ఎసిడిటీని హార్ట్‌బర్న్, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ మరియు హైపర్‌సిడిటీ ఓవర్‌వ్యూ  
అని కూడా పిలుస్తారు  
  
దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితకాలంలో ఒకసారి అనుభవించే అత్యంత సాధారణ  
రుగ్మతలలో అసిడిటీ ఒకటి. సరళంగా చెప్పాలంటే, ఇది కడుపులో అధిక యాసిడ్  
ఉత్పత్తికి కారణమయ్యే పరిస్థితి. ఇది కడుపులో అసౌకర్యాన్ని కలిగించడమే  
కాకుండా నోటిలో పుల్లని రుచి, మింగడానికి ఇబ్బంది మరియు అజీర్ణం వంటి ఇతర  
లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. అసిడిటీకి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి, సరైన ఆహారపు  
అలవాట్లు మరియు అధిక ఒత్తిడి నుండి కొన్ని మందుల వాడకం వరకు. అంతేకాకుండా,  
జీవనశైలి కారకాలు, ధూమపానం మరియు నూనె, కొవ్వులు మరియు మసాలాలతో నిండిన  
ఆహారాలు తీసుకోవడం వంటివి కూడా మీ ఆమ్లత్వ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మీరు  
ఒక్కోసారి అసిడిటీని అనుభవిస్తే, అది ఆరోగ్య సమస్యలను సూచించకపోవచ్చు.  
అయితే, మీరు తరచుగా అసిడిటీతో బాధపడుతుంటే, వారానికి కనీసం రెండు లేదా  
అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు లక్షణాలు కనిపిస్తే, దానికి సంబంధించిన కొన్ని  
అంతర్లీన రుగ్మతలు ఉండవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం  
మంచిది. మీరు సాధారణ జీవనశైలి మార్పులు మరియు తులసి, పుదీనా, సోపు గింజలు  
మరియు చల్లని పాలు వంటి సమర్థవంతమైన ఇంటి నివారణలతో అసిడిటీతో పోరాడవచ్చు.  
చాలా సందర్భాలలో, యాసిడ్‌ను తగ్గించడానికి/తటస్థీకరించడానికి  
ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు గొప్ప సహాయకారిగా ఉంటాయి. సాధారణంగా 30 ఏళ్లు పైబడిన  
పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరిలో లింగాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తాయి శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్నవాహిక కడుపు  
ప్రేగు వ్యాప్తి: 11.9% (2005) భారతదేశం: 7.6–18.7% (2018) అనుకరించే  
పరిస్థితులు GERD పెక్లాసియా వ్యాధి గ్యాస్ట్రిటిస్ డిస్పెప్సియా  
గ్యాస్ట్రోపరేసిస్ చికిత్స యాంటాసిడ్లు: అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్,  
మెగ్నీషియం ట్రిసిలికేట్ & కాల్షియం కార్బోనేట్ H2 రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్:  
ఫామోటిడిన్ & రానిటిడిన్ ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లు: ఒమెప్రజోల్,  
పాంటోప్రజోల్ & రాబెప్రజోల్ ప్రొకినెటిక్ డ్రగ్స్: & డోంపెరిడోన్  
సుప్రోయిడోన్ అల్ బిస్మత్ (CBS) నిపుణులు సాధారణ వైద్యుడిని సంప్రదించండి  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఎసిడిటీ లక్షణాలు  
  
కడుపులోని కొన్ని యాసిడ్ కంటెంట్ అన్నవాహికలోకి లేదా నోటిని కడుపుతో  
అనుసంధానించే ఆహార పైపులోకి తిరిగి ప్రవహించినప్పుడు ఆమ్లత్వం యొక్క  
లక్షణాలు సంభవిస్తాయి. సాధారణంగా, దిగువ అన్నవాహిక స్పింక్టర్ (LES) అని  
పిలువబడే కండరాల వలయం ఆహారం కడుపులోకి ప్రవేశించడానికి అనుమతించే వాల్వ్‌గా  
పనిచేస్తుంది, కానీ దానిని అన్నవాహికలోకి తిరిగి అనుమతించదు. ఈ వాల్వ్  
సరిగ్గా పని చేయడంలో విఫలమైనప్పుడు, కడుపులోని విషయాలు అన్నవాహికలోకి  
తిరిగి చేరుతాయి మరియు ఆమ్లత్వం యొక్క క్రింది లక్షణాలు అనుభవించబడతాయి: 1.  
గుండెల్లో మంట పేరు ఉన్నప్పటికీ, గుండెల్లో మంటకు గుండెతో సంబంధం లేదు. ఇది  
ఎసిడిటీ యొక్క సాధారణ లక్షణం, ఇది అదనపు కడుపు ఆమ్లం అన్నవాహికలోకి లీక్  
అయినప్పుడు ఏర్పడుతుంది, ఇది ఛాతీలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఈ అనుభూతి కొన్ని  
నిమిషాల నుండి చాలా గంటల వరకు ఉంటుంది. 2. రెగ్యురిటేషన్ అసిడిటీ ఉన్న  
కొంతమందికి రెగ్యురిటేషన్ రావచ్చు. ఇది ఒక వ్యక్తి ద్రవంగా జీర్ణం కాని  
ఆహారం, పిత్తం లేదా కడుపు ఆమ్లం గొంతులో పైకి క్రిందికి కదులుతున్నట్లు  
అనిపించవచ్చు. ఈ సంచలనం కొంతవరకు పుకిష్ అనే భావనను పోలి ఉంటుంది మరియు  
సాధారణంగా భోజనం తర్వాత, వ్యాయామం చేయడం లేదా తిన్న వెంటనే వంగడం  
జరుగుతుంది. 3. నోటిలో పుల్లని రుచి కడుపు వ్యాధుల యొక్క మరొక సాధారణ  
లక్షణం, నోటిలో పుల్లని రుచి, కూడా ఆమ్లత్వం యొక్క లక్షణం. కడుపు ఆమ్లం  
మరియు పిత్తంతో పాటు ఆహారం మీ గొంతు వెనుక భాగం వరకు పెరిగి చేదు రుచిని  
కలిగించినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. ఇది సాధారణంగా రెగ్యురిటేషన్‌తో పాటు  
జరుగుతుంది. 4. మింగడంలో ఇబ్బంది కడుపులో అదనపు యాసిడ్ నిండిన అనుభూతిని  
కలిగించినప్పుడు మింగడంలో ఇబ్బందిని డైస్ఫాగియా అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది  
ఆహార పైపు ద్వారా ఆహారం యొక్క కదలికలో ఆలస్యం మరియు జీర్ణక్రియకు ఆటంకం  
కలిగిస్తుంది. 5. గొంతు నొప్పి కడుపులోని ఆమ్లం నోటి వరకు కదులుతున్నప్పుడు  
అది స్వర తంతువులు లేదా వాయిస్ బాక్స్‌ను చికాకుపెడుతుంది, ఇది గొంతు  
నొప్పి లేదా బొంగురుపోవడానికి దారితీస్తుంది. 6. అజీర్ణం అజీర్ణం, అజీర్తి  
అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఎసిడిటీ మరియు ఇతర జీర్ణ సమస్యలకు కూడా ముఖ్య  
సంకేతం. ఇది కడుపు ఎగువ మధ్య భాగంలో అసౌకర్యం మరియు మండే అనుభూతికి  
దారితీస్తుంది.  
  
గుండెల్లో మంట తరచుగా గుండెపోటు యొక్క లక్షణంగా గందరగోళం చెందుతుంది.  
ఆంజినా, గుండెల్లో మంట మరియు గుండెపోటు మధ్య తేడాను తెలుసుకోవడానికి  
కథనాన్ని చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
అసిడిటీ కారణాలు  
  
కడుపు గ్యాస్ట్రిక్ ఆమ్లాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం  
చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, కొన్ని కారణాల వల్ల, గ్యాస్ట్రిక్ ఆమ్లాలు  
అధికంగా ఉత్పత్తి చేయబడి, ఎసిడిటీకి దారితీసే సందర్భాలు ఉన్నాయి. దిగువ  
అన్నవాహిక స్పింక్టర్ (LES) యొక్క పనితీరును ప్రభావితం చేసే కారకాలు కూడా  
యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమవుతాయి. అసిడిటీకి కొన్ని సాధారణ కారణాలు: 1.  
ఆహారం మరియు ఆహార కారకాలు మిరపకాయలు, మిరియాలు, వెనిగర్ మరియు మిరపకాయలు  
అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం, డీప్ ఫ్రైడ్ మరియు ఆయిల్ ఫుడ్స్ టీ, కాఫీ  
మరియు చాక్లెట్ రూపంలో కెఫీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం. టేబుల్ ఉప్పులో ఫైబర్  
తక్కువగా ఉన్న ఆహారం అతిగా తినడం లేదా క్రమం తప్పని విరామాలలో తినడం వంటి  
అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లు, కేవలం తిన్న తర్వాతే పడుకోవడం వంటి, కఠినమైన  
శారీరక వ్యాయామానికి ముందు తినడం 2. జీవనశైలి కారకాలు తరచుగా ధూమపానం  
మద్యం, సోడా లేదా కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు అధికంగా తీసుకోవడం నిద్ర లేకపోవడం  
శారీరక నిద్ర లేకపోవడం కార్యకలాపాలు 3. అనారోగ్యాలు మరియు మందులు అధిక  
ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా డిప్రెషన్ కడుపు వ్యాధులు, పెప్టిక్ అల్సర్,  
గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి మరియు కడుపు క్యాన్సర్ వంటి మందులు,  
పెయిన్ కిల్లర్లు, యాంటీబయాటిక్స్, కెమోథెరపీ మందులు మరియు  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ వంటి అసిడిటీ ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది పరిస్థితులు అసిడిటీ ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి సంబంధించినవి: ఉబ్బసం,  
మధుమేహం, ఉదరకుహర వ్యాధి, మరియు స్క్లెరోడెర్మా వంటి బంధన కణజాల రుగ్మతలు  
వంటి వైద్య పరిస్థితులు హయాటల్ హెర్నియా ఆలస్యం కడుపు ఖాళీ చేయడం అధిక  
బరువు/స్థూలకాయం గర్భం మెనోపాజ్‌కు చేరువలో ఉన్న మహిళలు హార్మోన్  
పునఃస్థాపన చికిత్సలో మహిళలు గుండెల్లో మంటను కలిగించవచ్చు కాబట్టి  
ఎక్కువసేపు బిగుతుగా ఉండే నడుము బెల్ట్‌లను ధరించవద్దు. బిగుతుగా ఉండే  
నడుము బెల్ట్ ధరించడం, ముఖ్యంగా ఎక్కువసేపు గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తుంది.  
ఎందుకంటే బిగుతుగా ఉండే నడుము బెల్ట్ ధరించడం వల్ల పూర్వ కటి వంపులో మార్పు  
రావచ్చు (మీ పెల్విస్ ముందుకు తిప్పబడి వెన్నెముక వంగి ఉంటుంది). ఇది  
ఎక్కువగా కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిలబడి ఉన్నప్పుడు సంభవిస్తుంది మరియు నడుము  
చుట్టుకొలతను తగ్గించడం మరియు పొత్తికడుపు కుహరంలో ఖాళీ స్థలం తగ్గడం  
ద్వారా పొత్తికడుపు ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. మిమ్మల్ని అసిడిటీకి గురిచేసే  
ఇతర జీవనశైలి కారకాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి అసిడిటీ నిర్ధారణ  
  
మీరు బర్నింగ్ నొప్పి లేదా అసౌకర్యం (గుండెల్లో మంట అని కూడా పిలుస్తారు),  
తిరోగమనం లేదా ఉబ్బరం లేదా ఉబ్బరం (నోటిలో పుల్లని రుచితో) వంటి ఆమ్లత్వం  
యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.  
మీ వైద్యుడు దాని కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మీ దినచర్యకు సంబంధించిన  
కొన్ని ప్రశ్నలతో పాటు కొన్ని శారీరక పరీక్షలను చేయవచ్చు. మీ లక్షణాలు  
తేలికపాటివిగా ఉంటే, మీ డాక్టర్ ఎటువంటి పరీక్షలను సిఫారసు చేయకపోవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, మీ లక్షణాలు చికిత్స తర్వాత ఏదైనా మెరుగుదలని చూపించడంలో  
విఫలమైతే లేదా మీరు అంతర్గత రక్తస్రావం లేదా మింగడంలో ఇబ్బంది వంటి  
లక్షణాలను అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడు తదుపరి విచారణను సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. ఎగువ GI ఎండోస్కోపీ: ఇందులో, అన్నవాహిక, కడుపు  
మరియు చిన్న ప్రేగు యొక్క లైనింగ్‌ను పరిశీలించడానికి ఒక చిన్న  
సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్ (ఎండోస్కోప్ అని పిలుస్తారు) గొంతులోకి  
చొప్పించబడుతుంది. 2. pH పర్యవేక్షణ: ఈ పరీక్ష కడుపు ఆమ్లం ఆహార పైపు  
ద్వారా ఎంత కడుపులోకి ప్రవేశిస్తుంది మరియు కడుపులో ఎంతకాలం ఉంటుందో తనిఖీ  
చేయడం ద్వారా కడుపు ఆమ్లాన్ని కొలవడానికి సహాయపడుతుంది. 3. బేరియం స్వాలో  
టెస్ట్ (ఎసోఫాగ్రామ్): దీనిలో, మీరు ఒక ద్రవ బేరియం మిశ్రమాన్ని త్రాగాలి  
మరియు కడుపు లేదా అన్నవాహికలో ఏవైనా శారీరక అసాధారణతలను గుర్తించడంలో  
సహాయపడటానికి ఛాతీ మరియు పొత్తికడుపు పైభాగంలో ఎక్స్-రే చేయాలి. 4.  
ఎసోఫాగియల్ మానోమెట్రీ: ఇది దిగువ అన్నవాహిక స్పింక్టర్ (LES) మరియు  
అన్నవాహిక యొక్క కండరాల పనితీరును తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడే పరీక్ష. మీరు తినే  
ఆహారం సాధారణంగా అన్నవాహిక ద్వారా కదులుతుందా లేదా అనేది మీ వైద్యుడికి  
తెలియజేస్తుంది. 5. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG): కొన్ని సందర్భాల్లో  
మీరు తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పి లేదా అసౌకర్యాన్ని నివేదించినట్లయితే, మీ గుండె  
పరిస్థితిని తనిఖీ చేయడానికి ECG కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. అదనంగా, మీ  
పరిస్థితి మరియు లక్షణాల ఆధారంగా బయాప్సీ వంటి ఇతర పరీక్షలు కూడా సిఫార్సు  
చేయబడతాయి.  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి ఇలియానా డిక్రూజ్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖ బాలీవుడ్  
నటి ఇలియానా డిక్రూజ్ తన వర్కౌట్ పోస్ట్‌లను పంచుకోలేకపోవడానికి కారణం  
యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కారణంగానే అని ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారా తన అభిమానులందరికీ  
తెలియజేసింది. సింగర్ ఆష్లీ సింప్సన్ ప్రఖ్యాత గాయని ఆహారంలో మార్పులు  
చేయడం మరియు రాత్రి 9 గంటల తర్వాత ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఆమె ఎసిడిటీని  
అదుపులో ఉంచుకుంటుంది. US మాజీ అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్ 42వ US అధ్యక్షుడు  
అసిడిటీతో బాధపడుతున్న తర్వాత శాకాహారి ఆహారాన్ని స్వీకరించారు. అతను  
ఆమ్లత్వం మరియు GERD ప్రమాదాన్ని పెంచే ఆహారాలకు కూడా దూరంగా ఉంటాడు. మాజీ  
US ప్రెసిడెంట్ జార్జ్ W. బుష్, యునైటెడ్ స్టేట్స్ యొక్క 43వ ప్రెసిడెంట్  
అయిన జార్జ్ W. బుష్, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌తో పోరాడటానికి కాఫీ మరియు  
పిప్పరమెంటు వంటి ఆమ్లతను కలిగించే ట్రిగ్గర్‌లను నివారిస్తారు. అసిడిటీ  
నివారణ  
  
అసిడిటీని నివారించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని  
సాధారణ చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు ఉన్నాయి. వీటితొ పాటు:  
  
1. చిన్న, తరచుగా భోజనం చేయండి మీ యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడానికి సులభమైన చిట్కాలలో ఒకటి చిన్న మరియు తరచుగా భోజనం చేయడం.  
 ఎందుకంటే, అతిగా తినడం వల్ల దిగువ అన్నవాహిక స్పింక్టర్ (LES)పై అదనపు  
 ఒత్తిడి పడుతుంది, ఇది వాల్వ్ లాంటి కండరం, ఇది కడుపులోని యాసిడ్  
 కంటెంట్ అన్నవాహికలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది.  
2. తక్కువ కార్బ్ ఆహారం తినండి, ముఖ్యంగా ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులలో తక్కువ  
 కార్బ్ ఆహారం గుండెల్లో మంట లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుందని ఒక అధ్యయనం  
 నివేదించింది. అదనపు కార్బోహైడ్రేట్లు మిమ్మల్ని గ్యాస్‌గా మరియు  
 ఉబ్బినట్లుగా చేస్తాయి, ఇది గుండెల్లో మంటకు దారితీస్తుంది.  
3. మీ ఆహారాన్ని సరిగ్గా నమలండి మీరు నెమ్మదిగా తిని, మీ ఆహారాన్ని  
 సరిగ్గా నమలడం వలన, జీర్ణ రసాలు ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు  
 జీర్ణం చేయడానికి తగినంత సమయాన్ని అందిస్తుంది. ఇది క్రమంగా, అజీర్ణం,  
 ఆమ్లత్వం మరియు గుండెల్లో మంటలను అధిగమించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
4. రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినడం మానుకోండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు  
 జీర్ణక్రియ సంబంధిత సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. పని ఒత్తిడి  
 కారణంగా రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినడం లేదా సాయంత్రం ఎక్కువగా అల్పాహారం  
 తీసుకోవడం వల్ల గుండెల్లో మంట ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల, రాత్రిపూట  
 అల్పాహారం లేదా నిద్రవేళకు దగ్గరగా తినడం వంటి ఈ అలవాటును నివారించండి.  
5. స్పైసీ మరియు డీప్-ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి, అధిక  
 కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అధిక  
 గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. అదేవిధంగా,  
 డీప్-ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ నెమ్మదిగా జీర్ణం అవుతాయి మరియు ఎక్కువ యాసిడ్  
 ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. అందువల్ల, ఈ రకమైన ఆహారాన్ని ఎల్లప్పుడూ  
 మితంగా తీసుకోవాలి.  
  
అసిడిటీలో ఎలాంటి ఆహారాలు తినాలో, ఏవి నివారించాలో తెలుసా? అసిడిటీకి  
సాధారణ ఇంటి నివారణలు మీకు తెలుసా? అసిడిటీని మెరుగుపరిచేందుకు ఎలాంటి  
జీవనశైలిలో మార్పులు చేయవచ్చనే ఆలోచన మీకు ఉందా? మా నిపుణులైన వైద్యుల  
నుండి సమాధానాలు తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి.  
  
6. కెఫీన్ మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి  
 గుండెల్లో మంటను నివారించడానికి ఒక ప్రధాన మార్గం యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌ను  
 ప్రేరేపించే ఆహారాలను నివారించడం. టీ లేదా కాఫీ వంటి కెఫీన్-కలిగిన  
 ఆహారం మరియు పానీయాలు అధిక ఆమ్ల స్వభావం కలిగి ఉంటాయి మరియు అధిక  
 గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. అదేవిధంగా,  
 కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు ఆమ్లతను పెంచుతాయి, ఎందుకంటే కార్బొనేషన్ బుడగలు  
 కడుపులో విస్తరిస్తాయి మరియు LESపై ఒత్తిడి తెచ్చి తప్పు దిశలో  
 తెరుచుకుంటాయి మరియు గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ రెగ్యురిటేషన్‌కు  
 కారణమవుతాయి.  
7. మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేసుకోండి, ముఖ్యంగా మీరు గుండెల్లో  
 మంటతో బాధపడుతుంటే, మద్యం సేవించడం మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం అని  
 చెప్పనవసరం లేదు. ఆల్కహాల్ మీ యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది  
 మరియు పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతుంది. ఇది కడుపు యొక్క లైనింగ్‌ను  
 చికాకుపెడుతుంది మరియు యాసిడ్‌ను క్లియర్ చేసే LES సామర్థ్యాన్ని  
 బలహీనపరుస్తుంది. అందువల్ల, గుండెల్లో మంట యొక్క లక్షణాలను  
 తగ్గించడానికి మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి.  
8. ధూమపానం మానేయండి సిగరెట్‌లలోని నికోటిన్ LESని రిలాక్స్ చేస్తుంది  
 మరియు ఎసిడిటీని ప్రేరేపిస్తుంది. అందువల్ల, ఎసిడిటీ నివారణకు మరియు  
 అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం, ధూమపానం మానేయడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.  
  
పొగాకు ఆరోగ్యానికి హానికరం. పొగాకుకు నో చెప్పండి. మా ధూమపాన విరమణ  
ఉత్పత్తి శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
9. తిన్న వెంటనే కఠినమైన శారీరక శ్రమను నివారించండి వ్యాయామం చేయడం లేదా  
 భోజనం చేసిన వెంటనే వంగడం వంటి కఠినమైన శారీరక శ్రమలు జీర్ణక్రియ  
 ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి మరియు అన్నవాహికలో ఆమ్లం పేరుకుపోవడానికి  
 దారితీస్తుంది. ఇది ఎసిడిటీకి దారి తీస్తుంది మరియు మీరు ఇప్పటికే  
 దానితో బాధపడుతుంటే పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. కాబట్టి మీరు  
 వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు మీ కడుపులో ఉన్న కంటెంట్‌లను ఖాళీ  
 చేయడానికి కొంత సమయం ఇవ్వండి.  
  
10. భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోకండి భోజనం తినడం మరియు మూట కొట్టుకోవడం  
 మధ్య కనీసం మూడు గంటల గ్యాప్ మెయింటెయిన్ చేయడం ముఖ్యం. తిన్న వెంటనే  
 పడుకోవడం వల్ల LESపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని యాసిడ్  
 రిఫ్లక్స్‌కు గురి చేస్తుంది. గ్యాప్‌ని మెయింటైన్ చేయడం వల్ల కడుపులో  
 ఆహారం జీర్ణం కావడానికి మరియు గుండెల్లో మంటను నివారిస్తుంది.  
  
11. మంచం యొక్క తలను పైకి ఎత్తండి మంచం యొక్క తలని సుమారు 15-20 సెం.మీ  
 వరకు పైకి లేపడం వలన ఆమ్లత్వం యొక్క లక్షణాలను తగ్గించవచ్చు మరియు  
 నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. ఎగువ శరీరానికి మద్దతుగా నురుగు  
 చీలికను ఉపయోగించడం ద్వారా దీనిని సాధించవచ్చు. దిండ్లు పేర్చడం  
 సాధారణంగా ఒకరికి అవసరమైన ఏకరీతి మద్దతును అందించదు.  
  
12. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించండి మీరు అధిక బరువు మరియు యాసిడ్  
 రిఫ్లక్స్‌తో బాధపడుతుంటే, బరువు తగ్గడం ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. ఎందుకంటే  
 అధిక కొవ్వు, ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో, కడుపు మరియు LES పై  
 ఒత్తిడి తెస్తుంది. ఇది కడుపు ఆమ్లాన్ని పైకి నెట్టివేస్తుంది, ఇది  
 యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు దారితీస్తుంది.  
  
ఇప్పుడు 1mg వద్ద ఉత్తమ బరువు తగ్గించే ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. మీ  
బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే  
కొనండి  
  
13. మీ మందులను తనిఖీ చేయండి కొన్ని మందులు యాసిడ్ ఏర్పడటానికి కారణమవుతాయి  
 లేదా అన్నవాహికలో మంటను కలిగించవచ్చు, ఇది గుండెల్లో మంటకు  
 దారితీయవచ్చు లేదా పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చవచ్చు. అందువల్ల,  
 గుండెల్లో మంట వంటి వాటి దుష్ప్రభావాల గురించి రెట్టింపుగా  
 నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు సిఫార్సు చేయబడిన మందుల గురించి మీ  
 వైద్యుడితో మాట్లాడండి. మీ కుడి వైపున పడుకోవడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది  
 అసిడిటీని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది ఎడమ వైపున పడుకోవడం వల్ల మీరు బాగా  
 నిద్రపోవడమే కాకుండా గుండెల్లో మంటను కూడా నివారించవచ్చు. అమెరికన్  
 జర్నల్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం,  
 కుడి వైపున నిద్రపోవడం యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ యొక్క లక్షణాలను మరింత  
 తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఎందుకంటే మీరు కుడి వైపున పడుకున్నప్పుడు, LES  
 ద్వారా యాసిడ్ లీక్ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, గుండెల్లో మంట  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ ప్రేగులను నయం చేయండి మరియు మిమ్మల్ని మీరు  
 నయం చేసుకోండి. సందర్శించడానికి ఇప్పుడు నిపుణులను అన్వేషించండి  
  
ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులను ఉపయోగించడం మరియు జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా  
తరచుగా అసిడిటీ యొక్క లక్షణాలు సులభంగా పరిష్కరించబడతాయి. అయినప్పటికీ,  
మీరు తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పి లేదా ఛాతీలో అసౌకర్యం లేదా గుండెల్లో మంటను  
అనుభవిస్తే, అది సాధారణం కంటే భిన్నంగా లేదా అధ్వాన్నంగా అనిపిస్తే,  
అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాగే, మీరు ఈ లక్షణాలను వారానికి రెండు  
సార్లు కంటే ఎక్కువ లేదా రోజూ అనుభవిస్తే, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని  
తెలుసుకోవడానికి మరియు చికిత్స పొందడానికి మీ డాక్టర్ క్లినిక్‌ని  
సందర్శించే ముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించకండి. అసిడిటీని నిర్వహించడంలో  
సహాయపడే నిపుణులు: సాధారణ వైద్యుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్  
బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! అసిడిటీ  
చికిత్స  
  
గుండెల్లో మంటకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే మందులు ఉత్పత్తిని నిరోధించడం  
ద్వారా లేదా కడుపు ఆమ్లం యొక్క తటస్థీకరణలో సహాయపడటం ద్వారా పని చేస్తాయి.  
వాటి చర్య విధానం ఆధారంగా, ఈ ఔషధాలను మూడు ప్రధాన వర్గాలుగా  
వర్గీకరిస్తారు, అవి: 1. యాంటాసిడ్‌లు యాంటాసిడ్‌లు, కడుపు యాసిడ్  
న్యూట్రలైజర్లు అని కూడా పిలుస్తారు, ఆమ్లత్వం నుండి త్వరిత ఉపశమనాన్ని  
అందించడానికి ఉదర ఆమ్లాన్ని తటస్థీకరిస్తాయి. ఇవి మాత్రలు మరియు సిరప్‌ల  
రూపంలో లభిస్తాయి.  
  
ఉదాహరణలు: అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్ మెగ్నీషియం హైడ్రాక్సైడ్ మెగ్నీషియం  
ట్రైసిలికేట్ మెగ్నీషియం కార్బోనేట్ కాల్షియం కార్బోనేట్ యాంటాసిడ్స్ యొక్క  
దుష్ప్రభావాలు వాటి పదార్థాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, అల్యూమినియం  
హైడ్రాక్సైడ్ కలిగిన యాంటాసిడ్లు మలబద్ధకాన్ని దుష్ప్రభావంగా కలిగిస్తాయి,  
అయితే మెగ్నీషియం హైడ్రాక్సైడ్ కలిగి ఉన్నవి అతిసారానికి దారితీయవచ్చు.  
దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలలో గ్యాస్ (త్రేనుపు), పాదాలు మరియు చేతుల వాపు,  
మలబద్ధకం మరియు అతిసారం ఉన్నాయి.  
  
2. H2-రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ ఈ మందులు గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్‌లను విడుదల చేసే  
 కడుపు కణాలపై నిర్దిష్ట గ్రాహకాలను నిరోధిస్తాయి, తద్వారా ఎసిడిటీతో  
 పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. పెప్టిక్ అల్సర్లు, పొట్టలో పుండ్లు లేదా  
 కడుపు మంట వలన కడుపులో దెబ్బతిన్న కణజాలాల చికిత్సలో కూడా ఇవి  
 సహాయపడతాయి. H2-రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ తరగతికి చెందిన ఔషధాల యొక్క కొన్ని  
 సాధారణ దుష్ప్రభావాలు కడుపు నొప్పి మరియు అతిసారం. గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ  
 మందులను తీసుకోకూడదు, ఎందుకంటే అవి గర్భస్రావం మరియు టెరాటోజెనిక్  
 (పిండం లోపాలు) దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి.  
  
ఉదాహరణలు: ఫామోటిడిన్ రానిటిడిన్ నిజాటిడిన్ 3. ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్స్  
(పిపిఐలు) పిపిఐలు అసిడిటీని తగ్గించడానికి కడుపులో యాసిడ్ ఉత్పత్తిని  
నిరోధించి, తగ్గిస్తాయి. అవి ఓవర్ ది కౌంటర్ మరియు ప్రిస్క్రిప్షన్  
మందులుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ మందులు సాధారణంగా ఆహారం మరియు జీవనశైలి  
మార్పుల తర్వాత ఎటువంటి మెరుగుదల చూపని లేదా గ్యాస్ట్రిక్ లక్షణాలను క్రమం  
తప్పకుండా అనుభవించని వ్యక్తులకు సూచించబడతాయి.  
  
ఈ మందుల యొక్క దుష్ప్రభావాలు చాలా అరుదు కానీ తలనొప్పి, అతిసారం మరియు  
కడుపు నొప్పి వంటివి ఉండవచ్చు. ఈ ఔషధాల యొక్క దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రభావాలు  
ఇంకా తెలియలేదు, కాబట్టి మీరు PPIలను ఎక్కువ కాలం లేదా అధిక మోతాదులో  
తీసుకుంటే మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
  
ఉదాహరణలు: Omeprazole Pantoprazole Rabeprazole Esomeprazole Lansoprazole  
4. పూత మందులు పూత నిరోధక మందులు అని కూడా పిలుస్తారు, ఉపరితలంపై రక్షిత  
పొరను ఏర్పరచడం ద్వారా అన్నవాహిక మరియు కడుపుని రక్షిస్తుంది. ఈ మందులు  
ఎక్కువగా స్వల్పకాలిక చర్య కోసం సిఫార్సు చేయబడతాయి మరియు సురక్షితమైనవిగా  
పరిగణించబడతాయి.  
  
కడుపు పూతల మరియు పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో  
వాడటానికి ఇవి ఎక్కువగా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.  
  
ఉదాహరణలు: Sucralfate Carbenoxolone Colloidal bismuth (CBS) 5.  
ప్రొకినెటిక్ డ్రగ్స్ ఈ తరగతి మందులు ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు మరియు  
అన్నవాహిక యొక్క సాధారణ సంకోచాన్ని ప్రోత్సహించడం మరియు కడుపు ఖాళీ చేయడంలో  
సహాయపడటం ద్వారా పనిచేస్తాయి.  
  
ఇవి సాధారణంగా GERD ఉన్న వ్యక్తులకు మరియు ఎక్కువగా PPIలు మరియు  
H2-రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ వంటి శరీరంలో యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులతో  
కలిపి సిఫార్సు చేయబడతాయి. ఈ ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలు  
అతిసారం, మగత మరియు ఆందోళన.  
  
ఈ తరగతికి చెందిన ఔషధాల ఉదాహరణలు: డోంపెరిడోన్ మెటోక్లోప్రమైడ్ మోసాప్రైడ్  
లెవోసల్పిరైడ్ హోమ్-కేర్ ఫర్ ఎసిడిటీ  
  
అసిడిటీని నిర్వహించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర  
పోషిస్తుంది. మీ యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మరియు  
ఎసిడిటీతో పోరాడటానికి మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని చేయవలసినవి మరియు  
చేయకూడనివి ఇక్కడ ఉన్నాయి. డోస్: జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలో ఫైబర్ సహాయపడుతుంది  
కాబట్టి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి. అధిక యాసిడ్ స్రావాన్ని  
నివారించడానికి రోజంతా చిన్న, తరచుగా భోజనం చేయండి. నీరు ఎసిడిటీకి ఉత్తమ  
సహజ నివారణ. మీరు ప్రతిరోజూ 7-8 గ్లాసుల (2-3 లీటర్లు) నీటిని తినాలని  
లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఓట్ మీల్, అల్లం, సలాడ్,  
అరటి, పుచ్చకాయ మరియు ఫెన్నెల్ గింజలు వంటి ఆహారాలను చేర్చండి. ఏలకులు  
మరియు పుదీనా వంటి మూలికలు ఆమ్లత్వం మరియు సంబంధిత నొప్పి నుండి తక్షణ  
ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. చేయకూడనివి: నూనె మరియు స్పైసీ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా  
తీసుకోవడం మానుకోండి. టీ మరియు కాఫీ వంటి కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలను అధికంగా  
తీసుకోవడం మానుకోండి. ఆల్కహాల్ మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలకు నో చెప్పండి.  
అతిగా తినకూడదు. ఇది జీర్ణక్రియ ప్రక్రియపై ప్రత్యక్ష భారాన్ని  
కలిగిస్తుంది మరియు శరీరం అధికంగా యాసిడ్‌ను స్రవిస్తుంది. అసిడిటీ యొక్క  
సమస్యలు  
  
యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా ఆమ్లత్వం అప్పుడప్పుడు సంభవించినప్పుడు సాధారణంగా  
ఎటువంటి తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగించదు. కానీ ఇది  
తరచుగా జరుగుతూ మరియు గమనించకుండా వదిలేస్తే, ఇది వివిధ కడుపు సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది, అవి: 1. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD): ఇది  
కండరాల వలయం అయిన దిగువ అన్నవాహిక స్పింక్టర్ (LES) లో ఉండే పరిస్థితి.  
అన్నవాహిక (ఆహార పైపు) మరియు కడుపు మధ్య, ప్రభావితమవుతుంది. ఆమ్లత్వం లేదా  
గుండెల్లో మంట GERD యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలలో ఒకటి. 2. ఎరోసివ్  
ఎసోఫాగిటిస్: పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ పరిస్థితి అన్నవాహికలో మంట, ఇది  
పూతలకి దారితీయవచ్చు మరియు రక్తస్రావం కావచ్చు. 3. అల్సర్లు: ఎసిడిటీ,  
చికిత్స చేయకపోతే లేదా గమనించకుండా వదిలేస్తే, కడుపు అల్సర్లకు  
దారితీయవచ్చు. ఇది క్రమంగా పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
4. బారెట్ అన్నవాహిక: ఇది పేగు లైనింగ్‌ను పోలి ఉండే కణజాలం అన్నవాహిక  
లైనింగ్‌ను భర్తీ చేసే పరిస్థితి. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ పరిస్థితి  
అన్నవాహిక క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. 5. ఎసోఫాగియల్  
స్ట్రిక్చర్: ఈ స్థితిలో, అన్నవాహిక ఇరుకైనదిగా మారుతుంది, ఇది మింగడంలో  
సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అసిడిటీకి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
అసిడిటీకి ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ కొన్ని శీఘ్ర పరిష్కారాలు ఉన్నాయి, వీటిని  
నియంత్రించడానికి మరియు ఎసిడిటీ నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 1. పవిత్ర తులసి  
(తులసి) ఆకులు తులసి ఆకులు కడుపులో యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడే  
యాంటీఅల్సర్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి కడుపుని మరింత శ్లేష్మం ఉత్పత్తి  
చేయడానికి ప్రేరేపిస్తాయి, తద్వారా కడుపులోని అదనపు గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్‌ను  
తటస్థీకరిస్తుంది. 4-5 ఆకులను నమలండి మరియు వాటి రసాన్ని మింగడం వల్ల కడుపు  
మరియు ఛాతీలో మంటతో పోరాడుతుంది. 2. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని) దాల్చిన  
చెక్కలో ఫైటోకెమికల్స్ ఉంటాయి, ఇవి జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలో సహాయపడతాయి,  
తద్వారా ఆమ్లత్వం నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది. ఒక టీస్పూన్ తేనె లేదా నీళ్లలో  
చిటికెడు దాల్చిన చెక్క పొడిని కలిపి భోజనం చేసిన తర్వాత తింటే ఎసిడిటీ  
తొలగిపోతుంది. 3. జీలకర్ర గింజలు (జీరా) జీరా గింజలు సహజ కార్మినేటివ్  
మరియు డైజెస్టివ్ ఏజెంట్లుగా పని చేసే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు  
అజీర్ణం మరియు అపానవాయువు కారణంగా ఏర్పడే ఆమ్లతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
అంతేకాకుండా, ఈ విత్తనాలు కడుపు నొప్పి మరియు అసౌకర్యం వంటి అసిడిటీ  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి కూడా సహాయపడతాయి. ఒక కప్పు నీటిలో 1/4-1/2  
టీస్పూన్ జీలకర్ర వేసి, నీరు కొద్దిగా ముదురు రంగులోకి వచ్చే వరకు  
మరిగించాలి. మీరు తరచుగా అసిడిటీని అనుభవిస్తే రోజంతా క్రమం తప్పకుండా ఈ  
టీని వడకట్టి, చల్లబరచండి మరియు సిప్ చేయండి. 4. కోల్డ్ మిల్క్ (దూద్)  
పాలలో అధిక మొత్తంలో కాల్షియం ఉంటుంది, ఇది శరీరంలో యాసిడ్ ఏర్పడకుండా  
నిరోధించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఖనిజం, అందువల్ల తక్షణ ఉపశమనం  
కలిగిస్తుంది. ఇది కడుపులో ఉత్పత్తి అయ్యే అదనపు యాసిడ్‌ను కూడా  
గ్రహిస్తుంది, తద్వారా పేగు లైనింగ్‌పై దాని ప్రభావాన్ని రద్దు చేస్తుంది.  
ఎసిడిటీని వదిలించుకోవడానికి చల్లని (మరియు వెచ్చని కాదు) పాలు త్రాగడానికి  
సలహా ఇస్తారు. దీన్ని సాదాగా త్రాగాలని గుర్తుంచుకోండి మరియు తేనె, చక్కెర  
మరియు పసుపు వంటి వాటిని జోడించకుండా ఉండండి. 5. మజ్జిగ (చాచ్) మజ్జిగ  
కడుపులోని అదనపు ఆమ్లాన్ని తటస్థీకరిస్తుంది. ఇది లాక్టిక్ యాసిడ్‌ను కలిగి  
ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఇంట్లో యాసిడ్ రిఫ్లక్స్  
మరియు గ్యాస్ ట్రబుల్‌తో పోరాడటానికి మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు తరచుగా  
యాసిడ్ దాడులకు గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత ఒక  
గ్లాసు మజ్జిగ తాగండి. మీరు దీనికి చిటికెడు ఎండుమిర్చి మరియు కొత్తిమీరను  
కూడా జోడించవచ్చు. 6. క్యారమ్ గింజలు (అజ్వైన్) అజ్వైన్‌లో థైమోల్ అనే  
సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది గ్యాస్ట్రిక్ రసాలను స్రవించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది  
అజీర్ణం మరియు గ్యాస్‌ను సులభతరం చేస్తుంది. 2-3 గ్లాసుల నీటిలో ఒక  
టీస్పూన్ అజ్వైన్ గింజలు లేదా 3-4 తాజా ఆకులను వేసి మరిగించండి. త్వరగా  
ఉపశమనం కోసం భోజనం/అల్పాహారం తర్వాత క్రమం తప్పకుండా ఈ నీటిని వడకట్టి  
త్రాగండి. అసిడిటీ కోసం యోగా  
  
అసిడిటీ నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే కొన్ని సాధారణ యోగా ఆసనాలు:  
పవన్ముక్తాసన వజ్రాసన విరాభద్రాసన శశాంకసన త్రికోణాసనం మీకు తెలుసా? మంచం  
యొక్క తలను పైకి ఎత్తడం వల్ల కడుపులోని ఆమ్లం యొక్క క్లియరింగ్  
మెరుగుపడుతుంది మరియు ఆమ్లత్వం యొక్క లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మంచి  
రాత్రి నిద్రను నిర్ధారిస్తుంది. అసిడిటీతో జీవించే మా స్లీప్ ఎయిడ్స్‌ను  
అన్వేషించండి  
  
మీరు ఎప్పుడైనా ఎసిడిటీని అనుభవిస్తే, కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు మరియు ఆహార  
మార్పులతో దీనిని నిర్వహించవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీరు దీర్ఘకాలిక అసిడిటీతో  
బాధపడుతుంటే, ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులతో పాటు, దీర్ఘకాలిక సమస్యలను  
నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడానికి మీరు మందులు కూడా తీసుకోవలసి  
ఉంటుంది.  
  
అలాగే, మీరు ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులను తీసుకుంటుంటే, మీ పరిస్థితి యొక్క  
తీవ్రత మరియు అసిడిటీని మరింత దిగజార్చకుండా పోరాడటానికి మరియు  
నిరోధించడానికి సరైన చికిత్సా విధానం గురించి తెలుసుకోవడానికి మీ  
వైద్యునితో మాట్లాడటం మంచిది. అదనంగా, అసిడిటీని నిర్వహించడంలో మరియు  
నివారించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
కాఫీ, చాక్లెట్, కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, డీప్ ఫ్రైడ్ ఫుడ్, ఫ్యాట్-రిచ్  
డైరీ, మాంసాలు, సిట్రస్ పండ్లు మరియు ఆల్కహాల్ వంటి హైపర్‌యాసిడిటీ  
లక్షణాలను ప్రేరేపించే మరియు మరింత తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలను నివారించండి.  
నిద్రవేళకు ముందు తినడం మరియు కడుపు నిండుగా పడుకోవడం మానుకోండి. పెద్ద  
భోజనం తినకూడదని చెప్పండి. చిన్న మరియు తరచుగా భోజనం తినండి. ఎక్కువ నీరు  
త్రాగండి మరియు కొంత బరువు తగ్గించండి (మీరు అధిక బరువు/ఊబకాయంతో ఉంటే). మీ  
ట్రిగ్గర్‌లను రికార్డ్ చేయడానికి మరియు తెలుసుకోవడానికి డైరీని ఉంచండి  
మరియు అసిడిటీ యొక్క మరొక ఎపిసోడ్‌ను నివారించడానికి వాటిపై పని చేయండి.  
మీరు అసిడిటీ లక్షణాలను అనుభవిస్తే ఇంటి నివారణలు లేదా ఓవర్ ది కౌంటర్  
యాంటాసిడ్ మందులను ప్రయత్నించండి.  
  
గుర్తుంచుకోండి, దీర్ఘకాలిక ఆమ్లత్వం కూడా గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్  
వ్యాధి (GERD) వంటి అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యను సూచిస్తుంది. అందువల్ల, మందులు  
మరియు ఇంటి వద్ద చికిత్సతో మీ లక్షణాలు తగ్గుముఖం పట్టకపోతే మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. హార్ట్‌బర్న్ vs యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ vs GERD పరస్పరం  
మార్చుకున్నప్పటికీ, ఈ మూడు పదాలకు వేర్వేరు అర్థాలు ఉన్నాయి. యాసిడ్  
రిఫ్లక్స్, అసిడిటీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది కడుపులో అధిక యాసిడ్  
స్థాయిలతో కూడిన జీర్ణ రుగ్మత. గుండెల్లో మంట అనేది ఎసిడిటీ లేదా యాసిడ్  
రిఫ్లక్స్ యొక్క లక్షణం, ఇది అదనపు కడుపు ఆమ్లం అన్నవాహికలోకి లీక్  
అయినప్పుడు ఏర్పడుతుంది, ఇది ఛాతీలో మండే అనుభూతికి దారితీస్తుంది. ఈ  
అనుభూతి కొన్ని నిమిషాల నుండి చాలా గంటల వరకు ఉంటుంది.  
గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) అనేది ఎసిడిటీ యొక్క  
దీర్ఘకాలిక రూపం, దీనిలో కడుపు ఆమ్లం అన్నవాహిక మరియు/లేదా పేగు లైనింగ్  
యొక్క వాపుకు కారణమవుతుంది. ఈ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి కడుపులో  
యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తటస్థీకరించడానికి లేదా ఆపడానికి మీకు మందులు అవసరం  
కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో గుండెల్లో మంట  
  
గుండెల్లో మంట గర్భిణీ స్త్రీలలో అత్యంత సాధారణ జీర్ణశయాంతర లక్షణాలలో  
ఒకటి, 17% నుండి 45% సంభవం ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో గుండెల్లో మంటకు కారణం  
మల్టిఫ్యాక్టోరియల్.  
  
ఇది హార్మోన్ ప్రొజెస్టెరాన్ లేదా దాని మెటాబోలైట్ల స్థాయిలలో పెరుగుదలకు  
కారణమని చెప్పవచ్చు, ఇది మృదువైన కండరాలను సడలించడం మరియు తక్కువ అన్నవాహిక  
స్పింక్టర్ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.  
  
అలాగే, గర్భధారణ సమయంలో, ఆహారం మరియు గ్యాస్ట్రిక్ ఆమ్లం కడుపు నుండి  
అన్నవాహికలోకి వెళతాయి, ఇది అన్నవాహికలో మంట మరియు మంటకు దారితీస్తుంది.  
గర్భం పెరిగేకొద్దీ గ్యాస్ట్రిక్ విషయాలపై పెరుగుతున్న గర్భాశయం యొక్క  
ఒత్తిడి కూడా గుండెల్లో మంటను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. గుండెల్లో మంటకు  
సంబంధించిన చాలా సందర్భాలు జీవనశైలి మార్పులతో మెరుగుపడతాయి, చిన్న భోజనం  
తీసుకోవడం, రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినకపోవడం, తెలిసిన ట్రిగ్గర్‌లను  
నివారించడం మరియు గర్భధారణ సమయంలో ధూమపానం/మద్యపానం మానేయడం వంటివి. ఉపశమనం  
పొందకపోతే, గర్భధారణ సమయంలో ఉపయోగించడానికి సురక్షితమైన మందులను మీ  
వైద్యుడు సిఫారసు చేయవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మనం అసిడిటీలో  
అరటిపండ్లను తినవచ్చా? మీ శరీరానికి అసిడిటీ ఏమి చేస్తుంది? నీళ్లు తాగడం  
వల్ల ఎసిడిటీ తగ్గుతుందా? రాత్రిపూట యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమేమిటి?  
అసిడిటీకి కాఫీ సహాయపడుతుందా? చల్లని పాలు అసిడిటీకి మంచిదా? యాసిడ్  
రిఫ్లక్స్‌కు పెరుగు చెడ్డదా? ఏ ఆహారం అసిడిటీని చంపుతుంది? వేడి నీరు  
అసిడిటీకి మంచిదా? అసిడిటీకి నిమ్మకాయ మంచిదా? ప్రస్తావనలు Vaishnav B,  
Bamanikar A, Maske P, Reddy A, Dasgupta S. Gastroesophageal Reflux  
Disease and its Association with Body Mass Index: Clinical and  
Endoscopic Study. J క్లిన్ డయాగ్న్ రెస్. 2017 ఏప్రిల్;11(4):OC01-OC04.  
కహ్రిలాస్ PJ. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో  
రెగ్యురిటేషన్. గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపటోల్ (NY). 2013 జనవరి;9(1):37-9.  
వాంగ్ HY, లీనా KB, ప్లైమోత్ A, మరియు ఇతరులు. గ్యాస్ట్రో-ఎసోఫాగియల్  
రిఫ్లక్స్ వ్యాధి వ్యాప్తి మరియు దక్షిణ భారతదేశంలోని సమాజ-ఆధారిత జనాభాలో  
దాని ప్రమాద కారకాలు. BMC గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2016 మార్చి 15;16:36. HK  
బఖ్రు భారతీయ సుగంధ ద్రవ్యాలు & మసాలా దినుసులు సహజ హీలర్లుగా. జైకో  
పబ్లిషింగ్ హౌస్, 2001. 165 p. Schachter H. అజీర్ణం మరియు గుండెల్లో మంట.  
ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు. క్లినికల్ మెథడ్స్: ది  
హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. బోస్టన్:  
బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 83. GER & GERD కోసం ఆహారం, ఆహారం &  
పోషకాహారం. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్  
కిడ్నీ డిసీజెస్ (NIDDK). మీకు గుండెల్లో మంట కోసం రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు  
అవసరమా?. వ్యాధులు & పరిస్థితులు. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. హార్వర్డ్  
మెడికల్ స్కూల్. పాండా వి, షిండే పి, డియోరా జె, గుప్తా పి. కృత్రిమ కడుపు  
నమూనాలో హైపర్‌యాసిడిటీ కోసం సాధారణంగా వినియోగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాల  
యాంటాసిడ్ ప్రభావం యొక్క తులనాత్మక అధ్యయనం. కాంప్లిమెంట్ థెర్ మెడ్. 2017  
అక్టోబర్;34:111-115. GER & GERD కోసం నిర్వచనం & వాస్తవాలు. నేషనల్  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్  
(NIDDK). వాజ్క్వెజ్ JC. గర్భధారణ సమయంలో గుండెల్లో మంట. BMJ క్లిన్ ఎవిడ్.  
2015;2015:1411.  
  
==================================================  
  
యాంగ్జైటీ సిన్: ఆందోళన రుగ్మత, పానిక్ డిజార్డర్, ఫోబియాస్, అబ్సెసివ్  
కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD), సాధారణీకరించిన ఆందోళన రుగ్మత (GAD) అని కూడా  
పిలుస్తారు, అవలోకనం ఆందోళన రుగ్మతలు అనేవి మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితుల యొక్క  
అత్యంత సాధారణ రకాలు. 2017లో ఒక సర్వే ప్రకారం, 44.9 మిలియన్ల భారతీయులు  
ఆందోళన రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఆందోళన రుగ్మత మగవారి కంటే  
ఆడవారిని ప్రభావితం చేసే అవకాశం రెండు రెట్లు ఎక్కువ.  
  
జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాలక్ష పరిస్థితుల గురించి కొంచెం ఆత్రుతగా మరియు  
ఒత్తిడికి గురికావడం సహజం. అయినప్పటికీ, ఆందోళన యొక్క భావన ఒక వ్యక్తి  
యొక్క రోజువారీ జీవితంలో జోక్యం చేసుకుంటే, అటువంటి పరిస్థితి ఆందోళన  
రుగ్మతగా అనుమానించబడుతుంది.  
  
ఆందోళన రుగ్మతలు, ఫోబియాలు లేదా తీవ్ర భయాందోళనల చరిత్ర ఉన్న వ్యక్తులు  
తరచుగా వారి ఆందోళనను ప్రేరేపించే పరిస్థితులు లేదా విషయాలను  
నివారించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. వారు సాధారణ జీవితాన్ని గడపలేకపోతున్నారు  
మరియు సవాలు పరిస్థితుల భయంతో జీవిస్తున్నారు. ఆందోళన యొక్క ఎపిసోడ్‌లు  
చాలా తరచుగా మరియు తీవ్రంగా మారినట్లయితే మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన  
నాణ్యతను మరియు రోజువారీ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేయడం ప్రారంభిస్తే, ఆందోళన  
కోసం శ్రద్ధ తీసుకోవడానికి వైద్యుడిని సందర్శించడం చాలా అవసరం. మందులు,  
మానసిక చికిత్స మరియు జీవనశైలి మార్పులు ఆందోళన యొక్క లక్షణాలను  
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా 11 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 20 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పెద్దలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తారు కానీ  
స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) మెదడు వ్యాప్తి భారతదేశం: 44.9  
మిలియన్ (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు హైపర్ థైరాయిడిజం కార్డియాక్  
అరిథ్మియాస్ అడిసన్స్ వ్యాధి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్  
బ్లడ్ కౌంట్ థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ మొత్తం అడ్రినో కార్టికోట్రోఫిక్ హార్మోన్  
ప్లాస్మా ఆల్కహాల్ స్క్రీన్ బ్లడ్ డ్రగ్స్ ఆఫ్ అబ్యూస్ (క్వాలిటేటివ్)  
ప్యానెల్ ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG) ట్రీట్‌మెంట్ సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్  
రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSREPINOXRIS): బిటార్స్ (SNRIలు): వెన్లాఫాక్సిన్  
& డులోక్సేటైన్ ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ (TCAs): మోక్లోబెమైడ్  
అజాపెరోన్ మత్తుమందులు మరియు ట్రాంక్విలైజర్లు: డయాజెపామ్ & లోరాజెపామ్  
బీటా-బ్లాకర్స్: ప్రొప్రానోలోల్  
  
ఆందోళన యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
కింది లక్షణాలు ఆందోళన రుగ్మతను సూచిస్తాయి: నిరంతరం విరామం, నాడీ లేదా  
ఉద్రిక్తత, ఏకాగ్రత అసమర్థత. నియంత్రణ పోతుందనే భయం. భయపెట్టే ఆలోచనలు  
మరియు మానసిక చిత్రాలను కలిగి ఉండటం. నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది. అన్ని వేళలా  
బలహీనంగా లేదా అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. విపరీతమైన చెమట,  
హైపర్‌వెంటిలేషన్ లేదా రైడ్ శ్వాస, మూర్ఛ లేదా మైకము మరియు కండరాల ఒత్తిడి  
పెరగడం వంటి శారీరక లక్షణాలు. నిర్దిష్ట విషయాలు లేదా పరిస్థితుల పట్ల  
విపరీతమైన, అహేతుక భయం. ఆందోళన కలిగించే పరిస్థితుల్లో ఉండకుండా ఉండే  
ధోరణి. ఆందోళన రకాలు  
  
అనేక రకాల ఆందోళన రుగ్మతలు ఉన్నాయి:  
  
1. సాధారణీకరించిన ఆందోళన రుగ్మత (GAD) వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలు,  
 సామాజిక జీవితం, వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం మరియు 6 నెలలకు పైగా పనికి అంతరాయం  
 కలిగించే ఆందోళన, ఆత్రుత మరియు అహేతుక భయాన్ని దీర్ఘకాలం అనుభవించే  
 వ్యక్తులు సాధారణ ఆందోళన కలిగి ఉంటారు. రుగ్మత.  
  
2. ఫోబియాస్ చాలా నిర్దిష్టమైన విషయం లేదా పరిస్థితి పట్ల తీవ్రమైన మరియు  
 అహేతుక భయాన్ని 'ఫోబియా' అంటారు. ఫోబియాస్ ఉన్న వ్యక్తులు భయం లేదా  
 ఆందోళనకు అసమంజసమైన ప్రతిస్పందనను ప్రదర్శిస్తారు, లేకపోతే చాలా  
 హానికరమైనదిగా పరిగణించబడదు. ఇవి దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే విషయాలు  
 లేదా పరిస్థితుల భయాలు, అవి: ఎత్తుల భయం (అక్రోఫోబియా) కీటకాల భయం  
 (ఎంటోమోఫోబియా) రక్తాన్ని చూసే భయం (హీమోఫోబియా) సూదుల భయం  
 (ట్రిపనోఫోబియా) చీకటి భయం (నైక్టోఫోబియా) ఆక్వాఫోబియా) పరిమిత స్థలంపై  
 భయం (క్లాస్ట్రోఫోబియా) సమాజంలోని ఇతరులతో పరస్పర చర్యల భయం (సామాజిక  
 భయం)  
  
3. తీవ్ర భయాందోళన రుగ్మత తీవ్ర భయాందోళనలు ఆకస్మిక, తీవ్రమైన భయం మరియు  
 ఆత్రుతతో పునరావృతమయ్యేవి. విపరీతమైన చెమట, కొట్టుకోవడం మరియు వేగంగా  
 గుండె కొట్టుకోవడం, వణుకు, ఊపిరి ఆడకపోవడం మొదలైన శారీరక లక్షణాలతో  
 పాటు దాడి కూడా ఉండవచ్చు.  
  
4. పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) ఇది ఒక దిగ్భ్రాంతికరమైన,  
 భయానక మరియు ప్రమాదకరమైన సంఘటనను అనుభవించిన తర్వాత కొంతమందిలో  
 అభివృద్ధి చెందే రుగ్మత. వ్యక్తి సంఘటన గురించిన అనుచిత ఆలోచనలను  
 ఫ్లాష్‌బ్యాక్‌లు, చెడు కలలు మరియు ఆందోళనను ప్రేరేపించగల భయపెట్టే  
 ఆలోచనల రూపంలో మళ్లీ అనుభవించవచ్చు.  
  
5. బులిమియా నెర్వోసా ఇది తీవ్రమైన ప్రాణాంతకమైన తినే రుగ్మత. బులీమియాతో  
 బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఆహారంపై నియంత్రణ కోల్పోతారు. దీని తరువాత బరువు  
 పెరుగుతుందనే భయంతో జీవించే అధిక ఆందోళన ఆందోళన దాడులను  
 ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
6. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) ఇది ఒక సాధారణ, దీర్ఘకాలిక మరియు  
 దీర్ఘకాలిక రుగ్మత, దీనిలో వ్యక్తులు పునరావృతమయ్యే, అవాంఛిత ఆలోచనలు,  
 ఆలోచనలు లేదా అనుభూతులు (అబ్సెషన్‌లు) కలిగి ఉంటారు, అది వారిని పదే  
 పదే (కంపల్సివ్‌లు) చేయడానికి ప్రేరేపించేలా చేస్తుంది. ఆందోళనకు  
 కారణాలు  
  
మన మెదడు కొన్ని రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, వీటిని  
న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు అని పిలుస్తారు, ఇవి ఆందోళనను ఎదుర్కోవటానికి  
సహాయపడతాయి. నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్, సెరోటోనిన్, డోపమైన్ మరియు  
గామా-అమినోబ్యూట్రిక్ యాసిడ్ వంటి న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్‌లు మన మానసిక  
స్థితి మరియు భావోద్వేగాలకు సంబంధించినవి. ఈ న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ల యొక్క  
ఏదైనా అసమతుల్యత ఆందోళన మరియు ఇతర ఆందోళన-సంబంధిత రుగ్మతల లక్షణాలకు  
దారితీయవచ్చు.  
  
ఆందోళన రుగ్మత యొక్క కారణాలు చాలా స్పష్టంగా లేవు. కొందరు వ్యక్తులు కొన్ని  
సందర్భాల్లో తీవ్రమైన ఆందోళనను అనుభవిస్తారు, మరికొందరు అలాంటి  
పరిస్థితులను సులభంగా తీసుకుంటారు. కారణాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి  
మరింత కేంద్రీకృత అధ్యయనాలు అవసరం. అయినప్పటికీ, ఇది జన్యుశాస్త్రం,  
పర్యావరణ కారకాలు మరియు జీవనశైలి ఎంపికల యొక్క సంక్లిష్ట పరస్పర చర్య  
కారణంగా భావించబడుతుంది.  
  
క్యాన్సర్, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, దీర్ఘకాలిక నొప్పి, థైరాయిడ్ సమస్యల  
వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా ఆందోళన  
కలిగి ఉండవచ్చు. ఇది ఆల్కహాల్ మత్తు, మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం లేదా  
కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందుల యొక్క దుష్ప్రభావం యొక్క ఉపసంహరణ లక్షణంగా  
కూడా వ్యక్తమవుతుంది. మీరు మీ స్వంత ఆందోళనను నియంత్రించాలా? మీకు ఆందోళన  
రుగ్మత ఉంటే, వృత్తిపరమైన సహాయం పొందడం చాలా ముఖ్యం. ఆత్రుతగా ఉన్న  
ఆలోచనలను నియంత్రించడానికి మీ మణికట్టుపై రబ్బరు బ్యాండ్‌ను తీయడం వంటి  
చిట్కాలతో మీ స్వంతంగా నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించడం ఫలితాలను చూపడంలో  
విఫలమవుతుంది. ఆందోళనకరమైన ఆలోచనలను నిరోధించవద్దు లేదా విస్మరించవద్దు  
ఎందుకంటే ఇది భయం, భయాందోళన లేదా ఆందోళన వంటి తీవ్రమైన ఆందోళన లక్షణాలకు  
దారితీస్తుంది, ఇది కొన్నిసార్లు ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. ఆందోళన యొక్క  
ప్రమాద కారకాలను ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
వారి జీవితంలో ఏ సమయంలోనైనా ఆందోళన ఎవరికైనా సంభవించవచ్చు, అయితే ఆందోళన  
రుగ్మతలు కొన్ని కారకాలతో ఎక్కువగా సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఈ  
కారకాలు ఆందోళన రుగ్మతను అభివృద్ధి చేయడానికి ఒక ట్రిగ్గర్‌గా  
పరిగణించబడతాయి: ఆందోళన రుగ్మతతో కుటుంబంలోని దగ్గరి బంధువుతో సంబంధం.  
దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన ఆరోగ్య పరిస్థితి. చిన్నతనంలో దుర్భాషలాడారు.  
ప్రియమైన వ్యక్తి లేదా భాగస్వామి యొక్క అకాల మరణం వంటి ఊహించని గాయం. మద్యం  
మరియు మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం. డిప్రెషన్, బైపోలార్ డిజార్డర్,  
స్కిజోఫ్రెనియా మొదలైన ఇతర మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్నారు.  
ఆందోళన యొక్క నిర్ధారణ  
  
రోగి యొక్క ఫిర్యాదులు మరియు లక్షణాలు, కుటుంబ చరిత్ర మరియు లక్షణాల  
ప్రారంభ చరిత్ర మరియు లక్షణాలు రోగి యొక్క రోజువారీ జీవితాన్ని ఎలా  
ప్రభావితం చేస్తాయో క్షుణ్ణంగా విశ్లేషించిన తర్వాత ఆందోళన రుగ్మత యొక్క  
నిర్ధారణ వస్తుంది. సమగ్ర మానసిక మూల్యాంకనం రోగ నిర్ధారణను స్థాపించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
ఆందోళన రుగ్మతను నిర్ధారించే ప్రయోగశాల పరీక్షలు లేవు. కొన్నిసార్లు,  
లక్షణాల కారణాన్ని తనిఖీ చేయడానికి మరియు లక్షణాలను కలిగించే ఇతర ఆరోగ్య  
పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి వైద్యుడు కొన్ని ప్రయోగశాల పరీక్షలను  
ఆదేశించవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇన్ఫ్లమేషన్  
సంకేతాల కోసం పూర్తి రక్త గణన థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ మొత్తం థైరాయిడ్ రుగ్మతల  
యొక్క ఏదైనా సంభావ్య కారణాన్ని తోసిపుచ్చడానికి అడ్రినో కార్టికోట్రోఫిక్  
హార్మోన్ (ACH) ప్లాస్మా రక్తంలో ఆల్కహాల్ స్క్రీన్‌లో ADH హార్మోన్  
స్థాయిని తనిఖీ చేస్తుంది. ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం వల్ల కలిగే లక్షణాలను  
తోసిపుచ్చడానికి రక్తం, గుండెకు సంబంధించిన ఏవైనా సమస్యల కోసం వెతకడానికి  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG) ఔషధాల యొక్క ఏవైనా అంతర్లీన దుష్ప్రభావాలు  
ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి డ్రగ్స్ ఆఫ్ అబ్యూజ్ (నాణ్యత) ప్యానెల్  
  
ఆత్రుతగా ఉన్నప్పుడు మనం చాలా ఆందోళన చెందుతాము, ప్రతిదీ అదుపు  
తప్పిపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది మరియు మన మనస్సు ఒక సమస్య నుండి మరొక  
సమస్యకు దూకుతుంది, ఇది మనల్ని మునుపటి కంటే మరింత క్షీణింపజేస్తుంది.  
ఆందోళనను ఎదుర్కోవడానికి ఇక్కడ 5 సమర్థవంతమైన స్వీయ-సహాయ చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
ఆందోళన నివారణ  
  
ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులలో ఆందోళన చెందడం అనేది సాధారణ మానవ  
ప్రతిస్పందన. అయినప్పటికీ, ప్రతిస్పందన యొక్క తీవ్రత ఆందోళన యొక్క  
లక్షణాలను చూసేందుకు ఒక విండో వలె పని చేస్తుంది. ఆందోళన వంటి వాటిని  
నిరోధించలేము, కానీ కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు చేయడం వలన తీవ్ర ఆందోళన లేదా  
తీవ్ర భయాందోళనలకు గురికావడానికి సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం  
చేయడం వల్ల మీ మనస్సును కేంద్రీకరించి, సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేయవచ్చు.  
ప్రేరణాత్మక ప్రసంగాలను వినడం వల్ల మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది మరియు  
సానుకూలతను పెంచుతుంది. సానుకూలతను ప్రోత్సహించే వీడియోలను చూడటం. ఆందోళనను  
అర్థం చేసుకోవడం వంటి అంశాలపై పుస్తకాలు చదవడం. ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం  
తీసుకోవడం మరియు ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు చక్కెర ఆహారాలను తగ్గించడం.  
వ్యాయామాలు మానసిక స్థితిని పెంచుతాయి. సాధారణ తేలికపాటి వ్యాయామాలు  
ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు భావాలను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
ఆందోళన యొక్క ఎపిసోడ్‌లు చాలా తరచుగా మరియు తీవ్రంగా మారినప్పుడు మరియు ఒక  
వ్యక్తి యొక్క జీవితాన్ని మరియు రోజువారీ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేయడం  
ప్రారంభించినప్పుడు, ఆందోళన కోసం శ్రద్ధ తీసుకోవడానికి వైద్యుడిని  
సందర్శించడం చాలా అవసరం. ఆందోళనను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో  
సహాయపడే నిపుణులు: సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ భారతదేశంలోని ఉత్తమ  
వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. నౌ కన్సల్ట్ నౌ సెలబ్రిటీలు ప్రభావితమైన అనుష్క శర్మ  
బాలీవుడ్ నటి అనుష్క శర్మ ఆందోళనతో తన యుద్ధం గురించి చాలా స్వరం. 2017లో,  
ఆమె ఆందోళనకు చికిత్స పొందుతున్నట్లు ట్విట్టర్‌లో పోస్ట్ చేసింది. శ్రద్ధా  
కపూర్ 2019లో, బాలీవుడ్ నటి శ్రద్ధా కపూర్ తన చిత్రం ఆషికి 2 విడుదలైన  
తర్వాత 6 సంవత్సరాల పాటు ఎలా ఆందోళనను ఎదుర్కొన్నానో బహిరంగంగా  
మాట్లాడింది. ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ప్రముఖ అమెరికన్ టీవీ వ్యక్తిత్వం ఓప్రా  
విన్‌ఫ్రే తీవ్ర ఆందోళన కారణంగా నాడీ విచ్ఛిన్నం చేసినట్లు అంగీకరించారు. .  
ఆందోళన యొక్క చికిత్స  
  
ఆందోళన యొక్క తేలికపాటి లేదా అరుదైన ఎపిసోడ్‌లకు ఎటువంటి చికిత్స అవసరం  
లేదు. సవాలు మరియు ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులలో ఆందోళన చెందడం సాధారణ మానవ  
ధోరణి. అయినప్పటికీ, ఆందోళన లేదా తీవ్ర భయాందోళన ఎపిసోడ్‌లు చాలా తరచుగా  
మారినప్పుడు మరియు సాధారణ జీవితాన్ని గడపడానికి వ్యక్తి యొక్క  
సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగించినప్పుడు, లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
చికిత్స అవసరమని భావిస్తారు. ఆందోళన చికిత్సకు క్రింది మందులు  
ఉపయోగించబడతాయి:  
  
1. యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు యాంజియోలైటిక్స్ ఈ మందులు  
 న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ స్థాయిలను నియంత్రించడం ద్వారా పని చేస్తాయి మరియు  
 తద్వారా మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. సెలెక్టివ్  
 సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIలు) ఆందోళన రుగ్మతకు చికిత్స  
 యొక్క మొదటి లైన్‌గా పరిగణించబడుతుంది. ఉదాహరణలలో ఫ్లూక్సేటైన్,  
 సెర్ట్రాలైన్ మరియు క్లోనాజెపామ్ + ఎస్కిటాలోప్రమ్ వంటి కాంబినేషన్  
 డ్రగ్స్ ఉన్నాయి. సెరోటోనిన్-నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ రీఅప్‌టేక్ ఇన్హిబిటర్స్  
 (SNRIలు) సాధారణీకరించిన ఆందోళనకు చికిత్స చేయడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా  
 ఉంటాయి. వెన్లాఫాక్సిన్ మరియు డులోక్సేటైన్ ఉదాహరణలు. ట్రైసైక్లిక్  
 యాంటిడిప్రెసెంట్స్ (TCAs) అనేది యాంటిడిప్రెసెంట్స్ యొక్క ఒక తరగతి,  
 ఇవి హార్మోన్ నోరాడ్రినలిన్ స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఈ  
 మందులకు ఉదాహరణలు ఫెనెల్జైన్ మరియు మోక్లోబెమైడ్. అజాపెరోన్ అనేది  
 యాంజియోలైటిక్ చర్య (ఆందోళనను తగ్గించడం) మరియు సెరోటోనిన్ రిసెప్టర్  
 అగోనిస్ట్‌గా పనిచేసే ఔషధాల తరగతి. ఈ మందులకు ఉదాహరణలు బస్పిరోన్ మరియు  
 జెపిరోన్.  
  
2. మత్తుమందులు మరియు ట్రాంక్విలైజర్లు అవి సడలింపును ప్రభావవంతంగా  
 ప్రోత్సహిస్తాయి మరియు ఇతర లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి. తీవ్ర భయాందోళనలు  
 లేదా భయాందోళనల ఎపిసోడ్‌లను నిర్వహించడంలో ఇవి ప్రత్యేకంగా  
 ఉపయోగపడతాయి. డయాజెపామ్ మరియు లోరాజెపామ్ వంటి బెంజోడియాజిపైన్‌లను  
 స్వల్పకాలిక ఆందోళన నిర్వహణకు ఉపయోగిస్తారు, ఎందుకంటే అవి వేగంగా పని  
 చేస్తాయి, అయితే బస్‌పిరోన్, తేలికపాటి ప్రశాంతత, సాధారణ ఆందోళన రుగ్మత  
 చికిత్సలో ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
3. బీటా-బ్లాకర్స్ ఈ మందులు వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, దడ, చెమటలు, వణుకు  
 మరియు మైకము వంటి ఆందోళన లేదా భయాల యొక్క భౌతిక వ్యక్తీకరణలను  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ రకమైన ఔషధాలకు ఉదాహరణలు ప్రొప్రానోలోల్.  
  
మీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు మీరు ఆందోళనను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది  
కొన్నిసార్లు సాధారణ రోజును ఎదుర్కోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఆందోళనతో  
మెరుగ్గా పోరాడడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి చదవండి  
  
ఆందోళన కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు చేయడం వలన ఆందోళన యొక్క లక్షణాలను తగ్గించవచ్చు  
మరియు భవిష్యత్ ఎపిసోడ్‌లను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కోలా మరియు  
కాఫీ వంటి కెఫిన్ పానీయాల వినియోగాన్ని తగ్గించండి, ఎందుకంటే ఇవి లక్షణాలను  
మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. విశ్రాంతి పద్ధతులు మరియు ధ్యానం నేర్చుకోండి  
మరియు సాధన చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి మరియు ప్రాసెస్  
చేసిన, చక్కెర మరియు వేయించిన ఆహారాన్ని నివారించండి. ధూమపానం మానేయండి  
మరియు ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని తగ్గించండి చురుకుగా ఉండండి; రోజువారీ  
కాంతి-తీవ్రత వ్యాయామాలు మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు ఆందోళన  
యొక్క భావాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. మంచి నిద్ర కోసం నిద్ర  
షెడ్యూల్‌ను ఏర్పాటు చేయండి. మీ అన్ని ఆలోచనలను లాగిన్ చేయడానికి ఒక  
పత్రికను ఉంచండి. ఆలోచనలు మరియు భావాలను వ్యక్తపరచడం వాటిని ఎదుర్కోవటానికి  
సహాయపడుతుంది. మద్దతు సమూహంలో చేరండి. తీవ్ర భయాందోళన సమయంలో, శ్వాస  
పద్ధతులపై దృష్టి పెట్టండి, నెమ్మదిగా మరియు గణనలతో శ్వాస తీసుకోండి,  
ఎందుకంటే ఇది మీకు విశ్రాంతి మరియు భయాందోళన మూలం నుండి దృష్టిని మార్చడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఆందోళనతో జీవిస్తున్నారు  
  
దీర్ఘకాలిక ఆందోళన రుగ్మతతో జీవించడం తరచుగా చాలా సవాలుగా ఉంటుంది,  
ఎందుకంటే ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ జీవితంలో జోక్యం చేసుకుంటుంది  
మరియు పని మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆందోళన  
రుగ్మతలు, ఫోబియాలు మరియు తీవ్ర భయాందోళనల చరిత్ర ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా  
వారి ఆందోళనను ప్రేరేపించే పరిస్థితులను లేదా విషయాలను నివారించడానికి  
ప్రయత్నిస్తారు. వారు సాధారణ జీవితాన్ని గడపలేకపోతున్నారు మరియు సవాలు  
పరిస్థితుల భయంతో జీవిస్తున్నారు. పిల్లలలో ఆందోళన తరచుగా పాఠశాలలో వారి  
పనితీరును అడ్డుకుంటుంది మరియు ఆందోళన యుక్తవయస్సులో కొనసాగుతుంది, వృత్తి  
మరియు సామాజిక పరస్పర చర్యలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
ఆందోళన దాడులకు గ్రౌండింగ్ టెక్నిక్ మీకు తీవ్ర భయాందోళనలు ఉన్నట్లయితే,  
మీరు ఆందోళనను ఎదుర్కోవడానికి 5-4-3-2-1 టెక్నిక్‌ని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ  
టెక్నిక్ ప్రకారం, మీరు ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మీరు మీ శ్వాసపై దృష్టి  
పెట్టడం ప్రారంభించాలి మరియు నెమ్మదిగా మరియు లోతైన సాధారణ శ్వాసలను  
తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీ శ్వాస సాధారణీకరించబడిన తర్వాత, 5-4-3-2-1  
దశలను అనుసరించండి: మీ చుట్టూ మీరు చూసే 5 వస్తువులను గుర్తించండి. మీరు మీ  
చుట్టూ తాకగలిగే 4 విషయాలను గుర్తించండి. మీరు వినగలిగే 3 విషయాలను  
గుర్తించండి. మీరు వినగలిగే 2 విషయాలను గుర్తించండి. రుచి చూడవచ్చు ఇది మీ  
మనస్సును ఆత్రుత ఆలోచనల నుండి దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఆందోళన  
దాడిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
ధ్యానం, తాయ్ చి (వ్యాయామం యొక్క ఒక రూపం), మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి  
కొన్ని పాత-పాత అభ్యాసాలు ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
ఇంకా చదవండి  
  
ఆందోళన యొక్క సమస్యలు ఆందోళన రుగ్మత, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, క్రమంగా  
తీవ్రమవుతుంది మరియు వివిధ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉండవచ్చు:  
దీర్ఘకాలిక మాంద్యం పదార్థ దుర్వినియోగం - ధూమపానం, మద్యపానం మరియు  
మాదకద్రవ్యాలపై ఆధారపడటం నిద్రలేమి దీర్ఘకాలిక అలసట మరియు నొప్పి ఉత్పాదకత  
లేకపోవడం ఆత్మహత్య ఆలోచనలు ఆందోళన కోసం ఆత్మహత్య ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మందులు కాకుండా, ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మరియు జీవనశైలి జోక్యాలు చాలా వరకు  
ఆందోళనను నియంత్రించగలవు. వీటిలో ఇవి ఉండవచ్చు:  
  
1. మానసిక చికిత్స అనేది రోగికి ఆందోళన యొక్క భావాలను అర్థం చేసుకోవడానికి  
 మరియు ఎదుర్కోవటానికి, ప్రవర్తనను సవరించడానికి మరియు నిర్దిష్ట  
 పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందనలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే మనస్తత్వవేత్తతో  
 సెషన్లను కలిగి ఉంటుంది.  
  
2. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ (CBT) ఇది ఒక నిర్మాణాత్మకమైన,  
 లక్ష్య-ఆధారిత చికిత్సా విధానం, ఇది వ్యక్తులు తమ మార్చుకున్న ఆలోచనా  
 విధానాలు మరియు నమ్మకాలను సవరించుకోవడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది ఆందోళన  
 కలిగిస్తుంది. ఇది ఒత్తిడిని ప్రేరేపించే విషయాలు లేదా పరిస్థితులకు  
 మరింత సమర్ధవంతంగా స్వీకరించడానికి మరియు ప్రతిస్పందించడానికి రోగులకు  
 సహాయపడే ప్రవర్తనా నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంపై దృష్టి పెడుతుంది.  
  
3. కౌన్సెలింగ్ కౌన్సెలర్‌తో మాట్లాడటం ఒక వ్యక్తి తన భావాలను  
 వ్యక్తపరచడానికి మరియు ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు ప్రేరణలను  
 అధిగమించడానికి సహాయపడుతుంది. తరచుగా, ఆందోళనతో సరిపెట్టుకోవడం అనేది  
 బాటిల్-అప్ భావాల స్వీయ-సాక్షాత్కారం మరియు వాటిని అంగీకరించడం  
 నేర్చుకోవడం.  
  
4. వ్యాయామం మరియు యోగా తేలికపాటి వ్యాయామాలు మరియు యోగా ఒక వ్యక్తి యొక్క  
 మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు ఆనందం, సానుకూలత మరియు ఉల్లాసం  
 యొక్క భావాలను ప్రేరేపించడంలో సహాయపడతాయని సూచించే ఆధారాలు పుష్కలంగా  
 ఉన్నాయి. నడక, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్, పైలేట్స్, తాయ్-చి, యోగా మొదలైన  
 సాధారణ కార్యకలాపాలు, ఆందోళనతో పోరాడుతున్న రోగికి విపరీతంగా  
 సహాయపడతాయి.  
  
ఆందోళన మరియు నిరాశను ఎదుర్కోవటానికి యోగా సాధన ఒక మార్గం. నిరాశ మరియు  
ఆందోళనతో పోరాడటానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని యోగా భంగిమలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి  
  
5. మసాజ్ లైట్ మసాజ్ శరీరాన్ని పునరుజ్జీవింపజేయడంలో సహాయపడుతుంది,  
 విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు మొత్తం మానసిక స్థితిని  
 మెరుగుపరుస్తుంది. సాధారణ లైట్ మసాజ్‌లకు వెళ్లడం వల్ల ఆత్రుత భావాలను  
 తగ్గించుకోవచ్చు.  
  
6. ధ్యానం మరియు సడలింపు శరీరంలో విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంపై దృష్టి  
 సారించిన నిర్దిష్ట వ్యాయామాలు, శ్వాస వ్యాయామాలు వంటివి, ఆందోళనతో  
 పోరాడడంలో ప్రత్యేకంగా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయడం వల్ల  
 ఏకాగ్రత మరియు ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది, ఇది వ్యక్తి యొక్క మానసిక బలాన్ని  
 కూడా పెంచుతుంది. ఇది ప్రతికూల ఆలోచనలతో పోరాడడంలో వ్యక్తి యొక్క  
 విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది అలాగే ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనలను మెరుగుపరచడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
7. ఆయుర్వేద పంచకర్మ థెరపీ మరియు అశ్వగంధ, జటామాన్సి, భ్రామ్హి మరియు  
 మండూకపర్ణి వంటి మూలికలు ఆందోళన రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు  
 ఆయుర్వేద చికిత్సా ఎంపికలు.  
  
ఈ సాధారణ మూలికలతో ఇప్పుడు ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం సులభం. ఇక్కడ తనిఖీ చేయండి  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు ఆందోళన రుగ్మత ఉంటే నాకు ఎలా తెలుస్తుంది?  
తీవ్ర భయాందోళనలను ఎదుర్కోవటానికి శీఘ్ర మార్గం ఏమిటి? ఆందోళన యొక్క  
ఎపిసోడ్‌లను ఎలా నివారించాలి? ప్రస్తావనలు ఆందోళన రుగ్మతలు. నేషనల్  
ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్. ఆందోళన రుగ్మతలు అంటే ఏమిటి? అమెరికన్  
సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్. చంద్ ఎస్పీ, మార్వాహ ఆర్. ఆందోళన. StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2021 Jan Bandelow B, Michaelis S. 21వ శతాబ్దంలో ఆందోళన  
రుగ్మతల ఎపిడెమియాలజీ. డైలాగ్స్ క్లిన్ న్యూరోస్కీ. 2015  
సెప్టెంబర్;17(3):327-35. ఖంబటి, M., & పారిఖ్, RM (2017). భారతదేశంలో  
ఆందోళన రుగ్మతల యొక్క సాంస్కృతిక అంశాలు. డైలాగ్స్ ఇన్ క్లినికల్  
న్యూరోసైన్స్, 19(2), 117–126. భారతదేశంలోని రాష్ట్రాల అంతటా మానసిక  
రుగ్మతల భారం: గ్లోబల్ బర్డెన్ ఆఫ్ డిసీజ్ స్టడీ 1990–2017. లాన్సెట్  
సైకియాట్రీ. వాల్యూమ్ 7. సంచిక 2, పేజీ 148-161. ఫిబ్రవరి 2020. డిప్రెషన్  
మరియు ఇతర సాధారణ మానసిక రుగ్మతలు. గ్లోబల్ హెల్త్ అంచనాలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య  
సంస్థ. చిత్తోద్వేగ (ఆందోళన న్యూరోసిస్). నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఇండియా.  
ఆందోళన కోసం కోపింగ్ టెక్నిక్. ప్రవర్తనా ఆరోగ్యకరమైన భాగస్వాములు.  
యూనివర్శిటీ ఆఫ్ రోచెస్టర్ మెడికల్ సెంటర్ (URMC).  
  
==================================================  
  
అపెండిసైటిస్ అవలోకనం అపెండిక్స్ అనేది పెద్ద ప్రేగు నుండి వచ్చే చిన్న,  
క్లోజ్డ్-ఎండ్, ఇరుకైన పర్సు. అపెండిక్స్ యొక్క వాపును అపెండిసైటిస్ అని  
పిలుస్తారు మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యవసర పొత్తికడుపు శస్త్రచికిత్సకు  
అత్యంత సాధారణ కారణం.  
  
ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా తీవ్రమైన కడుపు నొప్పిగా కనిపిస్తుంది, ఇది బొడ్డు  
బటన్ చుట్టూ ప్రారంభమవుతుంది మరియు తరువాత దిగువ కుడి పొత్తికడుపుకు  
కదులుతుంది. అపెండిక్స్ కొన్ని సందర్భాల్లో చీలిపోతుంది, దీనిని వైద్య  
అత్యవసర పరిస్థితిగా పరిగణించాలి.  
  
అపెండిసైటిస్ అపెండిక్స్ తెరవడం వద్ద అడ్డుకోవడం ద్వారా అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. అపెండిసైటిస్‌కు దోహదపడే ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు మలబద్ధకం,  
అంటువ్యాధులు, కొన్ని ప్రేగు పరిస్థితులు మరియు బలమైన కుటుంబ చరిత్ర కలిగి  
ఉంటాయి.  
  
అపెండిసైటిస్ ఎక్కువగా అపెండిక్స్‌ను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం  
ద్వారా చికిత్స చేయబడుతుంది మరియు లాపరోస్కోపిక్ ప్రక్రియగా ఎక్కువగా  
చేయబడుతుంది. గాయం ఇన్ఫెక్షన్లను నిర్వహించడానికి యాంటీబయాటిక్స్  
సూచించబడతాయి. అపెండిసైటిస్ యొక్క లక్షణాలు అపెండిసైటిస్ యొక్క అతి  
ముఖ్యమైన లక్షణం: ఆకస్మిక నొప్పి బొడ్డు బటన్ చుట్టూ ప్రారంభమవుతుంది మరియు  
తరచుగా దిగువ కుడి పొత్తికడుపుకు కదులుతుంది. ప్రారంభంలో, నొప్పి  
విస్తరించింది మరియు ఒక ప్రదేశానికి పరిమితం కాదు. చాలా మంది వ్యక్తులు తమ  
పొత్తికడుపు మధ్య భాగం చుట్టూ చేతిని వృత్తాకార కదలికతో నొప్పి యొక్క  
స్థానాన్ని సూచిస్తారు. కాలక్రమేణా, నొప్పి కుడి దిగువ పొత్తికడుపులో  
స్థానీకరించబడవచ్చు మరియు రోగి నొప్పి యొక్క ఖచ్చితమైన స్థానాన్ని  
గుర్తించగలడు. పరిస్థితి యొక్క ఇతర లక్షణాలు: ఆకలి లేకపోవటం వికారం వాంతులు  
మలబద్ధకం విరేచనాలు ఉబ్బరం అజీర్ణం పొత్తికడుపులో వాపు మీరు దగ్గు,  
తుమ్ములు, నడవడం లేదా ఇతర చర్యలను చేస్తున్నప్పుడు మరింత తీవ్రమవుతుంది  
కడుపు నొప్పి మూత్రవిసర్జన అబద్ధం స్థానం నుండి పెరగడం ఇబ్బంది ఆందోళన  
తలనొప్పి మైకము అనోరెక్సియా (వ్యక్తి బరువు పెరగకుండా ఉండటానికి తినని తినే  
రుగ్మత) తీవ్రమైన కడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నారా? దీనికి అనేక కారణాలు  
ఉండవచ్చు. మీ స్వంతంగా టాబ్లెట్‌ను మింగవద్దు. కడుపు నొప్పి కోసం మీరు  
ఎప్పుడు వైద్యుడిని చూడాలి అనేదానికి ఇక్కడ ఒక సాధారణ గైడ్ ఉంది.  
అపెండిసైటిస్ యొక్క మరిన్ని కారణాలను తెలుసుకోండి అపెండిసైటిస్ యొక్క కారణం  
సాధారణంగా అపెండిక్స్ తెరవడాన్ని అడ్డుకోవడం. అడ్డంకికి గల సంభావ్య  
కారణాలు: అపెండికోలిత్‌లు (కఠినమైన రాతి వంటి శ్లేష్మం లేదా మలం) శోషరస  
కణజాల పెరుగుదల ఇన్ఫెక్షన్లు నిరపాయమైన లేదా ప్రాణాంతక కణితులు  
  
అడ్డంకి ఏర్పడినప్పుడు, సాధారణంగా అనుబంధంలో కనిపించే బ్యాక్టీరియా అనుబంధం  
యొక్క గోడపై గుణించడం మరియు దాడి చేయడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ బాక్టీరియా  
దాడికి శరీరం యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన అపెండిక్స్ యొక్క వాపుకు  
దారితీస్తుంది. అపెండిసైటిస్ రకాలు  
  
అపెండిసైటిస్‌ను దాని ప్రారంభాన్ని బట్టి క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు:  
తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్ ఇది సాధారణ పొత్తికడుపు నొప్పితో ప్రారంభమవుతుంది  
మరియు నొప్పి దిగువ కుడి పొత్తికడుపుకు మారుతుంది. నొప్పి కొన్ని రోజుల  
నుండి గంటల వరకు చాలా వేగంగా తీవ్రమవుతుంది. దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం లేదా  
శస్త్రచికిత్స అవసరం, ఎందుకంటే ఇది చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే మరింత  
ప్రాణాంతకమైన సమస్యలను అభివృద్ధి చేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక అపెండిసైటిస్  
అపెండిక్స్ యొక్క వాపు ఎక్కువ కాలం కొనసాగినప్పుడు, దానిని క్రానిక్  
అపెండిసైటిస్ అంటారు. లక్షణాలు అదృశ్యం కంటే తక్కువగా ఉంటాయి మరియు నిరంతరం  
మళ్లీ కనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు, ఇది వైద్యులకు ముందుగానే రోగనిర్ధారణ  
చేయడం సవాలుగా చేస్తుంది. అపెండిసైటిస్ ప్రమాద కారకాలు అపెండిసైటిస్  
ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు. కానీ కొంతమంది వ్యక్తులు ఈ క్రింది కారకాలను  
కలిగి ఉన్న ఇతరుల కంటే ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా  
ఉండవచ్చు: వయస్సు: అపెండిసైటిస్ కేసులు ఎక్కువగా 20 మరియు 30 సంవత్సరాలలో  
సంభవిస్తాయి. లింగం: ఆడవారి కంటే మగవారిలో అపెండిసైటిస్ వచ్చే అవకాశం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. కుటుంబ చరిత్ర: అపెండిసైటిస్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన  
వ్యక్తులు దీనిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. మలబద్ధకం: దీర్ఘకాలిక  
మలబద్ధకం అపెండిక్స్‌ను అడ్డుకుంటుంది, ఇది అపెండిసైటిస్‌కు దారితీస్తుంది.  
మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నారా? ఆయుర్వేద ఔషధాల సహాయంతో మలబద్ధకం చికిత్స  
గురించి మా నిపుణుల ప్రసంగాన్ని వినండి.  
  
ఇతర పరిస్థితులు: క్రోన్'స్ వ్యాధి లేదా అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ వంటి  
దీర్ఘకాలిక ప్రేగు వ్యాధులు అపెండిసైటిస్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతాయి. వాయు  
కాలుష్యం: వాయు కాలుష్యం మరియు అపెండిసైటిస్ ప్రమాదానికి మధ్య సంబంధాన్ని  
పరిశోధనలు చూపిస్తున్నాయి. వాయు కాలుష్యం బ్యాక్టీరియా మరియు వైరల్  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు గురికావడాన్ని పెంచుతుంది మరియు పేగు మంటను పెంచుతుంది  
కాబట్టి ఇది సాధ్యమవుతుంది. నీకు తెలుసా? ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్‌లు, ఇండోర్  
ప్లాంట్లు మరియు మాస్క్‌లు ధరించడం మాత్రమే వాయు కాలుష్యాన్ని ఎదుర్కోవడంలో  
మీకు సహాయపడతాయి. వాయు కాలుష్యంతో పోరాడటానికి మరియు మీ కుటుంబాన్ని  
రక్షించడానికి సహాయపడే కొన్ని ఆహార పదార్థాల గురించి తెలుసుకోండి.  
అపెండిసైటిస్ నిర్ధారణ చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
అపెండిసైటిస్ యొక్క లక్షణాలు అనేక ఇతర పరిస్థితులకు చాలా పోలి ఉంటాయి.  
కాబట్టి, శారీరక పరీక్షతో పాటు నిర్దిష్ట క్లినికల్ పరీక్షల ద్వారా ఈ  
వ్యాధుల మధ్య తేడాను గుర్తించడం చాలా అవసరం. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: వైద్య  
చరిత్ర ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితుల సంభావ్యతను తోసిపుచ్చడానికి ఒక వివరణాత్మక  
వైద్య చరిత్ర తీసుకోబడుతుంది. జ్వరం లేదా అతిసారం లేకుండా గత 12-24 గంటల  
పాటు కడుపు నొప్పి యొక్క చరిత్ర, ఇది సున్నితత్వంతో పాటు కడుపు దిగువ కుడి  
వైపుకు వలసపోతుంది. ఏదైనా ఇతర వ్యాధికి సంబంధించి కొనసాగుతున్న మందులతో  
పాటు మీ లక్షణాల ప్రారంభం గురించి మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. శారీరక పరీక్ష  
అపెండిసైటిస్‌ని నిర్ధారించడానికి, మీ వైద్యుడు శారీరక పరీక్షను  
నిర్వహిస్తారు. మీరు నొప్పిని అనుభవించే పొత్తికడుపు ప్రాంతాన్ని  
గుర్తించమని మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. ఉదర దృఢత్వాన్ని మరియు ఎర్రబడిన  
అపెండిక్స్‌పై ఒత్తిడికి ప్రతిస్పందనగా మీ పొత్తికడుపు కండరాలను గట్టిపడే  
ధోరణిని తనిఖీ చేయడానికి డాక్టర్ బాధాకరమైన ప్రదేశంపై సున్నితమైన ఒత్తిడిని  
వర్తింపజేస్తారు.  
  
గమనిక: అపెండిసైటిస్ యొక్క ప్రారంభ దశల్లో శారీరక పరీక్ష బహిర్గతం  
కాకపోవచ్చు మరియు సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు సూక్ష్మంగా ఉండవచ్చు. ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు అపెండిక్స్ లోపల ఏదైనా అడ్డంకి, విస్తరించిన లేదా  
పగిలిన అనుబంధం, వాపు, చీము లేదా మరేదైనా కడుపు నొప్పికి కారణమా అని  
చూపిస్తుంది. అవి: ఉదర అల్ట్రాసౌండ్: ఉదర అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ X-కిరణాలు లేదా  
రేడియేషన్‌ను ఉపయోగించకుండా అంతర్గత అవయవాల చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి  
ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి ఉన్న రోగులను అంచనా  
వేయడానికి ఇది విస్తృతంగా ఉపయోగించే ప్రాథమిక కొలత. అబ్డామినల్  
కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ (CT): CT స్కాన్‌లు అంతర్గత చిత్రాలను  
రూపొందించడానికి X-కిరణాలను ఉపయోగిస్తాయి. అపెండిసైటిస్ నిర్ధారణకు ఉదర CT  
స్కాన్ 95% కంటే ఎక్కువ ఖచ్చితత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అబ్డామినల్  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): MRI స్కాన్ శరీరం యొక్క అంతర్గత  
అవయవాల యొక్క వివరణాత్మక మరియు స్పష్టమైన 3D చిత్రాలను రూపొందించడానికి  
బలమైన అయస్కాంత మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. అయినప్పటికీ,  
పొత్తికడుపు MRI చేయడం ఖరీదైనది మరియు ఫలితాలను అర్థం చేసుకోవడానికి అధిక  
స్థాయి నైపుణ్యం అవసరం.  
  
గమనిక: రేడియేషన్ ఎక్స్‌పోజర్‌ను తగ్గించడానికి, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు  
పిల్లలు CT స్కాన్‌కు బదులుగా అల్ట్రాసౌండ్ లేదా MRI చేయించుకోవాలని  
సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
ఉదర x- కిరణాలు: ఉదర X- కిరణాలు తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్ నిర్ధారణలో పాత్రను  
కలిగి ఉండవు, కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో appendicoliths దానిపై కనిపించవచ్చు.  
బేరియం ఎనిమా పరీక్ష: ఇది వైవిధ్య లక్షణాలతో ఉన్న రోగులలో అపెండిసైటిస్‌ను  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అపెండిక్స్‌లో మంట సంకేతాలను, అలాగే  
పెద్దప్రేగు లేదా పెల్విస్‌లోని ఇతర అసాధారణతలను గుర్తించగలదు. ప్రయోగశాల  
పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC): మీ వైద్యుడు అధిక తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్యను  
తనిఖీ చేయడానికి CBCని సిఫార్సు చేస్తాడు, ఇది సంక్రమణకు సంకేతం కావచ్చు.  
సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ వంటి  
పొత్తికడుపు మంట యొక్క ఏవైనా ఇతర కారణాలను తనిఖీ చేయడానికి సిఫార్సు  
చేయబడింది. మూత్రం మరియు మల పరీక్ష: నొప్పిని కలిగించే ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్,  
వాపు, మూత్రపిండ రాయిని నిర్ధారించడానికి మూత్ర విశ్లేషణ మరియు మల పరీక్ష  
జరుగుతుంది.  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం నుండి అత్యంత అధునాతనమైన, సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన  
ల్యాబ్ ఫలితాలను పొందండి. ఇతర పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి  
  
రోగనిర్ధారణ లాపరోస్కోపీ: ఇతర ఇమేజింగ్ పద్ధతులు ఈ ప్రాంతాల్లో నొప్పి లేదా  
పెరుగుదలకు కారణాన్ని గుర్తించలేనప్పుడు ఉదరం మరియు కటిని దృశ్యమానంగా  
పరిశీలించడానికి వైద్యులు ఉపయోగించే వైద్య ప్రక్రియ. అపెండిసైటిస్ నివారణ  
  
అపెండిసైటిస్‌కు ప్రధాన ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి మలబద్ధకం. అపెండిసైటిస్‌ను  
నివారించలేనప్పటికీ, మలబద్ధకాన్ని నిరోధించే కొన్ని ఆహార మార్పులు ఉన్నాయి.  
  
యాపిల్, నారింజ, నిమ్మ, స్ట్రాబెర్రీ, బొప్పాయి, అరటి, సీతాఫలం, జామ,  
పైనాపిల్, మామిడి, బ్లూబెర్రీస్, అవకాడో, ఆప్రికాట్లు, & పీచెస్ వంటి తాజా  
పండ్లు తినడానికి ఆహారాలు. పచ్చి శెనగలు, కాయధాన్యాలు, మొలకలు, పసుపు  
కాయధాన్యాలు, పచ్చి కాయధాన్యాలు & చిక్‌పీస్ వంటి చిక్కుళ్ళు. క్యారెట్,  
లేడీఫింగర్, సీసా పొట్లకాయ, పాము పొట్లకాయ, బీట్‌రూట్, దోసకాయ,  
బంగాళదుంపలు, క్యాప్సికమ్, కాలీఫ్లవర్, స్క్వాష్‌లు, పచ్చి ఆకు కూరలు,  
కాలే, బచ్చలికూర, క్యాబేజీ & బీట్‌రూట్ వంటి కూరగాయలు. సంపూర్ణ గోధుమ పిండి  
బ్రౌన్ రైస్ ఆహారాలు ప్రాసెస్ చేయబడిన, ప్యాక్ చేసిన, వేయించిన మరియు జంక్  
ఫుడ్స్ అన్ని ప్రయోజన పిండి (మైదా) రెడ్ మీట్ కేకులు, పేస్ట్రీలు మరియు ఇతర  
చక్కెర పదార్థాలు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు & క్యాన్డ్ ప్యాక్డ్ జ్యూస్‌లు.  
  
గమనిక: తగినంత నీరు తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మరియు  
మద్యపానం మరియు ధూమపానం నుండి ఒక చేయి దూరం ఉంచడం గుర్తుంచుకోండి.  
  
మలబద్ధకాన్ని నిర్వహించడానికి మా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులను చూడండి.  
ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు రోగి యొక్క తీవ్రతను అంచనా వేయగల మరియు చికిత్స  
ప్రణాళికను రూపొందించగల వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్  
(GI) నిపుణుడు జనరల్ సర్జన్  
  
మీ సాధారణ వైద్యుడు మీ లక్షణాలను మరియు ఉదరాన్ని పరిశీలిస్తారు. వారు  
రోగనిర్ధారణను నిర్ధారిస్తే, వారు అనుబంధాన్ని తొలగించడానికి మరియు  
భవిష్యత్తులో సమస్యలను నివారించడానికి శస్త్రచికిత్స చేయగల నిపుణుడిని  
సంప్రదించవచ్చు. ఈ నిపుణుడు గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ స్పెషలిస్ట్ లేదా జనరల్  
సర్జన్ అయి ఉండవచ్చు, వీరిద్దరూ అపెండెక్టమీ (అపెండిక్స్ రిమూవల్) చేసే  
నైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. మీకు అవసరమైన అన్ని వైద్య సంరక్షణ మరియు  
మార్గదర్శకత్వం కోసం భారతదేశంలోని ప్రముఖ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
అపెండిసైటిస్ చికిత్స అపెండిసైటిస్‌కు అత్యంత ప్రభావవంతమైన మరియు సాధారణ  
చికిత్స అపెండిక్స్‌ను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం. అపెండిక్స్ యొక్క  
ఖచ్చితమైన పనితీరు తెలియదు మరియు ఎర్రబడిన అనుబంధానికి చికిత్స చేయడానికి  
ఉత్తమమైన మరియు సురక్షితమైన ఎంపిక దాని తొలగింపు. అయితే, కొన్ని కేసులను  
నాన్-సర్జికల్ ఎంపికల ద్వారా నిర్వహించవచ్చని కూడా అధ్యయనాలు  
చూపిస్తున్నాయి. అపెండిసైటిస్ నిర్వహణలో ఇవి ఉన్నాయి: అపెండిసైటిస్  
చికిత్సలో సాధారణంగా ఎర్రబడిన అపెండిక్స్‌ను తొలగించే శస్త్రచికిత్స  
ఉంటుంది, దీనిని అపెండిక్టమీ అని పిలుస్తారు, మీ అపెండిక్స్‌ను  
తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స క్రింది మార్గాల్లో నిర్వహించబడుతుంది: ఓపెన్  
అపెండెక్టమీ: ఇది ఒకే 5 శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. దిగువ-కుడి పొత్తికడుపు  
ప్రాంతంలో 10 సెంటీమీటర్ల పొడవైన కోత అనుబంధాన్ని తొలగిస్తుంది. అపెండిక్స్  
పగిలిపోయి ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపిస్తే ఈ రకమైన అపెండెక్టమీ సూచించబడుతుంది.  
లాపరోస్కోపిక్ అపెండెక్టమీ: శస్త్రచికిత్స నిపుణుడు లాపరోస్కోప్‌ను  
చొప్పించడానికి బొడ్డులో మూడు చిన్న కోతలను చేస్తాడు, ఇది ఒక సన్నని  
ట్యూబ్‌తో జతచేయబడిన కెమెరా మరియు కాంతి, ఇది సర్జన్ అంతర్గతంగా ఉదరాన్ని  
గమనించడానికి అనుమతిస్తుంది. అనుబంధాన్ని గుర్తించిన తర్వాత, అది కుట్టిన  
మరియు తీసివేయబడుతుంది. తక్కువ సమస్యలు మరియు త్వరగా కోలుకునే కాలం కారణంగా  
లాపరోస్కోపిక్ విధానాలు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడతాయి.  
  
శస్త్రచికిత్స అనంతరాన్ని అనుసరించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణలో ఇవి ఉంటాయి: కోత ఉన్న ప్రదేశాన్ని నీరు  
మరియు సున్నితమైన సబ్బుతో శుభ్రంగా ఉంచండి మరియు డాక్టర్ సూచించిన విధంగా  
డ్రెస్సింగ్‌ను మార్చండి మరియు మీ శారీరక శ్రమను పరిమితం చేయండి మరియు భారీ  
వస్తువులను ఎత్తవద్దు పుష్కలంగా నీరు మరియు ద్రవాలను త్రాగండి మరియు  
మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడానికి ఎక్కువ ఫైబర్ జోడించండి. మెట్లు ఎక్కడం లేదా  
కడుపుతో కూడిన వ్యాయామం చేయడం ద్వారా పొత్తికడుపు కండరాలను ఒత్తిడి  
చేయవద్దు. మీరు తీవ్రమైన నొప్పి, జ్వరం మరియు మీ కోతకు సమీపంలో చీము  
ఏర్పడటం లేదా తీవ్రమైన వాంతులు కలిగి ఉంటే వెంటనే మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. మందులు 1. చాలా చికిత్సా వ్యూహాలలో 1-3 రోజుల పాటు  
ఇంట్రావీనస్ యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క ప్రారంభ కోర్సు ఉంటుంది, తర్వాత 7 రోజుల  
పాటు నోటి ద్వారా తీసుకునే యాంటీబయాటిక్స్ ఉంటాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే  
యాంటీబయాటిక్స్: Cefotaxime Ampicillin Sulbactam 2. ఎసిటమినోఫెన్ వంటి  
కొన్ని అనాల్జెసిక్స్ (నొప్పి నివారిణి) తీవ్రమైన నొప్పిని  
నిర్వహించడానికి.  
  
మీ అన్ని మందులను సమయానికి పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు, కానీ వాటిని  
కనుగొనలేకపోయారు. సరే, చింతించకండి. గ్యారెంటీ డెలివరీ కోసం మీ మందులను  
Tata 1mgతో ఆర్డర్ చేయండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్ అప్‌లోడ్ చేయండి  
అపెండిసైటిస్ కోసం హోమ్-కేర్ అక్యూట్ అపెండిసైటిస్ అనేది ఆకస్మిక వైద్య  
సమస్య, దీనికి తక్షణ చికిత్స మరియు శస్త్రచికిత్స అవసరం.. అయితే, కింది సహజ  
మరియు మూలికా నివారణలు అపెండిసైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
సహాయపడతాయి: జిన్సెంగ్ టీ: జిన్సెంగ్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ  
ఆక్సిడెంట్ కలిగి ఉంది - తాపజనక లక్షణాలు. ఇది అపెండిసైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న  
నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పుదీనా సారాంశం: అపెండిసైటిస్‌తో  
సంబంధం ఉన్న అసౌకర్యాన్ని తగ్గించగలదు. ప్రతి మూడు, నాలుగు గంటలకొకసారి 2  
నుంచి 3 చుక్కల పుదీనా ఎసెన్స్‌ను నీటిలో వేసి సేవించాలి. తులసి (తులసి):  
అపెండిసైటిస్ రోగికి జ్వరం ఉంటే, తులసి ఆకులను కషాయాలను తయారు చేయడానికి  
ఉపయోగించవచ్చు ఎందుకంటే అవి యాంటిపైరేటిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మెంతులు  
(మేతి): మెంతిలో అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది, ఇది నిర్వహణలో సమర్థవంతంగా ఉపయోగపడుతుంది. అపెండిసైటిస్.  
పెరుగు (దహీ): పెరుగు వంటి ప్రోబయోటిక్స్ అనుబంధంలో బ్యాక్టీరియా  
పెరుగుదలను నిరోధించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉండవచ్చు. అందువల్ల రోజుకు ఒకసారి 2  
టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది మంట  
మరియు నొప్పిని చాలా వరకు నయం చేస్తుంది. అల్లం (అడ్రాక్): ఇది దాని  
చికిత్సా ప్రయోజనాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. దీని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు  
డిటాక్సిఫైయింగ్ లక్షణాలు ప్రధాన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే సామర్థ్యాన్ని  
కలిగి ఉంటాయి. 1 టీస్పూన్ (టీస్పూన్) అల్లం రసం, అర టీస్పూన్ పసుపు మరియు 1  
టీస్పూన్ తేనె కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండుసార్లు త్రాగాలి. ఇది  
వాపు, వికారం మరియు అపెండిసైటిస్ యొక్క ఇతర లక్షణాలను తగ్గించడంలో మీకు  
సహాయపడవచ్చు. అపెండిసైటిస్ యొక్క సమస్యలు అపెండిసైటిస్ యొక్క తీవ్రమైన  
సమస్య అపెండిక్స్ పగిలిపోయి ప్రాణాంతక ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది.  
అపెండిక్స్‌కు చికిత్స చేయకపోతే మరియు త్వరగా తొలగించబడకపోతే ఇది జరగవచ్చు  
మరియు వాటితో సహా సంక్లిష్టతలను కలిగిస్తుంది: పెరిటోనిటిస్: అపెండిక్స్  
పగిలిన తర్వాత, పొత్తికడుపు లోపల కణజాలం యొక్క పలుచని పొర వాపు మరియు  
బ్యాక్టీరియాతో సంక్రమిస్తుంది. ఇది పెరిటోనిటిస్ అని పిలువబడే మొత్తం  
పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన, నిరంతర నొప్పిని కలిగిస్తుంది. చీము: చీము అనేది  
సాధారణంగా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల సంభవించే చీలిక అపెండిక్స్ చుట్టూ  
చీము యొక్క బాధాకరమైన సేకరణ. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ మరియు చీము యొక్క  
శస్త్రచికిత్స పారుదలని క్లియర్ చేయడానికి యాంటీబయాటిక్స్తో  
నిర్వహించబడుతుంది. సెప్సిస్: చీలిక చీలిక వల్ల కలిగే చీము మరియు  
ఇన్ఫెక్షన్ రక్తప్రవాహం ద్వారా ఇతర శరీర భాగాలకు ప్రయాణించవచ్చు. ఇది కణజాల  
నష్టం, అవయవ వైఫల్యం మరియు మరణానికి దారితీసే అరుదైన కానీ తీవ్రమైన  
పరిస్థితి. థ్రోంబోఫ్లబిటిస్: ఇది రక్తం గడ్డకట్టడంతో సంబంధం ఉన్న సిర  
యొక్క గోడ యొక్క వాపుతో కూడిన అసాధారణమైన మరియు తీవ్రమైన అనారోగ్యం.  
అపెండిక్యులర్ మ్యూకోసెల్: ఇది శ్లేష్మంతో నిండిన ఉబ్బిన అనుబంధాన్ని  
సూచిస్తుంది, ఇది సాధారణంగా కణాల పెరుగుదల, వాపు లేదా ప్రతిష్టంభన వలన  
సంభవిస్తుంది. పునరావృత అపెండిసైటిస్: అపెండిక్స్ పాక్షికంగా మాత్రమే  
తొలగించబడినప్పుడు ఇది కనిపిస్తుంది, ఫలితంగా మిగిలిన అనుబంధం యొక్క  
పునరావృత మంట వస్తుంది. శస్త్రచికిత్స అనంతర సమస్యలు అనుబంధాన్ని తొలగించిన  
తర్వాత, కొన్ని సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మచ్చ  
ఏర్పడటంతో వైద్యం పేగు సంశ్లేషణ మరియు అడ్డంకులు తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
అపెండిసైటిస్ శస్త్రచికిత్స లేకుండా చికిత్స చేయవచ్చా? అపెండిక్స్ కోసం  
ఉత్తమ నొప్పి నివారణ ఔషధం ఏది? అపెండిసైటిస్‌కు కోలుకునే సమయం ఎంత?  
అపెండిక్స్‌కు ఏ పండ్లు మంచివి? అపెండిక్స్ సర్జరీ తర్వాత మీరు బరువు  
పెరుగుతారా? జీవితంలోని రెండవ మరియు మూడవ దశాబ్దాలలో సాధారణంగా కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది  
కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) అనుబంధం ఉదర వ్యాప్తి  
గ్లోబల్: 6.7 నుండి 8.6% (2023) భారతదేశం అనుకరించే పరిస్థితులు  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ క్రోన్ యొక్క ఇలిటిస్ అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ మూత్ర నాళం  
ఇన్ఫెక్షన్ కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ కిడ్నీ స్టోన్స్ ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్  
(IBS) పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి (PID) ఎండోమెట్రియోసిస్ ఎక్టోపిక్  
ప్రెగ్నెన్సీ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఉదర  
అల్ట్రాసౌండ్, మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI), మరియు కంప్యూటరైజ్డ్  
టోమోగ్రఫీ (CT).  
  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు: కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్  
టెస్ట్, యూరినాలిసిస్, స్టూల్ టెస్ట్ మరియు డయాగ్నస్టిక్ లాపరోస్కోపీ.  
చికిత్స శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ: ఓపెన్ అపెండెక్టమీ మరియు లాపరోస్కోపిక్  
అపెండెక్టమీ యాంటీబయాటిక్స్: సెఫోటాక్సిమ్, యాంపిసిలిన్ మరియు సల్బాక్టమ్.  
  
అన్ని సూచనలను చూడండి appendicitis.Epityphlitis.Dovemed యొక్క  
పర్యాయపదాలు. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 16 మార్చి. 2018. T Buckius ,  
Brian McGrath, John Monk, Rod Grim, Theodore Bell, Vanita Ahuja.  
యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీని మార్చడం:  
అధ్యయన కాలం 1993-2008. ఆన్‌లైన్‌లో 9 ఆగస్టు 2011న ప్రచురించబడింది.  
కై-బియావో లిన్, కె. రాబర్ట్ లై, నాన్-పింగ్ యాంగ్, చియెన్-లుంగ్ చాన్,  
యువాన్-హంగ్ లియు, రెన్-హావో పాన్ & చియెన్-హ్సున్ హువాంగ్. తైవాన్‌లో  
అపెండిసైటిస్ యొక్క అంటువ్యాధి శాస్త్రం మరియు సామాజిక ఆర్థిక లక్షణాలు :  
12 సంవత్సరాల జనాభా ఆధారిత అధ్యయనం. ఆన్‌లైన్‌లో 17 సెప్టెంబర్ 2015న  
ప్రచురించబడింది. J. డ్రేషర్, షానన్ మార్కోట్, రాబర్ట్ గ్రాంట్. కుటుంబ  
చరిత్ర అనేది ఎమర్జెన్సీ డిపార్ట్‌మెంట్‌లోని పెద్దలలో అపెండిసైటిస్‌కు ఒక  
ప్రిడిక్టర్. ఆన్‌లైన్‌లో 13 డిసెంబర్ 2012న ప్రచురించబడింది.  
Pittman-Waller VA, Myers JG, Stewart RM, et al. అపెండిసైటిస్: ఎందుకు  
చాలా క్లిష్టంగా ఉంటుంది? 5755 వరుస అపెండెక్టోమీల విశ్లేషణ. యామ్ సర్జ్.  
2000;66:548–554. ఆన్‌లైన్‌లో జూన్ 2000న ప్రచురించబడింది. గిలాడ్ జి.  
కప్లాన్, డివైన్ టానింగో, ఎలిజా డిక్సన్, మార్కీ జాన్సన్, అమండా జె. వీలర్,  
రాబర్ట్ పి. మైయర్స్, స్టెఫానియా బెర్టాజోన్, వినీత్ సైనీ, కరెన్  
మాడ్‌సెన్, సుబ్రతా ఘోష్ మరియు పాల్ జె. విల్లెన్యువ్. పరిసర ఓజోన్  
సాంద్రతలు మరియు చిల్లులు మరియు చిల్లులు లేని అపెండిసైటిస్ ప్రమాదం: ఎ  
మల్టిసిటీ కేస్-క్రాస్ఓవర్ స్టడీ. 1 ఆగస్టు 2013న ఆన్‌లైన్‌లో  
ప్రచురించబడింది. ఫ్రాన్సెస్ సిమో అలరి, ఇజ్రాయెల్ గుటిరెజ్ మరియు జుడిట్  
గిమెనెజ్ పెరెజ్. తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్‌పై కుటుంబ చరిత్ర సంకలనం.  
ఆన్‌లైన్‌లో 19 అక్టోబర్. 2017న ప్రచురించబడింది. థామస్ హెచ్. లూయిస్ మరియు  
డేనియల్ ఎఫ్. ఫెల్టర్. అనుబంధం యొక్క శ్లేష్మం. ఆన్‌లైన్‌లో  
ప్రచురించబడింది 27 జనవరి. 2014. మార్క్ W. జోన్స్; రిచర్డ్ ఎ. లోపెజ్;  
జెఫ్రీ జి. డెప్పెన్. అపెండిసైటిస్.[2022 అక్టోబర్ 24న నవీకరించబడింది].  
ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్.  
కురోష్ పాయ. అపెండిసైటిస్. పీడియాట్రిక్ సర్జరీ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ.  
ఎడిషన్-1. ఆన్‌లైన్‌లో 2008 జనవరిలో అందుబాటులో ఉంది: రీసెర్చ్‌గేట్. Cem  
Cahit Barışık మరియు అబ్దుల్‌బారి బెనర్. రోగులలో తీవ్రమైన కాంప్లెక్స్  
అపెండిసైటిస్ నొప్పికి ప్రిడిక్టర్లు ప్రమాద కారకాలు: లింగ భేదాలు ఉన్నాయా?  
ఆన్‌లైన్‌లో 2020 జూన్ 30న ప్రచురించబడింది. లారీ వార్జ్రీ, BA  
అపెండిసైటిస్‌కు ఇంటి నివారణలు. మెడిండియా మెడికల్ రివ్యూ టీమ్. అక్టోబర్  
21, 2022న నవీకరించబడింది. ప్లానెట్ ఆయుర్వేదం. అపెండిసైటిస్ కోసం ఇంటి  
నివారణలు. ఆన్‌లైన్‌లో 2019, మే 1న అందుబాటులో ఉంది. పీటర్ బెకర్, స్టీఫన్  
ఫిచ్ట్నర్-ఫీగల్ మరియు డైటర్ షిల్లింగ్. అపెండిసైటిస్ యొక్క క్లినికల్  
మేనేజ్‌మెంట్. క్లినికల్ థెరప్యూటిక్ రివ్యూ. ఆన్‌లైన్‌లో 24 నవంబర్ 2018న  
ప్రచురించబడింది. 5. షావుల్ ఆర్, రిమార్ వై, టౌబి ఎ, మొగిల్నర్ జె, పోలాక్  
ఆర్, జాఫ్ ఎమ్. క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు పునరావృత అపెండిసైటిస్: కేసు  
నివేదిక. వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2005 నవంబర్ 21;11(43):6891-3. కానర్  
TJ, గార్చా IS, రామ్‌షా BJ మరియు ఇతరులు. అనుమానిత అపెండిసైటిస్ కోసం  
డయాగ్నస్టిక్ లాపరోస్కోపీ. యామ్ సర్జ్. 1995;61(2):187-189. గ్వాన్ మరియు  
ఇతరులు. 204 దేశాలు మరియు భూభాగాలలో అపెండిసైటిస్ యొక్క ప్రపంచ, ప్రాంతీయ  
మరియు జాతీయ భారం, 1990–2019: గ్లోబల్ బర్డెన్ ఆఫ్ డిసీజ్ స్టడీ 2019 నుండి  
ఒక క్రమబద్ధమైన విశ్లేషణ. BMC గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ (2023) 3:44. సయ్యద్  
మొహసేన్ మౌసవి, షహ్రామ్ పేదార్, సెడిగెహ్ తహ్మసేబి మరియు లీలా ఘహ్రామణి.  
తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్ ఉన్న రోగుల యొక్క నొప్పి మరియు క్లినికల్ ఫలితాలపై  
ఇంట్రావీనస్ ఎసిటమినోఫెన్ యొక్క ప్రభావాలు; ఒక రాండమైజ్డ్ క్లినికల్  
ట్రయల్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2014. డిమిట్రియోస్ మోరిస్, ఎరిక్  
కార్ల్ పాల్సన్ మరియు థియోడర్ ఎన్ పాపాస్. పెద్దలలో తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్  
నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ: ఒక సమీక్ష. ది జర్నల్ ఆఫ్ ది అమెరికన్ మెడికల్  
అసోసియేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో డిసెంబర్ 14, 2021న ప్రచురించబడింది.  
అపెండిసైటిస్. అపెండిసైటిస్‌తో నివారించాల్సిన ఆహారాలు. చండీగఢ్ ఆయుర్వేద &  
పంచకర్మ కేంద్రం. ఆన్‌లైన్‌లో 22 జూన్ 2023న నవీకరించబడింది.  
  
==================================================  
  
కీళ్లనొప్పులు కీళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల దృఢత్వం అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
కీళ్లనొప్పులు అనేది కీళ్లు మరియు ఎముకలను (ముఖ్యంగా మోకాలు, మోచేతులు,  
మణికట్టు మరియు చీలమండ) ప్రభావితం చేసే ఒక సాధారణ పరిస్థితి. ఆర్థరైటిస్  
యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా క్రమంగా కనిపిస్తాయి లేదా కొన్నిసార్లు  
అకస్మాత్తుగా కనిపిస్తాయి. సంకేతాలు మరియు లక్షణాలలో కీళ్ల నొప్పులు మరియు  
దృఢత్వం, కీళ్ల వాపు, కీళ్ల కదలికల పరిధి తగ్గడం లేదా ఉమ్మడి చుట్టూ చర్మం  
ఎర్రబడడం వంటివి ఉన్నాయి.  
  
ఆర్థరైటిస్ రకాన్ని బట్టి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అత్యంత సాధారణ రకాలు  
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్. ఆర్థరైటిస్‌కు ప్రమాద  
కారకాలు కుటుంబ చరిత్ర, వృద్ధాప్యం, మునుపటి కీళ్ల గాయం, ఊబకాయం, ధూమపానం  
మొదలైనవి.  
  
చికిత్స యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం నొప్పిని తగ్గించడం, కీళ్లకు అదనపు నష్టం  
జరగకుండా నిరోధించడం మరియు ఉమ్మడి కదలికను మెరుగుపరచడం. నిర్వహణలో మందుల  
వాడకం, శస్త్రచికిత్స, బరువు నిర్వహణ మరియు వ్యాయామాలు ఉంటాయి. ముఖ్య  
వాస్తవాలు సాధారణంగా 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో  
కనిపిస్తాయి. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ లింగం ప్రభావితమైంది చేతులు మరియు  
మణికట్టు మోచేతి కీలు భుజాల ఉమ్మడి హిప్ జాయింట్ మోకాలి కీలు చీలమండలు  
మరియు పాదాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 350 మిలియన్లు (2021) భారతదేశం:  
180 మిలియన్లు (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు లూపస్ లైమ్ డిసీజ్ గౌట్  
వాస్కులైటిస్ ఆస్టియో ఆర్టలిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఫిజికల్  
ఎగ్జామినేషన్ లాబొరేటరీ పరీక్షలు MRI CT ఆర్థ్రోస్కోపీ చికిత్స NSAIDలు  
(నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్): ఇబుప్రోఫెన్, ఆస్పిరిన్ &  
నాప్రోక్సెన్ స్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసోలోన్, బెటామెథాసోన్ & డెక్సామెథాసోన్  
& డెక్సామెథాసోన్ DMARDs (వ్యాధి-మోడిఫైయింగ్ యాంటీ-హైరోక్లోమాటిక్  
మందులు): క్విన్ సర్జరీ: సైనోవెక్టమీ & జాయిన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ  
ఫిజియోథెరపీ ఆర్థరైటిస్ యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి  
  
ఆర్థరైటిస్ రకాన్ని బట్టి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అత్యంత సాధారణ రకాలు:  
  
1. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది ఆర్థరైటిస్ యొక్క అత్యంత  
 సాధారణ రూపం, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం  
 చేస్తుంది. అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు కీళ్ల నొప్పులు మరియు దృఢత్వం మరియు  
 కీళ్ల మృదులాస్థి మరియు అంతర్లీన ఎముక విచ్ఛిన్నం కావడం.  
  
2. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, లేదా RA, ఒక ఆటో ఇమ్యూన్  
 మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి. ఇది సాధారణంగా వెచ్చని, వాపు మరియు  
 బాధాకరమైన కీళ్లకు దారితీస్తుంది.  
  
3. గౌట్ గౌట్ అనేది మీ కీళ్లలో నొప్పి మరియు వాపును కలిగించే ఒక రకమైన  
 ఆర్థరైటిస్. ఇది ఎరుపు, లేత, వేడి మరియు వాపు ఉమ్మడి యొక్క పునరావృత  
 దాడుల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు  
 నిరంతరం పెరగడం వల్ల గౌట్ వస్తుంది.  
  
4. జువెనైల్ ఇడియోపతిక్ ఆర్థరైటిస్ జువెనైల్ ఇడియోపతిక్ ఆర్థరైటిస్, గతంలో  
 జువెనైల్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది 16 సంవత్సరాల కంటే  
 తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో అత్యంత సాధారణ రకం ఆర్థరైటిస్. ఈ రకమైన  
 ఆర్థరైటిస్ పెరుగుదల సమస్యలు, కీళ్ల నష్టం మరియు కంటి వాపు వంటి  
 తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
5. యాంకైలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్ అనేది ఒక రకమైన దీర్ఘకాలిక కీళ్లనొప్పులు,  
 ఇది వెన్నెముకలోని కొన్ని భాగాలలో మంటను కలిగిస్తుంది. ఇది దిగువ వీపు  
 మరియు తుంటిలో నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని కలిగిస్తుంది, ముఖ్యంగా ఉదయం  
 మరియు నిష్క్రియాత్మక కాలాల తర్వాత.  
  
6. సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ అనేది కీళ్ల వాపుకు  
 కారణమవుతుంది మరియు చర్మ పరిస్థితి సోరియాసిస్‌తో సంభవించే ఆర్థరైటిస్  
 యొక్క దీర్ఘకాలిక, స్వయం ప్రతిరక్షక రూపం. సోరియాసిస్ ఎరుపు, పొలుసుల  
 దద్దుర్లు మరియు మందపాటి, గుంటలు కలిగిన వేలుగోళ్లకు కారణమవుతుంది.  
  
7. రియాక్టివ్ ఆర్థరైటిస్ రియాక్టివ్ ఆర్థరైటిస్ అనేది మీ శరీరంలో  
 ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కలిగే కీళ్లలో నొప్పి లేదా వాపు. ఇది చాలా బాధాకరమైన,  
 వాపు కీళ్లను కలిగిస్తుంది మరియు వ్యక్తి చాలా అలసిపోయినట్లు  
 అనిపిస్తుంది.  
  
8. సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్‌ను ఇన్ఫెక్షియస్ ఆర్థరైటిస్  
 అని కూడా పిలుస్తారు మరియు సాధారణంగా బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. ఇది  
 వైరస్ లేదా ఫంగస్ వల్ల కూడా రావచ్చు. ఈ రకమైన ఆర్థరైటిస్ సాధారణంగా  
 ప్రభావిత జాయింట్‌లో తీవ్ర అసౌకర్యం మరియు కష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.  
 ఉమ్మడి వాపు, ఎరుపు మరియు వెచ్చగా ఉండవచ్చు మరియు మీకు జ్వరం ఉండవచ్చు.  
 ఆర్థరైటిస్ యొక్క లక్షణాలు  
  
మీ కీళ్ల నొప్పులు ఆర్థరైటిస్ వల్ల వచ్చిందా లేదా అనేది ఖచ్చితంగా  
తెలుసుకోవడం కష్టమైనప్పటికీ, లక్షణాల ఆధారంగా, సాధారణంగా మీరు వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలని సూచించే కొన్ని సంకేతాలు ఉన్నాయి. నాలుగు ముఖ్య సంకేతాలలో  
ఇవి ఉన్నాయి: నొప్పి: ఆర్థరైటిస్ నుండి వచ్చే నొప్పి స్థిరంగా ఉండవచ్చు  
లేదా అది వచ్చి పోవచ్చు. ఇది విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు లేదా కదిలేటప్పుడు  
సంభవించవచ్చు. నొప్పి శరీరంలోని ఒక భాగంలో లేదా అనేక భాగాలలో ఉండవచ్చు.  
వాపు: కొన్ని రకాల కీళ్లనొప్పులు ప్రభావిత జాయింట్‌పై చర్మం ఎర్రగా మరియు  
ఉబ్బి, స్పర్శకు వెచ్చగా అనిపిస్తుంది. మూడు రోజులు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
కాలం పాటు లేదా నెలకు మూడు సార్లు కంటే ఎక్కువ సంభవించే వాపు వైద్యుడిని  
సందర్శించడానికి ప్రాంప్ట్ చేయాలి. దృఢత్వం: ఇది ఒక క్లాసిక్ ఆర్థరైటిస్  
లక్షణం, ముఖ్యంగా ఉదయం మేల్కొన్నప్పుడు లేదా డెస్క్ వద్ద కూర్చున్న తర్వాత  
లేదా ఎక్కువసేపు కారులో ప్రయాణించిన తర్వాత. ఒక గంట కంటే ఎక్కువసేపు ఉండే  
ఉదయం దృఢత్వం ఆర్థరైటిస్‌ను అనుమానించడానికి మంచి కారణం. కదలికలో ఇబ్బంది:  
మీకు ఇష్టమైన కుర్చీలోంచి లేవడం కష్టంగా లేదా బాధాకరంగా అనిపిస్తే లేదా  
ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చున్న తర్వాత, అది ఆర్థరైటిస్‌కు సంబంధించిన  
హెచ్చరిక. ఆర్థరైటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలు: అధిక బరువు/స్థూలకాయం కీళ్లపై  
ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ముఖ్యంగా తుంటి మరియు మోకాళ్ల వంటి బరువు  
మోసే కీళ్లపై గాయాలు లేదా కీళ్లకు గాయాలు పునరావృతమయ్యే మోకాలి వంగడం మరియు  
చతికిలబడడం వంటి అలవాట్లు ధూమపానం వల్ల రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధి  
చెందే ప్రమాదం ఉంది. మరియు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కీళ్ళకు సోకవచ్చు మరియు  
కొన్ని రకాల ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధికి కారణమవుతాయి లింగం - స్త్రీలు  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం పురుషుల కంటే ఎక్కువగా  
ఉంటుంది, అయితే గౌట్, మరొక రకమైన ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారు చాలా మంది పురుషులు.  
జన్యు మరియు వంశపారంపర్య కారకం  
  
మీకు ఆర్థరైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందా? దీని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి  
ఇక్కడ చదవండి! ఆర్థరైటిస్ నిర్ధారణ  
  
వైద్యుడు దీని ఆధారంగా ఆర్థరైటిస్‌ను నిర్ధారిస్తారు: శారీరక పరీక్ష:  
లక్షణాల ఆధారంగా, మీ వైద్యుడు కీళ్ల నొప్పి మరియు ప్రభావిత ప్రాంతాల వాపు  
కోసం క్షుణ్ణంగా పరీక్షిస్తారు. ప్రయోగశాల పరీక్షలు: సాధారణంగా  
విశ్లేషించబడే ద్రవాలలో రక్తం, మూత్రం మరియు ఉమ్మడి ద్రవం ఉంటాయి. ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు: X-ray, MRI మరియు CT స్కాన్‌లు వంటి ఇమేజింగ్ స్కాన్‌లు  
సాధారణంగా కీళ్లకు ఎంత నష్టం వాటిల్లుతుందో అంచనా వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
ఆర్థ్రోస్కోపీ: ఈ ప్రక్రియలో కీలు దగ్గర కోత ద్వారా ఆర్థ్రోస్కోప్ అని  
పిలువబడే చిన్న, సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్‌ను చొప్పించడం జరుగుతుంది.  
ఆర్థ్రోస్కోప్ ఉమ్మడి లోపల నుండి వీడియో స్క్రీన్‌కి చిత్రాలను ప్రసారం  
చేస్తుంది.  
  
మీరు ఇప్పుడు మీ ఇంటి సౌలభ్యం వద్ద మీ పరీక్షను బుక్ చేసుకోవచ్చు.  
  
ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
సెలబ్రిటీలు మేగాన్ పార్క్‌ను ప్రభావితం చేశారు, ఆమె 10 సంవత్సరాలుగా  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో జీవిస్తోంది. విపరీతమైన కీళ్ల వాపు, ప్రతి ఒక్కరూ  
చేయగలిగిన కొన్ని పనులను చేయలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు. Aida Turturro చాలా  
మంది వ్యక్తులు ఆర్థరైటిస్‌ను వృద్ధులకు ఒక వ్యాధిగా భావిస్తారు. నిజం  
ఏమిటంటే, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఏ వయసులోనైనా రావచ్చు. Aida Turturro కోసం,  
ఆమె కేవలం 12 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్నప్పుడు ఆమె రోగనిర్ధారణ జరిగింది.  
Lucille Ball Lucille Ball ప్రసిద్ధ 50 షో ఐ లవ్ లూసీ యొక్క స్టార్. ఆమెకు  
ఆర్థరైటిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినప్పుడు ఆమెకు కేవలం పదిహేడేళ్లు మరియు  
నేషనల్ ఆర్థరైటిస్ ఫౌండేషన్ యొక్క మొదటి మరియు అత్యంత ప్రసిద్ధ ప్రముఖ  
మద్దతుదారులలో ఒకరు. ఆర్థరైటిస్ నివారణ  
  
ఆర్థరైటిస్‌ను నివారించడానికి కొన్ని సాధారణ మార్గాలు: సులభమైన వ్యాయామాలతో  
కీళ్లను బలోపేతం చేయండి. ఏదైనా శారీరక శ్రమకు ముందు వేడెక్కడం. ప్రతి రోజు  
కాల్షియం తీసుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి. బలం మరియు కండరాల  
స్థాయిని పెంచడానికి మీ జీవితంలో వ్యాయామాన్ని జోడించండి. వారానికి కనీసం 5  
సార్లు కొంత మితమైన కార్యాచరణ చేయండి. బాధించే ఆర్థరైటిస్ నొప్పి?  
ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పి మరియు వాపును తగ్గించడంలో కొన్ని ఆహారాలు  
సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఆర్థరైటిస్ నొప్పిని ఎదుర్కోవడానికి  
మీ ఆహారంలో ఈ క్రింది ఆహారాలను చేర్చుకోండి. ఇంకా చదవండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
మీరు ఆర్థరైటిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే: పరిస్థితి యొక్క సరైన  
నిర్ధారణ కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి , లక్షణాలు ఎప్పుడు మరియు  
ఎంతకాలం కనిపిస్తాయి, ఇది లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడింది. అలాగే, అలసట  
లేదా దద్దుర్లు వంటి ఇతర లక్షణాలను గమనించండి. మీకు ఈ లక్షణాలతో పాటు జ్వరం  
ఉంటే, వెంటనే వైద్య సంరక్షణ తీసుకోండి.  
  
కొన్నిసార్లు ఆర్థరైటిస్‌ను సాధారణ వైద్యుడు నిర్ధారించడం కష్టం మరియు  
నిపుణుడిని చూడవలసి ఉంటుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని  
సంప్రదించమని సలహా ఇవ్వవచ్చు: ఆర్థోపెడిషియన్ రుమటాలజిస్ట్  
  
మా వృత్తిపరమైన వైద్యులను సంప్రదించండి మరియు సహాయం కోరండి. అపాయింట్‌మెంట్  
బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
ఆర్థరైటిస్ చికిత్స  
  
1. మందులు NSAIDలు (నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్) నొప్పి  
 మరియు వాపు చికిత్సకు మరియు కీళ్ల నష్టాన్ని తగ్గించడానికి  
 ఉపయోగిస్తారు. ఔషధాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు: ఇబుప్రోఫెన్, ఆస్పిరిన్  
 మరియు నాప్రోక్సెన్. ఆర్థరైటిస్ యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడానికి  
 స్టెరాయిడ్లు ఇవ్వబడతాయి, ప్రధానంగా నొప్పి మరియు వాపు. ఈ మందులు  
 లక్షణాలను నిర్వహించడం ద్వారా చలన శ్రేణిని మెరుగుపరచడంలో కూడా  
 సహాయపడతాయి. ప్రెడ్నిసోలోన్, బీటామెథాసోన్ మరియు డెక్సామెథాసోన్ వంటి  
 స్టెరాయిడ్లు వాపులో ఉపయోగించబడతాయి. ముఖ్యంగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో  
 బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో నొప్పి, వాపు మరియు మంటను తగ్గించడానికి DMARD  
 లు (వ్యాధి-మార్పు చేసే యాంటీ-రుమాటిక్ మందులు) ఉపయోగిస్తారు.  
 సాధారణంగా ఉపయోగించే సాంప్రదాయ DMARDలలో మెథోట్రెక్సేట్, లెఫ్లునోమైడ్,  
 హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్ మరియు సల్ఫసాలజైన్ ఉన్నాయి.  
2. ఆర్థరైటిస్‌కు కారణమయ్యే సైనోవియల్ ద్రవం యొక్క తీవ్రమైన వాపు విషయంలో  
 కూడా సర్జరీ సైనోవెక్టమీ, అంటే దెబ్బతిన్న జాయింట్ లైనింగ్‌ను  
 తొలగించడం కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ  
 అనేది ఒక శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ, దీనిలో కీళ్లనొప్పులు లేదా  
 దెబ్బతిన్న జాయింట్ యొక్క భాగాలను తొలగించి, దాని స్థానంలో  
 ప్రొస్థెసిస్ అని పిలువబడే మెటల్, ప్లాస్టిక్ లేదా సిరామిక్ పరికరంతో  
 భర్తీ చేస్తారు.  
3. ఫిజియోథెరపీ  
  
కీళ్లను మృదువుగా మరియు ఫ్లెక్సిబుల్‌గా ఉంచడానికి ఫిజియోథెరపీ సిఫార్సు  
చేయబడింది. ప్రభావిత జాయింట్ చుట్టూ ఉన్న కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో మరియు  
మరింత నష్టాన్ని నివారించడంలో వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. ఎంపికలలో స్ట్రెచింగ్  
వ్యాయామాలు, మోషన్ పరిధిని అందించే వ్యాయామాలు, నడక, సైక్లింగ్ వంటి  
తక్కువ-ప్రభావ ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. ఆర్థరైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
వేడి నీటి సంచులను ఉపయోగించడం వల్ల రోజూ కీళ్ల నొప్పులు మరియు వాపుల నుండి  
తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని అందించడానికి వేడి నీటి సంచులు లేదా ఎలక్ట్రిక్  
హీటింగ్ బ్యాగ్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
బరువు తగ్గడం అధిక బరువు ఆర్థరైటిస్ యొక్క సమస్యలను పెంచుతుంది మరియు  
ఆర్థరైటిస్ నొప్పికి దోహదం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, భాగం  
నియంత్రణ, వేయించిన ఆహారాన్ని నివారించడం మరియు వ్యాయామ నియమాన్ని  
అనుసరించడం వంటి క్రమంగా మరియు శాశ్వత జీవనశైలి మార్పులను చేయండి.  
  
వ్యాయామం చేయడం, లేవడం కూడా బాధాకరంగా ఉన్నప్పుడు ఆర్థరైటిస్ నొప్పితో  
వ్యాయామం చేయమని సూచించడం విరుద్ధంగా అనిపించవచ్చు. వ్యాయామం మన కీళ్లలో  
ఉండే ద్రవాన్ని వేడెక్కడానికి మరియు గట్టిపడకుండా నిరోధిస్తుందని పరిశోధనలో  
తేలింది.  
  
కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్న వారితోపాటు ఆరోగ్యవంతమైన కీళ్లకు అవసరమైన 3  
రకాల వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఫ్లెక్సిబిలిటీ వ్యాయామాలు, ఏరోబిక్  
వ్యాయామాలు మరియు బలపరిచే వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. ప్రతి ఒక్కటి మీ కదలిక మరియు  
పనితీరును నిర్వహించడంలో మరియు మెరుగుపరచడంలో పాత్ర పోషిస్తుంది.  
  
1. ఫ్లెక్సిబిలిటీ వ్యాయామాలు ఈ వ్యాయామాలు చలన పరిధిని మెరుగుపరచడానికి  
 ఉద్దేశించబడ్డాయి. మీ కీళ్ళు సాధించడానికి రూపొందించబడిన పూర్తి కదలిక  
 ద్వారా మీ కీళ్లను కదిలించే సామర్థ్యాన్ని అవి మెరుగుపరుస్తాయని దీని  
 అర్థం. ఫ్లెక్సిబిలిటీ వ్యాయామాలలో సున్నితంగా సాగదీయడం మరియు కీళ్లను  
 వాటి పూర్తి వ్యవధిలో తీసుకునే కదలికలు ఉంటాయి. ఈ వ్యాయామాలను క్రమం  
 తప్పకుండా చేయడం, ఆదర్శంగా, ప్రతిరోజూ, మీ కీళ్లలో వశ్యతను  
 నిర్వహించడానికి మరియు మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
2. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు ఈ వ్యాయామాలు మీ గుండెను బలోపేతం చేస్తాయి మరియు మీ  
 ఊపిరితిత్తులను మరింత సమర్థవంతంగా చేస్తాయి. అవి మీ శక్తిని  
 మెరుగుపరుస్తాయి, అలసటను తగ్గిస్తాయి మరియు మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో  
 సహాయపడతాయి. చురుకైన నడక: ఎముకలను బలోపేతం చేసే అత్యుత్తమ ఏరోబిక్  
 కార్యకలాపాలలో ఇది ఒకటి. వారానికి కనీసం 5 రోజులు 30 నిమిషాల చురుకైన  
 వాకింగ్ సెషన్ తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడినప్పటికీ, మీరు రోజంతా  
 ఎప్పుడైనా మూడు 10 నిమిషాల వాకింగ్ సెషన్‌లతో ప్రారంభించవచ్చు.  
 స్విమ్మింగ్: మీకు ఇంకా ఈత కొట్టడం తెలియకపోతే, స్థానిక స్విమ్మింగ్  
 క్లబ్‌లో చేరి, నీళ్లతో స్నేహం చేయండి, ఈత వల్ల కీళ్లపై కనిష్ట ప్రభావం  
 చూపుతూ పండ్లు, మోకాలు, భుజాలు మరియు ఛాతీకి బలం చేకూరుతుంది. వారానికి  
 5 రోజులు 30 నిమిషాల స్విమ్మింగ్ సెషన్ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
 సైక్లింగ్: సైక్లింగ్ నడుము మరియు మోకాళ్లను వాటి చలన పరిధి ద్వారా  
 తీసుకువెళుతుంది. ఇది తొడ మరియు దూడ కండరాలను బలపరుస్తుంది, తద్వారా  
 తుంటి మరియు కాళ్ళ యొక్క అవసరమైన కీళ్లకు మద్దతు ఇస్తుంది. ప్రతి వారం  
 5 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు 30 నిమిషాల రైడ్ సిఫార్సు చేయబడింది.  
3. శక్తి శిక్షణ వ్యాయామాలు బలపరిచే వ్యాయామాలు మీ కండరాల బలాన్ని  
 నిర్వహించడానికి మరియు మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. బలమైన కండరాలు  
 కీళ్లకు మద్దతునిస్తాయి మరియు రక్షించగలవు, తద్వారా ఆర్థరైటిస్‌ను  
 నివారించడంతోపాటు మెరుగుపడుతుంది.  
4. కుర్చీ కూర్చోని లేదా చక్రాలు అమర్చని కుర్చీపై కూర్చోండి. కాళ్లు  
 మరియు తుంటిని ఉపయోగించి నెమ్మదిగా పైకి లేపండి. అవసరమైతే మద్దతు కోసం  
 మోచేయి విశ్రాంతిని ఉపయోగించండి. నిటారుగా నిలబడి మళ్ళీ కూర్చోండి.  
 రోజంతా ఎప్పుడైనా 20 పునరావృత్తులు చేయండి. ఈ కదలిక తుంటి, మోకాలు  
 మరియు పాదాలను బలపరుస్తుంది.  
5. కాలు పైకి లేపి, మీ వెనుకభాగంలో పడుకోండి మరియు మీ చేతులను మీ వైపులా,  
 అరచేతులను క్రిందికి ఉంచండి. రెండు కాళ్లను నిటారుగా ఉంచుతూ ఉదర  
 కండరాలను ఉపయోగించి కుడి కాలును నెమ్మదిగా పైకి లేపండి. రెండు వైపులా  
 ఒక్కొక్కటి 10 సార్లు రిపీట్ చేయండి. ఈ వ్యాయామం వెన్నెముకకు మద్దతు  
 ఇచ్చే కోర్ కండరాలను బలపరుస్తుంది.  
6. మోకాలి రోల్స్ మీ వీపుపై పడుకుని, చేతులు పక్కకు ఆనించి, మీ కాళ్ళను  
 మోకాళ్ల వద్ద వంచండి, తద్వారా పాదాలు నేలను తాకేలా చేయండి. శ్వాస  
 తీసుకుంటూ రెండు మోకాళ్లను మెల్లగా కుడివైపు నేలవైపుకు దించండి. 5  
 సెకన్లపాటు ఉంచి, ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి రండి. రెండు వైపులా 20  
 సార్లు రిపీట్ చేయండి. ఈ వ్యాయామం తుంటి మరియు పొత్తికడుపు కండరాల  
 దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. సాధారణ మసాజ్ వల్ల ఆర్థరైటిస్ వల్ల  
 కలిగే నొప్పిని తగ్గించవచ్చని మసాజింగ్ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.  
 మసాజ్‌లను నేర్చుకోవడం కోసం మీరు మసాజ్ థెరపిస్ట్‌ని సంప్రదించవచ్చు,  
 మీరు మీరే నిర్వహించుకోవచ్చు లేదా క్రమం తప్పకుండా మసాజ్‌ని చూడవచ్చు.  
 కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు అదనపు పచ్చి ఆలివ్ నూనెతో మసాజ్  
 చేయడం విశేషం.  
  
ఇతర రోజువారీ చిట్కాలు రోజువారీగా మీ కీళ్లను ఎలా చూసుకోవాలో ఇక్కడ కొన్ని  
ముఖ్యమైన చిట్కాలు ఉన్నాయి:  
  
1. కుర్చీని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మీ కుర్చీ నుండి లేచినప్పుడు మీ మణికట్టు  
 లేదా పిడికిలిని ఉపయోగించడం మానుకోండి. బదులుగా, మీ ముంజేతులను  
 నెట్టడానికి లేదా కుర్చీ నుండి లేవడానికి ఉపయోగించండి. ఇది బరువును  
 మరింత సమానంగా పంపిణీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు కీళ్లపై అనవసరమైన  
 ఒత్తిడిని నివారిస్తుంది. కుర్చీలోంచి బయటకు వచ్చినప్పుడు, ఒక మార్గం  
 ఏమిటంటే, మీ మోకాళ్ల చుట్టూ చేతులతో ముందుకు వంగి, మీ కాలు కండరాలను  
 ఉపయోగించి పైకి నెట్టడం/నిలబడడం. కుర్చీ నుండి లేవడానికి మరొక మార్గం  
 మీ ముంజేతులు మరియు కాళ్ళ మధ్య బరువును పంపిణీ చేయడం. ఇది మెటికలు లేదా  
 భుజాలు ఒత్తిడిని నివారిస్తుంది.  
2. బ్యాగ్‌ని తీసుకెళ్లేటప్పుడు ఎక్కువ బరువును మోయకుండా చూసుకోవాలి. మీరు  
 పట్టీని పట్టుకోవడం ద్వారా మీ బ్యాగ్‌ని తీసుకువెళితే మీరు మీ భుజాలు  
 మరియు వేళ్లను వక్రీకరించవచ్చు. మీ బ్యాగ్ చాలా బరువుగా లేకుంటే మీ  
 భుజంపై మోయండి.  
3. పుస్తకాన్ని చదివేటప్పుడు, పుస్తకాన్ని చదివేటప్పుడు మీ మోచేతులు మరియు  
 పిడికిలిపై మీ ముఖాన్ని ఉంచడం మానుకోండి. పుస్తకాన్ని చదివేటప్పుడు మీ  
 మణికట్టుపై మీ ముఖాన్ని ఉంచడం మానుకోండి. పుస్తకాన్ని చాలా గట్టిగా  
 పట్టుకోవడం మానుకోండి. ఇది మీ మణికట్టును వక్రీకరించవచ్చు. మీరు పుస్తక  
 విశ్రాంతిని ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ మోచేతులు, పిడికిలి, మణికట్టు మరియు  
 మెడపై ఎలాంటి ఒత్తిడిని నివారిస్తుంది.  
4. కూజాను తెరిచేటప్పుడు కూజాను తెరవడానికి మీ వేళ్లు మరియు బొటనవేలుతో  
 మూత పట్టుకోవడం మానుకోండి. ఇది మీ బొటనవేలును వక్రీకరించవచ్చు.  
 బదులుగా, కూజాపై మీ పట్టును పెంచడానికి రెండు చేతులను ఉపయోగించండి.  
 పట్టును పెంచడానికి అరచేతిని ఉపయోగించండి మరియు ఎల్లప్పుడూ బొటనవేలు  
 వైపు స్క్రూ తెరవండి. స్లిప్ కాని చాప లేదా తడి గుడ్డపై కూజాను తెరిచిన  
 తర్వాత రెండు చేతులను మూత పట్టుకోవడానికి ఉపయోగించవచ్చు.  
5. కప్పును పట్టుకున్నప్పుడు కప్పును కేవలం ఒక చేత్తో పట్టుకోవడం  
 మానుకోండి. తేలికపాటి కప్పు లేదా కప్పును పట్టుకోవడానికి రెండు చేతులను  
 ఉపయోగించండి. పెద్ద హ్యాండిల్స్‌తో కప్పులను ఉపయోగించండి.  
6. వంటలను మోసుకెళ్లేటప్పుడు ఒక చేతిలో వంటలను తీసుకెళ్లడం మానుకోండి. ఇది  
 బొటనవేలు మరియు మణికట్టుపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. బదులుగా రెండు  
 చేతులను ఉపయోగించండి. మీ మెడ, భుజాలు మరియు మోచేతులపై ఒత్తిడిని  
 కలిగిస్తుంది కాబట్టి ట్రేలో వంటలను తీసుకెళ్లడం మానుకోండి. వంటలను  
 తీసుకెళ్లడానికి ట్రాలీని ఉపయోగించడం ఉత్తమం.  
7. బరువైన వస్తువులను ఎత్తేటప్పుడు ఒక వస్తువును ఎత్తడానికి ముందుకు వంగడం  
 మానుకోండి. బదులుగా, మీ మోకాళ్లను వంచి, బరువును రెండు పాదాలకు సమానంగా  
 ఉంచి, మీ శరీరానికి దగ్గరగా ఉన్న బరువైన వస్తువును పట్టుకుని, ఆపై  
 ఎత్తండి. గుర్తుంచుకోవాల్సిన చిట్కాలు కీళ్లనొప్పులు లేదా కీళ్ల  
 నొప్పులతో బాధపడేవారికి, అధిక ఇంపాక్ట్ వ్యాయామాలు నివారించబడతాయి,  
 మీరు వ్యాయామం కోసం బయటకు వెళ్లినప్పుడు సరైన దుస్తులు మరియు  
 పాదరక్షలను ధరించండి. వ్యాయామం ఎంత ముఖ్యమో విశ్రాంతి కూడా అంతే  
 ముఖ్యం, తగినంతగా తీసుకోకపోవడం వల్ల గాయం కావచ్చు. భారీ పరికరాలతో పని  
 చేస్తున్నప్పుడు నిపుణుల పర్యవేక్షణ సిఫార్సు చేయబడింది. గుండె  
 పరిస్థితులు మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్న రోగులు  
 వ్యాయామ నియమాన్ని తీసుకునే ముందు ఎల్లప్పుడూ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
 ఆర్థరైటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
ఆర్థరైటిస్ మీ శరీరంలోని ఇతర భాగాలను మరియు అవయవాలను ప్రభావితం చేసే అనేక  
తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ ఒక సంక్లిష్ట రుగ్మత,  
ఇది సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడం కొన్నిసార్లు కష్టం. ఆర్థరైటిస్‌తో మీరు  
ఎదుర్కొనే కొన్ని సమస్యలు: నిద్రకు ఇబ్బంది: గట్టి మరియు బాధాకరమైన కీళ్ళు,  
మీరు నిద్రపోవడాన్ని కష్టతరం చేస్తుంది. మొబిలిటీ సమస్యలు: కీళ్లనొప్పులు  
వ్యక్తి యొక్క చలనశీలతకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి, మంచం నుండి కదలడం మరియు పని  
చేయడం చాలా నొప్పిని కలిగిస్తుంది. బరువు పెరుగుట: ఆర్థరైటిస్ మీ చుట్టూ  
తిరిగే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. తక్కువ యాక్టివ్‌గా ఉండటం వల్ల  
బరువు పెరుగుతారు. ఆందోళన మరియు నిరాశ: ఇది మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని  
దెబ్బతీస్తుంది. మీరు సరిగ్గా నడవలేనప్పుడు మరియు అన్ని వేళలా నొప్పితో  
ఉండలేనప్పుడు. ఇది ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్ రెండింటికి దారి తీస్తుంది.  
ఆర్థరైటిస్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు  
  
1. పసుపు (హల్ది): పసుపులో కర్కుమిన్ ఉంది, ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
 లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఆర్థరైటిస్ నొప్పిని ముఖ్యంగా రుమటాయిడ్  
 ఆర్థరైటిస్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా కూడా  
 పనిచేస్తుంది. చిట్కా: మీరు గోరువెచ్చని పాలలో ½ టీస్పూన్ పసుపు పొడిని  
 కలిపి త్రాగవచ్చు.  
  
2. అల్లం (అడ్రాక్): అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి, ఇవి  
 నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు అల్లం పొడి రూపంలో లేదా ముడి  
 రూపంలో తీసుకోవచ్చు. చిట్కా: పచ్చి, చూర్ణం చేసిన అల్లం, నల్ల మిరియాల  
 పొడి మరియు తేనె మిశ్రమాన్ని సిద్ధం చేసి, ప్రతిరోజూ ఒక టీస్పూన్  
 తీసుకోండి.  
  
3. ఎప్సమ్ సాల్ట్ (సెంధ నమక్): ఎప్సమ్ సాల్ట్‌లో మెగ్నీషియం సల్ఫేట్  
 ఉంటుంది, ఇది చారిత్రాత్మక కాలం నుండి నొప్పిని తగ్గించడానికి  
 ఉపయోగించబడుతుంది. చిట్కా: మీరు ఎప్సమ్ సాల్ట్ కలిపిన స్నానపు నీటిలో  
 నానబెట్టవచ్చు లేదా గోరువెచ్చని నీటిలో సమాన మొత్తాలలో నిమ్మరసంతో  
 ఎప్సమ్ సాల్ట్‌ను కలిపి ప్రతిరోజూ 2 టీస్పూన్లు తీసుకోవడం ద్వారా నోటి  
 ద్వారా తీసుకోవచ్చు.  
  
4. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ  
 లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది ఆర్థరైటిస్ నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
 చిట్కా: మీరు ఆహారంలో ఎక్కువ దాల్చినచెక్కను జోడించవచ్చు లేదా దాల్చిన  
 చెక్క పొడిని తేనె మరియు వెచ్చని నీటితో కలిపి ప్రయత్నించండి.  
  
5. మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: మెగ్నీషియం అనేది శరీరానికి అవసరమైన  
 ఒక ముఖ్యమైన పోషకం, ఇది ఆరోగ్యకరమైన కండరాలు, ఎముకలు, గుండెను  
 నిర్వహించడానికి మరియు ఒత్తిడి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి.  
 ఆర్థరైటిస్ రోగులు ఆహారం నుండి తగినంత మెగ్నీషియం పొందడం చాలా ముఖ్యం.  
 మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు ముదురు ఆకుపచ్చ,  
 బచ్చలికూర, చిక్కుళ్ళు/బీన్స్ మరియు గింజలు వంటి ఆకు కూరలు. చిట్కా:  
 మీరు మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం మరియు కీళ్లపై మెగ్నీషియం  
 నూనెను రుద్దడం వంటివి పరిగణించవచ్చు. ఆర్థరైటిస్‌తో జీవించడం  
  
కీళ్లనొప్పులు రోగికి నిరంతరం వేదనను కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక నొప్పిలో  
ఉండటం జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను చేసే  
ప్రయత్నాలు కీళ్లనొప్పులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి లేదా  
ఆర్థరైటిస్‌ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. బరువు తగ్గడం, ధూమపానం మానేయడం,  
కీళ్లను తక్కువగా ఉపయోగించడం లేదా అతిగా ఉపయోగించడం మొదలైనవి వ్యాధిని  
నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. ఆర్థరైటిస్ చికిత్స యొక్క లక్ష్యం నొప్పిని  
తగ్గించడం, కీళ్ల నష్టాన్ని తగ్గించడం మరియు పనితీరును మెరుగుపరచడం లేదా  
మద్దతు ఇవ్వడం. చికిత్సతో పాటు, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం వల్ల నొప్పులు  
మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి, ఆర్థరైటిస్ రోగుల పనితీరు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యం  
మెరుగుపడుతుంది. ఇది గుండె జబ్బులు మరియు మధుమేహం వంటి ఇతర వ్యాధుల  
అభివృద్ధి లేదా నిర్వహణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
చురుకుగా ఉండటం మరియు లక్షణాల తీవ్రతతో తదనుగుణంగా కార్యాచరణ స్థాయిలను  
మార్చడం రోగులకు సహాయం చేయడంలో చాలా వరకు సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు నేను ఆర్థరైటిస్ రాకుండా ఎలా నివారించగలను? కీళ్లనొప్పులు  
అకస్మాత్తుగా వస్తుందా? కీళ్లనొప్పులు అన్ని వేళలా బాధిస్తుందా? వ్యాయామం  
ఆర్థరైటిస్‌కు సహాయపడుతుందా? ఆర్థరైటిస్ మిమ్మల్ని అలసిపోయేలా చేయగలదా?  
కూర్చోవడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు తీవ్రమవుతుందా? సూచనలు .Deane KD. రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్‌ను నివారించవచ్చా? ఉత్తమ అభ్యాసం రెస్ క్లిన్ రుమటాల్. 2013  
ఆగస్టు;27(4):467-85. హెడారి బి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్: ప్రారంభ రోగ  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స ఫలితాలు. కాస్పియన్ J ఇంటర్న్ మెడ్. 2011  
శీతాకాలం;2(1):161-70. డెమోరుల్లే MK, డీన్ KD. ప్రారంభ రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్‌లో చికిత్స వ్యూహాలు మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ నివారణ. కర్ర్  
రుమటాల్ రెప్. 2012 అక్టోబర్;14(5):472-80 ఆర్థరైటిస్ గురించి.ఆరోగ్యం  
మరియు ఆరోగ్యం. ఆర్థరైటిస్ ఫౌండేషన్. ఆర్థరైటిస్. జాతీయ గణాంకాలు. వ్యాధి  
నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు.అక్టోబర్ 12, 2021 Aletaha D, Smolen JS.  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ: ఒక సమీక్ష. JAMA 2018  
అక్టోబర్ 2;320(13):1360-1372 విల్స్‌డన్ TD, హిల్ CL. రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్ యొక్క ఔషధ చికిత్సను నిర్వహించడం. ఆస్ట్ ప్రెస్సిఆర్. 2017  
ఏప్రిల్;40(2):51-58.  
  
==================================================  
  
అస్సైట్స్‌ను పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్-అస్సైట్స్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
Ascites అనేది మీ పొత్తికడుపు ఖాళీలలో ద్రవాలు పేరుకుపోవడానికి దారితీసే ఒక  
వైద్య పరిస్థితి. ప్రాథమికంగా, కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ వల్ల ఈ పరిస్థితి  
ఏర్పడుతుంది, ఇది అధిక మొత్తంలో ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల వస్తుంది. వివిధ  
రకాలైన క్యాన్సర్‌ల వల్ల కూడా అసిటిస్‌లు సంభవించవచ్చు, ప్రత్యేకంగా, ఇది  
క్యాన్సర్‌ యొక్క అధునాతన దశలలో మరియు పునరావృత క్యాన్సర్‌లో కనిపిస్తుంది.  
ఈ పరిస్థితి వివిధ గుండె రుగ్మతలు, ఇన్ఫెక్షన్లు, తక్కువ ప్రోటీన్ స్థాయిలు  
మరియు డయాలసిస్‌లో కూడా చూడవచ్చు.  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అసిటిస్ బాధాకరంగా ఉంటుంది మరియు ఒక వ్యక్తి  
సౌకర్యవంతంగా చుట్టూ తిరగకుండా నిరోధించవచ్చు. ఈ పరిస్థితి ఛాతీలోకి ద్రవం  
కదులుతుంది మరియు ఊపిరితిత్తులను చుట్టుముడుతుంది, ఇది శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది.  
  
పొత్తికడుపులో వాపు, బరువు పెరగడం, ఉబ్బరం, బరువుగా అనిపించడం, కడుపు  
నిండిన భావన, వాంతులు, శ్వాస ఆడకపోవడం, వికారం మరియు అజీర్ణం వంటివి  
అసిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు. అసిటిస్ చికిత్సకు జీవనశైలిలో  
మార్పు, ఆహారంలో మార్పు మరియు అధిక ద్రవాన్ని బయటకు తీయడానికి మూత్రవిసర్జన  
తీసుకోవడం అవసరం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, వైద్యులు సూది ద్వారా అధిక  
ద్రవాన్ని తొలగిస్తారు. సాధారణంగా పెద్దలు మరియు పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు)  
లివర్ పొత్తికడుపు ఊపిరితిత్తులను అనుకరించే పరిస్థితులు మూత్రాశయం విస్తరణ  
హైడ్రోనెఫ్రోసిస్ ప్యాంక్రియాటిక్ సూడోసిస్ట్‌లు పెద్ద గర్భాశయం లేదా  
అండాశయ కణితులు అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ అల్ట్రాసౌండ్ లైఫ్ స్కాన్  
CT స్కాన్ CT స్కాన్ మార్పులు డైట్ మార్పులు డైయూరిటిక్స్  
ట్రాన్స్‌జుగ్యులర్ ఇంట్రాహెపాటిక్ పోర్టోసిస్టమిక్ షంట్ నిపుణులు జనరల్  
ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ హెపాటాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి  
అసిటిస్ లక్షణాలు  
  
Ascites మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఒకే  
సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవించడం సాధ్యమవుతుంది. పొత్తికడుపు  
వాపు బరువు పెరగడం ఊపిరి ఆడకపోవడం వికారం అజీర్ణం బరువుగా అనిపించడం ఉబ్బరం  
సంపూర్ణత్వం వాంతులు జీర్ణ సమస్యలు మలబద్ధకం వెన్నునొప్పి కూర్చోవడంలో  
ఇబ్బంది అలసట కింది కాళ్లలో వాపు మీకు తెలుసా? ఎడెమా అనేది శరీర కణజాలాలలో  
ద్రవాల వల్ల కలిగే వాపుకు ఉపయోగించే వైద్య పదం. ఇది సాధారణంగా పాదాలు,  
చీలమండలు మరియు కాళ్ళలో సంభవిస్తుంది, అయితే ఇది మీ మొత్తం శరీరాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది. ఎడెమా యొక్క కారణాలు మరియు లక్షణాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
చదవడానికి నొక్కండి! అసిటిస్ యొక్క కారణాలు  
  
ఉదర అవయవాలు పెరిటోనియం అని పిలువబడే కణజాలం యొక్క షీట్తో కప్పబడి ఉంటాయి.  
పెరిటోనియం కాలేయం, కడుపు, మూత్రపిండాలు మరియు ప్రేగులను కప్పి ఉంచుతుంది.  
ఈ పెరిటోనియల్ కవరింగ్ రెండు పొరలను కలిగి ఉంటుంది, ఒకటి బయటి మరియు ఒక  
లోపలి పొర. ఈ రెండు పొరల మధ్య ద్రవం చేరడాన్ని అసిటిస్ అంటారు.  
  
కాలేయంలో ఉన్న సిరలలో ఒత్తిడి ఏర్పడినప్పుడు ఈ పొరల మధ్య ద్రవాలు  
పేరుకుపోతాయి మరియు అవి పని చేయవలసిన విధంగా ఆగిపోతాయి. పెరిగిన ఒత్తిడి  
కాలేయంలోకి రక్త ప్రవాహాన్ని నిరోధిస్తుంది మరియు కాలక్రమేణా మూత్రపిండాలు  
శరీరం నుండి అధిక మొత్తంలో ఉప్పును తొలగించలేవు. ఇది ద్రవం ఏర్పడటానికి  
కారణమవుతుంది, ఫలితంగా అసిటిస్ ఏర్పడుతుంది.  
  
ఒత్తిడి పెరగడం ప్రధానంగా లివర్ సిర్రోసిస్, గుండె వైఫల్యం, మూత్రపిండాల  
వైఫల్యం, క్యాన్సర్ లేదా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది.  
  
లివర్ సిర్రోసిస్ సిర్రోసిస్ 84% అసిటిస్ కేసులకు కారణం. లివర్ సిర్రోసిస్  
అనేది చివరి దశ కాలేయ వ్యాధి, దీనిలో ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ కణజాలం మచ్చల  
కణజాలంతో భర్తీ చేయబడి కాలేయానికి శాశ్వత నష్టం కలిగిస్తుంది. మచ్చ కణజాలం  
కాలేయం సాధారణంగా పనిచేయకుండా నిరోధిస్తుంది మరియు కాలేయం యొక్క వాపు మరియు  
కణాల మరణానికి కారణమవుతుంది. హెపటైటిస్, కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం,  
శరీరంలో ఐరన్ పేరుకుపోవడం వంటి వివిధ వ్యాధుల వల్ల సిర్రోసిస్ వస్తుంది.  
లివర్ సిర్రోసిస్‌కు ప్రధాన కారణం అధిక మొత్తంలో ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం.  
  
లివర్ సిర్రోసిస్ ఫలితంగా జీర్ణ అవయవాల నుండి కాలేయం వైపు రక్తాన్ని  
తీసుకువెళ్ళే పోర్టల్ సిర యొక్క రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి  
పెరిగినప్పుడు, మూత్రపిండాల పనితీరులో క్షీణత ఏర్పడుతుంది, దీని వలన  
కడుపులో ద్రవాలు పేరుకుపోతాయి. దీని వల్ల సిరోటిక్ అసిటిస్ వస్తుంది.  
  
కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ దీర్ఘకాలిక కాలేయం దెబ్బతినడం వల్ల కాలేయ మచ్చలను  
కలిగిస్తుంది. దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
క్యాన్సర్ పునరావృత క్యాన్సర్ లేదా చివరి దశ క్యాన్సర్ అసిటిస్‌కు  
దారితీయవచ్చు. ప్రధానంగా క్యాన్సర్ అవయవం యొక్క పెరిటోనియల్ కవరింగ్ యొక్క  
లైనింగ్‌కు వ్యాపిస్తుంది మరియు అది లీక్ అయ్యేలా చేస్తుంది. వీటిని  
మాలిగ్నెంట్ అసిట్స్ అంటారు. రెండవది, క్యాన్సర్ కాలేయానికి వ్యాపిస్తుంది  
మరియు కాలేయంలో ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఇది మూత్రపిండాల పనితీరును  
నిరోధిస్తుంది మరియు అసిటిస్‌కు దారితీస్తుంది. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్,  
అండాశయ క్యాన్సర్, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ మరియు కాలేయ క్యాన్సర్ వంటి  
క్యాన్సర్లు అసిటిస్‌కు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంది. పెరిటోనియల్ క్యాన్సర్‌లో,  
పొత్తికడుపు లైనింగ్‌లో ఉండే కణితి కణాలు అసిటిస్‌కు కారణమయ్యే ప్రోటీన్  
ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి.  
  
గుండె వైఫల్యం లేదా మూత్రపిండ వైఫల్యం హెపాటిక్ సిరలు మరియు అవయవం యొక్క  
లైనింగ్‌ను హరించే సిరల ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు అసిటిస్ సంభవించవచ్చు. ఇది  
సాధారణంగా దీర్ఘకాలిక సిరల రక్తపోటు వల్ల వస్తుంది. గుండె వైఫల్యం లేదా  
మూత్రపిండ వైఫల్యం ధమనుల యొక్క రక్త పరిమాణం క్షీణతకు దారితీస్తుంది, శరీరం  
అంతటా రక్తాన్ని తీసుకువెళ్ళే నాళాలు. ఇది వివిధ శరీర వ్యవస్థలలో మార్పులకు  
కారణమవుతుంది మరియు మూత్రపిండాల యొక్క రక్త నాళాలు సంకోచించటానికి  
కారణమవుతుంది, ఫలితంగా సోడియం మరియు నీరు నిలుపుదల అస్సైట్‌లకు దారి  
తీస్తుంది.  
  
బడ్-చియారీ సిండ్రోమ్ బడ్-చియారీ సిండ్రోమ్ కాలేయాన్ని హరించే హెపాటిక్  
సిరలు మూసుకుపోవడం వల్ల వస్తుంది. ఇది పొత్తికడుపు నొప్పి, అసిటిస్ మరియు  
కాలేయ విస్తరణ యొక్క క్లాసికల్ త్రయాన్ని అందిస్తుంది.  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ అస్సైట్స్ దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది  
ప్యాంక్రియాటిక్ అసిటిస్ అభివృద్ధికి అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం.  
ప్యాంక్రియాటిక్ వాహిక గాయం ఫలితంగా పెరిటోనియంలో ప్యాంక్రియాటిక్ స్రావాలు  
సేకరించినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది చాలా తరచుగా ప్రధాన ప్యాంక్రియాటిక్  
వాహిక గాయంతో లేదా పెరిటోనియంతో కమ్యూనికేట్ చేసే ఫిస్టులా నిర్మాణం ద్వారా  
నెక్రోటైజింగ్ ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను అనుసరిస్తుంది.  
  
ఇతర అరుదైన కారణాలు: మీగ్స్ సిండ్రోమ్ (ఇది అస్కైట్స్ మరియు ప్లూరల్  
ఎఫ్యూషన్‌తో కూడిన నిరపాయమైన అండాశయ కణితుల త్రయం) వాస్కులైటిస్ (రక్తనాళాల  
వాపు మరియు ఎరుపు) హైపోథైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గడం)  
మాస్టోసైటోసిస్ (మాస్ట్ కణాలు ఏర్పడే పరిస్థితి అదనపు) అసిటిస్ ప్రమాద  
కారకాలు  
  
సాధారణంగా, రోగి ఇతర వైద్య పరిస్థితులతో పాటు లేదా మరొక వ్యాధి యొక్క  
పర్యవసానంగా అసిటిస్‌ను అనుభవిస్తాడు. ఈ క్రింది పరిస్థితులలో మీకు  
అస్సైట్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంది: నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్  
ఆల్కహాల్ యూజ్ డిజార్డర్ హెపటైటిస్ బి హెపటైటిస్ సి ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్  
రక్తప్రసరణ గుండె ఆగిపోవడం మూత్రపిండ వైఫల్యం ఇన్ఫెక్షన్లు ఉదరంలో ఉన్న  
అవయవాల క్యాన్సర్ విల్సన్స్ వ్యాధి వంటి జన్యు కాలేయ పరిస్థితులు నీకు  
తెలుసా? హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అంటే గుండె పని చేయడం లేదని కాదు. కానీ, గుండె  
వైఫల్యం అనేది గుండె రక్తాన్ని శరీరానికి అవసరమైనంత సమర్థవంతంగా పంప్  
చేయడంలో విఫలమయ్యే పరిస్థితి. గుండె వైఫల్యాన్ని లోతుగా అర్థం చేసుకోండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి! అసిటిస్ నిర్ధారణ  
  
అస్సైట్‌లను నిర్ధారించడం వలన మీరు కొన్ని నిర్దిష్ట పరీక్షల ద్వారా  
వెళ్ళాల్సిన అవసరం ఉన్న బహుళ పరీక్షలను తీసుకోవచ్చు. మీ డాక్టర్ శారీరక  
పరీక్షను నిర్వహిస్తారు, అక్కడ వారు పొత్తికడుపులో వాపును తనిఖీ చేస్తారు  
మరియు పరీక్షను నిర్వహిస్తారు. మీ రక్తంలో ప్రోటీన్ స్థాయిలను కొలిచే రక్త  
పరీక్షలను తీసుకోమని కూడా మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. ఇతర ఇమేజింగ్ మరియు పరీక్షా  
పద్ధతులు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
అల్ట్రాసౌండ్ ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ అనేది ఉదరంలో ఉన్న అవయవాల యొక్క చిత్రాన్ని  
రూపొందించడంలో సహాయపడే ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే ఒక పరీక్షా విధానం.  
అల్ట్రాసౌండ్ కోసం, రోగి అల్ట్రాసౌండ్‌కు ముందు వచ్చే ఎనిమిది నుండి 12  
గంటల వరకు ఉపవాసం ఉండమని కోరవచ్చు. జీర్ణం కాని ఆహారాన్ని ధ్వని తరంగాలను  
నిరోధించకుండా మరియు స్పష్టమైన చిత్రాన్ని నిరోధించడానికి ఇది జరుగుతుంది.  
కాలేయం లేదా ప్యాంక్రియాస్ అల్ట్రాసౌండ్ విషయంలో మీ పరీక్షకు ముందు  
సాయంత్రం కొవ్వు రహిత భోజనాన్ని తినమని కూడా మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. ఒక  
వైద్యుడు లేదా ఆరోగ్య ప్రదాత హ్యాండ్‌హెల్డ్ ప్రోబ్‌ను ఉపయోగిస్తాడు మరియు  
అల్ట్రాసౌండ్ తీసుకోవడానికి దానిని పొత్తికడుపుపైకి తరలిస్తారు. ఇది  
స్క్రీన్‌పై ఒక డిజిటల్ ఇమేజ్‌ని సృష్టిస్తుంది, అది డాక్టర్ ద్వారా  
చూడవచ్చు. ఈ ఇమేజింగ్ విధానం నొప్పిలేకుండా ఉంటుంది మరియు చిత్రాలు నిజ  
సమయంలో సంగ్రహించబడతాయి. ఇది ఉదరం యొక్క రక్త నాళాల ద్వారా రక్తం యొక్క  
నిర్మాణం మరియు కదలికను చూపుతుంది. పొత్తికడుపు అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ 100  
మిల్లీలీటర్ల అస్కిటిక్ ద్రవాన్ని గుర్తించగలదు.  
  
CT స్కాన్ CT స్కాన్‌ను కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ అని కూడా అంటారు. ఇది  
ఎక్స్-రే యొక్క ప్రత్యేక రూపం మరియు నిర్దిష్ట శరీర భాగం యొక్క  
క్రాస్-సెక్షనల్ వీక్షణను చూపుతుంది. CT స్కాన్ శరీరం చుట్టూ వలయాలు  
చేస్తుంది మరియు కంప్యూటర్‌కు చిత్రాలను పంపుతుంది, అక్కడ వాటిని వైద్య  
నిపుణులు వీక్షించవచ్చు. ఉదర CT స్కాన్ డాక్టర్ ఉదర కుహరంలో ఉన్న అవయవం  
మరియు రక్త నాళాలను వీక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. CT స్కాన్ శరీరం యొక్క  
బహుళ చిత్రాలను అందిస్తుంది మరియు ఖచ్చితమైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి వైద్య  
నిపుణులను అనుమతిస్తుంది. CT స్కాన్ చేయడానికి ముందు రెండు నుండి నాలుగు  
గంటలు ఉపవాసం ఉండమని మరియు కొన్ని మందులను ఆపమని మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని  
అడగవచ్చు. మీరు ఒక గ్లాసు నీరు లేదా నోటికి విరుద్ధంగా త్రాగమని కూడా  
అడగవచ్చు, ఇది కడుపు మరియు ప్రేగు యొక్క మెరుగైన వీక్షణను పొందడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
MRI స్కాన్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ లేదా MRI అనేది అయస్కాంతాలు  
మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగించి శరీరం లోపల చిత్రాలను రూపొందించడానికి  
ఉపయోగించే ఒక పరీక్షా విధానం. ఈ నాన్-ఇన్వాసివ్ టెక్నిక్ అయస్కాంతాలు మరియు  
రేడియో తరంగాలను ఉపయోగించి పొత్తికడుపు యొక్క క్రాస్-సెక్షనల్ చిత్రాలను  
రూపొందించింది, ఇది ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను పొత్తికడుపులోని కణజాలాలు  
మరియు అవయవాలలో ఉన్న ఏదైనా అసాధారణతను వీక్షించడానికి అనుమతిస్తుంది. MRI  
ఎటువంటి రేడియేషన్‌ను ఉపయోగించదు మరియు CT స్కాన్‌కు సురక్షితమైన  
ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించబడుతుంది. ఒక సాంకేతిక నిపుణుడు మైక్రోఫోన్ ద్వారా  
మీతో కమ్యూనికేట్ చేసే సమయంలో మీరు మీ వెనుకభాగంలో పడుకోమని మరియు ఒక  
దుప్పటి మరియు దిండును ఇవ్వమని అడగబడతారు. MRI యంత్రం పెద్ద శబ్దాలు  
చేస్తుంది, అది కలవరపరుస్తుంది. యంత్రం కదలికల పట్ల సున్నితంగా ఉంటుంది  
కాబట్టి స్కాన్‌కు రోగి పూర్తిగా నిశ్చలంగా ఉండాలి.  
  
లాపరోస్కోపీ అనేది శస్త్రచికిత్సా రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ, ఇది ఉదరం లోపల  
ఉన్న అవయవాలను పరీక్షించడానికి అనుమతిస్తుంది. ఇది ఒక చిన్న కోత ద్వారా  
నిర్వహించబడే తక్కువ-ప్రమాదం మరియు కనిష్ట ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ. ఇది  
అధిక-తీవ్రత కాంతి మరియు ముందు భాగంలో అధిక-రిజల్యూషన్ కెమెరాను కలిగి ఉన్న  
లాపరోస్కోప్ అనే పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. డాక్టర్ పొత్తికడుపులో ఒక చిన్న  
కోత ద్వారా పరికరాన్ని చొప్పించి, కెమెరాతో పాటు రాడ్‌ను కదిలిస్తారు, అది  
వీడియో మానిటర్‌కు చిత్రాలను పంపుతుంది. మీ డాక్టర్ శరీరం లోపలి భాగాన్ని  
నిజ సమయంలో వీక్షించగలరు మరియు అవసరమైతే కణజాల నమూనాలను కూడా సేకరించగలరు.  
CT స్కాన్ మరియు MRI స్కాన్ వంటి నాన్-ఇన్వాసివ్ పద్ధతులు రోగ నిర్ధారణలో  
సహాయం చేయలేనప్పుడు ఇది సాధారణంగా నిర్వహించబడుతుంది.  
  
ద్రవ నమూనా (డయాగ్నస్టిక్ పారాసెంటెసిస్) మీ డాక్టర్ సూది ద్వారా మీ ఉదరం  
లోపల ఉన్న ద్రవం యొక్క నమూనాను తీసుకోవచ్చు. ద్రవం తిరిగి ప్రయోగశాలకు  
పంపబడుతుంది, అక్కడ అది ఇన్ఫెక్షన్ లేదా క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధి సంకేతాల  
కోసం తనిఖీ చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్ష అసిటిస్ యొక్క కారణాన్ని సూచించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియకు ముందు మీకు స్థానిక అనస్థీషియా ఇవ్వబడుతుంది.  
  
ద్రవం దాని స్థూల ప్రదర్శన, ప్రోటీన్ స్థాయి, అల్బుమిన్ మరియు సెల్ గణనలు  
(ఎరుపు మరియు తెలుపు) కోసం సమీక్షించబడుతుంది. మైక్రోబయోలాజికల్ కల్చర్,  
గ్రామ్ స్టెయిన్ (బ్యాక్టీరియా కోసం తనిఖీ చేయడానికి) మరియు సైటోపాథాలజీ  
(శరీరంలోని కణాలు మరియు ద్రవాల పరీక్ష) వంటి అదనపు పరీక్షలు  
నిర్వహించబడతాయి.  
  
సీరం అస్సైట్స్ అల్బుమిన్ గ్రేడియంట్ (SAAG) బహుశా అసిట్‌లకు గల కారణాల  
కోసం పాత కొలతల (ట్రాన్సుడేట్ వర్సెస్ ఎక్సుడేట్) కంటే మెరుగైన వివక్షత  
కలిగి ఉంటుంది. అధిక గ్రేడియంట్ (> 1.1 గ్రా/డిఎల్) పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్  
కారణంగా అస్సైట్‌లను సూచిస్తుంది. తక్కువ ప్రవణత (<1.1 g/dL) నాన్-పోర్టల్  
హైపర్‌టెన్సివ్ యొక్క అసిట్‌లను ఒక కారణమని సూచిస్తుంది.  
  
వర్గీకరణ అసిట్‌లు మూడు గ్రేడ్‌లలో ఉన్నాయి: గ్రేడ్ 1: తేలికపాటి,  
అల్ట్రాసౌండ్ మరియు CTలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది గ్రేడ్ 2: పార్శ్వ ఉబ్బరం  
మరియు షిఫ్టింగ్ డల్‌నెస్‌తో గుర్తించదగినది గ్రేడ్ 3: నేరుగా  
కనిపిస్తుంది, ఫ్లూయిడ్ వేవ్/థ్రిల్ టెస్ట్‌తో నిర్ధారించబడింది అస్సైట్‌ల  
నివారణ  
  
అస్సైట్‌లను నివారించడం ఎల్లప్పుడూ సాధ్యం కాదు. అయినప్పటికీ, కొన్ని  
కారణాల ప్రమాద కారకాలను తగ్గించడం ద్వారా మీరు అసిటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే  
మీ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. దీని ద్వారా చేయవచ్చు: ఆరోగ్యకరమైన  
జీవనశైలిని గడపడం మరియు కొవ్వులు మరియు లవణాలు తక్కువగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం  
తీసుకోవడం. శరీర బరువును నిర్వహించడం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం  
కూడా మీకు అసిటిస్ వచ్చే అవకాశాలను నివారించడానికి గొప్ప మార్గాలు.  
ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం అస్సైట్స్‌కు  
ప్రధాన కారణం. మీకు సిర్రోసిస్ ఉన్నట్లయితే ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలను  
తగ్గించడానికి తక్కువ ఉడికించిన చేపలు లేదా మాంసాన్ని నివారించడం. మీ  
వైద్యునితో మాట్లాడటం మరియు మీ పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి వారి సలహాలను  
అనుసరించడం. ముందుగా ఉన్న పరిస్థితుల కారణంగా మీకు అసిటిస్ వచ్చే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే, కొత్త ఔషధాలను తీసుకునే ముందు మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. మీ బూజ్ మీకు హెల్త్ బ్లూస్ ఇస్తుందా? ఒక నిర్దిష్ట వ్యవధిలో  
అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. మద్యం  
నిజమైన సమస్యగా ఎలా ఉంటుందో చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు ఉబ్బిన, ఉబ్బిన పొత్తికడుపు, అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం,  
పడుకున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఆకలి తగ్గడం, కడుపు నొప్పి,  
ఉబ్బరం, వికారం, వాంతులు, గుండెల్లో మంట, ద్రవం నిలుపుదల వంటి లక్షణాలను  
ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. మీ పాదాలు లేదా చీలమండలు,  
మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం. ఈ లక్షణాలు అసిటిస్ యొక్క సంభావ్యతను సూచిస్తాయి.  
రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్  
ఫిజిషియన్ హెపటాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ హెపాటాలజిస్ట్ అనేది మీ  
కాలేయం, పిత్తాశయం, పిత్త వాహికలు మరియు ప్యాంక్రియాస్‌కు సంబంధించిన  
సమస్యలను నిర్ధారించే, చికిత్స చేసే మరియు నిర్వహించే వైద్య వైద్యుడు.  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అనేది జీర్ణ రుగ్మతలకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు.  
  
మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
అసిటిస్ చికిత్స  
  
అసిటిస్ కోసం వివిధ చికిత్సా పద్ధతులు ఉన్నాయి:  
  
1. జీవనశైలి మార్పులు అసిటిస్ చికిత్సలో సహాయపడే కొన్ని సాధారణ జీవనశైలి  
 మార్పులు ఆల్కహాల్‌ను నివారించడం మరియు మీ ఆహారంలో ఉప్పు తీసుకోవడం  
 పరిమితం చేయడం వంటివి ఉన్నాయి. మీరు రోజుకు 1500 mg కంటే ఎక్కువ సోడియం  
 కలిగి ఉండకూడదు లేదా డాక్టర్ నిర్దేశించినట్లు. మీరు కొన్ని రకాల  
 ద్రవాల తీసుకోవడం పరిమితం చేయమని కూడా అడగబడతారు.  
  
2. నీటి మాత్రలు వీటిని మూత్రవిసర్జన మాత్రలు అని కూడా పిలుస్తారు, శరీరం  
 నుండి అదనపు ద్రవాన్ని బయటకు పంపడానికి ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే మూత్రవిసర్జన మాత్రలు ఫ్యూరోసెమైడ్ మరియు స్పిరోనోలక్టోన్,  
 ఇవి మూత్రపిండాలు అదనపు సోడియం మరియు నీటిని తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ  
 మాత్రలు అసిటిస్‌కు అత్యంత ప్రభావవంతమైనవి మరియు కాలేయం చుట్టూ  
 ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.  
  
హైపోనాట్రేమియా, హైపర్‌కలేమియా మరియు బాధాకరమైన గైనెకోమాస్టియా (రొమ్ములలో  
సున్నితత్వం) ద్వారా స్పిరోనోలక్టోన్ వాడకం పరిమితం కావచ్చు.  
గైనెకోమాస్టియా బాధ కలిగించినట్లయితే, అమిలోరైడ్ స్పిరోనోలక్టోన్‌కు  
ప్రత్యామ్నాయంగా ఉండవచ్చు. Furosemide సాధారణంగా 40:100 నిష్పత్తిలో  
స్పిరోనోలక్టోన్‌తో కలుపుతారు; స్పిరోనోలక్టోన్ మరియు ఫ్యూరోసెమైడ్ యొక్క  
గరిష్ట రోజువారీ మోతాదులు వరుసగా 400 mg మరియు 160 mg.  
  
మందులు తీసుకునేటప్పుడు మీ బ్లడ్ కెమిస్ట్రీని పర్యవేక్షించమని మరియు మీ  
ఉప్పు మరియు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించమని మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని అడగవచ్చు.  
  
3. ఫార్మకోలాజిక్ థెరపీ ఇది వక్రీభవన అసిటిస్ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది మరియు  
 మూత్రవిసర్జన చికిత్సకు మిడోడ్రైన్ లేదా క్లోనిడిన్,  
 ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్‌లను చేర్చడం. ఈ ఏజెంట్లు నాళాల  
 స్ప్లాంక్నిక్ వ్యాకోచాన్ని ప్రతిఘటించే నాళాలను సంకోచిస్తాయి.  
  
4. చికిత్సా పారాసెంటెసిస్ ఈ ప్రక్రియ వైద్య నిపుణులచే నిర్వహించబడుతుంది.  
 పొత్తికడుపు చుట్టూ పేరుకుపోయిన అధిక ద్రవాన్ని తొలగించడానికి వారు  
 పొడవైన మరియు సన్నని సూదిని ఉపయోగిస్తారు. సూది చర్మం ద్వారా మరియు ఉదర  
 కుహరంలోకి చొప్పించబడుతుంది. ప్రక్రియ తర్వాత, ద్రవం గుర్తుకు రాకుండా  
 నిరోధించడానికి మీరు తక్కువ ఉప్పు మరియు ద్రవ ఆహారాన్ని నిర్వహించమని  
 అడగబడతారు. మూత్రవిసర్జనతో మెరుగుదల చూపని తీవ్రమైన లేదా పునరావృత  
 అసిటిస్ ఉన్న రోగులలో ఈ ప్రక్రియ సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
పెద్ద-వాల్యూమ్ పారాసెంటెసిస్ చేయించుకుంటున్న రోగులు 6-8 గ్రా/లీ  
ఆస్కిటిక్ ద్రవం యొక్క i/v అల్బుమిన్ కషాయాలను స్వీకరించాలి.  
  
5. అల్ట్రాఫిల్ట్రేషన్ వ్యక్తి మూత్రవిసర్జన చికిత్సకు ప్రతిఘటన లేదా  
 పేలవమైన ప్రతిస్పందనను ప్రదర్శిస్తే, ద్రవం నిలుపుదల మరియు రద్దీపై  
 తగినంత నియంత్రణ సాధించడానికి అల్ట్రాఫిల్ట్రేషన్ లేదా ఆక్వాఫెరిసిస్  
 అవసరం కావచ్చు. ద్రవ తొలగింపు యొక్క అటువంటి యాంత్రిక పద్ధతుల ఉపయోగం  
 మూత్రవిసర్జన నిరోధకత కలిగిన వ్యక్తులలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది మరియు  
 మూత్రవిసర్జన యొక్క సాంప్రదాయ మోతాదులకు ప్రతిస్పందనను  
 పునరుద్ధరించవచ్చు.  
  
6. ట్రాన్స్‌జుగ్యులర్ ఇంట్రాహెపాటిక్ పోర్టోసిస్టమిక్ షంట్ (టిప్స్)  
 అస్సైట్‌ల యొక్క తీవ్రమైన కేసులకు స్టెంట్ (వైర్ మెష్) అని పిలువబడే  
 శాశ్వత ట్యూబ్ అవసరం కావచ్చు, ఇది శరీరం లోపల చొప్పించబడుతుంది. ఇది  
 శరీరం లోపల పెంచబడుతుంది మరియు కాలేయాన్ని దాటవేసే ఛానెల్ లేదా షంట్‌ను  
 ఏర్పరుస్తుంది. ఇది కాలేయం చుట్టూ రక్త ప్రవాహాన్ని తిరిగి మార్చడంలో  
 సహాయపడుతుంది మరియు అందువల్ల సాధారణ డ్రైనేజీ అవసరాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
 మూత్రవిసర్జనలు రోగి యొక్క లక్షణాలలో ఏదైనా మెరుగుదలని చూపించడంలో  
 విఫలమైనప్పుడు ఇది సిఫార్సు చేయబడవచ్చు.  
  
7. కాలేయ మార్పిడి తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి విషయంలో అస్సైట్స్  
 మెరుగుపడకపోతే, రోగికి కాలేయ మార్పిడి అవసరం కావచ్చు. కాలేయం లేదా  
 మూత్రపిండ వైఫల్యం నుండి వచ్చే అసిట్‌లకు శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.  
 ఒకవేళ ఆసిటిస్‌కు మూలకారణం బ్యాక్టీరియా లేదా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అయితే,  
 మీ వైద్యుడు మీకు ఇతర చికిత్సలతో చికిత్స చేసి కారణాన్ని తగ్గించడానికి  
 మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.  
  
వైద్య చికిత్సకు వక్రీభవనంగా ఉండే అసిట్‌లు కాలేయ మార్పిడికి సూచనగా  
పరిగణించబడతాయి. యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో, మార్పిడి కోసం వ్యక్తులకు  
ప్రాధాన్యత ఇవ్వడానికి MELD స్కోర్ ఉపయోగించబడుతుంది. MELD స్కోర్  
సిర్రోసిస్, ఆల్కహాలిక్ హెపటైటిస్ మరియు తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యం ఉన్న  
రోగులలో మనుగడను అంచనా వేసేదిగా ధృవీకరించబడింది. అస్సైట్స్ కోసం గృహ  
సంరక్షణ  
  
సరిగ్గా నిర్వహించకపోతే అస్సైట్స్ నిజమైన సమస్య కావచ్చు. దానితో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వారి మెరుగుదల కోసం జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి.  
వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మీ వైద్య పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి మీరు సూచించిన  
మందులను సమయానికి తీసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీ మందులను లేబుల్  
చేయండి మరియు మీ వద్ద ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మందులు ఉన్నాయని  
నిర్ధారించుకోవడానికి అలారం సెట్ చేయండి. మీ డాక్టర్ మీకు ఇచ్చిన అన్ని  
సూచనలను అనుసరించండి. మీ వైద్యుడు మీకు ఇచ్చిన ఆహారాన్ని అనుసరించండి. మీ  
వైద్యుడు నిర్ణయించినట్లుగా సరైన చికిత్సా ప్రణాళికకు కట్టుబడి ఉండండి  
మరియు అవసరమైన జీవనశైలి మార్పులను చేర్చడం వలన మీ పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా  
చూసుకోవడంలో మరియు వేగంగా కోలుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. సమతుల్య ఆహారం  
తీసుకోండి మరియు ఆల్కహాల్ లేదా ఆహారాన్ని తగ్గించండి, ఇది మీ అసిటిస్‌ను  
అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. గమనిక: మీరు తినే  
ఆహారం మీ సాధారణ శ్రేయస్సు మరియు మంచి ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం యొక్క ప్రయోజనాలను పొందేందుకు చిట్కాల గురించి చదవండి.  
  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
మీ వైద్యుడు మీ వైద్య పరిస్థితిని బట్టి మీ కోసం అనుకూలీకరించిన ప్రణాళికను  
రూపొందించగల డైటీషియన్‌కు మిమ్మల్ని సిఫారసు చేయవచ్చు మరియు మీ ఆహారం మీ  
వ్యాధికి మరింత అనుకూలంగా ఉండేలా మార్గాలను సూచించవచ్చు. అసిటిస్ యొక్క  
సమస్యలు  
  
అస్సైట్స్ అనేక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు, వాటిలో:  
  
ఉదర సమస్యలు ద్రవం పేరుకుపోవడం వల్ల నొప్పి అసౌకర్యం మరియు శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడవచ్చు. ఈ లక్షణాలు నడవడం మరియు తినడం వంటి  
రోజువారీ పనులను నిర్వహించడానికి రోగి యొక్క సామర్థ్యానికి ఆటంకం  
కలిగిస్తాయి.  
  
ఇన్ఫెక్షన్ పేరుకుపోయిన ద్రవం సోకుతుంది మరియు స్పాంటేనియస్ బాక్టీరియల్  
పెరిటోనిటిస్ అనే పరిస్థితికి కారణమవుతుంది. ఇది జ్వరం మరియు కడుపు  
నొప్పికి దారితీయవచ్చు, తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. సంక్రమణ పునరావృతం  
కాకుండా నిరోధించడానికి మీరు దీర్ఘకాలిక యాంటీబయాటిక్స్ లేదా IV  
యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడవచ్చు.  
  
ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం చేరడం ఉదర ద్రవం ఊపిరితిత్తులను నింపుతుంది, ముఖ్యంగా  
కుడి వైపున ఛాతీలో అసౌకర్యం, శ్వాసలోపం, దగ్గు మరియు హైపోక్సేమియా (రక్తంలో  
ఆక్సిజన్ లేకపోవడం) వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. దీనికి థొరాసెంటెసిస్  
అవసరమవుతుంది, ఇది ఊపిరితిత్తుల చుట్టూ ఉన్న ద్రవాన్ని హరించే ప్రక్రియ.  
  
అస్సైట్స్-సంబంధిత హెర్నియా అసిటిస్ ఉదర పీడనం పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది,  
ఇది హెర్నియాకు దారి తీస్తుంది, ఈ పరిస్థితిలో అంతర్గత అవయవం కండరాలు లేదా  
కణజాలంలోని బలహీనమైన ప్రదేశం ద్వారా నెట్టివేయబడుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా  
బొడ్డు లేదా ఇంగువినల్ హెర్నియా విషయంలో సంభవించవచ్చు.  
  
కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ కాలేయ సిర్రోసిస్ తీవ్రతరం కావడం కిడ్నీ వైఫల్యానికి  
దారితీయవచ్చు. దానికి సంబంధించిన చికిత్స ఎంపికలు మీ వైద్యునిచే మీ వైద్య  
పరిస్థితిని బట్టి చర్చించబడతాయి.  
  
అసిటిస్ యొక్క తీవ్రమైన రూపం హెపటోరేనల్ సిండ్రోమ్ (HRS) కు దారి  
తీస్తుంది, దీనిలో మూత్రపిండాల పనితీరులో బలహీనత ఆధునిక కాలేయ వ్యాధికి  
దారితీస్తుంది. హెపటోరెనల్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులకు మూత్రపిండాల  
పనిచేయకపోవడానికి గుర్తించదగిన కారణాలు లేవు మరియు మూత్రపిండాలు  
నిర్మాణాత్మకంగా దెబ్బతినవు. Ascites కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మీకు అసిటిస్ ఉన్నట్లయితే, ఈ చికిత్సలు పరిస్థితిని నియంత్రించడంలో మీకు  
సహాయపడతాయి. వారు:  
  
వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నడిపించడం మరియు ప్రతిరోజూ నడక వంటి  
తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం మీ వైద్య పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో  
సహాయపడుతుంది. మీ పరిస్థితికి ఎలాంటి వ్యాయామాలు సరిపోతాయో మీ వైద్యుడితో  
మాట్లాడండి.  
  
ఆహారంలో మార్పులు లవణాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి మరియు మీ  
డాక్టర్ ఇచ్చిన ప్రోటీన్ మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి. మీరు ఏమి తినాలి అనే  
మార్గదర్శకాలు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు మీరు తీసుకునే చికిత్స  
నియమావళిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. మీ ఆహారం మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది  
కాబట్టి మీ వైద్యుని సలహాను పాటించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
యోగా వంటి సాధారణ వ్యాయామాలను ఎంచుకోవడం వలన మీ ఆరోగ్యానికి మరింత సహాయపడే  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? యోగా  
అనేది సంస్కృతం నుండి ఉద్భవించింది మరియు శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క ఐక్యతను  
సూచించే 'ఏకము' అని అర్థం. యోగా మీకు ఎలా సహాయపడుతుందో అర్థం చేసుకోండి.  
చదవడానికి నొక్కండి! Ascites తో నివసిస్తున్నారు  
  
అసిటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ చేయడం భయానకంగా ఉంటుంది మరియు  
రోజువారీ పనులను చేయడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఆధునిక  
శాస్త్రం అనేక అవకాశాలకు తలుపులు తెరిచింది, ఇది మీరు ఆరోగ్యకరమైన  
జీవితాన్ని గడపడానికి మరియు ద్రవం మళ్లీ పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి  
మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. మీ వైద్య చికిత్సలతో పాటు, మీ వ్యాధిని  
ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే జీవనశైలి మార్పులను చేర్చడం చాలా ముఖ్యం. మీరు  
అనుసరించగల కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
డైట్ సవరణలు సోడియం-నిరోధిత ఆహారాన్ని ప్లాన్ చేయడంలో మీకు సహాయపడే  
డైటీషియన్‌కి మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని సిఫారసు చేయవచ్చు. మీరు ఆహార లేబుల్‌లను  
కూడా తనిఖీ చేయాలి మరియు సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా  
ఉండాలి. సోడియం అధికంగా ఉన్న ఉత్పత్తులను తీసుకునే బదులు, మీరు ఉప్పు  
ప్రత్యామ్నాయాలను ఉపయోగించవచ్చు మరియు అదనపు లవణాలు లేని తాజా పదార్థాలను  
చేర్చవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీరు పొటాషియం స్థాయిలను పెంచే అవకాశం ఉన్నందున  
మీరు అసిటిస్ కోసం మందులు తీసుకుంటే పొటాషియంతో ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయాలను  
ఉపయోగించకుండా ఉండండి.  
  
ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం ఆపండి మీకు అసిటిస్ ఉన్నట్లయితే, ఎక్కువ మొత్తంలో  
ఆల్కహాల్ తాగడం మీ కాలేయ ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం. ఆల్కహాల్ మీ సిస్టమ్  
నుండి జీవక్రియ చేయనందున మీ శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి మీ కాలేయం  
కష్టపడి పని చేయాల్సి ఉంటుంది. వైన్ మరియు బీర్ వంటి పానీయాలలో అధిక  
మొత్తంలో భాస్వరం ఉంటుంది, ఇది గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది మరియు మీ  
కాలేయం అధిక పొటాషియంను ఫిల్టర్ చేయలేకపోతే మరణానికి కూడా దారితీస్తుంది.  
మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడకుండా మీరు ఎలాంటి పానీయం తీసుకోవచ్చు మరియు  
మద్యపానం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి. చాలా మంది  
ప్రజలు తమ ఆహారం నుండి ఆల్కహాల్‌ను పూర్తిగా తొలగించమని సలహా ఇస్తారు.  
  
చాలా మంది పెద్దలకు, మితమైన మద్యపానం బహుశా హానికరం కాదు. అయినప్పటికీ,  
మద్యపానం, లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారపడటం, దీర్ఘకాలిక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మద్య  
వ్యసనం గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
జీవనశైలి మార్పులు శరీరంలో ద్రవం నిలుపుదలని ట్రాక్ చేయడానికి మీరు  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించుకోవాలని మరియు బహుశా ప్రతిరోజూ మీ బరువును  
రికార్డ్ చేయమని సలహా ఇవ్వబడతారు. రోజూ వ్యాయామం చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం  
మెరుగుపడుతుంది. మీరు చేయగలిగే వ్యాయామాల గురించి మీ వైద్యుడిని అడగండి.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు అసిటిస్ అనేది ప్రాణాంతక పరిస్థితి కాదా? అసిటిస్  
తిరిగి రాగలదా? అస్సైట్స్‌ను ఎలా నియంత్రించవచ్చు? స్పాంటేనియస్  
బాక్టీరియల్ పెరిటోనిటిస్ (SBP) అంటే ఏమిటి? సెకండరీ బాక్టీరియల్  
పెరిటోనిటిస్ అంటే ఏమిటి? బొడ్డు కొవ్వు మరియు అస్సైట్స్ మధ్య తేడా ఏమిటి?  
అసిటిస్ యొక్క లక్షణాలు ఎప్పుడు కనిపిస్తాయి? లివర్ సిర్రోసిస్‌తో  
అస్సైట్స్ యొక్క ప్రాబల్యం ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Aithal GP, et al.  
సిర్రోసిస్‌లో అస్సైట్స్ నిర్వహణపై మార్గదర్శకాలు. 2020 ఆగస్టు. చలసాని NP,  
మరియు ఇతరులు. అసిటిస్: సిర్రోసిస్ ఉన్నవారిలో ఒక సాధారణ సమస్య. 2021  
ఏప్రిల్. చీజినా ఎం, కుదరవల్లి పి, సమంత్ హెచ్. అస్సైట్స్. [2021 ఆగస్టు  
11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
(FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. కాలేయ అధ్యయనం కోసం యూరోపియన్  
అసోసియేషన్. EASL క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు అస్సైట్స్,  
స్పాంటేనియస్ బాక్టీరియల్ పెరిటోనిటిస్ మరియు సిర్రోసిస్‌లో హెపాటోరెనల్  
సిండ్రోమ్ నిర్వహణపై. 2010 జూన్. గార్సియా-త్సావో జి. సిర్రోసిస్ మరియు  
దాని సీక్వెలే. ఇన్: గోల్డ్‌మన్ ఎల్, షాఫెర్ AI, eds. గోల్డ్‌మన్-సెసిల్  
మెడిసిన్. 26వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, PA: ఎల్సెవియర్; 2020:చాప్ 144. నేషనల్  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్  
వెబ్‌సైట్. సిర్రోసిస్, మార్చి 2018న నవీకరించబడింది. నవంబర్ 11, 2020న  
వినియోగించబడింది. Sola E, Gines SP. అసిటిస్ మరియు స్పాంటేనియస్  
బాక్టీరియల్ పెర్టోనిటిస్. ఇన్: ఫెల్డ్‌మాన్ M, ఫ్రైడ్‌మాన్ LS, బ్రాండ్ట్  
LJ, eds. స్లీసెంజర్ మరియు ఫోర్డ్‌ట్రాన్స్ జీర్ణశయాంతర మరియు కాలేయ  
వ్యాధి. 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, PA: ఎల్సెవియర్; 2021:చాప్ 93.  
  
==================================================  
  
ఉబ్బసం అనేది అబ్స్ట్రక్టివ్ ఎయిర్‌వే డిసీజ్, బ్రోన్చియల్ ఆస్తమా మరియు  
రియాక్టివ్ ఎయిర్‌వే డిసీజ్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఉబ్బసం అనేది  
దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి, దీనిలో చిన్న శ్వాసనాళాల చుట్టూ కండరాలు వాపు మరియు  
సంకోచం కారణంగా ఊపిరితిత్తులలోని గాలి మార్గాలు ఇరుకైనవి. ఇది దగ్గు,  
శ్వాసలోపం, శ్వాసలోపం మరియు ఛాతీ బిగుతు వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఈ  
లక్షణాలు అడపాదడపా ఉంటాయి మరియు రాత్రి లేదా వ్యాయామం చేసే సమయంలో తరచుగా  
అధ్వాన్నంగా ఉంటాయి.  
  
వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు (జలుబు), దుమ్ము, పొగ, పొగలు, వాతావరణంలో మార్పులు,  
గడ్డి మరియు చెట్ల పుప్పొడి, జంతువుల బొచ్చు మరియు ఈకలు, దుమ్ము పురుగులు  
(డెర్మాటోఫాగోయిడ్స్), బలమైన సబ్బులు మరియు పెర్ఫ్యూమ్ వంటివి ఆస్తమా  
లక్షణాలను మరింత అధ్వాన్నంగా చేసే కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లు. . ఈ  
ట్రిగ్గర్లు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి.  
  
ఉబ్బసం ప్రధానంగా ఊపిరితిత్తుల పనితీరు పరీక్షలతో నిర్ధారణ చేయబడుతుంది,  
అయితే ఇతర రక్త పరీక్షలు మరియు అలెర్జీ పరీక్షలు కూడా సరైన రోగ నిర్ధారణ  
చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఉబ్బసం చికిత్స చాలా విస్తృతమైనది కానీ బీటా-2  
అగోనిస్ట్‌లు మరియు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఆస్తమా చికిత్సలో ప్రధానమైనవి.  
  
ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం, ఆస్తమా అటాక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండటం మరియు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండటం వంటి జీవనశైలి మరియు నివారణ చర్యలు  
ఆస్తమా దాడులను నియంత్రించే విషయంలో గొప్ప సహాయంగా ఉంటాయి. తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో, ఇది హాస్పిటలైజేషన్ అవసరమయ్యే స్టేటస్ ఆస్తమాటికస్ అని  
పిలవబడే పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. సాధారణంగా 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ  
వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఊపిరితిత్తుల  
ఎయిర్‌వేస్ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 235 మిలియన్ (2016) భారతదేశం: 1-2%  
(2016) అనుకరించే పరిస్థితులు స్వర తంతు పనిచేయకపోవడం శ్వాసనాళం లేదా  
శ్వాసనాళాలు విదేశీ శరీరం లేదా కణితి కారణంగా గుండె వైఫల్యం  
గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) క్రానిక్ సైనసిటిస్ క్రానిక్  
అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ అనాఫిలాక్టిక్ రియాక్షన్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: CBC, ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ E (IgE) &  
అబ్సొల్యూట్ ఇసినోఫిల్ కౌంట్ (AECO) Xmonary ఫంక్షన్ -రే అలర్జీ  
ప్యానెల్/ఆస్తమా/రినిటిస్ స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ ట్రీట్‌మెంట్  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: బెక్లోమెథాసోన్, ఫ్లూటికాసోన్ & ప్రెడ్నిసోలోన్  
ల్యూకోట్రీన్ రిసెప్టర్ యాంటీగోనిస్ట్‌లు: మాంటెలుకాస్ట్ & జాఫిర్లుకాస్ట్  
షార్ట్-యాక్టింగ్ బీటా అగోనిస్ట్‌లు (SABA): సాల్బుటమాల్ & టెర్బుటలిన్  
లాంగ్-యాక్టింగ్ బీటా-అగోనిస్ట్‌లు : థియోఫిలిన్ యాంటికోలినెర్జిక్ మందులు:  
ఇప్రాట్రోపియం & టియోట్రోపియం ఆస్తమా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
మీరు లేదా మీ బిడ్డ శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు దగ్గు మరియు గురక (ఈలలు శబ్దాలు)  
వంటి లక్షణాలను గమనిస్తుంటే, మీరు ఉబ్బసం అనుమానించవచ్చు. ఇవి సాధారణ  
ఆస్తమా లక్షణాలు. ఉబ్బసం యొక్క లక్షణాలు వీటి ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి:  
ప్రేరేపించే కారకాలకు గురైనప్పుడు శ్వాస ఆడకపోవడం (ఊపిరి ఆడకపోవడం)  
సైనోసిస్ (ముఖం మరియు అంత్య భాగాల నీలం రంగు మారడం) శ్వాస సమయంలో గురక లేదా  
ఈలల శబ్దం ఛాతీలో బిగుతుగా ఉంటుంది, ఇది ఛాతీ చుట్టూ బిగుతుగా ఉన్న బ్యాండ్  
లాగా ఉంటుంది. అలెర్జీ కారకం లేదా ఇతర పర్యావరణ కారకాలచే ప్రేరేపించబడే  
దగ్గు కోరిక ఆస్తమా దాడి సమయంలో మరియు తర్వాత అలసట ఈ లక్షణాలు సాధారణంగా  
దాడుల సమయంలో ఎక్కువగా రాత్రి సమయంలో కనిపిస్తాయి. అందుకే మీలో కొందరు  
పగటిపూట అలసిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు. ఆస్తమా దాడి సమయంలో, శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు మరింత తీవ్రమవుతాయి మరియు చికిత్స చేయకపోతే మరింత  
తీవ్రమైన శ్వాసలోపం ఏర్పడుతుంది.  
  
చాలా మంది వైద్యులు ఆస్తమాను అడపాదడపా (వచ్చి వెళ్లిపోతారు) లేదా  
నిరంతరాయంగా (చివరికాలం) గుర్తిస్తారు. నిరంతర ఆస్తమా తేలికపాటి, మితమైన  
లేదా తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత దాడుల ఫ్రీక్వెన్సీపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
హిందీలో ఆస్తమా కారణాలు, లక్షణాలు, చికిత్స మరియు నివారణ గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి.  
  
ఆస్తమా కారణాలు  
  
ఉబ్బసం యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇప్పటికీ తెలియదు. ఇది జన్యుశాస్త్రం మరియు  
పర్యావరణ కారకాలు రెండింటి ద్వారా ప్రభావితమయ్యే మల్టిఫ్యాక్టోరియల్  
పాథాలజీ అని కూడా నమ్ముతారు. ఆదర్శవంతంగా, మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ అలెర్జీ  
కారకంతో సంబంధంలోకి వచ్చినప్పుడు, ఇది అలెర్జీ కారకానికి వ్యతిరేకంగా  
పోరాడటానికి రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపిస్తుంది. కానీ ఉబ్బసం  
ఉన్నవారిలో, ఈ రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన చాలా బలంగా ఉంటుంది, ఇది వాపుకు  
దారితీస్తుంది. ఇది క్రమంగా, శ్వాసనాళాలు ఉబ్బడానికి మరియు ఇరుకైనదిగా  
మారడానికి కారణమవుతుంది, దీని వలన శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది.  
  
ఆస్తమా దాడి సమయంలో, మూడు విషయాలు జరగవచ్చు:  
  
బ్రోంకోస్పాస్మ్: శ్వాసనాళాల చుట్టూ ఉన్న కండరాలు కుంచించుకుపోతాయి  
(బిగుతు). అవి బిగించినప్పుడు, అది వాయుమార్గాలను ఇరుకైనదిగా చేస్తుంది.  
సంకోచించిన వాయుమార్గాల ద్వారా గాలి స్వేచ్ఛగా ప్రవహించదు.  
  
వాపు: వాయుమార్గ లైనింగ్‌లు ఉబ్బుతాయి. ఉబ్బిన వాయుమార్గాలు  
ఊపిరితిత్తులలోకి లేదా బయటికి ఎక్కువ గాలిని అనుమతించవు.  
  
శ్లేష్మం ఉత్పత్తి: దాడి సమయంలో, మీ శరీరం మరింత శ్లేష్మం సృష్టిస్తుంది. ఈ  
మందపాటి శ్లేష్మం శ్వాసనాళాలను అడ్డుకుంటుంది.  
  
పిల్లలలో ఆస్తమా గ్లోబల్ ఇనిషియేటివ్ ఫర్ ఆస్తమా (గినా) మార్గదర్శకాల  
ప్రకారం, పెద్దలు మరియు పిల్లలతో సహా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 300 మిలియన్ల మంది  
వ్యక్తులు ఆస్తమాతో బాధపడుతున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం,  
భారతదేశంలో దాదాపు 15-20 మిలియన్ల మంది ఆస్తమా రోగులు ఉన్నారు. 5-11  
సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలలో ఆస్తమా యొక్క ప్రాబల్యం 10-15% మధ్య ఉంటుందని  
అంచనా.  
  
ఉబ్బసం ఉన్న చాలా మంది పిల్లలు చాలా కాలం వరకు లేదా వారికి ఆస్తమా అటాక్  
వచ్చే వరకు ఎటువంటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. అంతేకాకుండా,  
చాలా సందర్భాలలో, పిల్లలలో ఉబ్బసం యొక్క లక్షణాలు ఇతర శ్వాసకోశ వ్యాధులతో  
గందరగోళం చెందుతాయి. అందువల్ల, పిల్లలలో ఆస్తమా నిర్ధారణ చాలా కష్టం మరియు  
కేవలం లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
పిల్లలలో ఉబ్బసం యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడానికి ఎటువంటి మార్గం లేదు.  
అయినప్పటికీ, కొన్ని అధ్యయనాలు పిల్లలలో ఆస్తమా ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని  
అంశాలను గుర్తించాయి. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
గర్భధారణలో ఆస్తమా అనియంత్రిత ఆస్తమా అంటే తల్లికి తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం  
లేదు. ఇది సహజంగా తల్లికి, గర్భం యొక్క కొనసాగింపు మరియు తల్లిలోని పిండంపై  
ప్రతికూల పరిణామాలను కలిగి ఉంటుంది. బాగా నియంత్రించబడిన ఆస్తమా సాధారణ  
గర్భం, సాధారణ ప్రసవం మరియు సాధారణ బిడ్డకు దారితీస్తుంది.  
  
ఆస్తమా గురించి గర్భిణీ స్త్రీకి ఉండే కొన్ని సాధారణ ఆందోళనలు: ఉబ్బసం నా  
గర్భాన్ని లేదా నా బిడ్డను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుందా? గర్భం నా  
ఆస్తమాను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుందా? గర్భధారణ సమయంలో ఆస్తమా మందులను  
సురక్షితంగా తీసుకోవచ్చా? నా బిడ్డకు కూడా ఆస్తమా ఉంటుందా? బాగా  
నిర్వహించబడిన మరియు బాగా నియంత్రించబడిన ఉబ్బసం గర్భధారణ మరియు డెలివరీ  
సమయంలో సమస్యలను సృష్టించదు; తల్లి కోసం మరియు బిడ్డ కోసం కాదు.  
  
ఆస్తమా మరియు గర్భం గురించిన మీ అన్ని ఆందోళనలకు నిపుణుడి ద్వారా సమాధానం  
ఇవ్వబడింది. సమాధానాల కోసం ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
గమనిక: అంతర్గత ఆస్తమా అనేది ఒక రకమైన ఉబ్బసం, ఇది మైనారిటీ ఆస్తమా రోగులలో  
(సుమారు 10%), సాధారణ అలెర్జీ కారకాలకు ప్రతికూల చర్మ పరీక్షలు మరియు  
ఇమ్యునోగ్లోబిన్ E (IgE) యొక్క సాధారణ సీరం సాంద్రతలతో కనిపిస్తుంది. ఇది  
సాధారణంగా పెద్దలలో కనిపిస్తుంది, సాధారణంగా నాసికా పాలిప్స్ కలిగి ఉంటుంది  
& ఆస్పిరిన్‌కు సున్నితంగా ఉండవచ్చు. ఆస్తమాకు ప్రమాద కారకాలు: ఆస్తమాకు  
సంబంధించిన కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్లు/ప్రమాద కారకాలు: జన్యుశాస్త్రం:  
ఆస్తమా ఉనికి మరియు దాని తీవ్రత వ్యక్తి యొక్క జన్యువు లేదా జన్యు నిర్మాణం  
ద్వారా ప్రభావితమవుతాయని ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి. వాయు కాలుష్యం: నైట్రోజన్  
డయాక్సైడ్ మరియు డీజిల్ రేణువుల వంటి బహిరంగ కాలుష్య కారకాలకు గురికావడం  
వల్ల ఆస్తమా లక్షణాలు పెరుగుతాయి. ఆహారం: విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్  
డి, మెగ్నీషియం & సెలీనియం వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు  
మరియు ఆస్తమా అభివృద్ధికి కూడా దారితీయవచ్చు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: బాల్యంలో  
వైరస్ వల్ల కలిగే శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు యుక్తవయస్సులో ఆస్తమాకు కారణం  
కావచ్చు. అలెర్జీ కారకాలు: పుప్పొడి ధూళి లేదా పురుగులు వంటి పర్యావరణ  
అలెర్జీ కారకాలు ఆస్తమా దాడిని ప్రేరేపిస్తాయి. మందులు: ఆస్పిరిన్ &  
బీటా-బ్లాకర్స్ వంటి కొన్ని మందులు కూడా నిర్దిష్ట వ్యక్తులలో ఆస్తమా  
దాడులకు కారణం. వ్యాయామం: వ్యాయామం ఆస్తమాను తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు  
శ్వాస తీసుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
క్రానిక్ సైనసిటిస్: సైనసిటిస్ వల్ల వచ్చే పోస్ట్-నాసల్ డ్రిప్ దగ్గు మరియు  
గొంతు దురదను ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది ఆస్తమా లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
కీటకాలు లేదా మొక్కలు: కొంతమంది వ్యక్తులు కొన్ని మొక్కలు లేదా కీటకాలకు  
అలెర్జీని కలిగి ఉండవచ్చు, ఇవి ఆస్తమాకు ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేస్తాయి.  
స్థూలకాయం: అధిక బరువు ఉండటం వల్ల ఆస్తమా మరియు దాని లక్షణాలైన ఊపిరి  
ఆడకపోవటం మరియు శ్వాసలో గురక వంటి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒత్తిడి:  
ఒత్తిడి వంటి భావోద్వేగ కారకాలు ఆందోళనను మాత్రమే కాకుండా శ్వాస ఆడకపోవడం  
వంటి ఆస్తమా లక్షణాలను కూడా ప్రేరేపిస్తాయి. పొగ: పొగ లేదా రసాయన చికాకులు  
వంటి పొగలు కూడా శ్వాసలో గురక మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి ఆస్తమా లక్షణాలకు  
దారితీయవచ్చు. ధూమపానం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల గురించి మరియు ఆస్తమా  
రోగులకు ధూమపానం మానేయడం ఎందుకు మంచిది అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరిన్ని  
వివరాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! నీకు తెలుసా? వ్యాయామం  
ఆస్తమా మంటలను కలిగిస్తుంది. వ్యాయామం-ప్రేరిత ఆస్తమా అని కూడా పిలుస్తారు,  
ఇది వ్యాయామం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఉబ్బసంలో శ్వాస సమస్యలకు దారితీసే  
పరిస్థితి, ముఖ్యంగా తీవ్రమైన మరియు సుదీర్ఘమైన వ్యాయామంతో. ఇది వైద్యపరంగా  
వ్యాయామం-ప్రేరిత బ్రోంకోకాన్‌స్ట్రిక్షన్ (వాయుమార్గాల సంకుచితం) అని  
పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది ఒక కారణం కాదు కానీ ఇప్పటికే పరిస్థితి ఉన్న  
వ్యక్తులలో ఉబ్బసం యొక్క ట్రిగ్గర్. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
ఆస్తమా వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
ఛాతీ బిగుతు, ఊపిరి ఆడకపోవడం మరియు ఊపిరి పీల్చుకోవడం వంటి ఇతర లక్షణాలతో  
పాటు, ముఖ్యంగా రాత్రి మరియు తెల్లవారుజామున, రోగికి పునరావృత పొడి దగ్గు  
యొక్క చరిత్ర ఉంటే ఉబ్బసం సాధారణంగా అనుమానించబడుతుంది. ఆస్తమా వ్యాధి  
నిర్ధారణ పరీక్షలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్ష సమయంలో, మీ డాక్టర్ మీ కళ్ళు, చెవులు,  
 ముక్కు లేదా గొంతును వాపు లేదా పారుదల కోసం చూడవచ్చు, ఇది అలెర్జీ  
 ప్రతిచర్యను సూచిస్తుంది. అలాగే, మీ ఛాతీ మరియు ఊపిరితిత్తులను  
 శ్వాసనాళాల వాపు మరియు సంకోచాన్ని సూచించే గురక లేదా విజిల్ శబ్దాల  
 కోసం తనిఖీ చేయండి.  
  
2. రక్త పరీక్షలు: వాపు, ప్రతిరోధకాలు మరియు ఇసినోఫిల్స్ (ఒక రకమైన  
 రోగనిరోధక కణాలు) స్థాయిని తనిఖీ చేయడానికి మీ వైద్యుడు కొన్ని రక్త  
 పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు. వీటిలో పూర్తి రక్త గణన (CBC),  
 ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ E (IgE) మరియు సంపూర్ణ ఇసినోఫిల్ గణన (AEC) ఉన్నాయి.  
  
3. ఊపిరితిత్తుల పనితీరు పరీక్ష: ఊపిరితిత్తుల లేదా ఊపిరితిత్తుల పనితీరు  
 పరీక్షలు ఏవైనా వాయుమార్గాల అవరోధాలు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి  
 చేస్తారు. క్లినికల్ అనుమానం ఉన్నట్లయితే, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు పరీక్ష  
 సాధారణ స్థితికి వచ్చినట్లయితే, పోస్ట్-ఎక్సర్‌సైజ్ టెస్ట్ లేదా అలర్జీ  
 ఛాలెంజ్ టెస్ట్ వంటి ఇతర పరీక్షలు పెద్దవారిలో బ్రోన్చియల్  
 హైపర్‌రెస్పాన్సివ్‌నెస్‌ని నిర్ణయించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
4. ఛాతీ ఎక్స్-రే: తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఊపిరితిత్తుల హైపర్ ఇన్ఫ్లేషన్  
 కనిపించవచ్చు, దీనిని ఛాతీ ఎక్స్-రే సహాయంతో గుర్తించవచ్చు.  
  
5. అలెర్జీ ప్యానెల్/ఆస్తమా/రినిటిస్ స్క్రీనింగ్ టెస్ట్: మీరు ఉబ్బసం  
 యొక్క లక్షణాలను చూపిస్తుంటే మరియు అలెర్జీ ట్రిగ్గర్ అనుమానించబడితే,  
 అప్పుడు అలెర్జీ నిర్ధారణ సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడింది. అలెర్జీ యొక్క  
 రోగనిర్ధారణ వైద్య చరిత్ర, స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ మరియు నిర్దిష్ట IgE  
 (ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ గ్రూప్ E) పరీక్షను కలిగి ఉంటుంది. ప్రముఖులు  
 అమితాబ్ బచ్చన్‌ను ప్రభావితం చేసిన బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ అమితాబ్  
 బచ్చన్ ఉబ్బసం గురించి బహిరంగంగా చెప్పారు. ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా  
 ఉండేందుకు ఎల్లవేళలా తన జేబులో ఇన్‌హేలర్‌ను కూడా ఉంచుకుంటాడు.  
 ప్రియాంక చోప్రా బాలీవుడ్ నటి ప్రియాంక చోప్రా జోనాస్ 5 సంవత్సరాల  
 వయస్సు నుండి ఆస్తమాతో బాధపడుతున్నారు. నటి తన జీవితంలో చాలా  
 సంవత్సరాలు ఈ వ్యాధితో పోరాడుతున్నట్లు పేర్కొంది. అయితే, అది ఆమె విజయ  
 మార్గంలో అవరోధంగా మారలేదు. డేవిడ్ బెక్హాం ప్రపంచంలోని ఫిటెస్ట్  
 ఫుట్‌బాల్ ఆటగాళ్ళలో ఒకరిగా పరిగణించబడుతున్న ఇంగ్లాండ్ మిడ్‌ఫీల్డర్  
 డేవిడ్ బెక్‌హాం చాలా సంవత్సరాలుగా తేలికపాటి ఆస్తమాతో బాధపడుతున్నారు.  
 ఆస్తమా నివారణ  
  
ఉబ్బసంని నివారించడానికి ఉత్తమమైన మార్గం ఆస్తమా దాడులకు దారితీసే  
ట్రిగ్గర్‌లకు గురికావడాన్ని తొలగించడం లేదా తగ్గించడం. ఉబ్బసం మరియు వాటి  
నివారణ యొక్క సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లలో కొన్ని: జంతువుల చర్మం, దుమ్ము  
పురుగులు, అచ్చు మొదలైన అలెర్జీ కారకాల నుండి దూరంగా ఉండటం. వీలైతే, మీరు  
పొగ మరియు ఇతర చికాకు కలిగించే పొగలతో సంబంధంలోకి వచ్చినప్పుడు ముసుగు  
ధరించండి. ఆస్తమాతో బాధపడుతున్న రోగులు వైరస్‌లు మరియు ఇతర శ్వాసకోశ  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు గురికాకుండా ఉండాలి. మీ చేతులను జాగ్రత్తగా కడగడం ముఖ్యం.  
ప్రతి సంవత్సరం మీ ఫ్లూ మరియు/లేదా న్యుమోనియా వ్యాక్సిన్‌ని పొందడం మరియు  
ఆస్తమా అటాక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం మర్చిపోవద్దు. ఆస్తమా డైరీని  
నిర్వహించండి మరియు నిర్దిష్ట ట్రిగ్గర్‌లను గమనించండి, తద్వారా మీరు వీటి  
గురించి మీ వైద్యుడికి తెలియజేయవచ్చు మరియు భవిష్యత్తులో మంటలను  
తగ్గించవచ్చు. ఉబ్బసం యొక్క కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్‌ల గురించి  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
ట్రిగ్గర్‌ల ఆధారంగా నిర్దిష్ట చిట్కాలు  
  
1. వ్యాయామం-ప్రేరిత ఆస్తమా చల్లని, పొడి గాలిలో వ్యాయామం చేయకుండా  
 ఉండండి. ఇంటి లోపల వ్యాయామం చేయండి లేదా ఉదయం వేళల్లో వ్యాయామం  
 చేయకుండా ఉండండి. ఒక వ్యక్తి వర్కవుట్‌లలో ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే,  
 వర్కవుట్ చేయడానికి ముందు వేడెక్కండి, ఇది వాయుమార్గాలను సర్దుబాటు  
 చేయడానికి సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా శ్వాసను సులభతరం చేస్తుంది. పని  
 చేసే ముందు, ఆస్తమా ఇన్‌హేలర్ లేదా బ్రోంకోడైలేటర్‌ను ఉపయోగించడం  
 ప్రయోజనకరం, ఈ ఆస్త్మా మందులు వాయుమార్గాలను సంకోచించకుండా  
 నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి మరియు వ్యాయామం-ప్రేరిత ఆస్తమాను  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.  
2. డ్రగ్-ప్రేరిత ఆస్తమా ఆస్పిరిన్ లేదా బీటా-బ్లాకర్స్ వంటి ఆస్తమా  
 దాడులను ప్రేరేపించే ఆహారాలు లేదా మందులకు దూరంగా ఉండండి. నోటి  
 గర్భనిరోధకాలు దీర్ఘకాల వినియోగంతో ఉబ్బసం తీవ్రతరం కావచ్చు మరియు అధిక  
 మోతాదులో ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్స కూడా ఆస్తమా  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
3. గర్భధారణ-ప్రేరిత ఆస్తమా ధూమపానం మరియు ప్రజలు పొగ త్రాగే ప్రదేశాలను  
 నివారించండి, ఎందుకంటే సిగరెట్ పొగ ఆస్తమా దాడిని కలిగి ఉండే  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సాధ్యమైనప్పుడల్లా ఆస్తమా దాడులను ప్రేరేపించే  
 ట్రిగ్గర్‌లను నివారించండి, అలెర్జీ రకాన్ని బట్టి, ట్రిగ్గర్‌లలో  
 జంతువుల బొచ్చు, పుప్పొడి, చల్లని గాలి లేదా దుమ్ము పురుగులు ఉండవచ్చు.  
4. ఒత్తిడి-ప్రేరిత ఆస్తమా భావోద్వేగ ఒత్తిడి కూడా ఆస్తమా దాడులను  
 ప్రేరేపిస్తుంది, కాబట్టి మీరు ఒత్తిడిని దూరంగా ఉంచడానికి ధ్యానం  
 మరియు ఇతర విశ్రాంతి పద్ధతులను అభ్యసించవచ్చు. తగినంత విశ్రాంతి  
 తీసుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు క్రమం తప్పకుండా  
 వ్యాయామం చేయడం ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడానికి తరచుగా సమర్థవంతమైన  
 మార్గాలు. ప్రజలు వారి ఒత్తిడి స్థాయిలను నిర్వహించడానికి కొన్ని  
 జీవనశైలి మార్పులను చేయడం ద్వారా ఆస్తమా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
 పొందవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీకు ఉబ్బసం లేదా మీ లక్షణాలు ఉబ్బసం మాదిరిగానే ఉంటే మరియు డాక్టర్ కోసం  
చూస్తున్నట్లయితే, ఈ నిపుణులు సహాయపడగలరు: పల్మోనాలజిస్ట్ అలెర్జిస్ట్ లేదా  
ఇమ్యునాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ ఫిజిషియన్ మీరు ఈ క్రింది సందర్భాలలో తక్షణ  
వైద్య సంరక్షణను వెతకాలి: మీకు ఆస్తమా దాడి తర్వాత లేదా తర్వాత లేదా  
బలహీనంగా అనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. ఒక్క శ్వాసలో వాక్యాలను పూర్తి  
చేయలేకపోతున్నారు మీరు ముఖం మరియు అంత్య భాగాల నీలిరంగు రంగు మారడాన్ని  
గమనించండి (సైనోసిస్) మీరు శుభ్రపరచడం లేదా ఇతర రోజువారీ పనులను చేయడం వంటి  
సాధారణ కార్యకలాపాన్ని నిర్వహించలేకపోతున్నారు మీ దగ్గు మందులతో మెరుగుపడదు  
మీరు పీల్చేటప్పుడు శ్వాసలో గురక శబ్దం వినిపిస్తోంది మరియు ఊపిరి  
పీల్చుకోవడం మరియు మీరు మీ సాధారణ శ్వాసకు భిన్నంగా ఊపిరి  
పీల్చుకుంటున్నారు, ఔషధం తీసుకున్న తర్వాత కూడా మీ గురక మెరుగ్గా ఉండదు,  
ఎందుకంటే అత్యంత వేగవంతమైన ఉపశమన ఆస్తమా మందులు 15 - 20 నిమిషాలలో పని  
చేస్తాయి చిట్కా: శీఘ్ర-ఉపశమన ఔషధాన్ని అధికంగా ఉపయోగించవద్దు  
శీఘ్ర-ఉపశమనాన్ని ఉపయోగించండి తరచుగా బ్రోంకోడైలేటర్‌ను కలిగి ఉన్న ఔషధం  
కొంతకాలం మీ లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది కానీ దీర్ఘకాలంలో మీ పరిస్థితిని  
మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎందుకంటే, బ్రోంకోడైలేటర్స్ వాయుమార్గాలు మరింత  
ఎక్కువగా ఉబ్బడానికి కారణమవుతాయి, ఇది తీవ్రమైన ఆస్తమా దాడులకు  
దారితీస్తుంది. కాబట్టి, మీరు బ్రోంకోడైలేటర్లతో మాత్రమే రిలీవర్లను  
తీసుకుంటే, మందులను మార్చడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి! ఉబ్బసం యొక్క చికిత్స ఉబ్బసం ఉన్న  
వ్యక్తులకు సాధారణ చికిత్సా విధానంలో నివారణ మందులు (నియంత్రకాలు అని కూడా  
పిలుస్తారు) మరియు శీఘ్ర-ఉపశమన మందులు (రిలీవర్లు అని కూడా పిలుస్తారు)  
  
ఎ. కంట్రోలర్లు ఈ మందులు వాయుమార్గాల వాపును తగ్గించి, శ్లేష్మం ఏర్పడకుండా  
నిరోధిస్తాయి. ఆస్తమా దాడులను నివారించడానికి మరియు ఊపిరితిత్తులను  
రక్షించడానికి వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఔషధ తరగతులు:  
  
1. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇవి ఉత్తమమైనవి మరియు ఉబ్బసం కోసం సాధారణంగా  
 సూచించబడిన మందులు. మంటకు కారణమయ్యే ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్,  
 ల్యూకోట్రియెన్‌లు మరియు హిస్టామిన్‌లు వంటి తాపజనక సమ్మేళనాల చర్యను  
 నిరోధించడం ద్వారా ఇవి పనిచేస్తాయి. అవి విస్తృతంగా వర్గీకరించబడ్డాయి:  
  
a) ఇన్హేల్డ్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ (ICSలు): ICS లు ఉబ్బసం చికిత్సకు  
 అందుబాటులో ఉన్న అత్యంత ప్రభావవంతమైన శోథ నిరోధక మందులలో ఒకటి.  
 ఇన్హేల్డ్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ యొక్క తక్కువ-మోతాదు మోనోథెరపీ  
 సాధారణంగా ఆస్తమాతో వ్యవహరించే చాలా మంది పిల్లలు మరియు పెద్దలకు  
 మొదటి-లైన్ నిర్వహణ చికిత్సగా ఇవ్వబడుతుంది. ICS యొక్క రెగ్యులర్  
 ఉపయోగం ఊపిరితిత్తుల పనితీరులో మెరుగుదలతో పాటు ఆస్తమా యొక్క లక్షణాలను  
 మరియు మంటలను తగ్గించడానికి చూపబడింది. ఈ వర్గానికి చెందిన ఔషధాల  
 ఉదాహరణ: బెక్లోమెథాసోన్ బుడెసోనైడ్ ఫ్లూటికాసోన్  
b) ఓరల్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ఇవి సాధారణంగా మితమైన మరియు తీవ్రమైన  
 ఆస్తమా యొక్క తీవ్రమైన చికిత్స కోసం ఇవ్వబడతాయి. నోటి స్టెరాయిడ్స్  
 యొక్క సుదీర్ఘ ఉపయోగం సాధారణంగా నివారించబడుతుంది, ఎందుకంటే ఇది  
 తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఉదాహరణలు: ప్రెడ్నిసోన్  
 ప్రెడ్నిసోలోన్  
  
2. ల్యూకోట్రీన్ రిసెప్టర్ వ్యతిరేకులు ఈ మందులు ఉబ్బసం చికిత్సకు  
 ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి, బాగా తట్టుకోగలవు మరియు ఉపయోగించడానికి  
 సురక్షితంగా ఉంటాయి. పేరు సూచించినట్లుగా, అవి ల్యూకోట్రీన్ అని  
 పిలువబడే వాపు-కారణమైన రసాయన దూత చర్యను నిరోధించడం ద్వారా పని  
 చేస్తాయి. ఈ మందులు తద్వారా శ్వాసనాళాలలో మంటను తగ్గిస్తాయి, ఆస్తమాను  
 నివారిస్తాయి మరియు అలెర్జీల లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందుతాయి. ఈ మందుల  
 యొక్క సాధారణ ఉదాహరణలు: Montelukast Zafirlukast  
3. బయోలాజికల్ థెరపీలు యాంటీ-ఐజిఇ మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీ, ఉదాహరణ  
 ఒమాలిజుమాబ్ వంటి జీవ చికిత్సలు ఆస్తమా దాడుల ఫ్రీక్వెన్సీని  
 తగ్గించగలవు. ఈ ఔషధం ప్రతి 2-4 వారాలకు ఒకసారి సబ్కటానియస్గా  
 ఇవ్వబడుతుంది. ఈ ఔషధం ఎలివేటెడ్ సీరం IgE స్థాయితో ఆస్తమాను  
 నియంత్రించడం కష్టంగా ఉన్న రోగులకు ప్రత్యేకమైనది. రెండవ నియంత్రిక  
 మందులతో కలిపి ICS చికిత్సతో కూడా ఆస్తమా లక్షణాలు మెరుగుపడని  
 వ్యక్తులకు కూడా ఇది ఇవ్వబడుతుంది.  
  
B. రిలీవర్స్ (బ్రోంకోడైలేటర్స్) ఇవి ఉబ్బసం యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాల  
చికిత్స మరియు నిర్వహణ కోసం ఇష్టపడే మందులు మరియు సాధారణంగా ఆస్తమా ఉన్న  
రోగులందరికీ సూచించబడతాయి. అవి బ్రోన్కియోల్స్‌ను విస్తరించడం ద్వారా పని  
చేస్తాయి, తద్వారా తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని మాత్రమే అందిస్తాయి. ఈ మందులు  
ఉబ్బసం యొక్క లక్షణాలు సంభవించినప్పుడు వాటి నుండి ఉపశమనానికి  
ఉపయోగించబడతాయి కానీ ఇప్పటికే సంభవించిన మంటను రివర్స్ చేయవు.  
బ్రోంకోడైలేటర్స్ తరగతికి చెందిన మందులు:  
  
1. షార్ట్-యాక్టింగ్ బీటా అగోనిస్ట్స్ (SABA) ఈ మందులు ఉబ్బసం లక్షణాలు  
 మరియు దాని ప్రకోపణల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. పేరు సూచించినట్లుగా, ఇవి  
 త్వరగా ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఉదాహరణకు, సాల్బుటమాల్ సాధారణ ఔషధం, 5  
 నిమిషాలలోపు చర్య ప్రారంభమై 3 నుండి 6 గంటల వరకు ఉంటుంది. కొన్ని  
 సాధారణ ఉదాహరణలు: సాల్బుటమాల్ టెర్బుటలైన్ లెవల్బుటెరోల్  
  
2. లాంగ్-యాక్టింగ్ బీటా అగోనిస్ట్‌లు (LABA) ఈ తరగతి మందులు తక్కువ  
 మోతాదులో కంట్రోలర్‌లు మరియు రిలీవర్‌లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి లక్షణాల  
 నుండి ఉపశమనం పొందడమే కాకుండా ఆస్తమా దాడుల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడతాయి.  
 ఈ మందులు తరచుగా కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వంటి ఇతర మందులతో కలిపి  
 ఉపయోగిస్తారు. వారు 5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ చర్యను కలిగి ఉంటారు, కానీ  
 ప్రభావం కనీసం 12 గంటల వరకు ఉంటుంది. సాధారణ ఉదాహరణలో ఇవి ఉన్నాయి:  
 సాల్మెటరాల్ ఫార్మోటెరోల్ ఇండకాటెరోల్ ఓలోడాటెరోల్ విలాంటెరోల్  
  
3. మిథైల్క్సాంథైన్స్ ఇవి ఉబ్బసం చికిత్సకు ఉపయోగించే కొత్త తరగతి మందులు.  
 ఇది శ్వాసనాళాల వాపు మరియు ఆస్తమాటిక్స్‌లో కనిపించే వాయుమార్గ  
 అవరోధాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఆస్తమా చికిత్సలో సహాయపడుతుంది.  
 థియోఫిలిన్ అనేది సాధారణంగా సూచించబడిన మిథైల్క్సాంథైన్‌లలో ఒకటి.  
  
4. యాంటికోలినెర్జిక్ మందులు ఈ తరగతి మందులు అసిటైల్కోలిన్ యొక్క చర్యను  
 నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి, ఇది ఒక న్యూరోట్రాన్స్మిటర్, ఇది  
 మృదువైన కండరాల సంకోచం మరియు వాపును నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర  
 పోషిస్తుంది. ఇవి మరింతగా వర్గీకరించబడ్డాయి: షార్ట్ యాక్టింగ్  
 మస్కారినిక్ యాంటిగోనిస్ట్స్ (SAMA): ఇప్రాట్రోపియం అనేది ఈ తరగతికి  
 చెందిన సాధారణ ఔషధం. ఇది శ్వాసను మెరుగుపరచడంతో పాటు ఉబ్బసం మరియు COPD  
 యొక్క లక్షణాలను చికిత్స చేయడానికి మరియు నిరోధించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
 దీర్ఘకాలిక మస్కారినిక్ విరోధులు (LAMA): టియోట్రోపియం అనేది సాధారణంగా  
 దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD) మరియు ఆస్తమా  
 చికిత్సకు ఉపయోగించే సాధారణ ఔషధం. C. ఇతర చికిత్సలు బ్రాంకియల్  
 థర్మోప్లాస్టీ అనేది బ్రోంకోస్కోపిక్ చికిత్స, ఇది థర్మల్ ఎనర్జీని  
 ఉపయోగించి యాక్సెస్ చేయగల బ్రోంకిలో వాయుమార్గాన్ని మృదు కండరాన్ని  
 తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది గరిష్ట ఇన్హేలర్ థెరపీకి  
 ప్రతిస్పందించని రోగులలో ప్రకోపణలను తగ్గించవచ్చు. నీకు తెలుసా? ఆస్తమా  
 మందులను డ్రై పౌడర్ ఇన్హేలర్ (DPI) రూపంలో తీసుకోవచ్చు, అంటే ఆస్తమా  
 మందులను డ్రై పౌడర్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు, చిన్న, చేతితో పట్టుకునే  
 పరికరాన్ని ఉపయోగించి. DPI అనేది ఔషధాలను నేరుగా ఊపిరితిత్తులలోకి  
 అందించే ప్రభావవంతమైన సాధనం. DPI వినియోగదారులు పరికరం ద్వారా బలమైన  
 మరియు స్థిరమైన శ్వాస తీసుకోవాలి. మరింత తెలుసుకోవడానికి, వీడియోను  
 చూడండి. చూడటానికి క్లిక్ చేయండి! ఆస్తమా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీ పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి, మీరు ఇంట్లో ఈ సాధారణ దశలను  
అనుసరించవచ్చు మరియు మీ ఆస్తమాను మెరుగ్గా నిర్వహించవచ్చు:  
  
1. అలర్జీలకు దూరంగా ఉండండి మొక్కలు, దుమ్ము లేదా కొన్ని ఆహార పదార్థాలు  
 మరియు వాటిని మీ ఇంటి నుండి దూరంగా ఉంచడం వంటి ఆస్తమాను  
 ప్రేరేపించగలదని మీరు తప్పక తెలుసుకోవాలి.  
  
2. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం వల్ల శ్లేష్మం  
 సన్నగా ఉంటుంది, మెరుగైన శ్వాస నియంత్రణ మరియు జీర్ణక్రియలో  
 సహాయపడుతుంది, తద్వారా ఆస్తమా నియంత్రణలో ఉంటుంది.  
  
3. ఎయిర్ ఫిల్టర్‌లను శుభ్రంగా ఉంచండి మీ చుట్టూ ఉన్న గాలిని శుభ్రంగా  
 ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం మరియు దాని కోసం మీరు ఆస్తమా ట్రిగ్గర్‌లను  
 నివారించడానికి ఎయిర్ ఫిల్టర్‌లను శుభ్రంగా ఉంచాలి లేదా మార్చాలి.  
  
4. బలమైన సువాసనలను నివారించండి దుమ్ము మాత్రమే కాదు, క్లీనింగ్ స్ప్రేలు,  
 పెర్ఫ్యూమ్‌లు & ఎయిర్ ఫ్రెషనర్లు వంటి బలమైన సువాసనలు కూడా ఆస్తమాని  
 ప్రేరేపిస్తాయి. అందువల్ల, ఈ స్ప్రేలను నివారించడం ఉత్తమం.  
  
5. మిమ్మల్ని మీరు చురుకుగా ఉంచుకోండి వ్యాయామం ఆస్తమా దాడులను  
 ప్రేరేపించగలదని సాధారణంగా నమ్ముతారు. అయినప్పటికీ, మీరు మీ మందులను  
 క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ మరియు మితమైన వ్యాయామంలో మాత్రమే  
 మునిగిపోతే, మీరు సులభంగా చురుకుగా మరియు ఫిట్‌గా ఉండగలరు.  
  
6. దుమ్ముకు గురికాకుండా ఉండండి, దుమ్ము పేరుకుపోకుండా మీ పరిసరాలను  
 శుభ్రంగా ఉంచండి. శుభ్రపరిచేటప్పుడు లేదా వాక్యూమ్ చేసేటప్పుడు  
 ఎల్లప్పుడూ మాస్క్ ధరించండి.  
  
7. ఇన్‌హేలర్‌ని ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉంచుకోండి, అత్యవసర సమయాల్లో  
 సులభంగా అందుబాటులో ఉండే ప్రదేశాలలో ఇన్‌హేలర్‌ను ఎల్లప్పుడూ మీతో  
 ఉంచుకోవడం ముఖ్యం.  
  
మీరు ఇన్హేలర్లను ఉపయోగిస్తుంటే నివారించాల్సిన 10 తప్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
ఆస్తమా యొక్క సమస్యలు  
  
ఉబ్బసం నిర్ధారణ చేయకుండా లేదా చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది  
ఊపిరితిత్తుల మచ్చల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మచ్చలు అనేది మీ ఊపిరితిత్తులు  
మరియు వాయుమార్గాలకు శాశ్వత నష్టం, ఇక్కడ బాహ్య సహాయం అందించకపోతే శ్వాస  
తీసుకోవడం కష్టం. ఇది ఆస్త్మా యొక్క కోలుకోలేని దశ, అంటే ఇది మందులతో  
సరిదిద్దబడదు. సాధ్యమయ్యే కొన్ని శాశ్వత మార్పులు: శ్లేష్మం ఉత్పత్తి  
పెరగడం శ్వాసనాళాలు గట్టిపడటం కాలక్రమేణా వాయుమార్గాలను కోలుకోలేని విధంగా  
సంకుచితం చేయడం పల్మనరీ హైపర్‌టెన్షన్ ఇది ఉబ్బసం యొక్క తీవ్రమైన దాడులతో  
పూర్తిగా శ్వాసకోశ వైఫల్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్న స్థితి. ఉబ్బసం యొక్క  
తీవ్రమైన దాడి సమయంలో, వాయుమార్గాలు మూసివేయబడతాయి మరియు అత్యవసర మందులు  
కూడా పని చేయడంలో విఫలమవుతాయి. ఆస్తమాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు 1.  
ఆస్తమాకు ఇంటి నివారణలు  
  
వెల్లుల్లి: వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో సహా అనేక ఆరోగ్య  
ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిసింది, వెల్లుల్లిలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ స్వభావం  
కారణంగా ఇది ఉబ్బసం లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
అల్లం: అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది తీవ్రమైన ఆస్తమా  
చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. మీరు నోటి అల్లం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవచ్చు, ఇది  
ఉబ్బసం లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
తేనె: తేనెను తరచుగా జలుబుకు ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది గొంతు నొప్పిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు దగ్గును తగ్గిస్తుంది. మీ లక్షణాల నుండి  
ఉపశమనం పొందేందుకు మీరు తేనెను హెర్బల్ టీ లేదా వెచ్చని నీటితో  
తీసుకోవచ్చు.  
  
ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు: చేపలు మరియు అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 కొవ్వు  
ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీవ్రమైన ఆస్తమాతో బాధపడేవారిలో వాయుమార్గ  
వాపును తగ్గించడంలో మరియు ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో  
సహాయపడతాయి.  
  
కెఫిన్: కెఫీన్ ఒక బ్రోంకోడైలేటర్ అని పిలుస్తారు, ఇది శ్వాసకోశ కండరాల  
అలసటను తగ్గిస్తుంది. అందువల్ల, ఆస్తమాతో బాధపడేవారికి ఇది ప్రభావవంతంగా  
ఉంటుంది. ఇది వినియోగం తర్వాత కొన్ని గంటలపాటు వాయుమార్గాల పనితీరును  
పెంచుతుందని కూడా అంటారు.  
  
2. శ్వాస పద్ధతులు నెమ్మదిగా మరియు శాంతముగా శ్వాస తీసుకోవడం ద్వారా మీ  
 ఆస్త్మా లక్షణాలను తగ్గించడంలో శ్వాస వ్యాయామాలు సహాయపడవచ్చు. శ్వాస  
 పద్ధతులు మీ నోటి నుండి శ్వాస తీసుకోవడం కంటే మీ ముక్కు నుండి శ్వాస  
 తీసుకోవడంపై దృష్టి పెడతాయి. మీ నోటి నుండి ఊపిరి పీల్చుకోవడం వలన మీ  
 వాయుమార్గాలు పొడిబారతాయి మరియు వాటిని అలెర్జీ కారకాలకు మరింత  
 సున్నితంగా చేస్తాయి, తద్వారా ఆస్తమా దాడిని ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
3. యోగా యోగా అనేది మీ మొత్తం ఫిట్‌నెస్‌ను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడే  
 సాగదీయడం మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు రెండింటినీ కలిగి ఉంటుంది. యోగా అనేది  
 ఒక గొప్ప స్ట్రెస్ బస్టర్, ఇది రోజువారీ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో  
 సహాయపడుతుంది, ఇది మీ ఆస్తమాకు ట్రిగ్గర్ కావచ్చు.  
  
4. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ అనేది వర్తమానంలో ఉండటంపై దృష్టి  
 సారించే ఒక రకమైన ధ్యానాన్ని సూచిస్తుంది మరియు దాదాపు ఎక్కడైనా సాధన  
 చేయవచ్చు. మీరు చేయవలసిందల్లా నిశ్శబ్ద ప్రదేశంలో కూర్చుని, మీ కళ్ళు  
 మూసుకుని, మీ శ్వాస, ఆలోచనలు, భావాలు లేదా మీ శరీరంలో సంభవించే  
 అనుభూతులపై దృష్టి పెట్టండి.  
  
ఇది గొప్ప ఒత్తిడి-ఉపశమన వ్యాయామం కాబట్టి, ఒత్తిడి-సంబంధిత ఆస్తమా లక్షణాల  
నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో ఇది చాలా సహాయపడుతుంది. ఆస్తమాతో జీవించడం  
  
ఆస్తమా వ్యాధిగ్రస్తులు తమ జీవితాన్ని ఆంక్షల్లోనే గడపాలని ఎవరు చెప్పారు?  
మీ ఉబ్బసం నియంత్రణలో ఉంటే, మీరు ఇతరుల మాదిరిగానే సాధారణ, చురుకైన  
జీవితాన్ని గడపవచ్చు. ఈ సాధారణ చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలతో మీ జీవితాన్ని  
ఆస్తమా నియంత్రించనివ్వవద్దు.  
  
1. సమాచారం మరియు మీ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి కాబట్టి మీరు  
 పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోవాలి మరియు బాగా తెలుసుకోవాలని  
 సూచించబడింది. పరిస్థితి గురించి పుస్తకాలు చదవడం ఇందులో ఉండవచ్చు.  
 ఆన్‌లైన్‌లో పరిశోధన చేస్తుంటే, మీరు సెర్చ్ ఇంజన్‌లలో కనిపించే  
 ప్రతిదాన్ని కాకుండా చట్టబద్ధమైన మూలాధారాలను అనుసరిస్తున్నారని  
 నిర్ధారించుకోండి. మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడి, మీ పరిస్థితి గురించి  
 లోతుగా తెలిసిన వైద్య నిపుణుల ద్వారా మీ అన్ని సందేహాలకు సమాధానాలు  
 పొందడం కూడా మంచిది.  
  
2. ఎల్లప్పుడూ మీ మందులను సమయానికి తీసుకోండి మీ మందులను సమయానికి  
 తీసుకోవడం వల్ల ఆస్తమా లక్షణాల నిర్వహణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.  
 ఆస్తమా నివారణ మందులు కాలక్రమేణా వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని  
 గుర్తుంచుకోండి. మీరు దానికి బానిసలుగా మారరు లేదా ఔషధం కాలక్రమేణా  
 తక్కువ ప్రభావవంతంగా మారదు. మీ వైద్యుడు ఈ మందులను క్రమం తప్పకుండా  
 తీసుకోమని మిమ్మల్ని అడుగుతాడు, మీరు: తరచుగా ఆస్తమా దాడులు ఉంటే,  
 ఆస్తమా కారణంగా అర్థరాత్రి నిద్రలేవండి, ఆస్తమా దాడులను ఆపడానికి  
 త్వరిత ఉపశమన ఔషధాన్ని తరచుగా (వారంలో రెండు సార్లు) ఉపయోగించండి  
 గమనిక: మీరు గర్భిణీ, మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి ఎందుకంటే గర్భధారణ  
 సమయంలో చాలా మందులు సురక్షితంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, మీ ఆస్తమాను  
 అదుపులో ఉంచుకోవడం మీ బిడ్డను కాపాడుతుంది.  
  
3. మీ వైద్యుని అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఎప్పటికీ కోల్పోకండి, మీరు మంచిగా  
 అనిపించినా లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో సమస్యలు లేకపోయినా, నియమిత వ్యవధిలో  
 అపాయింట్‌మెంట్‌లను షెడ్యూల్ చేయడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఈ చెకప్‌లు  
 డాక్టర్ ఆస్తమా లక్షణాలను ట్రాక్ చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు తదనుగుణంగా  
 చికిత్స ప్రణాళికలో మార్పులు చేస్తాయి. మీ వైద్యుడు మీ పరిస్థితిని  
 క్రమం తప్పకుండా ట్రాక్ చేస్తూ ఉండటం వలన ఇది సమస్యలను నివారించడానికి  
 కూడా మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
మీరు మీ డాక్టర్ నుండి ఆస్తమా యాక్షన్ ప్లాన్‌ను కూడా అడగవచ్చు, ఇది మీ  
ఆస్తమా ఎప్పుడు అధ్వాన్నంగా మారుతుందో మరియు దానికి ఎలా స్పందించాలో  
తెలుసుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. మందుల వాడకంతో మీ ఆస్తమా ఇంకా  
నియంత్రించబడకపోతే మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. అలాగే, మీరు వ్యాయామానికి  
ముందు, సమయంలో లేదా తర్వాత కంట్రోలర్‌లను తీసుకోవలసి వస్తే మీ వైద్యుడికి  
తెలియజేయండి.  
  
4. రోగి కోసం కొన్ని ప్రత్యేక మార్పులు చేయండి ఆస్తమా దాడులను  
 నివారించడానికి మీరు మీ పడకగదిలో కొన్ని చిన్న మార్పులు చేయవచ్చు.  
 ఉదాహరణకు: మీ గదిలో రగ్గులు లేదా తివాచీలను అనుమతించవద్దు ఎందుకంటే అవి  
 దుమ్ము లేదా బూజు పట్టవచ్చు. మీ ఆస్తమా బలమైన వాసనల వల్ల  
 ప్రేరేపితమైతే, సబ్బులు, షాంపూలు, అగరబత్తులు లేదా సుగంధ ద్రవ్యాల  
 వాసనతో కూడిన లోషన్‌లకు నో చెప్పండి. పడకగదిలో ధూమపానం లేదా బలమైన  
 వాసనలు ఉండవు. మీ పడకగదిలో జంతువులను అనుమతించవద్దు. వీలైతే, వారిని మీ  
 ఇంటి నుండి దూరంగా ఉంచండి మరియు ఆ ప్రాంతాన్ని లేదా వారి చెత్తను  
 శుభ్రం చేయమని ఎవరినైనా అడగండి. దిండ్లు, దుప్పట్లు మరియు మెత్తని  
 బొంతల కోసం జిప్పర్‌లతో డస్ట్ ప్రూఫ్ కవర్‌లను ఉపయోగించండి. గడ్డితో  
 చేసిన దిండ్లు లేదా దుప్పట్లు మానుకోండి ఎందుకంటే ఇవి అలెర్జీ  
 ప్రతిచర్యను ప్రేరేపిస్తాయి. బెడ్ షీట్లు, దిండు కవర్లు మరియు  
 దుప్పట్లను వేడి నీటిలో కడగాలి మరియు వాటిని ఎండలో ఆరబెట్టండి. మీ  
 కిటికీలను ఎల్లప్పుడూ తెరిచి ఉంచండి, ముఖ్యంగా మీరు వంట  
 చేస్తున్నప్పుడు, శుభ్రం చేస్తున్నప్పుడు లేదా ఏదైనా బలమైన వాసన ఉంటే.  
 వ్యక్తి సమీపంలో లేనప్పుడు పెయింటింగ్, వాక్యూమింగ్, క్లీనింగ్ లేదా  
 డస్టింగ్ వంటి పనులను చేయండి. స్ప్రేలు లేదా క్రిమిసంహారకాలను  
 ఉపయోగించినప్పుడు అదే నియమం వర్తిస్తుంది. అర్థరాత్రి లక్షణాల సమయంలో  
 భయాందోళనలను నివారించడానికి మీ ఇన్‌హేలర్‌ను పడక పక్కన ఉంచండి. అలాగే,  
 ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీ ఇన్‌హేలర్‌ను ఎల్లప్పుడూ మీతో ఉంచుకోండి.  
  
5. ఆస్తమా జర్నల్‌ను నిర్వహించండి, ఆస్తమా డైరీని నిర్వహించండి, ఇక్కడ  
 మీరు మీ ఆస్త్మా దాడుల సమయం, తీవ్రత మరియు ట్రిగ్గర్‌లను గమనించండి.  
 వేర్వేరు వ్యక్తులు వేర్వేరు ట్రిగ్గర్‌లను కలిగి ఉంటారు కాబట్టి  
 వాటిని గుర్తించడం వలన మీ ట్రిగ్గర్‌ను తెలుసుకొని దాడులను  
 నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది చికిత్సను నిర్ణయించడంలో మరియు  
 పరిస్థితిని మెరుగైన మార్గంలో ఎదుర్కోవడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
6. టీకాలు వేయండి ఉబ్బసం ఉన్న వ్యక్తులు ఇన్ఫ్లుఎంజా మరియు న్యుమోనియా  
 వంటి శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి సమస్యలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం  
 ఎక్కువగా ఉన్నందున, టీకాలు వేయడం చాలా ముఖ్యం. సిఫార్సు చేయబడిన దాని  
 గురించి మీ వైద్యుడిని అడగండి.  
  
ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయాణించడానికి మరియు కొత్త ప్రదేశాలను చూడటానికి  
ఇష్టపడతారు! ఉబ్బసం కూడా భిన్నంగా లేదు. కానీ ప్రయాణం మరియు కొత్త  
ప్రదేశాలను సందర్శించడం కొన్ని ప్రమాదాలు మరియు సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
కానీ సరైన జాగ్రత్తలు మరియు వివరాలకు శ్రద్ధతో, ఆస్తమా వ్యాధిగ్రస్తులు  
సురక్షితంగా ప్రయాణం చేయవచ్చు మరియు ఆస్త్మా స్పాయిల్‌స్పోర్ట్ ఆడకుండా  
ఆనందించవచ్చు!  
  
ఉబ్బసం ఉన్నవారు సురక్షితంగా ప్రయాణించడానికి ఇక్కడ కొన్ని శీఘ్ర మరియు  
సమర్థవంతమైన చిట్కాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలు నాకు ఆస్తమా ఉందో లేదో ఎలా తెలుసుకోవాలి? నాకు ఇన్‌హేలర్  
లేకపోతే నా ఆస్త్మా ఎటాక్‌కి ఏది సహాయపడుతుంది? ఉబ్బసం కోసం ఏ ఆహారాలు  
తినాలి? ఆస్తమా కోసం ఏ ఆహారాలను నివారించాలి? వయసుతో పాటు ఆస్తమా మరింత  
తీవ్రమవుతుందా? ఆస్తమా నయం అవుతుందా? ప్రస్తావనలు ఆస్తమా. NCBI  
[ఇంటర్నెట్]. చివరిగా 31 మార్చి, 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది Quirt Jaclyn,  
Hildebrand Kyla J. Mazza Jorge, Noya Francisco, Harold Kim. ఆస్తమా.  
అలెర్జీ ఆస్తమా క్లిన్ ఇమ్యునోల్. 2018; 14(సప్లిల్ 2): 50. హష్మీ ముహమ్మద్  
F, తారిఖ్ మరియం, కాటలెట్టో మేరీ E. ఆస్తమా. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021  
జాన్ రినా చాబ్రా; మోహిత్ గుప్తా.అలెర్జిక్ మరియు ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ప్రేరిత  
ఆస్తమా. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి ఆస్తమా. హార్వర్డ్ హెల్త్  
పబ్లిషింగ్. జూలై 2008, ఆస్తమా: వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి. అమెరికన్  
ఊపిరితిత్తుల సంఘం [ఇంటర్నెట్]. చివరిగా 31 మార్చి, 2021న యాక్సెస్  
చేయబడింది. ఉబ్బసంతో జీవించడం. NHS [ఇంటర్నెట్]. చివరిగా 31 మార్చి, 2021న  
యాక్సెస్ చేయబడింది Arreola Rodrigo, Fabián Saray Quintero, López-Roa  
Rocío Ivette, Flores-Gutiérrez Enrique Octavio. వెల్లుల్లి సమ్మేళనాల  
యొక్క ఇమ్యునోమోడ్యులేషన్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఎఫెక్ట్స్. J ఇమ్యునోల్  
రెస్. 2015; 2015. వాయుమార్గం మృదువైన కండరాల సడలింపు మరియు కాల్షియం  
నియంత్రణపై అల్లం మరియు దాని భాగాలు ప్రభావాలు. యామ్ జె రెస్పిర్ సెల్ మోల్  
బయోల్. 2013 ఫిబ్రవరి; 48(2); ఆస్తమాపై ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల ఆరోగ్య  
ప్రభావాలు: సారాంశం. హెల్త్‌కేర్ రీసెర్చ్ అండ్ క్వాలిటీ కోసం ఏజెన్సీ  
(US); 1998-2005. ఎమ్మా J వెల్ష్, అన్నా బారా, ఎలిజబెత్ బార్లీ,  
క్రిస్టోఫర్ J కేట్స్. ఆస్తమా కోసం కెఫిన్. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ్.  
2010 జనవరి; 2010(1). Hsu E, బజాజ్ T. బీటా 2 అగోనిస్ట్‌లు. [2021 మే 28న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఆస్తమా. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ అండ్  
బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ (NIH).  
  
==================================================  
  
ఆటిజం అనేది ఆటిస్టిక్ డిజార్డర్, ఆస్పెర్జర్ డిజార్డర్, చైల్డ్ హుడ్  
డిసింటెగ్రేటివ్ డిజార్డర్, మరియు పర్వాసివ్ డెవలప్‌మెంటల్ డిజార్డర్ అని  
కూడా పిలవబడుతుంది. సామాజిక నైపుణ్యాలు, పునరావృత ప్రవర్తనలు, ప్రసంగం  
మరియు అశాబ్దిక సంభాషణ.  
  
ఆటిజం అనేది జన్యుపరమైన పరిస్థితుల కారణంగా మెదడులో తేడాల వల్ల ఏర్పడే  
అభివృద్ధి వైకల్యం. ఇతర కారణాలు ఇంకా తెలియలేదు, అయితే ఆటిజం అభివృద్ధిలో  
పాత్ర పోషించే బహుళ ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలు  
గర్భధారణ సమయంలో పోషకాహార లోపాలు, తల్లిదండ్రుల వయస్సు, ఇన్ఫెక్షన్లు, విష  
రసాయనాలు మరియు కొన్ని ఔషధాలకు గురికావడం.  
  
ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కమ్యూనికేషన్ మరియు సామాజిక పరిస్థితులకు  
అనుగుణంగా ఉండటంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇతరులు ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో  
లేదా అనుభూతి చెందుతున్నారో అర్థం చేసుకోవడం వారికి కష్టంగా ఉంటుంది, వారు  
సామాజిక పరిస్థితుల గురించి చాలా ఆత్రుతగా ఉంటారు మరియు స్నేహితులను  
చేసుకోవడం లేదా వారి స్వంతంగా ఉండటానికి ఇష్టపడతారు.  
  
చికిత్స మరియు నిర్వహణ లక్షణాల తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ,  
ఆటిజమ్‌కు చికిత్స ఉండకపోవచ్చు, చికిత్స యొక్క లక్ష్యం సామాజిక,  
కమ్యూనికేషన్, క్రియాత్మక మరియు ప్రవర్తనా నైపుణ్యాలపై శిక్షణ ఇవ్వడం  
ద్వారా ఒక వ్యక్తి యొక్క పని సామర్థ్యాన్ని పెంచడం. 12-18 నెలల మధ్య  
పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ పురుషులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీర  
భాగం(లు) ప్రమేయం బ్రెయిన్ ప్రాబల్యం ప్రపంచం: 100 మంది పిల్లలలో 1 మందికి  
ఆటిజం ఉంది (2022) భారతదేశం: 84 మంది పిల్లలలో 1 మందికి ఆటిజం ఉంది (2021)  
అనుకరించే పరిస్థితులు హెవీ మెటల్ పాయిజనింగ్ (పాదరసం మరియు సీసం)  
అమినోఅసిడ్యూరియాస్ హైపోథైరాయిడిజం బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ఎక్స్‌పోస్  
ఆర్గానోఫాస్యురేట్ డిజార్డర్ (విలక్షణమైన) HIV ఇన్ఫెక్షన్ బాల్య  
స్కిజోఫ్రెనియా ఇతర అరుదైన పరిస్థితులు (గ్లైకోజెన్ నిల్వ రుగ్మతలు)  
సబాక్యూట్ స్క్లెరోసింగ్ పనెన్సెఫాలిటిస్ ట్యూబరస్ స్క్లెరోసిస్  
క్రీట్జ్-జాకబ్ వ్యాధి/కొత్త వేరియంట్ CJD డైస్మోర్ఫిక్ లక్షణాల కోసం  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ అసెస్‌మెంట్ వుడ్ స్కిజోఫ్రెనియా చర్మం  
యొక్క పూర్తి స్థాయి సర్క్యులాజిక్ పరీక్ష. జన్యు పరీక్ష చికిత్స  
చికిత్సలు: డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ (DBS), బిహేవియరల్ మరియు  
సైకలాజికల్ థెరపీ, ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ మరియు కమ్యూనికేషన్ థెరపీ. మందులు:  
యాంటిసైకోటిక్స్ మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్స్. అన్ని రకాల ఆటిజంను చూడండి  
2013లో, అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్ నాలుగు విభిన్నమైన ఆటిజం  
నిర్ధారణలను ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్ (ASD) యొక్క ఒక గొడుగు నిర్ధారణలో  
విలీనం చేసింది. అవి ఉన్నాయి:  
  
ఆటిస్టిక్ డిజార్డర్ దీనిని "క్లాసిక్" ఆటిజం అని కూడా అంటారు. ఆటిస్టిక్  
డిజార్డర్ ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా ముఖ్యమైన భాషా జాప్యాలు, సామాజిక మరియు  
కమ్యూనికేషన్ సవాళ్లు మరియు అసాధారణ ప్రవర్తనలు మరియు ఆసక్తులను కలిగి  
ఉంటారు. సాధారణంగా, ఆటిస్టిక్ డిజార్డర్ ఉన్న వ్యక్తులు కూడా మేధో వైకల్యం  
కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
ఆస్పెర్గర్ సిండ్రోమ్ ఈ సిండ్రోమ్ ఆటిస్టిక్ డిజార్డర్ యొక్క తేలికపాటి  
లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడింది మరియు వ్యక్తులు సామాజిక సవాళ్లు మరియు  
అసాధారణ ప్రవర్తనలు మరియు ఆసక్తులు కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ, వారు సాధారణంగా  
భాష లేదా మేధో వైకల్యంతో సమస్యలను కలిగి ఉండరు.  
  
పర్వాసివ్ డెవలప్‌మెంటల్ డిజార్డర్ - ఇతరత్రా పేర్కొనబడలేదు (PDD-NOS)  
దీనిని కొన్నిసార్లు "ఎటిపికల్ ఆటిజం" అని పిలుస్తారు మరియు ఆటిస్టిక్  
డిజార్డర్ లేదా ఆస్పెర్గర్ సిండ్రోమ్‌కు సంబంధించిన కొన్ని ప్రమాణాలను  
కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు, అయితే అందరూ దీని కింద నిర్ధారణ చేయబడవచ్చు. ఈ  
వ్యక్తులు సాధారణంగా సామాజిక మరియు కమ్యూనికేషన్ సవాళ్లను కలిగించే  
ఆటిస్టిక్ డిజార్డర్ ఉన్నవారి కంటే తక్కువ మరియు తేలికపాటి లక్షణాలను కలిగి  
ఉంటారు.  
  
చైల్డ్ హుడ్ డిసైన్‌గ్రేటివ్ డిజార్డర్‌ని హెల్లర్స్ సిండ్రోమ్ అని కూడా  
పిలుస్తారు మరియు డిసైన్‌గ్రేటివ్ సైకోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది 3  
సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత భాష, సామాజిక పనితీరు మరియు మోటారు నైపుణ్యాల  
అభివృద్ధిలో జాప్యం ద్వారా వర్గీకరించబడిన అరుదైన పరిస్థితి. ఇప్పుడు  
క్లిక్ చేయండి! ఆటిజం యొక్క లక్షణాలు  
  
ఆటిజం యొక్క సంకేతాలు సాధారణంగా 2 లేదా 3 సంవత్సరాల వయస్సులో కనిపిస్తాయి.  
కొన్ని సంబంధిత అభివృద్ధి జాప్యాలు ముందుగానే కనిపించవచ్చు మరియు తరచుగా,  
వాటిని 18 నెలల ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పిల్లలలో  
లక్షణాలు సాధారణంగా, ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలు అనేక సూచికలను కలిగి  
ఉంటారు:  
  
ప్రవర్తనా లక్షణాలు వివరించలేని ఆసక్తులు లేదా అటాచ్‌మెంట్‌లు అసాధారణమైన  
ఆసక్తులు లేదా జోడింపులు చేతులు ఊపడం లేదా తిప్పడం వంటి అసాధారణ కదలికలు  
ఎలాంటి మార్పులను ఎదుర్కోవడంలో తీవ్ర ఇబ్బంది ఇంద్రియ లక్షణాలు కొన్ని  
శబ్దాలకు భయపడడం ఒక వస్తువు లేదా వ్యక్తి వైపు నేరుగా చూడకపోవడం కదిలే  
వస్తువులతో ఆకర్షితులవుతుంది ఉష్ణోగ్రత మరియు నొప్పి పట్ల అధిక సహనం  
  
కమ్యూనికేషన్ లక్షణాలు 12 నెలల వరకు వారి పేరుకు ప్రతిస్పందించకపోవడం 12  
నెలల వరకు ఎటువంటి ప్రతిచర్యలు ఇవ్వకపోవడం  
  
పిల్లలలో ఆటిజం యొక్క 5 ప్రారంభ లక్షణాలను తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు!  
  
పెద్దవారిలో లక్షణాలు ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు సామాజిక సంభాషణ మరియు  
పరస్పర చర్య, పరిమితం చేయబడిన ఆసక్తులు మరియు పునరావృత ప్రవర్తనలతో ఇబ్బంది  
పడతారు. లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
ప్రవర్తనా లేదా ఇంటరాక్టివ్ లక్షణాలు కంటి సంబంధాన్ని నివారించడం అరుదుగా  
వస్తువులు లేదా కార్యకలాపాల్లో ఆసక్తి, భావోద్వేగం లేదా ఆనందాన్ని  
పంచుకోవడం లేదా ప్రతిస్పందించడం లేదా ఒకరి పేరు లేదా ఇతర మౌఖిక బిడ్‌లకు  
ప్రతిస్పందించడంలో ఆలస్యం చేయడం లేదా సంభాషణలను కొనసాగించడంలో ఇబ్బంది  
ఇతరులకు ఆసక్తి లేదని గమనించకుండా లేదా ఇతరులకు ప్రతిస్పందించే అవకాశం  
ఇవ్వకుండా వైవిధ్యమైన ముఖ కవళికలు, కదలికలు మరియు సంజ్ఞలను ప్రదర్శించడం  
అసాధారణమైన స్వరాన్ని కలిగి ఉండటం, పాడటం-పాట లేదా ఫ్లాట్ మరియు రోబోట్  
లాగా మరొక వ్యక్తి యొక్క పాయింట్‌ను అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది వీక్షించడం  
ఇతరుల చర్యలను అంచనా వేయడం లేదా అర్థం చేసుకోవడం సాధ్యం కాదు, సామాజిక  
పరిస్థితులకు ప్రవర్తనలను సర్దుబాటు చేయడంలో ఇబ్బందులు ఊహాత్మక ఆటలో  
భాగస్వామ్యం చేయడం లేదా స్నేహితులను చేసుకోవడంలో ఇబ్బందులు  
  
నిర్బంధ లేదా పునరావృత లక్షణాలు కొన్ని ప్రవర్తనలను పునరావృతం చేయడం లేదా  
అసాధారణమైన ప్రవర్తనలను కలిగి ఉండటం, సంఖ్యలు, వివరాలు లేదా వాస్తవాలు వంటి  
నిర్దిష్ట అంశాలపై శాశ్వతమైన ఆసక్తిని కలిగి ఉండటం, వస్తువులు లేదా  
వస్తువుల భాగాలను కదిలించడంపై అతిగా దృష్టి కేంద్రీకరించడం, దినచర్యలో  
స్వల్ప మార్పుల వల్ల కలత చెందడం. కాంతి, ధ్వని, దుస్తులు లేదా ఉష్ణోగ్రత  
నిద్ర సమస్యలు మరియు చిరాకును ఎదుర్కొంటున్నాయి  
  
గమనిక: ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు విషయాలను వివరంగా నేర్చుకోగలగడం,  
బలమైన దృశ్య మరియు శ్రవణ అభ్యాసకులను కలిగి ఉండటం మరియు గణితం, సైన్స్,  
సంగీతం లేదా కళలలో రాణించడం వంటి అనేక బలాలు కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
ఆటిజం గురించి మీకు తెలియని 7 విషయాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
ఆటిజం కారణాలు  
  
ఆటిజం ఒక సంక్లిష్ట రుగ్మత మరియు దానికి ఖచ్చితమైన కారణం లేదు,  
అయినప్పటికీ, ఇది జన్యు మరియు నాన్జెనెటిక్ లేదా పర్యావరణ ప్రభావాల కలయిక  
నుండి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ ప్రభావాలు పిల్లలలో ఆటిజం అభివృద్ధి చెందే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఆటిజం కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
లక్షణాలు మరియు తీవ్రత వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి మరియు ఈ  
రుగ్మత యొక్క సంక్లిష్టత, జన్యుశాస్త్రం మరియు పర్యావరణం రెండూ ప్రధాన  
పాత్ర పోషిస్తాయి. జన్యుపరమైన ప్రమాద కారకాలు జన్యు పరివర్తన: ఆటిజంతో  
బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు అరుదైన జన్యు ఉత్పరివర్తనలు (మార్పులు)  
కలిగి ఉంటారు మరియు ఈ ఉత్పరివర్తనలు ఒకే జన్యువులో మాత్రమే జరుగుతాయి.  
వంశపారంపర్యత: ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లల తోబుట్టువులలో 2% నుండి 8% వరకు  
వ్యాప్తి చెందుతున్న అభివృద్ధి రుగ్మత యొక్క పునరావృత ప్రమాదం. పర్యావరణ  
ప్రమాద కారకాలు పితృ వయస్సు: ఆధునిక పితృ వయస్సు ఆటిజం యొక్క అధిక  
ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి, ఇది జన్యు  
ఉత్పరివర్తనాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఈ ఉత్పరివర్తనలు పెరుగుతున్న  
వయస్సుతో సంభవిస్తాయి.  
  
పర్యావరణ రసాయనాలు: అనేక పర్యావరణ ఏజెంట్లు మానవులలో అభ్యాసం మరియు  
అభివృద్ధి వైకల్యాలకు బలమైన సహాయకులుగా గుర్తించారు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
ఆర్సెనిక్ లీడ్ మాంగనీస్ మెర్క్యురీ పెస్టిసైడ్స్ పాలీబ్రోమినేటెడ్  
డైఫినైల్ ఈథర్స్ (PBDEs) పాలీక్లోరినేటెడ్ బైఫినైల్స్ (PCBs) పాలీసైక్లిక్  
ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ (PAHలు) ద్రావకాలు  
  
డ్రగ్స్: ముఖ్యంగా గర్భధారణ సమయంలో ఫార్మాకోలాజికల్ ఏజెంట్లకు గురికావడం  
అనేది ఆటిజం ప్రమాదానికి సంబంధించి అత్యంత సంబంధిత పర్యావరణ ఆందోళనను  
సూచిస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: వాల్ప్రోయిక్ యాసిడ్ (VPA) థాలిడోమైడ్  
మిసోప్రోస్టోల్ బీటా 2 అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్ డ్రగ్స్ యాంటిపైరేటిక్స్  
  
ఆహార కారకాలు: ఆహారం-ప్రభావిత కారకాలు ఇటీవలి వరకు ఎక్కువగా పట్టించుకోని  
ఆటిజం కోసం సంభావ్య పర్యావరణ ప్రమాద కారకాలలో భాగం. వీటిలో కింది వాటి  
లోపాలు ఉన్నాయి: విటమిన్ డి: కొన్ని అధ్యయనాలు ఆటిస్టిక్ పిల్లల తల్లులు  
మరియు నాన్-ఆటిస్టిక్ పిల్లలు ఉన్నవారు సీరం విటమిన్ డి స్థాయిలను  
తగ్గించినట్లు కనుగొన్నారు. ఫోలిక్ ఆమ్లం: నరాల అభివృద్ధిని ప్రభావితం  
చేయడంలో దాని పాత్ర కారణంగా ఆటిజం ప్రమాదంలో ఫోలేట్ లభ్యత కూడా సాధ్యమయ్యే  
కారకంగా సూచించబడింది.  
  
అంటువ్యాధులు: తల్లి మరియు/లేదా శిశు అంటువ్యాధులు నరాల అభివృద్ధిని  
ప్రభావితం చేయగలవు మరియు ప్రతికూల ఫలితాలకు దోహదం చేయగలవు అనే ఆలోచన.  
  
సహాయక పునరుత్పత్తి సాంకేతికతలు (ART): సహజంగా గర్భం దాల్చిన వారి కంటే  
ARTని ఉపయోగించి గర్భం దాల్చిన పిల్లలు ఆటిజంతో బాధపడుతున్నారు.  
  
గర్భం-సంబంధిత కారకాలు: ఆటిజం అభివృద్ధిలో సహాయపడే కొన్ని ప్రినేటల్  
కారకాలు: ప్రసూతి ఆస్తమా అలెర్జీ పరిస్థితులు ప్రసూతి టాక్సేమియా లేదా  
రక్తస్రావం ప్రినేటల్ ఒత్తిళ్లు జన్మస్థలం యొక్క పట్టణీకరణ గర్భం మరియు  
విపరీతమైన ప్రీమెచ్యూరిటీ, తక్కువ జనన బరువు, బహుళ జనన సమస్యలు వంటి  
సమస్యలు గర్భాలు ఒక సంవత్సరం కంటే తక్కువ వ్యవధిలో ఉన్న గర్భాలు  
  
గర్భధారణకు సంబంధించిన వారం వారం లక్షణాలను అర్థం చేసుకోండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి! ఆటిజం నిర్ధారణ  
  
ఆటిజం యొక్క మూల్యాంకనం ప్రమాదంలో ఉన్న పిల్లలను గుర్తించడానికి సాధారణ  
పీడియాట్రిక్ జనాభా యొక్క స్క్రీనింగ్‌తో ప్రారంభమవుతుంది లేదా ఆటిజమ్‌ను  
సూచించే సంకేతాలను ప్రదర్శిస్తుంది, ఆ తర్వాత సమగ్ర రోగనిర్ధారణ మూల్యాంకనం  
చేయవలసి ఉంటుంది. పేరెంట్ ఇంటర్వ్యూ, ఏదైనా బయటి ఇన్ఫర్మేంట్ పరిశీలనల  
సేకరణ మరియు ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వైద్యుడిచే పిల్లల ప్రస్తుత అభిజ్ఞా, భాష  
మరియు అనుకూల పనితీరును ప్రత్యక్ష వైద్యుల పరిశీలన ఈ సమగ్ర అంచనాలో  
భాగాలుగా ఉండాలి. ఇంకా, రోగనిర్ధారణ మూల్యాంకనంలో ఇవి ఉన్నాయి: పూర్తి  
శారీరక పరీక్ష ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు తరచుగా అనేక అసాధారణ భౌతిక  
లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు, వీటిని ఈ క్రింది వాటి ద్వారా అంచనా వేయవచ్చు:  
  
డైస్మోర్ఫిక్ లక్షణాల కోసం మూల్యాంకనం: డైస్మోర్ఫాలజీ అనేది చెవి పిట్  
ఉండటం లేదా లేకపోవడం వంటి పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలను కలిగి ఉన్న భౌతిక  
లక్షణాల యొక్క విలక్షణమైన అభివృద్ధిని అధ్యయనం చేస్తుంది. తల చుట్టుకొలతతో  
పూర్తి న్యూరోలాజిక్ పరీక్ష: ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు తరచుగా అధిక  
స్థాయి ఆందోళనను చూపుతారు మరియు వారి జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే  
కొమొర్బిడిటీల ద్వారా తరచుగా ప్రభావితమవుతారు. అలాగే, అధ్యయనాలు ఆటిజంతో  
బాధపడుతున్న పిల్లలు తరచుగా తల చుట్టుకొలత (HC) పెరుగుదల యొక్క విలక్షణమైన  
పథాన్ని ప్రదర్శిస్తాయి, ఇది ఆటిజంకు హాని యొక్క సూచిక కావచ్చు. చర్మం  
యొక్క వుడ్స్ ల్యాంప్ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష తరచుగా నిర్దిష్ట చర్మం మరియు  
జుట్టు రుగ్మతలను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. జన్యు పరీక్ష ప్రస్తుతం,  
ఆటిజం కోసం స్పష్టమైన బయోమార్కర్లు లేదా రోగనిర్ధారణ చర్యలు లేవు మరియు  
వివరణాత్మక ప్రమాణాల నెరవేర్పు ఆధారంగా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. ఆటిజంతో  
బాధపడుతున్న రోగులలో సాపేక్షంగా అధిక దిగుబడిని బట్టి, క్లినికల్ జన్యు  
పరీక్ష సిఫార్సు చేయబడింది. ఇది వైద్యపరమైన జోక్యాలు లేదా అవసరమైన పనికి  
సంబంధించిన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది మరియు కుటుంబ నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది.  
  
గమనిక: ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలు ఇతర అనారోగ్యాలు లేదా అభ్యాస రుగ్మతల  
కోసం కూడా పరీక్షించబడాలి, సమగ్ర మూల్యాంకనంలో రక్త పరీక్షలు మరియు  
వినికిడి పరీక్షలు ఉండవచ్చు. మీ ఇంటి సౌకర్యంతో పరీక్షలను పొందండి. ఇప్పుడే  
నమోదు చేసుకోండి!  
  
సెలబ్రిటీలు ప్రభావితమైన డారిల్ హన్నా డారిల్ హన్నా ఒక అమెరికన్ నటి &  
పర్యావరణ కార్యకర్త, ఆమె స్ప్లాష్, బ్లేడ్ రన్నర్ మరియు స్టీల్  
మాగ్నోలియాస్ వంటి చిత్రాలలో తన పాత్రలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఆమెకు  
చిన్నతనంలోనే ఆటిజం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఆమె ఇతర వ్యక్తుల చుట్టూ  
చాలా సిగ్గుపడినప్పటికీ మరియు పెద్దయ్యాక దృష్టిని ఆకర్షించడానికి చాలా  
భయపడినప్పటికీ, సినిమాలు చూడటంలో ఆమె ప్రత్యేక అభిరుచులు నటిగా ఆమె  
కెరీర్‌కు మద్దతు ఇచ్చాయి. ఆటిజం నివారణ  
  
ఆటిజంను నిరోధించడానికి మార్గం లేదు, అయినప్పటికీ, గర్భధారణ సమయంలో  
తీసుకున్న కొన్ని చర్యలు ముందస్తుగా గుర్తించడం మరియు స్క్రీనింగ్‌తో పాటు  
ప్రభావాన్ని ఎక్కువ స్థాయికి తగ్గించగలవు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: జన్యు  
పరీక్షను పూర్తి చేయండి జన్యువులు బేస్‌లైన్ ససెప్టబిలిటీని సూచిస్తాయి,  
దీని ఫలితంగా వ్యక్తి యొక్క స్థితిస్థాపకత మరియు అనుసరణను అధిగమించే శారీరక  
మార్పులు. ఈ కారకాల తారుమారు ఒక రకమైన నివారణను అందిస్తుంది.  
  
జన్యు పరీక్ష మరియు వ్యాధి మీ కుటుంబంలో నడుస్తుందా లేదా అనే దాని గురించి  
మరింత తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి! పుట్టుకతో వచ్చే హైపోథైరాయిడిజం  
పట్ల జాగ్రత్త వహించండి గర్భధారణ సమయంలో ప్రసూతి హైపోథైరాయిడిజం కూడా ఆటిజం  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో పుట్టుకతో వచ్చే హైపోథైరాయిడిజం  
కోసం పరీక్షించడం గేమ్ ఛేంజర్. గర్భధారణ సమయంలో ధూమపానం మానుకోండి గర్భధారణ  
సమయంలో ప్రసూతి ధూమపానం గర్భం మరియు జనన సమస్యలతో పాటు ఆస్తమా మరియు  
ప్రవర్తనా సమస్యలు లేదా ఆటిజం వంటి దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలతో పరస్పర సంబంధం  
కలిగి ఉంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మా  
ప్రత్యేకమైన ధూమపాన విరమణ పరిధిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు కొను! వాయు  
కాలుష్యం నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి గాలి మరియు రసాయన కాలుష్యం  
కూడా సాధారణ ప్రజారోగ్యానికి సంబంధించిన అంశం, ఇది తల్లులు బహిర్గతమయ్యే  
పిల్లలలో ఆటిజం అభివృద్ధిపై ప్రభావం చూపుతుంది. అధిక థర్మల్-ఇంటెన్సిటీ  
అల్ట్రాసౌండ్‌ను నివారించండి గర్భం యొక్క మొదటి త్రైమాసికంలో ఆధునిక హై  
థర్మల్-ఇంటెన్సిటీ అల్ట్రాసౌండ్ వాడకం ఆటిజం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. టాక్సిక్ విండో మొదటి త్రైమాసికంలో కవర్  
చేస్తుంది కాబట్టి, ఈ కాలంలో అల్ట్రాసౌండ్‌ను నివారించడం లేదా హేతుబద్ధంగా  
ఉపయోగించడం వల్ల ఆటిజం యొక్క మొత్తం ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన  
ఆహారాన్ని తినండి పోషకాహార లోపాలు ఆటిజం అభివృద్ధికి తెలిసిన ప్రమాద కారకం.  
గర్భధారణ సమయంలో తగినంత విటమిన్ డి మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉండేలా చూసుకోండి.  
మీ పాలనకు మల్టీవిటమిన్‌లను జోడించండి గర్భధారణ సమయంలో ఫోలిక్ యాసిడ్‌తో  
కూడిన మల్టీవిటమిన్ పిల్లలలో ఆటిజం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. గర్భధారణ  
సమయంలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం తల్లి మరియు బిడ్డకు కూడా చాలా  
ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.  
  
మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి మల్టీవిటమిన్  
సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని నింపండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
ఆటిజం నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణకు కింది వాటిని కలిగి ఉన్న సమగ్ర విధానం  
అవసరం: పీడియాట్రిక్ న్యూరాలజిస్ట్ డెవలప్‌మెంటల్-బిహేవియరల్  
పీడియాట్రిషియన్ చైల్డ్ సైకియాట్రిస్ట్ చైల్డ్ సైకాలజిస్ట్  
  
పీడియాట్రిక్ న్యూరాలజిస్ట్ నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే వ్యాధులు మరియు  
పరిస్థితులతో పిల్లలను నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు.  
అభివృద్ధి-ప్రవర్తనా శిశువైద్యుడు పిల్లల బలాలు మరియు బలహీనతలపై దృష్టి  
పెడతాడు. పిల్లల మనోరోగ వైద్యుడు ప్రాథమికంగా పిల్లలను ప్రభావితం చేసే  
ప్రవర్తనా లోపాలు మరియు భావోద్వేగ సమస్యల చికిత్సకు సంబంధించిన వైద్యుడు  
మరియు పిల్లల మనస్తత్వవేత్త మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుడు, అతను పిల్లలకు సహాయం  
చేయడానికి మానసిక మూల్యాంకనాలు మరియు వివిధ రకాల చికిత్సలను ఉపయోగిస్తాడు.  
  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సలహాలను పొందేందుకు సంకోచించకండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఆటిజం చికిత్స  
  
ఆటిజం చికిత్సలో ప్రధానంగా వివిధ విద్యా మరియు ప్రవర్తనా చికిత్సలు ఉంటాయి.  
ఆటిజం చికిత్స కోసం రెండు రకాల జోక్యాలు ఉపయోగించబడ్డాయి, అనగా కేంద్రీకృత  
జోక్య పద్ధతులు మరియు సమగ్ర చికిత్సలు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: డీప్ బ్రెయిన్  
స్టిమ్యులేషన్ (DBS) DBS మెదడులోని నిర్దిష్ట భాగాలకు విద్యుత్ ప్రేరణలను  
పంపడానికి ఉపయోగించబడింది [మరియు చికిత్సా ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది.  
కొన్ని అధ్యయనాలు గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా వక్రీభవన అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్  
డిజార్డర్, డిప్రెషన్, టూరెట్ సిండ్రోమ్ మరియు ఇతర మానసిక రుగ్మతల కోసం DBS  
యొక్క సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించాయి మరియు ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో  
కొన్ని మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. మందులు యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ఎక్కువగా  
ఉపయోగించే ఏజెంట్లు, తర్వాత ఉద్దీపనలు మరియు యాంటిసైకోటిక్స్ ఉన్నాయి.  
ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలలో పునరావృత ప్రవర్తనలకు చికిత్స చేయడంలో  
యాంటిసైకోటిక్స్ ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయి. ప్రత్యామ్నాయ ఎంపికలలో ఓపియేట్  
యాంటీగోనిస్ట్‌లు, ఇమ్యునోథెరపీ, హార్మోన్ల ఏజెంట్లు, మెగావిటమిన్‌లు మరియు  
ఇతర ఆహార పదార్ధాలు ఉన్నాయి. ప్రవర్తనా మరియు మానసిక చికిత్సలు ఆటిజంతో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ప్రవర్తనా, మానసిక, విద్య లేదా నైపుణ్యం-నిర్మాణ  
జోక్యాలను అందించే నిపుణులకు సూచించబడవచ్చు. సంరక్షకులు, తోబుట్టువులు  
మరియు ఇతర కుటుంబ సభ్యులను కూడా కలిగి ఉండే అత్యంత నిర్మాణాత్మకమైన మరియు  
ఇంటెన్సివ్ థెరపీలు కాబట్టి ఈ కార్యక్రమాలు ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు  
వారి ప్రవర్తనను నిర్వహించడంలో సహాయపడవచ్చు. ఇతర జోక్యాలు ఆటిజంకు "నివారణ"  
లేనప్పటికీ, పిల్లల పనితీరును మెరుగుపరిచే అనేక ప్రభావవంతమైన జోక్యాలు  
ఉన్నాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
సామాజిక నైపుణ్యాల కోసం శిక్షణ: ఈ శిక్షణ సమూహాలలో జరుగుతుంది మరియు  
ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలకు సామాజిక పరిస్థితుల ద్వారా నావిగేట్ చేయడం  
నేర్పుతారు. కమ్యూనికేషన్‌ను మెరుగుపరచడానికి థెరపీ: ఈ చికిత్సలు పిల్లల  
ప్రసంగ విధానాలను మరియు భాషపై అవగాహనను మెరుగుపరచడానికి దృష్టి సారించాయి.  
తల్లిదండ్రులకు శిక్షణ: ఇందులో, సమస్యాత్మక ప్రవర్తనకు ప్రతిస్పందించడానికి  
మరియు వారి పిల్లలలో తగిన ప్రవర్తనను ప్రోత్సహించడానికి తల్లిదండ్రులు  
సమర్థవంతమైన మార్గాలను చూపుతారు. ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ: ఈ రకమైన చికిత్స  
అనుకూల నైపుణ్యాలను పరిష్కరిస్తుంది మరియు రోజువారీ జీవన కార్యకలాపాలతో  
పాటు చేతివ్రాత సమస్యలతో వ్యక్తులకు సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేక విద్యా సేవలు:  
ఇది చాలా చిన్న పిల్లలకు భాష, సామాజిక మరియు జీవన నైపుణ్యాలను  
పరిష్కరించడానికి ప్రత్యేక రోజు తరగతులను కలిగి ఉంటుంది. ఇతర పరిస్థితులకు  
చికిత్స చేయడం ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలు నిద్రలేమి, ఆందోళన, నిరాశ మరియు  
మేధో వైకల్యం వంటి అనేక ఇతర లక్షణాలను అనుభవిస్తారు. సరైన సేవలు, మానసిక  
చికిత్స మరియు వైద్య చికిత్సతో ఈ పరిస్థితుల ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు.  
  
కాగ్నిటివ్ థెరపీ ఆందోళన ఉన్న వ్యక్తులకు ఎలా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందనే దాని  
గురించి చదవండి, ఇది ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల సాధారణ లక్షణం. ఇప్పుడే  
నొక్కండి  
  
ఆటిజం కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
ప్రతి వ్యక్తి లక్షణాల శ్రేణితో విభిన్నంగా ఉన్నందున ఆటిజంతో ఉన్న  
వ్యక్తులను నిర్వహించడం గమ్మత్తైనది. అతి ముఖ్యమైన భాగం సహనం మరియు శ్రద్ధ.  
అలాగే, ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులను నిర్వహించడంలో మంచి ఫలితాలను  
ఇస్తాయని తెలిసిన ఆహార మరియు ఇంద్రియ చిట్కాలతో కూడిన కొన్ని సహజ నివారణలు  
ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: గ్లూటెన్‌ను నివారించండి ఆటిజంతో సంబంధం ఉన్న  
ప్రవర్తనా మరియు మేధోపరమైన సమస్యలను నిర్వహించడంలో గ్లూటెన్-ఫ్రీ డైట్  
(GFD) యొక్క ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. గ్లూటెన్  
రహిత ఆహారం కూడా గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, ప్రత్యేకించి  
వ్యక్తులు జీర్ణ రుగ్మత యొక్క లక్షణాలను కలిగి ఉంటే. లోతైన పీడన పద్ధతులను  
ప్రయత్నించండి ఇందులో గాలితో కూడిన బంతి, కుషన్ లేదా దిండు సహాయంతో లోతైన  
ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం ఉంటుంది, ఇది ఆటిజంతో బాధపడే వ్యక్తులు నిశ్చలంగా  
ఉంచడంలో లేదా ఉండటంతో ఇబ్బంది పడవచ్చు కాబట్టి వ్యక్తి ప్రశాంతంగా మరియు  
రిలాక్స్‌గా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ప్రశాంతత. ప్రోబయోటిక్స్‌కు హలో  
చెప్పండి ప్రోబయోటిక్స్ అనేవి ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా, ఇవి ఆటిజంపై చాలా  
సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ప్రాథమిక అధ్యయనంలో, ప్రోబయోటిక్స్ గట్  
మైక్రోబయోటాను నేరుగా పునరుద్ధరించడం ద్వారా ఆటిజం మరియు మూడ్ డిజార్డర్స్  
యొక్క కొన్ని లక్షణాలను తగ్గించడంలో మంచి ఫలితాలను చూపించాయి.  
  
మీ జీర్ణాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉంచడానికి ఆన్‌లైన్‌లో ప్రీ  
మరియు ప్రోబయోటిక్ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే బ్రౌజ్ చేయండి!  
ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలను ఆహారంలో చేర్చండి ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా  
ఉండే ఆహారాలు మెదడు పనితీరును అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఆటిజంతో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు మంచి అభివృద్ధిపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.  
వీటితొ పాటు  
  
కొవ్వు చేప చేప నూనె కాడ్ లివర్ ఆయిల్ అవిసె గింజలు (అల్సి) చియా గింజలు  
(సబ్జే కే బీజ్)  
  
గమనిక: మీరు ఆహార అవసరాలను తీర్చకపోతే ఒమేగా 3 సప్లిమెంట్లను జోడించండి. మా  
విస్తృత శ్రేణి నుండి ఒమేగా-3 సప్లిమెంట్‌లను ఎంచుకోవడం ద్వారా మీరు మీ  
ఆరోగ్య సంరక్షణ గేమ్‌ను పెంచుకోవచ్చు. ఇప్పుడు అన్వేషించండి! నిద్రకు  
ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి ఆటిజం మెలటోనిన్ హార్మోన్ అనే స్లీప్ హార్మోన్ యొక్క  
అసమతుల్యతకు కారణమవుతుంది, ఇది చిరాకు మరియు మెదడు పనితీరు అభివృద్ధి  
చెందకపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఆహారంలో మెలటోనిన్‌ని చేర్చుకోవడం వల్ల  
నిద్ర సరళిని స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మెలటోనిన్ యొక్క మంచి ఆహార  
వనరులు:  
  
మొక్కజొన్న (భుట్ట) ఆస్పరాగస్ (శాతవర్) బార్లీ (జౌ)  
  
బరువున్న దుప్పట్లను ఉపయోగించండి బరువున్న దుప్పట్లు శరీరంపై ప్రశాంతత  
ప్రభావాన్ని అందిస్తాయి కాబట్టి ఇది నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.  
మానసిక స్థితి, నిద్ర మరియు జీర్ణక్రియకు బాధ్యత వహించే హార్మోన్ అయిన  
సెరోటోనిన్ విడుదలను పెంచుతుంది కాబట్టి ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
దాని నుండి ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఎలక్ట్రానిక్ టాబ్లెట్‌లతో సమయాన్ని  
అనుమతించండి టాబ్లెట్‌లు వ్యక్తి యొక్క మొత్తం విద్యకు సహాయపడతాయి, అది  
వారి వేగంతో వెళుతుంది మరియు ఒత్తిడి లేకుండా నేర్చుకునేలా చేస్తుంది.  
అలాగే, ఇది ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లల మోటార్ నైపుణ్యాలను  
మెరుగుపరుస్తుంది. సప్లిమెంట్లను జోడించండి విటమిన్ డి, విటమిన్ సి మరియు  
మెగ్నీషియం వంటి సప్లిమెంట్లు చాలా సహాయకారిగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వీటిలోని  
లోపాలు మెదడు పనితీరులో బలహీనత, ప్రవర్తనా విధానాలలో మార్పులు మరియు  
పేలవమైన ఏకాగ్రతను కలిగిస్తాయి. మీ ఆహారంలో పసుపును చేర్చండి పసుపు (హల్ది)  
శరీరంపై యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్  
ప్రభావాలతో కూడిన అత్యంత బహుముఖ మూలిక. ఇది గట్ ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా  
మెరుగుపరుస్తుంది, ఇది ఆటిజం యొక్క కొన్ని లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది లేదా  
తగ్గించగలదు. ముఖ్యమైన నూనెలను వర్తించండి ఆటిజం ఉన్న పిల్లలు ముఖ్యమైన  
నూనెల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు, ఎందుకంటే ఇది మానసిక స్థితిని పెంచడం,  
మానసిక స్పష్టతను ప్రోత్సహించడం మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడం వంటి వివిధ  
సానుకూల ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ నూనెలు: గంధపు లావెండర్ సెడార్‌వుడ్  
చమోమిలే పిప్పరమెంటు  
  
ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ కేవలం రిలాక్సేషన్ కోసం మాత్రమే కాదు. మీకు ఇంకా  
తెలియని ముఖ్యమైన నూనెల యొక్క అద్భుతమైన ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు  
క్లిక్ చేయండి! ఆటిజం యొక్క సమస్యలు సాధారణంగా ఆటిజంతో పాటు అనేక రకాల  
రుగ్మతలు ఉంటాయి. ఈ సంక్లిష్టతలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
జీర్ణశయాంతర (GI) సమస్యలు: ఇతరులతో పోల్చినప్పుడు ఆటిజంతో బాధపడుతున్న  
పిల్లలు కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం మరియు అతిసారం వంటి వైద్యపరమైన జీర్ణశయాంతర  
(GI) లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు. మూర్ఛ: ఇది సాధారణంగా మూర్ఛల ప్రమాదంతో  
అభివృద్ధి చెందుతుంది, ఇది బాల్యం అంతటా పెరుగుతుంది, కౌమారదశలో సంభవించే  
అత్యధిక మూర్ఛ సంఖ్య. పోషకాహార లోపం: పరిమిత ఆహార ప్రాధాన్యతలు ఆటిజం  
సమూహాలలో అత్యంత సాధారణ విలక్షణమైన తినే ప్రవర్తన అని అధ్యయనాలు చూపించాయి,  
ఇవి పోషకాహారం తగ్గడానికి దారితీస్తాయి.  
  
మీ పిల్లవాడు పిక్కీ తినేవాడా? ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లతో సంపూర్ణ  
పోషకాహారాన్ని ఎలా అందించాలో తెలుసుకోండి.  
  
ఆటిజం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆటిజం కోసం పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ జోక్యాలు ప్రత్యేక ఆహారాలు  
మరియు సప్లిమెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. దీనితో పాటు, ఆటిజంతో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తుల లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని చికిత్సలు మరియు  
చికిత్సలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హోమియోపతిలో హోమియోపతి ఆటిజం  
చికిత్స మారవచ్చు మరియు పిల్లలకు ఇవ్వడానికి హోమియోపతి నివారణల రెసిపీ  
పుస్తకం లేదు. అయినప్పటికీ, ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలలో హోమియోపతి జోక్యం  
వాగ్దానాన్ని కలిగి ఉంది మరియు సాంప్రదాయిక చర్యలతో హోమియోపతిని ఏకీకృతం  
చేయడం ఫలితాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఆయుర్వేదంతో ఆటిజం చికిత్స సాధారణంగా  
సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం మరియు రోజువారీ ఆయుర్వేద మసాజ్‌తో కూడిన “దోష”  
చికిత్సపై దృష్టి పెడుతుంది. చాలా మంది పిల్లలు దినచర్యలో మార్పుతో  
ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు మరియు రోజువారీ ఆయుర్వేద మసాజ్ పిల్లలకి  
ఓదార్పునిస్తుంది.  
  
మా ఆయుర్వేద పేజీని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ (TCM) సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్, ఆక్యుప్రెషర్  
మరియు ఆక్యుపంక్చర్‌తో పాటు, ఆటిజం లక్షణాలకు చికిత్స చేయడానికి మరొక  
విధానం. TCMలో ఇంటర్వెన్షనల్ మోడాలిటీల ఉపయోగం దాని సమర్థతపై సానుకూల  
ప్రభావాన్ని చూపుతుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. చెలేషన్ థెరపీ ఈ చికిత్స  
శరీరం నుండి భారీ లోహాలను ఫ్లష్ చేయడానికి రూపొందించబడింది మరియు ఇది సీసం  
మరియు పాదరసం వంటి భారీ లోహాలతో బంధించే చెలాటింగ్ పదార్ధం యొక్క పరిపాలనను  
కలిగి ఉంటుంది, ఇది మూత్రంలో విసర్జించబడుతుంది. లోహాలు ఆటిజంకు  
కారణమవుతాయని లేదా ఈ ఎంపిక పనిచేస్తుందని రుజువు లేదు. ఆటిజంతో జీవించడం  
  
ఆటిజం అనేది ఒక సంక్లిష్టమైన రుగ్మత, దీనికి అత్యంత ప్రాప్యత, చేరిక మరియు  
మద్దతు అవసరం మరియు ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల సంరక్షణకు సంఘం మరియు  
సామాజిక స్థాయిలలో చర్యలు అవసరం. ఆటిజం ఉన్న వ్యక్తులతో కలిసి జీవించడం  
చాలా కష్టమైన పని, వాటిని నిర్వహించడంలో సహాయపడే సంరక్షకులకు ఇక్కడ కొన్ని  
చిట్కాలు ఉన్నాయి: రోజువారీ దినచర్యలో ఏవైనా మార్పులను తగ్గించండి,  
రోజువారీ దినచర్యలో ఏవైనా మార్పులు ఆటిజంతో ఉన్న అనేక మంది వ్యక్తులు పొందే  
విధంగా అస్థిరమైన ప్రవర్తనకు దారితీయవచ్చు. చిన్న మార్పులతో కలత చెందుతారు.  
కాబట్టి, ఒక షెడ్యూల్‌కు మరియు పనులు జరిగే విధానానికి కట్టుబడి  
ప్రయత్నించండి. అనారోగ్యం విషయంలో, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల బృందం మీ ఇంటికి  
రావడం, రోజువారీ దినచర్యకు అంతరాయాన్ని తగ్గించి, అవసరమైన చికిత్సను  
అందించడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. రోగులకు సడలింపు పద్ధతులను బోధించండి,  
ఆటిజం ఉన్నవారిలో ప్రవర్తన సమస్యలు ఒక సాధారణ సమస్య మరియు డీప్ ప్రెజర్  
మసాజ్ లేదా బరువైన దుస్తులు ధరించడం వంటి ఉపశమన పద్ధతులు, ఆందోళనను  
తగ్గించవచ్చు. రిలాక్సేషన్ టీచింగ్ అనేది లోతైన శ్వాసతో కలిపి చేతులు,  
చేతులు మరియు కాళ్ళతో సహా వారి కండరాలను ఎలా బిగించి విశ్రాంతి తీసుకోవాలో  
నేర్పించడం మరియు ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మీ ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడానికి 5 సడలింపు పద్ధతులను  
తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు! సామాజిక ఆందోళనను నిర్వహించండి ఆటిజం ఉన్న  
వ్యక్తులకు సామాజిక ఆందోళన ఒక ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఆటిజంతో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తి ఆందోళనను అనుభవిస్తున్నాడో లేదో తెలుసుకోవడం కష్టం.  
ఆటిజంతో బాధపడుతున్న మీ ప్రియమైన వ్యక్తి అతనికి లేదా ఆమెకు సాధారణమైన  
రీతిలో ప్రవర్తించడం లేదనే సంకేతాల పట్ల ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండండి.  
వ్యక్తిగత స్థలం మరియు సరిహద్దులను నిర్వహించండి మీరు ఆటిజంతో బాధపడుతున్న  
పిల్లల కోసం శ్రద్ధ వహిస్తున్నట్లయితే మరియు మీ బిడ్డ అనారోగ్యంతో  
ఉన్నట్లయితే, వ్యక్తిగత సరిహద్దులను అర్థం చేసుకోని వైద్యుడిని తీసుకురావడం  
ఒక ట్రిగ్గర్ కావచ్చు మరియు అనుకోకుండా జెర్మ్స్ వ్యాప్తికి దారితీయవచ్చు.  
ఇది జరగకుండా నిరోధించడానికి ఉత్తమ మార్గం బదులుగా ఇంట్లో చికిత్సపై  
ఆధారపడటం. జీర్ణశయాంతర రుగ్మతలను పర్యవేక్షించండి ఆటిజంతో బాధపడుతున్న  
పిల్లలలో మరొక సాధారణ వ్యాధి జీర్ణశయాంతర రుగ్మత, ఇందులో దీర్ఘకాలిక  
విరేచనాలు మరియు మలబద్ధకం ఉంటాయి. ఇంట్లో కెరీర్‌లను అందించాలని  
నిర్ధారించుకోండి, తద్వారా ఇది ప్రమాదం లేదా అసౌకర్య పరిస్థితిని  
తొలగించగలదు. అత్యవసర మూర్ఛ రుగ్మతలు మరియు మూర్ఛ యొక్క విషయంలో  
అప్రమత్తంగా ఉండండి ఆటిజం ఉన్న వ్యక్తులలో తరచుగా వైద్యపరమైన  
కొమొర్బిడిటీలు నివేదించబడతాయి. తేలికపాటి మూర్ఛను ఎదుర్కొంటున్న వారికి  
ఇంట్లోనే చికిత్స అనేది ఒక ఉత్తమ ఎంపిక, అయితే అసంకల్పితంగా కండరాలు  
బిగుసుకుపోవడం లేదా కుదుపులకు గురికావడం, గందరగోళం, స్పృహ కోల్పోవడం వంటి  
లక్షణాలు ఉంటే, అంబులెన్స్‌కు కాల్ చేయండి లేదా వెంటనే మీ వైద్యుడిని  
సందర్శించండి. తల్లిదండ్రులకు చిట్కాలు ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలను కలిగి  
ఉండటం మొత్తం కుటుంబాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇది ఒత్తిడితో  
కూడుకున్నది, సమయం తీసుకుంటుంది మరియు ఖరీదైనది కావచ్చు. మొత్తం కుటుంబం  
యొక్క శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి శ్రద్ధ చూపడం ముఖ్యం. ఇక్కడ సహాయపడే  
కొన్ని ఇతర చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: ఆటిజం గురించి ప్రతిదీ తెలుసుకోండి  
మరియు ఆటిజం ఉన్న ఇతర పిల్లల తల్లిదండ్రులతో కనెక్ట్ అవ్వండి నిర్దిష్ట  
ఆందోళనల కోసం వృత్తిపరమైన సహాయం కోరండి మీ కోసం మరియు ఇతర కుటుంబ సభ్యుల  
కోసం మీ పిల్లల ట్రిగ్గర్‌లను అర్థం చేసుకోండి మరియు వాటిని నివారించేందుకు  
ప్రయత్నించండి ఏదైనా తంత్రాలను నిర్వహించడానికి ఎల్లప్పుడూ సానుకూల  
ఉపబలాలను ఉపయోగించండి.  
  
గమనిక: ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలు తరచూ నిత్యకృత్యాలను మార్చుకోవడం ఒక  
పెద్ద సవాలుగా భావిస్తారు మరియు గత రెండు సంవత్సరాలలో ప్రతి ఒక్కరి  
జీవితంలో అలాంటి ప్రధాన మార్పు COVID-19 మహమ్మారి. COVID-19లో మీ అన్ని  
సందేహాలకు సమాధానాలు పొందండి. ఆటిజంపై తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలను చదవండి!  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఆటిజం యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలు ఏమిటి? సాధారణ తరగతి  
గది అమరికలో ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు?  
టీకాలు ఆటిజంకు కారణం కాగలవా? మైటోకాన్డ్రియల్ వ్యాధులు అంటే ఏమిటి మరియు  
ఇది ఆటిజంతో ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది? ఆటిజంతో బాధపడేవారి దృక్పథం ఏమిటి?  
ప్రస్తావనలు ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్. అమెరికన్ సైకియాట్రిక్  
అసోసియేషన్. నాజీ, వఫా & ఖాసిం వహీబ్, అసిస్ట్. ప్రొఫెసర్ మహమ్మద్. (2020)  
ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్: రివ్యూ ఆర్టికల్. మెడికో-లీగల్ అప్‌డేట్. 20.  
324-329. చరణ్ ఎస్.హెచ్. బాల్య విచ్ఛిన్న రుగ్మత. J పీడియాటర్ న్యూరోస్కీ.  
2012 జనవరి;7(1):55-7. doi: 10.4103/1817-1745.97627. PMID: 22837782;  
PMCID: PMC3401658. ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
మెంటల్ హెల్త్. NIH. చివరిగా మార్చి 2022లో సమీక్షించబడింది. Park HR, Lee  
JM, Moon HE, Lee DS, Kim BN, Kim J, Kim DG, Paek SH. ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్  
డిజార్డర్స్ యొక్క ప్రస్తుత అవగాహనపై ఒక చిన్న సమీక్ష. ఎక్స్ న్యూరోబయోల్.  
2016 ఫిబ్రవరి;25(1):1-13. R. డైటెర్ట్ మరియు ఇతరులు. ఎమర్జింగ్ హెల్త్  
థ్రెట్స్ జర్నల్ 2011, 4: 7111. ఎంబెర్టి గియాల్లోరెటి ఎల్, మజోన్ ఎల్,  
బెన్‌వెనుటో ఎ, ఫాసనో ఎ, ఆల్కాన్ ఎజి, క్రానెవెల్డ్ ఎ, మోవెరో ఆర్, రాజ్  
ఆర్, రిక్కియో ఎంపి, సిరాకుసనో ఎం, జాచోర్ డిఎ, మారిని ఎం, కురాటోలో పి.  
ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాదం మరియు రక్షణాత్మక  
పర్యావరణ కారకాలు: సాక్ష్యం-ఆధారిత సూత్రాలు మరియు సిఫార్సులు. J క్లిన్  
మెడ్. 2019 ఫిబ్రవరి 8;8(2):217. చాస్ట్ పి, లెబోయర్ M. ఆటిజం ప్రమాద  
కారకాలు: జన్యువులు, పర్యావరణం మరియు జన్యు-పర్యావరణ పరస్పర చర్యలు.  
డైలాగ్స్ క్లిన్ న్యూరోస్కీ. 2012 సెప్టెంబర్;14(3):281-92. రీచెన్‌బర్గ్ ఎ  
మరియు ఇతరులు. ఆర్చ్ జనరల్ సైకియాట్రీ. 2006;63:1026-1032. ముఖ్య  
వాస్తవాలు. ఆటిజం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. షాపిరా SK, టియాన్ LH, ఐల్స్‌వర్త్  
AS, ఎలియాస్ ER, హూవర్-ఫాంగ్ JE, మీక్స్ NJL, సౌడర్స్ MC, త్సాయ్ AC, జకాయ్  
EH, అలెగ్జాండర్ AA, ఇయర్‌గిన్-అల్సోప్ M, స్కీవ్ LA. ప్రారంభ అభివృద్ధిని  
అన్వేషించడానికి అధ్యయనంలో ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్ యొక్క సమలక్షణ  
వర్గీకరణను మెరుగుపరచడానికి డైస్మోర్ఫాలజీకి ఒక నవల విధానం. J ఆటిజం దేవ్  
డిజార్డ్. 2019 మే;49(5):2184-2202. ఎల్డర్ LM, డాసన్ G, టోత్ K, ఫీన్ D,  
మున్సన్ J. ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్ ఉన్న పిల్లల చిన్న తోబుట్టువులలో  
ఆటిజం లక్షణాలను ముందస్తుగా అంచనా వేయడానికి తల చుట్టుకొలత. J ఆటిజం దేవ్  
డిజార్డ్. 2008 జూలై;38(6):1104-11. అల్ అబౌద్ DM, గోస్మాన్ W. వుడ్స్  
లైట్. [2022 సెప్టెంబర్ 2న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-.  
ఫ్రాన్సిస్ K, Karantanos G, Al-Ozairi A, AlKhadhari S. ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్  
డిజార్డర్‌లో నివారణ: జీవితకాల ఫోకస్డ్ అప్రోచ్. బ్రెయిన్ సైన్స్. 2021  
జనవరి 24;11(2):151. క్రోల్ ID, హోగార్డ్ N, హడ్జివాసిలియో M. గ్లూటెన్  
మరియు ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్. పోషకాలు. 2021 ఫిబ్రవరి 9;13(2):572.  
అబ్డెల్లాటిఫ్ B, మెక్‌వీగ్ C, బెండ్రిస్ G, చారీ A. ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్  
డిజార్డర్స్‌లో మార్చబడిన గట్‌ను నిర్వహించడంలో ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క  
ప్రామిసింగ్ రోల్. Int J మోల్ సైన్స్. 2020 జూన్ 10;21(11):4159. మొఘల్ S,  
ఫైజీ RM, సాదబడి A. ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్. [2022 జూలై 19న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. బరస్కేవిచ్ J, వాన్ రాన్సన్ KM,  
మెక్‌క్రిమ్మోన్ A, మెక్‌మోరిస్ CA. ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలు మరియు  
యుక్తవయసులో ఆహారం మరియు తినే సమస్యలు: ఒక స్కోపింగ్ సమీక్ష. ఆటిజం. 2021  
ఆగస్టు;25(6):1505-1519. Feng X, Li K, Jiang Q, Zhang Y, Gong Z, Zhi H,  
Yu J, Li W, Li J. ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ రుగ్మతల కోసం సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం  
జోక్యం: క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు నెట్‌వర్క్ మెటా-విశ్లేషణ కోసం  
ప్రోటోకాల్. మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2022 మార్చి 4;101(9):e28957. జేమ్స్  
S, స్టీవెన్సన్ SW, సిలోవ్ N, విలియమ్స్ K. చెలేషన్ ఫర్ ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్  
డిజార్డర్ (ASD). కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ. 2015 మే 11;5(5):CD010766.  
ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్ అంటే ఏమిటి? ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్  
(ASD). వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కోసం కేంద్రం. మార్చి 2022. తివారీ,  
ఆర్., పుర్కాయస్థ, కె., & గులాటి, ఎస్. (2021) భారతదేశంలో ఆటిజం  
స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్ యొక్క పబ్లిక్ హెల్త్ డైమెన్షన్స్: ఒక అవలోకనం.  
జర్నల్ ఆఫ్ కాంప్రహెన్సివ్ హెల్త్, 9(2), 57–62.  
  
==================================================  
  
మొటిమలను మోటిమలు వల్గారిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, మొటిమల అవలోకనం  
  
మోటిమలు అనేది మనలో చాలా మంది మన జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో వ్యవహరించే ఒక  
సాధారణ పరిస్థితి. మొటిమలు లేదా మోటిమలు వల్గారిస్ అనేది చర్మ రంధ్రములు  
మరియు వెంట్రుకల కుదుళ్లు చర్మ గ్రంధుల నుండి స్రవించే జిడ్డుగల, మైనపు  
ఆకృతి కలిగిన సెబమ్‌తో మూసుకుపోతాయి. ముఖం ఎక్కువగా ప్రభావితమైన ప్రాంతం  
అయినప్పటికీ, ఛాతీ, భుజాలు మరియు పైభాగం వంటి శరీరంలో ఎక్కడైనా మోటిమలు  
సంభవించవచ్చు. మొటిమలు ప్రధానంగా రెండు రకాలు, కామెడోజెనిక్ మరియు  
నాన్-కామెడోజెనిక్. కామెడోజెనిక్ మొటిమలు ప్రధానంగా నాన్ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు  
వైట్ హెడ్స్ మరియు బ్లాక్ హెడ్స్ రూపంలో కనిపిస్తాయి. మరోవైపు,  
నాన్-కామెడోజెనిక్ మొటిమలు తాపజనకంగా ఉంటాయి మరియు ఎరుపు, చీముతో మరియు  
బాధాకరంగా ఉండవచ్చు. మొటిమల చికిత్సలో సమయోచిత, దైహిక మరియు జీవనశైలి  
నివారణలు ఉంటాయి. సమయోచిత నివారణలలో సూచించిన లేపనాలు లేదా క్లెన్సర్‌లు  
ఉంటాయి. దైహిక చికిత్సలో మొటిమలను అరికట్టడానికి యాంటీబయాటిక్స్ లేదా  
హార్మోన్ల సన్నాహాలు ఉంటాయి. మొటిమల కోసం జీవనశైలి మార్పులలో ప్రధానంగా  
పరిశుభ్రమైన ఆహారం, మంచి ఆర్ద్రీకరణ మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం  
ఉంటాయి. మొటిమలకు సకాలంలో చికిత్స చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో మొటిమల మచ్చలను  
నివారించడంలో గొప్పగా సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా 13 నుండి 18 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 25 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్కులలో  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో  
ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది  
  
శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్మ వ్యాప్తి: 9.4% (2015)  
అనుకరించే పరిస్థితులు మోటిమలు కెలోయిడాలిస్ నూచే మొటిమల విస్ఫోటనాలు  
ఫోలిక్యులిటిస్ పెరియోరల్ డెర్మటైటిస్ రోసేసియా సేబాషియస్ హైపర్‌ప్లాసియా  
సిరింగోమా ట్యూబరస్ స్క్లెరోసిస్ హైడ్రాడెనిటిస్ హోరోడినిటిస్ హోరోసిస్  
హోర్మానిటిస్ rmon Dehydroepiandrosterone(DHEA) చికిత్స రెటినోయిడ్స్:  
Retinoic యాసిడ్, Tretinoin & Adapalene యాంటీమైక్రోబయాల్స్: Azelaic  
యాసిడ్ సమయోచిత యాంటీబయాటిక్స్: Clindamycin & Azithromycin యాంటీ-మోటిమలు  
ఏజెంట్లు: Salicylic యాసిడ్ దైహిక యాంటీబయాటిక్స్: డాక్సీసైక్లిన్ &  
మినోసైక్లిన్ ఓరల్ ఐసోట్రిటినోయిన్ అన్ని లక్షణాలను చూడండి. ఇందులో, చర్మం  
యొక్క రంధ్రాలు మరియు వెంట్రుకల కుదుళ్లు సెబమ్‌తో మూసుకుపోతాయి. మొటిమలు  
మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ లేదా కామెడోన్లు లేదా చర్మం నోడ్స్ రూపంలో  
కనిపిస్తాయి. మొటిమల యొక్క లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: మొటిమల మచ్చల  
చుట్టూ ఎర్రబడిన మరియు బాధాకరమైన చర్మం కాలక్రమేణా ముదురు లేదా మచ్చలుగా  
మారవచ్చు జ్వరం మరియు కీళ్ల నొప్పులు మొటిమల యొక్క అరుదైన కానీ తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో సంభవించవచ్చు కొన్ని లక్షణాలు మోటిమలు రకం ఆధారంగా: 1.  
కామెడోజెనిక్ మొటిమలు (నాన్-ఇన్ఫ్లమేటరీ మొటిమలు) క్లోజ్డ్ కామెడోన్స్  
(వైట్ హెడ్స్): ఇవి తెల్లటి పదార్థం (సెబమ్ మరియు చనిపోయిన చర్మ కణాలు)  
కలిగి ఉండే చిన్న గుండ్రని గాయాలు. ఓపెన్ కామెడోన్‌లు (బ్లాక్‌హెడ్స్): ఈ  
చిన్న గుండ్రని గాయాలు ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే చీకటి మచ్చలుగా కనిపిస్తాయి. 2.  
నాన్-కామెడోజెనిక్ మొటిమలు (ఇన్ఫ్లమేటరీ యాక్నే) ఈ మొటిమలు చర్మంపై ఎరుపు  
మరియు బాధాకరమైన ప్రాంతంగా కనిపిస్తాయి. అవి చిన్న, ఎర్రటి గడ్డలు, ఇవి  
కామెడోన్‌ల నుండి అభివృద్ధి చేయబడిన చీముతో నిండి ఉండవచ్చు లేదా  
ఉండకపోవచ్చు. ఇంకా, ఈ తాపజనక మోటిమలు వివిధ రూపాల్లో ప్రదర్శించబడతాయి.  
అత్యంత సాధారణమైనవి: పాపుల్స్: ఇవి చర్మంపై విస్ఫోటనాలు వంటి చిన్న  
బాధాకరమైన గడ్డలు. స్ఫోటములు: ఈ మొటిమల్లో చీము చేరి ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి.  
నోడ్యూల్స్: ఇవి చర్మంలో లోతుగా ఉండే పెద్ద, బాధాకరమైన, దృఢమైన మొటిమలు.  
తిత్తులు: ఈ లోతైన, బాధాకరమైన, చీముతో నిండిన మొటిమలు మచ్చలను కలిగిస్తాయి.  
కొన్ని సందర్భాల్లో, ఒక వ్యక్తి నోడులోసిస్టిక్ మోటిమలు అని పిలువబడే  
మోటిమలు యొక్క తీవ్రమైన రూపంతో కూడా బాధపడవచ్చు. దీనిలో, చర్మంపై నాట్లు  
ఏర్పడతాయి, ఇవి గట్టిపడిన ద్రవ్యరాశి, 5 మిమీ కంటే పెద్దవి మరియు సాధారణంగా  
వెనుక మరియు మెడ ప్రాంతంలో ఉంటాయి. మొటిమల కారణాలు  
  
మొటిమల యొక్క సాధారణ కారణాలు:  
  
1. హార్మోన్ల పరిస్థితులు ఆండ్రోజెన్‌లు అనేవి యుక్తవయస్సులో అబ్బాయిలు  
 మరియు బాలికలలో పెరిగే హార్మోన్లు మరియు సేబాషియస్ గ్రంధులను  
 విస్తరించడానికి మరియు ఎక్కువ సెబమ్‌ను తయారు చేయడానికి కారణమవుతాయి.  
 మిడ్ లైఫ్ సమయంలో హార్మోన్ మార్పులు, ముఖ్యంగా పిసిఒఎస్ మరియు  
 ప్రెగ్నెన్సీ వంటి మహిళల్లో కూడా మొటిమలు ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు.  
 మహిళల్లో కనిపించే హార్మోన్ల మోటిమలు ప్రధాన కారణాలలో ఋతు చక్రం ఒకటి.  
2. జన్యుపరమైన కారకాలు మొటిమల అభివృద్ధి, కోర్సు మరియు తీవ్రతకు జన్యువులు  
 కొంతవరకు కారణం కావచ్చు. మొటిమలు ఒకే జన్యువు యొక్క ఫలితం కానప్పటికీ,  
 వివిధ జన్యువుల శ్రేణి.  
3. పర్యావరణ కారకాలు సూర్యకాంతి వంటి పర్యావరణ కారకాలు చర్మం వృద్ధాప్యంతో  
 పాటు మొటిమలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. అలాగే, తేమతో కూడిన వాతావరణం  
 వంటి వాతావరణ పరిస్థితులు, సేబాషియస్ గ్రంధుల అధిక ప్రేరేపణ కారణంగా  
 కొంతమంది వ్యక్తులలో మొటిమల సమస్యలను తీవ్రతరం చేస్తాయి.  
4. జీవనశైలి కారకాలు పాల ఉత్పత్తులు, పాలతో తయారు చేయబడిన ఉత్పత్తులు  
 మరియు చక్కెర కలిగిన ఆహారాలు వంటి కొన్ని ఆహార ఉత్పత్తులు మొటిమలను  
 కలిగిస్తాయి. అలాగే, ఒత్తిడి మరియు పెరిగిన బరువు చాలా మంది వ్యక్తులలో  
 మొటిమలకు రెండు ప్రధాన కారణాలు.  
5. ఆరోగ్య పరిస్థితులు మధుమేహం వంటి కొన్ని జీవక్రియ వ్యాధులు కొంతమందిలో  
 మొటిమలకు కారణం కావచ్చు. అలాగే, లిథియం, కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, లేదా  
 టెస్టోస్టెరాన్ కలిగిన మాత్రలు మరియు క్రీములు వంటి కొన్ని మందుల వాడకం  
 మొటిమలకు దారితీయవచ్చు.  
6. రసాయనాలు/ఉత్పత్తులు సౌందర్య సాధనాలు, హెయిర్ ప్రొడక్ట్స్ మరియు  
 సబ్బులు వంటి సుగంధ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం వల్ల కొంతమందిలో మొటిమలు  
 ఏర్పడవచ్చు. గోకడం, లాగడం, నొక్కడం లేదా ముఖం మరియు మెడ చుట్టూ  
 హెడ్‌బ్యాండ్‌లు లేదా స్కార్ఫ్‌లు వంటి బిగుతుగా ఉండే వస్త్రాలను  
 ధరించడం ద్వారా ప్రభావితమైన చర్మం ప్రాంతంలో చికాకు కూడా మొటిమలకు  
 కారణం కావచ్చు.  
  
మొటిమల కారణాల గురించి వివరంగా తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఈ వీడియో చూడండి  
మొటిమలకు ప్రమాద కారకాలు  
  
దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో మొటిమలు వచ్చే ప్రమాదం  
ఉంది. మొటిమలకు సంబంధించిన కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు క్రింద  
పేర్కొనబడ్డాయి: వయస్సు: అన్ని వయసుల వారికి మొటిమలు రావచ్చు, అయితే ఇది  
యుక్తవయసులో సర్వసాధారణం. హార్మోన్ల మార్పులు: యుక్తవయస్సు లేదా గర్భధారణ  
సమయంలో సాధారణమైన హార్మోన్లలో మార్పులు మొటిమల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
కుటుంబ చరిత్ర: మొటిమలలో జన్యుశాస్త్రం పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ  
తల్లిదండ్రులు లేదా మీ కుటుంబ సభ్యులలో ఎవరికైనా మొటిమలు ఉంటే, మీరు కూడా  
దానిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. జిడ్డు లేదా జిడ్డుగల పదార్థాలు: మీ  
చర్మం నూనె లేదా జిడ్డుగల లోషన్లు మరియు క్రీములతో సంబంధంలోకి వచ్చినప్పుడు  
మీరు మొటిమలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఆహారం: బ్రెడ్, బేగెల్స్ మరియు చిప్స్  
వంటి కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్స్‌తో సహా కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల  
మోటిమలు పెరుగుతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మీ చర్మంపై ఘర్షణ లేదా  
ఒత్తిడి: ఇది టెలిఫోన్‌లు, సెల్‌ఫోన్‌లు, హెల్మెట్‌లు, టైట్ కాలర్లు మరియు  
బ్యాక్‌ప్యాక్‌ల వంటి వస్తువుల వల్ల సంభవించవచ్చు. ఒత్తిడి: ఇది మొటిమలకు  
కారణం కాదు, కానీ మీకు ఇప్పటికే మొటిమలు ఉంటే, ఒత్తిడి మరింత  
తీవ్రమవుతుంది. మొటిమల నిర్ధారణ  
  
మీరు మొటిమలతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడు వాటిని చూసి  
మిమ్మల్ని నిర్ధారిస్తారు. వారు మొటిమల రకాన్ని గమనించవచ్చు మరియు ముఖం  
లేదా శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై ఎక్కడ పగుళ్లు కనిపిస్తాయో గమనించవచ్చు. ఇది మీ  
కోసం సమర్థవంతమైన చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడంలో వారికి సహాయపడుతుంది.  
మొటిమలతో బాధపడుతున్న ప్రసవ వయస్సులో ఉన్న మహిళలు, డిస్మెనోరియా లేదా  
హిర్సూటిజం చరిత్రను తీసుకున్న తర్వాత చేసే పరీక్షలకు వెళ్లాలి, అవి:  
టెస్టోస్టెరాన్ మొత్తం పరీక్ష LH పరీక్ష FSH పరీక్ష DHEA పరీక్ష జనవరి  
2019లో కెండల్ జెన్నర్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖులు, అమెరికన్ టాప్ మోడల్  
మరియు సాంఘిక వ్యక్తి కెండల్ జెన్నర్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ప్రొఫైల్‌లో  
మొటిమలతో బాధపడటం తనకు బలహీనపరిచే సమస్య అని పంచుకున్నారు మరియు ఆమె తన  
యుక్తవయస్సు నుండి ఈ పరిస్థితితో పోరాడుతోంది. మొటిమల నివారణ  
  
మొటిమలు తీవ్రమైన సమస్యగా అనిపించవచ్చు కానీ ఒక వ్యక్తి యొక్క విశ్వాసాన్ని  
ప్రభావితం చేయవచ్చు మరియు స్వీయ-స్పృహ, ఆందోళన, నిరాశ మరియు తక్కువ  
ఆత్మగౌరవానికి దారితీస్తుంది. మీరు తరచుగా మొటిమలతో బాధపడుతుంటే, మొటిమలు  
రాకుండా ఉండటానికి ఇక్కడ కొన్ని నివారణ చిట్కాలు ఉన్నాయి: చెమట పట్టిన  
తర్వాత మీ ముఖాన్ని కడుక్కోండి: మీరు బయటకు వెళ్లిన తర్వాత లేదా టోపీ లేదా  
హెల్మెట్ ధరించి చెమట పట్టినట్లయితే, అది మీ మొటిమలను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది. అందువల్ల, చెమట పట్టిన తర్వాత వీలైనంత త్వరగా మీ చర్మాన్ని  
కడగడం మంచిది. చికాకు కలిగించే స్క్రబ్‌ల నుండి దూరంగా ఉండండి: మెష్  
స్పాంజ్ లేదా చర్మానికి చికాకు కలిగించే రాపిడి వస్త్రాన్ని ఉపయోగించడం  
కంటే సున్నితమైన, రాపిడి లేని క్లెన్సర్‌ను వర్తింపజేయడానికి మీ  
చేతివేళ్లను ఉపయోగించడం మంచిది. మీ చర్మం పట్ల దయతో ఉండండి: ఆల్కహాల్ లేని  
సున్నితమైన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం మంచిది. ఆస్ట్రింజెంట్‌లు, స్క్రబ్‌లు  
మరియు ఎక్స్‌ఫోలియెంట్‌లు వంటి ఉత్పత్తులు మీ చర్మాన్ని చికాకు పెట్టవచ్చు,  
కాబట్టి మీరు మొటిమలతో బాధపడుతుంటే వాటిని ఉపయోగించకూడదు. మీ ముఖాన్ని  
శుభ్రం చేయడానికి గోరువెచ్చని నీటిని ఉపయోగించండి: ఫేస్ వాష్ తర్వాత మీ  
ముఖాన్ని గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. మీకు మొటిమలు ఉంటే  
చాలా చల్లటి లేదా వేడి నీటిని నివారించండి. క్రమం తప్పకుండా షాంపూ: మీరు  
జిడ్డుగల జుట్టు కలిగి ఉంటే, అది మీ నుదిటిపై మోటిమలు కారణం కావచ్చు;  
అందువల్ల, అదనపు నూనెను వదిలించుకోవడానికి ప్రతిరోజూ షాంపూ చేయడం మంచిది.  
మీ చర్మాన్ని సహజమైన రీతిలో నయం చేయనివ్వండి: మీ మొటిమలను పాప్ చేయవద్దు,  
ఎంచుకోండి లేదా పిండవద్దు. ఇది మీ మొటిమల సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేయడమే  
కాకుండా మీ చర్మం నయం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఇది మచ్చల  
ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. మీ ముఖాన్ని తాకడం ఆపివేయండి: మీ చేతులు  
సూక్ష్మక్రిములను కలిగి ఉంటాయి, మీరు దానిని తాకినప్పుడు అవి మీ ముఖానికి  
బదిలీ చేయబడతాయి మరియు మంటలను కలిగిస్తాయి. సూర్యుడు మరియు చర్మశుద్ధి  
గురించి జాగ్రత్తగా ఉండండి: సూర్యుడు మీ బెస్ట్ ఫ్రెండ్ కాదు, ముఖ్యంగా  
చర్మ పరిస్థితుల విషయానికి వస్తే. టానింగ్ మీ చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తుంది  
మరియు కొన్ని మొటిమల మందులు అతినీలలోహిత (UV) కాంతికి చర్మాన్ని చాలా  
సున్నితంగా చేస్తాయి. ఆహారం & మొటిమలు కొన్ని ఆహారాలు శరీరంలో మంటను  
ప్రోత్సహిస్తాయి, తద్వారా మోటిమలు వ్యాప్తి చెందుతాయి. దానికి తోడు, ఆహారం  
హార్మోన్ స్థాయిలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది, మీ మొటిమలను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది. కింది ఆహార పదార్థాలు మోటిమలు విరిగిపోవడానికి కారణమవుతాయి:  
కొవ్వు పదార్ధాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు, ఉదాహరణకు, పాలు మరియు మాంసం అధిక  
చక్కెర కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాలు మరియు పానీయాలు అధిక ఇన్సులిన్ స్థాయిలకు  
దారితీస్తాయి, మొటిమలకు కారణమయ్యే ఇతర హార్మోన్లను మార్చడం వలన కొంతమంది  
రోగులలో ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ మరియు స్నాక్స్ , చాక్లెట్ వినియోగం గత లేదా  
ప్రస్తుత మొటిమలకు సంబంధించినది. అందువల్ల, ఆరోగ్యంగా తినడం మరియు మీ  
మొటిమలను ప్రేరేపించే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. మెరుగైన మరియు  
స్పష్టమైన చర్మాన్ని సాధించడానికి ఏ ఆహారాలను నివారించాలో తెలుసుకోవడానికి  
మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని లేదా పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించండి. మొటిమల  
యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియనప్పటికీ, సాధారణ జీవనశైలి మార్పులు చేయడం  
ద్వారా రూపాన్ని మరియు పునరావృతతను తగ్గించవచ్చు. ఈ మార్పులలో ఒకటి  
మొటిమలతో పోరాడడంలో సహాయపడే ఆహారాలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం. మొటిమలు  
మరియు మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని ఆహారాల గురించి తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి. పునరావృతమయ్యే, చీముతో నిండిన మరియు బాధాకరమైన మొటిమల  
గురించి తెలుసుకోవడానికి నిపుణులను సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి, నిపుణుల  
పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చికిత్స చేయాలి, ఎందుకంటే అవి లోతైన మచ్చలను  
వదిలివేసే ధోరణిని కలిగి ఉండవచ్చు. మీ పరిస్థితిని ఉత్తమంగా అంచనా వేయగల  
మరియు మీ మొటిమలకు సరైన చికిత్సను మినహాయించగల చర్మ నిపుణుడిని  
సందర్శించండి. మీరు మొటిమలతో బాధపడుతుంటే, సంప్రదించడం ఉత్తమం: సాధారణ  
వైద్యుడు స్కిన్ & హెయిర్ స్పెషలిస్ట్ మొటిమలు మీ విశ్వాసాన్ని తీవ్రంగా  
ప్రభావితం చేసే బాధాకరమైన మరియు పునరావృతమయ్యే పరిస్థితి. ఈరోజే దీనికి  
ఉత్తమమైన చికిత్సను పొందడానికి, ఇప్పుడే సంప్రదింపులను బుక్ చేసుకోండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మొటిమల చికిత్స  
  
మొటిమలను సమయోచిత లేదా నోటి ద్వారా చేసే యాంటీ-మోటిమలు సన్నాహాలు ద్వారా  
విజయవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. కొంతమంది చర్మవ్యాధి నిపుణులు కూడా రెండు  
చికిత్సల కలయికను సూచిస్తారు. చికిత్స ప్రక్రియ గురించి మీకు మార్గనిర్దేశం  
చేసేందుకు సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని చికిత్సలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి:  
  
1. సమయోచిత చికిత్స రెటినోయిక్ యాసిడ్, ట్రెటినోయిన్ మరియు అడాపలీన్ వంటి  
 రెటినాయిడ్స్ ఒంటరిగా లేదా ఇతర సమయోచిత యాంటీబయాటిక్స్‌తో  
 ఉపయోగించబడతాయి. అజెలైక్ యాసిడ్ వంటి యాంటీమైక్రోబయాల్స్, సాధారణ  
 మొటిమలు మరియు మోటిమలు యొక్క పోస్ట్-ఇన్ఫ్లమేటరీ పిగ్మెంటేషన్  
 చికిత్సలో సహాయపడతాయి. క్లిండామైసిన్, అజిత్రోమైసిన్ మరియు లోషన్ వంటి  
 సమయోచిత యాంటీబయాటిక్స్ మొటిమల చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.  
 సాలిసిలిక్ యాసిడ్ వంటి యాంటీ-మోటిమలు ఏజెంట్లను సెబోర్హెయిక్ మరియు  
 కామెడోనల్ మొటిమల కోసం సమయోచిత జెల్‌గా ఉపయోగిస్తారు. మొటిమలు నయమైన  
 తర్వాత వచ్చే పిగ్మెంటేషన్ చికిత్సలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. సమయోచిత  
 బెంజాయిల్ పెరాక్సైడ్ జెల్ బేస్‌లో లభించే అడాపలీన్‌తో కలిపి  
 తీసుకోబడుతుంది. సమయోచిత డాప్సోన్ పాపులర్ మరియు కామెడోజెనిక్ మొటిమలలో  
 ఉపయోగపడుతుంది. డాప్సోన్ (అక్జోన్) 5% జెల్ ముఖ్యంగా మహిళల్లో వాపు  
 మొటిమల కోసం రోజుకు రెండుసార్లు సిఫార్సు చేయబడింది. దుష్ప్రభావాలు  
 ఎరుపు మరియు పొడిగా ఉంటాయి.  
2. దైహిక చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్, డాక్సీసైక్లిన్ వంటివి, వాపును  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఉచిత కొవ్వు ఆమ్లాల స్రావాన్ని  
 ప్రభావితం చేస్తాయి. మినోసైక్లిన్ క్యాప్సూల్స్ రూపంలో రోజుకు ఒకసారి  
 తీసుకోబడుతుంది. కొన్నిసార్లు మొటిమల కోసం అమోక్సిసిలిన్,  
 ఎరిత్రోమైసిన్ మరియు సల్ఫామెథోక్సాజోల్ వంటి ఇతర యాంటీబయాటిక్స్ కూడా  
 ఉపయోగించబడతాయి. సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ (Ciprofloxacin) సూడోమోనాస్ వల్ల  
 మొటిమల విషయంలో ఉపయోగించబడుతుంది. అమ్నెస్టీమ్ లేదా క్లారావిస్ వంటి  
 ఓరల్ ఐసోట్రిటినోయిన్ (విటమిన్ A యొక్క ఉత్పన్నం), సెబమ్ ఉత్పత్తిని  
 నియంత్రించడానికి మరియు వాపును తగ్గించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. మితమైన  
 లేదా తీవ్రమైన మోటిమలు ఇతర చికిత్సలకు ప్రతిస్పందించని వ్యక్తులకు ఇది  
 సూచించబడవచ్చు. తీవ్రమైన పునరావృత మొటిమల చికిత్స కోసం సైప్రోటెరోన్  
 అసిటేట్‌తో పాటు తక్కువ-మోతాదు ఈస్ట్రోజెన్ కూడా సూచించబడవచ్చు. మొటిమల  
 సమస్యలతో వ్యవహరించే మగవారికి స్పిరోనోలక్టోన్ సూచించబడుతుంది. ఇది  
 ఆండ్రోజెన్ల ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో మరియు టెస్టోస్టెరాన్ చర్యలను  
 నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. కంబైన్డ్ ఓరల్ కాంట్రాసెప్టైవ్స్‌ను  
 గర్భనిరోధకం కోసం ఉపయోగించాలనుకునే మహిళల్లో మొటిమల చికిత్స కోసం FDA  
 చే ఆమోదించబడింది. అవి ప్రొజెస్టిన్ మరియు ఈస్ట్రోజెన్‌లను మిళితం చేసే  
 ఉత్పత్తులు. ఈ చికిత్స యొక్క ప్రయోజనం కొన్ని నెలల వరకు  
 కనిపించకపోవచ్చు; కాబట్టి, మొదటి కొన్ని వారాల పాటు ఇతర మొటిమల మందులను  
 ఉపయోగించడం ఉపయోగకరంగా ఉండవచ్చు.  
3. ఇతర చికిత్సలు డెర్మాబ్రేషన్: ఈ ప్రక్రియలో, వేగంగా తిరిగే బ్రష్ లేదా  
 మరొక పరికరం సహాయంతో చర్మం పై పొర తొలగించబడుతుంది. ఇది ఉపరితల మచ్చలను  
 తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది లోతైన మోటిమలు మచ్చల తీవ్రతను కూడా  
 తగ్గించవచ్చు. కెమికల్ పీల్: ఈ ప్రక్రియలో, చర్మం పై పొరను  
 తొలగించడానికి మచ్చ కణజాలానికి రసాయన ద్రావణం వర్తించబడుతుంది. ఇది  
 లోతైన మచ్చల రూపాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. స్కిన్ నీడ్లింగ్: ఈ  
 ప్రక్రియలో, కొల్లాజెన్ ఏర్పడటానికి ప్రేరేపించడానికి సూదితో కూడిన  
 పరికరం చర్మంపైకి చుట్టబడుతుంది. మొటిమలు జిడ్డుగల చర్మం యొక్క  
 బాధాకరమైన దుష్ప్రభావం. మీ చర్మ సంరక్షణ గేమ్‌ను మెరుగుపరచడానికి మీరు  
 ప్రయత్నించగల కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి, ముఖ్యంగా మీకు జిడ్డుగల  
 చర్మం ఉంటే. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మొటిమల సమస్యలు  
  
మొటిమలు, చాలా కాలం పాటు విస్మరించినప్పుడు, తీవ్రంగా మారవచ్చు మరియు  
చివరికి మచ్చ ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. కొన్ని సాధారణ సమస్యలలో ఇవి  
ఉన్నాయి: 1. మచ్చలు: గుంటలు (మొటిమల మచ్చలు) మరియు మందపాటి మచ్చలు  
(కెలాయిడ్లు) మోటిమలు నయమైన తర్వాత చాలా కాలం పాటు ఉండవచ్చు. మొటిమల వల్ల  
ఏర్పడే మచ్చలు యువకులను మరియు పెద్దలను ప్రభావితం చేస్తాయి. చర్మపు  
పొరల్లోకి లోతుగా చొచ్చుకుపోయే మొటిమల వల్ల మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎవరికైనా  
ఇన్ఫ్లమేటరీ మొటిమలు ఎక్కువ కాలం ఉంటే, మొటిమల మచ్చలు పెరిగే అవకాశం  
ఎక్కువ. అందువల్ల, ఈ పరిస్థితికి సకాలంలో చికిత్స పొందడం మరియు మొటిమల  
మచ్చలు ఏర్పడకుండా నిరోధించడం ఉత్తమం. 2. చర్మ మార్పులు: మొటిమలు క్లియర్  
అయిన తర్వాత, ప్రభావితమైన చర్మం మునుపటి కంటే ముదురు (హైపర్పిగ్మెంటెడ్)  
లేదా లేత (హైపోపిగ్మెంటెడ్) కావచ్చు. 3. భావోద్వేగ శ్రేయస్సు: మొటిమలు  
చర్మం కంటే ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది ఒకరి మానసిక శ్రేయస్సుపై  
గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, మోటిమలు తక్కువ  
ఆత్మగౌరవం, పేలవమైన స్వీయ-ఇమేజ్, ఆందోళన, నిరాశ, జీవన నాణ్యత తగ్గడం మరియు  
ఒంటరి అనుభూతికి దారితీస్తాయి. అంతేకాకుండా, తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక  
మోటిమలు కూడా విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మొటిమలకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆయుర్వేద ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం శరీరంలోని వాత, పిత్త మరియు కఫ దోషాల  
వెంటిలేషన్ వల్ల మొటిమలు వస్తాయని నమ్ముతుంది. మొటిమలను వేగంగా నయం చేయడంలో  
సహాయపడే కొన్ని మూలికల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. పసుపు (హల్ది): పసుపులో యాంటీ  
ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయి, ఇది  
మొటిమల సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత  
ప్రభావిత ప్రాంతంలో పసుపు యొక్క పలుచని పేస్ట్‌ను వర్తించండి. తేనె  
(సాహెద్) మరియు నిమ్మకాయ (నింబు): తేనె మరియు నిమ్మకాయలో యాంటీ బాక్టీరియల్  
లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి మొటిమలను నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే, నిమ్మకాయను  
నేరుగా ముఖానికి అప్లై చేసే ముందు జాగ్రత్తగా ఉండండి, ఎందుకంటే ఇది  
చర్మాన్ని చికాకు పెట్టవచ్చు. వేప ఆకులు: వేప శోథ నిరోధక, యాంటీ  
బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ మరియు యాంటీవైరల్ చర్యలను అందిస్తుంది. ఇది  
గ్రామ్-నెగటివ్ మరియు గ్రామ్-పాజిటివ్ బాక్టీరియా రెండింటికి వ్యతిరేకంగా  
బాగా పనిచేస్తుంది మరియు స్టెఫిలోకాకస్ ఎపిడెర్మిడిస్ మరియు  
ప్రొపియోనిబాక్టీరియం యాక్నెస్ (P. యాక్నెస్) వంటి మోటిమలు కలిగించే  
బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది. తాజా లేదా ఎండిన వేప ఆకులను  
మెత్తగా పేస్ట్‌లా చేసి, నీళ్ళు పోసి ముఖానికి పట్టించాలి. 10-15 నిమిషాల  
తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి.  
  
మొటిమలు వివిధ కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. వాటిని వదిలించుకోవడానికి ఇంటి  
నివారణలు చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
హోమియోపతి సాంప్రదాయిక చికిత్స వలె కాకుండా, మొటిమలకు హోమియోపతి చికిత్స  
ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగించకుండా ఈ పరిస్థితిని దాని మూలం నుండి  
చికిత్స చేస్తుందని పేర్కొంది. మోటిమలు చికిత్సలో సహాయపడే కొన్ని హోమియోపతి  
మందులు: పల్సటిల్లా- యుక్తవయసులో యుక్తవయస్సు వచ్చిన తర్వాత వచ్చే మొటిమల  
చికిత్సలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది గర్భిణీ స్త్రీలలో లేదా ఋతుస్రావం కారణంగా  
మొటిమలను ఎదుర్కొనేవారిలో మొటిమల చికిత్సకు కూడా సహాయపడుతుంది. సిలిసియా-  
ఇది సిస్టిక్ మొటిమల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది, ఇది దిమ్మల వలె కనిపిస్తుంది.  
దీనితో పాటు, నెమ్మదిగా నయమయ్యే మొటిమలు మరియు మొటిమలు మచ్చలను వదిలివేసే  
మొటిమలను ఈ హోమియోపతి ఔషధంతో నయం చేయవచ్చు. సల్ఫర్- సల్ఫర్ బ్లాక్ హెడ్స్  
మరియు వైట్ హెడ్స్ చికిత్సలో సహాయపడుతుంది, ఇవి లోతైనవి కావు మరియు పెద్ద  
ప్రదేశంలో ఉంటాయి. మొటిమల మచ్చలు రూపాన్ని దెబ్బతీయడమే కాకుండా  
ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తగ్గిస్తాయి, కానీ వాటిని వదిలించుకోవడం చాలా సులభం కాదు.  
మొటిమల మచ్చలను తొలగించడంలో సహాయపడే కొన్ని ప్రభావవంతమైన సహజ నివారణల  
గురించి చదవడానికి క్లిక్ చేయండి.  
  
మొటిమల మచ్చలు రూపాన్ని దెబ్బతీయడమే కాకుండా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తగ్గిస్తాయి,  
కానీ వాటిని వదిలించుకోవడం చాలా సులభం కాదు. మొటిమల మచ్చలను తొలగించడంలో  
సహాయపడే కొన్ని ప్రభావవంతమైన సహజ నివారణల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
యువకులకు మాత్రమే మొటిమలు వస్తాయా? కాదు. మొటిమలు ప్రధానంగా యుక్తవయసులో  
కనిపించవచ్చు, అది యుక్తవయస్సులో కూడా ఒక భాగం కావచ్చు. మొటిమలు PCOS,  
మెనోపాజ్, గర్భం, ఒత్తిడి, కొన్ని మందులు మరియు ఇతర హార్మోన్ల సమస్యల  
ఫలితంగా కూడా ఉండవచ్చు. ఎందుకంటే హార్మోన్ల మార్పులు అధిక నూనె ఉత్పత్తికి  
దారితీస్తాయి, ఇది పెద్దలలో మొటిమల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మొటిమలకు  
సంబంధించిన అపోహల గురించి తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? మొటిమల కోసం ఇంటి  
సంరక్షణ గురించి తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
మందులు, చికిత్సలు మరియు చికిత్సలు దీర్ఘకాలిక ఫలితాలను ఇవ్వగలవు;  
అయినప్పటికీ, ఇంట్లో మీ చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీకు  
మొటిమలు ఉంటే ఇంట్లో అనుసరించాల్సిన కొన్ని చిట్కాలు క్రింద  
పేర్కొనబడ్డాయి: మీ చర్మంతో సున్నితంగా ఉండండి: ఉదయం మరియు సాయంత్రం  
తేలికపాటి క్లెన్సర్‌ని ఉపయోగించండి. మీ చర్మాన్ని స్క్రబ్ చేయడం మానుకోండి  
ఎందుకంటే ఇది మీ మొటిమలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. కొన్ని ఉత్పత్తులను  
నివారించండి: ఫేషియల్ స్క్రబ్‌లు, ఆస్ట్రింజెంట్‌లు మరియు మాస్క్‌లు వంటి  
ఉత్పత్తులు చర్మంపై చికాకు కలిగిస్తాయి, ముఖ్యంగా సున్నితమైన చర్మం, ఇది  
మొటిమలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. అధికంగా కడగడం మరియు స్క్రబ్బింగ్  
చేయడం కూడా చర్మాన్ని చికాకుపెడుతుంది. మీ చర్మాన్ని చాలా తరచుగా తాకడం  
మానుకోండి: వారి మొటిమలను పిండడం, చిటికెడు లేదా ఎంచుకునే వ్యక్తులు వారి  
చర్మంపై మచ్చలు లేదా నల్లటి మచ్చలు పొందవచ్చు. జాగ్రత్తగా షేవ్ చేయండి: ముఖ  
జుట్టును షేవ్ చేసేటప్పుడు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ ఈ చిట్కాను  
ఉపయోగించవచ్చు. పురుషులు షేవింగ్ క్రీమ్‌ను అప్లై చేసే ముందు కొంత సబ్బు  
మరియు నీళ్లతో తమ గడ్డాలను మృదువుగా చేయాలి మరియు అదే స్త్రీలకు కూడా  
వర్తిస్తుంది. ముఖ వెంట్రుకలు సున్నితంగా ఉంటాయి మరియు షేవింగ్ చేయడానికి  
ముందు మృదువుగా మారడం అవసరం. తేలికగా మరియు మీకు అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే  
షేవ్ చేయండి. సూర్యరశ్మికి ఎక్కువ బహిర్గతం కాకుండా ఉండండి: అనేక మొటిమల  
మందులు చర్మం వడదెబ్బకు గురయ్యేలా చేస్తాయి. సూర్య కిరణాలకు క్రీమ్ యొక్క  
ప్రతిచర్య గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీ  
మేకప్‌ను జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి: నూనె లేని మేకప్ ఉపయోగించండి. లేబుల్‌పై  
"నాన్-కామెడోజెనిక్" అనే పదం కోసం చూడండి. 'నాన్-కామెడోజెనిక్' లేబుల్ అంటే  
ఉత్పత్తి రంధ్రాలను అడ్డుకోదు. తెలివిగా మందులను వాడండి: డాక్టర్ మొటిమల  
కోసం ఏదైనా చికిత్స ప్రణాళికను సిఫార్సు చేసినట్లయితే, సమర్థవంతమైన  
ఫలితాలను చూపించడానికి చికిత్సకు కొంత సమయం ఇవ్వడం ముఖ్యం. మొటిమల చికిత్స  
పనిచేస్తుంటే, 4 నుండి 6 వారాలలో కొన్ని మెరుగుదలలు గమనించవచ్చు. చర్మం  
క్లియర్ కావడానికి 3 నెలల కంటే ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. ఒకేసారి వేర్వేరు  
ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం మానుకోండి: ప్రతి వారం కొత్త మొటిమల ఉత్పత్తిని  
ఉపయోగించవద్దు, ఇది చర్మాన్ని చికాకుపెడుతుంది మరియు తాజా బ్రేక్‌అవుట్‌లకు  
కారణమవుతుంది, పరిస్థితికి చికిత్స చేయడం కష్టమవుతుంది.  
  
మొటిమలు లేదా మొటిమలను ఎదుర్కోవటానికి సహజ మార్గాల గురించి తెలుసుకోవడానికి  
ఈ వీడియోను చూడండి. మొటిమలతో జీవించడం  
  
దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో మోటిమలు, నయం చేయగల చర్మ పరిస్థితితో  
బాధపడుతున్నప్పటికీ, ఇది ఇప్పటికీ ఒకరి మానసిక శ్రేయస్సుపై ప్రభావం  
చూపుతుంది. ఇది వారి భౌతిక రూపాన్ని గురించి ప్రజలకు స్పృహ కలిగిస్తుంది,  
దీని వలన వారు అన్ని సమయాలలో ఇబ్బందిగా మరియు తక్కువ ఆకర్షణీయంగా ఉంటారు. ఈ  
ఆలోచనా ప్రక్రియ టీనేజర్లలో తీవ్రమైన సమస్యగా మారవచ్చు మరియు వారు తరగతిలో  
చురుకుగా ఉండటం, క్రీడలలో పాల్గొనడం మరియు ఉద్యోగం పొందడం వంటివి  
కోల్పోయేలా చేయవచ్చు. ఆత్రుతగా లేదా మీ భావాలను అణచివేయడానికి బదులుగా, మీ  
స్నేహితులతో లేదా సన్నిహితులతో వాటి గురించి మాట్లాడండి. మీరు దాని చికిత్స  
గురించి మరియు భావాలను ఎలా ఎదుర్కోవాలో కూడా వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు. మీ  
ట్రీట్‌మెంట్ కోర్సును పూర్తి చేసి, మీ మొటిమలను పరిష్కరించడానికి  
తప్పకుండా డాక్టర్ సలహాను పాటించండి.  
  
మొటిమలు పూర్తిగా నయం చేయగల పరిస్థితి, కానీ ఇప్పటికీ ఒకరి మానసిక  
శ్రేయస్సుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని  
అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నా 30 ఏళ్లలో నాకు మొటిమలు ఎందుకు వస్తున్నాయి?  
మొటిమలను క్లియర్ చేయడానికి ఉత్తమమైన వ్యాయామం ఏది? మొటిమలను  
వదిలించుకోవడానికి నీరు త్రాగటం మీకు సహాయపడుతుందా? ఏ ఆహారాలు మొటిమలను  
ప్రేరేపిస్తాయి? నేను నా మొటిమలను త్వరగా ఎలా తొలగించగలను? ప్రస్తావనలు  
Sutaria H. Amita Masood Sadia, Schlessinger v. Acne Vulgaris.Treasure  
Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 జనవరి. మొటిమలు:  
ఓవర్‌వ్యూ.కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ  
ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006. మొటిమ వల్గారిస్. అమెరికన్ డెర్మటోలాజికల్  
అసోసియేషన్.ఫిబ్రవరి 19, 2020. మొటిమలు: ఎవరికి కలుగుతుంది మరియు  
కారణమవుతుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. మొటిమలు: రోగ  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్.  
మొటిమలు: నిర్వహణ కోసం చిట్కాలు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ  
అసోసియేషన్. క్రాఫ్ట్ జాన్ మరియు ఫ్రీమాన్ అనటోలి. CMAJ. 2011 ఏప్రిల్ 19;  
183(7): E430–E435. ష్మెర్లింగ్ రాబర్ట్ హెచ్., పెద్దల మొటిమల విషయంలో  
ఆహారం నిజంగా ముఖ్యమా? హార్వర్డ్ హెల్త్ బ్లాగ్;ఆగస్ట్(19)2020. మొటిమలు మీ  
చర్మం కంటే ఎక్కువగా ప్రభావితం చేయవచ్చు.అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ  
అసోసియేషన్. మొటిమల మచ్చలు: ఎవరికి వస్తుంది మరియు కారణమవుతుంది. అమెరికన్  
అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. మహ్మద్ ఎ. అల్జోహైరీ. అజాడిరచ్టా ఇండికా  
(వేప) యొక్క థెరప్యూటిక్స్ పాత్ర మరియు వ్యాధుల నివారణ మరియు చికిత్సలో  
వాటి క్రియాశీల భాగాలు. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2016;  
2016: 7382506. టాన్ JKL, భాటే K. మొటిమల యొక్క ఎపిడెమియాలజీపై ప్రపంచ  
దృష్టికోణం  
  
==================================================  
  
అడిసన్స్ వ్యాధిని క్రానిక్ అడ్రినోకోర్టికల్ ఇన్సఫిసియెన్సీ, ప్రైమరీ  
అడ్రినల్ ఇన్సఫిసియెన్సీ, ప్రైమరీ ఫెయిల్యూర్ అడ్రినోకార్టికల్  
ఇన్సఫిషియెన్సీ అని కూడా అంటారు. అడ్రినల్ గ్రంథులు మీ మూత్రపిండాలు పైన  
ఉన్నాయి మరియు శరీరం యొక్క సాధారణ పనితీరు కోసం అనేక హార్మోన్లను ఉత్పత్తి  
చేస్తాయి.  
  
లక్షణాలు సాధారణంగా నెమ్మదిగా వస్తాయి మరియు కడుపు నొప్పి, కండరాల బలహీనత  
మరియు బరువు తగ్గడం వంటివి ఉండవచ్చు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో చర్మం నల్లబడటం  
కూడా గమనించవచ్చు.  
  
అడిసన్ వ్యాధి ఎక్కువగా మధ్య వయస్కులైన స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
ప్రమాద కారకాలు కొన్ని మందులు, సెప్సిస్ మరియు రెండు అడ్రినల్ గ్రంధులలో  
రక్తస్రావం కలిగి ఉంటాయి.  
  
చికిత్సలో లేని హార్మోన్లను భర్తీ చేయడం ఉంటుంది. సూచించిన మందులు  
సాధారణంగా జీవితాంతం తీసుకోబడతాయి మరియు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు క్రమం  
తప్పకుండా తదుపరి చికిత్స మరియు పర్యవేక్షణ కూడా అవసరం. ముఖ్య వాస్తవాలు  
సాధారణంగా 30- 50 సంవత్సరాల మధ్య పెద్దవారిలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. శరీర భాగం(లు) అడ్రినల్ గ్రంథులు స్కిన్ ప్రాబల్యం ప్రపంచం:  
జనాభాలో 1,00,000కి 4 నుండి 11 (2022) భారతదేశం: 1,00,000 మందిలో 1 (2021)  
అనుకరించే పరిస్థితులు అడ్రినల్ హేమరేజ్ అడ్రినల్ హేమరేజ్ పుట్టుకతో వచ్చే  
అడ్రినల్ హేమరోసిస్ హైపెరోకలాసియోసిస్ హైపర్‌క్లాసియోసిస్ హిస్‌టోప్లాసియా  
హైపర్‌ప్లాసియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ 1. ప్రయోగశాల పరీక్షలు:  
సీరం కార్టిసాల్, ACTH స్టిమ్యులేషన్ టెస్ట్, సీరం రెనిన్ మరియు  
ఆల్డోస్టెరాన్ స్థాయిలు, సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్, రాండమ్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్  
టెస్ట్. సీరం కాల్షియం, మరియు TSH. 2. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: అబ్డామినల్  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT), మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) మరియు  
ఛాతీ రేడియోగ్రాఫ్.  
  
3. అదనపు పరీక్షలు: PPD పరీక్ష, ప్లాస్మా యొక్క చాలా లాంగ్-చైన్ ఫ్యాటీ  
 యాసిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG). చికిత్స హార్మోన్  
 పునఃస్థాపన చికిత్స గ్లూకోకార్టికాయిడ్ పునఃస్థాపన: హైడ్రోకార్టిసోన్,  
 ప్రెడ్నిసోన్ మరియు డెక్సామెథాసోన్. Mineralocorticoid భర్తీ:  
 ఫ్లూడ్రోకార్టిసోన్. ఆండ్రోజెన్ భర్తీ: డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరాన్  
 (DHEA). అడిసన్ వ్యాధి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
అడిసన్స్ వ్యాధి అనేది అనేక రకాల లక్షణాలతో కూడిన హార్మోన్ల రుగ్మత. వీటితొ  
పాటు:  
  
అలసట మరియు అలసట ఆకలి లేకపోవడం ఉప్పు కోసం తృష్ణ వికారం, కడుపు నొప్పి  
మైకము కండరాలలో నొప్పి విరేచనాలు స్పృహ కోల్పోవడం మలబద్ధకం పెరిగిన  
పిగ్మెంటేషన్ బరువు తగ్గడం హైపోటెన్షన్ (తక్కువ బిపి) రక్తహీనత బొల్లి  
(చర్మం రంగు కోల్పోయే వ్యాధి)  
  
గమనిక: కొన్నిసార్లు అడిసన్ వ్యాధి లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా కనిపిస్తాయి.  
దీనిని అడిసోనియన్ సంక్షోభం అంటారు. ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీని ఫలితంగా  
తక్కువ రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం మరియు రక్తంలో పొటాషియం  
స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అడిసన్ వ్యాధికి కారణాలు  
  
అడిసన్స్ వ్యాధి కిడ్నీల పైన ఉండే అడ్రినల్ గ్రంథులు దెబ్బతినడం వల్ల  
అడ్రినల్ లోపం ఏర్పడుతుంది. రకాన్ని బట్టి అడ్రినల్ లోపం యొక్క కారణాలు:  
ప్రాథమిక అడ్రినల్ లోపం అడ్రినల్ గ్రంథులు దెబ్బతిన్నప్పుడు మరియు  
కార్టిసాల్ మరియు ఆల్డోస్టెరాన్ హార్మోన్లను తగినంతగా ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు  
ఇది సంభవిస్తుంది. ప్రాధమిక అడ్రినల్ లోపం యొక్క ప్రధాన కారణాలు: ఆటో  
ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్: ఇవి మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ అడ్రినల్ గ్రంధులపై దాడి  
చేసే పరిస్థితులు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఆటో ఇమ్యూన్ పాలిఎండోక్రినోపతి  
(ప్రధాన అవయవాలను ప్రభావితం చేసే వారసత్వ పరిస్థితి) కాన్డిడియాసిస్  
ఎక్టోడెర్మల్ డైస్ప్లాసియా ( దంతాలు, జుట్టు, గోర్లు మరియు చెమట గ్రంధుల  
అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన రుగ్మత) ఆటో ఇమ్యూన్ థైరాయిడిటిస్  
టైప్ 1 మధుమేహం వినాశన రక్తహీనత బొల్లి లేదా బొల్లి  
  
ఇన్ఫెక్షన్లు: ఇవి కార్టిసాల్ తగ్గడం వల్ల అడ్రినల్ సంక్షోభానికి  
కారణమవుతాయి, ఇది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ప్రాధమిక అడ్రినల్  
లోపానికి కారణమయ్యే అంటువ్యాధులు: సెప్సిస్ క్షయ HIV సైటోమెగలోవైరస్  
ఇన్ఫెక్షన్లు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సిఫిలిస్  
  
అడ్రినల్ రక్తస్రావం: ద్వైపాక్షిక అడ్రినల్ రక్తస్రావం DIC (డిస్సెమినేటెడ్  
ఇంట్రావాస్కులర్ కోగ్యులేషన్, రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నియంత్రించే ప్రోటీన్లు  
అతిగా చురుగ్గా మారే తీవ్రమైన రుగ్మత), గాయం, మెనింగోకోకేమియా  
(రక్తప్రవాహంలో ఇన్ఫెక్షన్) కారణంగా సంభవించవచ్చు.  
  
గమనిక: మెనింగోకోకేమియా కారణంగా ఏర్పడే అడ్రినల్ సంక్షోభాన్ని  
వాటర్‌హౌస్-ఫ్రిడెరిచ్‌సెన్ సిండ్రోమ్ అని పిలుస్తారు మరియు ప్లీహము లేని  
పిల్లలు మరియు రోగులలో ఇది సర్వసాధారణం.  
  
చొరబాటు: ఇది క్యాన్సర్ మరియు అసాధారణ పెరుగుదల (కణితులు) వల్ల కావచ్చు,  
ఇది ప్రాధమిక అడ్రినల్ లోపానికి కారణమవుతుంది.  
  
డ్రగ్స్: కొన్ని మందులు కార్టిసాల్ సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా అడ్రినల్  
లోపాన్ని కలిగిస్తాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
రక్తం పలచబడే గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు సెకండరీ అడ్రినల్  
లోపం పిట్యూటరీ గ్రంథి ACTH (అడ్రినోకోర్టికోట్రోపిన్) హార్మోన్‌ను  
తగినంతగా తయారు చేయనప్పుడు ఇది ప్రారంభమవుతుంది, ఫలితంగా కార్టిసాల్  
స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ద్వితీయ అడ్రినల్ లోపం యొక్క కారణాలు: ట్యూమర్లు  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వంటి మందులు కుటుంబ చరిత్ర గాయం లేదా మెదడుకు గాయం  
  
హార్మోన్ల అసమతుల్యత మిమ్మల్ని బ్యాలెన్స్‌ని ఎలా దూరం చేస్తుందో మరియు  
దానిని నిర్వహించే మార్గాలను అర్థం చేసుకోండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి  
  
అడిసన్స్ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు  
  
అడ్రినల్ లోపం అడిసన్ వ్యాధికి కారణమవుతుంది. ఈ లోపాన్ని అభివృద్ధి చేసే  
అవకాశాలను పెంచే కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి. అవి: 1. టైప్ I డయాబెటిస్ టైప్ 1  
డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్న వారిలో అడిసన్స్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. టైప్ 1 డయాబెటిస్‌ను జువెనైల్ డయాబెటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
ప్యాంక్రియాస్ తక్కువ లేదా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయని దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి.  
  
గమనిక: టైప్ I డయాబెటిస్‌ను జువెనైల్ డయాబెటిస్ అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే  
ఇది యువ జనాభాను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ప్యాంక్రియాస్ కణాల నాశనానికి  
కారణమయ్యే స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితి. టైప్ 1 డయాబెటిస్ గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి ఇక్కడ నొక్కండి 2. హైపోపారాథైరాయిడిజం ఇది పారాథైరాయిడ్  
గ్రంథులు తగినంత పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేయని పరిస్థితి.  
అరుదైన రుగ్మత అయినప్పటికీ, ప్రభావిత వ్యక్తులు అడిసన్స్ వ్యాధితో సంబంధం  
కలిగి ఉన్నారు. 3. హైపోపిట్యుటరిజం మీ పిట్యూటరీ గ్రంధి మీ మెదడు యొక్క  
బేస్ వద్ద ఉన్న ఒక చిన్న, బఠానీ-పరిమాణ గ్రంధి. ఇది ముఖ్యమైన శారీరక  
విధులను నిర్వహించడానికి సహాయపడే అనేక హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది  
మరియు విడుదల చేస్తుంది. హైపోపిట్యూటరిజం ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
పిట్యూటరీ హార్మోన్ల లోపానికి దారితీస్తుంది మరియు అడ్రినల్ లోపానికి  
దారితీస్తుంది. 4. వినాశకరమైన రక్తహీనత విటమిన్ B12 లోపం వల్ల వినాశన  
రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది మరియు ప్రాధమిక అడ్రినల్ లోపంతో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది. 5. వృషణాల పనిచేయకపోవడం అనేది వృషణాలు తగినంత స్పెర్మ్ లేదా  
టెస్టోస్టెరాన్ వంటి మగ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయలేని పరిస్థితి. ఇది స్వయం  
ప్రతిరక్షక శక్తి వల్ల సంభవించవచ్చు, ఇది అడిసన్ వ్యాధిని పొందే అవకాశాలను  
పెంచుతుంది. 6. గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ల (హైపర్ థైరాయిడిజం)  
అధిక ఉత్పత్తికి దారితీసే రోగనిరోధక వ్యవస్థ రుగ్మత. గ్రేవ్స్ వ్యాధి మరియు  
అడిసన్స్ వ్యాధి బలమైన స్వయం ప్రతిరక్షక ఆధారంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. గమనిక:  
గ్రేవ్స్ వ్యాధి మరియు అడిసన్స్ ఉన్న వ్యక్తులు ఏకకాలంలో ప్రారంభ అడ్రినల్  
సంక్షోభానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. 7. క్రానిక్ థైరాయిడిటిస్ ఇది థైరాయిడ్  
గ్రంథి వాపుకు కారణమయ్యే పరిస్థితి. ఇది తరచుగా థైరాయిడ్ పనితీరును  
తగ్గిస్తుంది, తద్వారా అడిసన్ వ్యాధి అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. 8. డెర్మటైటిస్ హెర్పెటిఫార్మిస్‌ను సాధారణంగా ఉదరకుహర వ్యాధి  
అని పిలుస్తారు, ఇది తీవ్రమైన దురద మరియు చర్మం అంతటా పొక్కులతో కూడిన  
దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి. ఈ రుగ్మత ఉన్న వ్యక్తులు అడిసన్స్ వ్యాధి మరియు ఇతర  
స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
9. బొల్లి స్పోరాడిక్ బొల్లి ఆటో ఇమ్యూన్ థైరాయిడ్ వ్యాధి, హానికరమైన  
రక్తహీనత, అడిసన్స్ వ్యాధి మరియు లూపస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
బొల్లి అంటే ఏమిటి అని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? ఈ పరిస్థితిని బాగా అర్థం  
చేసుకోవడంలో మీకు సహాయపడే బొల్లి గురించి ఈ 4 వాస్తవాల గురించి చదవండి.  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి 10. మస్తీనియా గ్రావిస్ ఇది ఒక స్వయం ప్రతిరక్షక  
రుగ్మత, దీనిలో ప్రతిరోధకాలు నరాలు మరియు కండరాల మధ్య సంభాషణను నాశనం  
చేస్తాయి, ఫలితంగా అస్థిపంజర కండరాల బలహీనత ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితి  
అడిసన్ వ్యాధితో చాలా అరుదుగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. 11. మందులు  
కెటోకానజోల్ మరియు ఎటోమిడేట్ వంటి కొన్ని మందులు కార్టిసాల్ సంశ్లేషణను  
నిరోధించడం ద్వారా అడ్రినల్ లోపాన్ని కలిగిస్తాయి. 12. ఇతర ప్రమాద కారకాలు  
సార్కోయిడోసిస్: ఇది శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేటరీ కణాల (గ్రాన్యులోమాస్ అని  
పిలుస్తారు) యొక్క చిన్న సేకరణల పెరుగుదల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
లింఫోమా: శోషరస కణుపులు, ప్లీహము, థైమస్ గ్రంధి మరియు ఎముక మజ్జలను కలిగి  
ఉన్న శోషరస వ్యవస్థ యొక్క క్యాన్సర్. పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్  
హైపర్‌ప్లాసియా: అడ్రినల్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన రుగ్మతల  
సమూహం. అడ్రినోల్యూకోడిస్ట్రోఫీ: ఇది మెదడులోని నాడీ కణాలను రక్షించే పొరను  
దెబ్బతీసే ఒక రకమైన జన్యు పరిస్థితి. అడిసన్స్ వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
చికిత్సను నిర్ణయించడంలో అడిసన్స్ వ్యాధిని నిర్ధారించడం చాలా కీలకమైనది.  
రోగనిర్ధారణ లక్షణాలు మరియు లక్షణాలను అంచనా వేయడానికి శారీరక పరీక్షతో  
పాటు వివరణాత్మక చరిత్రను కలిగి ఉండాలి. ఇది కాకుండా, రోగనిర్ధారణ కింది  
వాటి ద్వారా స్థాపించబడింది: 1. ప్రయోగశాల పరీక్షలు హార్మోన్ల స్థాయిలలో  
ఏదైనా అసమతుల్యతను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలను కలిగి ఉంటాయి. పరీక్షలు  
ఉన్నాయి:  
  
సీరం కార్టిసాల్: తక్కువ కార్టిసాల్ స్థాయి (<3 mcg/dL) అడ్రినల్ లోపం  
నిర్ధారణను నిర్ధారిస్తుంది. ACTH స్టిమ్యులేషన్ టెస్ట్: ఈ పరీక్ష  
అడ్రినోకోర్టికోట్రోపిక్ హార్మోన్ (ACTH)కి అడ్రినల్ గ్రంథులు ఎంత బాగా  
స్పందిస్తాయో కొలుస్తుంది. ప్రాధమిక అడ్రినల్ లోపంలో ACTH స్థాయి గణనీయంగా  
పెరుగుతుంది. సీరం రెనిన్ మరియు ఆల్డోస్టెరాన్ స్థాయిలు: మినరల్  
కార్టికాయిడ్ లోపం ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది.  
యాంటీ–21-హైడ్రాక్సిలేస్ యాంటీబాడీస్: ఇవి అడ్రినల్ గ్రంథి యొక్క స్వయం  
ప్రతిరక్షక విధ్వంసం యొక్క గుర్తులుగా పనిచేస్తాయి. ఇతర పరీక్షలు: సీరం  
ఎలక్ట్రోలైట్స్ యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష సీరం కాల్షియం TSH  
(థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్) పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన (CBC)  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు అడ్రినల్ గ్రంధిని బాగా చూసేందుకు ఈ పరీక్షలు చేస్తారు.  
వీటితొ పాటు:  
  
అబ్డామినల్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): ఇది అడ్రినల్ హెమరేజ్ యొక్క  
అనుమానిత సందర్భంలో చేయబడుతుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI):  
కార్టిసాల్ లోపం ఉన్నట్లయితే ACTH అనుచితంగా తక్కువగా ఉంటే  
హైపోథాలమిక్-పిట్యూటరీ ప్రాంతం యొక్క MRI పొందాలి. ఛాతీ రేడియోగ్రాఫ్: ఈ  
పరీక్ష అడిసన్స్ వ్యాధితో సంబంధం ఉన్న క్షయవ్యాధిని నిర్ధారించడానికి  
ఉపయోగపడుతుంది  
  
అదనపు పరీక్షలు PPD పరీక్ష: ఇది క్షయవ్యాధిని అంచనా వేయడానికి చేయవలసిన  
చర్మ పరీక్ష. ప్లాస్మా యొక్క చాలా లాంగ్-చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్ ప్రొఫైల్:  
నరాలు దెబ్బతింటాయని అనుమానం ఉన్న సందర్భాల్లో ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది.  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG): అడిసన్స్ వ్యాధిలో ఆల్డోస్టెరాన్ హార్మోన్  
లోపం వల్ల కలిగే హైపర్‌కలేమియా (పొటాషియం స్థాయిలు పెరగడం) కోసం ECG  
చేయబడుతుంది. హిస్టాలజీ: అడ్రినల్ లోపం యొక్క చొరబాటు కారణాలను  
పరిశోధించడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.  
  
మీ పరీక్షలను మీ ఇంటి సౌకర్యంతో చేయించుకోండి. మీ పరీక్షను ఇప్పుడే బుక్  
చేసుకోండి  
  
అడిసన్స్ వ్యాధి నివారణ  
  
అడిసన్స్ వ్యాధిని నివారించడానికి మార్గం లేదు, కానీ అడిసోనియన్  
సంక్షోభాన్ని నివారించడానికి పరిస్థితిని చక్కగా నిర్వహించవచ్చు. కొన్ని  
ఉపయోగకరమైన చిట్కాలు ఉన్నాయి: ఎల్లప్పుడూ అలసిపోయినా లేదా  
ప్రయత్నించకుండానే బరువు తగ్గుతున్నా మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి అడ్రినల్  
కొరత ఏమిటో అర్థం చేసుకోండి మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు లేదా అత్యవసర  
పరిస్థితుల్లో ఏమి చేయాలో తెలుసుకోండి  
  
సులభంగా నిద్రపోవడం కష్టంగా ఉందా? నాణ్యమైన నిద్రను పొందడంలో మీకు సహాయపడే  
స్లీప్ ఎయిడ్ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడు బ్రౌజ్ చేయండి  
  
మీ ఆహారంలో వాంఛనీయ ఉప్పును కలిగి ఉండండి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కలిగి  
ఉండటానికి ప్రయత్నించండి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి  
  
చెమట పట్టడానికి చాలా సోమరితనం ఉందా? వ్యాయామం యొక్క రోజువారీ మోతాదును  
పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఈ చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు  
చదవండి  
  
బాగా సమతుల్యమైన పోషకాహారం తినండి  
  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు మీ ఆహారం నుండి పూర్తి పోషకాహారాన్ని  
ఎలా పొందాలనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చూడు  
  
రెడ్ మీట్, ప్రిజర్వేటివ్స్ ఉన్న ఆహారాలు, ఎరేటెడ్ డ్రింక్స్ మరియు షుగర్  
మానుకోండి మితంగా మద్యం సేవించండి ధూమపానం మానేయండి.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో మీకు సహాయపడటానికి  
మా విస్తృత శ్రేణి ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు  
అన్వేషించండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
అడిసన్స్ వ్యాధి నిర్వహణ కోసం తగిన చికిత్స ప్రణాళికను నిర్ధారించడంలో  
మరియు క్యూరేట్ చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్  
  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్ అంటే ఎండోక్రైన్ గ్రంధుల పరిస్థితులకు చికిత్స చేసే  
వైద్యుడు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు ఈ క్రింది వాటిని గమనించినట్లయితే అత్యవసర  
చికిత్సను కోరండి: విపరీతమైన బలహీనత తీవ్రమైన నొప్పి అస్థిరంగా లేదా హృదయ  
స్పందన రేటు లేదా రక్తపోటులో మార్పులు 101 F కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత  
స్థిరమైన హైపోటెన్షన్ (తక్కువ BP)  
  
పై లక్షణాలలో దేనినైనా గమనిస్తున్నారా? సరే, ఆలస్యం చేయకండి మరియు మా అర్హత  
కలిగిన వైద్యుల బృందం నుండి సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సను పొందండి. మీ  
అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
అడిసన్స్ వ్యాధి చికిత్స  
  
అడిసన్స్ వ్యాధికి సమయానుకూలంగా చికిత్స చేయడం చాలా కీలకం, ఎందుకంటే  
నిర్లక్ష్యం అడిసోనియన్ సంక్షోభానికి దారి తీస్తుంది, అది ప్రాణాపాయం  
కావచ్చు. చికిత్సలో ప్రధానంగా స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ల స్థాయిలను సరిచేసే  
హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్స ఉంటుంది. ఇది కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్స గ్లూకోకార్టికాయిడ్ పునఃస్థాపన: సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే మందులు: హైడ్రోకార్టిసోన్ ప్రెడ్నిసోన్ డెక్సామెథాసోన్ ఈ  
 పాలనలో, క్లినికల్ లక్షణాలు మరియు ప్లాస్మా ACTH అవసరమైన విధంగా  
 పర్యవేక్షించబడతాయి. మినరలోకోర్టికాయిడ్ పునఃస్థాపన: ఈ పాలనలో  
 ఫ్లూడ్రోకార్టిసోన్ అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధం. ఈ చికిత్స  
 సమయంలో, రక్తపోటును అలాగే పల్స్, ఎడెమా మరియు సీరమ్ పొటాషియం స్థాయిలను  
 పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం ఆండ్రోజెన్ రీప్లేస్‌మెంట్:  
 డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరాన్ (DHEA) సాధారణంగా ఎంపిక చేసే ఔషధం. సరైన  
 గ్లూకోకార్టికాయిడ్ మరియు మినరల్ కార్టికాయిడ్ పునఃస్థాపన తర్వాత,  
 అవసరమైతే, మానసిక శ్రేయస్సు కోసం ఈ చికిత్స మహిళల్లో మాత్రమే  
 ఇవ్వబడుతుంది.  
  
ఔషధాలను ఆర్డర్ చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు! భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్  
ఫార్మసీ నుండి మీ మందులను ఆన్‌లైన్‌లో పొందండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి 2.  
అడ్రినల్ సంక్షోభం నిర్వహణ ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీనికి తక్షణ చికిత్స  
అవసరం. నిర్వహణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: వీలైనంత త్వరగా ఐసోటోనిక్  
సెలైన్ లేదా 5% డెక్స్ట్రోస్ యొక్క ఇంట్రావీనస్ (IV) ఇన్ఫ్యూషన్ సీరం  
ఎలక్ట్రోలైట్ల విశ్లేషణ, గ్లూకోజ్ మరియు ప్లాస్మా కార్టిసాల్ మరియు ACTH  
యొక్క సాధారణ కొలత. IV హైడ్రోకార్టిసోన్ మరియు కొనసాగుతున్న ఎలక్ట్రోలైట్  
అసాధారణతలను సరిదిద్దడం 3. గర్భధారణ సమయంలో చికిత్స ప్రాథమిక అడ్రినల్ లోపం  
ఉన్న గర్భిణీ రోగులకు క్లినికల్ లక్షణాలు మరియు గ్లూకోకార్టికాయిడ్ యొక్క  
చిహ్నాలు ఎక్కువ మరియు తక్కువ భర్తీ (సాధారణ బరువు పెరుగుట, అలసట, తక్కువ  
లేదా అధిక BP, పెరిగింది. రక్తంలో చక్కెర) ప్రతి త్రైమాసికంలో కనీసం ఒక  
సమీక్షతో. ఉపయోగించిన మందులు: హైడ్రోకార్టిసోన్ ప్రిడ్నిసోలోన్  
డెక్సామెథాసోన్ 4. బాల్యంలో చికిత్స ప్రాథమిక అడ్రినల్ లోపం ఉన్న పిల్లలలో,  
మూడు లేదా నాలుగు విభజించబడిన మోతాదులలో హైడ్రోకార్టిసోన్‌తో చికిత్స  
సిఫార్సు చేయబడింది. ఆల్డోస్టెరాన్ (మీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే  
హార్మోన్) లోపంతో పాటు ప్రాథమిక అడ్రినల్ లోపం ఉన్న పిల్లలకు  
ఫ్లూడ్రోకోర్టిసోన్ సిఫార్సు చేయబడింది. అడిసన్స్ వ్యాధికి గృహ సంరక్షణ  
  
అడిసన్ వ్యాధికి జీవితకాల హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్స అవసరం. మందులతో పాటు  
మీ పరిస్థితిని మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని గృహ సంరక్షణ  
చిట్కాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. సపోర్టివ్ డైట్ తినడం అడిసన్స్  
వ్యాధి ఉన్న కొంతమందికి అల్డోస్టిరాన్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉండి సోడియం మరియు  
అధిక మొత్తంలో పొటాషియంకు దారితీయవచ్చు. దీన్ని బ్యాలెన్స్ చేయగల ఆహారం  
తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
ధాన్యం ఉత్పత్తులు తినాల్సిన ఆహారాలు గుడ్లు చీజ్ పాలు పెరుగు బ్రోకలీ టోఫు  
ఫోర్టిఫైడ్ తృణధాన్యాలు చికెన్ ట్యూనా క్యాన్డ్ బీన్స్  
  
కాఫీ గ్రీన్ టీ బ్లాక్ టీ నివారించేందుకు ఆహారాలు అధిక ఆల్కహాల్ ఎక్కువ  
అరటిపండ్లు మరియు నారింజ ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయాలు 2. అదనపు ఉప్పు జోడించడం  
అడిసన్స్ వ్యాధి వ్యక్తులు తక్కువ ఆల్డోస్టిరాన్ స్థాయిలు కారణంగా ఉప్పు  
కోసం ఆరాటపడతారు, సోడియం-రిచ్ ఫుడ్స్ యొక్క ఉత్తమ ఎంపిక గుడ్లు వంటి  
ఆహారాలు, జున్ను, సాల్టెడ్ గింజలు మరియు విత్తనాలు, మరియు పౌల్ట్రీ. 3.  
ఒత్తిడిని నిర్వహించడం గ్లూకోకోర్టికోస్టెరాయిడ్ స్రావాలను తగ్గించడం  
ద్వారా అడిసన్స్ వ్యాధి చికిత్సకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ప్రతిరోజూ విశ్రాంతి  
తీసుకోవడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను  
నిర్వహించడానికి నెమ్మదిగా, లోతైన శ్వాసను ప్రాక్టీస్ చేయండి.  
  
మీరు ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మార్గాల కోసం చూస్తున్నారా? ఒత్తిడిని  
నిర్వహించడానికి సమర్థవంతమైన పద్ధతుల గురించి తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
4. సప్లిమెంట్లకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం కార్టిసాల్ స్థానంలో ఔషధాలను తీసుకునే  
 వ్యక్తులకు కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి పుష్కలంగా అవసరం కావచ్చు.  
 అడాప్టోజెన్లు మరియు కొన్ని విటమిన్లు వంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం  
 చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ సప్లిమెంట్లను ప్రారంభించే ముందు మీ  
 డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్‌ని సంప్రదించండి.  
  
మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృతమైన విటమిన్లు మరియు  
సప్లిమెంట్లను చూడండి. మీ కార్ట్‌లను ఇప్పుడే పూరించండి అడిసన్స్ వ్యాధి  
యొక్క సమస్యలు  
  
అడిసన్ వ్యాధి యొక్క ప్రధాన సమస్య తీవ్రమైన అడ్రినల్ లోపం లేదా అడిసోనియన్  
సంక్షోభం. మీ శరీరం ప్రధానంగా అనారోగ్యం, జ్వరం, శస్త్రచికిత్స లేదా  
నిర్జలీకరణం కారణంగా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఇది సాధారణంగా సంభవిస్తుంది.  
అడిసోనియన్ సంక్షోభం చికిత్స చేయకపోతే, అది క్రింది సమస్యలకు దారి  
తీస్తుంది:  
  
షాక్ మూర్ఛలు తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి విపరీతమైన బలహీనత తక్కువ  
రక్తపోటు కిడ్నీ వైఫల్యం కోమా  
  
నీకు తెలుసా? COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్ అడ్రినల్ రక్తస్రావాన్ని ప్రైమరీ మరియు  
సెకండరీ అడ్రినల్ లోపాలకు దారి తీస్తుంది. కోవిడ్-19 గురించి మరింత చదవండి  
ఇక్కడ అడిసన్స్ వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు సాంప్రదాయిక చికిత్సతో పాటు అడిసన్స్  
వ్యాధిని నిర్వహించడంలో మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
నేచురోథెరపీ కృత్రిమ ఔషధాలకు బదులుగా సహజ ఆహారాలు, మసాజ్‌లు మరియు ఇతర  
పద్ధతులను ఉపయోగించి అనారోగ్యాలు లేదా పరిస్థితులకు చికిత్స చేసే పద్ధతి.  
అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే మూలిక అశ్వగంధ, ఇది శక్తి స్థాయిలు మరియు  
రోగనిరోధక శక్తి పనితీరును నిర్వహించడం ద్వారా సరైన ఆరోగ్యాన్ని  
పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స సాధారణ  
ఉప్పులో సోడియం క్లోరైడ్‌లో కొంత భాగాన్ని పొటాషియం క్లోరైడ్‌తో ఉప్పు  
ప్రత్యామ్నాయాలు భర్తీ చేస్తాయి. ఈ చికిత్స సోడియం క్లోరైడ్ మరియు ఈ  
వ్యక్తులలో లోపం ఉన్నట్లు కనుగొనబడిన ఇతర మూలకాల యొక్క అంచనా స్థాయిని  
నిర్వహించగలదు. పునరుత్పత్తి చికిత్స ఈ చికిత్స అడిసన్స్ వ్యాధికి  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది మూలకణాల దరఖాస్తును ఉపయోగిస్తుంది.  
స్టెమ్ సెల్స్ అనేవి ప్రత్యేక విధులు కలిగిన అన్ని ఇతర కణాల నుండి  
ఉత్పన్నమయ్యే కణాలు. అవి దెబ్బతిన్న శరీర కణజాలాలు లేదా అవయవాలలో పనితీరును  
సరిచేయడానికి మరియు పునరుద్ధరించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అడిసన్  
వ్యాధితో జీవించడం  
  
అడిసన్స్ వ్యాధి నిర్ధారణ షాక్‌గా రావచ్చు మరియు దీనికి జీవితకాల చికిత్స  
అవసరమనే వాస్తవం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ, ఈ పరిస్థితిని చక్కగా  
నిర్వహించవచ్చు మరియు ఈ రుగ్మత ఉన్న వ్యక్తులు తమ జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా  
జీవించగలరు. అయితే, మీకు అడియోసన్స్ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే గుర్తుంచుకోవలసిన  
కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. మీ పరిస్థితిని అర్థం  
చేసుకోండి మీ అనారోగ్యం గురించి ప్రతిదీ తెలుసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరంగా  
ఉంటుంది, ముఖ్యంగా అత్యవసర పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో. అలాగే, ఒత్తిడిని  
నిర్వహించడం మరియు మీ మందులను ఇంజెక్ట్ చేయడం నేర్చుకోవడం మీకు స్వతంత్రంగా  
ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. 2. మెడికల్ అలర్ట్ బ్రాస్‌లెట్/నెక్లెస్‌ని కలిగి  
ఉండండి ఇది మీ ఫోన్‌లో లేదా మీ వాలెట్ లోపల అత్యవసర వైద్య సమాచార కార్డ్,  
మరియు 1 mL సెలైన్‌లో 4 mg డెక్సామెథాసోన్‌ను కలిగి ఉన్న ప్రీఫిల్డ్  
సిరంజిలు. ఎమర్జెన్సీ కార్డ్ మరియు మెడికల్ అలర్ట్ ఐడెంటిఫికేషన్  
ఎమర్జెన్సీ కేర్ ప్రొవైడర్‌లకు మీకు ఎలాంటి సంరక్షణ అవసరమో తెలుసుకోవడంలో  
సహాయపడుతుంది. 3. అదనపు మందులను అందుబాటులో ఉంచుకోండి ఒక్క డోస్ కూడా  
కోల్పోవడం ప్రమాదకరం, కాబట్టి మీ మందులను ఎల్లప్పుడూ నిల్వ ఉంచుకోండి.  
అలాగే, పని వద్ద మరియు మీరు ప్రయాణించేటప్పుడు మీతో పాటు చిన్న సరఫరాను  
కలిగి ఉండండి. 4. సంవత్సరానికి ఒకసారి పరీక్షలు చేయించుకోండి మీ వైద్యుడిని  
కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి చూడండి. మీ వైద్యుడు ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల కోసం  
వార్షిక స్క్రీనింగ్‌ను సిఫార్సు చేయవచ్చు మరియు మీ హార్మోన్ స్థాయిలను  
పర్యవేక్షించవచ్చు. మీ మందులతో మీకు సమస్యలు ఉంటే, మీ ప్రొవైడర్ మోతాదులను  
లేదా సమయాన్ని మార్చవలసి ఉంటుంది.  
  
అప్రమత్తంగా ఉండండి! ఏదైనా వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం సిద్ధం  
కావడానికి దశల వారీ మార్గదర్శకాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు  
మిమ్మల్ని మీరు జ్ఞానోదయం చేసుకోండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు అడిసన్ వ్యాధి దినచర్యను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?  
అడిసన్ వ్యాధికి సంబంధించిన దృక్పథం ఏమిటి? అడిసన్ వ్యాధికి నివారణ ఉందా?  
అడిసన్స్ వ్యాధి మరియు కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ భిన్నంగా ఉన్నాయా? అడిసన్  
వ్యాధి ప్రాణాంతకం కాదా? సూచనలు పర్యాయపదాలు. అడిసో వ్యాధి. అరుదైన వ్యాధి  
డేటాబేస్. జనవరి 17, 2018. మునీర్ S, క్వింటానిల్లా రోడ్రిగ్జ్ BS, వసీమ్  
M. అడిసన్ డిసీజ్. [2022 ఆగస్టు 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. లీ  
HW, కాంగ్ JD, Yeo CW, Yoon SW, లీ KJ, చోయ్ MK. విల్సన్స్ వ్యాధి ఉన్న  
రోగిలో అడ్రినల్ ఇన్సఫిసియెన్సీ మరియు హైపోథైరాయిడిజమ్‌గా హైపోపిట్యుటరిజం  
ప్రదర్శించబడుతుంది: ఒక కేసు నివేదిక. J కొరియన్ మెడ్ సైన్స్. 2016  
ఆగస్టు;31(8):1345-8. మీర్జా HA, ఘర్బీ A, భుట్టా BS. హెర్పెటిఫార్మిస్  
చర్మశోథ. [2022 ఆగస్టు 9న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-.  
Laberge G, Mailloux CM, గోవన్ K, మరియు ఇతరులు. కుటుంబ సాధారణ బొల్లిలో  
ప్రారంభ వ్యాధి ప్రారంభం మరియు ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధుల ప్రమాదం  
పెరుగుతుంది. పిగ్మెంట్ సెల్ Res. 2005;18(4):300-305. హ్యూకర్ MR, భుట్టా  
BS, డొమినిక్ E. అడ్రినల్ ఇన్సఫిసియెన్సీ. [2022 అక్టోబర్ 31న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. స్టెఫాన్ R et al. ప్రాథమిక అడ్రినల్  
లోపం నిర్ధారణ మరియు చికిత్స: ఒక ఎండోక్రైన్ సొసైటీ క్లినికల్ ప్రాక్టీస్  
గైడ్‌లైన్. J క్లిన్ ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్, ఫిబ్రవరి 2016, 101(2):364 –389.  
COVID-19BMJ కేస్ రిపోర్ట్స్ CP 2021;14:e237690 ఉన్న రోగిలో హషీమ్ M, అథర్  
S, గాబా WHన్యూ ఇన్‌సెట్ అడ్రినల్ లోపం. అడ్రినల్ ఇన్సఫిసియెన్సీ &  
అడిసన్స్ డిసీజ్. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్  
అండ్ కిడ్నీ డిజార్డర్స్. అడ్రినల్ ఇన్సఫిసియెన్సీ (అడిసన్స్ వ్యాధి).  
జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్.. గన్ హెచ్ మరియు ఇతరులు. ఆటో ఇమ్యూన్ అడిసన్స్  
వ్యాధిలో పునరుత్పత్తి చికిత్సలు. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎండోక్రినాలజీ.  
(2017) 176, R123–R135. Ntege EH, Sunami H, Shimizu Y. పునరుత్పత్తి  
చికిత్సలో పురోగతి: సాహిత్యం మరియు భవిష్యత్తు దిశల సమీక్ష. రీజెన్ థెర్.  
2020 ఫిబ్రవరి 20;14:136-153. ఆండర్సన్ HH, రీడ్ AC. అడిసన్స్ వ్యాధిలో  
ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స. కాల్ వెస్ట్ మెడ్. 1934 జూలై;41(1):57. అడిసన్  
వ్యాధి. ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ రేర్ డిసీజెస్ ఇండియా. జూన్ 2021.  
  
==================================================  
  
విమానం చెవి అవలోకనం మీరు ఎగురుతున్నప్పుడు, ముఖ్యంగా విమానం ఆరోహణ లేదా  
అవరోహణలో ఉన్నప్పుడు చెవిలో అసౌకర్యాన్ని ఎదుర్కొన్నారా? బాగా, ఇది  
ఎయిర్‌ప్లేన్ చెవి కావచ్చు, ఇది చెవిలో అసౌకర్యం, నొప్పి మరియు నిండుగా  
ఉంటుంది. విమాన ప్రయాణంలో ఆకస్మిక ఒత్తిడి మార్పుల వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది.  
  
విమానం చెవి విమానంలో ఎవరినైనా ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే ఇది సాధారణంగా  
జలుబు, సైనసిటిస్, అలెర్జీ రినిటిస్ మరియు మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్‌ల వంటి  
పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శిశువులు  
మరియు పసిబిడ్డలు విమాన మార్గాలలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఈ పరిస్థితికి ఎక్కువ  
అవకాశం ఉంది.  
  
ఫ్లైట్ సమయంలో ఆవలించడం, నమలడం, మింగడం వంటి సాధారణ పద్ధతుల ద్వారా విమానం  
చెవిని సులభంగా నిరోధించవచ్చు. విమానం చెవి యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
శిశువులు మరియు పసిబిడ్డలకు తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చు, పాసిఫైయర్‌ను  
పీల్చుకోవచ్చు లేదా సిప్పర్ లేదా స్ట్రా ద్వారా ద్రవాలను త్రాగవచ్చు.  
  
ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా స్వీయ-పరిమితం, నివారణ చర్యలకు బాగా స్పందిస్తుంది  
మరియు విమాన ప్రయాణం తర్వాత పరిష్కరిస్తుంది. సాధారణంగా 3 సంవత్సరాల కంటే  
తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం  
చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) చెవిని అనుకరించే  
పరిస్థితులు లోపలి చెవి ఒత్తిడిని తగ్గించే అనారోగ్యం (IEDCS) అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఓటోస్కోపీ ఆడియోమెట్రీ చికిత్స స్వీయ-సంరక్షణ  
చర్యలు: ఆవులించడం, నమలడం, మరియు మింగడం మందులు యాంటిహిస్టామైన్‌లు:  
ఫెక్సోఫెనాడిన్, సెటిరిజైన్ మరియు లోరాటాడిన్ డీకాంగెస్టెంట్స్:  
ఆక్సిమెటాజోలిన్, ఫెనిల్‌ఫ్రైన్ మరియు సూడోపెడ్రిన్ సర్జరీ నిపుణులు జనరల్  
ఫిజిషియన్ ENT స్పెషలిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి విమానం చెవి యొక్క లక్షణాలు  
s చెవిలో సంపూర్ణత్వం/లు తేలికపాటి నుండి మితమైన వినికిడి లోపం  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఒక వ్యక్తి అనుభవించవచ్చు: చెవి/sలో తీవ్రమైన నొప్పి  
ఒక మోస్తరు నుండి తీవ్రమైన వినికిడి లోపం టిన్నిటస్ (చెవిలో రింగింగ్  
సౌండ్) వెర్టిగో హెమోటింపనమ్ (మధ్య గాలి కుహరంలో రక్తం ఉండటం) విమానం చెవి  
యొక్క కారణాలు కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి విమానం చెవి, చెవి యొక్క  
సాధారణ నిర్మాణం మరియు చెవి నేల స్థాయిలో ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవడం  
ముఖ్యం చెవి నిర్మాణం చెవి నిర్మాణం మూడు భాగాలుగా విభజించబడింది: బయటి  
చెవి: చెవి నుండి కనిపించే భాగం బయట బయటి చెవి. బాహ్య శ్రవణ కాలువ దానిని  
మధ్య చెవికి కలుపుతుంది. చెవిపోటు అనే నిర్మాణంతో మధ్య చెవి మరియు బయటి  
చెవి మధ్య విభజన ఉంది.  
  
మధ్య చెవి: యూస్టాచియన్ ట్యూబ్ అని పిలువబడే ట్యూబ్ లాంటి నిర్మాణం మధ్య  
చెవిని ముక్కు వెనుకకు కలుపుతుంది. చెవిపోటుకు ఇరువైపులా గాలి ఒత్తిడిని  
నిర్వహించడంలో ఇది చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.  
  
లోపలి చెవి: లోపలి చెవిలో అనేక కంపార్ట్‌మెంట్లు ఉన్నాయి, ఇవి వినికిడి  
మరియు సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం కోసం నిర్దిష్ట విధులను నిర్వహిస్తాయి. మనం  
నేల స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు చెవి ఎలా పని చేస్తుంది? సాధారణ స్థాయిలో, మధ్య  
చెవి కుహరం మరియు బాహ్య చెవి కాలువలో గాలి పీడనం ఒకే విధంగా ఉంటుంది.  
ఒత్తిడి యొక్క ఈ సమీకరణ చెవి యొక్క సాధారణ పనితీరులో సహాయపడుతుంది. మనం  
ఫ్లైట్‌లో ఉన్నప్పుడు చెవులకు ఏమవుతుంది? టేకాఫ్ మరియు ల్యాండింగ్ సమయంలో,  
మధ్య చెవి లోపల గాలి పీడనం బాహ్య క్యాబిన్ గాలి పీడనంతో పోలిస్తే వేగంగా  
తగ్గుతుంది, ఈ పీడన వ్యత్యాసం కారణంగా, చెవిపోటు లోపలికి లాగబడుతుంది,  
యుస్టాచియన్ ట్యూబ్ తగినంత వేగంగా స్పందించలేక చదును అవుతుంది. చెవిపోటు  
మరియు యూస్టాచియన్ ట్యూబ్ యొక్క ఈ సాగతీత చెవి బారోట్రామా లక్షణాలకు దారి  
తీస్తుంది.  
  
చెవి బారోట్రామాకు కారణమయ్యే ఇతర పరిస్థితులు: సరైన గేర్ లేకుండా స్కూబా  
డైవింగ్ భారీ పేలుళ్లకు గురికావడం, యుద్ధ ప్రాంతంలో మరియు చుట్టుపక్కల ఉన్న  
హైపర్‌బారిక్ ఆక్సిజన్ ఛాంబర్‌లు ఎత్తైన భవనంలో ఎలివేటర్‌లో ప్రయాణించడం  
పర్వతాలలో డ్రైవింగ్ చేయడం ఎందుకు విమానంలో ప్రతి ఒక్కరూ అనుభవించలేరు.  
విమానం చెవి యొక్క అదే స్థాయి? ఎగురుతున్నప్పుడు విమానం చెవి యొక్క లక్షణాల  
యొక్క ఒకే తీవ్రతతో అందరూ బాధపడరు. యుస్టాచియన్ ట్యూబ్ తెరవడం మరియు  
మూసివేయడంలో తేడాలు దీనికి కారణం. చాలా సందర్భాలలో, యూస్టాచియన్ ట్యూబ్  
మ్రింగడం, ఆవలింతలు మరియు నమలడం సమయంలో క్రమానుగతంగా తెరుచుకుంటుంది మరియు  
చెవి వెలుపల మరియు లోపలి మధ్య సమాన ఒత్తిడిని కొనసాగించడానికి  
ప్రయత్నిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఇరుకైన యుస్టాచియన్ ట్యూబ్ లేదా జలుబు,  
గొంతు ఇన్ఫెక్షన్‌లతో సంబంధం ఉన్న ఏవైనా అడ్డంకులు ఉన్న వ్యక్తులు విమానం  
చెవి లేదా చెవి బారోట్రామాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. నీకు తెలుసా?  
పంటి నొప్పితో సహా అనేక పరిస్థితులు కూడా చెవిలో నొప్పిని కలిగిస్తాయి.  
ఎందుకంటే మీ ముఖం మరియు మెడలో ఉండే నరాలు దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి మరియు  
అందువల్ల మెడ లేదా ముఖంలో ఏదైనా నరాల గాయం లేదా నష్టం చెవులను కూడా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. చెవి నొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని ఇతర సాధారణ కారణాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. విమానం చెవికి సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలను తెలుసుకోవడానికి  
నొక్కండి  
  
ఫ్లైట్‌లో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ అక్కడ జరుగుతున్న ఒత్తిడి మార్పు ప్రభావం  
ఉంటుంది. కానీ కొంతమంది వ్యక్తులలో చెవి నొప్పి ఇతరులకన్నా అధ్వాన్నంగా  
ఉంటుంది. యుస్టాచియన్ ట్యూబ్‌ను నిరోధించే లేదా దాని పనితీరుకు ఆటంకం  
కలిగించే క్రింది ప్రమాద కారకాలు విమానం చెవితో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి:  
వయస్సు శిశువులు మరియు పసిపిల్లలు చిన్న యుస్టాచియన్ ట్యూబ్‌ల కారణంగా  
విమానం గాలికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. వైద్య పరిస్థితులు కొన్ని వైద్య  
పరిస్థితులు చెవులు వేగవంతమైన పీడన మార్పులకు అనుగుణంగా కష్టతరం చేస్తాయి,  
తద్వారా విమానం గాలికి మరింత అవకాశం ఉంటుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: సాధారణ  
జలుబు సైనసిటిస్ అలర్జిక్ రినైటిస్ (గవత జ్వరం) ఓటిటిస్ మీడియా (మధ్య చెవి  
ఇన్ఫెక్షన్) కొన్ని హార్మోన్ల మార్పులు (ఉదాహరణకు, గర్భధారణ సమయంలో) విమాన  
ప్రయాణంలో నిద్రపోవడం లేదా నిద్రపోవడం వంటి చర్యలు చెవుల ఒత్తిడిని సమం  
చేయడంలో సహాయపడతాయి. నిద్రపోయే సమయంలో ఈ కార్యకలాపాలు తగ్గుతాయి కాబట్టి,  
వ్యక్తులు విమానంలో నిద్రపోతే విమానంలో గాలి వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.  
విమానం చెవి నిర్ధారణ విమాన ప్రయాణ చరిత్ర మరియు రోగి అనుభవించిన లక్షణాల  
ఆధారంగా విమానం చెవి నిర్ధారణ నిర్ధారించబడుతుంది. లక్షణాల గురించి  
అనిశ్చితి విషయంలో, నిర్ధారణ దీని ద్వారా చేయబడుతుంది: ఓటోస్కోపీ ఇది  
ఓటోస్కోప్ అనే పరికరం ద్వారా లోపలి చెవిని పరీక్షించడం. ఓటోస్కోప్‌తో చూసే  
సంకేతాలలో ఇవి ఉంటాయి: చెవిపోటులో ఉబ్బరం చెవిపోటులో కన్నీళ్లు, చెవిపోటులో  
రక్తం/ద్రవం ఆడియోమెట్రీ ఒక వ్యక్తి వినికిడి లోపం గురించి ఫిర్యాదు  
చేసినప్పుడు ఈ పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. సందర్శించాల్సిన నిపుణుడు విమానం  
ల్యాండింగ్ తర్వాత చాలా వరకు చెవి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు అనుభవిస్తున్నట్లయితే డాక్టర్  
సంప్రదింపులు అవసరం: ఎగిరిన వెంటనే తల తిరగడం మరియు పడిపోయిన అనుభూతి  
తీవ్రమైన చెవి నొప్పి చెవి నుండి రక్తస్రావం చెవుల నుండి ద్రవం కారడం  
వినికిడిలో ఇబ్బంది  
  
విమానం చెవులను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యుల  
ప్రత్యేకతలు: సాధారణ వైద్యుడు ENT నిపుణులు: కళ్ళు, ముక్కు మరియు గొంతు  
యొక్క పరిస్థితులను నిర్వహించడంలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యులు.  
  
మా అర్హత కలిగిన వైద్యుల బృందం నుండి సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స  
పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
విమానం చెవి నివారణ విమానం చెవి నివారించదగిన పరిస్థితి. నివారణ వ్యూహాలను  
మూడు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు:  
  
ఎ. ప్రాథమిక నివారణ ఇది చెవులలో ఏదైనా అసౌకర్యానికి ముందు లేదా సమయంలో  
తీసుకోగల చర్యలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
1. స్వీయ-సంరక్షణ చర్యలను ఆచరించండి: ముఖ్యంగా టేకాఫ్ మరియు ల్యాండింగ్  
 సమయంలో ఆవలించడం, నమలడం మరియు మింగడం వంటి కార్యకలాపాలు ఎగురుతున్న  
 సమయంలో చేయాలి. ఈ కార్యకలాపాలు యుస్టాచియన్ ట్యూబ్‌లను తెరిచి ఉంచడంలో  
 సహాయపడతాయి మరియు తద్వారా విమానం చెవిని నిరోధించవచ్చు. విమానం ఆరోహణ  
 మరియు అవరోహణ ప్రారంభమైనప్పుడు లాజెంజ్‌లు మరియు చూయింగ్ గమ్‌ను నమలడం  
 కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.  
  
2. మేల్కొని ఉండండి: వ్యక్తులు ఆవలింత, నమలడం మరియు మ్రింగడం వంటి  
 కార్యకలాపాలను ఆచరించగలిగేలా విమానాల ఆరోహణ మరియు అవరోహణ సమయంలో  
 నిద్రించడం లేదా నిద్రపోవడం మానుకోవాలి. వ్యక్తులు విమానం ల్యాండ్  
 అవుతున్నప్పుడు వారిని నిద్రలేపమని విమానానికి హాజరైన వారిని  
 అభ్యర్థించవచ్చు.  
  
3. ఎయిర్ ప్రెజర్ రెగ్యులేటింగ్ ఇయర్‌ప్లగ్‌ల వాడకం: ఎయిర్‌పోర్ట్‌లు,  
 ఫార్మసీలు లేదా వినికిడి క్లినిక్‌లలో తరచుగా విక్రయించబడే ప్రత్యేకమైన  
 ఇయర్ ప్లగ్‌లు ఉన్నాయి. ఇవి చెవిపోటుకు వ్యతిరేకంగా ఒత్తిడిని సమం  
 చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు తద్వారా విమానం చెవిని నివారించడంలో  
 సహాయపడతాయి.  
  
4. మందులు తీసుకోండి: జలుబుతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు టేకాఫ్‌కి గంట ముందు  
 డీకాంగెస్టెంట్‌లను తీసుకోవడం ద్వారా విమానంలోని గాలిని నిరోధించవచ్చు.  
  
గమనిక: అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, గుండె లయ రుగ్మత లేదా గర్భం  
దాల్చినప్పుడు డీకాంగెస్టెంట్ తీసుకునే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత  
నుండి సమ్మతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
  
5. ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) నాసికా స్ప్రేలను ఉపయోగించండి: నాసికా రద్దీ  
 విమానం చెవి వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి, టేకాఫ్‌కు 30  
 నిమిషాల ముందు నాసల్ స్ప్రేని ఉపయోగించడం మంచిది.  
  
6. ఒక ప్రత్యేక ఆటోఇన్‌ఫ్లేషన్ బెలూన్‌ను ఊదండి: ఈ ప్రత్యేక బెలూన్‌లను ఒక  
 సమయంలో ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని అడ్డం పెట్టుకుని, మరొకదాని ద్వారా ఊదడం  
 ద్వారా ముక్కు ద్వారా ఊదాలి. వీటిని ఫార్మసీల నుండి కొనుగోలు చేయవచ్చు  
 మరియు ఎగిరే సమయంలో నొప్పిని నిర్వహించడానికి లేదా చెవులను అన్‌బ్లాక్  
 చేయడానికి వ్యక్తులకు సహాయపడతాయి.  
  
7. విమాన ప్రయాణ ప్రణాళికలను రీషెడ్యూల్ చేయండి: వీలైతే, మీరు సాధారణ  
 జలుబు, సైనసిటిస్, నాసికా రద్దీ, ఇటీవలి చెవి శస్త్రచికిత్స లేదా  
 ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ప్రత్యేకించి మీరు ముందు విమాన  
 ప్రయాణంలో గణనీయమైన విమాన చెవి లక్షణాలను అనుభవించినట్లయితే, వీలైతే,  
 విమానంలో ప్రయాణ ప్రణాళికలను రీషెడ్యూల్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. బి.  
 సెకండరీ ప్రివెన్షన్ ఇది చెవిలో అసౌకర్యానికి గురైనప్పుడు తీవ్రమైన  
 చెవి నొప్పిని నివారించడానికి వ్యూహాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
8. వల్సల్వా యుక్తి: ఇది విమానంలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు చెవిలో  
 అసౌకర్యాన్ని అనుభవిస్తున్న ప్రయాణీకులు చేసే చర్య. ఈ సాంకేతికత మధ్య  
 చెవిలో ఒత్తిడిని సమం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా విమానం  
 చెవిని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది క్రింది దశలను కలిగి ఉంటుంది:  
 శ్వాస తీసుకోండి. మూసి ఉన్న నోరు మరియు ముక్కుకు వ్యతిరేకంగా ఆ శ్వాసను  
 బయటకు నెట్టండి 15 నుండి 20 సెకన్ల వరకు పట్టుకోండి. ముక్కు మరియు నోరు  
 తెరిచి ఊపిరి పీల్చుకోండి.  
  
9. చెవి ప్యాకింగ్ రక్తస్రావం అయినప్పుడు, మరింత నష్టం జరగకుండా వెంటనే  
 చెవి ప్యాకింగ్ చేయాలి. C. తృతీయ నివారణ ఇది దీర్ఘకాలిక నివారణ  
 పద్ధతులను కలిగి ఉంటుంది. ద్రవం పారుదలలో సహాయం చేయడానికి మరియు బయటి  
 మరియు మధ్య చెవి మధ్య ఒత్తిడిని సమం చేయడానికి శస్త్రచికిత్స ద్వారా ఒక  
 గొట్టం చెవిపోటులో ఉంచబడుతుంది. ఇది తీవ్రమైన విమానం చెవికి గురయ్యే  
 తరచుగా ప్రయాణించేవారి కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. శిశువులు మరియు  
 పసిబిడ్డలలో విమానం చెవిని నివారించడానికి ప్రత్యేక చిట్కాలు చిన్న  
 యుస్టాచియన్ ట్యూబ్ కారణంగా శిశువులు మరియు పసిబిడ్డలు విమానం చెవులకు  
 ఎక్కువగా గురవుతారు. పిల్లలు ఎగురుతున్న తల్లిదండ్రులు లేదా  
 సంరక్షకులుగా, కింది చర్యలు విమానం చెవి యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
 సహాయపడవచ్చు: తల్లిపాలు బాటిల్‌తో తినిపించడం పాసిఫైయర్‌ను పీల్చడం  
 సిప్పర్ లేదా స్ట్రా ద్వారా ద్రవాలను తాగడం  
  
4 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు ఈ క్రింది వాటిని  
ప్రయత్నించవచ్చు: చూయింగ్ గమ్ గడ్డి ద్వారా ద్రవాలను తాగడం గడ్డి ద్వారా  
బుడగలు ఊదడం  
  
గమనిక: సాధారణంగా 6 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు  
డీకాంగెస్టెంట్లు సిఫార్సు చేయబడవు. వాటిని పిల్లలకు ఇచ్చే ముందు  
ఎల్లప్పుడూ పిల్లల శిశువైద్యుని సంప్రదించండి. నీకు తెలుసా? పరిమిత స్థలంలో  
సంగీతం వినడం వల్ల వినికిడి దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. వినికిడిని ప్రభావితం  
చేసే ఇలాంటి మరిన్ని కారణాలను మరియు వాటిని నిరోధించే మార్గాలను కనుగొనండి.  
విమానం చెవి చికిత్సను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
ఈ దృగ్విషయం గురించి విమాన అధికారం ద్వారా కూడా నివారణ సూచనలు ఇవ్వాలి. ఇది  
అవగాహనను వ్యాప్తి చేయడంలో మరియు పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది.  
విమానం చెవి సాధారణ పద్ధతుల ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. ఆవులించడం లేదా  
మింగడం సిఫార్సు చేయబడింది, ఎందుకంటే ఇది యూస్టాచియన్ ట్యూబ్‌ను  
తెరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడి వ్యత్యాసాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది లక్షణాలను  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక జలుబు లేదా అలెర్జీల విషయంలో  
యాంటిహిస్టామైన్‌లు (ఉదా. సెటిరిజైన్, ఫెక్సోఫెనాడిన్, లోరాటాడిన్) మరియు  
డీకాంగెస్టెంట్లు (ఉదా.ఆక్సిమెటాజోలిన్, ఫినైల్‌ఫ్రైన్ మరియు  
సూడోఎఫెడ్రిన్) వంటి మందులు తీసుకోవచ్చు. తీవ్రమైన నొప్పి విషయంలో,  
పారాసెటమాల్ వంటి నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవచ్చు. మిరింగోటమీ అని  
పిలువబడే ఒక చిన్న శస్త్రచికిత్స అరుదైన సందర్భాలలో నిర్వహించబడుతుంది.  
దీనిలో, పేరుకుపోయిన ద్రవాలను హరించడానికి మరియు ఒత్తిడిని సమం చేయడానికి  
చెవిపోటులో శస్త్రచికిత్స కట్ చేయబడుతుంది. విమానం చెవి యొక్క సమస్యలు  
  
విమానం చెవి యొక్క లక్షణాలు ఎక్కువగా స్వీయ-పరిమితిని కలిగి ఉంటాయి, నివారణ  
చర్యలకు బాగా ప్రతిస్పందిస్తాయి మరియు సాధారణంగా ఎటువంటి సమస్యలను కలిగి  
ఉండవు. చాలా అరుదైన సందర్భాల్లో, చెవిపోటు చాలా ఒత్తిడికి గురైతే అది  
పగిలిపోతుంది, ఇది దారితీయవచ్చు:  
  
తీవ్రమైన చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు వినికిడి లోపం దీర్ఘకాలిక టిన్నిటస్ (చెవులలో  
రింగింగ్) వెర్టిగో చెవిపోటులో చిల్లులు తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు విమానం చెవి  
ఎన్ని రోజులు ఉంటుంది? విమానంలో ఏ సీటు చెవికి అనుకూలంగా ఉంటుంది? ఇంటికి  
తిరిగి వచ్చిన తర్వాత విమాన ప్రయాణం నుండి చెవి నొప్పిని తగ్గించే మార్గాలు  
ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Srivastav S, Jamil RT, Zeltser R. Valsalva Maneuver.  
[2022 అక్టోబర్ 25న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. రైట్ T. విమాన  
ప్రయాణంలో మధ్య చెవి నొప్పి మరియు గాయం. BMJ క్లిన్ ఎవిడ్. 2015 జనవరి  
19;2015:0501. PMID: 25599243; PMCID: PMC4298289. భట్టాచార్య S, సింగ్ A,  
మార్జో RR. “విమానం చెవి” - నిర్లక్ష్యం చేయబడిన ఇంకా నివారించదగిన సమస్య.  
AIMS పబ్లిక్ హెల్త్. 2019 ఆగస్టు 26;6(3):320-325. doi:  
10.3934/publichealth.2019.3.320. PMID: 31637280; PMCID: PMC6779601. HK  
బఖ్రు సాధారణ జబ్బులకు సహజ ఇంటి నివారణలు. ఓరియంట్ పేపర్‌బ్యాక్స్, 1996.  
232 p.  
  
==================================================  
  
అలెర్జీ పరిస్థితులు హైపర్సెన్సిటివిటీ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం శరీరం  
యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ 'అలెర్జెన్' అని పిలువబడే బాహ్య ట్రిగ్గర్‌కు  
అసాధారణంగా స్పందించినప్పుడు అలెర్జీలు కలుగుతాయి. ఈ అలెర్జీ కారకాలు మన  
వాతావరణంలో ఉంటాయి కానీ సాధారణంగా ఇతర వ్యక్తులలో రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను  
ప్రేరేపించవు. కొంతమంది వ్యక్తులలో, శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఈ  
విదేశీ శరీరాలు లేదా అలెర్జీ కారకాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి  
చేస్తుంది. ఇది మంటను కలిగిస్తుంది మరియు తేలికపాటి నుండి చాలా తీవ్రమైన  
వరకు వివిధ లక్షణాలకు దారితీస్తుంది.  
  
తేలికపాటి తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, ముఖం వాపు, నాలుక వాపు, చర్మంపై  
దద్దుర్లు, దురద మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మొదలైనవి అలెర్జీ యొక్క  
లక్షణాలు మారుతూ ఉంటాయి. అనాఫిలాక్సిస్ అనేది ప్రాణాంతకమైన ఏ రకమైన  
అలెర్జీకైనా తీవ్రమైన ప్రతిచర్య. , వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే.  
  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా అలెర్జీలు విస్తృతంగా ప్రబలంగా ఉన్నాయి. దుమ్ము, అచ్చులు,  
పురుగులు, గింజలు వంటి ఆహారాలు, చేపలు మరియు పెన్సిలిన్ వంటి మందులు వంటి  
వివిధ రకాల అలెర్జీ కారకాల వల్ల ఇవి సంభవించవచ్చు. లక్షణాల నుండి  
ఉపశమనాన్ని అందించడానికి యాంటిహిస్టామైన్ మందులు, స్టెరాయిడ్లు మరియు OTC  
సన్నాహాలతో అలెర్జీలకు క్లినికల్ చికిత్స సూచించబడింది. సాధారణంగా 15  
సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో  
సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) రోగనిరోధక వ్యవస్థను కలిగి ఉంటాయి చర్మం  
ఊపిరితిత్తులు కళ్ళు అనుకరించే పరిస్థితులు తామర సోరియాసిస్ గ్యాస్ట్రిటిస్  
న్యుమోనియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మొత్తం IgE అలెర్జీ - మందులు  
అలెర్జీ - ఇన్హలెంట్స్ అలర్జీ - ఆహారం (శాఖాహారం) చికిత్స  
యాంటిహిస్టామైన్‌లు: లెవోసెటిరిజైన్ & క్లోర్‌ఫెనిరమైన్ మలేట్ నాసల్  
డీకాంగెస్టెంట్స్: జిలోమెటజోలిన్ & ఆక్సిమెటజోలిన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్:  
ప్రెడ్నిసోలోన్, హైడ్రోకార్టిసోన్ & బెటామెథాసోన్ బ్రోంకోడైలేటర్స్  
నిపుణులు ఇమ్యునాటొడైలేటర్స్ కన్సల్టరు IST ENT స్పెషలిస్ట్ ఇంటెన్సివ్  
కేర్ స్పెషలిస్ట్. అలెర్జీకి అన్ని కారణాలను చూడండి  
  
శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ 'అలెర్జెన్' అని పిలువబడే బాహ్య  
ట్రిగ్గర్‌కు అసాధారణంగా ప్రతిస్పందించినప్పుడు అలెర్జీలు సంభవిస్తాయి, ఇది  
సాధారణంగా ఇతర మానవులలో రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించదు. అలెర్జీ  
కారకం మానవ శరీరంతో సంబంధంలోకి వచ్చినప్పుడు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ IgE  
ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా ప్రతిస్పందన వ్యవస్థను సక్రియం  
చేస్తుంది. సాధారణంగా, ఈ రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన హానికరం కాదు, కానీ  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క తీవ్ర ప్రతిచర్య అలెర్జీ యొక్క వివిధ లక్షణాలను  
కలిగించే హిస్టామిన్ అనే రసాయనం ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు.  
  
అలర్జీని కలిగించే అసంఖ్యాక పదార్థాలు ఉన్నాయి. సర్వసాధారణంగా గమనించిన  
అలెర్జీ కారకాలు: డస్ట్ మోల్డ్ పురుగులు పుప్పొడి జంతు బొచ్చు కీటకాలు కాటు  
వేరుశెనగలు, షెల్ఫిష్, మరియు పాలు వంటి కొన్ని ఆహారాలు పెన్సిలిన్, మరియు  
NSAID లు కాలానుగుణ మార్పులు అలెర్జీ యొక్క లక్షణాలు  
  
అనేక రకాల అలర్జీలు ఉన్నాయి, వాటిలో ప్రతి ఒక్కటి వివిధ లక్షణాలతో ఉంటాయి  
  
1. చర్మ అలెర్జీ: 'అటోపిక్ డెర్మటైటిస్' లేదా తామర అని కూడా పిలుస్తారు,  
 ఇది అలర్జీకి గురైన చర్మ భాగాలలో ఎరుపు, దురద మరియు నొప్పి వంటి  
 లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఇది చర్మం పొరలుగా మారడానికి మరియు పీల్  
 చేయడానికి కూడా కారణం కావచ్చు.  
  
2. అలెర్జీ కండ్లకలక: ఒక అలెర్జీ కారకం కంటిలోకి ప్రవేశించి, కండ్లకలక  
 లైనింగ్‌ను చికాకుపెడితే, అది క్రింది లక్షణాలను కలిగిస్తుంది: కళ్ళు  
 ఎర్రబడడం ఉబ్బిన కళ్ళు కళ్ళు అధికంగా నీరు కారడం వల్ల కళ్ళు దురద లేదా  
 మంటగా అనిపించడం దృష్టిలో మార్పులు  
  
3. ఆహార అలర్జీ: అలర్జీని కలిగించే ఆహారాలు తీసుకోవడం వంటి లక్షణాలను  
 కలిగిస్తుంది: నోటిలో జలదరింపు ముఖం ఉబ్బడం పెదవులు వాపు నాలుక వాపు  
 శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది శరీరమంతా దురద తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఇది  
 అనాఫిలాక్సిస్‌కు కారణం కావచ్చు.  
  
4. కీటకాల అలెర్జీ: కీటకాల కుట్టడం వల్ల అలర్జీ లక్షణాలకు కారణమవుతుంది:  
 నొప్పి, వాపు, మరియు ఆ ప్రదేశంలో ఎరుపుదనం శరీరమంతా దురద, శ్వాస  
 తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఛాతీ బిగుతు మరియు గురక తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఇది  
 అనాఫిలాక్సిస్‌కు కూడా కారణమవుతుంది.  
  
5. శ్వాసకోశ అలెర్జీ: అలెర్జీ రినిటిస్ మరియు ఉబ్బసం శ్వాసకోశ అలెర్జీల  
 రకాలు. శ్వాసకోశ అలెర్జీల లక్షణాలు: ఊపిరి ఆడకపోవటం దగ్గు, ఛాతీలో  
 బిగుతు, ముక్కు కారటం  
  
6. ఔషధ అలెర్జీ: కొన్ని మందులు అలెర్జీ ప్రతిచర్యను ప్రేరేపిస్తాయి మరియు  
 ఇలాంటి లక్షణాలను కలిగిస్తాయి: ముఖం మరియు శరీరం యొక్క వాపు శ్వాస  
 తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది దగ్గు ఛాతీ బిగుతు చర్మం దద్దుర్లు చర్మం దురద  
 అనాఫిలాక్సిస్, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో  
  
7. అనాఫిలాక్సిస్: ఇది ఏ రకమైన అలెర్జీకి తీవ్రమైన ప్రతిచర్య, ఇది  
 ప్రాణాంతకమైనది. అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క లక్షణాలు: అనాఫిలాక్టిక్ షాక్  
 రక్తపోటులో తీవ్రమైన పడిపోవడం స్పృహ కోల్పోవడం శ్వాస తీసుకోవడంలో  
 విపరీతమైన ఇబ్బంది బలహీనమైన మరియు థ్రెడ్ పల్స్ వికారం చర్మం దద్దుర్లు  
 మీకు తెలుసా? మీ పిల్లవాడు చాలా తరచుగా చర్మం గోకడం లేదా చర్మంపై  
 దద్దుర్లు దానంతట అదే పోకుండా ఉంటే, అది చర్మ అలెర్జీని సూచిస్తుంది.  
 పిల్లలలో చర్మ అలెర్జీలకు కొన్ని సాధారణ కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
 చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! అలెర్జీకి ప్రమాద కారకాలు  
  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా అలెర్జీలు విస్తృతంగా ప్రబలంగా ఉన్నాయి మరియు అలెర్జీలతో  
బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య ప్రతి సంవత్సరం పెరుగుతోంది. అంచనా ప్రకారం:  
200-250 మిలియన్ల మంది ఆహార అలెర్జీలతో బాధపడుతున్నారు 400 మిలియన్ల మంది  
ప్రజలు అలెర్జీ రినిటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు 300 మిలియన్ల మంది ప్రజలు  
ఉబ్బసం కలిగి ఉన్నారు (పుప్పొడి లేదా ధూళి వంటి కొన్ని అలెర్జీ కారకాల వల్ల  
అలెర్జీ ప్రతిచర్య) ప్రపంచవ్యాప్తంగా పదవ వంతు మంది ప్రజలు ఔషధ అలెర్జీలతో  
బాధపడుతున్నారు.  
  
అలెర్జీకి ప్రమాద కారకాలు: కుటుంబ చరిత్ర, అలెర్జీలు వంశపారంపర్యంగా  
ఉంటాయి. మీ తల్లిదండ్రులకు లేదా కుటుంబంలో ఎవరికైనా అలర్జీ ఉంటే అలర్జీ  
వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దుమ్ము వంటి సాధారణ అలెర్జీ కారకాలకు  
వృత్తిపరమైన బహిర్గతం, ట్రిగ్గర్‌లకు పదేపదే బహిర్గతం కావడం వల్ల కూడా  
అలెర్జీలను ప్రేరేపిస్తుంది. నీకు తెలుసా? అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, టీకాలు,  
ప్రత్యేకంగా టీకాలోని వ్యక్తిగత భాగాలు, అలెర్జీ ప్రతిచర్యలకు కారణమవుతాయి.  
వ్యాక్సిన్ కాంపోనెంట్స్‌లో యాక్టివ్ ఇమ్యునైజింగ్ యాంటిజెన్‌లు,  
కంజుగేటింగ్ ఏజెంట్లు, ప్రిజర్వేటివ్‌లు, స్టెబిలైజర్లు, యాంటీమైక్రోబయల్  
ఏజెంట్లు, వ్యాక్సిన్ తయారీలో ఉపయోగించే సహాయకులు మరియు కల్చర్ మీడియా  
ఉన్నాయి. ఈ అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు తరచుగా తేలికపాటివి మరియు కొంతకాలం తర్వాత  
తగ్గుతాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇవి అనాఫిలాక్సిస్ వంటి తీవ్రమైన  
ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు మరియు అందువల్ల శ్రద్ధ అవసరం. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! అలెర్జీ నిర్ధారణ  
  
ఒక వ్యక్తికి ఏదైనా నిర్దిష్ట ట్రిగ్గర్‌కు అలెర్జీ ఉందో లేదో అంచనా  
వేయడానికి, వైద్యుడు అలెర్జీ కారకాలకు గురికావడం మరియు ఎంత తరచుగా లక్షణాలు  
సంభవిస్తాయి అనే దానిపై ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతతో లక్షణాల ఆగమనం యొక్క  
వివరణాత్మక చరిత్రను తీసుకోవచ్చు. దీనితో పాటు, లక్షణాలు మరియు వాటి  
సంభావ్య కారణాన్ని అంచనా వేయడానికి డాక్టర్ వివరణాత్మక శారీరక పరీక్షను  
నిర్వహించవచ్చు.  
  
స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ స్కిన్ ప్రిక్ ద్వారా సాధారణ అలెర్జీ కారకాలను  
బహిర్గతం చేయడానికి అలెర్జీ ప్రతిచర్య అభివృద్ధిని తనిఖీ చేయవచ్చు. పరీక్ష  
స్థలంలో చర్మపు దద్దుర్లు లేదా గడ్డలు అభివృద్ధి చెందడం అలెర్జీ  
ప్రతిచర్యను సూచిస్తుంది.  
  
టోటల్ IgE స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి ప్రయోగశాల పరీక్షలు కూడా అలెర్జీల  
సంభావ్యతను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. నిర్దిష్ట అలెర్జీల కోసం  
పరీక్షించడానికి నిర్వహించబడే ఇతర నిర్దిష్ట పరీక్షలు: అలర్జీ - మెడిసిన్స్  
ఎలర్జీ - ఇన్హలెంట్స్ అలర్జీ - ఫుడ్ ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ అలర్జీ  
  
చాలా వరకు వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అలర్జీలను స్వయంగా నివారించలేము. కానీ  
అలెర్జీ కారణంగా సంభవించే హానికరమైన ప్రభావాలను, లేకపోతే అలెర్జీ ప్రతిచర్య  
అని పిలుస్తారు, నిరోధించవచ్చు. అలెర్జీ ప్రతిచర్యను నివారించడానికి అత్యంత  
ప్రభావవంతమైన ఏకైక మార్గం కారణ అలెర్జీ కారకానికి గురికాకుండా ఉండటం.  
  
అలెర్జీ ప్రతిచర్యకు కారణమయ్యే ట్రిగ్గర్‌ను అర్థం చేసుకోవడం మరియు  
గుర్తించడం మొదట ముఖ్యం. ఏజెంట్‌ను గుర్తించిన తర్వాత, సాధ్యమైన చోట  
అలెర్జీ కారకాలకు గురికాకుండా అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలి. ఉదాహరణకు: డస్ట్  
అలర్జీ: అధిక దుమ్ము ఉన్న ప్రాంతాన్ని శుభ్రపరిచేటప్పుడు లేదా దుమ్ము  
దులిపే సమయంలో ఫేస్ మాస్క్‌లను ఉపయోగించడం లేదా ముక్కు మరియు నోటిపై తడి  
గుడ్డను కట్టుకోవడం. ఆహార అలెర్జీ: అతి తక్కువ పరిమాణంలో కూడా అలర్జీని  
కలిగించే ఆహారాలను నివారించడం. ఔషధ అలెర్జీ: మీరు గతంలో ఏదైనా ఔషధానికి  
అలెర్జీ ప్రతిచర్యను కలిగి ఉంటే ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి,  
తద్వారా వైద్యుడు తదనుగుణంగా చికిత్సను సవరించవచ్చు. అచ్చు అలెర్జీ:  
అచ్చులు సాధారణంగా సూర్యరశ్మి లేని చీకటి మూసివున్న ప్రదేశాలలో పెరుగుతాయి.  
అచ్చులకు గురికాకుండా నిరోధించడానికి, ఇంట్లో అన్ని ప్రాంతాలు తగినంతగా  
వెంటిలేషన్ చేయబడాలి మరియు సహజ సూర్యకాంతి పుష్కలంగా అందుకోవాలి.  
  
శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని సహజ మూలికలను రోజూ లేదా సలహా మేరకు  
ఉపయోగించడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందవచ్చు. సాధారణ శ్వాసకోశ అలెర్జీల లక్షణాలతో  
పోరాడటానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని సహజ మూలికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి  
ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి!  
  
ప్రముఖులు హాలీ బెర్రీని ప్రభావితం చేసిన అమెరికన్ నటి హాలీ బెర్రీ, 'ది  
బాండ్ గర్ల్'గా ప్రసిద్ధి చెందింది, షెల్ఫిష్‌కి అలెర్జీ. కిమ్ కర్దాషియాన్  
అమెరికన్ రియాలిటీ టీవీ స్టార్ కిమ్ కర్దాషియాన్‌కు పిల్లి బొచ్చు అంటే  
ఎలర్జీ. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఏదైనా నిర్దిష్ట పర్యావరణ ట్రిగ్గర్‌కు గురికావడానికి ప్రతిస్పందనగా మీరు  
తుమ్ములు, చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా ఛాతీ బిగుతు వంటి పునరావృత లక్షణాలను  
పొందినట్లయితే, మీరు అలెర్జీలతో బాధపడుతూ ఉండవచ్చు మరియు తప్పనిసరిగా వైద్య  
సంరక్షణ తీసుకోవాలి. మీరు ఇమ్యునాలజిస్ట్ లేదా అలెర్జిస్ట్ నుండి సహాయం  
పొందవచ్చు. మీ అలెర్జీ లక్షణాల ఆధారంగా, మీరు కూడా సంప్రదించవచ్చు: జనరల్  
ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్ రెస్పిరేటరీ స్పెషలిస్ట్ ENT స్పెషలిస్ట్  
  
అలాగే, కొన్నిసార్లు, అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి మరియు  
అనాఫిలాక్సిస్‌కు కారణమవుతాయి. అటువంటి సమయంలో, రోగి ఆసుపత్రి అత్యవసర  
విభాగంలో తక్షణ వైద్య సంరక్షణను కోరడం చాలా అవసరం. రోగి ఇంటెన్సివ్ కేర్  
స్పెషలిస్ట్ ద్వారా చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది.  
  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే నమోదు  
చేసుకోండి! అలెర్జీ చికిత్స  
  
అలెర్జీ ప్రతిచర్యకు చికిత్స రోగ నిరోధక వ్యవస్థ యొక్క డీసెన్సిటైజేషన్  
కోసం లక్షణాల ఉపశమనం మరియు దీర్ఘకాలిక నిర్వహణను అందించడం లక్ష్యంగా  
పెట్టుకుంది. 1] రోగలక్షణ ఉపశమనం 1. యాంటిహిస్టామైన్లు: ఇవి దురద, వాపు  
మరియు దద్దుర్లు వంటి అలెర్జీ ప్రతిచర్య లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని  
అందించడానికి ఉపయోగిస్తారు. అలెర్జీ లక్షణాలకు కారణమయ్యే రసాయనమైన  
హిస్టామిన్ చర్యను నిరోధించడం ద్వారా అవి పని చేస్తాయి. చర్మం దద్దుర్లు  
మరియు దురద నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి వాటిని మౌఖికంగా ఇవ్వవచ్చు లేదా  
చర్మంపై ఔషదం లేదా క్రీమ్ రూపంలో సమయోచితంగా పూయవచ్చు.  
  
కంటి అలెర్జీల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి యాంటిహిస్టామైన్ కంటి  
చుక్కలను ఉపయోగిస్తారు. నాసికా రద్దీ, తుమ్ములు, ముక్కు కారటం మరియు ఇతర  
శ్వాసకోశ లక్షణాల నుండి త్వరిత ఉపశమనాన్ని అందించడానికి  
యాంటిహిస్టామైన్‌లను ముక్కు ద్వారా కూడా నిర్వహించవచ్చు. ఈ తరగతికి చెందిన  
మందులు: లెవోసెటిరిజైన్ క్లోర్‌ఫెనిరమైన్ మలేట్ లోరాటాడిన్  
  
2. నాసల్ డీకంగెస్టెంట్లు: ఇవి నాసికా రద్దీని తగ్గించడం మరియు శ్వాసను  
 సులభతరం చేయడం ద్వారా లక్షణాల ఉపశమనాన్ని కూడా అందిస్తాయి. వీటిలో ఇవి  
 ఉన్నాయి: Xylometazoline Oxymetazoline  
  
3. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ఇవి నోటి వినియోగానికి లేదా ఇంజెక్షన్ రూపంలో  
 అందుబాటులో ఉంటాయి. మంట మరియు దద్దుర్లు వంటి తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన  
 అలెర్జీ లక్షణాల నుండి వేగవంతమైన ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఇవి  
 ఉపయోగించబడతాయి. కంటి లక్షణాలు మరియు చర్మం దద్దుర్లు సహాయం చేయడానికి  
 కంటి చుక్కల వలె స్టెరాయిడ్లను కూడా సూచించవచ్చు. ఈ తరగతి ఔషధం యొక్క  
 ఉదాహరణలు: ప్రెడ్నిసోలోన్ హైడ్రోకార్టిసోన్ బెటామెథాసోన్  
 డెక్సామెథాసోన్.  
  
4. బ్రోంకోడైలేటర్స్: ఇవి తీవ్రమైన ఆస్తమా లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని  
 అందించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఉబ్బసం కోసం రోజువారీ నిర్వహణ చికిత్సగా  
 పీల్చడానికి ఇతర మందులు సూచించబడతాయి. ఈ వర్గంలో సాధారణంగా సూచించబడే  
 మందులలో సాల్బుటమాల్ ఒకటి. 2] ఇమ్యునోథెరపీ తీవ్రమైన అలెర్జీలు లేదా  
 ప్రామాణిక మందులకు స్పందించని అలెర్జీల కోసం, ఇమ్యునోథెరపీని  
 ప్రయత్నించవచ్చు. ఇది కొన్ని సంవత్సరాల వ్యవధిలో ఇంజెక్షన్లు లేదా  
 టాబ్లెట్ల ద్వారా అలెర్జీ కారకాలను బహిర్గతం చేస్తుంది. కాలక్రమేణా,  
 ఇది అలెర్జీ కారకాలకు శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించడంలో  
 సహాయపడుతుంది మరియు తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్యలను నివారిస్తుంది. 3]  
 అనాఫిలాక్సిస్‌కు చికిత్స అనాఫిలాక్సిస్ అనేది తక్షణ వైద్య సంరక్షణ  
 అవసరమయ్యే అలెర్జీ ప్రతిచర్య యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన రూపం. ఒక రోగి  
 అనాఫిలాక్టిక్ దాడిని పొందడం ప్రారంభించినప్పుడు, వారికి వీలైనంత  
 త్వరగా ఆడ్రినలిన్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వాలి మరియు ఇది వ్యవధిలో పునరావృతం  
 చేయవలసి ఉంటుంది. అనాఫిలాక్టిక్ దాడి యొక్క లక్షణాలు మైకము, శ్వాస  
 తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, చర్మంపై దద్దుర్లు, వికారం లేదా వాంతులు మరియు  
 వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటును కలిగి ఉండవచ్చు. రోగి ఆసుపత్రిలో తక్షణ  
 సహాయక సంరక్షణను పొందాలి.  
  
అలెర్జీలు అన్ని వయసుల, లింగం మరియు జాతి ప్రజలను ప్రభావితం చేయవచ్చు.  
రిస్క్ ఫ్రీ మార్గంలో అలర్జీలను ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
అలెర్జీకి ఇంటి సంరక్షణ  
  
అలెర్జీ కారకాలకు గురికాకుండా నిరోధించడం అనేది అలెర్జీ ప్రతిచర్యలను  
నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం, మరియు సాధారణ జీవనశైలి మార్పులను అనుసరించడం  
ద్వారా దీనిని సాధించవచ్చు: మురికి మరియు బూజుపట్టిన ప్రాంతాలకు దూరంగా  
ఉండటం మురికి వాతావరణంలో ముక్కు మరియు నోటిని ముసుగు లేదా తడి గుడ్డతో  
కప్పడం లేదా ప్రదర్శన శుభ్రపరచడం వంటి కార్యకలాపాలు ఇంటిలోని అన్ని గదులకు  
పుష్కలంగా సహజమైన గాలి మరియు వెలుతురు అందేలా చూసుకోవడం, అచ్చులు పెరగకుండా  
ఉండటం, తోట మరియు క్షేత్ర సందర్శనలను నివారించడం, మీకు పుప్పొడి అలెర్జీ  
లేదా కీటకాల అలెర్జీ ఉంటే, పెంపుడు జంతువులకు దూరంగా ఉండటం, పెంపుడు  
జంతువుల బొచ్చు లేదా మీకు అలెర్జీ ఉంటే చుండ్రు (జంతువుల చర్మం యొక్క  
రేకులు) గింజలు, పాలు, కొన్ని రకాల చేపలు మరియు పుట్టగొడుగులు వంటి  
అలెర్జీలకు కారణమయ్యే ఆహారాలను నివారించడం, చర్మ అలెర్జీలను ప్రేరేపించే  
లోహాలు లేదా డిటర్జెంట్లు వంటి విదేశీ వస్తువులతో సంబంధాన్ని నివారించడం  
సమస్యాత్మక లక్షణాలను ఎలా చూసుకోవాలి మీకు అలెర్జీ ప్రతిచర్య ఉంటే  
సమస్యాత్మకమైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది, మీరు ఈ క్రింది వాటిని చేయడం ద్వారా  
మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోవచ్చు: భయపడవద్దు. అలెర్జీ కారకం నుండి వెంటనే  
పరిచయాన్ని ఉపసంహరించుకోండి. మీరు ముక్కు కారడం, తుమ్ములు లేదా తేలికపాటి  
దద్దుర్లు వంటి తేలికపాటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటే, రద్దీని తగ్గించడానికి OTC  
సన్నాహాలు తీసుకోండి. స్కిన్ రాష్ నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మీరు ఎమోలియెంట్  
క్రీమ్‌ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. సెలైన్ నాసల్ రిన్స్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల  
నాసికా రద్దీ వంటి లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు కోల్డ్ కంప్రెస్ (ఐస్  
ప్యాక్) లేదా షవర్ చర్మపు దద్దుర్లు లేదా బర్నింగ్ సెన్సేషన్ లక్షణాలను  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు ఎల్లప్పుడూ మీతో అత్యవసర ఎపినెఫ్రైన్  
షాట్‌ను తప్పనిసరిగా తీసుకెళ్లాలి, ఇది అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క అత్యవసర  
సందర్భాలలో ఉపయోగించబడుతుంది. నీకు తెలుసా? ఉష్ణోగ్రత, రోజు సమయం, తేమ  
మరియు వర్షం పుప్పొడి గణన స్థాయిలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. మీకు అలెర్జీలు  
ఉంటే, భారీ వర్షాలు కురిసిన వెంటనే బయటికి వెళ్లడానికి ఉత్తమ సమయం. చల్లగా,  
తడిగా ఉండే రోజులలో పుప్పొడి గణనలు అతి తక్కువగా ఉంటాయి. వ్యతిరేక అలెర్జీ  
మందులతో సిద్ధంగా ఉండండి. ఇప్పుడే స్టాక్ అప్ చేయండి! అలెర్జీ యొక్క  
సమస్యలు  
  
అలర్జీని విస్మరించినట్లయితే లేదా గుర్తించకుండా వదిలేస్తే, అది వివిధ  
సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:  
  
అనాఫిలాక్సిస్: కొన్నిసార్లు, అలెర్జీ ప్రతిచర్య తీవ్రంగా ఉండవచ్చు మరియు  
అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క ఎపిసోడ్‌కు కారణం కావచ్చు, ఇది సకాలంలో చికిత్స  
చేయకపోతే ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
  
ఉబ్బసం: అలెర్జీ రుగ్మతలు ఉన్న వ్యక్తులు ఆస్తమాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం  
ఉంది, ఇది శ్వాసలోపం, దగ్గు మరియు ఊపిరి ఆడకపోవడం వంటి అబ్స్ట్రక్టివ్  
ఎయిర్‌వే వ్యాధి. అలెర్జీ కారకాలు కూడా ఆస్తమా లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తాయి.  
  
పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధులు: అలెర్జీలు ఒక వ్యక్తిని సైనసైటిస్,  
ఫారింగైటిస్ మొదలైన పునరావృత బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు గురి చేస్తాయి.  
  
శ్వాసకోశ అలెర్జీలు, ముఖ్యంగా ఆస్తమా మరియు నాసికా అలెర్జీలు (అలెర్జీ  
రినిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ముఖ్యంగా పిల్లలలో  
పెరుగుతున్నాయి. శ్వాసకోశ అలెర్జీలు మరియు ఉబ్బసం గురించి మరింత సమాచారం  
ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
అలెర్జీకి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆయుర్వేదం: ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వాత, పిత్త మరియు కఫ దోషాలు అనే మూడు దోషాల  
అసమతుల్యత ఉన్నప్పుడు అలెర్జీలు సంభవిస్తాయి. ఆయుర్వేద విధానం సాధారణ  
అలెర్జీ కారకాలకు గురికాకుండా మరియు మూడు దోషాల సమతుల్యతను కాపాడుతుందని  
నమ్ముతుంది.  
  
ఆయుర్వేదం శ్వాసకోశ అలెర్జీల లక్షణాలతో సహాయం చేయడానికి 'నస్య చికిత్స'  
వంటి నిర్విషీకరణ విధానాలను సూచిస్తుంది. తులసి, అల్లం, అశ్వగంధ మరియు  
త్రిఫల వంటి మూలికా సన్నాహాలు తేలికపాటి అలెర్జీ ప్రతిచర్య లక్షణాలను  
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
హోమియోపతి: హోమియోపతి మందులు అధిక-సున్నితమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను  
మెరుగుపరుస్తాయి మరియు తద్వారా ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్ లేదా  
ఇమ్యునోరెగ్యులేటర్‌గా పనిచేస్తాయి. హోమియోపతి రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను  
సరిదిద్దడం ద్వారా వ్యాధికి శాశ్వతంగా చికిత్స చేయడమే కాకుండా, మైకము మరియు  
మగత వంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా కూడా చికిత్స చేస్తుంది.  
  
అలెర్జీ రినిటిస్ కోసం సిఫార్సు చేయబడిన కొన్ని సాధారణ హోమియోపతి మందులు:  
ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్ అల్లియం సెపా నాట్రమ్ ముర్ సబాడిల్లా అరుండో  
  
యోగా: ప్రాణాయామం వంటి శ్వాస వ్యాయామాలు ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు, నాసికా  
రద్దీ, ముక్కు కారటం మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి అలెర్జీ యొక్క శ్వాసకోశ  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. అలెర్జీతో జీవించడం  
  
అలెర్జీలు ఉన్న వ్యక్తి పూర్తిగా రోగలక్షణ రహిత జీవితాన్ని గడపడం కష్టం.  
అలెర్జీ కారకాలకు స్వల్పంగా బహిర్గతం కావడం కూడా తీవ్రమైన అలెర్జీ  
ప్రతిచర్యను మరియు అనాఫిలాక్సిస్‌ను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. చికిత్సలతో,  
అలెర్జీ ప్రతిచర్యల తీవ్రతను కొంతవరకు తగ్గించవచ్చు.  
  
అలర్జీ ఉన్న వ్యక్తికి శుభ్రపరచడం, దుమ్ము దులపడం మొదలైన కొన్ని రోజువారీ  
కార్యకలాపాలను చేయడం కష్టంగా అనిపించవచ్చు. కొన్ని ఆహార నియంత్రణలు కూడా  
ఉండవచ్చు. ఒక వ్యక్తి అలెర్జీ సమస్యలను కలిగించే కొన్ని మందులను తీసుకుంటే,  
వ్యక్తికి ప్రత్యామ్నాయ మందులు అవసరం కావచ్చు.  
  
తీవ్రమైన అలెర్జీలు ఉన్న వ్యక్తులు తమతో ఎల్లప్పుడూ అత్యవసర ఎపినెఫ్రైన్  
షాట్‌ను తీసుకెళ్లాలని సిఫార్సు చేస్తారు. అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క తీవ్రమైన  
ఎపిసోడ్ విషయంలో ఇది ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్యకు ఏదైనా ప్రథమ చికిత్స ఉందా? నాకు అలెర్జీలు  
ఉంటే నేను ఎలా గుర్తించగలను? నాకు అలెర్జీలు ఉంటే ఏ ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండాలి? నాకు అలెర్జీలు ఉన్నట్లయితే నేను ఎపినెఫ్రిన్ షాట్‌లను నాతో  
ఎల్లప్పుడూ తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందా? ప్రస్తావనలు Janeway CA Jr,  
Travers P, Walport M, et al. ఇమ్యునోబయాలజీ: ది ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ ఇన్  
హెల్త్ అండ్ డిసీజ్. 5వ ఎడిషన్. న్యూయార్క్: గార్లాండ్ సైన్స్; 2001.  
అధ్యాయం 12, అలెర్జీ మరియు హైపర్సెన్సిటివిటీ. గల్లీ SJ, త్సాయ్ M,  
పిలిపోన్స్కీ AM. అలెర్జీ వాపు అభివృద్ధి. ప్రకృతి. 2008 జూలై  
24;454(7203):445-54 హోల్గేట్, S., పోలోసా, R. అలెర్జీ మరియు ఉబ్బసం కోసం  
చికిత్స వ్యూహాలు. నాట్ రెవ్ ఇమ్యునాల్ 8, 218–230 (2008). చాంగ్ HJ,  
బుర్కే AE, గ్లాస్ RM. ఆహార అలెర్జీలు. JAMA 2010;303(18):1876.  
doi:10.1001/jama.303.18.1876. వీట్లీ LM, టోగియాస్ A. క్లినికల్  
ప్రాక్టీస్. అలెర్జీ రినిటిస్. ఎన్ ఇంగ్లీష్ జె మెడ్. 2015 జనవరి  
29;372(5):456-63. జెన్సన్-జరోలిమ్ ఇ, అన్టర్‌స్మేయర్ ఇ. అలెర్జీలజీలో  
జెండర్-మెడిసిన్ అంశాలు. అలెర్జీ. 2008 మే;63(5):610-5. చుంగ్ EH. టీకా  
అలెర్జీలు. క్లిన్ ఎక్స్‌ప్రెస్ వ్యాక్సిన్ రెస్. 2014;3(1):50-57.  
  
==================================================  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధిని AD, బ్రెయిన్ డ్యామేజ్, మెంటల్ క్షీణత మరియు మానసిక  
క్షీణత అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం అల్జీమర్స్ వ్యాధి (AD) అనేది మెదడు  
యొక్క నెమ్మదిగా ప్రగతిశీల రుగ్మత, ఇది జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోతుంది. ఇది  
ఆలోచనా నైపుణ్యాలు, తార్కికం, భాష మరియు గ్రహణశక్తిలో ఆటంకాలు మరియు  
చివరికి, సాధారణ రోజువారీ పనులను నిర్వహించగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది.  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధికి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, మెదడులో  
అమిలాయిడ్ ప్రోటీన్లు చేరడం మరియు న్యూరోఫిబ్రిల్లరీ లేదా టౌ టాంగిల్స్ అని  
పిలువబడే ఫైబర్‌ల చిక్కుబడ్డ బండిల్స్ పాత్ర పోషిస్తాయని  
అనుమానిస్తున్నారు.  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి వృద్ధాప్యంలో సాధారణ భాగం కాదు మరియు తరువాతి జీవితంలో  
అనివార్యంగా జరిగేది కాదు. అయినప్పటికీ, వయసు పెరిగే కొద్దీ అల్జీమర్స్  
వ్యాధి వచ్చే అవకాశం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. వయస్సు-సంబంధిత మెదడు మార్పులు,  
జన్యు, పర్యావరణ మరియు జీవనశైలి కారకాల కలయిక ఈ పరిస్థితి ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుందని భావిస్తున్నారు.  
  
AD పూర్తిగా నిరోధించబడనప్పటికీ, విస్తృతమైన సోషల్ నెట్‌వర్క్‌ను  
నిర్ధారించడం మరియు చదవడం, ఆటలు ఆడటం, వయోజన విద్యా కోర్సులలో పాల్గొనడం  
మరియు ఇతర వినోద కార్యకలాపాలు వంటి సామాజిక, శారీరక మరియు మేధోపరమైన  
ఉత్తేజపరిచే కార్యకలాపాలలో తరచుగా పాల్గొనడం దాని ప్రారంభాన్ని ఆలస్యం  
చేస్తుంది.  
  
ప్రస్తుత అల్జీమర్స్ మందులు జ్ఞాపకశక్తి లక్షణాలు మరియు ఇతర అభిజ్ఞా  
మార్పులతో తాత్కాలికంగా సహాయపడతాయి. రోగికి వారి దైనందిన అవసరాలు మరియు  
కార్యకలాపాలతో సహాయం చేయడంలో అలాగే ఏదైనా ప్రమాదం నుండి వారిని రక్షించడంలో  
సంరక్షకులు అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన  
పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు  
(లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు వ్యాప్తి: 55 మిలియన్లు (2020) భారతదేశం: 4.1  
మిలియన్లు (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు డిప్రెషన్ డెలిరియమ్ తేలికపాటి  
అభిజ్ఞా వైకల్యాలు ఒత్తిడి వృద్ధాప్యం పోషకాహార లోపం అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ మొత్తం విటమిన్ B12 విటమిన్ D (25-OH)  
పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు CT స్కాన్ (హెడ్) MRI  
మెదడు CT యాంజియోగ్రఫీ మెదడు చికిత్స ఎసిటైల్కోలినెస్టేరేస్  
ఇన్హిబిటర్స్-D-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-డి-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-డి-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-డి-మెథైల్-మెథైల్-డి-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్-డి-మెథైల్-మెథైల్-మెథైల్  
- అస్పార్టేట్ (NMDA) గ్రాహకాలు యాంటీ-యాంగ్జైటీ మందులు యాంటిడిప్రెసెంట్స్  
ఇతర మందులు అల్జీమర్స్ వ్యాధి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి  
  
అల్జీమర్స్ యొక్క మొదటి లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి.  
జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు సాధారణంగా ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన మొదటి సంకేతాలలో  
ఒకటి. పదాలను కనుగొనడం మరియు బలహీనమైన తార్కికం లేదా తీర్పు వంటి జ్ఞానం  
యొక్క జ్ఞాపకశక్తి రహిత అంశాలలో క్షీణత కూడా అల్జీమర్స్ యొక్క ప్రారంభ  
దశలను సూచిస్తుంది.  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి అనేక దశల్లో అభివృద్ధి చెందుతుంది, ఈ క్రింది విధంగా  
వివరించబడింది: 1. ప్రారంభ లక్షణాలు ప్రారంభ దశలలో, అల్జీమర్స్ వ్యాధి  
యొక్క ప్రధాన లక్షణం జ్ఞాపకశక్తి లోపము. ఇది అభిజ్ఞా క్షీణత ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది స్వతంత్రతను కొనసాగించడానికి మరియు రోజువారీ జీవన  
కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి పరిహార వ్యూహాలు అవసరం.  
  
ప్రారంభ అల్జీమర్స్ లక్షణాలలో సరైన పదం తప్పుగా ఆలోచించడం లేదా నిర్ణయాలు  
తీసుకోవడం కష్టం, ఇటీవలి సంభాషణలు లేదా సంఘటనల గురించి మర్చిపోవడం కొత్త  
విషయాలను ప్రయత్నించడానికి వెనుకాడడం అదే విషయాల గురించి పదేపదే అడగడం,  
పెరిగిన ఆందోళన లేదా ఆందోళన వంటి మానసిక స్థితి మార్పులు 2. మధ్యవయస్సు  
లక్షణాలు తేలికపాటి అల్జీమర్స్ వ్యాధిలో, ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా  
కనిపించవచ్చు కానీ రోజువారీ జీవన కార్యకలాపాలను స్వల్పంగా దెబ్బతీసే  
లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడవచ్చు, కాబట్టి రోగికి క్లిష్టమైన పనులపై  
పర్యవేక్షణ అవసరం. ఈ దశకు మరింత ఇంటెన్సివ్ పర్యవేక్షణ అవసరం మరియు సంరక్షణ  
అవసరం. ఇది జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, గందరగోళం మరియు మధ్యస్థంగా బలహీనమైన  
రోజువారీ జీవిత కార్యకలాపాలు వంటి లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
అబ్సెసివ్, పునరావృత లేదా హఠాత్తుగా ఉండే ప్రవర్తన వంటి ఇతర లక్షణాలు కూడా  
అభివృద్ధి చెందుతాయి, నిద్రకు భంగం కలిగించే అయోమయం, మరియు అయోమయ స్థితి  
ప్రసంగం లేదా భాషలో సమస్యలు (అఫాసియా) ఇతర వ్యక్తులు చూడని విషయాలను చూడటం  
లేదా వినడం (భ్రాంతులు) మానసిక స్థితి మార్పులు, తరచుగా మానసిక కల్లోలం  
దూరాలను నిర్ధారించడం వంటి ప్రాదేశిక పనులను చేయడంలో ఇబ్బంది 3. తర్వాత  
లక్షణాలు తీవ్రమైన అల్జీమర్స్ ఉన్న వ్యక్తులు సంభాషించలేరు మరియు వారి  
సంరక్షణ కోసం పూర్తిగా ఇతరులపై ఆధారపడతారు. తినడం, కడగడం మరియు బాత్రూమ్‌కు  
వెళ్లడం వంటి వారి ప్రాథమిక అవసరాలను కూడా నిర్వహించడానికి వారు  
సంరక్షకులపై ఆధారపడాలి.  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి పురోగమిస్తున్న కొద్దీ అనేక ఇతర లక్షణాలు కూడా అభివృద్ధి  
చెందుతాయి, అంటే క్రమంగా మాట్లాడటం కోల్పోవడం బరువు తగ్గడం, పొజిషన్  
మార్చడం లేదా అనుకోకుండా మూత్ర విసర్జన చేయడం (మూత్ర ఆపుకొనలేనిది) వంటి  
ముఖ్యమైన సమస్యలు అల్జీమర్స్ వ్యాధి రకాలు  
  
అల్జీమర్స్‌లో రెండు రకాలు ఉన్నాయి, అవి ప్రారంభ-ప్రారంభం మరియు ఆలస్యంగా  
ప్రారంభమవుతాయి:  
  
1. లేట్-ఆన్సెట్ అల్జీమర్స్ వ్యాధి: అల్జీమర్స్ ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు  
 ఆలస్యంగా ప్రారంభమయ్యే అల్జీమర్స్ వ్యాధిని కలిగి ఉంటారు, ఇందులో  
 లక్షణాలు 60వ దశకం చివరిలో కనిపిస్తాయి. దాని ప్రమాదాన్ని పెంచే  
 నిర్దిష్ట జన్యువు క్రోమోజోమ్ 19పై అపోలిపోప్రొటీన్ E (APOE) జన్యువు.  
 ఈ జన్యువు యొక్క E4 యుగ్మ వికల్పం ఈ వ్యాధిని అభివృద్ధి చేయడానికి  
 బలమైన ప్రమాద కారకంగా ఉంది. అయినప్పటికీ, ఈ జన్యువును వారసత్వంగా  
 పొందడం ఎల్లప్పుడూ అల్జీమర్స్ అభివృద్ధికి దారితీయదు.  
  
2. ప్రారంభ-ప్రారంభ అల్జీమర్స్ వ్యాధి: ఇది 30ల నుండి 60ల మధ్య వరకు  
 సంభవిస్తుంది మరియు అల్జీమర్స్ ఉన్న మొత్తం వ్యక్తులలో 10 శాతం కంటే  
 తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ ఆవిర్భావానికి సంబంధించిన  
 జన్యుపరమైన ప్రమాద వైవిధ్యాలలో అమిలాయిడ్ పూర్వగామి ప్రోటీన్ (APP),  
 ప్రెసెనిలిన్ 1 మరియు ప్రెసెనిలిన్ 2 కోడింగ్ జన్యువులలో ఉత్పరివర్తనలు  
 ఉన్నాయి. అల్జీమర్స్ వ్యాధికి కారణాలు అల్జీమర్స్ అనేది మెదడులో  
 మార్పులతో కూడిన ప్రగతిశీల మెదడు వ్యాధి. నరాల కణాలు మరియు వాటి  
 కనెక్షన్ల నష్టం. అయితే, ఈ వ్యాధికి గల కారణాలపై పూర్తి అవగాహన ఇంకా  
 తెలియలేదు. అల్జీమర్స్ వ్యాధి అభివృద్ధికి మితమైన లేదా బలమైన ఆధారాలతో  
 వివిధ పరికల్పనలు ప్రతిపాదించబడ్డాయి. ఇవి:  
  
3. కోలినెర్జిక్ పరికల్పన: అల్జీమర్స్ వ్యాధి యొక్క కోలినెర్జిక్  
 పరికల్పనలో ఎసిటైల్‌కోలిన్ (ACh, ఒక రసాయన దూత, ఇది నాడీ వ్యవస్థలో  
 సంకేతాలను ప్రసారం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది) మరియు కోలిన్  
 ఎసిటైల్‌ట్రాన్స్‌ఫేరేస్ (ఎసిటైల్‌కోలిన్ యొక్క సంశ్లేషణకు బాధ్యత  
 వహించే ఎంజైమ్) లోపాలను పేర్కొంది. జ్ఞాపకశక్తి మరియు అభిజ్ఞా  
 క్షీణతకు.  
  
4. అమిలాయిడ్ పరికల్పన: ఈ పరికల్పన ప్రకారం, అల్జీమర్స్ వ్యాధి మెదడు  
 కణజాలంలో ఒలిగోమెరిక్ లేదా ఫైబ్రిల్లర్ అమిలాయిడ్ బీటా (Aβ) పెప్టైడ్  
 నిక్షేపణ కారణంగా సంభవించవచ్చు.  
  
5. టౌ పరికల్పన: టౌ అనేది మెదడులోని నాడీ కణాల (న్యూరాన్లు) అంతర్గత  
 ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడే ప్రోటీన్. ఈ అంతర్గత  
 ఫ్రేమ్‌వర్క్ ట్యూబ్ లాంటి ఆకారాన్ని కలిగి ఉంటుంది, దీని ద్వారా  
 పోషకాలు మరియు ఇతర ముఖ్యమైన పదార్థాలు న్యూరాన్ యొక్క వివిధ భాగాలకు  
 చేరుకోవడానికి ప్రయాణిస్తాయి. అల్జీమర్స్ వ్యాధిలో, టౌ యొక్క  
 అసాధారణమైన, కరగని రూపం ఏర్పడుతుంది మరియు ఈ అంతర్గత చట్రాన్ని  
 విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. నీకు తెలుసా? అల్జీమర్స్ వ్యాధికి డాక్టర్  
 అలోయిస్ అల్జీమర్ పేరు పెట్టారు. 1906లో, అసాధారణ మానసిక అనారోగ్యంతో  
 మరణించిన ఒక మహిళ యొక్క మెదడు కణజాలంలో మార్పులను డాక్టర్ అల్జీమర్  
 గమనించాడు. ఆమె లక్షణాలలో జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, భాషా సమస్యలు మరియు  
 అనూహ్య ప్రవర్తన ఉన్నాయి. ఆమె మరణించిన తర్వాత, అతను ఆమె మెదడును  
 పరిశీలించాడు మరియు అనేక అసాధారణ గుబ్బలు (ఇప్పుడు అమిలాయిడ్ ఫలకాలు  
 అని పిలుస్తారు) మరియు చిక్కుబడ్డ ఫైబర్స్ (ఇప్పుడు న్యూరోఫిబ్రిల్లరీ  
 లేదా టౌ, టాంగిల్స్ అని పిలుస్తారు) కనుగొన్నాడు. మెదడులోని ఈ ఫలకాలు  
 మరియు చిక్కులు ఇప్పటికీ అల్జీమర్స్ వ్యాధి యొక్క కొన్ని క్లాసిక్  
 లక్షణాలుగా పరిగణించబడుతున్నాయి. అల్జీమర్స్ వ్యాధి ప్రమాద కారకాలు  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి వయస్సు-సంబంధిత మెదడు మార్పులు, జన్యు, పర్యావరణ మరియు  
జీవనశైలి కారకాల కలయికగా భావించబడుతుంది. ఈ కారకాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:  
  
1. అధునాతన వయస్సు: యువకులతో పోలిస్తే 65 ఏళ్లు పైబడిన రోగులకు  
 చిత్తవైకల్యం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వృద్ధాప్యం అల్జీమర్స్‌కు కారణం  
 కాదు, అయితే ఇది వ్యాధికి అత్యంత ముఖ్యమైన కారణం.  
  
2. కుటుంబ చరిత్ర: అల్జీమర్స్ వ్యాధి యొక్క కుటుంబ చరిత్ర రోగికి వ్యాధిని  
 అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను ఏడు రెట్లు పెంచుతుంది.  
  
3. జన్యువులు: అపోలిపోప్రొటీన్ E (ApoE) జన్యువు అల్జీమర్స్ వ్యాధిలో  
 చిక్కుకుంది. ఈ జన్యువు యొక్క E4 యుగ్మ వికల్పం ఈ పరిస్థితిని  
 అభివృద్ధి చేయడానికి బలమైన ప్రమాద కారకంగా ఉంది. apoE4 యుగ్మ వికల్పాల  
 సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటే, AD ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ప్రారంభ  
 వయస్సు తక్కువగా ఉంటుంది.  
  
ప్రారంభ-ప్రారంభ కుటుంబ AD సాధారణంగా అమిలాయిడ్ పూర్వగామి ప్రోటీన్ (APP),  
ప్రెసెనిలిన్ 1 మరియు ప్రెసెనిలిన్ 2 కోసం కోడింగ్ చేసే జన్యువులలో  
ఉత్పరివర్తనాల వల్ల సంభవిస్తుంది.  
  
4. లింగం: మహిళలకు ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. వారు అల్జీమర్స్  
 రోగులలో దాదాపు 2/3 వంతు మంది ఉన్నారు.  
  
5. అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం: అధిక BMI లేదా ఊబకాయం (ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు  
 ఊబకాయం) ఉన్న వ్యక్తులు 25 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత చిత్తవైకల్యం వచ్చే  
 ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటారు.  
  
6. మద్యపానం: మధ్య వయస్కులైన మద్య వ్యసనపరులు, ప్రత్యేకించి apoE4 యుగ్మ  
 వికల్ప వాహకాలు వారి జీవితాలలో చిత్తవైకల్యం మరియు AD యొక్క 3 రెట్లు  
 అధిక ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
  
7. అధిక రక్తపోటు (రక్తపోటు): మధ్య వయస్కులలో అధిక రక్తపోటు, ప్రత్యేకించి  
 అనియంత్రితంగా ఉంటే, AD అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
8. కార్డియోవాస్కులర్ మరియు సెరెబ్రోవాస్కులర్ వ్యాధులు: చిత్తవైకల్యం  
 మరియు AD ప్రమాదంలో గణనీయమైన పెరుగుదల స్ట్రోక్, వైద్యపరంగా నిశ్శబ్ద  
 సెరిబ్రల్ ఇన్ఫార్క్షన్ మరియు పెరిఫెరల్ ఆర్టరీ వ్యాధి వంటి హృదయ సంబంధ  
 వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
9. హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా: మధ్య వయస్సులో అధిక మొత్తం సీరం కొలెస్ట్రాల్  
 స్థాయిలు ఉన్న వ్యక్తులు వారి తరువాతి జీవితంలో AD మరియు ఇతర  
 చిత్తవైకల్యాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
  
10. హార్మోన్ అసమతుల్యత: అసమతుల్య హార్మోన్లు శరీరంలో అనేక దైహిక  
 మార్గాల్లో వినాశనాన్ని సృష్టిస్తాయి మరియు అల్జీమర్స్ ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతాయి. ఉదాహరణకు, ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో మార్పులు, ముఖ్యంగా,  
 జ్ఞానాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి, ఎందుకంటే ఈస్ట్రోజెన్ మెదడును  
 రక్షిస్తుంది మరియు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
11. డౌన్ సిండ్రోమ్: డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న చాలా మందికి వయసు పెరిగే కొద్దీ  
 అల్జీమర్స్ వ్యాధి వస్తుంది. వారు క్రోమోజోమ్ 21 యొక్క అదనపు కాపీతో  
 జన్మించారు, ఇది అమిలాయిడ్ ప్రికర్సర్ ప్రోటీన్ (APP) అనే నిర్దిష్ట  
 ప్రోటీన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే జన్యువును కలిగి ఉంటుంది. APP ప్రోటీన్  
 అధికంగా ఉండటం వల్ల మెదడులో బీటా-అమిలాయిడ్ ఫలకాలు అని పిలువబడే  
 ప్రోటీన్ క్లంప్‌లు ఏర్పడతాయి. బీటా-అమిలాయిడ్ ఫలకాలు ఉండటం అల్జీమర్స్  
 వ్యాధి లక్షణాలలో ఒకటి.  
  
12. తలకు గాయం: తల గాయం సాధారణంగా జీవితంలో తర్వాత అల్జీమర్స్ లేదా ఇతర  
 రకాల చిత్తవైకల్యం అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచడానికి నేరుగా  
 ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
13. వినికిడి లోపం: వినికిడి లోపం ఉన్నవారికి అల్జీమర్స్ వచ్చే అవకాశం  
 ఉంది. శ్రవణ సమాచారాన్ని వినికిడి మరియు ప్రాసెస్ చేయడానికి బాధ్యత  
 వహించే మెదడులోని నిర్దిష్ట భాగం ఆ సమీకరణం యొక్క వినికిడి భాగం దూరంగా  
 ఉన్నప్పుడు భిన్నంగా పని చేయడం ప్రారంభించవచ్చని పరిశోధించబడింది, దీని  
 వలన మెదడు నిర్మాణాత్మకంగా ఉంటుంది, దీనికి సంబంధించినది కావచ్చు.  
 అల్జీమర్ వ్యాధి యొక్క ప్రభావాలు.  
  
14. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి మరియు డిప్రెషన్ మెదడులో  
 అమిలాయిడ్-బీటా ప్రొటీన్ల నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తాయి, ఇవి అల్జీమర్స్  
 వ్యాధికారకంలో సంభావ్య పాత్రను పోషిస్తాయి.  
  
15. నిద్ర సమస్యలు: నిద్ర సమస్యలు మరియు పేద నిద్ర షెడ్యూల్ తేలికపాటి  
 అభిజ్ఞా బలహీనతను సృష్టించవచ్చు మరియు అల్జీమర్స్ యొక్క ప్రారంభాన్ని  
 ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
16. నిశ్చల జీవనశైలి: మనస్సు మరియు శరీర ఉద్దీపన లేకపోవడంతో నిశ్చల  
 జీవనశైలి ఈ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
17. సోషల్ నెట్‌వర్క్ మరియు సోషల్ ఎంగేజ్‌మెంట్: వృద్ధులలో డిమెన్షియా  
 మరియు AD ప్రమాదం 2 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది, సామాజిక ఒంటరితనం మరియు  
 బంధువులు మరియు స్నేహితులతో తక్కువ తరచుగా, సంతృప్తికరంగా ఉండదు.  
 అల్జీమర్స్ వ్యాధి నిర్ధారణ అనేక కారణాల వల్ల ప్రారంభ మరియు ఖచ్చితమైన  
 రోగనిర్ధారణ కీలకం. ఇది వారి లక్షణాలు అల్జీమర్స్ వ్యాధి లేదా  
 స్ట్రోక్, ట్యూమర్, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, నిద్ర భంగం, మందుల  
 దుష్ప్రభావాలు లేదా చికిత్స చేయగల మరియు బహుశా తిరిగి మార్చగల ఇతర  
 పరిస్థితులు వంటి ఇతర కారణాల వల్ల వచ్చినవా అని ప్రజలకు  
 తెలియజేస్తుంది.  
  
వైద్యులు సాధారణంగా కింది సహాయంతో వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు:  
  
1. గత వైద్య చరిత్ర మరియు ప్రస్తుత ఆరోగ్య స్థితి: వైద్యుడు సాధారణంగా  
 లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తిని అలాగే కుటుంబ సభ్యుడు లేదా  
 స్నేహితుడిని మొత్తం ఆరోగ్యం, కుటుంబంలో అల్జీమర్స్ వ్యాధి చరిత్ర,  
 ఆహారం, గత వైద్య సమస్యలు మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించగల  
 సామర్థ్యం గురించి ప్రశ్నలు అడుగుతాడు. . చరిత్రలో రోగికి సంబంధించిన  
 వ్యక్తి నుండి సమాచారం ఉండాలి.  
  
2. రోగి యొక్క ప్రవర్తన మరియు వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు: డిప్రెషన్,  
 మతిమరుపు మరియు తేలికపాటి అభిజ్ఞా బలహీనత వంటి ఇతర పరిస్థితుల నుండి  
 అల్జీమర్స్‌ను వేరు చేయడానికి మనోవిక్షేప మూల్యాంకనం చాలా కీలకం.  
  
3. జ్ఞాపకశక్తితో కూడిన అభిజ్ఞా పరీక్షలు: అల్జీమర్స్ వ్యాధి నిర్ధారణ  
 జ్ఞాపకశక్తి మరియు ఆలోచనా నైపుణ్యాలను అంచనా వేయడానికి పరీక్షలపై  
 ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలా కాగ్నిటివ్ అసెస్‌మెంట్‌లలో పెన్ మరియు పేపర్  
 పరీక్షలు మరియు ప్రశ్నల శ్రేణి ఉంటుంది, వీటిలో ప్రతి ఒక్కటి స్కోర్‌ను  
 కలిగి ఉంటుంది. పరీక్షలు కొన్ని విభిన్న మానసిక సామర్థ్యాలను అంచనా  
 వేస్తాయి, వీటిలో శ్రద్ధ మరియు ఏకాగ్రత, దృష్టికి సంబంధించిన  
 సామర్ధ్యాలు, కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు మరియు స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి  
 ఉన్నాయి. అందువల్ల, ఈ పరీక్షలు వైద్యులు ఏమి జరుగుతుందో  
 తెలుసుకోవడానికి సహాయపడతాయి, అయితే ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి ఒక  
 వ్యక్తి వాటిని ఉపయోగించకూడదు.  
  
4. వైద్య పరీక్షలు: రక్తం, మూత్రం మరియు ఇతర ప్రామాణిక వైద్య పరీక్షలు  
 సమస్య యొక్క ఇతర కారణాలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్  
 టోటల్, విటమిన్ B12, విటమిన్ D (25-OH), కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC)  
 మరియు ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు వంటి కొన్ని పరీక్షలు ఇన్ఫెక్షియస్  
 పరిస్థితులు, ఆటో ఇమ్యూన్ పరిస్థితులు లేదా పోషకాహార లోపాలను తనిఖీ  
 చేయడంలో సహాయపడతాయి. అల్జీమర్స్ వ్యాధి కారణాలు. పరీక్ష ఫలితాలపై  
 ఆధారపడి, డాక్టర్ ఫలితాలను నిర్ధారించడానికి మరింత వివరణాత్మక  
 పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
5. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: న్యూరోఇమేజింగ్ అనేది అల్జీమర్స్ వ్యాధిని  
 గుర్తించడానికి పరిశోధన యొక్క ఆశాజనకమైన మరియు విస్తృతంగా  
 విస్తరిస్తున్న ప్రాంతం. CT, MRI మరియు PET స్కాన్‌లతో సహా మెదడులోని  
 అసాధారణతలను గుర్తించడానికి బహుళ బ్రెయిన్ ఇమేజింగ్ విధానాలు  
 ఉపయోగించబడతాయి. ఈ పరీక్షలు వ్యాధిని గుర్తించడానికి ప్రాథమిక  
 పరీక్షలుగా పరిగణించబడతాయి. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: మెదడు  
 యొక్క CT స్కాన్ తల యొక్క ప్రామాణిక X- కిరణాల కంటే దాని కణజాలం మరియు  
 నిర్మాణాల గురించి మరింత వివరణాత్మక సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.  
 మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమాజినింగ్ (MRI) స్కాన్: సరిగ్గా పని చేయని  
 మెదడు భాగాలను గుర్తించడానికి మరియు కారణాన్ని గుర్తించడంలో  
 సహాయపడటానికి మీ మెదడు యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి  
 బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రం మరియు రేడియో తరంగాలు ఉపయోగించబడతాయి.  
 పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్: PET స్కాన్ జీవక్రియ, రక్త  
 ప్రవాహం, సెల్యులార్ కమ్యూనికేషన్ ప్రక్రియలు మరియు ఇతర మెదడు  
 కార్యకలాపాలలో మార్పులను గుర్తించగలదు. సాధారణంగా ఉపయోగించే PET స్కాన్  
 ఫ్లోరోడియోక్సిగ్లూకోజ్ (FDG) PET స్కాన్. ఇది తగ్గిన గ్లూకోజ్  
 జీవక్రియతో మెదడు ప్రాంతాలను గుర్తించగలదు. జీవక్రియ మార్పు యొక్క  
 నమూనా వివిధ క్షీణించిన మెదడు వ్యాధుల నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. ADతో  
 అనుబంధించబడిన అమిలాయిడ్ ప్రోటీన్లు (ప్లేక్స్) లేదా టౌ  
 (న్యూరోఫిబ్రిల్లరీ టాంగిల్స్) సమూహాలను గుర్తించడానికి PET స్కాన్‌లు  
 ఇటీవల అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. అయితే, ఈ రకమైన PET స్కాన్‌లు సాధారణంగా  
 పరిశోధన ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడతాయి. 1981 నుండి 1989 వరకు యునైటెడ్  
 స్టేట్స్ యొక్క 40వ ప్రెసిడెంట్ రోనాల్డ్ రీజెన్ రోనాల్డ్ రీగన్  
 అల్జీమర్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. అల్జీమర్స్ వ్యాధి నివారణ  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధికి ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియదు. పరిస్థితిని  
నివారించడానికి నిర్దిష్ట మార్గం లేనప్పటికీ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి దాని  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించండి: హృదయ సంబంధ వ్యాధుల  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం ద్వారా, ఒక వ్యక్తి కొన్ని దశలను అనుసరించడం ద్వారా  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి, స్ట్రోక్ మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది:  
ధూమపానం మానేయండి ప్రతి రోజు పండ్లు మరియు కూరగాయలను చేర్చడం ద్వారా  
ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం,  
పెరిగిన గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మరియు డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ను నిర్వహించడానికి  
తగిన చికిత్సను షెడ్యూల్‌లో క్రమం తప్పకుండా మితమైన వ్యాయామాన్ని చేర్చండి.  
  
మానసికంగా మరియు సామాజికంగా చురుకుగా ఉండండి: జీవితాంతం మానసికంగా మరియు  
సామాజికంగా చురుకుగా ఉండే వ్యక్తులలో చిత్తవైకల్యం రేటు తక్కువగా ఉంటుందని  
ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
విస్తృతమైన సోషల్ నెట్‌వర్క్‌ని నిర్ధారించడం ద్వారా చురుకైన మరియు  
సామాజికంగా ఏకీకృత జీవనశైలిని నిర్వహించండి మరియు సామాజిక, శారీరక మరియు  
మేధోపరమైన ఉత్తేజపరిచే కార్యకలాపాలలో తరచుగా పాల్గొనడం: విదేశీ భాషలు  
నేర్చుకోండి సంగీత వాయిద్యాలను ప్లే చేయండి పుస్తక క్లబ్‌లలో చేరండి తోటపని  
లేదా చేతిపనులలో పాల్గొనండి  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి ఎక్కువగా వారి వృద్ధాప్యంలో ప్రజలను ప్రభావితం  
చేస్తున్నప్పటికీ, ఇది సహజ వృద్ధాప్య ప్రక్రియలో భాగం కాదు. అల్జీమర్స్  
వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి కొన్ని జీవనశైలి మార్పుల గురించి చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు చిత్తవైకల్యం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడానికి కొన్ని  
సాధారణ తనిఖీలను నిర్వహించవచ్చు మరియు మానసిక వైద్యుడు (సాధారణంగా  
వృద్ధాప్య మనోరోగ వైద్యుడు) వృద్ధుల సంరక్షణ వైద్యుడు (కొన్నిసార్లు  
వృద్ధాప్య వైద్యుడు అని పిలుస్తారు) న్యూరాలజిస్ట్‌లు (నిపుణుడు మెదడు  
మరియు నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే పరిస్థితుల చికిత్స)  
  
ఈ నిపుణులు మీ జ్ఞాపకశక్తిని మరియు మానసిక సామర్థ్యం యొక్క ఇతర రంగాలను  
అంచనా వేస్తారు మరియు అవసరమైతే, ఇతర పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి మరిన్ని  
పరీక్షలను ఏర్పాటు చేస్తారు. అల్జీమర్స్ వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి సులభమైన  
మరియు నమ్మదగిన పరీక్ష లేనప్పటికీ, మెమరీ క్లినిక్‌లోని సిబ్బంది మానసికంగా  
మరియు శారీరకంగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల గురించి రోగి మరియు కుటుంబ సభ్యుల  
ఆందోళనలను వింటారు.  
  
మీరు అలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే లేదా కొంతమంది వృద్ధులు వాటిని  
ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే. ఇప్పుడే మా నిపుణులతో కనెక్ట్ అవ్వండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! అల్జీమర్స్ వ్యాధి చికిత్స  
  
ప్రస్తుతం, అల్జీమర్స్ వ్యాధికి ఎటువంటి నివారణ లేదు, అయితే రోగలక్షణ  
ఉపశమనం అందించబడుతుంది. ప్రస్తుత చికిత్సలు క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి:  
  
1. లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి మందులు: కొన్ని లక్షణాలను తాత్కాలికంగా  
 మెరుగుపరచడంలో సహాయపడటానికి అల్జీమర్స్ వ్యాధికి మందులు సూచించబడవచ్చు.  
 వీటిలో ఇవి ఉండవచ్చు:  
  
కోలినెస్టరేస్ (ACHE) ఇన్హిబిటర్లు: అల్జీమర్స్ వ్యాధి మెదడులోని  
ఎసిటైల్‌కోలిన్ అనే రసాయనం యొక్క తక్కువ స్థాయిల వలన సంభవించవచ్చు.  
ఎసిటైల్కోలిన్ నాడీ కణాల మధ్య సందేశాలను పంపే పనిని నిర్వహిస్తుంది.  
కొలినెస్టరేస్ ఇన్హిబిటర్స్ (CI) జ్ఞాపకశక్తి ఆటంకాలకు చికిత్స చేయడానికి  
న్యూరోట్రాన్స్‌మిషన్‌లో ఎసిటైల్‌కోలిన్ లభ్యతను పెంచడం లక్ష్యంగా  
పెట్టుకుంది. అల్జీమర్స్ చికిత్సకు వివిధ మందులు డోపెజిల్, రివాస్టిగ్మైన్  
మరియు గెలాంటమైన్.  
  
N–methyl–D–aspartate (NMDA) రిసెప్టర్ బ్లాకర్: అల్జీమర్స్ వ్యాధిలో  
జ్ఞాపకశక్తి నష్టం NMDA గ్రాహకాలచే మధ్యవర్తిత్వం చేయబడిన మెదడులో  
గ్లూటామేట్ (కెమికల్ మెసెంజర్) అధికంగా ఉత్పత్తి కావడం వల్ల వస్తుంది. ఈ  
మందులు NMDA గ్రాహకాల చర్యను నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి మరియు నరాల  
సంకేతాల ప్రసారంలో పాల్గొన్న గ్లూటామేట్ ఉత్పత్తిని నియంత్రిస్తాయి ఉదా. ఈ  
రకమైన ఔషధం మెమంటైన్, ఇది మితమైన లేదా తీవ్రమైన అల్జీమర్స్ వ్యాధికి  
ఉపయోగించబడుతుంది. ACHE ఇన్హిబిటర్లను తీసుకోలేని లేదా తట్టుకోలేని వారికి  
ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇప్పటికే ACHE ఇన్హిబిటర్‌ను తీసుకున్న తీవ్రమైన  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి విషయంలో కూడా ఈ ఔషధం సూచించబడుతుంది. సవాలు చేసే  
ప్రవర్తనకు చికిత్స చేయడానికి మందులు: చిత్తవైకల్యం యొక్క తరువాతి దశలలో,  
గణనీయమైన సంఖ్యలో ప్రజలు చిత్తవైకల్యం యొక్క ప్రవర్తనా మరియు మానసిక  
లక్షణాలు (BPSD) అని పిలుస్తారు. ఈ లక్షణాలలో ఆందోళన, నిరాశ, సంచారం మరియు  
దూకుడు ఉన్నాయి.  
  
ఒక కన్సల్టెంట్ సైకియాట్రిస్ట్ ఆందోళన మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడానికి  
యాంటీ-యాంగ్జైటీ మందులను సూచించవచ్చు. విశ్రాంతి లేకపోవడం, దూకుడు మరియు  
నిరాశకు చికిత్స చేయడానికి యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు సూచించబడతాయి. దూకుడును  
నిర్వహించడానికి కొన్నిసార్లు యాంటీకాన్వల్సెంట్లను ఉపయోగిస్తారు.  
మతిస్థిమితం మరియు భ్రాంతుల చికిత్సకు యాంటిసైకోటిక్స్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
వ్యాధి-సవరించే చికిత్సలు: రోగలక్షణ చికిత్సలు సహాయపడతాయని  
నిరూపించబడినప్పటికీ, ఇది చాలా ముఖ్యమైనది నివారణను కనుగొనడం. అమిలాయిడ్  
పరికల్పన అల్జీమర్స్ వ్యాధికి Aß ఉత్పత్తి మరియు నిక్షేపణ ఆధారం అని  
సూచిస్తున్నందున, అమిలాయిడ్ చికిత్సలపై ఆసక్తి కేంద్రీకరించబడింది. ఈ  
చికిత్సలు Aß ఉత్పత్తిని తగ్గించడం, Aß యొక్క క్లియరెన్స్‌ను పెంచడం మరియు  
అమిలాయిడ్ ఫలకాలుగా Aß అగ్రిగేషన్‌ను నిరోధించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి.  
ఉదా. అడుకానుమాబ్ అనేది అమిలాయిడ్ బీటా-డైరెక్ట్ మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీగా  
గుర్తించబడిన కొత్తగా ఆమోదించబడిన ఏజెంట్.  
  
2. మానసిక సామాజిక జోక్యాలు: ఈ జోక్యాలు ఔషధ చికిత్సకు అనుబంధంగా  
 ఉపయోగించబడతాయి:  
  
కాగ్నిటివ్ స్టిమ్యులేషన్ థెరపీలు: ఇవి సమూహ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం మరియు  
జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి మరియు సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను  
మెరుగుపరచడానికి రూపొందించిన వ్యాయామాలను కలిగి ఉంటాయి.  
  
కాగ్నిటివ్ పునరావాసం: కాగ్నిటివ్ రిహాబిలిటేషన్ అనేది ఒకరికి వారి  
మెదడులోని పని చేసే భాగాలను ఉపయోగించి లేని భాగాలకు సహాయం చేయడం ద్వారా  
పనిచేస్తుంది. ఒక రోగి మెమరీ శిక్షణ కోసం కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామ్‌లో  
ప్రాక్టీస్ చేస్తాడు.  
  
జ్ఞాపకాలు మరియు గత కథలు: జీవిత కథ పనిలో బాల్యం నుండి నేటి వరకు ఫోటోలు,  
గమనికలు మరియు జ్ఞాపకార్థాల సంకలనం ఉంటుంది. ఈ విధానాలు కొన్నిసార్లు  
మానసిక స్థితి మరియు శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అల్జీమర్స్  
వ్యాధికి గృహ సంరక్షణ  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులకు భద్రత మరియు జీవన నాణ్యతను  
నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న బంధువు లేదా ప్రియమైన  
వారిని చూసుకోవడం సవాలుగా ఉంటుంది. ఇక్కడ సహాయపడే కొన్ని పాయింట్లు  
ఉన్నాయి:  
  
1. ఇంట్లో వాతావరణం ఎల్లప్పుడూ ఆహ్లాదకరంగా, సానుకూలంగా మరియు శ్రద్ధగా  
 ఉంచండి. రోగికి తాము భారంగా భావించేలా చేయకండి.  
  
2. గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయపడే ముఖ్యమైన విషయాలు లేదా రోజులను నోట్  
 చేసుకోవడానికి డైరీ లేదా క్యాలెండర్‌ను నిర్వహించమని వ్యక్తిని  
 ప్రోత్సహించండి.  
  
3. రోగి అన్ని సమయాల్లో గుర్తింపు పత్రాలు, ఇంటి చిరునామా, ముఖ్యమైన  
 టెలిఫోన్ నంబర్లు మొదలైన ముఖ్యమైన డేటాకు ప్రాప్యతను కలిగి ఉన్నారని  
 నిర్ధారించుకోండి. రోగి ఇంటికి వెళ్లే మార్గాన్ని కోల్పోతున్నప్పుడు  
 లేదా వారి గుర్తింపు లేదా ఆచూకీని గుర్తుంచుకోలేని పరిస్థితుల్లో ఇది  
 సహాయపడుతుంది.  
  
4. చిత్తవైకల్యం ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా ఏకకాల మోటార్ సమస్యల కారణంగా  
 పడిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటారు. అందువల్ల, వారి పరిసరాలు బాగా  
 వెలుతురు, విశాలంగా మరియు అడ్డంకులు లేకుండా ఉండేలా జాగ్రత్త వహించండి.  
 మీ నివాస స్థలాన్ని సురక్షితంగా చేయడానికి మీరు లేదా మీ సంరక్షకుడు  
 చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి: మెట్ల మీద  
 దృఢమైన హ్యాండ్‌రైల్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేయండి. స్వేచ్ఛగా తరలించడానికి  
 అనవసరమైన ఫర్నిచర్ తొలగించండి. మెట్లపై కార్పెట్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేయండి  
 లేదా ప్రతి దశ అంచులను ప్రకాశవంతమైన రంగుల టేప్‌తో గుర్తించండి. అన్ని  
 విద్యుత్తు తీగలను మార్గం నుండి బయటకు తీయాలి. పదునైన వస్తువులను  
 తెరిచి ఉంచకూడదు. అల్జీమర్స్ వ్యాధితో జీవించడం  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి నిర్ధారణను స్వీకరించడం అనేది రోగులకు మరియు వారి  
సంరక్షకులకు జీవితాన్ని మార్చే మరియు సవాలు చేసే పరిస్థితి. రోగనిర్ధారణకు  
అనుగుణంగా రావడం ఆందోళన, నిరాశ, కోపం, కోపం, అపరాధం మొదలైన భావాలను  
ప్రేరేపిస్తుంది. అయితే, రోగ నిర్ధారణతో కూడా సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడం  
సాధ్యమవుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని అంశాలు: తమను  
తాము జాగ్రత్తగా చూసుకోండి ఈ దశలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, నియంత్రణ  
భావాలను మరియు స్వీయ-విలువను పెంపొందించడానికి మరియు ఇతరులతో సన్నిహితంగా  
ఉండటానికి అర్ధవంతమైన మార్గాలను కనుగొనడంలో సహాయపడతాయి. వ్యాయామం చేయడం  
మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి  
ఆటలు ఆడటం, పుస్తకాలు చదవడం మరియు యోగా వంటి ప్రశాంతమైన కార్యకలాపాలలో  
పాల్గొనడం వంటి మానసిక ఉత్తేజకరమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం ద్వారా మానసిక  
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి. వాటిని మంచి లేదా చెడు. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో  
చేరండి, తద్వారా మీరు అదే పరిస్థితిలో ఉన్న వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వవచ్చు  
మరియు వారితో సన్నిహిత సంబంధాలను కొనసాగించవచ్చు. చురుకుగా మరియు నిమగ్నమై  
ఉండండి రోగులు వారు ఆనందించే కార్యకలాపాలను కొనసాగించడానికి ప్రయత్నించాలి  
మరియు కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో సమయం గడపాలి. ఎవరైనా కొన్ని పనులను  
సురక్షితంగా చేయలేకపోతే, కొత్త కార్యకలాపాలను చేపట్టడానికి ప్రయత్నించండి  
మరియు వారు ఉత్తమంగా భావించే సమయంలో వాటిని చేయండి. జీవితం నుండి ఒత్తిడిని  
తగ్గించండి అల్జీమర్స్‌తో ఒత్తిడి అనేది జీవితంలో అనివార్యమైన భాగం. ఇది  
పెరగకుండా నిరోధించడానికి లేదా నిర్వహించడానికి చర్యలు తీసుకోవడం ప్రతిరోజూ  
మెరుగుపడుతుంది. ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే సంగీతం వినడం, తోటపని చేయడం లేదా  
జర్నల్‌ని ఉంచడం వంటి విశ్రాంతి కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమవ్వడం ఎల్లప్పుడూ  
మంచిది. అల్జీమర్స్ సంబంధిత జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత నిరాశలు మరియు ప్రమాదాలతో  
నిండి ఉంటుంది జీవితాన్ని సులభతరం చేసే కొన్ని నిత్యకృత్యాలను జోడించండి.  
కొన్ని వ్యూహాలు సహాయపడతాయి: ఇంట్లో ఎల్లప్పుడూ ఒకే స్థలంలో కీలు,  
సెల్‌ఫోన్‌లు మరియు ఇతర అవసరమైన వస్తువులను ఉంచండి. బిల్లుల స్వయంచాలక  
చెల్లింపు కోసం ఏర్పాట్లు చేయండి. అదే రోజు అదే సమయంలో రెగ్యులర్  
అపాయింట్‌మెంట్‌లను షెడ్యూల్ చేయండి. మీ రోజువారీ షెడ్యూల్ కోసం ఇంట్లో  
క్యాలెండర్ లేదా వైట్‌బోర్డ్‌ని ఉపయోగించండి మరియు మీరు వాటిని పూర్తి  
చేసిన తర్వాత వాటి జాబితాను రూపొందించండి. సంరక్షకులకు సంరక్షణ అల్జీమర్స్  
సంరక్షకులకు ప్రత్యేకంగా సవాలుగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే వారు శ్రద్ధ వహించే  
వ్యక్తి మరింత ఎక్కువగా ఆధారపడతారు మరియు వారి కోరికలు మరియు అవసరాలను  
వ్యక్తపరచలేరు. కుటుంబ సభ్యులు మరియు సంరక్షకులకు, ఈ పరిస్థితిని చూడటం  
మరియు ప్రియమైన వారిని ఎదుర్కోవడం వారి మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా అపారమైన  
నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: మానసిక స్థితిని  
సానుకూలంగా ఉంచండి. ముఖ కవళికలు మరియు స్పర్శతో ఆప్యాయత భావాలను  
తెలియజేయండి. వ్యక్తి ఉద్రేకానికి గురైతే లేదా కలత చెందితే, ఆ భావాలను  
గుర్తించండి, అంశాన్ని మార్చండి లేదా నడకకు వెళ్లడం వంటి పరధ్యానాన్ని  
సూచించండి. హాస్యాన్ని కలిగి ఉండండి మరియు మీరు శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తి కోసం  
కార్యకలాపాలను కనుగొనండి, దానిపై మీరు ఇద్దరూ నవ్వవచ్చు. అల్జీమర్స్ వ్యాధి  
యొక్క సమస్యలు  
  
అల్జీమర్స్ అనేది ప్రగతిశీల స్థితి, ఇది కాలక్రమేణా మరింత తీవ్రమవుతుంది.  
ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సలు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి  
కానీ పూర్తిగా ఆపలేవు. అల్జీమర్స్ వ్యాధి క్రమంగా తీవ్రమవుతున్నందున ఈ  
క్రింది సమస్యలను కలిగిస్తుంది: భద్రతా సమస్యలు: అల్జీమర్స్ వ్యాధి ఉన్న  
రోగులు నడక, వంట చేయడం, శుభ్రపరచడం మొదలైన కార్యకలాపాలను చేస్తున్నప్పుడు  
కూడా గాయాల బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బ్రష్ చేయడం, స్నానం  
చేయడం, వస్త్రధారణ మరియు బాత్రూమ్ ఉపయోగించడం వంటి ప్రాథమిక మానవ  
పరిశుభ్రత. పోషకాహార సవాళ్లు: అధునాతన అల్జీమర్స్‌తో, ఒక వ్యక్తి తినడం  
మర్చిపోవచ్చు మరియు తినడానికి ఆసక్తిని కోల్పోవచ్చు. ఇది పోషకాహార లోపానికి  
సంబంధించిన అనేక రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఆశించడం లేదా  
ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం: ఆహారాన్ని మింగడంలో ఇబ్బంది పడడం వల్ల  
ఉక్కిరిబిక్కిరి లేదా ఊపిరి పీల్చుకోవడం మరియు ఊపిరితిత్తులలో న్యుమోనియా  
ఏర్పడవచ్చు. మరణం: అల్జీమర్స్ యొక్క తీవ్రమైన రూపాలు మరణానికి  
దారితీస్తాయి, తరచుగా న్యుమోనియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు డీహైడ్రేషన్  
మరియు పోషకాహార లోపం వంటి పరిస్థితుల కారణంగా. అల్జీమర్స్ వ్యాధికి  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు 1. వ్యాయామం మరియు యోగా: తేలికపాటి వ్యాయామాలు  
చేయడం వల్ల అల్జీమర్స్ ఉన్న రోగులలో మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి,  
ఆందోళనను నిర్వహించడానికి మరియు శారీరక శ్రమ స్థితిని నిర్వహించడానికి  
సహాయపడుతుంది. ఈ తేలికపాటి వ్యాయామాలలో గృహ-ఆధారిత ఏరోబిక్ రొటీన్‌లు,  
డ్యాన్స్, తక్కువ బరువులు ఎత్తడం మరియు ప్రాణాయామం వంటి యోగా ఉంటాయి.  
  
2. ఫిజియోథెరపీ మరియు ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ: ఫిజియోథెరపిస్ట్‌లు లేదా  
 ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్ట్‌లు సూచించిన కొన్ని మార్పులను రోగి యొక్క ఇల్లు  
 లేదా పని వాతావరణంలో సురక్షితంగా చేయడానికి మరియు పడిపోవడం వల్ల కలిగే  
 గాయాలను నివారించడానికి వాటిని అమలు చేయాల్సి ఉంటుంది.  
  
3. మసాజ్ థెరపీ మరియు అరోమాథెరపీ: మసాజ్ థెరపీ మరియు అరోమాథెరపీ సడలింపును  
 ప్రేరేపిస్తాయి మరియు అల్జీమర్స్ ఉన్న రోగులకు సహాయకరంగా ఉండవచ్చు.  
  
4. ఆయుర్వేదం: అల్జీమర్స్‌ను ఆయుర్వేదంలో “స్మృతి నాశ” అంటారు. పంచకర్మ  
 మరియు ఔషధ మూలికలు, శంఖపుష్పి, గుడుచి (గిలోయ్), బ్రాహ్మి, అశ్వగంధ,  
 శతావరి మొదలైనవి అల్జీమర్స్ వ్యాధి చికిత్సలో ఉపయోగపడతాయి. తరచుగా  
 అడిగే ప్రశ్నలు అల్జీమర్స్ వ్యాధి మరియు చిత్తవైకల్యం మధ్య తేడా ఏమిటి?  
 జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే ఆహారాలు ఏమైనా ఉన్నాయా? అల్జీమర్స్ వ్యాధికి  
 నివారణ ఉందా? అల్జీమర్స్ వ్యాధి మెదడును ఎలా మారుస్తుంది? ప్రస్తావనలు  
 Janicki SC, Schupf N. జ్ఞానంపై హార్మోన్ల ప్రభావం మరియు అల్జీమర్స్  
 వ్యాధి ప్రమాదం. కర్ర్ న్యూరోల్ న్యూరోస్కీ ప్రతినిధి. 2010  
 సెప్టెంబర్;10 మిల్కే MM. అల్జీమర్స్ డిసీజ్ డిమెన్షియాలో సెక్స్ మరియు  
 లింగ భేదాలు. సైకియాటర్ టైమ్స్. 2018 నవంబర్;35(11):14-17. ఎపబ్ 2018  
 డిసెంబర్ 30. గాట్లీబ్ S. తలకు గాయం అల్జీమర్స్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని  
 రెట్టింపు చేస్తుంది. BMJ. 2000 నవంబర్ 4. డాంగ్ హెచ్, సెర్నాన్స్కీ  
 జెజి. అమిలాయిడ్-బీటా ప్రోటీన్ మరియు ఫలకం నిక్షేపణపై ఒత్తిడి మరియు  
 ఒత్తిడి హార్మోన్ల ప్రభావాలు. J అల్జీమర్స్ డిస్. 2009;18(2):459-69.  
 షోక్రి-కోజోరి ఇ, వాంగ్ జిజె, వైర్స్ సిఇ, డెమిరల్ ఎస్‌బి, గువో ఎం,  
 కిమ్ ఎస్‌డబ్ల్యు, లిండ్‌గ్రెన్ ఇ, రామిరేజ్ వి, జెహ్రా ఎ, ఫ్రీమాన్  
 సి, మిల్లర్ జి, మంజా పి, శ్రీవాస్తవ టి, డి శాంటి ఎస్, టోమాసి డి,  
 బెన్వెనిస్టే హెచ్ , వోల్కో ND. ఒక రాత్రి నిద్ర లేమి తర్వాత మానవ  
 మెదడులో β-అమిలాయిడ్ చేరడం. Proc Natl Acad Sci US A. 2018 ఏప్రిల్  
 24;115(17):4483-4488. అవలోకనం. అల్జీమర్స్ వ్యాధి. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ.  
 జూలై 2021. పరిచయం. అల్జీమర్స్ వ్యాధి. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్, ఇండియా.  
 సెప్టెంబర్ 2015. అల్జీమర్స్ వ్యాధి అంటే ఏమిటి. Alzheimer's.gov.  
 నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆన్ ఏజింగ్ (NIA). 2021. అల్జీమర్స్ వ్యాధి అంటే  
 ఏమిటి. అల్జీమర్స్ వ్యాధి మరియు చిత్తవైకల్యం యొక్క ప్రాథమిక అంశాలు.  
 నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఏజింగ్. జూలై 2021. ముఖ్య వాస్తవాలు.  
 చిత్తవైకల్యం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. సెప్టెంబర్ 2021.  
  
==================================================  
  
అమెనోరియా సాధారణ ఋతు ప్రవాహం లేకపోవడం, ఋతుస్రావం వైఫల్యం మరియు యోనిలో  
రక్తస్రావం జరగకపోవడం అని కూడా అంటారు. దీనిని ప్రాథమిక మరియు ద్వితీయంగా  
వర్గీకరించవచ్చు. ప్రైమరీ అమెనోరియా అనేది స్త్రీకి ఎప్పుడూ రుతుక్రమం  
రాకపోవడం, మరియు సెకండరీ అమెనోరియాలో, గతంలో రుతుక్రమం ఉన్న స్త్రీలో  
రుతుక్రమం లేకపోవడం.  
  
ప్రైమరీ అమినోరియా యొక్క కారణాలు అండాశయాలలో లోపాలు, పునరుత్పత్తి అవయవాలకు  
సంబంధించిన సమస్యలు మరియు పిట్యూటరీ గ్రంధి మరియు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థతో  
సమస్యలు. సెకండరీ అమెనోరియా గర్భం, మరియు తల్లిపాలు ఇవ్వడం లేదా తక్కువ  
శరీర బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, అధిక వ్యాయామం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత మరియు  
గర్భనిరోధక మాత్రలు వంటి ఇతర కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
గర్భం, థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్ష, అండాశయ పనితీరు పరీక్ష, మగ హార్మోన్  
పరీక్ష మరియు ప్రోలాక్టిన్ పరీక్షతో సహా అమెనోరియా నిర్ధారణకు అనేక రకాల  
పరీక్షలు అవసరం. చికిత్స ప్రధానంగా అమెనోరియా యొక్క కారణంపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. అమెనోరియాకు కారణం హార్మోన్ల అసమతుల్యత అయితే, హార్మోన్  
పునఃస్థాపన చికిత్సను నిర్వహించవచ్చు. పోషకాహార లోపం వల్ల అమెనోరియా  
వచ్చినట్లయితే, సరైన ఆహార ప్రణాళిక రోగిని విజయవంతంగా నయం చేయగలదు. కొన్ని  
సందర్భాల్లో, అమెనోరియా యొక్క శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన కారణాలను చికిత్స  
చేయగల శస్త్రచికిత్స అవసరం. 16 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
వ్యక్తులలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర  
భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా పునరుత్పత్తి అవయవాల వ్యాప్తి: 1.5–3% (2004)  
అనుకరించే పరిస్థితులు ఉదర విస్తరణ సూడోసైసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ల్యాబ్ పరీక్షలు hCG), అండాశయ పనితీరు పరీక్ష, ఫోలికల్  
స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) & లూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH) ఇమేజింగ్  
పరీక్ష: అల్ట్రాసౌండ్ & మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజినింగ్ (MRI)  
హిస్టెరోస్కోపీ కార్యోటైపింగ్ చికిత్స ఈస్ట్రోజెన్ డోపమైన్ అగోనిస్ట్:  
బ్రోమోక్రిప్టైన్ (పార్లోడెల్) & క్యాబెర్గోలిన్ రీప్లేస్‌మెంట్  
మెడ్రోజెస్ట్రోన్ బర్త్ కంట్రోల్ చికిత్స (ERT) అమెనోరియా యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
అమినోరియా యొక్క ప్రధాన లక్షణం కనీసం మూడు నెలల పాటు పీరియడ్స్ లేకపోవడం.  
కారణాన్ని బట్టి అమెనోరియా యొక్క ఇతర లక్షణాలు ఇలా ఉండవచ్చు: జుట్టు రాలడం  
తలనొప్పి దృశ్య అవాంతరాలు అలసట రొమ్ము అభివృద్ధి లేకపోవడం రొమ్ము నుండి  
ఉత్సర్గ అధిక ముఖ వెంట్రుకలు నిద్ర భంగం యోని పొడిబారడం పెల్విక్ నొప్పి  
మొటిమలు గొంతు లోతుగా మారడం అమెనోరియాకు కారణాలు అమెనోరియా తరచుగా మరొక  
ఆరోగ్యానికి సంకేతం. ఒక వ్యాధి కాకుండా సమస్య, మరియు ఇది అనేక కారణాల వల్ల  
సంభవించవచ్చు. ఇది గర్భధారణ సమయంలో, తల్లిపాలను మరియు రుతువిరతి వంటి  
జీవితంలో సహజ భాగంగా సంభవించవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఋతుస్రావం లేకపోవడం  
అండాశయాలు, గర్భాశయం, హైపోథాలమస్ మరియు పిట్యూటరీ గ్రంధి లేదా జననేంద్రియ  
మార్గము యొక్క అసాధారణతను కూడా సూచిస్తుంది. అమెనోరియా వంధ్యత్వం, కొన్ని  
మందులు మరియు జీవనశైలి కారకాలతో కూడా ముడిపడి ఉంది.  
  
ప్రైమరీ మరియు సెకండరీ అనే రెండు రకాల అమెనోరియా ఉండవచ్చు.  
  
ప్రైమరీ అమినోరియా (16 సంవత్సరాల వయస్సులోపు రుతుక్రమం వైఫల్యం)  
  
ఇది క్రింది కారణాల వల్ల కావచ్చు:  
  
1. జన్యుపరమైన అసాధారణతలు: కొన్నిసార్లు, ఇది అండాశయాల పనితీరును  
 నిలిపివేస్తుంది. X క్రోమోజోమ్ తప్పిపోవడానికి సంబంధించిన జన్యు  
 సిండ్రోమ్‌ను టర్నర్స్ సిండ్రోమ్ అంటారు. ఈ సిండ్రోమ్ జననేంద్రియాల  
 అభివృద్ధిలో లోపాల కారణంగా అండాశయ లోపం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది,  
 అందువల్ల ఇది ఋతుస్రావం ఆలస్యం లేదా అంతరాయం కలిగించవచ్చు.  
  
ప్రైమరీ అమెనోరియా యొక్క మరొక జన్యుపరమైన కారణం  
మేయర్-రోకిటాన్స్కీ-కోస్టర్-హౌసర్ (MRKH) సిండ్రోమ్. MRKH సిండ్రోమ్‌లో,  
ముల్లెరియన్ నాళాలు (మహిళల పునరుత్పత్తి మార్గంలోకి అభివృద్ధి చెందే పిండ  
నిర్మాణం) అసాధారణంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి, దీని ఫలితంగా గర్భాశయం మరియు  
గర్భాశయం లేకపోవటం జరుగుతుంది. MRKH ఉన్న రోగులు పని చేసే అండాశయాలు మరియు  
ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, వారు ఎటువంటి పని చేసే  
గర్భాశయం లేకపోవటం వలన ప్రాధమిక అమెనోరియాను అనుభవించవచ్చు.  
  
2. హైపోథాలమస్ లేదా పిట్యూటరీ గ్రంధితో సమస్యలు: హైపోథాలమస్ లేదా  
 పిట్యూటరీ గ్రంధికి సంబంధించిన సమస్యల వల్ల వచ్చే హార్మోన్ల సమస్యలు  
 అమెనోరియాకు కారణమవుతాయి లేదా రుతుక్రమం ఆలస్యం కావచ్చు.  
  
3. అసంపూర్ణ హైమెన్: ఇది హైమెన్‌కు తెరుచుకోకుండా యోనిని పూర్తిగా  
 అడ్డుకునే రుగ్మత.  
  
4. విలోమ యోని సెప్టం: ఇది పుట్టుకతో వచ్చే లోపం, దీని ఫలితంగా యోని అంతటా  
 అడ్డంగా నడుస్తున్న కణజాలం యొక్క గోడ మొత్తం లేదా కొంత భాగాన్ని  
 అడ్డుకుంటుంది.  
  
5. యుక్తవయస్సు యొక్క రాజ్యాంగపరమైన ఆలస్యం: యుక్తవయస్సు యొక్క  
 రాజ్యాంగపరమైన ఆలస్యం అనేది దీర్ఘకాలిక బాల్య దశ మరియు ఆలస్యమైన  
 యుక్తవయస్సు పెరుగుదలతో అనుబంధించబడిన తాత్కాలిక స్థితి. ఇది ఏ  
 వ్యాధికి ఆపాదించబడలేదు కానీ యుక్తవయస్సు యొక్క కాలక్రమం యొక్క  
 మార్పుగా మాత్రమే పరిగణించబడుతుంది. అబ్బాయిలలో ఇది సర్వసాధారణం  
 అయినప్పటికీ, యుక్తవయస్సు ఆలస్యం అయిన అమ్మాయిలు 14 ఏళ్ల తర్వాత  
 ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు, అలాగే 16 ఏళ్ల తర్వాత రుతుక్రమం (రుతుక్రమం  
 ప్రారంభం)తో ఉంటారు. ఇది జన్యుశాస్త్రం లేదా కుటుంబ చరిత్ర వల్ల  
 కావచ్చు. . ఇతర కారణాలు మినహాయించబడినప్పుడు ఈ రోగనిర్ధారణ  
 చేయబడుతుంది.  
  
సెకండరీ అమెనోరియా (సాధారణంగా ఋతుస్రావం తర్వాత కనీసం 6 నెలల వరకు  
పీరియడ్స్ ఉండవు) ఇది వివిధ కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు:  
  
1. సహజ కారణాలు: గర్భం అనేది సెకండరీ అమెనోరియా యొక్క అత్యంత సాధారణ సహజ  
 కారణం మరియు ఇతర శారీరక కారణాల వల్ల తల్లిపాలు మరియు రుతువిరతి  
 ఉన్నాయి.  
  
తల్లిపాలను లేదా లాక్టేషనల్ అమెనోరియా రక్తంలో ఎలివేటెడ్ ప్రోలాక్టిన్  
మరియు తక్కువ స్థాయి ల్యూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH) కారణంగా వస్తుంది. లైంగిక  
అభివృద్ధి మరియు పనితీరులో LH ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది, ఇది అండాశయ  
హార్మోన్ స్రావాన్ని అణిచివేస్తుంది. లాక్టేషనల్ అమెనోరియా యొక్క వ్యవధి  
స్త్రీ ఎంత తరచుగా తల్లిపాలు ఇస్తుందనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
2. ఆరోగ్య పరిస్థితులు: అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితులు కూడా సెకండే అమెనోరియాకు  
 దారి తీయవచ్చు: పిట్యూటరీ కణితులు: మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంధి అనేక  
 శరీర విధులను ప్రభావితం చేసే హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రిస్తుంది.  
 పిట్యూటరీ గ్రంధి యొక్క కణితులు సాధారణంగా క్యాన్సర్ లేనివి కానీ  
 ఋతుస్రావం యొక్క సాధారణ హార్మోన్ల నియంత్రణలో జోక్యం చేసుకోవచ్చు.  
 థైరాయిడ్ సమస్యలు: థైరాయిడ్ అనేది మెడ అడుగు భాగంలో ఉండే చిన్న  
 సీతాకోకచిలుక ఆకారపు గ్రంథి. థైరాయిడ్ జీవక్రియను నియంత్రించే రెండు  
 హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు యుక్తవయస్సు మరియు రుతుక్రమంలో  
 కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధిని నియంత్రించడం మరియు  
 తగ్గించడం రెండూ అమినోరియాతో సహా ఋతు క్రమరాహిత్యాలకు కారణమవుతాయి.  
 పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS): PCOS అనేది పునరుత్పత్తి వయస్సు  
 గల మహిళల్లో సాధారణమైన హార్మోన్ల రుగ్మత. PCOS ఋతు చక్రం మార్పులు,  
 ముఖం మరియు శరీర వెంట్రుకలు పెరగడం, అండాశయాలలో తిత్తులు మరియు  
 వంధ్యత్వానికి కారణం కావచ్చు. పిసిఒఎస్‌తో ఉన్న చాలా మంది స్త్రీలు  
 అమెనోరియాను కలిగి ఉంటారు లేదా ఒలిగోమెనోరియా అని పిలువబడే క్రమరహిత  
 కాలాలను అనుభవిస్తారు. హైపోథాలమిక్ అమెనోరియా: శరీర ప్రక్రియలను  
 నియంత్రించే మెదడులోని గ్రంధి అయిన హైపోథాలమస్, గోనడోట్రోపిన్-విడుదల  
 చేసే హార్మోన్ (GnRH) విడుదలను నెమ్మదిస్తుంది లేదా ఆపివేసినప్పుడు ఈ  
 పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఋతు చక్రం ప్రారంభానికి GnRH ప్రాథమిక  
 హార్మోన్. తక్కువ శరీర బరువు: క్రమం తప్పకుండా అదనపు వ్యాయామం చేసే  
 లేదా గణనీయమైన బరువును కోల్పోయే స్త్రీలు ఫంక్షనల్ హైపోథాలమిక్  
 అమెనోరియా (FHA) అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. అటువంటి సందర్భాలలో,  
 మహిళలు వారి సాధారణ ఋతు చక్రాలను నిర్వహించడానికి తగినంత కేలరీలు  
 తీసుకోరు. హైపరాండ్రోజెనిమియా: ఈ సందర్భంలో, శరీరం మగ సెక్స్  
 హార్మోన్లను అధిక స్థాయిలో చేస్తుంది, ఇది స్త్రీ పునరుత్పత్తి  
 వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది అండాశయం లేదా అడ్రినల్ గ్రంథి  
 యొక్క కణితులు లేదా పుట్టినప్పుడు ఉన్న కొన్ని పరిస్థితుల వల్ల  
 సంభవించవచ్చు. ప్రీమెచ్యూర్ మెనోపాజ్: మెనోపాజ్ సాధారణంగా 50 సంవత్సరాల  
 వయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది. కానీ, కొంతమంది స్త్రీలకు, 40 ఏళ్లలోపు  
 అండాశయాల సరఫరా తగ్గిపోతుంది, ఇది రుతుక్రమం త్వరగా ఆగిపోతుంది.  
  
3. మందులు మరియు చికిత్సలు: వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: జనన నియంత్రణ మాత్రలు:  
 కొన్ని గర్భనిరోధక మాత్రలు ఋతుస్రావం తప్పిపోవడానికి లేదా ఋతుస్రావం  
 పూర్తిగా లేకపోవడానికి కారణం కావచ్చు. కొన్ని ఇంజెక్ట్ చేయగల  
 గర్భనిరోధకాలు మరియు హార్మోన్ల గర్భాశయ పరికరాలు (IUDలు) అమెనోరియాకు  
 కారణం కావచ్చు. మాత్రలు మరియు ఇంజెక్షన్లను ఆపిన తర్వాత సాధారణ ఋతు  
 చక్రం పునఃప్రారంభించటానికి కొన్ని నెలలు పడుతుంది. వినోద మందులు: రోజూ  
 ఓపియేట్స్ (హెరాయిన్ వంటివి) ఉపయోగించడం వల్ల కూడా దీర్ఘకాల  
 వినియోగదారులలో అమెనోరియాకు కారణమవుతుంది. యాంటిసైకోటిక్ డ్రగ్స్:  
 స్కిజోఫ్రెనియా చికిత్సకు సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు అమెనోరియాకు కూడా  
 కారణమవుతాయి. యాంటిసైకోటిక్ మందులు హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు  
 దారితీస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, ఇది అమెనోరియాకు  
 కారణమవుతుంది. రేడియేషన్ మరియు కీమోథెరపీ: ఎముక మజ్జ, రక్తం, శోషరస  
 గ్రంథులు మరియు రొమ్ము వంటి కొన్ని క్యాన్సర్ చికిత్సలు అండాశయాలలో  
 ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి చేసే కణాలు మరియు గుడ్లను నాశనం చేస్తాయి, ఇది  
 అమెనోరియాకు దారితీస్తుంది.  
  
4. పేద పోషకాహారం: పోషకాహార లోపాలు హైపోథాలమస్ మరియు పిట్యూటరీ గ్రంధి  
 యొక్క పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి, ఇది అమెనోరియాకు దారితీస్తుంది.  
  
5. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి శరీరంలోని హార్మోన్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది  
 మరియు హైపోథాలమిక్ అమెనోరియాకు దారితీస్తుంది. అమెనోరియా కోసం ప్రమాద  
 కారకాలు  
  
అమినోరియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదంలో ఒకరిని ఉంచే వివిధ కారకాలు ఉన్నాయి.  
కొన్ని ప్రమాద కారకాలు:  
  
1. తినే రుగ్మతలు ఈ రుగ్మతలు అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల అభివృద్ధికి  
 కారణమయ్యే మానసిక పరిస్థితులు. వారు ఆహారం, శరీర బరువు లేదా శరీర  
 ఆకృతిపై మక్కువతో ప్రారంభించవచ్చు. అనోరెక్సియా నెర్వోసా అనేది అత్యంత  
 ప్రసిద్ధ తినే రుగ్మత. అనోరెక్సియా ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా తమను తాము  
 అధిక బరువుగా భావిస్తారు, వారు ప్రమాదకరంగా తక్కువ బరువుతో  
 ఉన్నప్పటికీ.  
  
మరొక తినే రుగ్మత బులీమియా నెర్వోసా, బులీమియా ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా ఒక  
నిర్దిష్ట కాలంలో అసాధారణంగా పెద్ద మొత్తంలో ఆహారాన్ని తింటారు. ఈ రెండు  
రుగ్మతలు కౌమారదశలో మరియు యుక్తవయస్సులో పురుషుల కంటే స్త్రీలను ఎక్కువగా  
ప్రభావితం చేస్తాయి. తినే రుగ్మత ఉన్నప్పుడు, పీరియడ్స్ మిస్ కావడానికి  
అత్యంత సాధారణ కారణం హైపోథాలమిక్ అమెనోరియా (HA).  
  
2. మితిమీరిన వ్యాయామం అధిక వ్యాయామం హార్మోన్ తక్కువ తరచుగా విడుదల  
 కావడానికి కారణం కావచ్చు లేదా ప్రతి పల్స్ వద్ద విడుదలయ్యే హార్మోన్  
 పరిమాణం తగ్గుతుంది. మితిమీరిన వ్యాయామం తక్కువ కేలరీల తీసుకోవడం లేదా  
 తక్కువ శరీర కొవ్వు శాతంతో కలిపినప్పుడు అమినోరియా యొక్క ప్రాబల్యం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
3. కుటుంబ చరిత్ర ఆలస్యమైన ఋతుస్రావం లేదా సక్రమంగా లేని ఋతుస్రావం కుటుంబ  
 చరిత్ర ఉన్నట్లయితే, అమెనోరియాకు జన్యు సిద్ధత వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.  
  
4. నిర్మాణ అసాధారణతలు పేలవంగా అభివృద్ధి చెందిన జననేంద్రియ మరియు కటి  
 అవయవాలు వంటి పుట్టుకతో వచ్చే అసాధారణతలను కలిగి ఉన్న బాలికలు  
 అమెనోరియాను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదంలో ఉంటారు.  
  
5. కణితి మరియు దాని చికిత్సలు కొన్నిసార్లు, కీమోథెరపీ మరియు రేడియోథెరపీ  
 తీసుకున్న తర్వాత అండాశయ వైఫల్యం సంభవించవచ్చు, ఇది ఋతుస్రావం  
 లేకపోవటానికి దారితీస్తుంది. అమెనోరియా వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
6. శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష సమయంలో,  
 వైద్యులు మొదట వ్యక్తి వయస్సు మరియు యుక్తవయస్సులో రుతుక్రమం ప్రారంభం  
 గురించి అడుగుతారు (మెనార్చే). ఇది ప్రాథమిక లేదా ద్వితీయ అమెనోరియా  
 అని నిర్ధారించడంలో వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. రోగి అస్సలు ఋతుస్రావం  
 కానట్లయితే, అది ప్రాథమిక అమెనోరియా అయి ఉండాలి. అన్ని ఇతర కేసులు  
 ద్వితీయ అమెనోరియాగా ఉంటాయి.  
  
వైద్య పరిశోధనలలో రాత్రి చెమటలు, నిద్ర భంగం మరియు అకాల అండాశయ వైఫల్యానికి  
వేడి ఆవిర్లు, కీమోథెరపీ చరిత్ర మరియు నియోప్లాజమ్‌కు రేడియేషన్ థెరపీని  
పొందాలి ఎందుకంటే ఇవి యువతులలో అండాశయ వైఫల్యానికి కూడా కారణమవుతాయి.  
  
ఈ వ్యాధులు హైపోథాలమిక్-పిట్యూటరీ యాక్సిస్‌ను ప్రభావితం చేస్తాయి, ఇది  
స్త్రీ ఋతు చక్రం నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది కాబట్టి ఖచ్చితమైన  
కారణాన్ని గుర్తించడానికి డాక్టర్ ఏదైనా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం ఉనికిని కూడా  
తనిఖీ చేస్తారు.  
  
శారీరక పరీక్ష కింది పారామితులను కలిగి ఉండాలి: అనోరెక్సియా నెర్వోసా మరియు  
పోషకాహార లోపం వంటి తినే రుగ్మతలను తోసిపుచ్చడానికి బాడీ మాస్ ఇండెక్స్  
(BMI)ని తనిఖీ చేయడం. ఏదైనా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం ఉనికిని చూసేందుకు రోగి  
యొక్క ఎత్తు, బరువు మరియు కొవ్వు సూచికను కొలవడం. జన్యు సిండ్రోమ్‌ను  
తోసిపుచ్చడానికి శారీరక పరీక్ష సమయంలో ఛాతీ, జఘన వెంట్రుకలు మరియు  
క్లిటోరల్ ఇండెక్స్‌ను పరిశీలించడం కూడా ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఉదాహరణకు, ఒక  
సాధారణ ఛాతీ పరీక్ష టర్నర్స్ సిండ్రోమ్‌ను మినహాయించగలదు. 2. ల్యాబ్  
పరీక్షలు అనేక రకాల రక్త పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు, వాటితో సహా: బీటా హ్యూమన్  
కోరియోనిక్ గోనాడోట్రోపిన్ (బీటా-హెచ్‌సిజి): ఈ పరీక్ష గర్భాన్ని తనిఖీ  
చేయడానికి ఖచ్చితమైన పరీక్ష. పిండం ద్వారా hCG హార్మోన్ ఉత్పత్తి  
చేయబడుతుంది మరియు ఇది మొదటి తప్పిపోయిన కాలం తర్వాత రక్తంలో ఉంటుంది.  
అమెనోరియాకు అత్యంత సాధారణ కారణం అయిన గర్భధారణను నిర్ధారించడానికి లేదా  
తోసిపుచ్చడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. అండాశయ పనితీరు పరీక్ష: ఇది  
ఫోలికల్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) మరియు లూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH)  
మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది. FSH రక్త పరీక్ష లైంగిక అభివృద్ధి, ఋతుస్రావం  
మరియు సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన సమస్యలను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
LH రక్త పరీక్ష లూటినైజింగ్ హార్మోన్ మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది, ఇది లైంగిక  
అభివృద్ధి మరియు ఋతు చక్రం యొక్క నియంత్రణలో పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తంలో  
ఎఫ్‌ఎస్‌హెచ్ మొత్తాన్ని కొలవడం ద్వారా అండాశయాలు సరిగ్గా పనిచేస్తున్నాయో  
లేదో తెలుసుకోవచ్చు. థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్షలు: థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష  
థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) యొక్క అధిక స్థాయిలను చూపుతుంది,  
అయితే ఇతర హార్మోన్ల సాధారణ స్థాయిలు సాధారణంగా అమెనోరియా హైపో థైరాయిడిజం  
వల్ల సంభవించిందని సూచిస్తున్నాయి. థైరాయిడ్ జీవక్రియను నియంత్రించే  
హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు యుక్తవయస్సు మరియు రుతుక్రమంలో పాత్ర  
పోషిస్తుంది. ప్రోలాక్టిన్ పరీక్ష: అమెనోరియా విషయంలో ప్రోలాక్టిన్ స్థాయి  
పెరుగుతుంది. ఈ హార్మోన్ వివిధ రకాల పునరుత్పత్తి విధుల్లో ప్రధాన పాత్ర  
పోషిస్తుంది. పాథలాజికల్ హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా సాధారణంగా అండోత్సర్గ  
రుగ్మతగా కనిపిస్తుంది మరియు తరచుగా ద్వితీయ అమెనోరియా లేదా  
ఒలిగోమెనోరియాతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ ఛాలెంజ్ టెస్ట్: ఈ  
పరీక్షను ప్రొజెస్టిన్ ఛాలెంజ్ టెస్ట్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
అనోయులేషన్, అనాటమిక్ మరియు ఎస్ట్రాడియోల్ లోపం అమెనోరియా యొక్క కారణాల  
మధ్య తేడాను గుర్తించడానికి నిర్వహిస్తారు. 2 నుండి 7 రోజులలోపు  
ప్రొజెస్టెరాన్‌ను ఉపసంహరించుకున్న తర్వాత రక్తస్రావం జరిగితే, కారణం  
అనోయులేషన్ అయి ఉండాలి, అయితే ప్రొజెస్టెరాన్ ఉపసంహరణ తర్వాత రక్తస్రావం  
జరగకపోతే, కారణాలు అనోయులేషన్ లేదా అకాల అండాశయ వైఫల్యం కాకుండా ఉంటాయి.  
మీరు ఇంట్లో కూర్చొని పరీక్షను బుక్ చేయాలని చూస్తున్నట్లయితే, మీరు కేవలం  
ఒక క్లిక్ దూరంలో ఉన్నారు. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు సంకేతం మరియు లక్షణాలపై ఆధారపడి, వివిధ పరీక్షలను  
 సిఫార్సు చేయవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్: ఈ పరీక్షను సోనోగ్రఫీ అని కూడా  
 పిలుస్తారు, ఇది మీ శరీరంలోని నిర్మాణాల చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి  
 అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే ఇమేజింగ్ పద్ధతి. ఒక  
 వ్యక్తికి ఋతుస్రావం జరగకపోతే, పునరుత్పత్తి అవయవాలలో ఏవైనా అసాధారణతలు  
 ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి డాక్టర్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షను  
 సూచించవచ్చు. గమనిక: అల్ట్రాసౌండ్‌లో గర్భాశయం లేనట్లయితే, MRKH కోసం  
 అంచనా వేయడానికి కార్యోటైప్ విశ్లేషణ పొందబడుతుంది. మాగ్నెటిక్  
 రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): శరీరంలోని అవయవాలు మరియు కణజాలాల  
 వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి MRI బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రం  
 మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. పిట్యూటరీ కణితి, సాధారణ  
 పిట్యూటరీ గ్రంధిని కుదించడం ద్వారా అమెనోరియాకు కారణమయ్యే పెద్ద పని  
 చేయని పిట్యూటరీ కణితి కోసం తనిఖీ చేయడానికి ఒక వైద్యుడు MRIని  
 సిఫార్సు చేయవచ్చు. కాబట్టి, పిట్యూటరీ హార్మోన్ నేరుగా ఋతు చక్రం  
 ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
4. హిస్టెరోస్కోపీ మరొక పరీక్ష నిర్దిష్ట కారణాన్ని వెల్లడించకపోతే,  
 హిస్టెరోస్కోపీ నిర్వహిస్తారు. ఇది హిస్టెరోస్కోప్ అని పిలువబడే  
 సన్నని, వెలుతురు, సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్‌ను ఉపయోగించి గర్భాశయం మరియు  
 గర్భాశయం లోపలి భాగాన్ని పరీక్షించడం. అసాధారణ యోని రక్తస్రావం,  
 పాలిప్స్ మరియు ఫైబ్రాయిడ్స్ వంటి గర్భాశయానికి సంబంధించిన సమస్యలను  
 నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది.  
  
5. కార్యోటైపింగ్ కొన్ని సందర్భాల్లో, కుటుంబ చరిత్ర లేదా జన్యు సిండ్రోమ్  
 కుటుంబంలో నడుస్తున్నప్పుడు. కార్యోటైప్ (క్రోమోజోమ్ విశ్లేషణ) అనేది  
 అమెనోరియాకు ప్రాథమిక పరీక్షగా సూచించబడదు, ఎందుకంటే ఇది స్క్రీనింగ్  
 పరీక్ష కాదు. టర్నర్ సిండ్రోమ్ వంటి క్రోమోజోమ్ అసాధారణతలు ప్రైమరీ  
 అమెనోరియాతో బాధపడుతున్న రోగులలో ఎటియోలాజికల్ కారకాలలో ఒకటిగా  
 దోహదపడతాయి; 11-15 సంవత్సరాల వయస్సులోపు రుతుక్రమం రాని బాలికలు.  
 అమెనోరియా నివారణ  
  
ఈ క్రింది కార్యక్రమాల ద్వారా స్త్రీ అమెనోరియాను నిరోధించవచ్చు:  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం బాగా  
సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ఒత్తిడిని నిర్వహించడం క్రమంగా మరియు తగినంత నిద్ర  
పొందడం. మీ ఋతు చక్రం గురించి తెలుసుకోవడం (కాబట్టి మీరు పీరియడ్స్ మిస్  
అయితే మీకు తెలుస్తుంది) నిపుణుడిని సందర్శించండి  
  
కొన్నిసార్లు, అమెనోరియా యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడం కష్టం, సాధారణ  
అభ్యాసకుడు సమస్య యొక్క కారణం గురించి ఆందోళన చెందుతారు. వరుసగా మూడు  
పీరియడ్స్ మిస్ అయితే గర్భం లేని వ్యక్తులు లేదా పునరుత్పత్తి అవయవం లేదా  
కొన్ని హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో ఏదైనా సమస్య ఉండే అవకాశం ఉన్నవారు చూడాలి:  
గైనకాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్ స్త్రీ పునరుత్పత్తి  
ఆరోగ్యంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. వారు స్త్రీ పునరుత్పత్తి మార్గానికి  
సంబంధించిన సమస్యలను నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు. ఇందులో  
గర్భాశయం, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు, అండాశయాలు మరియు రొమ్ములు ఉంటాయి.  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌లు ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు మరియు అవి ఉత్పత్తి చేసే  
హార్మోన్‌లపై ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు.  
  
ఎవరైనా అలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటే, వెంటనే సంప్రదించి వైద్య సహాయం  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
అమెనోరియా చికిత్స  
  
చికిత్స ప్రధానంగా అమెనోరియా యొక్క కారణం మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్య  
స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది:  
  
మందులు ఈస్ట్రోజెన్ లోపం వల్ల అమెనోరియా వచ్చినట్లయితే, ఈస్ట్రోజెన్  
ఇవ్వవచ్చు. డోపమైన్ అగోనిస్ట్: హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా (ప్రోలాక్టిన్  
స్థాయిలు పెరగడం) చికిత్సకు బ్రోమోక్రిప్టిన్ మరియు క్యాబెర్‌గోలిన్  
ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. ఇది సాధారణ ఎండోక్రైన్ పనితీరు మరియు అండోత్సర్గాన్ని  
పునరుద్ధరిస్తుంది పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) ఉన్న మహిళల్లో,  
మెట్‌ఫార్మిన్ అండోత్సర్గాన్ని ప్రేరేపించడానికి గర్భనిరోధక మాత్రలు లేదా  
ఇతర రకాల హార్మోన్ల మందులు, నోటి గర్భనిరోధక మందులతో సహా ఋతు చక్రం  
పునరుద్ధరించడానికి మరియు అందించడానికి సూచించబడవచ్చు. అమెనోరియాతో  
బాధపడుతున్న మహిళలకు ఈస్ట్రోజెన్ భర్తీ. నోటి గర్భనిరోధకాలను నిర్వహించే  
ముందు, ప్రొజెస్టెరాన్ యొక్క ఇంజెక్షన్తో ఉపసంహరణ రక్తస్రావం  
ప్రేరేపించబడుతుంది లేదా 5-10 mg మెడ్రాక్సిప్రోజెస్టెరాన్ యొక్క నోటి  
పరిపాలనను 10 రోజులు సిఫార్సు చేయవచ్చు. ఈస్ట్రోజెన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ  
(ERT) హార్మోన్ల స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో మరియు ప్రైమరీ అండాశయ లోపం  
(POI) ఉన్న మహిళల్లో ఋతు చక్రం పునఃప్రారంభించడంలో సహాయపడుతుంది. హార్మోన్  
రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ అనేది శరీరం ద్వారా తయారు చేయబడని ఈస్ట్రోజెన్  
హార్మోన్‌ను భర్తీ చేయడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. హైపో లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం  
చికిత్స: హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను సరిచేయడానికి లెవోథైరాక్సిన్‌తో  
రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ మరియు అంతర్లీన హైపర్ థైరాయిడిజాన్ని సరిచేయడానికి  
మెథిమజోల్ వంటి యాంటీ థైరాయిడ్ మందులు.  
  
శస్త్రచికిత్స చికిత్స పిట్యూటరీ కణితి విషయంలో, కణితిని తగ్గించడానికి  
మందులు సిఫార్సు చేయబడతాయి. మందులు పని చేయకపోతే, కణితిని తొలగించడానికి  
శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఎక్కువ సమయం, పిట్యూటరీ కణితులు ముక్కు మరియు  
సైనస్‌ల ద్వారా తొలగించబడతాయి, అయితే కొన్నిసార్లు కణితిని తగ్గించడానికి  
రేడియేషన్ థెరపీని ఉపయోగించవచ్చు. గర్భాశయంలోని అతుక్కొని ఉన్న స్త్రీలకు  
మచ్చ కణజాలం రద్దు అవసరం. హిస్టెరోస్కోపిక్ రెసెక్షన్ అని పిలువబడే  
ప్రక్రియలో మచ్చ కణజాలాన్ని తొలగించడం ఋతు చక్రం పునరుద్ధరించడానికి  
సహాయపడుతుంది. అమెనోరియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఇంటి నివారణలు కొన్ని మూలికలు ఈస్ట్రోజెన్ లాంటి ప్రభావాలను అనుకరిస్తాయి  
మరియు కొన్నిసార్లు అమెనోరియా లక్షణాల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఈ  
సాంప్రదాయిక చికిత్సలు కాకుండా, అమెనోరియా కోసం అనేక ఇంటి నివారణలు  
ఉన్నాయి, ఇవి కొన్ని లక్షణాల ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి:  
  
1. మెంతులు (మేతి): ఋతు చక్రం మరియు పునరుత్పత్తికి సంబంధించిన అనేక  
 సమస్యలకు ఇది పరిష్కారంగా పరిగణించబడుతుంది. మెంతులు తీసుకోవడం వల్ల  
 పాల ఉత్పత్తి, అమినోరియా మరియు ఋతు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
 అనేక సానుకూల ఫలితాలు ఉన్నాయి.  
  
2. కుంకుమపువ్వు (కేసర్): ఇది ఒక యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది టాక్సిన్-ఫ్లషింగ్  
 మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించే ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. కుంకుమపువ్వు యొక్క  
 చికిత్సా ప్రభావాలు మృదు కండరాలపై దాని సడలింపు ప్రభావం మరియు  
 ఋతుక్రమాన్ని ఉత్తేజపరిచేందుకు కారణమని చెప్పవచ్చు.  
  
3. చమోమిలే (బాబునాహ్ కే ఫూల్): ఇది రిలాక్సెంట్‌గా మరియు  
 యాంటిస్పాస్మోడిక్‌గా ఉపయోగించబడుతుంది, దీనిని సప్లిమెంట్‌గా  
 తీసుకోవచ్చు లేదా టీగా తాగవచ్చు. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన వలన ఋతుస్రావం  
 లేకపోవడాన్ని చమోమిలేతో చికిత్స చేయవచ్చు.  
  
4. పసుపు (హల్ది): ఇది అంతర్గత గాయాలను నయం చేయడంలో సహాయపడే దాని పురాతన  
 ఔషధ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు ఋతు ప్రవాహాన్ని నియంత్రించడానికి  
 ఉపయోగించే గర్భాశయ ఉద్దీపనగా కూడా ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
5. నిమ్మకాయ (నింబు) ఔషధతైలం: ఇది అమినోరియా మరియు ఇతర రుతుక్రమ సమస్యల  
 చికిత్సలో ఉపయోగించే మరొక మూలిక. ఇది ఋతు చక్రాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది  
 మరియు ఋతు తిమ్మిరిని తగ్గిస్తుంది.  
  
6. బ్లూ కోహోష్: బ్లూ మరియు బ్లాక్ కోహోష్ అనేది ఫైటోఈస్ట్రోజెనిక్  
 మూలికలు, వీటిని సాధారణంగా మధ్య వయస్కులైన స్త్రీలలో రుతువిరతి  
 లక్షణాలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఈ హెర్బ్‌లో ఉండే ఓప్సోనిన్  
 అనే ఫైటోకెమికల్, అమినోరియా మరియు ఇతర స్త్రీ జననేంద్రియ వ్యాధులను  
 సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడానికి కటి ప్రాంతంలో రక్త ప్రవాహానికి  
 ఉత్తేజాన్ని అందిస్తుంది. పిసిఒఎస్ పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్  
 (పిసిఒఎస్) అనేది పునరుత్పత్తి వయస్సు గల స్త్రీలను ప్రభావితం చేసే ఒక  
 సాధారణ ఎండోక్రైన్ రుగ్మతను నిర్వహించడానికి కూడా ఆహారం మీకు  
 సహాయపడుతుంది. ఇది అధిక స్థాయి ఆండ్రోజెన్‌లు (పురుష హార్మోన్లు),  
 హిర్సుటిజం (అసాధారణ జుట్టు పెరుగుదల) మరియు హైపర్‌ఇన్సులినిమియా  
 (రక్తంలో ఇన్సులిన్ అధిక స్థాయిలు) కారణంగా అసాధారణమైన ఋతు చక్రం  
 ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఆండ్రోజెన్ అధికంగా ఉన్నట్లు రుజువు ఉన్న  
 మహిళల్లో అమెనోరియాకు PCOS అత్యంత సాధారణ కారణం. PCOS లక్షణాలను  
 అరికట్టడానికి సహాయపడే కొన్ని ఆహారాల ఉదాహరణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇంకా  
 చదవండి! అమెనోరియా యొక్క సమస్యలు  
  
అమినోరియా యొక్క కారణాలు ఇతర సమస్యలను కూడా కలిగిస్తాయి. వీటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: వంధ్యత్వం: అమినోరియా వల్ల కలిగే సమస్యల్లో ఒకటి గర్భం  
దాల్చకపోవడం. చాలా నెలలుగా ప్రైమరీ అమినోరియా లేదా సెకండరీ అమెనోరియా అనేది  
వంధ్యత్వానికి దారితీసే వ్యాధి లేదా దీర్ఘకాలిక పరిస్థితికి సంకేతం  
కావచ్చు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల వచ్చే అమినోరియా కూడా గర్భస్రావం లేదా  
గర్భంతో ఉన్న ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి: మీ తోటివారికి  
రుతుక్రమం సక్రమంగా రాకపోవడం ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంది, ముఖ్యంగా గర్భం  
దాల్చడానికి ప్రయత్నిస్తున్న మరియు కుటుంబాన్ని ప్లాన్ చేస్తున్న మహిళలకు.  
బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఎముకల ఆరోగ్యంలో ఈస్ట్రోజెన్ కూడా పాత్ర పోషిస్తుంది.  
తక్కువ ఈస్ట్రోజెన్ లేదా ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి సమస్యల వల్ల అమెనోరియా  
ఏర్పడినట్లయితే, స్త్రీ బలహీనమైన లేదా పెళుసుగా ఉండే ఎముకలను కోల్పోయే  
ప్రమాదం ఉంది. పెల్విక్ నొప్పి: ఏదైనా నిర్మాణ సమస్య అమినోరియాకు కారణమైతే,  
అది కటి ప్రాంతంలో నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. అమెనోరియాకు ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు 1. యోగా మరియు వ్యాయామం వారానికి మూడు సార్లు యోగా మరియు  
వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది మరియు శరీరం తాజాగా  
అనుభూతి చెందుతుంది మరియు అన్ని సమయాలలో అలసట అనుభూతి చెందకుండా  
నిరోధించవచ్చు. యోగా మరియు వ్యాయామం శరీరంపై ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడిని  
తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, ఆందోళనను  
నిర్వహించడానికి మరియు నొప్పి నిర్వహణకు కూడా నిరూపించబడ్డాయి.  
  
2. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్  
 టెక్నిక్, ఇది ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లు అని పిలువబడే శరీరంలోని  
 ప్రాంతాలలో మెత్తగా సూదులను అంటుకోవడం ఉంటుంది. ఆక్యుపంక్చర్  
 అమెనోరియాతో పాటు హార్మోన్ల అసమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. సూదులు  
 నిర్దిష్ట నరాలు మరియు కండరాలను ప్రేరేపిస్తాయని కూడా నమ్ముతారు, ఇవి  
 శరీరంలో సహజమైన నొప్పిని తగ్గించే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తాయి.  
  
3. మసాజ్ మసాజ్ రక్త ప్రసరణను పెంచడంలో మరియు పెల్విక్ రద్దీ నుండి  
 నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ, మసాజ్ సమస్య యొక్క కారణానికి  
 చికిత్స కాకుండా నొప్పి వంటి శారీరక లక్షణాల చికిత్సకు మాత్రమే  
 ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
4. పోషకాహార విధానం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు ప్రాసెస్ చేయబడిన  
 ఆహారాన్ని పరిమితం చేయడం మరియు సంతృప్త కొవ్వుల కంటే గుండె-ఆరోగ్యకరమైన  
 కొవ్వులు (అసంతృప్త కొవ్వులు) ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం. ధాన్యాలు,  
 కూరగాయలు మరియు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలను కలిగి ఉన్న మరింత ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆహారం తీసుకోవడం. కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉన్న ఆహారం మీ అమెనోరియా  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సప్లిమెంటరీ కాల్షియం, విటమిన్ D3, మెగ్నీషియం  
 మరియు విటమిన్ K తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే సక్రమంగా పీరియడ్స్ ఉన్న  
 స్త్రీలు బలహీనమైన మరియు పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు (ఆస్టియోపోరోసిస్)  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఈ విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ ఎముకలను బలంగా  
 ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ B6 (పిరిడాక్సిన్) సాధారణ మెదడు  
 అభివృద్ధికి మరియు నాడీ వ్యవస్థ మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా  
 ఉంచడానికి ముఖ్యమైనది. విటమిన్ B6 అధిక ప్రొలాక్టిన్ స్థాయిలను  
 తగ్గిస్తుంది. ప్రోలాక్టిన్ అనేది పిట్యూటరీ గ్రంధి ద్వారా విడుదలయ్యే  
 హార్మోన్, మరియు అమెనోరియాతో బాధపడుతున్న స్త్రీలు తరచుగా ప్రోలాక్టిన్  
 స్థాయిలను పెంచుతారు.  
  
5. చిరోప్రాక్టిక్ కేర్ చిరోప్రాక్టిక్ అనేది రోగి యొక్క  
 న్యూరోమస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ, ఎముకలు, నరాలు, కండరాలు, స్నాయువులు  
 మరియు స్నాయువులకు శ్రద్ధ వహించే ఆరోగ్య సంరక్షణ వృత్తి. ఋతు చక్రం  
 లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు అలాగే సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి ఇది  
 సహజమైన, సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన మార్గం. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
 యొక్క ఈ రూపం మీకు ఏవైనా నొప్పిని తగ్గించడం మరియు మీ శరీరం పనితీరును  
 మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.  
  
6. వేడి నీటి స్నానం ఋతు చక్రం లేకపోవటం వలన నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
 సహాయపడుతుంది, వేడి నీటి స్నానంలో కండరాల సడలింపు గుణాలు ఉన్నాయి, నీటి  
 నుండి వచ్చే వేడి శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు కండరాల  
 నుండి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అమెనోరియాతో జీవించడం  
  
స్వీయ నిర్వహణ మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మీ  
పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి: కొన్నిసార్లు, అమెనోరియా ఒక వ్యక్తి యొక్క  
మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇది ఆందోళన మరియు నిరాశకు  
దారితీస్తుంది. మీ దగ్గరి మరియు ప్రియమైన వారితో మాట్లాడటం వలన ఎమోషనల్  
డ్రైనేజ్ కేసులను తొలగించవచ్చు మరియు తద్వారా సమర్థవంతమైన చికిత్స  
ప్రణాళిక.  
  
రోజువారీ వ్యాయామం: ఇది శరీరంలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది మరియు ఒత్తిడి  
మరియు ఒత్తిడి నుండి మనస్సును విముక్తి చేస్తుంది.  
  
మీ ఔషధాన్ని సమయానికి తీసుకోండి: అతను/ఆమె పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్న  
వ్యక్తికి సంతృప్తిని కలిగించడంలో స్వీయ సహాయం చేస్తుంది.  
  
ఎదుర్కొన్న సమస్యలకు సంబంధించి ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉంటే డాక్టర్‌తో బహిరంగంగా  
మాట్లాడండి: అమెనోరియా ఉన్న వ్యక్తి తన మనస్సులో వచ్చినన్ని ప్రశ్నలను  
అడగాలి.  
  
ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించండి: ధ్యానం మరియు యోగా సాధన ఒత్తిడిని  
తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వ్యక్తిని సంతోషంగా ఉంచుతుంది.  
  
తగినంత నిద్ర తీసుకోండి: నిద్ర శరీరం మరియు మనస్సును సక్రియం చేస్తుంది  
మరియు ప్రశాంతపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యక్తికి అలసట తగ్గుతుంది. నీకు  
తెలుసా? అమెనోరియా లేదా క్రమరహిత ఋతు చక్రం బోలు ఎముకల వ్యాధికి  
దారితీస్తుంది (ఎముకలు పెళుసుగా మరియు బలహీనపడటం). మీ ఎముకలను బలోపేతం  
చేయడానికి కొన్ని మార్గాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి!  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు అమెనోరియా ప్రమాదాన్ని ఏది పెంచుతుంది?  
అమెనోరియా కోసం ఎవరిని అంచనా వేయాలి? అమెనోరియా ఎంత సాధారణం? నాకు  
అమెనోరియా ఉంటే నేను ఇంకా గర్భవతి పొందవచ్చా? అమెనోరియా ఎముక ఆరోగ్యాన్ని  
ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? ప్రస్తావనలు Nawaz G, Rogol AD. అమెనోరియా. [2022  
ఫిబ్రవరి 13న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. మజుందార్ ఎ, మంగళ్ NS.  
హైపర్ప్రోలాక్టినిమియా. జె హమ్ రెప్రోడ్ సైన్స్. 2013 జూలై. సయీ ఘరే నాజ్  
ఎమ్, రోస్టామి డోవోమ్ ఎమ్, రమేజానీ టెహ్రానీ ఎఫ్. ది మెన్స్ట్రువల్  
డిస్టర్బెన్స్ ఇన్ ఎండోక్రైన్ డిజార్డర్స్: ఎ నేరేటివ్ రివ్యూ. Int J  
ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2020 అక్టోబర్ 14. అమినోరియాకు చికిత్సలు ఏమిటి.  
NICHD పరిశోధన సమాచారం. జనవరి 2017. వూల్ఫ్ PD. హైపోథాలమిక్ లోపం కారణంగా  
హైపోథైరాయిడిజం మరియు అమెనోరియా. నలుగురు యువతులపై అధ్యయనం. యామ్ జె మెడ్.  
1977 సెప్టెంబర్. గాస్నర్ A, రెహ్మాన్ A. ప్రైమరీ అమెనోరియా. [2021  
సెప్టెంబర్ 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. మెక్జెకల్స్కి B,  
కతుల్స్కి K, Czyzyk A, Podfigurna-Stopa A, Maciejewska-Jeske M. ఫంక్షనల్  
హైపోథాలమిక్ అమెనోరియా మరియు మహిళల ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావం. J ఎండోక్రినాల్  
ఇన్వెస్ట్. 2014 నవంబర్. క్లైన్ DA, ప్యారడైజ్ SL, రీడర్ RM. అమెనోరియా:  
రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణకు ఒక క్రమబద్ధమైన విధానం. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్.  
2019 జూలై 1. అమెనోరియా. Br మెడ్ J. 1965 ఆగస్టు 14.  
  
==================================================  
  
అనల్ ఫిషర్‌ని ఫిషర్-ఇన్-అనో ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు  
  
ఆసన పగులు అనేది పాయువు యొక్క లైనింగ్‌లో కోత, పగుళ్లు, చిరిగిపోవడం లేదా  
తెరిచిన పుండు (శరీరం నుండి మలం బయటకు వెళ్లే ద్వారం) ఇది ఆసన కాలువలోకి  
పైకి వ్యాపిస్తుంది.  
  
మల విసర్జన సమయంలో మరియు తర్వాత రక్తస్రావం, మంట, నొప్పి వంటి లక్షణాలు  
ఉంటాయి. ఆసన పగులు యొక్క వివిధ కారణాలలో మలబద్ధకం, దీర్ఘకాలిక అతిసారం,  
గర్భం, ప్రసవం లేదా కొన్నిసార్లు అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితి ఉన్నాయి.  
  
ఆహారం మరియు జీవనశైలి అలవాట్లను మార్చుకోవడం ద్వారా ఆసన పగుళ్లను  
నివారించవచ్చు. చిక్కుళ్ళు, కూరగాయలు, పండ్లు మరియు తృణధాన్యాలతో సహా అధిక  
ఫైబర్ ఆహారాన్ని తినండి. మిమ్మల్ని మీరు బాగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోండి,  
ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి, చురుకుగా ఉండండి మరియు  
వ్యాయామం చేయండి మరియు మలం విసర్జించాలనే కోరికను పట్టుకోకుండా ఉండండి.  
  
చికిత్స తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది; చాలా సందర్భాలలో, ఆసన పగుళ్లు వాటంతట  
అవే మెరుగుపడతాయి. రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి, మీ వైద్యుడు సమయోచిత  
క్రీములు మరియు మందులను సిఫారసు చేయవచ్చు. శస్త్రచికిత్స కాని చికిత్సలు  
అసమర్థమైనవిగా నిరూపించబడిన వారిలో శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు.  
సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం  
చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) మలద్వార వ్యాప్తి  
భారతదేశం: 18% (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు పైల్స్ క్రోన్'స్ వ్యాధి  
పెరియానల్ గడ్డలు అనాల్ ఫిస్టులాస్ సోలిటరీ రెక్టల్ అల్సర్ సిండ్రోమ్  
(SRUS) అల్సరేటివ్ నెక్రోసెటివ్ సిండ్రోమ్ ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మల  
పరీక్ష కోలనోస్కోపీ లేదా సిగ్మాయిడోస్కోపీ. చికిత్స సమయోచిత మత్తు లేపనాలు  
నైట్రోగ్లిజరిన్ కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్: నిఫెడిపైన్, డిల్టియాజెమ్  
బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్లు సర్జరీ ఆసన పగులు యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
మీరు ఈ క్రింది సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు ఆసన పగుళ్లతో  
బాధపడుతూ ఉండవచ్చు: నొప్పి, కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన, ప్రేగు కదలికల సమయంలో  
లేదా తర్వాత చాలా గంటల వరకు ఉండే మలం లేదా టాయిలెట్ పేపర్‌పై రక్తపు మరకలు  
మలవిసర్జన తర్వాత కనిపించే పగుళ్లు లేదా కన్నీరు మలద్వారం చుట్టూ ఉన్న  
చర్మంలో ఆసన పగులు దగ్గర చర్మంపై ఒక చిన్న ముద్ద మలద్వారం చుట్టూ మంట మరియు  
దురద అనుభూతి మూత్రవిసర్జన లేదా బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన సమయంలో అసౌకర్యం  
లేదా దుర్వాసనతో కూడిన ఉత్సర్గ ఆసన పగుళ్లకు కారణాలు ఆసన పగుళ్లు అనేది  
కన్నీరు, తెరిచిన పుండ్లు లేదా కోత పాయువు చుట్టూ ఉన్న పెద్ద ప్రేగు యొక్క  
లైనింగ్‌లో అభివృద్ధి చెందే పాయువు మరియు ప్రధానంగా గాయం కారణంగా  
ఏర్పడుతుంది. మీరు గట్టి, పొడి, పెద్ద మలం పాస్ చేసినప్పుడు ఇది  
జరుగుతుంది. దీనితో పాటు, అనేక ప్రమాద కారకాలు ఆసన పగుళ్లకు దారితీయవచ్చు  
లేదా వ్యాధి సంభావ్యతను పెంచుతాయి. మీరు ఆసన పగుళ్లు మరియు పైల్స్ మధ్య  
గందరగోళంగా ఉన్నారా? రెండూ ఒకే విధమైన లక్షణాలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, అవి  
భిన్నమైన పరిస్థితులు. ఆసన పగుళ్లు పాయువు ప్రాంతంలో ఉండే చిన్న పగుళ్లు  
లేదా కన్నీళ్లు అయితే పైల్స్ ప్రధానంగా ఉబ్బిన రక్తనాళాలు. ఆసన పగుళ్ల  
మాదిరిగానే, పైల్స్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు బాధాకరమైన, గట్టి మలాన్ని  
నివారించడానికి ఫైబర్-లోడెడ్ డైట్‌ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.  
  
నిజమైన ఇబ్బంది కలిగించే ఆసన ప్రాంతంలోని ఇతర సాధారణ సమస్యల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
ఆసన పగుళ్ల రకాలు  
  
రెండు రకాల ఆసన పగుళ్లు వాటి కారణాల ఆధారంగా వర్గీకరించబడ్డాయి. అవి:  
ప్రైమరీ ఫిషర్: ప్రైమరీ ఫిషర్ ప్రమాదకరం కాదు, చిన్నగా తాజా కన్నీరులా  
కనిపిస్తుంది మరియు ఆరు వారాలలోపు నయం అవుతుంది. ఇది సాధారణంగా మలబద్ధకం,  
దీర్ఘకాలిక అతిసారం లేదా అంగ సంపర్కం వల్ల వస్తుంది. సెకండరీ ఫిషర్: ఈ  
రకమైన పగుళ్లను దీర్ఘకాలిక ఆసన పగులు అని కూడా అంటారు, ఇది మరింత లోతైన  
కన్నీరు లేదా కోతను కలిగి ఉంటుంది మరియు అంతర్గత లేదా బాహ్య కణజాల పెరుగుదల  
వంటి గాయాలు కలిగి ఉండవచ్చు. ద్వితీయ చీలిక ఎనిమిది వారాల కంటే ఎక్కువ  
ఉంటుంది మరియు సరిగ్గా చికిత్స చేయకపోతే తిరిగి రావచ్చు. ఈ పగుళ్లు తరచుగా  
పాయువులో ముందస్తు శస్త్రచికిత్సలు చేసిన రోగులలో, తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి  
లేదా పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగులలో కనిపిస్తాయి. ఆసన పగులు  
ప్రమాద కారకాలు  
  
మలబద్ధకం ఇది పెద్ద, గట్టి మరియు పొడి మలం బయటకు వెళ్లడం కష్టం లేదా  
బాధాకరమైన పరిస్థితి. మలబద్ధకం వల్ల ప్రేగు కదలిక సమయంలో ఆసన ప్రాంతంలో  
గాయాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. మలబద్ధకం యొక్క వివిధ కారణాలు మరియు వాటి  
సమర్థవంతమైన నిర్వహణ గురించిన సమాచార వీడియో ఇక్కడ ఉంది.  
  
దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు విరేచనాలు చర్మం పగుళ్లు వచ్చేంత వరకు ఎండబెట్టడం  
ద్వారా కూడా పగుళ్లకు కారణమవుతాయి. ఆసన చర్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది  
కాబట్టి, సుదీర్ఘమైన అతిసారం ఆసన పగుళ్లను కలిగిస్తుంది, ఇది తీవ్రమైన  
నొప్పికి దారితీస్తుంది.  
  
మీకు డయేరియా ఉంటే ఏమి తినాలి మరియు ఏమి నివారించాలి అనే దాని గురించి  
మరింత చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి గర్భం మరియు ప్రసవం గర్భిణీ స్త్రీలు తమ  
గర్భం ముగిసే సమయానికి ఆసన పగుళ్లను అభివృద్ధి చేస్తారు. ప్రసవ సమయంలో ఆసన  
ప్రాంతంలోని కణజాలాల పొర కూడా చిరిగిపోవచ్చు. గర్భిణీ స్త్రీలు మలబద్ధకంతో  
బాధపడుతున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మలబద్ధకాన్ని నియంత్రించడంలో మీకు సహాయపడే  
కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. కండరాల దుస్సంకోచాలను చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి ఆసన కండరాల దుస్సంకోచం ప్రేగు కదలికల సమయంలో పాయువు లోపలి పొర  
చిరిగిపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక ఆసన పగుళ్ల అభివృద్ధికి  
దారి తీస్తుంది. అంగ సంపర్కం ఆసన కణజాలానికి ఏదైనా గాయం ఆసన పగుళ్లకు దారి  
తీస్తుంది. కఠినమైన ఆసన సంభోగం సమయంలో ఆసన పగుళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది,  
లేదా మీ పాయువులో వస్తువులను ఉంచడం వల్ల చర్మం ఎక్కువగా సాగుతుంది మరియు  
పగుళ్లకు కారణమవుతుంది. హెచ్‌ఐవి హెచ్‌ఐవి-సంబంధిత ఆసన గాయాలు హెచ్‌ఐవి+  
రోగులలో ఆసన వ్యాధులను ఎక్కువగా నిలిపివేస్తాయి. వైద్యపరంగా ఆసన పగులు  
మలవిసర్జనతో నొప్పిని కలిగిస్తుంది, అయితే HIV-సంబంధిత ఆసన గాయాలు ప్రేగు  
కదలికలతో సంబంధం లేని నొప్పిని నిలిపివేసే అవకాశం ఉంది. క్షయవ్యాధి ఆసన  
క్షయవ్యాధి ఆసన ప్రాంతంలో వైద్యం కాని మరియు పునరావృత పుండు లాంటి పగుళ్లను  
కలిగిస్తుంది. ఇతర పరిస్థితులు ఆసన పగుళ్లకు కారణమయ్యే కొన్ని పరిస్థితులు:  
క్రోన్'స్ వ్యాధి (జీర్ణ నాళాల వాపుకు కారణమయ్యే ఒక రకమైన తాపజనక ప్రేగు  
వ్యాధి) వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ (ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD),  
ఇది జీర్ణాశయంలో వాపు మరియు పూతలకి కారణమవుతుంది) ఇతర ఆసన ప్రాంతంలో తాపజనక  
ప్రేగు వ్యాధులు. మౌంటెన్ బైకింగ్, రెక్టల్ థర్మామీటర్‌ను చొప్పించడం,  
ఎనిమా చిట్కా లేదా అల్ట్రాసౌండ్ ప్రోబ్ వల్ల కలిగే ఆసన ప్రాంతంలో సిఫిలిస్,  
గోనేరియా, క్లామిడియా, ఛాన్‌క్రోయిడ్ మైనర్ ట్రామా వంటి STDలు (లైంగికంగా  
సంక్రమించే వ్యాధులు). బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్స పేలుడు విరేచనాలను  
ప్రేరేపిస్తుంది. ఆసన పగుళ్ల నిర్ధారణ చిన్న ఆసన పగుళ్లు చాలా సమస్యలను  
కలిగించకపోవచ్చు మరియు వాటంతట అవే నయం అవుతాయి. అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక  
కేసులకు శ్రద్ధ అవసరం కావచ్చు. కారణాన్ని గుర్తించడం చికిత్స ప్రణాళికతో  
కూడా సహాయపడుతుంది. రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: 1. వైద్య  
చరిత్ర రోగి యొక్క లక్షణాలు, ఆహారపు అలవాట్లు, టాయిలెట్ అలవాట్లు మరియు గత  
లేదా ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల కోసం తీసుకున్న మందుల యొక్క వివరణాత్మక  
వైద్య చరిత్రను డాక్టర్ తీసుకుంటారు. 2. శారీరక పరీక్ష ఇది పిరుదులను  
శాంతముగా వేరు చేయడం ద్వారా ఆసన ప్రాంతం యొక్క దృశ్య తనిఖీని కలిగి  
ఉంటుంది. పిరుదులను వేరు చేయడం పగుళ్లను బహిర్గతం చేయకపోతే, మరింత  
శక్తివంతమైన మల పరీక్ష అవసరం కావచ్చు. ఇది పాయువు మరియు ఆసన కాలువకు  
సమయోచిత మత్తుని ఉపయోగించిన తర్వాత చేయబడుతుంది. నొప్పి యొక్క మూలాన్ని  
స్థానికీకరించడానికి పాయువులోకి పత్తి-చిప్పల శుభ్రముపరచును సున్నితంగా  
చొప్పించవచ్చు. 3. కోలనోస్కోపీ లేదా సిగ్మోయిడోస్కోపీ మల రక్తస్రావం  
ఉన్నట్లయితే, పెద్దప్రేగు కాన్సర్ లేదా ఒంటరి మల పుండు సిండ్రోమ్ వంటి  
పాయువు మరియు పురీషనాళం యొక్క మరింత తీవ్రమైన వ్యాధి యొక్క సంభావ్యతను  
మినహాయించడానికి ఎండోస్కోపిక్ మూల్యాంకనం అవసరం (ఇది మల రక్తస్రావం మరియు  
ప్రేగు కదలికల సమయంలో ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది) . మొత్తం పెద్దప్రేగును  
తనిఖీ చేయడానికి ఒక చిన్న, సౌకర్యవంతమైన గొట్టపు పరికరం పాయువులోకి  
చొప్పించబడుతుంది. ఏదైనా వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను మనం ఎప్పుడూ  
విస్మరించకూడదు. మరియు దానిని గుర్తించడానికి ఉత్తమ మార్గం వార్షిక నివారణ  
ఆరోగ్య తనిఖీ. దేనికోసం ఎదురు చూస్తున్నావు? ల్యాబ్ పరీక్షను ఇక్కడ బుక్  
చేయండి  
  
ఆసన పగుళ్లను నివారించడం క్రింది నివారణ చర్యలు మరియు చిట్కాలు ఆసన  
పగుళ్లను నివారించడంలో సహాయపడతాయి: ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం  
వల్ల మలం స్థిరత్వం మెరుగుపడుతుంది మరియు ప్రేగు కదలికలకు ఎక్కువ భాగం  
జోడిస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు, గింజలు మరియు తృణధాన్యాలు వంటి  
ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం మరియు ఆసన పగుళ్లు  
వచ్చే ప్రమాదాన్ని బాగా తగ్గిస్తుంది. పెద్దలకు ప్రతిరోజూ కనీసం 18 గ్రాముల  
ఫైబర్ సిఫార్సు చేయబడింది. మీ ప్రేగు కదలికలను మెరుగుపరిచే ఫైబర్-రిచ్  
డైట్‌కి మీ గైడ్ ఇక్కడ ఉంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే సూపర్ ఫుడ్స్  
గురించి చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి మిమ్మల్ని మీరు  
హైడ్రేట్ గా ఉంచండి. కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగండి, ఎందుకంటే మీరు సులభంగా  
మలం విసర్జించడానికి మరియు ఆసన పగుళ్లకు గురయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉండేలా  
చేస్తుంది. ఆల్కహాలిక్ మరియు కెఫిన్ కలిగిన పానీయాల తీసుకోవడం పరిమితం  
చేయండి ఎందుకంటే అవి మీ శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. నీరు మాత్రమే కాదు,  
ఈ ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలు మీ హైడ్రేషన్ గేమ్‌ను కూడా పెంచుతాయి. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి చదవండి మలం విసర్జించాలనే కోరికను పట్టుకోకండి, ఎక్కువసేపు  
మలాన్ని పట్టుకోవడం వల్ల మీ ఆసన కండరాలు ఇబ్బంది పడతాయి మరియు మీ మలం  
గట్టిగా మరియు పొడిగా మారుతుంది, ఇది మలబద్ధకం మరియు ఆసన పగుళ్లకు దారి  
తీస్తుంది. భేదిమందులు తీసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించండి మీ వైద్యుని  
సిఫార్సు లేకుండా భేదిమందులను తీసుకోకూడదు. మీరు వాటిని తక్కువ వ్యవధిలో  
మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నారని మరియు అప్పుడప్పుడు మలబద్ధకం చికిత్సకు  
ఉపయోగించారని నిర్ధారించుకోండి. భేదిమందులకు సంబంధించిన సమగ్ర గైడ్ ఇక్కడ  
ఉంది. వివిధ రకాల భేదిమందులు మరియు వాటిని ఉపయోగించడానికి చిట్కాల గురించి  
తెలుసుకోండి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి చురుకుగా ఉండండి మిమ్మల్ని  
మీరు శారీరకంగా చురుకుగా ఉంచుకోండి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి,  
ఇది మీ జీవక్రియ రేటును పెంచడానికి మరియు మలబద్ధకంతో పోరాడటానికి  
సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ 10,000 అడుగులు వేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.  
జిమ్‌కి వెళ్లడానికి సమయం లేదా? జిమ్‌ను వదిలివేయడం ద్వారా కూడా ఆకృతిలో  
ఉండండి. మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
ఆసన పగుళ్ల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు/నిపుణులను  
సందర్శించడానికి నిపుణుడు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్‌లు  
ప్రోక్టాలజిస్ట్‌లు పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో)  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఒక వైద్య అభ్యాసకుడు, అతను జీర్ణశయాంతర ప్రేగు  
మరియు సంబంధిత అవయవాలకు సంబంధించిన రుగ్మతలను నిర్ధారించి, చికిత్స  
చేస్తాడు. ప్రోక్టాలజిస్ట్ పెద్దప్రేగు, పురీషనాళం మరియు పాయువు యొక్క  
పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. వైద్యుడిని  
ఎప్పుడు చూడాలి? చాలా సందర్భాలలో, ఆసన పగులు దానికదే క్లియర్ అవుతుంది.  
అయితే, మీకు దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం ఉంటే, మల విసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి,  
మలంతో పాటు రక్తం, పైన పేర్కొన్న ఏవైనా లక్షణాలను మీరు  
ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, వాటిని విస్మరించవద్దు. దయచేసి మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను  
బుక్ చేసుకోండి మరియు ఇప్పుడే మా నిపుణులతో మాట్లాడండి. ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి ఆసన పగుళ్ల చికిత్స ఆసన పగుళ్లకు చికిత్సలో ప్రధానంగా మలాన్ని  
మృదువుగా చేయడానికి లేదా పెద్దప్రేగు ద్వారా దాని కదలికను ప్రేరేపించడానికి  
మందులు మరియు ఆహార మార్పులు ఉంటాయి. మందులు సమయోచిత మత్తు లేపనాలు: ఆసన  
పగుళ్లు ఉన్న రోగులు ప్రభావిత ప్రాంతానికి లిడోకైన్ హైడ్రోక్లోరైడ్  
క్రీమ్‌ల వంటి సమయోచిత మత్తుమందులను పూయడం ద్వారా ఉపశమనం పొందుతారు. మీరు  
ఓవర్-ది-కౌంటర్ సమయోచిత ఏజెంట్లను లేదా డాక్టర్ సూచించిన వాటిని  
ఉపయోగించవచ్చు. నైట్రోగ్లిజరిన్: నైట్రోగ్లిజరిన్ లేపనాన్ని ప్రభావిత  
ప్రాంతాలకు లేదా పగుళ్లకు పూయడం వల్ల దెబ్బతిన్న కణజాలాలకు రక్త ప్రసరణ  
పెరుగుతుంది. ఇది క్రమంగా, వైద్యంను వేగవంతం చేస్తుంది మరియు ఆసన  
స్పింక్టర్ కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్  
(CCBలు): నిఫెడిపైన్ లేదా డిల్టియాజెమ్ వంటి CCB లు, రక్తపోటును  
తగ్గిస్తాయి మరియు ఆసన స్పింక్టర్ కండరాల ఆకస్మిక నొప్పి నుండి ఉపశమనం  
పొందుతాయి. వీటిని నోటి ద్వారా తీసుకోవచ్చు లేదా ప్రభావిత ప్రాంతంలో  
సమయోచితంగా ఉపయోగించవచ్చు. బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్లు మందులు ప్రభావవంతం  
కానట్లయితే, ద్వితీయ ఆసన పగుళ్లకు చికిత్స చేయడానికి బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్లను  
ఉపయోగించవచ్చు. అవి ఆసన స్పింక్టర్ కండరాలను స్తంభింపజేయడం మరియు కండరాల  
నొప్పులను తగ్గించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. శస్త్రచికిత్స ఆసన పగులు మందులకు  
స్పందించకపోతే, మీ వైద్యుడు శస్త్రచికిత్సను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ  
ప్రక్రియను పార్శ్వ అంతర్గత స్పింక్‌టెరోటోమీ (LIS) అని పిలుస్తారు, ఇది  
దుస్సంకోచాలను తగ్గించడానికి మరియు వైద్యంను ప్రోత్సహించడానికి ఆసన  
స్పింక్టర్ కండరంలో చిన్న కోతను కలిగి ఉంటుంది. ఆసన పగుళ్లకు గృహ సంరక్షణ  
క్రింద పేర్కొన్న ఇంటి నివారణలు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
సహాయపడతాయి, పగుళ్లను నయం చేయడానికి మరియు వాటిని మరింత తీవ్రతరం కాకుండా  
నిరోధించడానికి అనుమతిస్తుంది. తగినంత నీరు త్రాగడం మరియు శారీరకంగా  
చురుకుగా ఉండటంతో పాటు, మెరుగైన ఫలితాల కోసం వీటిని ప్రయత్నించండి:  
మలబద్ధకాన్ని బే వద్ద ఉంచండి మలబద్ధకం ఆసన పగుళ్లకు ప్రధాన అపరాధి. ఇది ఆసన  
పగుళ్లకు కారణమవుతుంది మరియు ఆలస్యం చేస్తుంది. అందువల్ల మలబద్ధకాన్ని  
నిర్వహించడం తప్పనిసరి.  
  
మలబద్ధకంతో పోరాడుతున్నారా? మలబద్ధకాన్ని నిర్వహించడానికి ఆచరణాత్మక  
మార్గాల గురించి తెలుసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి సిట్జ్ బాత్  
ప్రయత్నించండి సిట్జ్ బాత్ లేదా హిప్ బాత్ అనేది గోరువెచ్చని నీటి స్నానం  
తప్ప మరొకటి కాదు, ఇది ఆసన పగుళ్లను నయం చేస్తుంది. మీరు ప్రతిరోజూ కనీసం  
20 నిమిషాల పాటు గోరువెచ్చని నీటితో సిట్జ్ స్నానం చేయవచ్చు. స్నానం  
తుంటిని మాత్రమే కవర్ చేయాలి మరియు కిట్ సహాయంతో లేదా బాత్‌టబ్‌లో  
తీసుకోవచ్చు. ఆసన ప్రాంతాన్ని లూబ్రికేట్‌గా ఉంచండి, మలం సులభంగా బయటకు  
వెళ్లడంలో సహాయపడటానికి మీరు ఆసన ప్రాంతాన్ని తేమగా మరియు లూబ్రికేట్‌గా  
ఉంచడానికి క్రింది వాటిని ప్రయత్నించవచ్చు. వీటిని ప్రయత్నించే ముందు మీ  
డాక్టర్ నుండి సమ్మతి తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ తెలివైన పని. 1. పెట్రోలియం  
జెల్లీ: ఆసన ప్రాంతం చుట్టూ పెట్రోలియం జెల్లీని పూయడం వల్ల చర్మాన్ని  
లూబ్రికేట్ చేయడానికి మరియు ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఒకసారి అది సరిగ్గా  
లూబ్రికేట్ చేయబడితే, మల విసర్జన సమయంలో ఒత్తిడి మరియు రక్తస్రావం అయ్యే  
అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. 2. కలబంద: ఇది వైద్యం మరియు నొప్పిని తగ్గించే  
గుణాలు కలిగిన మొక్క. సహజ అలోవెరా జెల్‌ను ప్రభావిత ప్రాంతానికి పూయడం వల్ల  
దీర్ఘకాలిక ఆసన పగుళ్లను సమర్థవంతంగా నిర్వహించవచ్చని పరిశోధనలో తేలింది.  
3. కొబ్బరి (నారియల్): కొబ్బరి నూనె అద్భుతమైన వైద్యం చేసే లక్షణాలను కలిగి  
ఉంది మరియు సహజ కందెన ఏజెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెను రోజుకు  
రెండుసార్లు ఆసన ప్రాంతం చుట్టూ అప్లై చేయడం ఆసన పగుళ్లతో వ్యవహరించడంలో  
సహాయపడుతుంది. 4. ఆలివ్ ఆయిల్ (జైటూన్ కా టెల్): ఆలివ్ ఆయిల్  
మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వుల యొక్క గొప్ప మూలం. ఇది లూబ్రికేషన్‌లో  
సహాయపడుతుంది, కఠినమైన, పొడి బల్లలను అసౌకర్యం లేకుండా పాస్ చేస్తుంది. ఇది  
యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది, ఇది ఆసన పగుళ్ల వల్ల కలిగే  
నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ఒక అధ్యయనంలో, ఆసన పగుళ్లతో బాధపడుతున్న రోగులు  
ఆలివ్ ఆయిల్, తేనె మరియు మైనంతోరుద్దుల సహజ మిశ్రమాన్ని పూసిన తర్వాత  
నొప్పి, రక్తస్రావం మరియు దురద తగ్గినట్లు నివేదించబడింది. 5. ఆముదం (అరండి  
కా టెల్): ఆముదం నూనెను పాలతో కలిపి తీసుకుంటే అద్భుతమైన సహజ భేదిమందు  
మాత్రమే కాకుండా, నొప్పిని తగ్గించడానికి మరియు సులభంగా మలవిసర్జన  
చేయడానికి మీరు దానిని ఆసన పగుళ్ల ప్రాంతానికి కూడా పూయవచ్చు. శరీర నూనెల  
కోసం చూస్తున్నారా? మా విస్తృత పరిధిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు కొను  
  
ఆసన పగులు యొక్క సమస్యలు ఆసన పగులు యొక్క సమస్యలు: నయం చేయడంలో వైఫల్యం:  
ఆసన పగులు ఆరు వారాలలో పరిష్కరించబడుతుంది, కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో,  
కొన్ని ఎనిమిది వారాలలోపు నయం చేయడంలో విఫలమవుతాయి, ఇవి దీర్ఘకాలికమైనవిగా  
పరిగణించబడతాయి. దీర్ఘకాలిక ఆసన పగుళ్లకు చికిత్స చేయడానికి శస్త్రచికిత్స  
ఉత్తమ మార్గం. పునరాగమనం: ఒకసారి మీరు ఆసన పగుళ్లను అనుభవించిన తర్వాత,  
మీరు మళ్లీ లేదా మరొకటి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అనల్ ఫిస్టులా:  
చికిత్స చేయని లేదా నయం చేయని ఆసన పగులు సంక్రమణకు కారణమవుతుంది, ఇది ఆసన  
ఫిస్టులాకు దారితీస్తుంది. ఆసన ఫిస్టులా అనేది చర్మం మరియు పాయువు మధ్య ఒక  
సోకిన సొరంగం, దీని వలన తీవ్రమైన నొప్పి, వాపు మరియు పాయువు నుండి రక్తం  
లేదా చీము బయటకు వస్తాయి. ఆసన పగుళ్లకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఆసన పగుళ్లు  
చాలా బాధాకరంగా మరియు అసౌకర్యంగా ఉంటాయి మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ  
పనిలో జోక్యం చేసుకుంటాయి. సాంప్రదాయిక చికిత్సకు అనుబంధంగా ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలను ఉపయోగించవచ్చు. యోగా ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేయడం మరియు  
మలబద్ధకాన్ని అదుపులో ఉంచడం వంటి మీ లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే  
యోగా భంగిమలను మీరు ప్రయత్నించవచ్చు. అత్యంత ప్రయోజనకరమైన వాటిలో కొన్ని:  
విపరీత కరణి (కాళ్లు పైకి-గోడ భంగిమ) త్రికోనాసనం (నిలబడి ఉన్న భంగిమ)  
ధనురాసనం (విల్లు భంగిమ) మత్స్యాసనం (చేపల భంగిమ) ఆంజనేయసనం (చంద్రాసనం)  
పవనముక్తాసనం (గాలి ఉపశమన భంగిమ) బాలసనం (పిల్లల భంగిమ) భంగిమ) మీకు  
తెలుసా? పురాతన యోగ గ్రంథాల ప్రకారం, 84 లక్షల యోగా ఆసనాలు ఉన్నాయి. అయితే,  
వాటిలో కొన్ని మాత్రమే తెలుసు మరియు ఆచరణలో ఉన్నాయి. దాని ప్రయోజనాల  
గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ఆసన పగుళ్లతో జీవించడం ఆసన  
పగుళ్లు చాలా సాధారణం. అదే సమయంలో, చాలా వరకు స్వీయ-స్వస్థత మరియు గృహ  
సంరక్షణ ద్వారా నిర్వహించబడతాయి. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, మందులు లేదా  
శస్త్రచికిత్సా విధానాలు అవసరం. మీ రోజువారీ జీవితంలో ఆసన పగుళ్లను  
ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని పాయింట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. రెగ్యులర్  
వెచ్చని సిట్జ్ స్నానాలు ఆసన పగుళ్ల నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో  
మీకు సహాయపడతాయి. ప్రతి ఉపయోగం తర్వాత మీ బాత్‌టబ్‌ను శుభ్రంగా ఉంచండి.  
ఎల్లప్పుడూ శుభ్రమైన మరియు పొడి తువ్వాలను ఉపయోగించండి. ఇది సంక్రమణ  
ప్రమాదాన్ని అడ్డుకుంటుంది. సువాసనగల సబ్బు మరియు షవర్ జెల్‌లను ఉపయోగించడం  
మానుకోండి, ఎందుకంటే అవి చికాకును కలిగిస్తాయి మరియు మీ పగుళ్లను మరింత  
అధ్వాన్నంగా చేస్తాయి. బదులుగా, సున్నితమైన చర్మం కోసం రూపొందించిన  
నాన్-పెర్ఫ్యూమ్ సబ్బులను ఉపయోగించండి. టాయిలెట్ సీటుపై ఎక్కువసేపు  
కూర్చోవడం వల్ల మీ దిగువ పురీషనాళంపై, ముఖ్యంగా పాయువు ప్రాంతంలోని సిరలపై  
ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ప్రేగు కదలిక సమయంలో ఒత్తిడి చేయడం వల్ల పదేపదే  
కన్నీళ్లు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది మరియు వైద్యం చేయడంలో ఆటంకం  
కలిగిస్తుంది. చికాకు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ నివారించడానికి మలవిసర్జన తర్వాత  
ఎల్లప్పుడూ పాయువు ప్రాంతాన్ని సున్నితంగా శుభ్రం చేయండి. శుద్ధి చేసిన  
లేదా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మానుకోండి. ఇది మీ  
లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి  
మరియు మీ భోజనంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చండి. ఐరన్  
సప్లిమెంట్స్, యాంటాసిడ్లు మొదలైన కొన్ని మందులు మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి,  
ఆసన పగుళ్లకు దారితీస్తాయి. మలబద్ధకం కలిగించని మరొక దానితో మీ వైద్యుడు మీ  
మందులను మార్చవచ్చు. ఒక నిర్దిష్ట మాత్ర తీసుకునేటప్పుడు మీరు అనుభవించే  
మార్పుల గురించి ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి. తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు చీలిక నొప్పి ఎలా అనిపిస్తుంది? నాకు పైల్స్ లేదా ఫిషర్స్ ఉంటే  
నాకు ఎలా తెలుస్తుంది? మీరు పగుళ్లను శాశ్వతంగా ఎలా నయం చేస్తారు? నా చీలిక  
నయం అవుతుందని నాకు ఎలా తెలుసు? ప్రస్తావనలు Beaty JS, Shashidharan M.  
Anal Fissure. క్లిన్ కోలన్ రెక్టల్ సర్జ్. 2016 మార్చి;29(1):30-7. మాపెల్  
డి, షుమ్ మైఖేల్ మరియు వర్లీ ఆన్. జనాభా-ఆధారిత కోహోర్ట్‌లో ఆసన పగుళ్ల  
యొక్క ఎపిడెమియాలజీ మరియు చికిత్స. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2014 జులై  
16. బెల్లిని M, టోనరెల్లి S, బర్రాకా F, Rettura F, Pancetti A,  
Ceccarelli L, Ricchiuti A, Costa F, de Bortoli N, Marchi S, Rossi A.  
దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం: పోషకాహార విధానం సమంజసమా? పోషకాలు. 2021 సెప్టెంబర్  
26;13(10):3386. ఆసన పగులు, ఆసన పగుళ్లకు గృహ సంరక్షణ. NHS.2021 నవంబర్ 09న  
నవీకరించబడింది. అనల్ ఫిషర్.NIDIRECT. ఆసన పగుళ్ల చికిత్స. మెడ్‌లైన్  
ప్లస్. 2022 ఏప్రిల్ 20న నవీకరించబడింది. జానీ బ్రియాన్ మరియు అషుర్స్ట్  
జాన్. ఆసన పగుళ్లు. 2021 నవంబర్ 21న నవీకరించబడింది. అల్-వాయిలీ నూరి,  
సలూమ్ ఖేలోడ్, అల్-వాయిలీ థియా, అల్-వాయిలీ అలీ. హేమోరాయిడ్స్ మరియు ఆసన  
పగుళ్ల నిర్వహణ కోసం తేనె, ఆలివ్ నూనె మరియు బీస్వాక్స్ మిశ్రమం యొక్క  
భద్రత మరియు సమర్థత: పైలట్ అధ్యయనం. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2006  
ఫిబ్రవరి 2. చౌదరి రంజిత్ మరియు దౌసేజ్ చిరాగ్. అనోరెక్టల్ డిజార్డర్స్  
ఉన్న రోగులలో ఆసన పగుళ్ల వ్యాప్తి: ఒకే-కేంద్ర అనుభవం. జనవరి 2019న  
నవీకరించబడింది.  
  
==================================================  
  
అనాఫిలాక్సిస్‌ను తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్య, హైపర్సెన్సిటివిటీ  
రియాక్షన్, అనాఫిలాక్టిక్ షాక్ మరియు అలెర్జీ షాక్ అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం అనాఫిలాక్సిస్ అనేది ఒక తీవ్రమైన, ప్రాణాంతక అలెర్జీ ప్రతిచర్య,  
ఇది శరీరంలోని అనేక వ్యవస్థలను ఒకే సమయంలో ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ  
ప్రతిచర్య యొక్క సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లలో కొన్ని ఆహారాలు, కీటకాలు కుట్టడం,  
కొన్ని మందులు లేదా రబ్బరు పాలు ఉన్నాయి. అయితే, అనాఫిలాక్సిస్ చాలా అరుదు.  
చాలా మంది వ్యక్తులు, అలెర్జీలు ఉన్నవారు కూడా, అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క  
ఎపిసోడ్‌తో ఎప్పుడూ బాధపడకపోవచ్చు.  
  
అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క లక్షణాలు నాలుక వాపు, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బంది, మానసిక గందరగోళం మరియు షాక్ కూడా ఉన్నాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
యొక్క అధిక ప్రతిచర్య కారణంగా ఈ లక్షణాలు సంభవిస్తాయి.  
  
అలెర్జీలు, ఉబ్బసం మరియు అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉన్న వ్యక్తులు  
అనాఫిలాక్సిస్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటారు. ఎవరైనా ఎక్కువ ప్రమాదంలో  
ఉన్నట్లయితే లేదా తెలిసిన తీవ్రమైన అలెర్జీని కలిగి ఉంటే, నివారించడం అనేది  
చికిత్స యొక్క ఉత్తమ రూపం.  
  
అనాఫిలాక్సిస్‌కు తక్షణ వైద్య చికిత్స అవసరం ఎందుకంటే ఇది సకాలంలో లేదా  
సరిగ్గా చికిత్స చేయకపోతే, అది ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ఎవరైనా తీవ్రమైన  
అలెర్జీ ప్రతిచర్య చరిత్రను కలిగి ఉన్నట్లయితే, ఎల్లప్పుడూ అడ్రినలిన్  
(ఎపినెఫ్రిన్) కిట్‌ని తీసుకెళ్లడం చాలా ముఖ్యం.  
  
భవిష్యత్తులో ఎటువంటి అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యలను నివారించడానికి అలెర్జీల  
యొక్క ఖచ్చితమైన రోగ నిర్ధారణ మరియు విజయవంతమైన నిర్వహణ అవసరం. అలెర్జిస్ట్  
లేదా ఇమ్యునాలజిస్ట్, సమస్యను నిర్ధారించడానికి మరియు నివారణ ప్రణాళికను  
అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రత్యేక శిక్షణ మరియు అనుభవం కలిగి ఉంటారు. ముఖ్య  
వాస్తవాలు సాధారణంగా 0-2 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల శిశువులలో కనిపించే  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే  
స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొంటాయి చర్మం శ్వాసకోశ వ్యవస్థ  
జీర్ణశయాంతర వ్యవస్థ కార్డియో-వాస్కులర్ సిస్టమ్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ  
ప్రపంచవ్యాప్త వ్యాప్తి: 0.3–5.1% ( 2020) భారతదేశం: 0.14% (2020)  
అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన ఆస్తమా పెరి-మెనోపాజ్ సింకోప్ (మృదువుగా)  
కార్సినోయిడ్ సిండ్రోమ్ ఆందోళన/పానిక్ అటాక్ అటానమిక్ ఎపిలెప్సీ తీవ్రమైన  
సాధారణీకరించిన ఉర్టికేరియా మెడుల్లరీ కార్సినోమా ఆఫ్ ది థైరాయిడ్  
ఎమ్బోలారిస్ మైయోన్‌కార్డ్ నోమ్యానియాలిజం ఆర్గనైజ్ ఆఫ్ థైరాయిడ్  
అస్పిరేషన్ ఆఫ్ అక్యూట్ ఆస్తమా త్రాడు పనిచేయకపోవడం మూర్ఛ  
సెరెబ్రోవాస్కులర్ ఈవెంట్ హైపర్‌వెంటిలేషన్ సైకోసోమాటిక్ ఎపిసోడ్  
స్కాంబ్రాయిడోసిస్ షాక్ పుప్పొడి-ఆహార అలెర్జీ సిండ్రోమ్ హైపోవోలెమిక్ షాక్  
సల్ఫైట్స్ పంపిణీ చేసిన ఆహార విషపూరిత సెప్సిస్ అదనపు ఎండోజెనస్ హిస్టామిన్  
నాన్ అలర్జిక్ యాంజియోడెమా బాసోఫిలిక్ లుకేమియా వంశపారంపర్యంగా, IIe & III  
వంశపారంపర్య రకాలు ఎడెమా దైహిక కేశనాళిక లీక్ సిండ్రోమ్ రెడ్ మ్యాన్  
సిండ్రోమ్ (వాన్కోమైసిన్) ఫియోక్రోమోసైటోమా (పారడాక్సికల్ రెస్పాన్స్)  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ లాబొరేటరీ పరీక్షలు: స్కిన్ ప్రిక్  
టెస్టింగ్, సీరం-నిర్దిష్ట IgE, మరియు సీరం ఎంజైమ్ ట్రిప్టేజ్ చికిత్స  
ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ రిసెప్టర్: అడ్రినలిన్ యాంటిహిస్టామైన్:  
డిఫెన్‌రిజైన్‌హైడ్రామైన్ లేదా సిప్రెస్టిరిన్‌హైడ్రామైన్ లేదా  
సిప్రెస్‌టిరిన్‌హైడ్రామైన్ గ్లూకోకోర్టికోస్టెరాయిడ్స్ చూడండి  
అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలు  
  
అనాఫిలాక్సిస్ అనేది సాధారణీకరించిన దైహిక ప్రతిచర్య కాబట్టి, చర్మం,  
జీర్ణశయాంతర మరియు శ్వాసనాళాలు మరియు హృదయనాళ వ్యవస్థకు సంబంధించిన అనేక  
రకాల క్లినికల్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గమనించవచ్చు. అత్యంత సాధారణ  
క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు: చర్మసంబంధమైన (చర్మం) లక్షణాలు: ఎరుపు, వేడి మరియు  
దురద దద్దుర్లు లేత మరియు చల్లని చర్మం ఉర్టికేరియా (చర్మపు దద్దుర్లు)  
శ్వాసకోశ లక్షణాలు: వీజింగ్ స్ట్రిడార్ (శ్వాసక్రియలో అధిక శబ్దం) శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది శ్వాసనాళాలు (కండరాలు బిగుతుగా మారడం) ఊపిరితిత్తుల  
లైనింగ్) కార్డియోవాస్కులర్ లక్షణాలు: టాచీకార్డియా (హృదయ స్పందన రేటు  
పెరగడం) హైపోటెన్షన్ (తక్కువ రక్తపోటు) బ్రాడీకార్డియా (హృదయ స్పందన రేటు  
తగ్గడం) GI లక్షణాలు: వికారం వాంతులు కడుపు నొప్పి విరేచనాలు నరాల  
లక్షణాలు: తలనొప్పి గందరగోళం స్పృహ కోల్పోవడం (కన్జంక్టివల్ లక్షణాలు)  
ప్రురిటస్ (దురద) విపరీతమైన చిరిగిపోవడం ఇతర లక్షణాలు రాబోయే వినాశనం యొక్క  
భావం జలదరింపు ఆందోళన నోటిలో లోహపు రుచి స్వరపేటిక ఎడెమా (గొంతులో వాపు)  
గర్భాశయ తిమ్మిరి మరియు రక్తస్రావం  
  
అలెర్జీ పరిస్థితుల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
అనాఫిలాక్సిస్ కారణాలు  
  
అనాఫిలాక్సిస్ సాధారణంగా ట్రిగ్గర్స్ వల్ల వస్తుంది మరియు ప్రతిచర్యను  
ప్రేరేపించిన వాటిని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అత్యంత సాధారణ ట్రిగ్గర్లు:  
1. ఆహార ఆహార అలెర్జీలు చాలా సాధారణం మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, అవి  
అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యను రేకెత్తిస్తాయి. అనాఫిలాక్సిస్‌కు కారణమయ్యే  
సాధారణ ఆహార పదార్థాలు వేరుశెనగలు వాల్‌నట్‌లు పెకాన్‌లు చేప షెల్ఫిష్ ఆవు  
పాలు గుడ్లు ఎర్ర మాంసం రొయ్యలు రొయ్యలు ఎండ్రకాయలు మీకు ఏ ఆహారానికి  
అలెర్జీ అని తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? అలెర్జీ-నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాల  
స్థాయిలను కొలిచే దాని కోసం ఒక పరీక్ష ఉంది. మరింత తెలుసుకోండి!  
  
2. మందులు మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఒక ఔషధాన్ని హానికరమైన పదార్ధంగా  
 పొరపాటుగా గుర్తించినప్పుడు, అది అలెర్జీ ప్రతిచర్యకు దారితీసే  
 ఔషధానికి ప్రత్యేకమైన యాంటీబాడీని అభివృద్ధి చేస్తుంది.  
 అనాఫిలాక్సిస్‌కు కారణమయ్యే మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: యాంటీబయాటిక్స్  
 పెన్సిలిన్ సెఫాలోస్పోరిన్ ఇతర యాంటీబయాటిక్స్ NSAIDS డిక్లోఫెనాక్  
 డిస్ప్రిన్ పారాసెటమాల్ అనస్థీషియాలో ఉపయోగించే యూజినాల్ కండరాల  
 సడలింపులు β-అడ్రినెర్జిక్ బ్లాకర్ ACE ఇన్హిబిటర్  
  
3. లాటెక్స్ లాటెక్స్ అలెర్జీ చర్మం దురద మరియు దద్దుర్లు లేదా  
 అనాఫిలాక్సిస్‌కు కారణమవుతుంది, ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, ఇది గొంతు  
 వాపు మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో తీవ్ర ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. ఇది  
 సాధారణంగా కింది వాటిలో ఉపయోగించబడుతుంది: డిస్పోజబుల్ గ్లోవ్‌లు  
 ఇంట్రావీనస్ ట్యూబ్‌లు సిరంజిలు అంటుకునే టేప్‌లు కాథెటర్‌లు ఆరోగ్య  
 సంరక్షణ కార్మికులు, స్పినా బిఫిడా మరియు జెనిటూరినరీ అసాధారణతలు ఉన్న  
 పిల్లలు మరియు సహజ రబ్బరు పాలుతో పనిచేసే వ్యక్తులు రబ్బరు  
 పాలు-ప్రేరిత అనాఫిలాక్సిస్‌కు ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగి ఉంటారు. రబ్బరు  
 పాలు లేని ఉత్పత్తులను షాపింగ్ చేయండి. ఇప్పుడే సందర్శించండి!  
  
4. కీటకాలు కుట్టడం అనాఫిలాక్సిస్ ఎపిసోడ్‌లు కీటకాలు కుట్టడం లేదా కాటు  
 తర్వాత కూడా సంభవించవచ్చు. అనాఫిలాక్సిస్‌ను ప్రేరేపించే అవకాశం ఉన్న  
 కీటకాలు: తేనెటీగలు కందిరీగలు హార్నెట్స్ పసుపు జాకెట్లు అగ్ని చీమలు  
  
5. టీకాలు కొంతమంది రోగులు రోగనిరోధకత తర్వాత అనాఫిలాక్సిస్‌ను కూడా  
 అభివృద్ధి చేయవచ్చు. వ్యాక్సిన్-అనుబంధ అనాఫిలాక్సిస్‌కు సంబంధించిన  
 మెజారిటీ కేసుల్లో టీకా: మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా (MMR)  
 టీకా జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వ్యాక్సిన్ డిఫ్తీరియా, టెటానస్ మరియు  
 పెర్టుసిస్ (DPT) హెపటైటిస్ A మరియు B వ్యాక్సిన్ మీకు తెలుసా? చాలా  
 అరుదుగా, కోవిడ్ 19 టీకా తర్వాత కూడా అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్య  
 సంభవించవచ్చు. COVID 19 టీకాపై మీ అన్ని సందేహాలకు సమాధానాలు పొందండి.  
 ఇప్పుడు చదవండి! అనాఫిలాక్సిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
అనాఫిలాక్సిస్ అనేది ప్రాణాంతక రకం I హైపర్సెన్సిటివిటీ రియాక్షన్, ఇది  
బహుళ అవయవ వ్యవస్థలను కలిగి ఉన్న విస్తృత శ్రేణి యాంటిజెన్‌లకు గురికావడం  
ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది. అనాఫిలాక్సిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు: 1. హృదయ  
సంబంధ వ్యాధులు ముందుగా ఉన్న హృదయ సంబంధ వ్యాధులు ప్రాణాంతక అనాఫిలాక్టిక్  
ప్రతిచర్యలకు లేదా మయోకార్డియల్ ఇన్‌ఫార్క్షన్ (గుండెపోటు) లేదా  
అనాఫిలాక్సిస్ ద్వారా ప్రేరేపించబడిన స్ట్రోక్ కారణంగా శాశ్వత  
అనారోగ్యానికి ప్రమాద కారకం. 2. ఆస్తమా పేలవమైన ఆస్తమా నియంత్రణ తీవ్రమైన  
అనాఫిలాక్సిస్‌కు ప్రమాద కారకంగా ఉంటుంది, ముఖ్యంగా పిల్లలలో.  
  
ఆస్తమా యొక్క ప్రాథమిక అంశాలు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? పరిస్థితి మరియు  
దాని నిర్వహణ గురించి అవగాహన పెంచే లక్ష్యంతో మే రెండవ మంగళవారాన్ని ప్రపంచ  
ఆస్తమా దినోత్సవంగా పాటిస్తారు.  
  
ఆస్తమా గురించి మీరు అర్థం చేసుకోవలసిన అన్ని విషయాల గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
3. మాస్టోసైటోసిస్ ఇది శరీర కణజాలంలో అధిక సంఖ్యలో మాస్ట్ కణాలు (ఒక రకమైన  
 రోగనిరోధక కణాలు) సేకరించడం వల్ల ఏర్పడే అరుదైన పరిస్థితి.  
 మాస్టోసైటోసిస్‌తో విస్తృతమైన చర్మవ్యాధి ఉన్న పెద్దలు మరియు పిల్లలు  
 తీవ్రమైన అనాఫిలాక్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఉంది.  
4. వయస్సు మొదటి అనాఫిలాక్టిక్ ఎపిసోడ్ ఎక్కువగా 0-2 సంవత్సరాల వయస్సులో  
 సంభవిస్తుందని గమనించబడింది. అలాగే, వృద్ధాప్యం స్థిరంగా ప్రాణాంతక ఔషధ  
 అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క అధిక రేటుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
పిల్లలలో చర్మ అలెర్జీకి గల సాధారణ కారణాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
5. మునుపటి అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్య మీరు ఒకసారి అనాఫిలాక్సిస్ కలిగి ఉంటే  
 తీవ్రమైన ప్రతిచర్య ప్రమాదం పెరుగుతుంది మరియు భవిష్యత్తులో  
 ప్రతిచర్యలు మొదటి ప్రతిచర్య కంటే తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.  
6. లింగం వయోజన స్త్రీలు వయోజన పురుషులతో పోలిస్తే ఇడియోపతిక్  
 అనాఫిలాక్సిస్‌తో పాటు ఆహారం, మందులు మరియు రేడియోకాంట్రాస్ట్ ఏజెంట్‌ల  
 ద్వారా ప్రేరేపించబడిన అనాఫిలాక్సిస్‌తో తరచుగా బాధపడుతున్నారు.  
7. ఆల్కహాల్‌కు ఆల్కహాల్ అలెర్జీ నోటి దురద లేదా కళ్ళు వంటి తేలికపాటి  
 నుండి వాంతులు లేదా అనాఫిలాక్సిస్‌తో సహా తీవ్రమైన లక్షణాలను  
 కలిగిస్తుంది.  
8. వ్యాయామం వ్యాయామం-ప్రేరిత అనాఫిలాక్సిస్ అనేది అరుదైన కానీ సంభావ్యంగా  
 ప్రాణాంతకమైన క్లినికల్ సిండ్రోమ్, దీనిలో వ్యాయామంతో అనుబంధం కీలకం.  
 శారీరక కార్యకలాపాల శ్రేణి నడక వలె తేలికగా ఉంటుంది. అనాఫిలాక్సిస్  
 నిర్ధారణ  
  
మీ అనాఫిలాక్సిస్ ప్రమాదాన్ని నిర్ధారించడానికి లేదా మునుపటి లక్షణాలు  
అనాఫిలాక్సిస్-సంబంధితమా అని నిర్ధారించడానికి, మీ  
అలెర్జిస్ట్/ఇమ్యునాలజిస్ట్ అన్ని సంభావ్య కారణాలపై సమగ్ర పరిశోధనను  
నిర్వహిస్తారు: వైద్య చరిత్ర మీ అలెర్జీ నిపుణుడు గత అలెర్జీ ప్రతిచర్యల  
గురించి నిర్దిష్ట వివరాలను అడుగుతాడు. అలెర్జీ ట్రిగ్గర్‌ల గుర్తింపులో  
అలెర్జీ పరీక్షతో పాటు క్లినికల్ చరిత్ర ఉపయోగించబడుతుంది. ప్రయోగశాల  
పరీక్షలు రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి లేదా రోగికి అలెర్జీ పెరిగిందో  
లేదో నిర్ధారించడానికి వైద్యపరంగా పర్యవేక్షించబడే అలెర్జీ కారకాల సవాళ్లు  
కూడా చేపట్టవచ్చు. అలెర్జీ కారకానికి సున్నితత్వాన్ని గుర్తించడానికి  
పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
1. స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ (పంక్చర్ లేదా స్క్రాచ్ టెస్ట్): ఈ పరీక్ష ఒకే  
 సమయంలో వివిధ అలెర్జీ కారకాలకు తక్షణ అలెర్జీ ప్రతిచర్యను తనిఖీ  
 చేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా పెద్దలలో ముంజేయిపై మరియు పిల్లలలో పైభాగంలో  
 నిర్వహిస్తారు.  
  
2. సీరం-నిర్దిష్ట IgE: ఈ పరీక్షను గతంలో RAST (రేడియోఅలెర్గోసోర్బెంట్  
 పరీక్ష) అని పిలిచేవారు. ఇది మీ శరీరం ఒకే అలెర్జీకి ప్రతిస్పందనగా ఎంత  
 IgE చేస్తుందో కొలుస్తుంది మరియు స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ (ఫేవరెడ్  
 అలెర్జీ టెస్ట్) తగినది కానప్పుడు లేదా అందుబాటులో లేనప్పుడు  
 ప్రాధాన్యతనిస్తుంది.  
  
3. సీరం ఎంజైమ్ ట్రిప్టేజ్: అనాఫిలాక్సిస్ సమయంలో మాస్ట్ కణాల నుండి  
 ట్రిప్టేజ్ విడుదల అవుతుంది. ప్రతిచర్య తర్వాత మూడు గంటల వరకు స్థాయిని  
 పెంచవచ్చు. 11.5 ng/mL కంటే ఎక్కువ స్థాయిలు ఎలివేటెడ్‌గా  
 పరిగణించబడతాయి.  
  
4. SC5b-9 (కరిగే మెమ్బ్రేన్ అటాక్ కాంప్లెక్స్ (sMAC) లేదా టెర్మినల్  
 కాంప్లిమెంట్ కాంప్లెక్స్ (TCC)): ఈ పరీక్ష కాంప్లిమెంట్ సిస్టమ్  
 యాక్టివేషన్‌ను కొలుస్తుంది, ఇది తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్య తర్వాత  
 కొద్దిసేపటికే పెంచబడుతుంది.  
  
గమనిక: అలెర్జీ-నిర్దిష్ట IgE ఫుడ్ మిక్స్‌ల కోసం పరీక్షించడం సిఫారసు  
చేయబడలేదు, ఎందుకంటే మిశ్రమం నుండి రోగికి అలెర్జీ ఉన్న ఆహారాలు ఏవి  
సూచించబడవు మరియు ఆహారాలకు అనవసరంగా దూరంగా ఉండవచ్చు.  
  
అలెర్జీ ప్రతిచర్యను గుర్తించడానికి పరీక్షల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
మీ గృహాల భద్రత మరియు సౌకర్యాల వద్ద మీ అన్ని ల్యాబ్‌లను పొందండి. ఇప్పుడే  
నమోదు చేసుకోండి! ప్రముఖులు బెథెన్నీ ఫ్రాంకెల్‌ను ప్రభావితం చేశారు  
బెథెన్నీ ఫ్రాంకెల్ ఒక అమెరికన్ వ్యాపారవేత్త, టెలివిజన్ వ్యక్తిత్వం,  
వ్యవస్థాపకుడు, పరోపకారి మరియు రచయిత. బెథెన్నీ తన "అరుదైన చేపల అలెర్జీ"  
కారణంగా 2018లో జరిగిన ఒక భయానక సంఘటన గురించి తెరిచింది. అత్యవసర  
పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి ఆమె ఎల్లప్పుడూ ఎపినెఫ్రిన్ ఇంజెక్షన్‌ను  
తీసుకువెళుతుంది. కెర్రీ మారిసా వాషింగ్టన్ కెర్రీ మారిసా వాషింగ్టన్ ఒక  
అమెరికన్ నటి, నిర్మాత మరియు దర్శకురాలు. ABC డ్రామా సిరీస్ స్కాండల్‌లో  
ఒలివియా పోప్‌గా నటించినందుకు ఆమె విస్తృత ప్రజల గుర్తింపు పొందింది. ఆమెకు  
చాలా ఆహార అలెర్జీలు ఉన్నందున దాదాపు ప్రతిచోటా ఆమె ఎపినెఫ్రిన్  
ఇంజెక్షన్‌ను తీసుకువెళుతుంది. అనాఫిలాక్సిస్ నివారణ  
  
మీరు తీవ్రమైన అలెర్జీని కలిగి ఉంటే లేదా గతంలో అనాఫిలాక్సిస్‌ను  
అనుభవించినట్లయితే, భవిష్యత్తులో ఎపిసోడ్‌లను నివారించడానికి ప్రయత్నించడం  
చాలా ముఖ్యం. కింది విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు:  
ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించండి మీకు దేనికి అలెర్జీ ఉందో తెలుసుకోవడం,  
అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క ఈ ఎపిసోడ్‌లను నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఆ  
ట్రిగ్గర్‌లను నివారించండి ఒక ట్రిగ్గర్ గుర్తించబడితే, భవిష్యత్తులో  
సాధ్యమైనప్పుడల్లా దాన్ని నివారించడానికి మీరు చర్యలు తీసుకోవాలి. ఇక్కడ  
కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్లు మరియు వాటిని నివారించే మార్గాలు ఉన్నాయి:  
  
1. ఆహార పదార్ధాల కోసం ఆహార లేబుల్‌లను తనిఖీ చేయండి రెస్టారెంట్‌లోని  
 సిబ్బందికి మీకు ఏమి అలెర్జీ ఉందో తెలియజేయండి, కనుక ఇది మీ భోజనంలో  
 చేర్చబడదు, ఏ రకమైన ఆహారంలో సంభావ్య అలెర్జీ కారకాల చిన్న జాడలు  
 ఉండవచ్చో గుర్తుంచుకోండి  
  
2. కీటకాలు కుట్టడం వల్ల కందిరీగలు, హార్నెట్‌లు లేదా తేనెటీగలు  
 భయాందోళనలకు గురికాకుండా నెమ్మదిగా కదలండి, మీరు ఆరుబయట సమయం  
 గడుపుతుంటే పురుగుల నివారిణిని వాడండి, ముఖ్యంగా వేసవిలో, చుట్టూ  
 కీటకాలు ఉన్నప్పుడు డబ్బాలను బయటకు తీయండి జాగ్రత్తగా ఉండండి.  
  
3. మందులు మీకు కొన్ని రకాల మందులకు అలెర్జీ ఉన్నట్లయితే, సురక్షితంగా  
 ఉపయోగించగల ప్రత్యామ్నాయాలను సూచించడానికి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
 ఎల్లప్పుడూ అడ్రినలిన్ ఆటో-ఇంజెక్టర్‌లను తీసుకెళ్లండి, మీరు  
 అనాఫిలాక్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం కొనసాగుతున్నట్లయితే మీకు  
 అడ్రినలిన్ ఆటో-ఇంజెక్టర్‌ని సూచించవచ్చు. ఆటో-ఇంజెక్టర్‌ని  
 ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు: ఎల్లప్పుడూ రెండు  
 ఇన్-డేట్ ఆటో-ఇంజెక్టర్‌లను ఎల్లప్పుడూ తీసుకెళ్లండి అది గడువు  
 ముగుస్తుంది మీరు అనాఫిలాక్సిస్‌ను అనుభవిస్తున్నారని మీరు అనుకుంటే  
 మీరే ఇంజెక్ట్ చేయడం ఆలస్యం చేయవద్దు అలెర్జీ షాట్‌లను ప్రయత్నించండి  
 (ఇమ్యునోథెరపీ) చాలా మందికి, అలెర్జీ షాట్లు అనాఫిలాక్సిస్ ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడంలో మరియు ప్రతిచర్యల తీవ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
 సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు అనాఫిలాక్టిక్ అటాక్‌తో బాధపడుతుంటే, మీరు మీ సమీప ఆసుపత్రిలోని  
అత్యవసర విభాగాన్ని సంప్రదించాలి. దీనికి మీకు సహాయపడే వైద్యులు: సాధారణ  
వైద్యుడు అలెర్జిస్ట్ ఇమ్యునాలజిస్ట్  
  
అలెర్జిస్ట్ అనేది అలెర్జీల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగిన  
వైద్య అభ్యాసకుడు. రోగనిరోధక నిపుణుడు రోగనిరోధక వ్యవస్థ రుగ్మతలను  
నిర్ధారించడానికి, చికిత్స చేసే మరియు నిరోధించడానికి పనిచేసే వైద్యుడు.  
  
మా నిపుణుల నుండి సలహాలను పొందండి. ఇక్కడ సంప్రదించండి! అనాఫిలాక్సిస్  
చికిత్స  
  
అనాఫిలాక్సిస్ చికిత్స పరిస్థితిని వివరించే రోగి యొక్క సామర్థ్యంపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది, అయితే రోగి అపస్మారక స్థితిలో ఉంటే లేదా సరిగ్గా స్పృహలో  
లేకుంటే, లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అనాఫిలాక్సిస్ చికిత్సలో  
ఇవి ఉంటాయి: మందులు అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే  
మందులు: అడ్రినలిన్ (ఎపినెఫ్రిన్): ఇది అనాఫిలాక్సిస్ ఉన్న రోగులకు  
సిఫార్సు చేయబడిన మొదటి చికిత్స. ప్రాణాంతక ప్రతిచర్యల పురోగతిని ఆలస్యం  
చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నందున ఈ ఔషధం ప్రాణాలను రక్షించగలదు.  
యాంటిహిస్టామైన్లు: యాంటిహిస్టామైన్లు గాలి మార్గాల్లో మంటను తగ్గిస్తాయి  
మరియు శ్వాసను మెరుగుపరుస్తాయి. డిఫెన్‌హైడ్రామైన్ లేదా సెటిరిజైన్ వంటి H1  
యాంటిహిస్టామైన్‌లు కూడా దురద మరియు దద్దుర్లు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.  
బీటా విరోధి: అవి వాయుమార్గాల రక్షణకు మరియు శ్వాసకోశ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
పొందేందుకు ఉపయోగిస్తారు. గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు: స్టెరాయిడ్స్  
(గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు) తరచుగా అనాఫిలాక్సిస్‌లో సిఫార్సు చేయబడతాయి. అవి  
తీవ్రమైన ప్రతిచర్య యొక్క తీవ్రతను మరియు పునరావృత ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తాయి. ఆసుపత్రి ఆధారిత రోగుల కోసం, ఆసుపత్రికి తరలించబడిన మరియు  
స్థిరీకరించబడిన రోగులకు, కింది ఏజెంట్లు ఉపయోగించబడతాయి: ఉత్తేజిత బొగ్గు:  
ఈ ద్రావణాన్ని సాధారణంగా విష బాధితులకు చికిత్స చేయడానికి మరియు వేరుశెనగ  
అలెర్జీ ఉన్నవారికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రమాదవశాత్తూ  
వేరుశెనగకు గురైన వెంటనే యాక్టివేటెడ్ చార్‌కోల్ తాగడం వల్ల శరీరంలో  
అలర్జీని కలిగించే ప్రొటీన్‌ల మరింత శోషణను నిరోధించవచ్చు మరియు అలెర్జీ  
ప్రతిచర్య యొక్క తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. వాసోప్రెసర్లు: నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్,  
వాసోప్రెసిన్ మరియు ఇతర ప్రెస్‌లు రిఫ్రాక్టరీ హైపోటెన్షన్‌తో  
అనాఫిలాక్సిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులలో సహాయపడతాయి (పునరుజ్జీవనం పొందిన  
రోగులలో నిరంతర హైపోటెన్షన్) గ్లూకాగాన్: ఇది అనాఫిలాక్సిస్ రిఫ్రాక్టరీ  
మరియు ఎపినెఫ్రిన్‌లో ఆహారంలో అనాఫిలాక్సిస్‌ను నిర్వహించడానికి మరియు  
చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే యాంటీ-హైపోగ్లైసీమిక్. ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు:  
ఇవి తగినంత రక్త ప్రసరణను నిర్వహించడానికి నిర్వహించబడతాయి. అత్యవసర  
పరిస్థితుల్లో మీరు అనాఫిలాక్సిస్ సంకేతాలతో అలెర్జీ ప్రతిచర్యను కలిగి  
ఉన్న వారితో ఉంటే, మీరు చేయవలసినవి ఇక్కడ ఉన్నాయి: వెంటనే స్థానిక వైద్య  
అత్యవసర నంబర్‌కు కాల్ చేయండి. అలెర్జీ దాడికి చికిత్స చేయడానికి వ్యక్తి  
ఎపినెఫ్రైన్ ఆటో-ఇంజెక్టర్ (ఎపిపెన్, ఆవి-క్యూ, ఇతరాలు)ని  
తీసుకువెళుతున్నాడో లేదో చూడండి. వ్యక్తి తొడకు వ్యతిరేకంగా  
ఆటోఇంజెక్టర్‌ను నొక్కడం ద్వారా వ్యక్తికి మందులను ఇంజెక్ట్ చేయడంలో  
సహాయపడండి. వ్యక్తిని ముఖం పైకి లేపి నిశ్చలంగా ఉండేలా చేయండి. వారి  
బిగుతుగా ఉన్న దుస్తులను విప్పండి మరియు వ్యక్తిని దుప్పటితో కప్పండి. నోటి  
నుండి వాంతులు లేదా రక్తస్రావం ఉంటే ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయకుండా ఉండటానికి  
వ్యక్తిని పక్కకు తిప్పండి. రోగిని ట్రెండెలెన్‌బర్గ్ పొజిషన్‌లో ఉంచండి,  
అంటే గుండెకు రక్తప్రసరణను అనుమతించడానికి కాళ్లను పైకి లేపి వెనుకకు  
చదునుగా పడుకోండి. శ్వాస, దగ్గు లేదా కదలిక సంకేతాలు లేకుంటే, CPRని  
ప్రారంభించండి (ప్రతి నిమిషానికి 100 అంతరాయం లేని ఛాతీ ప్రెస్‌లను  
ప్రారంభించండి).  
  
సరైన ప్రథమ చికిత్స ఒక జీవితాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది! అత్యవసర  
నిర్వహణ కోసం దశల వారీ సూచనల గురించి తెలుసుకోండి. ఇది తెలుసుకో!  
అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
అనాఫిలాక్టిక్ షాక్ అనేది చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితి, ఇది మీ వాయుమార్గాలను  
అడ్డుకుంటుంది మరియు మీరు శ్వాస తీసుకోకుండా నిరోధించవచ్చు. ఇది మీ  
హృదయాన్ని కూడా ఆపగలదు. ఇది రక్తపోటు తగ్గడం వల్ల గుండెకు తగినంత ఆక్సిజన్  
అందకుండా చేస్తుంది. అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క సంక్లిష్టతలు: సెరిబ్రల్  
హైపోక్సియా: ఇది తగినంత రక్త ప్రసరణ ఉన్నప్పటికీ మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరఫరాలో  
తగ్గుదల ఉన్న పరిస్థితిని సూచిస్తుంది. తీవ్రమైన మూత్రపిండ వైఫల్యం: ఇది  
డైక్లోఫెనాక్ సోడియం వల్ల కలిగే అనాఫిలాక్టిక్ షాక్‌తో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది. పిండం మరణం: పిండంలో అనాఫిలాక్సిస్ సంభవిస్తుందని ఎటువంటి ఆధారాలు  
లేవు కానీ తల్లి అనాఫిలాక్సిస్ పిండం/నియోనాటల్ న్యూరోలాజికల్ డ్యామేజ్  
లేదా మరణానికి కూడా దారి తీయవచ్చు. సెప్టిక్ షాక్: ఇది అనాఫిలాక్సిస్ వంటి  
తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్యల కారణంగా వాస్కులర్ సిస్టమ్ యొక్క పనిచేయకపోవడం  
వల్ల సంభవిస్తుంది, దీని ఫలితంగా బ్యాక్టీరియా ద్వారా రక్తం విషం  
ఏర్పడుతుంది. అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్: ఇది  
ఊపిరితిత్తులలోని గాలి సంచులలో ద్రవం చేరి, అవయవాలకు ఆక్సిజన్ అందకుండా  
పోయే పరిస్థితి. అసాధారణ గడ్డకట్టే ప్రొఫైల్: అనాఫిలాక్సిస్ అనేది  
సంక్లిష్టమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్య, ఇక్కడ బహుళ జీవ వ్యవస్థలు పాల్గొంటాయి  
మరియు ఇది తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గడ్డకట్టే వ్యవస్థల అంతరాయానికి దారి  
తీస్తుంది. పల్మనరీ ఎడెమా: హిస్టామిన్లు అనేది అలెర్జీ ప్రతిచర్య సమయంలో  
శరీరం విడుదల చేసే పదార్థాలు, ఇవి రక్త నాళాలు విస్తరించడానికి  
కారణమవుతాయి, ఇది రక్తపోటులో ప్రమాదకరమైన తగ్గుదలకు కారణమవుతుంది.  
ఊపిరితిత్తులలోకి ద్రవం లీక్ కావచ్చు, దీనివల్ల వాపు (పల్మనరీ ఎడెమా)  
వస్తుంది. అరిథ్మియా: అనాఫిలాక్సిస్ కూడా గుండె లయ ఆటంకాలను కలిగిస్తుంది.  
అసాధారణ కాలేయ పనితీరు: ఇడియోపతిక్ అనాఫిలాక్సిస్‌తో తీవ్రమైన కాలేయ గాయం  
మధ్య సంబంధం చాలా అరుదు, అయితే తీవ్రమైన కాలేయ గాయంతో పాటు అనాఫిలాక్టిక్  
షాక్ యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లతో కూడిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. నీకు తెలుసా?  
పిల్లలలో ఆహార అలెర్జీ ఆందోళనతో ముడిపడి ఉండవచ్చు. మరింత తెలుసుకోండి.  
దీన్ని చదువు! అనాఫిలాక్సిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
హోమియోపతి హోమియోపతి రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణచివేయడం లేదా సవరించడం కంటే  
వ్యక్తుల రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనలను సరిదిద్దడం ద్వారా పనిచేస్తుంది.  
కొంతమంది వ్యక్తులు అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు లేదా అలెర్జీ వ్యాధుల కోసం  
హోమియోపతి నివారణలను ఉపయోగిస్తారు, అయితే అనాఫిలాక్సిస్‌ను నివారించడంలో  
లేదా చికిత్స చేయడంలో హోమియోపతి ప్రభావాన్ని చూపే పరిశోధనలు లేవు.  
అనాఫిలాక్సిస్‌కు అత్యవసర వైద్య చికిత్స అవసరం. ఆక్యుపంక్చర్ రోగనిరోధక  
వ్యవస్థకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు కాలానుగుణ అలెర్జీల లక్షణాల నుండి  
ఉపశమనం పొందేందుకు ఆక్యుపంక్చర్ ఉపయోగించబడింది. అయినప్పటికీ,  
అనాఫిలాక్సిస్ చికిత్సకు ఆక్యుపంక్చర్ ఉపయోగించరాదు, దీనికి తక్షణ వైద్య  
సహాయం అవసరం. సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం (TMC) TCM చైనా మరియు ఇతర ఆసియా  
దేశాలలో వేలాది సంవత్సరాలుగా మోనోథెరపీగా లేదా ప్రామాణిక పాశ్చాత్య వైద్య  
చికిత్సతో కలిపి ఉపయోగించబడుతోంది. హెర్బ్-ఆధారిత ఫార్ములా (FAHF-2) ఆహార  
అలెర్జీ చికిత్సకు ప్రభావవంతమైన విధానం అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి, ఇది  
ఏదైనా ఒక ఆహార అలెర్జీకి ప్రత్యేకమైనది కాదు మరియు బహుళ ఆహార అలెర్జీలకు  
చికిత్స చేయడానికి సమర్థవంతంగా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
రిస్క్ ఫ్రీ మార్గంలో అలర్జీలను ఎలా ఎదుర్కోవాలో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
అనాఫిలాక్సిస్‌తో జీవించడం  
  
అనేక సాధారణ వ్యూహాలు మరియు చిట్కాలు మీకు లేదా మీ పిల్లలకు  
అనాఫిలాక్సిస్‌ను నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు లేదా ప్రతిచర్య జరిగినప్పుడు  
ఆరోగ్య ఫలితాలను మెరుగుపరచవచ్చు. వాటిలో కొన్ని: అనాఫిలాక్సిస్ ఎడ్యుకేషన్  
అనాఫిలాక్సిస్ గురించి ప్రజలలో అవగాహన, వారి కుటుంబం మరియు సంరక్షకులు బాధ  
మరియు భయాన్ని తగ్గించుకుంటారు మరియు అనాఫిలాక్టిక్ ఎపిసోడ్‌ల ద్వారా  
మాత్రమే కాకుండా గుర్తించడం మరియు సకాలంలో చికిత్స చేయడం ద్వారా కూడా వారి  
సామర్థ్యంపై నమ్మకాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆహార పదార్థాలపై నిశితంగా గమనించండి,  
మీకు తీవ్రమైన ఆహార అలెర్జీ ఉన్నట్లయితే, ఏదైనా ఇబ్బంది కలిగించే పదార్ధాల  
కోసం ఆహార లేబుల్‌లను జాగ్రత్తగా స్కాన్ చేయండి, ఇది హానికరం. మీరు బయట  
తింటున్నప్పుడు పదార్థాలు మరియు ఆహార తయారీ గురించి వివరణాత్మక ప్రశ్నలు  
అడగడానికి సంకోచించకండి. . పిల్లలకు కొత్త ఆహారాలను నెమ్మదిగా పరిచయం  
చేయండి మీరు లేదా మీ బిడ్డ ఆహారానికి తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్యను కలిగి  
ఉంటే, మరొక కొత్త ఆహారం కూడా సమస్యలను కలిగించే అవకాశం ఉంది. దీనికి  
సెన్సిటైజేషన్ అవసరం కావచ్చు, అంటే మీ బిడ్డ కొత్త ఆహార పదార్థాన్ని  
ప్రయత్నించిన మొదటి కొన్ని సార్లు, కాటుతో చిన్న మొత్తంలో ఇవ్వండి.  
ఎల్లప్పుడూ మెడికల్ ID ట్యాగ్‌ని ధరించండి మీ అనాఫిలాక్సిస్ ప్రమాదాన్ని  
సూచించే నెక్లెస్ లేదా బ్రాస్‌లెట్‌ను కలిగి ఉండటం వలన ఏదైనా ప్రతిచర్య  
లేదా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీకు ఏమి జరుగుతుందో ప్రేక్షకులు మరియు ముందుగా  
స్పందించేవారు గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. అన్ని సంభావ్య చికిత్సలను  
సులభంగా ఉంచుకోండి వీటిలో దాదాపు ప్రతి ఒక్కరికీ ఎపినెఫ్రైన్ ఆటో-ఇంజెక్టర్  
మరియు బహుశా నమిలే యాంటిహిస్టామైన్ మరియు తేనెటీగ యొక్క స్టింగర్‌ను  
తొలగించడానికి గట్టి కార్డ్ కూడా ఉన్నాయి. మీ ఎపినెఫ్రైన్‌ను ఎప్పుడూ  
భాగస్వామ్యం చేయవద్దు, వారు అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యను కలిగి ఉన్నారని మీకు  
ఖచ్చితంగా తెలిస్తే తప్ప మీరు మీ ఆటో-ఇంజెక్టర్‌ను ఎవరిపైనా ఉపయోగించకూడదు.  
అలా చేయడం వల్ల మీకు ఈ చికిత్స అందుబాటులో లేకపోవడమే కాకుండా,  
అనాఫిలాక్సిస్‌ను అనుభవించని వారికి ఇది వైద్యపరమైన సమస్యలను కలిగించవచ్చు.  
  
ఆడ్రినలిన్ ఇంజెక్షన్ గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు అనాఫిలాక్సిస్ ఎలా అనిపిస్తుంది? పుప్పొడి అనాఫిలాక్సిస్‌కు  
కారణమవుతుందా? మీరు అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క లక్షణాలను ఎప్పుడు గమనించడం  
ప్రారంభిస్తారు? బైఫాసిక్ అనాఫిలాక్సిస్ అంటే ఏమిటి? విషం ఇమ్యునోథెరపీ  
అంటే ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Gupta, Neeraj & Bang, Akash & Mishra, Nihar.  
(2022) అనాఫిలాక్సిస్: ఇండియన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ స్టాండర్డ్  
ట్రీట్‌మెంట్ గైడ్‌లైన్స్ 2022. ఖాన్ NU, షకీల్ N, మక్డా A, మల్లిక్ AS,  
అలీ మెమన్ M, హష్మీ SH, ఖాన్ UR, రజాక్ JA. అనాఫిలాక్సిస్: పాకిస్థాన్‌లోని  
కరాచీలోని తృతీయ-సంరక్షణ ఆసుపత్రిలో రోగులలో సంభవం, ప్రదర్శన, కారణాలు  
మరియు ఫలితం. QJM. 2013 డిసెంబర్;106(12):1095-101. డి సిల్వా మరియు  
ఇతరులు. రోగులలో అనాఫిలాక్సిస్ యొక్క ఏటియాలజీ శ్రీలంకలోని కొలంబోలోని  
ఇమ్యునాలజీ క్లినిక్‌కి సూచించబడింది. అలెర్జీ ఆస్తమా క్లిన్ ఇమ్యునాల్  
(2018) 14:81. షేకర్ మరియు ఇతరులు. అనాఫిలాక్సిస్—2020 ప్రాక్టీస్  
పారామీటర్ అప్‌డేట్, సిస్టమాటిక్ రివ్యూ మరియు గ్రేడింగ్ ఆఫ్ రికమండేషన్స్,  
అసెస్‌మెంట్, డెవలప్‌మెంట్ మరియు ఎవాల్యుయేషన్ (GRADE) విశ్లేషణ. J అలర్జీ  
క్లిన్ ఇమ్యూనోల్ ఏప్రిల్ 2020. ట్రిగ్గియాని M, పటేల్లా V, స్టెయానో RI,  
గ్రానటా F, మెరోన్ G. అలెర్జీ మరియు హృదయనాళ వ్యవస్థ. క్లిన్ ఎక్స్‌ప్రెస్  
ఇమ్యునోల్. 2008 సెప్టెంబరు;153 సరఫరా 1(సప్ల్ 1):7-11. బాల్యం నుండి  
కౌమారదశ వరకు చైనీస్ పిల్లలలో అనాఫిలాక్సిస్ లక్షణాలలో వయస్సు-సంబంధిత  
వ్యత్యాసాలు. ప్రపంచ అలెర్జీ సంస్థ జర్నల్. సంపుటి 14, సంచిక 11, నవంబర్  
2021. టర్నర్ PJ, జెర్షో E, ఉమాసుంథర్ T, లిన్ R, కాంప్‌బెల్ DE, బాయిల్  
RJ. ప్రాణాంతక అనాఫిలాక్సిస్: మరణాల రేటు మరియు ప్రమాద కారకాలు. J అలెర్జీ  
క్లిన్ ఇమ్యునోల్ ప్రాక్టీస్. 2017 సెప్టెంబర్-అక్టోబర్;5(5):1169-1178.  
టర్నర్ PJ, జెర్షో E, ఉమాసుంతర్ T, లిన్ R, కాంప్‌బెల్ DE, బోయిల్ RJ.  
ప్రాణాంతక అనాఫిలాక్సిస్: మరణాల రేటు మరియు ప్రమాద కారకాలు. J అలెర్జీ  
క్లిన్ ఇమ్యునోల్ ప్రాక్టీస్. 2017 సెప్టెంబర్-అక్టోబర్;5(5):1169-1178.  
బార్గ్ డబ్ల్యూ, మెడ్రాలా డబ్ల్యూ, వోలాన్జిక్-మెడ్రాలా ఎ.  
వ్యాయామం-ప్రేరిత అనాఫిలాక్సిస్: రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సపై నవీకరణ.  
కర్ర్ అలర్జీ ఆస్తమా రెప్. 2011 ఫిబ్రవరి;11(1):45-51. అనాఫిలాక్సిస్.  
ASCIA HP సమాచార పత్రం: అనాఫిలాక్సిస్. ASCIA 2013. ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతల  
కోసం. COVID-19 టీకా తర్వాత తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్య/అనాఫిలాక్సిస్  
తర్వాత కొద్దిసేపటికే సేకరించడానికి ల్యాబ్ పరీక్షలు. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్  
కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. ఆగస్ట్ 2021. తేజస్, కె & పటేల్, & పటేల్,  
తేజస్ & పటేల్, పార్వతి & బర్వలియా, మనీష్ & త్రిపాఠి, చంద్రభాను. (2014)  
భారతీయ జనాభాలో ఔషధ-ప్రేరిత అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యలు: ఒక క్రమబద్ధమైన  
సమీక్ష. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్రిటికల్ కేర్ మెడిసిన్. 18. 796-806.  
10.4103/0972-5229.146313. హుస్సేన్, Md సాదిక్ & ., మోహిత్. (2021)  
అనాఫిలాక్సిస్: ప్రాణాంతక అలెర్జీ ప్రతిచర్య. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్  
ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్సెస్ రివ్యూ అండ్ రీసెర్చ్. 67. 110-116.  
10.47583/ijpsrr.2021.v67i02.019. బెరెంగూర్ A, Couto A, Brites V,  
Fernandes R. గర్భధారణలో అనాఫిలాక్సిస్: నవజాత శిశు మరణాలకు అరుదైన కారణం.  
BMJ కేసు రెప్. 2013 జనవరి 11;2013:bcr2012007055. వాంగ్ J. సాంప్రదాయ  
చైనీస్ హెర్బల్ రెమెడీస్‌తో ఫుడ్ అనాఫిలాక్సిస్ చికిత్స: మౌస్ మోడల్ నుండి  
హ్యూమన్ క్లినికల్ ట్రయల్స్ వరకు. కర్ ఒపిన్ అలెర్జీ క్లిన్ ఇమ్యునోల్.  
2013 ఆగస్టు;13(4):386-91. భారత ఉపఖండంలో అలెర్జీ వ్యాధుల భారం: అడ్డంకులు  
మరియు సవాళ్లు. వాల్యూం 8 ఏప్రిల్ 2020.  
  
==================================================  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా అనోరెక్సియా అని కూడా పిలుస్తారు మరియు ఆహార విరక్తి  
అవలోకనం అనోరెక్సియా నెర్వోసా, తరచుగా అనోరెక్సియా అని పిలుస్తారు, ఇది  
ప్రవర్తనాపరమైన మరియు ప్రాణాంతకమైన మానసిక తినే రుగ్మత. ఇది స్వీయ-ఆకలి,  
బరువు తగ్గడం, బరువు యొక్క వక్రీకరించిన అవగాహన మరియు శరీర చిత్రంపై  
అవాస్తవ లేదా అతిశయోక్తి భయంతో వర్గీకరించబడుతుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే,  
ప్రజలు వారి బరువు మరియు ఆహారం గురించి నిమగ్నమయ్యే పరిస్థితి.  
  
అనోరెక్సిక్ వ్యక్తులు తరచుగా వారి బరువును నిర్వహించడానికి మొదట్లో  
డైటింగ్ ప్రారంభిస్తారు. కానీ కాలక్రమేణా, వారి కేలరీల తీసుకోవడం మరియు  
ఆహారంలో పరిమితులు మానసిక ముట్టడిగా మారతాయి, ఇది ఆకలితో మరియు విపరీతమైన  
బరువు తగ్గే స్థాయికి దారి తీస్తుంది. అనోరెక్సియా నెర్వోసా యొక్క  
ఖచ్చితమైన కారణాలు అర్థం కాలేదు. అయినప్పటికీ, అనేక అంశాలు అనోరెక్సియాకు  
దోహదం చేస్తాయని నమ్ముతారు. వీటిలో పర్యావరణ ఒత్తిడి, బాహ్య బలవంతం,  
ప్రినేటల్ మరియు పెరినాటల్ సమస్యలు, శారీరక కారకాలు, న్యూరోకెమికల్  
మార్పులు, హార్మోన్ల మార్పులు మరియు జన్యు లేదా వంశపారంపర్య కారకాలు  
ఉన్నాయి.  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అలసట, తక్కువ రక్తపోటు,  
నీటి-ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత వంటి ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్య పరిస్థితులకు కారణం  
కావచ్చు మరియు ఇతరులలో ప్రాణాంతకమైన పరిణామాలు కూడా ఉండవచ్చు. వైద్య జోక్యం  
మరియు మానసిక సంప్రదింపులు ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ మరియు పరిస్థితి యొక్క  
సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం కీలకమైనవి. సాధారణంగా 10 నుండి 20 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర  
భాగాలు (లు) ఉదర ప్రేగు మెదడు కిడ్నీ గుండె వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: <2%  
(2021) భారతదేశం: 0.5-2% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు ఉదరకుహర వ్యాధి  
అచలాసియా బాడీ డైస్మోర్ఫిక్ డిజార్డర్ బులిమియా నెర్వోసా అనారోగ్య ఆందోళన  
రుగ్మత అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష మానసిక ఆరోగ్య  
అంచనా రక్త కీలక పరీక్ష MRI మెదడు చికిత్స మానసిక చికిత్స: కుటుంబ ఆధారిత  
చికిత్స (FBT) డయలెక్టికల్ బిహేవియర్ థెరపీ (DBT) మందులు:  
సైప్రోహెప్టాడిన్, మెజెస్ట్రోల్, & ఒలాన్జాపైన్ డైట్ థెరపీ అనోరెక్సియా  
నెర్వోసా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి అనోరెక్సియా నెర్వోసా లక్షణాలు  
వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి. అత్యంత ప్రముఖమైన మరియు కనిపించే  
లక్షణాలు అధిక బరువు తగ్గడం మరియు శారీరక మార్పులు.  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:  
  
1. శారీరక లక్షణాలు కాలక్రమేణా అవసరమైన కేలరీల తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం మీ  
 మనస్సు మరియు శరీరంపై వినాశకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఆకలి యొక్క  
 ప్రతికూల ప్రభావాలు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే మరియు కాలక్రమేణా  
 గుర్తించబడకపోతే, అది ముఖ్యమైన అవయవాల పనితీరులో శాశ్వత నష్టాన్ని  
 కలిగిస్తుంది.  
  
అనోరెక్సియా యొక్క అత్యంత సాధారణ శారీరక సంకేతాలు మరియు లక్షణాలలో కొన్ని:  
విపరీతమైన అలసట/అలసట పొడి చర్మం నిద్రలేమి లేదా నిద్ర రుగ్మత జుట్టు  
సన్నబడటం తక్కువ రక్తపోటు చర్మం లేదా లేత చర్మం యొక్క రంగు పాలిపోవటం లేదా  
కండరం యొక్క తీవ్రమైన నష్టం మరియు బరువు బోలు ఎముకల వ్యాధి లేదా ఎముక  
సాంద్రత కోల్పోవడం రంగు మారడం మరియు పెళుసుదనం గోర్లు మలబద్ధకం లేదా  
విపరీతమైన సన్నబడటం లానుగో లేదా శరీరం అంతటా మృదువైన వెంట్రుకలు పెరగడం  
క్రమరహిత హృదయ స్పందనలు వంధ్యత్వం 2. భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాలు  
నిరంతర ఆకలి కోపం మరియు నిరాశ వంటి అసహ్యకరమైన భావోద్వేగాలను  
ప్రేరేపిస్తుంది. భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా అనోరెక్సియా లక్షణాల యొక్క  
కొన్ని హెచ్చరిక సంకేతాలలో ఇవి ఉన్నాయి: తక్కువ స్వీయ-గౌరవం చిరాకు ఆహారం  
పట్ల విరక్తి ఆందోళన డిప్రెషన్ ఆత్మహత్య ఆలోచనలు దృష్టి కేంద్రీకరించడంలో  
ఇబ్బంది ఆత్మహత్య ఆలోచనలు ఆసక్తి లేకపోవడం లేదా భావోద్వేగ ఫ్లాట్-లైనింగ్  
మూడ్ స్వింగ్‌లు అబ్సెసివ్ ఆలోచనలు మరియు సామాజిక ఆందోళన విస్తృతంగా  
వ్యాయామం చేయడం సాంఘిక అసహనానికి దూరంగా  
ఉండటం సాధారణ కార్యకలాపాల నుండి ఆకలిని ఉపసంహరించుకోవడం ఒత్తిడికి లోనవడం  
3. అభిజ్ఞా లక్షణాలు అనోరెక్సియా నెర్వోసా వంటి అభిజ్ఞా లక్షణాలకు కూడా  
దారితీస్తుందని చాలా మందికి తెలియదు: కేలరీలను లెక్కించడం మరియు ఆహారంలోని  
కొవ్వు పదార్థాలను పర్యవేక్షించడం. ఆహారం, వంటకాలు లేదా వంట పట్ల నిమగ్నత;  
ఇతరులకు విస్తారమైన విందులు వండవచ్చు, కానీ ఆహారాన్ని స్వయంగా తినకూడదు  
లేదా చాలా తక్కువ భాగాన్ని తినకూడదు. సన్నగా ఉన్నవారి మెప్పు. లావుగా  
ఉన్నా, సన్నగా లేకపోయినా ఆలోచనలు. ఒకరి శరీరం యొక్క మార్చబడిన మానసిక  
ప్రాతినిధ్యం. వియుక్త ఆలోచన మరియు సమస్య పరిష్కారంలో కష్టం. దృఢమైన మరియు  
వంగని ఆలోచన. పేద ఆత్మగౌరవం. హైపర్క్రిటిసిజం మరియు క్లినికల్  
పర్ఫెక్షనిజం. 4. గ్రహణ లక్షణాలు ఈ పరిస్థితి మీరు మీ శరీరాన్ని ఎలా  
గ్రహిస్తారో కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు మరియు మీ బరువు మరియు శరీరానికి  
సంబంధించి స్వీయ విమర్శలకు దారితీయవచ్చు. ఇది కారణమవుతుంది: తక్కువ బరువు  
ఉన్న వాస్తవికతకు విరుద్ధంగా (అంటే "శరీర ఇమేజ్ డిస్టర్బెన్స్" ) అధిక  
బరువుగా స్వీయ అవగాహన పోషకాహార లోపం కారణంగా శక్తిని ఆదా చేసే ప్రయత్నంలో  
శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గవచ్చు (అల్పోష్ణస్థితి). మార్చబడిన శరీర స్కీమా (అనగా  
నటన ద్వారా ప్రేరేపించబడిన శరీరం యొక్క అవ్యక్త ప్రాతినిధ్యం) మీరు లేదా  
మీకు తెలిసిన ఎవరైనా తినే రుగ్మతతో బాధపడుతున్నారనే సంకేతాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. ఇక్కడ తెలుసుకోండి!  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా కారణాలు  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసాకు కారణమయ్యే నిర్దిష్ట కారణాలు ఇప్పటికీ అస్పష్టంగా  
ఉన్నాయి. కానీ ఇది మల్టిఫ్యాక్టోరియల్ బయోలాజికల్, పర్యావరణ మరియు మానసిక  
కారణాల వల్ల సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు. అనోరెక్సియా నెర్వోసా అభివృద్ధి  
చెందే వ్యక్తి యొక్క ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు క్రింది విధంగా  
ఉన్నాయి:  
  
1. మానసిక కారకాలు అనోరెక్సియా నెర్వోసా, సాధారణ బరువు అనే విపరీతమైన భయం,  
 వ్యక్తిత్వం మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని తరచుగా  
 నమ్ముతారు. చాలా సందర్భాలలో, అనోరెక్సిక్ వ్యక్తులు తమ లుక్స్ మరియు  
 బాడీ ఇమేజ్‌లో పరిపూర్ణతను కోరుకుంటారు. ఇది అవాస్తవిక లక్ష్యాలను  
 సాధించడానికి వారి ఆహారాన్ని ఆకలితో ఉండే స్థాయికి పరిమితం చేస్తుంది.  
  
అనోరెక్సియా అభివృద్ధికి దోహదపడే కొన్ని ఇతర మానసిక కారకాలు ఈ క్రింది  
విధంగా ఉన్నాయి: అధిక భయం మరియు అనిశ్చితి మాంద్యం మరియు ఆందోళన యొక్క  
వైద్య చరిత్ర బాధాకరమైన లేదా బాధాకరమైన బాల్య అనుభవం వివిధ పరిస్థితులకు  
అనుగుణంగా ప్రవర్తనను నియంత్రించే మరియు స్వీకరించే సామర్థ్యం తగ్గింది  
మరియు అసమర్థత మరియు ఒంటరితనం ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం ప్రమాదాలు, ప్రియమైన  
వ్యక్తిని కోల్పోవడం వంటి సంఘటనలు 2. పర్యావరణ కారకాలు ప్రస్తుత సంస్కృతి  
అవాస్తవంగా సన్నగా ఉండటాన్ని అందం ప్రమాణంగా నొక్కి చెబుతోంది.  
అనారోగ్యకరమైన శరీర లక్ష్యాలను సాధించడంలో ఈ బాహ్య ఒత్తిడి మరియు పోటీతత్వం  
కీలకమైన ఆహారం తీసుకోవడం పరిమితం చేయడంలో ముట్టడిని పెంచుతుంది.  
  
3. సోషల్ మీడియా ప్రభావాలు సోషల్ మీడియా ఒత్తిడి మరియు క్రీడలు, మోడలింగ్  
 మరియు నటన వంటి అధిక సామాజిక ప్రమాద వాతావరణాలు అనోరెక్సియా నెర్వోసా  
 అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. ప్రస్తుత శరీర ఆదర్శాలను మీడియాకు నిరంతరం  
 బహిర్గతం చేయడం శరీర అసంతృప్తి మరియు అనోరెక్సియా నెర్వోసాకు ప్రమాద  
 కారకంగా ఉండవచ్చు. పురుషులకు వ్యతిరేకంగా స్త్రీలకు శరీర ఆకృతికి  
 సాంస్కృతిక ఆదర్శం సన్నని స్త్రీలు మరియు అథ్లెటిక్, V- ఆకారపు కండరాల  
 పురుషులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. 2002 సమీక్ష ప్రకారం, 18 నుండి 24  
 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తులలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన మ్యాగజైన్‌లలో,  
 పురుషులు చదివేవి, స్త్రీలు చదివేవి కాకుండా, ఆహారంపై కంటే ఆకృతిపై  
 ప్రకటనలు మరియు కథనాలను ప్రదర్శించే అవకాశం ఉంది. శరీర అసంతృప్తి మరియు  
 శరీర ఆదర్శాల అంతర్గతీకరణ అనేది అనోరెక్సియా నెర్వోసాకు ప్రమాద  
 కారకాలు, ఇవి స్త్రీ, పురుషుల ఆరోగ్యానికి ముప్పు కలిగిస్తాయి.  
  
శరీర ఆదర్శాలను సాధించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పే వెబ్‌సైట్‌లు  
మతపరమైన రూపకాలు, జీవనశైలి వర్ణనలు, “సన్ననిస్పూర్తి” లేదా  
“ఫిట్‌స్పిరేషన్” (శరీర ఆదర్శాలను సాధించడానికి ప్రేరేపకులుగా ఉపయోగపడే  
ఉద్దేశ్యంతో స్ఫూర్తిదాయకమైన ఫోటో గ్యాలరీలు మరియు కోట్‌లు) ఉపయోగించడం  
ద్వారా అనోరెక్సియా నెర్వోసాను ప్రోత్సహిస్తాయి. . ప్రో-అనోరెక్సియా  
వెబ్‌సైట్‌లు శరీర ఆదర్శాల అంతర్గతీకరణను మరియు వాటి సాధన యొక్క  
ప్రాముఖ్యతను బలోపేతం చేస్తాయి.  
  
ప్రజలు నిజంగా ఎలా ఉంటారో మీడియా తప్పుడు అభిప్రాయాన్ని చిత్రీకరిస్తుంది.  
మ్యాగజైన్‌లు మరియు చలనచిత్రాలలో మరియు బిల్‌బోర్డ్‌లలో కూడా చాలా మంది  
నటులు/మోడళ్లు డిజిటల్‌గా బహుళ మార్గాల్లో మార్చబడ్డారు. వాస్తవానికి వారు  
పరిపూర్ణతకు సమీపంలో లేనప్పుడు ప్రజలు ఈ "పరిపూర్ణ" రోల్ మోడల్‌లుగా  
కనిపించడానికి ప్రయత్నిస్తారు  
  
4. జీవ కారకాలు జీవ కారకాలు మరియు అనోరెక్సియా మధ్య పరస్పర సంబంధం  
 స్పష్టంగా అర్థం కాలేదు. అయినప్పటికీ, అనోరెక్సియా, మాదకద్రవ్యాల  
 దుర్వినియోగం మరియు సహ-ఉనికిలో ఉన్న ఆరోగ్య అనారోగ్యం యొక్క కుటుంబ  
 చరిత్ర అనోక్సియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మెదడులోని  
 ఒక భాగమైన హైపోథాలమస్ యొక్క నిర్మాణం లేదా పనితీరులో అసాధారణతలు తినే  
 ప్రవర్తనలను మార్చగలవు.  
  
5. జన్యుపరమైన కారకాలు జన్యుపరమైన లేదా వారసత్వ సిద్ధత, అనోరెక్సియాతో  
 సంబంధం ఉన్న బాధ్యతాయుతమైన జన్యువులను వెలికితీసే విధానం బాగా అర్థం  
 కానప్పటికీ, అనోరెక్సియాలో జన్యువుల పాత్రపై అవగాహన పెంచడానికి  
 పరిశోధనలు నిర్వహించబడుతున్నాయి. అనోరెక్సియా నెర్వోసా చాలా వారసత్వంగా  
 వస్తుంది. జంట అధ్యయనాలు 28 మరియు 58% మధ్య వారసత్వ రేటును చూపించాయి.  
 అనోరెక్సియా ఉన్నవారి మొదటి-స్థాయి బంధువులు అనోరెక్సియా అభివృద్ధి  
 చెందే ప్రమాదాన్ని దాదాపు 12 రెట్లు కలిగి ఉంటారు.  
  
2019 అధ్యయనం స్కిజోఫ్రెనియా, అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్, యాంగ్జయిటీ  
డిజార్డర్ మరియు డిప్రెషన్ వంటి మానసిక రుగ్మతలతో జన్యుపరమైన సంబంధాన్ని  
కనుగొంది; మరియు కొవ్వు ద్రవ్యరాశి, టైప్ 2 మధుమేహం మరియు లెప్టిన్‌లతో  
ప్రతికూల సహసంబంధంతో జీవక్రియ పనితీరు.  
  
అనోరెక్సియాతో అనుసంధానించబడిన ఒక జన్యువు ప్రత్యేక ఆసక్తిని కలిగి  
ఉండవచ్చు. ఈ జన్యువు ఈస్ట్రోజెన్ సంబంధిత గ్రాహక ఆల్ఫా (ERRalpha) అని  
పిలువబడే ప్రోటీన్ కోసం కోడ్ చేస్తుంది. కొన్ని కణజాలాలలో, ఈ జన్యువు DNAతో  
సంకర్షణ చెందడానికి మరియు కణాల పనితీరును మార్చడానికి ఈస్ట్రోజెన్ మరియు  
ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాల సామర్థ్యాన్ని మారుస్తుంది. ఈస్ట్రోజెన్ ఆకలి మరియు  
ఆహారంపై శక్తివంతమైన ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి, ఈస్ట్రోజెన్  
సిగ్నలింగ్ మార్గంలో ఏదైనా జన్యుపరమైన అసాధారణత అనోరెక్సియా లక్షణాలకు  
దోహదం చేస్తుంది. యుక్తవయస్సు ప్రారంభమైన తర్వాత అనోరెక్సియా సాధారణంగా  
యువతులలో ఎందుకు కనిపిస్తుందో వివరించండి మరియు అనోరెక్సియా నెర్వోసా కోసం  
ప్రమాద కారకాలు  
  
రిలేషన్ షిప్ బ్రేక్ మరియు టైప్ 1 డయాబెటిస్‌కు జీవితాన్ని మార్చడం వంటి  
మానసిక కారకాల నుండి అనేక అంశాలు మీ అనోరెక్సియా నెర్వోసా ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి. అనోరెక్సియా నెర్వోసా పురుషులు మరియు స్త్రీలలో సంభవిస్తుంది  
కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే వారు ప్రతికూల శరీర అవగాహనలను  
అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా ఒక సంక్లిష్టమైన మానసిక రుగ్మత. అనేక ఇతర తినే  
రుగ్మతల వలె, జీవసంబంధమైన, సామాజిక సాంస్కృతిక సమస్యలు, మానసిక ట్రిగ్గర్లు  
వంటి అనేక ప్రమాద కారకాలు దీనిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసాతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలు  
క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి: తినే రుగ్మత యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉండటం.  
డయాబులిమియా, మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తిలో తినే రుగ్మత, ఇందులో డయాబెటిక్  
వ్యక్తి బరువు తగ్గడానికి ఉద్దేశపూర్వకంగా ఇన్సులిన్ థెరపీని పరిమితం  
చేస్తాడు. విపరీతమైన ఆహార నియంత్రణ మరియు ఆకలితో ఉండటం వలన హాని కలిగించే  
వ్యక్తుల ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చవచ్చు మరియు వారి నిర్బంధ ఆహారపు  
ప్రవర్తనలను శాశ్వతంగా ఉంచవచ్చు. ఒంటరితనం మరియు విసుగు మానసిక ఒత్తిడిని  
కలిగిస్తుంది మరియు అనోరెక్సియా నెర్వోసా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. వయస్సు కూడా ఒక కారణం. అనోరెక్సియా ఏ వయస్సులోనైనా  
సంభవించవచ్చు, ఇది సాధారణంగా కౌమారదశ మరియు యుక్తవయస్సులో సంభవిస్తుంది. మీ  
అంతర్గత భావాలను జర్నలింగ్ చేయడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయవచ్చు  
ది అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, రెగ్యులర్ జర్నలింగ్ మెదడు  
కార్యకలాపాలను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు అనోరెక్సియా చికిత్సలో కీలకమైన  
మానసిక ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు జర్నల్‌లో కవర్  
చేయగల కొన్ని విషయాలు చెడు ఆహారపు అలవాట్ల యొక్క లాభాలు మరియు నష్టాలు,  
మీరు ఆహారం తీసుకోవడాన్ని దాటవేయడానికి లేదా పరిమితం చేయడానికి కారణమయ్యే  
ట్రిగ్గర్‌ల జాబితా మరియు అవాస్తవిక ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాలను పొందడానికి మీ  
బాహ్య లేదా పర్యావరణ ఒత్తిళ్లను ఎలా అధిగమించాలి. మీ ఈటింగ్ డిజార్డర్‌పై  
మీ ఆలోచనలను వ్రాయడం వలన మీ వక్రీకరించిన ఆలోచనలను గుర్తించి వాటిని త్వరగా  
పరిష్కరించడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు. మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడేవారికి సహాయం  
చేయడానికి ఇక్కడ మరిన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా నిర్ధారణ  
  
మీరు అనోరెక్సియా నెర్వోసా యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, బరువు  
తగ్గడం, శరీర ఇమేజ్‌పై పెరిగిన ముట్టడి, విపరీతమైన ఆహార నియంత్రణ, మానసిక  
ఒత్తిడి లేదా బరువు పెరుగుతుందనే భయం వంటివి ఉంటే, మానసిక వైద్యుడు లేదా  
పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది. అనోరెక్సియాకు ముందస్తు రోగ  
నిర్ధారణ మరియు సత్వర చికిత్స దాని స్వంత ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది.  
  
మీ పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు వ్యవధి ఆధారంగా, మీ వైద్యుడు ఇతర  
అనుకరించే ఆరోగ్య పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి కొన్ని శారీరక పరీక్షలు  
మరియు వైద్య చరిత్ర విశ్లేషణ చేయవచ్చు. సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు అస్పష్టంగా  
ఉంటే, మీ వైద్యుడు మీ పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి ఒకటి లేదా కొన్ని  
పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
1. శారీరక పరీక్ష అనోరెక్సియా నెర్వోసా కోసం శారీరక పరీక్ష వీటిని కలిగి  
 ఉండవచ్చు: పొడి చర్మం, పల్లపు కళ్ళు మరియు శరీరంపై మృదువైన జుట్టు  
 పెరుగుదల వంటి మీ శారీరక రూపాల మూల్యాంకనం మీ శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక  
 యొక్క గణన (పెద్దవారిలో 17.5 కంటే తక్కువ లేదా 85% కంటే తక్కువ  
 పిల్లలలో అంచనా వేయబడిన బరువు) హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటు, మీ శరీర  
 ఉష్ణోగ్రత మరియు మీ శరీరంలో పోషకాహార లోపం యొక్క ఇతర సంకేతాలు వంటి మీ  
 ప్రాణాధారాలను తనిఖీ చేయడం సాగిన గుర్తులు మరియు కాలేయ పాల్పేషన్ కోసం  
 మీ ఉదరాన్ని పరీక్షించడం  
2. మానసిక మూల్యాంకనం అనోరెక్సియా కోసం మానసిక మూల్యాంకనం వీటిని కలిగి  
 ఉండవచ్చు: మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం, స్వీయ-హాని లేదా ఆత్మహత్య  
 ప్రయత్నాలు వంటి ప్రవర్తనా నమూనా మార్పు విశ్లేషణలు. మీ కుటుంబం యొక్క  
 విశ్లేషణ లేదా ఇతర మానసిక రుగ్మతల వైద్య చరిత్ర. తినడం, ప్రదర్శన మరియు  
 వ్యాయామం పట్ల మీ వైఖరి యొక్క మూల్యాంకనం. DSM-5 మార్గదర్శకాలు  
 అనోరెక్సియా నెర్వోసా అనేది డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్  
 మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్ డిజార్డర్స్ (DSM 5) యొక్క తాజా పునర్విమర్శలో  
 ఫీడింగ్ మరియు ఈటింగ్ డిజార్డర్స్ కింద వర్గీకరించబడింది. అనోరెక్సియా  
 నెర్వోసా నిర్ధారణకు అవసరమైన తక్కువ బరువును నిర్వచించే నిర్దిష్ట BMI  
 కట్-ఆఫ్ లేదు. అనోరెక్సియా నెర్వోసా కోసం రోగనిర్ధారణ ప్రమాణాలు  
 (రోగనిర్ధారణ కోసం ఇవన్నీ కలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది): తక్కువ శరీర  
 బరువుకు దారితీసే అవసరాలకు సంబంధించి శక్తి తీసుకోవడం యొక్క పరిమితి.  
 (క్రైటీరియన్ A) బరువు పెరుగుతుందనే తీవ్రమైన భయం లేదా బరువు  
 పెరగడానికి ఆటంకం కలిగించే నిరంతర ప్రవర్తనలు. (క్రైటీరియన్ B) ఒక  
 వ్యక్తి యొక్క బరువు లేదా శరీర ఆకృతిని అనుభవించే విధానంలో ఆటంకం లేదా  
 తక్కువ శరీర బరువు వల్ల కలిగే నష్టాల గురించి గుర్తించకపోవడం.  
 (క్రైటీరియన్ సి) DSM (DSM-IV-TR) యొక్క మునుపటి సంస్కరణకు సంబంధించి,  
 2013 పునర్విమర్శ (DSM5) అనోరెక్సియా నెర్వోసా యొక్క ప్రమాణాలలో  
 మార్పులను ప్రతిబింబిస్తుంది. ముఖ్యంగా, అమినోరియా (హాజరుకాని కాలం)  
 ప్రమాణం తొలగించబడింది. అనేక కారణాల వల్ల అమెనోరియా తొలగించబడింది: ఇది  
 మగవారికి వర్తించదు, ఇది ఋతుస్రావం లేదా గర్భనిరోధక మాత్రలు తీసుకునే  
 ముందు లేదా తర్వాత ఆడవారికి వర్తించదు మరియు AN కోసం ఇతర ప్రమాణాలకు  
 అనుగుణంగా ఉన్న కొంతమంది మహిళలు ఇప్పటికీ కొన్ని రుతుక్రమ కార్యకలాపాల  
 స్థాయిలను నివేదించారు తీవ్రత బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) అనోరెక్సియా  
 నెర్వోసా యొక్క తీవ్రత స్థాయికి సూచికగా DSM-5 ద్వారా  
 ఉపయోగించబడుతుంది. DSM-5 ఈ క్రింది విధంగా పేర్కొంది: తేలికపాటి: BMI  
 17 కంటే ఎక్కువ మధ్యస్థం: BMI 16–16.99 తీవ్రమైనది: BMI 15–15.99  
 తీవ్రం: BMI 15 కంటే తక్కువ  
3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు అనోరెక్సియా కోసం నిర్దిష్ట నిర్ధారణ పరీక్ష  
 లేనప్పటికీ, మీ రక్తం పనిని అంచనా వేయడం వల్ల ఏదైనా అంతర్లీన ఆరోగ్య  
 అనారోగ్యాన్ని గుర్తించడానికి ఆధారాలు అందించవచ్చు.  
  
అనోరెక్సియాని నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ ప్రయోగశాల  
పరీక్షలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: బ్లడ్ షుగర్ టెస్ట్: డయాబెటిక్ రోగులు,  
ముఖ్యంగా టైప్ 1 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ రోగులు, అనోరెక్సియా అభివృద్ధి చెందే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయి పరీక్ష: మీ ఆరోగ్య  
పరిస్థితిపై అనోరెక్సియా యొక్క తీవ్రత మరియు ప్రభావాన్ని గుర్తించడానికి  
ఇది జరుగుతుంది. పూర్తి రక్త గణన (CBC): ఈ పరీక్ష మీ వైద్యుడు మీ  
అనోరెక్సిక్ పరిస్థితికి మూలకారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడవచ్చు.  
కాంప్రహెన్సివ్ మెటబాలిక్ ప్రొఫైల్ (CMP): ఈ పరీక్ష రక్తంలో 14 విభిన్న  
పారామితులను కొలుస్తుంది. ఈ పరీక్ష ఫలితం మొత్తం శరీర రసాయన సంతులనం మరియు  
జీవక్రియ యొక్క చిత్రాన్ని అందిస్తుంది. మూత్ర సాధారణ విశ్లేషణ: మీ మూత్ర  
నమూనా యొక్క వైద్య మూల్యాంకనం అనోరెక్సియాకు కారణమయ్యే అనేక రకాల అంతర్లీన  
రుగ్మతలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఈ పరీక్ష మీ హైడ్రేషన్ మరియు  
ద్రవం తీసుకోవడం స్థాయిలకు కూడా ఆధారాలు ఇస్తుంది. ఎలక్ట్రో-కార్డియోగ్రామ్  
అధ్యయనాలు: అవి మీ కార్డియాక్ ప్యాటర్న్‌లు మరియు ఇతర సంబంధిత రుగ్మతలను  
యాక్సెస్ చేయడానికి పూర్తి చేయబడతాయి. కాలేయ పనితీరు పరీక్ష: కాలేయ  
పనితీరును అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే పరీక్షల శ్రేణిలో కొన్ని పరీక్షలు  
పోషకాహార లోపం, ప్రొటీన్ లోపం లూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH)  
గోనాడోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ (GnRH)కి ప్రతిస్పందనను అంచనా  
వేయడానికి కూడా ఉపయోగించబడతాయి: పిట్యూటరీ గ్రంధుల ప్రతిస్పందనను  
పరీక్షిస్తుంది. GnRh, హైపోథాలమస్‌లో ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్.  
హైపోగోనాడిజం తరచుగా అనోరెక్సియా నెర్వోసా కేసులలో కనిపిస్తుంది. ప్రముఖులు  
2012లో లేడీ గాగాను ప్రభావితం చేశారు, లేడీ గాగా తన 15 సంవత్సరాల వయస్సు  
నుండి అనోరెక్సియాతో పోరాడుతున్నట్లు తన వెబ్‌సైట్ లిటిల్ మాన్స్టర్స్‌లో  
ప్రకటించింది. ఆమె బరువు పెరగడం మరియు తగ్గడం యొక్క చక్రాలను వర్ణించే  
చిత్రాలను కూడా పోస్ట్ చేసింది. టేలర్ స్విఫ్ట్ అమెరికన్ సింగర్-గేయరచయిత  
టేలర్ స్విఫ్ట్ ఒక డాక్యుమెంటరీ షోలో అనోరెక్సియాతో తన కష్టాలను పంచుకుంది.  
మోలీ సిమ్స్ ఒక ప్రసిద్ధ అమెరికన్ ఫ్యాషన్ మోడల్ మరియు నటి, మోలీ సిమ్స్  
"హంగ్రీ" అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించింది, అక్కడ ఆమె మోడలింగ్ పరిశ్రమలో  
సైజ్ జీరో కావాలనే తన అభిరుచిని మరియు ఒత్తిళ్లను పంచుకుంది. క్రిస్టినా  
రిక్కీ, ఒక ప్రసిద్ధ అమెరికన్ నటి క్రిస్టినా రిక్కీ, హాలీవుడ్ ప్రమాణాలకు  
సరిపోయేలా తినడం రుగ్మత-అనోరెక్సియా మరియు బాహ్య నిర్బంధంతో తన కెరీర్  
ప్రారంభంలో కష్టాలను తెరిచింది. అనోరెక్సియా నెర్వోసా నివారణ  
  
అనోరెక్సియాను నివారించడానికి నిర్దిష్ట నిరూపితమైన పద్ధతులు లేనప్పటికీ,  
కింది కొన్ని చర్యలు మరియు ఉపాయాలు అనోరెక్సియా నెర్వోసా వల్ల కలిగే  
లక్షణాలను నిరోధించడంలో మరియు నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. వీటితొ పాటు:  
  
1. అనోరెక్సియాను ముందుగా గుర్తించడం అనోరెక్సియాకు మల్టిఫ్యాక్టోరియల్  
 ఎటియాలజీ ఉంది మరియు ఇది ఇతర సంబంధిత మానసిక రుగ్మతలతో సారూప్య  
 లక్షణాలను పంచుకుంటుంది. ఇది అనోరెక్సియా వ్యాధికి మూలకారణాన్ని  
 గుర్తించడం కష్టతరం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, లక్షణాలను ముందుగానే  
 గుర్తించినట్లయితే, జోక్యం సంక్లిష్టత మరియు మరణం ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గిస్తుంది.  
  
2. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించండి. అంతర్గత అవయవ నష్టం  
 అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని అధిగమించడానికి సులభమైన చిట్కాలలో ఒకటి,  
 చిన్న మరియు తరచుగా భోజనంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం.  
 ఎందుకంటే అనోరెక్సియా ప్రారంభ దశల్లో ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోవడం  
 చాలా సులభం. మీ శరీర పోషక అవసరాలను తీర్చడానికి సరైన ఆహార ప్రణాళికను  
 పొందడానికి మీరు డైటీషియన్ లేదా పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
  
3. ఆల్కహాల్ తీసుకోవద్దు డ్రంకోరెక్సియా అనేది అధిక ఆల్కహాల్‌తో ఆహార  
 వినియోగాన్ని భర్తీ చేసే ప్రవర్తనను సూచించే పదం. ఆల్కహాల్ హెల్త్ అండ్  
 రీసెర్చ్ వరల్డ్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ఆల్కహాల్ యొక్క  
 అనుబంధాన్ని మరియు తినే రుగ్మత అనోరెక్సియా నెర్వోసాను ప్రేరేపించడంలో  
 ప్రభావాలను నివేదించింది. అనేక ఇతర సంబంధిత అధ్యయనాల ప్రకారం, ఆల్కహాల్  
 మరియు అనోరెక్సియా కలయిక తీవ్రమైన, సంభావ్య, ప్రాణాంతకమైన ఆరోగ్య  
 సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, ఆల్కహాల్‌ను నివారించడం వల్ల  
 ఆల్కహాల్ సంబంధిత గాయాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.  
  
4. అనోరెక్సిక్ వ్యక్తులు తరచుగా తాము చేసే ప్రతి పనిలో పరిపూర్ణతను  
 సాధించాలని కోరుకుంటారు. పరిపూర్ణత అనేది తరచుగా సానుకూల లక్షణంగా  
 పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, చాలా సందర్భాలలో, ఇది అవాంఛిత ఒత్తిడి,  
 ఒత్తిడి మరియు ఇతర మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం కావచ్చు. మీ శరీరం  
 యొక్క ప్రస్తుత స్థితి, బరువు మరియు శారీరక రూపాన్ని అంగీకరించడం  
 ద్వారా మీ ప్రతికూల స్వీయ-అవగాహన అభివృద్ధిని సమర్థవంతంగా  
 నిరోధించవచ్చు.  
  
5. బాడీ షేమింగ్‌ని ప్రోత్సహించవద్దు మీ శరీరంపై ఎవరైనా కఠినమైన విమర్శలు  
 చేయడానికి మీరు అనుమతించినప్పుడు, అది మీ ఆత్మగౌరవాన్ని  
 దెబ్బతీస్తుంది. బాడీ షేమింగ్ అనేది సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో  
 ప్రబలమైన సమస్యగా మారింది. ఇతర రకాల వేధింపుల మాదిరిగానే, బాడీ షేమింగ్  
 వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
 డిజిటల్ ప్రపంచంలో బాడీ షేమింగ్ అనివార్యం, కాబట్టి ప్రతికూల వ్యాఖ్యలు  
 మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేయనివ్వకుండా ప్రయత్నించండి మరియు స్వీయ-ప్రేమ  
 ధృవీకరణలను పాటించండి.  
  
6. అనోరెక్సియా మరియు ఇతర సంబంధిత తినే రుగ్మతల గురించి తెలుసుకోండి  
 అనోరెక్సియా నెర్వోసా అన్ని ఇతర మానసిక వ్యాధులలో అత్యధిక మరణాల రేటును  
 కలిగి ఉంది. అనోరెక్సియాతో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలు మరియు  
 ట్రిగ్గర్‌ల గురించి తెలుసుకోవడం వలన మీ స్వీయ-చిత్రం పట్ల అవాంఛిత  
 అసంతృప్తిని తొలగించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
7. మీ పరిస్థితిని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి నిపుణుల సహాయాన్ని కోరండి,  
 మీరు అనోరెక్సియా యొక్క ఏవైనా సంకేతాలను ఎదుర్కొంటుంటే లేదా  
 అనోరెక్సియా ఉన్నట్లు అనుమానించినట్లయితే, మీ పరిస్థితిని బాగా అర్థం  
 చేసుకోవడానికి వైద్యునితో అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోండి. అనోరెక్సియా యొక్క  
 అంతర్లీన మూల కారణాన్ని ముందుగా గుర్తించడం త్వరిత చర్య మరియు  
 కోలుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది.  
  
అనోరెక్సియా కోసం ఎలాంటి ఆహారాలు తినాలో మరియు ఏమి నివారించాలో మీకు  
తెలుసా? అనోరెక్సియా కోసం సాధారణ ఇంటి నివారణల గురించి మీకు తెలుసా? తినే  
రుగ్మతలను మెరుగుపరచడానికి ఎలాంటి జీవనశైలి మార్పులు చేయవచ్చనే దాని  
గురించి మీకు ఆలోచన ఉందా? సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
అనోరెక్సియా సంకేతాలు ఎల్లప్పుడూ బయటి నుండి కనిపించవు. చాలా సందర్భాలలో,  
అనోరెక్సియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు తరచుగా వారి లక్షణాలను గుర్తించరు  
మరియు సమస్యను కలిగి ఉండరు. అటువంటి సందర్భాలలో, అనోరెక్సియా యొక్క  
లక్షణాలు వేగంగా అధ్వాన్నంగా మారవచ్చు లేదా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు  
దారితీయవచ్చు.  
  
అనోరెక్సియా యొక్క ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ పూర్తిగా కోలుకునే అవకాశాన్ని  
పెంచుతుంది. కాబట్టి, మీరు మీ మానసిక ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన చెందుతుంటే  
లేదా అనోరెక్సియా నెర్వోసా యొక్క ఏవైనా హెచ్చరిక సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను  
ఎదుర్కొంటుంటే, తక్షణ వైద్య సహాయం పొందడం మరియు పురోగతి మరియు సంబంధిత  
ప్రమాదాలను తొలగించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.  
  
అనోరెక్సియా నిర్వహణలో సహాయపడే నిపుణులు: ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడు  
న్యూట్రిషనిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ సరైన రోగ నిర్ధారణ  
పొందడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. భారతదేశంలోని ఉత్తమ  
వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా చికిత్స  
  
అనోరెక్సియా చికిత్స శరీరాన్ని సాధారణ బరువు మరియు మానసిక మరియు మానసిక  
శ్రేయస్సుకు పునరుద్ధరించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అనోరెక్సియా నెర్వోసా  
చికిత్సకు అనేక చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే, చికిత్స ఎంపిక  
వ్యక్తి వయస్సు, సమస్యలు మరియు ఆరోగ్య కారకాల ఆధారంగా నిర్ణయించబడుతుంది.  
చాలా సందర్భాలలో, తక్కువ ఆత్మగౌరవం, ఆందోళన మరియు ఇతర సంబంధిత మానసిక  
ఆరోగ్య సమస్యలు వంటి భావోద్వేగ సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి చికిత్సల కలయిక  
సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా చికిత్సకు కొన్ని సాధారణ వ్యూహాలు క్రింది విధంగా  
ఉన్నాయి:  
  
1. సైకోథెరపీ మానసిక చికిత్స అనోరెక్సియాతో సంబంధం ఉన్న వారి మానసిక  
 ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవటానికి అనోరెక్సిక్ వ్యక్తులకు సహాయపడుతుంది.  
 ఇది రోగి సమస్యను మెరుగైన మార్గంలో అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు దానిని  
 ఎలా ఎదుర్కోవాలో సహాయపడుతుంది. అనోరెక్సియా చికిత్సకు ఉపయోగించే మానసిక  
 చికిత్స యొక్క వివిధ రూపాలు: కుటుంబ-ఆధారిత చికిత్స (FBT): మౌడ్స్లీ  
 పద్ధతి అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది తల్లిదండ్రులు/కుటుంబాన్ని తమ బిడ్డను  
 ఇంట్లో ఆరోగ్యకరమైన బరువుకు పునరుద్ధరించే ప్రక్రియలో నిమగ్నం  
 చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన బరువును పొందేందుకు సరైన ఆహారం ఉండేలా  
 చూసుకోవడంలో రోగితో మరింత సన్నిహితంగా ఉండేలా కుటుంబం మొత్తం  
 ప్రోత్సహించబడుతుంది. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ (CBT): ఈ చికిత్స  
 మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది మరియు మీ శరీర  
 చిత్రంపై వక్రీకరించిన అభిప్రాయాలను పరిష్కరించడంపై ప్రాథమిక దృష్టి  
 ఉంటుంది. డయలెక్టికల్ బిహేవియర్ థెరపీ (DBT): ఈ థెరపీ అనోరెక్సియా  
 నెర్వోసాకు కారణమయ్యే కారకాలను నిర్వహించడానికి ట్రిగ్గర్లు మరియు  
 పద్ధతులను గుర్తించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. DBT కూడా రోగులకు వారి  
 మానసిక ఆరోగ్య సమతుల్యతను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అంగీకారం మరియు  
 నిబద్ధత చికిత్స: ఈ చికిత్స మీ ఆలోచనలు మరియు భావాలను మార్చడం కంటే  
 స్వీయ-ప్రేరణను అభివృద్ధి చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇంటర్ పర్సనల్  
 థెరపీ (IPT): ఈ థెరపీ రోగులకు వారి సంబంధాలలో సమస్యలను గుర్తించి  
 పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. సంబంధాలను మెరుగుపరచడం మరియు మానసిక  
 ఆరోగ్యం తినడం రుగ్మత లక్షణాలను తగ్గించడానికి కనుగొనబడింది.  
 న్యూట్రిషన్ కౌన్సెలింగ్: పోషకాహార నిపుణుడితో కౌన్సెలింగ్ ఆహారం యొక్క  
 ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు సాధారణ ఆహార విధానాలను  
 పునరుద్ధరించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
2. మందులు అనోరెక్సియా చికిత్సకు ఆమోదించబడిన నిర్దిష్ట మందులు ఏవీ లేవు,  
 ఎందుకంటే ఏదీ బాగా పని చేస్తుందని కనుగొనబడలేదు. అయినప్పటికీ,  
 యాంటిడిప్రెసెంట్స్ లేదా ఇతర మనోవిక్షేప మందులు అనోరెక్సియాతో సంబంధం  
 ఉన్న ఇతర మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి.  
 అనోరెక్సియా చికిత్సకు మనోరోగ వైద్యుడు సాధారణంగా సూచించే కొన్ని  
 యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు: సైప్రోహెప్టాడిన్: సైప్రోహెప్టాడిన్ అనేది  
 దురద, రద్దీ, మంట మరియు ఇతర అలెర్జీ ప్రతిచర్యలకు కారణమయ్యే రసాయన  
 దూతలను నిరోధించే యాంటిహిస్టామైన్ ఔషధం. గ్రోత్ హార్మోన్ స్రావం యొక్క  
 స్థిరమైన ఉద్దీపన మరియు పెరిగిన శక్తిని తీసుకోవడం వలన ఇది ఆకలిని కూడా  
 ప్రేరేపిస్తుంది. మారినోల్: మారినాల్ ఒక కానబినాయిడ్. ఈ ఔషధాన్ని క్రమం  
 తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల మీ ఆకలి మరియు మొత్తం జీవన నాణ్యత  
 మెరుగుపడుతుంది. Megestrol: Megestrol అనేది మానవ హార్మోన్  
 ప్రొజెస్టెరాన్ యొక్క తయారు చేయబడిన సంస్కరణ. మెజెస్ట్రోల్ వాడకం  
 ఆకలిని పెంచుతుంది. ఒలాన్జాపైన్: ఒలాన్జాపైన్ ఒక వైవిధ్య  
 యాంటిసైకోటిక్. మానసిక స్థితి, ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనను  
 మెరుగుపరచడానికి రసాయన దూతల (డోపమైన్ మరియు సెరోటోనిన్) స్థాయిలను  
 ప్రభావితం చేయడం ద్వారా ఇది పనిచేస్తుంది.  
3. డైట్ అనోరెక్సియా నెర్వోసా ఉన్న వ్యక్తులలో పనిచేయడానికి డైట్ చాలా  
 ముఖ్యమైన అంశం మరియు ప్రతి వ్యక్తి యొక్క అవసరాలకు అనుగుణంగా ఉండాలి.  
 భోజన ప్రణాళికలు అలాగే శక్తి సాంద్రత ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను ఏర్పాటు  
 చేసేటప్పుడు ఆహార వైవిధ్యం ముఖ్యం. ప్రజలు తగినంత కేలరీలు తీసుకోవాలి,  
 నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, కొలవబడిన వేగంతో పెరుగుతూ ఉండాలి. రిఫీడింగ్  
 సమయంలో జింక్ సప్లిమెంటేషన్ పాత్ర యొక్క సాక్ష్యం అస్పష్టంగా ఉంది.  
 నీకు తెలుసా? ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడానికి మరియు మీ  
 శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలు అందేలా చూసుకోవడానికి, ఆరోగ్యంగా  
 మరియు శుభ్రంగా తినడం మంచిది. జంక్ ఫుడ్ మానుకోండి మరియు క్రమరహిత  
 సమయాల్లో తినండి. గట్ ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీ ఆహారంలో పండ్లు మరియు  
 కూరగాయలతో సహా ఫైబర్స్ తీసుకోవడం పెంచండి. అనోరెక్సియా నెర్వోసా కోసం  
 ఇంటి సంరక్షణ  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా నుండి కోలుకోవడం సవాలుగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ,  
కొన్ని పోషక మరియు ఆహార మార్పులతో, అనోరెక్సియా వల్ల కలిగే ప్రభావాలను  
తిప్పికొట్టడం సాధ్యమవుతుంది.  
  
మీ అనోరెక్సియాను నిర్వహించడానికి మీరు ఇంట్లో చేయవలసినవి మరియు చేయకూడని  
కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి: చేయవలసినవి తృణధాన్యాలు, సిట్రస్ పండ్లు, ఆకు కూరలు  
మరియు మరిన్నింటితో సహా సూక్ష్మ పోషక పదార్ధాల ఉపయోగం తీవ్రమైన అనోరెక్సియా  
ఉన్న వ్యక్తులకు సిఫార్సు చేయబడింది. గణనీయంగా తక్కువ బరువు ఉన్న  
వ్యక్తులకు రిఫీడింగ్. ఇది ఆకలి లేదా పోషకాహార లోపం తర్వాత ఒక వ్యక్తికి  
ఆహారం ఇచ్చే ప్రక్రియ. అయితే, రీఫీడింగ్ క్రమంగా మరియు ప్రగతిశీలంగా  
ఉండాలి. మీ ఖనిజాలు మరియు విటమిన్ల లోపాన్ని భర్తీ చేయడానికి తాజా రసాలను  
తీసుకోండి. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. ప్రతిరోజూ కనీసం 2-3 లీటర్ల నీటిని  
తినడానికి ప్రయత్నించండి. బీన్స్, కాయధాన్యాలు, బ్రోకలీ, బెర్రీలు మరియు  
అవకాడోస్ వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చండి. మీ ఆహారంలో ఏలకులు,  
ఇంగువ, త్రికాటు, నాణ్యతతో కూడిన మరియు అల్లం వంటి మూలికలను చేర్చుకోండి.  
ఎరేటెడ్ డ్రింక్స్ మరియు ఆల్కహాల్‌ను నివారించవద్దు. కాఫీ మరియు టీ వంటి  
కెఫిన్ ఉన్న పానీయాలను తీసుకోవడం మానుకోండి. పాస్తా, నూడుల్స్, పాలిష్  
చేసిన బియ్యం మరియు చక్కెర వంటి శుద్ధి చేసిన ఆహార పదార్థాలకు నో చెప్పండి.  
అపరిశుభ్రమైన ప్రదేశాలలో ఆహార పదార్థాలను తినడం మానుకోండి. క్యాన్డ్ లేదా  
ప్రిజర్వ్డ్ ఫుడ్ వంటి రెడీమేడ్ ఆహార పదార్థాలను అతిగా తినవద్దు. సోడియం  
మరియు ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం అంటే ఊరవేసిన మాంసం, అధికంగా ఉప్పు కలిపిన  
అల్పాహార తృణధాన్యాలు, బన్స్, కేకులు, ప్యాక్ చేసిన సూప్‌లు మరియు సాస్‌లు  
వంటివి తినడం మానుకోండి. అనోరెక్సియా నెర్వోసా యొక్క సమస్యలు  
  
అనోరెక్సియాతో సంబంధం ఉన్న వైద్యపరమైన సమస్యలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
కార్డియాక్ వాల్యూ కాంప్లికేషన్స్, మిట్రల్ వాల్వ్ ప్రోలాప్స్, మిట్రల్  
వాల్వ్ ప్రోలాప్స్, అరిథ్మియా (అసాధారణ గుండె లయలు) లేదా గుండె వైఫల్యం  
వంటి కార్డియోవాస్కులర్ సమస్యల ప్రమాదం పెరగడం లేదా జీర్ణక్రియ  
ఆస్టియోపోరోసిస్‌తో సహా, మూత్రపిండాల సమస్యలు శరీరంలో సోడియం, పొటాషియం  
మరియు క్లోరైడ్ స్థాయిలు తగ్గడం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత వంటి రంధ్రాల  
అభివృద్ధి కారణంగా ఎముకలు క్రమంగా సాంద్రత తగ్గుతాయి, లాగోఫ్తాల్మోస్ వంటి  
కంటి సమస్యలు, నిద్రలో కనురెప్పలు కంటిని కవర్ చేయని పరిస్థితి. ఈ  
పరిస్థితి కంటిలోని కార్నియాకు చికాకు కలిగిస్తుంది మరియు తేలికపాటి  
అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. థైరాయిడ్ అసాధారణతలు మరియు వంధ్యత్వం వంటి  
జీవక్రియ మరియు ఎండోక్రైన్ సమస్యలు, పేరు సూచించినట్లుగా, ఋతుస్రావం  
లేకపోవడాన్ని సూచించే ఒక పరిస్థితి, ఇది వికారం, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి  
జీర్ణశయాంతర సమస్యలు లేదా రక్తహీనత (తక్కువ RBC) వంటి రక్త సంబంధ రుగ్మతలు  
రక్తం) లేదా ల్యూకోపెనియా (రక్తంలో తక్కువ డబ్ల్యుబిసి) అనోరెక్సియా యొక్క  
నాడీ సంబంధిత సమస్య మెదడు క్షీణత మార్పులను కలిగి ఉంటుంది, దీని ఫలితంగా  
శాశ్వత జ్ఞాపకశక్తి క్షీణతకు తేలికపాటి మానసిక భంగం ఏర్పడుతుంది:  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా యొక్క ఇతర మానసిక సమస్యలు: అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్  
డిజార్డర్ (OCD), ఒక పరిస్థితి పునరావృత లేదా అధిక ఆలోచనల ద్వారా ఆందోళన  
వ్యక్తిత్వ క్రమరాహిత్యం డ్రగ్ లేదా మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం అనోరెక్సియా  
నెర్వోసా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
  
అనోరెక్సియా కోసం ఆయుర్వేద రెమెడీస్ అనోరెక్సియా నెర్వోసాతో సహాయపడే కొన్ని  
మూలికా మరియు సహజ పద్ధతులు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. అల్లం (అడ్రాక్) అల్లంలో  
యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
లక్షణాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అల్లం రసంలో చిటికెడు నిమ్మరసం మరియు రాళ్ల  
ఉప్పు కలపండి. ఇది మీ రుచి మొగ్గలను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు అదనపు  
గ్యాస్ట్రిక్ స్రావాన్ని తటస్థీకరిస్తుంది.  
  
2. చింతపండు (ఇంలి) మరియు ఉప్పు చింతపండు మరియు ఉప్పునీటి రసాల  
 మిశ్రమాన్ని నాలుకలోని రుచి గ్రాహకాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు  
 ఉపయోగించవచ్చు. ఇది, మీ మనస్సును మోసగించగలదు మరియు మీ ఆకలిని  
 పెంచుతుంది.  
  
3. నల్ల ఏలకులు (బాడి ఎలైచి) నల్ల ఏలకులు యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు  
 యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి, కాబట్టి ఇది తినడం  
 రుగ్మత-అనోరెక్సియాతో సంబంధం ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కూడా  
 ఉపయోగించవచ్చు.  
  
4. త్రికటు త్రికటు మూడు శక్తివంతమైన మూలికలను కలిగి ఉంటుంది, అవి నల్ల  
 మిరియాలు (కాలీ మిర్చ్), అల్లం (అధ్రఖ్), మరియు పొడవాటి మిరియాలు  
 (పిప్పాలి). మూలికల కలయిక గ్యాస్ట్రిక్ రసాలను స్రవించడంలో  
 సహాయపడుతుంది, ఇది అజీర్ణం మరియు గ్యాస్‌ను సులభతరం చేస్తుంది. మీరు  
 త్రికటు పొడిని నీటితో లేదా ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనెతో తీసుకోవచ్చు. నీకు  
 తెలుసా? సారూప్య లక్షణాలను పంచుకునే వ్యక్తులతో సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడం  
 వలన మీరు అనవసరమైన ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. సమూహాలలో పాల్గొనడం  
 వల్ల పరిస్థితిని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి మీకు అవకాశాలను అందించవచ్చు  
 మరియు చికిత్స ఎంపికల గురించి ఆచరణాత్మక అభిప్రాయాన్ని పొందడంలో కూడా  
 సహాయపడుతుంది. కాబట్టి, మీ రికవరీ ప్లాన్‌లో భాగంగా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో  
 చేరడాన్ని పరిగణించండి. ఇది సహాయం చేయకపోతే, నిపుణుల సహాయం తీసుకోకుండా  
 ఉండండి. ఇక్కడ సంప్రదించండి! అనోరెక్సియా నెర్వోసాతో జీవించడం  
  
అనోరెక్సియా నెర్వోసాతో జీవించడం వలన మీరు మీ శరీరంపై అసంతృప్తిగా  
అనిపించవచ్చు, కేలరీల తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం, అధికంగా వ్యాయామం చేయడం  
లేదా అవాస్తవ ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యాలను సాధించడానికి మందులను ఎక్కువగా  
ఉపయోగించడం వంటివి చేయవచ్చు. చికిత్స చేయకపోతే, బరువు పెరుగుతుందనే నిరంతర  
భయం నిరాశ, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, ఆందోళన మరియు సామాజిక దూకుడు వంటి తీవ్రమైన  
శారీరక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అదృష్టవశాత్తూ, అనోరెక్సియాకు ముందస్తు రోగ  
నిర్ధారణ మరియు సత్వర చికిత్స చాలా సందర్భాలలో దాని ప్రమాదాలను మరియు  
సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.  
  
అనోరెక్సియాను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
మీ ట్రిగ్గర్‌లను అర్థం చేసుకోండి మరియు గుర్తించండి మీ ప్రాణాధారాలను  
క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి ధ్యానం లేదా యోగాను క్రమం తప్పకుండా  
ప్రాక్టీస్ చేయండి మిమ్మల్ని మీరు నిశ్చితార్థం చేసుకోండి హైడ్రేటెడ్‌గా  
ఉండండి అవసరమైతే నిపుణుల సహాయాన్ని కోరండి మద్దతు సమూహాలలో పాల్గొనండి  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు అనోరెక్సియా నెర్వోసా మధ్య తేడా ఏమిటి మరియు  
బులీమియా నెర్వోసా? అనోరెక్సియాను ఏది ప్రేరేపిస్తుంది? ఎవరు అనోరెక్సియాకు  
ఎక్కువ అవకాశం ఉంది? ఎటువంటి చికిత్స లేకుండా అనోరెక్సియా కేవలం దూరంగా  
ఉండగలదా? అనోరెక్సియా మీ మెదడును తగ్గిస్తుందా? పురుషుల కంటే స్త్రీలు  
అనోరెక్సియాకు ఎందుకు ఎక్కువగా గురవుతారు? తినే రుగ్మతలు ఎన్ని ఉన్నాయి?  
అనోరెక్సియా నెర్వోసా యొక్క వివిధ రకాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Austin SB,  
Ziyadeh NJ, Forman S, Prokop LA, Keliher A, Jacobs D. హైస్కూల్  
విద్యార్థులు తినే రుగ్మతల కోసం స్క్రీనింగ్: జాతీయ చొరవ ఫలితాలు. మునుపటి  
క్రానిక్ డిస్. 2008 అక్టోబర్;5(4): A114. బెకర్, CB, మిడిల్‌మాస్, K,  
టేలర్, B, జాన్సన్, C, గోమెజ్, F. ఫుడ్ అభద్రత మరియు తినే రుగ్మత పాథాలజీ.  
Int J ఈట్ డిజార్డ్. 2017; 50: 1031– 1040. బెకర్, CB, మిడిల్‌మాస్, KM,  
Gomez, F., & MartinezAbrego, A. (2019). ఆహార అభద్రతతో జీవిస్తున్న  
వ్యక్తులలో ఈటింగ్ డిజార్డర్ పాథాలజీ: ప్రతిరూపణ అధ్యయనం. క్లినికల్  
సైకలాజికల్ సైన్స్, 7(5), 1144–1158. ఎస్పర్ DH. సూక్ష్మపోషక లోపాలను  
గుర్తించడంలో పోషకాహార-కేంద్రీకృత భౌతిక అంచనాను ఉపయోగించడం. న్యూటర్  
క్లిన్ ప్రాక్టీస్. 2015; 30(2): 194-202. DOI: 10.1177/0884533615573054.  
గార్నర్ DM, గార్ఫింకెల్ PE. తినే వైఖరి పరీక్ష: అనోరెక్సియా నెర్వోసా  
లక్షణాల సూచిక. సైకోల్ మెడ్. 1979;9:273–279. DOI: 10.1017/  
S0033291700030762. గార్నర్ DM, ఓల్మ్‌స్టెడ్ MP, Polivy J. అనోరెక్సియా  
నెర్వోసా మరియు బులీమియా కోసం బహుళ డైమెన్షనల్ ED ఇన్వెంటరీ అభివృద్ధి  
మరియు ధ్రువీకరణ. Int J ఈట్ డిజార్డర్. 1983;2:15–34. DOI:  
10.1002/1098-108X మౌంట్‌జోయ్ M, సుండ్‌గోట్-బోర్గెన్ J, కార్టర్ S,  
కాన్స్టాంటిని N, లెబ్రున్ C, మేయర్ N, స్టెఫెన్ K, బడ్జెట్ R, Ljungqvist  
A, Askerman K. RED-S CAT. క్రీడలో శక్తి లోపం (RED-S) క్లినికల్  
అసెస్‌మెంట్ టూల్ (CAT). Br J స్పోర్ట్స్ మెడ్. 2015 ఏప్రిల్;49(7);421-3.  
Doi: 10.1136/bjsports-2015-094873. స్మోలక్ L, లెవిన్ MP. పిల్లల ఆహారపు  
వైఖరి పరీక్ష యొక్క సైకోమెట్రిక్ లక్షణాలు. Int J ఈట్ డిజార్డ్. 1994  
నవంబర్;16(3):275-82. సైమన్స్ డౌన్స్, D., హౌసెన్‌బ్లాస్, HA, & నిగ్, CR  
(2004). ఎక్సర్‌సైజ్ డిపెండెన్స్ స్కేల్-రివైజ్డ్ యొక్క ఫ్యాక్టోరియల్  
చెల్లుబాటు మరియు సైకోమెట్రిక్ పరీక్ష. ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ఎక్సర్సైజ్  
సైన్స్ లో కొలత, 8, 183–201. doi:10.1207/s15327841mpee0804 తబ్బఖ్ T,  
ఫ్రీలాండ్-గ్రేవ్స్ J. యుక్తవయస్సులో ఉన్నవారు మరియు వారి తల్లుల కోసం  
మల్టీడైమెన్షనల్ హోమ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ స్కేల్ (MHES) అభివృద్ధి మరియు  
ధ్రువీకరణ. బిహేవ్ తినండి. 2016 ఆగస్టు; 22:76-82. DOI:  
10.1016/j.eatbeh.2016.03.031. కంపల్సివిటీ డిజార్డర్స్‌లో గోల్-డైరెక్ట్డ్  
మరియు హ్యాబిచువల్ యాక్షన్ కంట్రోల్ మధ్య బ్యాలెన్స్. సైన్స్ డైరెక్ట్.  
  
==================================================  
  
కెరాటిటిస్ అవలోకనం కెరాటిటిస్ అనేది కార్నియా యొక్క వాపు, ఇది కాంతిని  
కేంద్రీకరించే కంటి యొక్క స్పష్టమైన బయటి పొర. కెరాటిటిస్ యొక్క తీవ్రత  
తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉండవచ్చు మరియు కంటిలోని ఇతర ప్రాంతాల  
వాపుతో కూడా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒక కన్ను (ఏకపక్షం) లేదా రెండు  
కళ్ళు (ద్వైపాక్షిక) కూడా కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
కెరాటిటిస్ అనేది ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్లు లేదా నాన్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణాల వల్ల  
వస్తుంది. అంటు వ్యాధులు ప్రధానంగా బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు, వైరస్లు  
మరియు పరాన్నజీవుల వంటి సూక్ష్మజీవుల వల్ల సంభవిస్తాయి. కంటికి చికాకు  
కలిగించే స్థానిక కారకాలు లేదా కంటిని ప్రభావితం చేసే ఇతర దైహిక వ్యాధుల  
వల్ల అంటువ్యాధి లేని కెరాటిటిస్ ఎక్కువగా వస్తుంది.  
  
కెరాటిటిస్ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు కంటి చికాకు మరియు నొప్పి, కంటి  
ఉత్సర్గ, కాంతికి సున్నితత్వం, అస్పష్టమైన దృష్టి లేదా పాక్షిక అంధత్వం  
మరియు కళ్ళు ఎర్రబడటం.  
  
కెరాటిటిస్ సాధారణంగా చికిత్స చేయడం సులభం మరియు త్వరగా  
పరిష్కరించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, ఇన్ఫెక్షన్ మీ కార్నియా ఉపరితలం దాటి  
వ్యాపిస్తే, అది మీ కంటి చూపును దెబ్బతీసే మచ్చలను వదిలివేయవచ్చు లేదా  
దృష్టిని కోల్పోయే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, సరైన మరియు సకాలంలో నిర్వహణ చాలా  
ముఖ్యం. సాధారణంగా 21 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం మరియు స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది  
అనుకరించే పరిస్థితులు అటోపిక్ కెరాటోకాన్జూంక్టివిటిస్ బాక్టీరియల్  
ఎండోఫ్తాల్మిటిస్ బ్యాండ్ కెరాటోపతి బ్లెఫారిటిస్ కార్నియల్ అల్సర్  
ఎంట్రోపియన్ ఎపిడెమిక్ కెరాటోకాన్జుంక్టివిటిస్ ఇంటర్‌పియోసిస్  
హెర్పెస్టిటిస్ హెర్పెస్టిటిస్ సాధారణ హెర్పెస్టిటిస్ వైరస్ యురోట్రోఫిక్  
కెరాటిటిస్ నాసోలాక్రిమల్ వాహిక అడ్డంకి కంటి రోసేసియా సూడోఫాకిక్ బుల్లస్  
కెరాటోపతి స్క్లెరిటిస్ వైరల్ కండ్లకలక అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
కంటి పరీక్ష స్లిట్-ల్యాంప్ పరీక్ష పెన్‌లైట్ పరీక్ష చికిత్స బాక్టీరియల్  
కెరాటిటిస్: సెఫాజోలిన్, జెంటామిసిన్ & అమికాసిన్ ప్రోటోజోల్ కెరాటిటిస్:  
సమయోచిత బిగ్యునైడ్స్ & లెవోఫ్లోక్‌స్టరాటాయిడ్ మరియు వైరల్‌కెరాటిటిస్  
ఎంఫోటెరిసిన్ బి, ఫ్లూకోనజోల్ & కెటోకానజోల్ నిపుణులు సాధారణ అభ్యాసకుని  
నేత్ర వైద్యుడిని సంప్రదించడానికి కెరాటిటిస్ లక్షణాలు  
  
కెరాటిటిస్ యొక్క మొదటి లక్షణం సాధారణంగా కంటిలో ఎరుపు మరియు నొప్పి.  
సాధారణంగా ఒక కన్ను మాత్రమే ప్రభావితమవుతుంది, కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో,  
పరిస్థితి రెండు కళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. తరచుగా కెరాటిటిస్‌తో సంబంధం  
ఉన్న లక్షణాలు: కంటి నొప్పి కళ్లు ఎర్రబడడం నీటి ఉత్సర్గం నొప్పి లేదా  
చికాకు కారణంగా కనురెప్పను తెరవడంలో ఇబ్బంది, అస్పష్టమైన దృష్టి కాంతికి  
సున్నితత్వం లేదా ఫోటోఫోబియా కంటిలో ఇసుక వంటి విదేశీ శరీరం ఉన్నట్లు  
అనిపించడం మీకు తెలుసా? కంటి నొప్పి అనేది కళ్ళలో మరియు చుట్టూ  
అసౌకర్యాన్ని కలిగించే ఒక సాధారణ ఫిర్యాదు. మీరు తెలుసుకోవలసిన కంటి  
నొప్పికి కొన్ని సాధారణ కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇక్కడ చదవండి! కెరాటిటిస్  
యొక్క కారణాలు  
  
కెరాటిటిస్ అంటువ్యాధి లేదా అంటువ్యాధిగా వర్గీకరించబడింది. ఈ రకమైన వివిధ  
కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:  
  
ఇన్ఫెక్షియస్ కెరాటిటిస్ ఇన్ఫెక్షియస్ కెరాటిటిస్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
దృష్టి లోపం మరియు అంధత్వానికి ప్రధాన కారణం, ఇది తరచుగా అట్టడుగు జనాభాను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇన్ఫెక్షియస్ కెరాటిటిస్‌కు కారణమయ్యే కారకాలు  
క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. బాక్టీరియా: బ్యాక్టీరియల్ కెరాటిటిస్ సాధారణంగా కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను  
 సరికాని ఉపయోగంతో కనిపిస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా బ్యాక్టీరియా వల్ల  
 వస్తుంది: సూడోమోనాస్ స్టెఫిలోకాకస్ స్ట్రెప్టోకోకస్ మోరాక్సెల్లా  
 నోకార్డియా ఎటిపికల్ మైకోబాక్టీరియా  
  
2. వైరస్: వైరల్ కెరాటిటిస్ సాధారణంగా కింది వైరస్‌లతో సంబంధం కలిగి  
 ఉంటుంది: ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు కారణమైన అడెనోవైరస్ హెర్పెస్  
 సింప్లెక్స్ వైరస్ (HSV) అదే వైరస్, ఇది చికున్‌పాక్స్‌తో సంబంధం ఉన్న  
 హెర్పెస్ జోస్టర్ వైరస్ (HZV) మరియు ఏడెస్ ఈజిప్టస్ దోమల ద్వారా  
 సంక్రమించే షింగిల్స్ జికా వైరస్, అదే రకమైన డెంగ్యూ SARS-CoV-2 వైరస్,  
 ఇది COVID-19కి కారణమవుతుంది, ఇది కూడా కెరాటిటిస్‌తో సంబంధం కలిగి  
 ఉంటుంది.  
  
3. పరాన్నజీవి: అకాంతమీబా కెరాటిటిస్ అనేది కంటికి సంబంధించిన అరుదైన కానీ  
 తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్, ఇది శాశ్వత దృష్టి నష్టం లేదా అంధత్వానికి  
 కారణమవుతుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ అకంథమీబా అనే ఏకకణ జీవి వల్ల వస్తుంది.  
 మట్టి లేదా కలుషితమైన నీటికి గురికావడం యొక్క చరిత్ర తరచుగా అభివృద్ధి  
 చెందుతున్న దేశాలలో అకాంతమీబా కెరాటిటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
 అయినప్పటికీ, అభివృద్ధి చెందిన ప్రపంచంలో, కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు  
 ఎక్కువగా ఈ పరిస్థితికి కారణమవుతాయని కనుగొనబడింది.  
  
4. ఫంగస్: ఫంగల్ కెరాటిటిస్ అనేది కంటి యొక్క రంగు భాగాన్ని కప్పి ఉంచే  
 స్పష్టమైన గోపురం అయిన కార్నియా యొక్క సంభావ్య అంధత్వ సంక్రమణం. ఈ  
 ఇన్ఫెక్షన్ ప్రధానంగా కంటి గాయం మరియు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌ల వాడకం వల్ల  
 సంభవిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఈ శిలీంధ్రాలకు ఆరుబయట లేదా వ్యవసాయ పనుల  
 సమయంలో కూడా బహిర్గతమయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇది శిలీంధ్రాల వల్ల వస్తుంది:  
 ఆస్పర్‌గిల్లస్ ఫ్యూసేరియం కాండిడా (ఈస్ట్) క్లాడోస్పోరియం  
 ఆల్టర్నేరియా కర్వులేరియా మైక్రోస్పోరిడియా.  
  
5. ఊమిసెట్: ఊమిసెట్, స్వరూపపరంగా శిలీంధ్రాలను పోలి ఉంటుంది, ఇది పైథియం  
 కెరాటైటిస్‌కు కారణమవుతుంది.  
  
6. హెల్మిన్త్: ఒంకోసెర్కల్ కెరాటిటిస్ లేదా రివర్ బ్లైండ్‌నెస్  
 (స్క్లెరోసింగ్ కెరాటిటిస్) అనేది మోటైల్ వార్మ్‌ల వల్ల వచ్చే  
 పరాన్నజీవి కార్నియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. పురుగులు సాధారణంగా అంధత్వానికి  
 కారణం కావు, అయినప్పటికీ, అవి సహజంగా లేదా చికిత్స తర్వాత చనిపోతాయి,  
 అవి మంట మరియు కార్నియల్ అస్పష్టతకు కారణమవుతాయి. పునరావృతమయ్యే  
 ఎపిసోడ్‌ల ఫలితంగా కార్నియా పూర్తిగా అస్పష్టంగా మారుతుంది మరియు  
 అంధత్వానికి దారితీస్తుంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో ఇది చాలా అరుదుగా  
 కనిపిస్తుంది కానీ ఆఫ్రికా, ఆసియా, లాటిన్ అమెరికా మరియు ఆస్ట్రేలియా  
 వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో మూడవ ప్రపంచ దేశాలలో చాలా సాధారణం.  
  
నాన్-ఇన్ఫెక్టియస్ కెరాటిటిస్ కింది కారణాలు లేదా పరిస్థితులు అంటువ్యాధి  
లేని కెరాటిటిస్‌కు దారితీయవచ్చు:  
  
1. స్థానిక కారణాలు: కిందివి సల్కస్ సబ్‌టార్సాలిస్‌లో చికాకును  
 కలిగిస్తాయి (కనురెప్పల అంచు దగ్గర కనురెప్ప యొక్క లోపలి ఉపరితలంలో ఒక  
 గాడి) మరియు కెరాటిటిస్‌కు దారితీయవచ్చు: ఫారిన్ బాడీ ట్రిచియాసిస్,  
 ఇది కనురెప్పల యొక్క అనాటమిక్ తప్పుగా అమర్చబడిన ఎంట్రోపియన్, ఇది  
 కనురెప్పలో ఉండే పరిస్థితి లోపలికి ముడుచుకోవడం డిస్టిచియాసిస్ అనేది  
 రెండు వరుసల కనురెప్పలను కలిగి ఉండే అరుదైన పరిస్థితి, దీనిలో  
 సాధారణంగా చాలా మృదువైన కనురెప్ప లోపలి భాగం ఎర్రగా, వాపుగా మరియు  
 చికాకుగా ఉంటుంది. ఇది సాధారణంగా మృదువైన కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించే  
 వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది.  
  
2. కొల్లాజెన్ వాస్కులర్ వ్యాధులు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్,  
 పాలీయాంగిటిస్‌తో గ్రాన్యులోమాటోసిస్, పాలియార్టెరిటిస్ నోడోసా,  
 రీలాప్సింగ్ పాలీకోండ్రిటిస్, సిస్టమిక్ లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ వంటి  
 వ్యాధులు పెరిఫెరల్ అల్సరేటివ్ కెరాటైటిస్‌కు కారణమవుతాయి.  
  
3. ట్రిజెమినల్ నరాల యొక్క నేత్ర విభాగానికి నష్టం: కంటిశుక్లం  
 శస్త్రచికిత్స, ఆర్బిటల్ సర్జరీ, దృష్టిని సరిచేయడానికి లేజర్ కంటి  
 శస్త్రచికిత్స వంటి శస్త్రచికిత్సలు, కార్నియల్ మార్పిడి మరియు  
 శస్త్రచికిత్స లేదా ట్రిజెమినల్ నరాలకి సంబంధించిన శస్త్రచికిత్స లేదా  
 కణితి ట్రిజెమినల్ నరాల యొక్క నేత్ర విభాగాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.  
 న్యూరోట్రోఫిక్ కెరాటిటిస్లో.  
  
4. జిరోఫ్తాల్మియా: విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల కంటి యొక్క కండ్లకలక మరియు  
 కార్నియా అసాధారణంగా పొడిబారడంతోపాటు నెక్రోసిస్ ఫలితంగా కెరాటిటిస్  
 వస్తుంది. కెరాటిటిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
మీ కెరాటిటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు: 1. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించడం  
వల్ల ఇన్ఫెక్షియస్ మరియు నాన్‌ఇన్‌ఫెక్సియస్ కెరాటిటిస్ రెండూ వచ్చే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ముఖ్యంగా ఈ క్రింది సందర్భాలలో: లెన్స్‌లు ధరించడం  
పొడిగించిన కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా లెన్స్‌లను సరిగ్గా  
క్రిమిసంహారక చేయకపోవడం కేసును శుభ్రం చేయకపోవడం లేదా లెన్స్‌ల కంటైనర్,  
లెన్స్‌లను శుభ్రం చేయడానికి కనిపించే విధంగా కలుషితమైన లెన్స్  
సొల్యూషన్‌ను ఉపయోగించడం లెన్స్‌లు ధరించి ఈత కొట్టడం లేదా స్నానం చేయడం  
కాస్మెటిక్ కారణాల కోసం ఉపయోగించే నాన్-కరెక్టివ్ లెన్స్‌లను పంచుకోవడం 2.  
కంటి గాయం గతంలో గీతలు, కన్నీరు లేదా గాయం వంటి కంటి గాయాలు, మీరు  
కెరాటైటిస్‌కు మరింత హాని కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
3. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కొన్ని వ్యాధులు లేదా మందుల కారణంగా  
 రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కెరాటిటిస్‌కు గ్రహణశీలతను పెంచుతుంది.  
  
4. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఏదైనా కంటి రుగ్మతకు చికిత్స చేయడానికి  
 కార్టికోస్టెరాయిడ్ కంటి చుక్కల యొక్క మితిమీరిన ఉపయోగం లేదా  
 దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం ఇన్ఫెక్షియస్ కెరాటైటిస్ అభివృద్ధి చెందే  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది లేదా ఇప్పటికే ఉన్న కెరాటిటిస్‌ను మరింత  
 తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
5. తీవ్రమైన కాంతికి గురికావడం మంచు, నీరు, మంచు లేదా ఇసుక నుండి  
 సూర్యరశ్మిని ప్రతిబింబించే రూపంలో సహజమైన సూర్యరశ్మికి గురికావడం లేదా  
 ప్రత్యేక కంటి రక్షణ లేకుండా సూర్యుడిని చూస్తూ ఉండటం వల్ల కెరాటిటిస్  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. టానింగ్ బెడ్‌లు మరియు టానింగ్ ల్యాంప్స్ వంటి  
 అతినీలలోహిత (UV) కాంతి యొక్క మానవ నిర్మిత మూలాల ద్వారా కూడా  
 ఫోటోకెరాటిటిస్‌ను ప్రేరేపించవచ్చు. కెరాటిటిస్ నిర్ధారణ  
  
కెరాటిటిస్ యొక్క ఏవైనా అనుమానిత లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, వెంటనే వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి, తద్వారా ఏవైనా సమస్యలు తలెత్తే ముందు సరైన చికిత్స  
అందించబడుతుంది.  
  
డాక్టర్ కళ్లను పరీక్షించి, అనుభవిస్తున్న లక్షణాలను చర్చిస్తారు.  
  
కెరాటిటిస్ నిర్ధారణ సాధారణంగా క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. కంటి పరీక్ష ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మీ కన్ను మూసుకుపోయి ఉంటే, డాక్టర్  
 కంటిని పూర్తిగా పరీక్షించడానికి మరియు దృశ్య తీక్షణతను తనిఖీ  
 చేయడానికి దాన్ని తెరవడానికి మీకు సహాయం చేస్తారు.  
  
2. స్లిట్-ల్యాంప్ పరీక్ష స్లిట్ ల్యాంప్ పరీక్ష అనేది ఒక ప్రామాణిక  
 రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ, దీనిని బయోమైక్రోస్కోపీ అని కూడా అంటారు. ఇది  
 సాధారణంగా సమగ్ర కంటి పరీక్షలో భాగం. ఇది కెరాటిటిస్ యొక్క పాత్ర మరియు  
 పరిధిని అలాగే కంటి యొక్క ఇతర నిర్మాణాలపై చూపే ప్రభావాన్ని  
 గుర్తించడానికి కాంతి మరియు మాగ్నిఫికేషన్ యొక్క ప్రకాశవంతమైన మూలాన్ని  
 అందిస్తుంది.  
  
3. పెన్‌లైట్ పరీక్ష విద్యార్థిలో ఏవైనా అసాధారణ మార్పులు ఉన్నాయో లేదో  
 తనిఖీ చేయడానికి పెన్‌లైట్ ఉపయోగించబడుతుంది. డాక్టర్ కంటి ఉపరితలంపై  
 ఒక మరకను పూయవచ్చు, ఇది ఉపరితల అసమానతలు మరియు కార్నియా యొక్క పూతల  
 యొక్క పరిధిని గుర్తించవచ్చు.  
  
4. ప్రయోగశాల పరీక్షలు కెరాటిటిస్ యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడానికి  
 వైద్యులు ప్రయోగశాల విశ్లేషణ కోసం కన్నీళ్ల నమూనా లేదా కార్నియా నుండి  
 చిన్న స్క్రాపింగ్ తీసుకోవచ్చు. ఈ పరీక్ష కెరాటిటిస్ చికిత్స  
 ప్రణాళికలో కూడా సహాయపడుతుంది. కెరాటిటిస్ నివారణ  
  
కెరాటిటిస్ ఎవరికైనా సంభవించవచ్చు, దాని సంభవించకుండా నిరోధించడానికి  
కొన్ని దశలు ఉన్నాయి.  
  
1. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు చేయవలసినవి & చేయకూడనివి  
 కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ఎలా ధరించాలి, మార్చాలి, నిల్వ చేయాలి మరియు  
 శుభ్రం చేయాలి అనే దాని గురించి మీ కంటి వైద్యుని సలహాను అనుసరించండి.  
 మీ పరిచయాలను నిర్వహించడానికి ముందు మీ చేతులను బాగా కడగాలి, శుభ్రం  
 చేసుకోండి మరియు ఆరబెట్టండి. ప్రతి మూడు నుండి ఆరు నెలలకు మీ కాంటాక్ట్  
 లెన్స్ కేసును మార్చండి. కాంటాక్ట్ లెన్స్ సంరక్షణ కోసం ప్రత్యేకంగా  
 తయారు చేయబడిన స్టెరైల్ లెన్స్ సొల్యూషన్స్ మాత్రమే ఉపయోగించండి. మీరు  
 మీ లెన్స్‌లను క్రిమిసంహారక చేసిన ప్రతిసారీ కాంటాక్ట్ లెన్స్ కేస్‌లో  
 ఉపయోగించిన ద్రావణాన్ని విస్మరించండి. శుభ్రపరిచే సమయంలో లెన్స్‌లను  
 సున్నితంగా రుద్దండి. కఠినమైన నిర్వహణ లేదా లెన్స్‌ల గోకడం మానుకోండి.  
 కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లలో నిద్రించడం మానుకోండి. స్నానం చేసేటప్పుడు లేదా  
 ఈత కొట్టేటప్పుడు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించకూడదు. రంగు లేదా  
 కాస్మెటిక్ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను పంచుకోవద్దు. రెగ్యులర్ చెకప్‌ల కోసం  
 మీ కంటి వైద్యుడిని సందర్శించండి.  
2. మీ కళ్ళను రక్షించుకోవడానికి చిట్కాలు కెరాటైటిస్ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు  
 ధరించని వ్యక్తులను కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. దీని ద్వారా కళ్ళు  
 దెబ్బతినకుండా కాపాడవచ్చు: తీవ్రమైన సూర్యకాంతికి గురైనప్పుడు సన్  
 గ్లాసెస్ ధరించడం. వ్యవసాయ పనులు చేసేటప్పుడు రక్షణ కళ్లద్దాలు  
 ధరించడం. అలర్జీ కారకాల గురించి తెలుసుకోవడం మరియు వీలైతే వాటిని  
 నివారించడం. విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం.  
3. వైరల్ కెరాటైటిస్‌ను నివారించండి కొన్ని రకాల వైరల్ కెరాటైటిస్‌ను  
 పూర్తిగా నివారించలేము. కానీ కింది దశలు వైరల్ కెరాటిటిస్ ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి: మురికి చేతులతో మీ కళ్ళు, మీ కనురెప్పలు మరియు  
 మీ కళ్ళ చుట్టూ ఉన్న చర్మాన్ని తాకడం మానుకోండి. వైరల్ వ్యాప్తిని  
 నివారించడానికి క్రిమినాశక సబ్బు ద్రావణంతో మీ చేతులను తరచుగా కడగాలి.  
 డాక్టర్ సూచించిన కంటి చుక్కలను మాత్రమే వాడండి. సందర్శించవలసిన  
 నిపుణుడు  
  
కెరాటిటిస్ యొక్క రోగనిర్ధారణ ఒక నేత్ర వైద్యునిచే చేయబడుతుంది, అతను కంటి  
వ్యాధులు మరియు శస్త్రచికిత్సలలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. నేత్ర వైద్యుడు  
సమగ్ర చరిత్రను నమోదు చేస్తాడు మరియు కళ్ల భౌతిక పరీక్షను నిర్వహిస్తాడు.  
అవసరమైతే, కొన్ని ప్రయోగశాల పరీక్షలు లేదా సంస్కృతులు కూడా సలహా  
ఇవ్వబడతాయి.  
  
మీరు ఏవైనా కంటి సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటే, మా వైద్య నిపుణులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
కెరాటిటిస్ చికిత్స  
  
ఇన్ఫెక్షియస్ కెరాటైటిస్ నివారించదగిన అంధత్వానికి ప్రధాన కారణాలలో  
ఇన్ఫెక్షియస్ కెరాటిటిస్ ఒకటి. అందువల్ల, సరైన మరియు సమయానుకూల నిర్వహణ  
కార్నియల్ దెబ్బతినడం మరియు దృష్టిని కోల్పోవడం వంటి వాటిని తగ్గిస్తుంది.  
  
1. బాక్టీరియల్ కెరాటిటిస్: బాక్టీరియల్ కెరాటిటిస్ దాని వేగవంతమైన  
 పురోగతి మరియు సంభావ్య సమస్యల కారణంగా కంటి అత్యవసర పరిస్థితి అయినందున  
 యాంటీబయాటిక్ థెరపీని వెంటనే ప్రారంభించాలి. సెఫాజోలిన్ మరియు  
 టోబ్రామైసిన్ లేదా జెంటామిసిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ కాంబినేషన్ థెరపీని  
 ఇవ్వవచ్చు. మోతాదు సంక్రమణ తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
 మెథిసిలిన్-రెసిస్టెంట్ స్టెఫిలోకాకస్ ఆరియస్ (MRSA) వల్ల కలిగే  
 కెరాటిటిస్ కోసం, సమయోచిత వాంకోమైసిన్ మరియు సమయోచిత లైన్‌జోలిడ్ వంటి  
 మందులు కూడా ఇవ్వబడతాయి. జెంటామిసిన్ మరియు టోబ్రామైసిన్ యొక్క  
 బలవర్థకమైన చుక్కలతో పాటు అమినోగ్లైకోసైడ్ యాంటీబయాటిక్స్‌ను  
 ఉపయోగించవచ్చు. సెఫాలోస్పోరిన్ మందులు సెఫాజోలిన్ యొక్క బలవర్థకమైన  
 చుక్కలతో కూడా ఉపయోగించబడతాయి. టోబ్రామైసిన్ మరియు జెంటామిసిన్‌లకు  
 నిరోధకత కలిగిన గ్రామ్-నెగటివ్ జీవుల వల్ల వచ్చే అంటువ్యాధుల చికిత్సకు  
 అమికాసిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ ఉపయోగపడతాయి.  
2. ప్రోటోజోల్ కెరాటిటిస్: అకంథమీబా యొక్క సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం  
 ముందస్తు రోగనిర్ధారణ అవసరం. అకంథమీబా యొక్క తిత్తి రూపం యొక్క  
 స్థితిస్థాపక స్వభావం కారణంగా సంక్రమణకు చికిత్స చేయడం కష్టం.  
 చికిత్సలో సాధారణంగా బిగ్యునైడ్స్ మరియు పెంటమిడిన్ వంటి సమయోచిత  
 కాటినిక్ యాంటిసెప్టిక్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. పాలీహెక్సామెథిలిన్ బిగ్యునైడ్  
 (PHMB) మరియు క్లోరెక్సిడైన్ సాధారణంగా ఉపయోగించే బిగ్యునైడ్‌లు.  
 కొన్ని సందర్భాల్లో, యాంటీప్రొటోజోల్ చికిత్సకు లెవోఫ్లోక్సాసిన్  
 జోడించడం నిరోధక కేసుల చికిత్సను పెంచుతుంది.  
3. వైరల్ కెరాటిటిస్: సమయోచిత యాంటీవైరల్ ఎసిక్లోవిర్ వైరల్ కెరాటిటిస్  
 చికిత్సలో ప్రధానమైనది. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో స్టెరాయిడ్లను కూడా  
 సిఫార్సు చేయవచ్చు. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం,  
 సమయోచిత స్టెరాయిడ్ సాధారణంగా సూచించబడుతుంది. హెర్పెస్ జోస్టర్  
 కెరాటిటిస్ సాధారణంగా నోటి ఎసిక్లోవిర్‌తో చికిత్స పొందుతుంది.  
 ఇన్ఫెక్షన్ పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడానికి కూడా ఇది ఇవ్వబడుతుంది.  
4. ఫంగల్ కెరాటిటిస్: ఫంగస్ రకాన్ని బట్టి, కింది చికిత్సా ఎంపికలు  
 సిఫార్సు చేయబడ్డాయి: యాంఫోటెరిసిన్ B ఆస్పెర్‌గిల్లస్ మరియు కాండిడా  
 జాతులకు వ్యతిరేకంగా చురుకుగా ఉంటుంది మరియు సాధారణంగా సమయోచిత  
 పరిష్కారంగా నిర్వహించబడుతుంది. ఫంగల్ కెరాటిటిస్‌లో నటామైసిన్ మొదటి  
 వరుస చికిత్స. ఇది Fusarium మరియు Aspergillus జాతులకు వ్యతిరేకంగా  
 అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఔషధంగా పరిగణించబడుతుంది. ఫ్లూకోనజోల్ నోటి,  
 సమయోచిత మరియు ఇంట్రావీనస్ తయారీలలో అందుబాటులో ఉంటుంది. కాండిడా  
 కెరాటిటిస్ చికిత్సలో నాటామైసిన్ లేదా మైకోనజోల్‌కు ప్రతిస్పందించని  
 రోగులలో ఈ ఔషధం ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. Ketoconazole నోటి మరియు సమయోచిత  
 రూపంలో అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇది ఆస్పెర్‌గిల్లస్, కాండిడా మరియు  
 కర్వులేరియా జాతులకు వ్యతిరేకంగా మంచి ఇన్-విట్రో కార్యకలాపాలను కలిగి  
 ఉన్నట్లు తెలిసింది. చాలా అరుదుగా, ఇన్ఫెక్షియస్ కెరాటిటిస్ యొక్క  
 కొన్ని కేసులు మందులకు నిరోధకతను కలిగి ఉంటాయి మరియు శాశ్వత కంటికి  
 హాని కలిగిస్తాయి. దీని కోసం, మీ డాక్టర్ కార్నియల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్  
 చేయమని సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
నాన్-ఇన్ఫెక్సియస్ కెరాటిటిస్ నాన్ ఇన్ఫెక్షియస్ కెరాటిటిస్ చికిత్స  
తీవ్రతను బట్టి మారుతుంది.  
  
1. స్థానిక కారణాలు ట్రైకియాటిక్ కనురెప్పలు, ఎంట్రోపియన్ లేదా  
 డిస్టిచియాసిస్‌కు సంబంధించిన కెరాటైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులకు  
 ముందస్తుగా దిద్దుబాటు అవసరం. వీటికి చికిత్సలో వరుసగా కనురెప్పల  
 వెంట్రుకల మూలపు ఫోలికల్ యొక్క విద్యుద్విశ్లేషణ, మూత ఎవర్టింగ్  
 ప్రక్రియలు లేదా మూత విభజన ప్రక్రియలు ఉన్నాయి. జెయింట్ పాపిల్లేతో  
 సంబంధం ఉన్న కెరాటిటిస్ సమయోచిత సైక్లోస్పోరిన్ మరియు లూబ్రికెంట్లతో  
 పాటు సమయోచిత స్టెరాయిడ్లతో నిర్వహించబడుతుంది.  
2. దైహిక కారణాలు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA): చికిత్సలో సమయోచిత మరియు  
 నోటి స్టెరాయిడ్స్ మరియు మెథోట్రెక్సేట్ ఉంటాయి. పాలీయాంగిటిస్‌తో  
 గ్రాన్యులోమాటోసిస్ (GPA): సైక్లోఫాస్ఫమైడ్ అనేది సమయోచిత మరియు నోటి  
 స్టెరాయిడ్‌లతో పాటు ఎంపిక చేసుకునే ఔషధం. కెరాటిటిస్‌తో జీవించడం  
  
సరైన రోగనిర్ధారణ మరియు తదుపరి సంరక్షణతో సహా సరైన చికిత్సతో, కెరాటిటిస్  
సాధారణంగా శాశ్వత దృశ్య అవాంతరాలను కలిగించకుండా నిర్వహించవచ్చు. మీకు  
కంటికి సంబంధించిన సంకేతాలు లేదా మీకు ఆందోళన కలిగించే లక్షణాలు ఉంటే,  
సాధారణ అభ్యాసకునిచే కంటిని నిరంతరంగా మూల్యాంకనం చేయడం మంచిది. మీ లక్షణాల  
రకం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని కంటి నిపుణుడు (నేత్ర  
వైద్యుడు) వద్దకు సూచించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను  
ఉపయోగిస్తుంటే మరియు కళ్ళు ఎర్రగా మరియు ఎర్రబడినట్లయితే, వెంటనే మీ  
కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను తీసివేయండి. కళ్లను తాకడం మరియు కళ్లను రుద్దడం  
మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితీస్తుంది. ఎల్లప్పుడూ  
కంటి చుక్కలతో కళ్లను ద్రవపదార్థం చేయండి ఎందుకంటే ఇది కెరాటిటిస్  
లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ధరించడం,  
శుభ్రపరచడం మరియు నిల్వ చేయడం గురించి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత యొక్క  
సలహాను తప్పకుండా పాటించండి. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను నిర్వహించడానికి ముందు  
ఎల్లప్పుడూ చేతులు కడుక్కోండి మరియు నిద్రపోయే ముందు లేదా ఈత కొట్టే ముందు  
వాటిని తీసివేయండి. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో, మీ కళ్ళను తాకడానికి ముందు  
మీ చేతులను క్రిమినాశక మందుతో శుభ్రంగా కడుక్కోండి. మీరు ఎరుపు, కంటి  
నొప్పి లేదా అస్పష్టమైన దృష్టిని అనుభవిస్తే వెంటనే మీ కంటి వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. కెరాటిటిస్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
కెరాటిటిస్‌కు హోమియోపతి చికిత్స హోమియోపతి మందులు కెరాటిటిస్‌లో సహాయక  
పాత్రను పోషిస్తాయి మరియు నొప్పి, మంట మరియు ఉత్సర్గ వంటి లక్షణాల నుండి  
సమర్థవంతమైన ఉపశమనానికి సంప్రదాయ చికిత్సతో పాటుగా ఉపయోగించవచ్చు.  
కెరాటిటిస్ కోసం ఇక్కడ కొన్ని హోమియోపతి మందులు ఉన్నాయి: బెల్లడోనా: ఇది  
డెడ్లీ నైట్‌షేడ్ అని పిలువబడే మొక్క నుండి తయారు చేయబడిన సహజ ఔషధం.  
బెల్లడోన్నా అనేది కంటి ఎర్రబడటం మరియు రద్దీ వంటి కంటి సమస్యలలో చాలా  
తరచుగా ఉపయోగించే నివారణ.  
అపిస్ మెల్లిఫికా: ఇది కెరాటిటిస్ కారణంగా కళ్లలో నొప్పికి చికిత్స  
చేయడానికి ఒక సహజ నివారణ. అపిస్ మెల్లిఫికాను ఉపయోగించడంలో ఉన్న ముఖ్య  
లక్షణాలు నొప్పి, కుట్టడం, చిరిగిపోవడం, లాంగినేటింగ్ లేదా ప్రకృతిలో  
కాల్చడం వంటివి. Euphrasia: ఇది Euphrasia Officinalis అనే మొక్క నుండి  
తయారైన కెరాటిటిస్‌కు హోమియోపతి ఔషధం, దీనిని ఐ-బ్రైట్ అని కూడా  
పిలుస్తారు. కన్నీళ్లు అధికంగా స్రావం మరియు తీవ్రమైన ఫోటోఫోబియా ఉన్న  
కెరాటిటిస్ విషయంలో యుఫ్రేసియా ఉపయోగపడుతుంది. పల్సటిల్లా: తాజా మొక్క  
పల్సటిల్లా నైగ్రికన్స్ నుండి తయారైన కెరాటిటిస్‌లో కంటి స్రావాలకు  
హోమియోపతి చికిత్స. ఇది కంటి ఉత్సర్గ, బర్నింగ్ మరియు దురద కళ్ళు, మరియు  
ఉదయం స్టిక్కీ కనురెప్పల విషయంలో ఉపయోగించబడుతుంది.  
కెరాటిటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
ప్రారంభ చికిత్స మిమ్మల్ని కెరాటిటిస్ నుండి త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తుంది.  
అయినప్పటికీ, ఆలస్యం చికిత్స తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:  
  
1. కార్నియల్ మచ్చలు గాయం, ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా క్షీణించిన పరిస్థితులు  
 కార్నియల్ మచ్చలను కలిగిస్తాయి, ఇవి దృష్టిని కోల్పోవడానికి లేదా  
 తగ్గడానికి దారితీయవచ్చు.  
  
2. దీర్ఘకాల వాపు కెరాటిటిస్ అనేది కార్నియా యొక్క తాపజనక రుగ్మత.  
 ప్రభావితమైన కార్నియా పొరపై ఆధారపడి, లక్షణాలు మరియు సమస్యలు భిన్నంగా  
 ఉంటాయి. స్ట్రోమాలో వాపు (కార్నియా యొక్క మధ్య పొర), శాశ్వత మచ్చలకు  
 దారితీస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, దృష్టి సాధారణ స్థితికి రావడానికి  
 మచ్చలు సరిపోతాయి. అయినప్పటికీ, ఎండోథెలియం లేదా కార్నియా లోపలి పొరలో  
 మంట, నష్టం యొక్క పరిధిని బట్టి దీర్ఘ-కాల దృష్టి లోపానికి కారణం  
 కావచ్చు.  
  
3. కార్నియల్ అల్సర్‌లు దీర్ఘకాలిక కార్నియల్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ మరియు మచ్చలు  
 మీ కార్నియాలో పునరావృతమయ్యే వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు దారి తీయవచ్చు. ఇది  
 తరచుగా కార్నియా (కార్నియల్ అల్సర్‌లు)పై తెరిచిన పుండ్లకు  
 దారితీస్తుంది మరియు దృష్టిని తాత్కాలికంగా లేదా శాశ్వతంగా  
 తగ్గించడానికి దారితీస్తుంది.  
  
4. పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధులు కెరాటిటిస్ ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే  
 అది పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కెరాటిటిస్ సంక్రమణతో  
 సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు.  
  
5. గ్లాకోమా అరుదుగా కెరాటిటిస్ గ్లాకోమాకు దారి తీస్తుంది, కంటి యొక్క  
 ఆప్టిక్ నరం పెరిగిన ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్‌తో లేదా లేకుండా  
 దెబ్బతిన్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి. ఇది క్రమంగా దృష్టిని కోల్పోయే అవకాశం  
 ఉంది.  
  
6. దృష్టిని కోల్పోవడం చాలా వరకు కెరాటిటిస్‌కు దృష్టిని కోల్పోకుండా  
 చికిత్స చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క కొన్ని  
 సందర్భాలు దృష్టిని శాశ్వతంగా దెబ్బతీసే తీవ్రమైన సమస్యలకు  
 దారితీయవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు కండ్లకలక మరియు కెరాటిటిస్ మధ్య  
 తేడా ఏమిటి? ఇన్ఫెక్షన్ లేకుండా కెరాటిటిస్‌కు కారణమేమిటి? నీరు  
 కెరాటిటిస్‌కు కారణమవుతుందా? కెరాటిటిస్‌ను ఎలా నివారించవచ్చు? నేను  
 వైరల్ కెరాటిటిస్‌ను ఎలా నియంత్రించగలను? ప్రస్తావనలు Al-Mujaini A,  
 Al-Kharusi N, Thakral A, Wali UK. బాక్టీరియల్ కెరాటిటిస్:  
 ఎపిడెమియాలజీ, క్లినికో-పాథోజెనిసిస్, రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సపై ఒక  
 దృక్పథం. సుల్తాన్ ఖబూస్ యూనివర్సిటీ మెడ్ J. 2009 ఆగస్టు;9  
  
7. పారాసిటిక్/అమీబిక్ కెరాటిటిస్ యొక్క ప్రాథమిక అంశాలు. అకాంతమీబా  
 కెరాటిటిస్. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). మే  
 2021  
  
8. ఇది ఏమిటి?. కెరాటిటిస్.హవార్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. డిసెంబర్ 2018.  
  
9. సింగ్ P, గుప్తా A, త్రిపాఠి K. కెరాటిటిస్. 2021 ఆగస్టు 21. ఇన్:  
 స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
 పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి  
  
10. కోగంటి ఆర్, యడవల్లి టి, నఖ్వీ ఆర్‌ఎ, శుక్లా డి, నఖ్వీ ఎఆర్.  
 పాథోబయాలజీ మరియు వైరల్ కెరాటిటిస్ చికిత్స. ఎక్స్ ఐ రెస్. 2021  
 ఏప్రిల్;205:108483. doi: 10.1016/j.exer.2021.108483. ఎపబ్ 2021  
 ఫిబ్రవరి  
  
11. అయ్యర్ SA, తులి SS, వాగనర్ RC. ఫంగల్ కెరాటిటిస్: అభివృద్ధి  
 చెందుతున్న పోకడలు మరియు చికిత్స ఫలితాలు. ఐ కాంటాక్ట్ లెన్స్. 2006  
 డిసెంబర్  
  
==================================================  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ మూత్రపిండ క్యాన్సర్ మరియు హైపర్‌నెఫ్రోమా అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం ఒకటి లేదా రెండు కిడ్నీలలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలు  
నియంత్రణ లేకుండా పెరిగి ఒక గడ్డ (కణితి అని పిలుస్తారు) ఏర్పడినప్పుడు  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ వస్తుంది. వెన్నెముక యొక్క ప్రతి వైపు ఒక మూత్రపిండముతో.  
వారు రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేస్తారు మరియు వ్యర్థ పదార్థాలను మరియు అదనపు  
నీటిని వ్యర్థంగా బయటకు పంపే మూత్రాన్ని తయారు చేస్తారు.  
  
ప్రారంభ దశలో, చాలా మందికి క్యాన్సర్ సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు లేవు. కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ సాధారణంగా ఉదర ఇమేజింగ్ పరీక్షలో అనుకోకుండా కనుగొనబడుతుంది.  
కణితి పెరిగేకొద్దీ, ఒక వ్యక్తికి మూత్రంలో రక్తం, వెన్ను కింది భాగంలో  
నొప్పి, కిడ్నీ ప్రాంతంలో లేదా పొత్తికడుపులో ఒక గడ్డ లేదా వాపు, మరియు  
కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలు ఉండవచ్చు.  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన ప్రమాద కారకం ధూమపానం. ఇతర కారకాలు అధిక  
రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబకాయం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, దీర్ఘకాలిక డయాలసిస్,  
కొన్ని జన్యుపరమైన పరిస్థితులు మరియు కొన్ని రసాయనాలకు గురికావడం.  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ చికిత్సలో కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ, ఎంబోలైజేషన్,  
బయోలాజికల్ థెరపీ మరియు సర్జరీలలో ఒకటి లేదా కలయిక ఉంటుంది. చికిత్స  
తర్వాత, రికవరీని పర్యవేక్షించడానికి మరియు కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఏదైనా  
పునరావృతమయ్యేలా తనిఖీ చేయడానికి తదుపరి సంరక్షణ అవసరం. సాధారణంగా 45 నుండి  
60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణం  
(2:1) శరీర భాగాలు (లు) కిడ్నీ చుట్టుపక్కల అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తాయి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 430,000 (2020) భారతదేశం: 27000 (2021) ) అనుకరించే  
పరిస్థితులు కిడ్నీ స్టోన్స్ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ వ్యాధి గాల్ బ్లాడర్  
వ్యాధి కాలేయ వ్యాధి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు మూత్ర  
పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC) రక్త రసాయన శాస్త్ర పరీక్షలు ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ  
(PET) స్కాన్డ్ బయోప్సోగ్రఫీ (PET) బోన్ స్కాన్ సిస్టోస్కోపీ ఛాతీ ఎక్స్-రే  
చికిత్స సర్జరీ టార్గెటెడ్ థెరపీ: ఎవెరోలిమస్, బెవాసిజుమాబ్ & నివోలుమాబ్  
అబ్లేషన్ థెరపీ: క్రయోథెరపీ & రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ రేడియోథెరపీ  
ఎంబోలైజేషన్ కిడ్నీ క్యాన్సర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి ప్రారంభ దశలో ఒకటి లేదా అంతకంటే  
ఎక్కువ లక్షణాలు ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు. కాలక్రమేణా, సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి:  
  
ఆకలి లేకపోవటం మూత్రంలో రక్తం (హెమటూరియా) నడుము నొప్పి సాధారణంగా ఆరోగ్యం  
సరిగా లేకపోవటం ఒక మాస్ (ముద్ద) వైపు లేదా క్రింది వీపుపై జ్వరం వస్తూ పోతూ  
ఉంటుంది అన్ని సమయాలలో అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది  
  
ఈ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు మూత్రపిండ క్యాన్సర్ (లేదా మరొక రకమైన  
క్యాన్సర్) వల్ల సంభవించవచ్చు, కానీ చాలా తరచుగా నిరపాయమైన పరిస్థితుల వల్ల  
సంభవిస్తాయి. ఉదాహరణకు, మూత్రంలో రక్తం చాలా తరచుగా మూత్రాశయం లేదా మూత్ర  
నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ లేదా కిడ్నీ స్టోన్ వల్ల వస్తుంది. అయినప్పటికీ, మీకు ఈ  
లక్షణాలు ఏవైనా ఉంటే, వైద్య సలహా అవసరం, తద్వారా కారణాన్ని త్వరగా కనుగొని,  
అవసరమైతే చికిత్స చేయవచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ కారణాలు  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్‌కు కొన్ని సాధారణ కారణాలు: జన్యువులలో మ్యుటేషన్ DNAలో  
మార్పుల వల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది. DNA అనేది మన కణాలలో మన జన్యువులను  
రూపొందించే రసాయనం. మన కణాలు పెరిగినప్పుడు, కొత్త కణాలుగా విడిపోయి,  
సజీవంగా ఉన్నప్పుడు నియంత్రించడంలో సహాయపడే కొన్ని జన్యువులను ఆంకోజీన్‌లు  
అంటారు. కణ విభజనను అదుపులో ఉంచడానికి లేదా సరైన సమయంలో కణాలు చనిపోయేలా  
చేసే జన్యువులను ట్యూమర్ సప్రెసర్ జన్యువులు అంటారు. క్యాన్సర్ అనేది DNA  
ఉత్పరివర్తనాల (మార్పుల) వల్ల సంభవించవచ్చు, ఇవి ఆంకోజీన్‌లను ఆన్ చేస్తాయి  
లేదా ట్యూమర్ సప్రెసర్ జన్యువులను ఆపివేస్తాయి, ఫలితంగా కణాలు నియంత్రణ  
లేకుండా పెరుగుతాయి. వారసత్వంగా వచ్చిన జన్యు పరివర్తన కొన్ని వారసత్వంగా  
వచ్చిన DNA మార్పులు కొన్ని కుటుంబాలలో నడుస్తాయి మరియు కిడ్నీ క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఉదాహరణకు, కణితిని అణిచివేసే జన్యువు VHLలో ఒక  
మ్యుటేషన్ అనేది వాన్ హిప్పెల్-లిండౌ (VHL) వ్యాధికి కారణమయ్యే జన్యువు.  
VHL జన్యువు పరివర్తన చెందినప్పుడు, అది ఇకపై అసాధారణ పెరుగుదలను  
నియంత్రించలేకపోతుంది మరియు కిడ్నీ క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది.  
పొందిన జన్యు పరివర్తన కొన్ని జన్యు ఉత్పరివర్తనలు ఒక వ్యక్తి యొక్క  
జీవితకాలంలో సంభవిస్తాయి మరియు అవి బదిలీ చేయబడవు. అవి అసలు పరివర్తన  
చెందిన సెల్ నుండి వచ్చిన కణాలను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ DNA  
మార్పులను ఆర్జిత ఉత్పరివర్తనలు అంటారు. ఊబకాయం, ఈ క్యాన్సర్‌కు మరో ప్రమాద  
కారకం, శరీరంలోని కొన్ని హార్మోన్ల సమతుల్యతను మారుస్తుంది. పొగాకు పొగలో  
కనిపించే క్యాన్సర్-కారణ రసాయనానికి గురికావడం వంటి కొన్ని ప్రమాద కారకాలు  
బహుశా ఈ పొందిన ఉత్పరివర్తనాలను కలిగించడంలో పాత్ర పోషిస్తాయి. కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు ఒక వ్యాధిని పొందే అవకాశాన్ని పెంచే ఏదైనా  
ప్రమాద కారకం. ప్రమాద కారకం లేదా అనేక ప్రమాద కారకాలు కలిగి ఉండటం వలన మీరు  
కిడ్నీ క్యాన్సర్‌ని పొందుతారని కాదు, కానీ అది మీ ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చు.  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్‌కు ధూమపానం అత్యంత సాధారణ కారణం. అనేక ప్రమాద కారకాలు  
మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ (RCC) అభివృద్ధి చెందే అవకాశాన్ని  
పెంచుతున్నప్పటికీ, ఈ ప్రమాద కారకాలు కొన్ని కిడ్నీ కణాలు క్యాన్సర్‌గా  
మారడానికి ఎలా కారణమవుతున్నాయో ఇంకా స్పష్టంగా తెలియలేదు. మార్పు చేయలేని  
ప్రమాద కారకాలు వయస్సు: కిడ్నీ క్యాన్సర్ సంభవం వయస్సుతో పాటు పెరుగుతుంది,  
సుమారు 75 సంవత్సరాల వయస్సులో సంభవం యొక్క గరిష్ట స్థాయి. సెక్స్: కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ సంభవం స్త్రీలతో పోలిస్తే పురుషులలో రెండు రెట్లు ఎక్కువ.  
జన్యుపరమైన ప్రమాద కారకాలు: వాన్ హిప్పెల్-లిండౌ వ్యాధి, బర్ట్-హాగ్-డ్యూబ్  
సిండ్రోమ్, ట్యూబరస్ స్క్లెరోసిస్ కాంప్లెక్స్, వంశపారంపర్య పాపిల్లరీ  
మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ లేదా కుటుంబ మూత్రపిండ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని  
అరుదైన వారసత్వ పరిస్థితులు మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర: మొదటి వరుసలో ఉన్న బంధువులు లేదా  
సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యులు ఈ పరిస్థితితో బాధపడినట్లయితే కిడ్నీ క్యాన్సర్  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు అధిక బరువు/స్థూలకాయం:  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును కలిగి ఉన్న వ్యక్తులతో పోలిస్తే ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులు  
కిడ్నీ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా 26% కిడ్నీ క్యాన్సర్ కేసులకు హై బాడీ మాస్ ఇండెక్స్  
(BMI) కారణమని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. పొగాకు ధూమపానం: ధూమపానం చేయని వారి  
కంటే ధూమపానం చేసేవారికి కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది,  
ప్రస్తుత ధూమపానం చేసేవారిలో సుమారు 30% ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది మరియు ఎప్పుడూ  
ధూమపానం చేయని వారితో పోలిస్తే 15% ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది. పర్యావరణ మరియు  
వృత్తిపరమైన బహిర్గతం: పురుగుమందులు, ఆర్సెనిక్, కాడ్మియం మరియు సీసం వంటి  
పర్యావరణ బహిర్గతం మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
ఆరిస్టోలోచిక్ యాసిడ్ (అరిస్టోలోచియా మొక్కల నుండి తీసుకోబడింది, కలుషితమైన  
ఆహారంలో కనుగొనబడింది లేదా మూలికా సాంప్రదాయ నివారణలలో ఉపయోగించబడుతుంది)  
మరియు ట్రైక్లోరెథిలిన్ (మెటల్ క్లీనర్ మరియు గ్రీజర్‌గా ఉపయోగించబడుతుంది)  
కూడా మూత్రపిండ క్యాన్సర్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. వైద్య చరిత్ర అధిక  
రక్తపోటు (రక్తపోటు): అధిక రక్తపోటు గణనీయమైన కిడ్నీ క్యాన్సర్ ప్రమాదంతో  
సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. అందువల్ల, హైపర్‌టెన్సివ్ మందుల వాడకం  
ద్వారా పరిస్థితిని నియంత్రించడం మూత్రపిండాల క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో  
సమర్థవంతమైన చికిత్సా జోక్యం కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి మరియు  
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు: దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి మూత్రపిండాల క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని రెండు నుండి మూడు రెట్లు పెంచుతుంది. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్:  
మధుమేహం ఊబకాయం మరియు అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది, ఇది మూత్రపిండ  
క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తుంది. కిడ్నీ క్యాన్సర్ రకాలు  
  
మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ (RCC) ఇది పెద్దవారిలో అత్యంత సాధారణమైన కిడ్నీ  
క్యాన్సర్, ఇది తరచుగా మూత్రపిండ గొట్టాలు అని పిలువబడే మూత్రపిండాలలోని  
చిన్న గొట్టాల లైనింగ్‌లకు పరిమితమై ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు, క్యాన్సర్  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు, చాలా తరచుగా ఎముకలు, ఊపిరితిత్తులు లేదా మెదడుకు  
వ్యాపిస్తుంది. క్లియర్ సెల్ మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ (ccRCC) దీనిని  
సాంప్రదాయ మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు కణితి  
సూక్ష్మదర్శిని క్రింద ఎలా కనిపిస్తుందో దాని పేరు పెట్టారు. కణితిలోని  
కణాలు బుడగల్లా స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. పెద్దవారిలో, మూత్రపిండ క్లియర్  
సెల్ కార్సినోమా 80% కేసులను కలిగి ఉంటుంది, అయితే 2% నుండి 6% బాల్యం  
మరియు యువకులలో మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ కేసులు. మూత్రపిండ క్యాన్సర్ అరుదైన  
రకం పాపిల్లరీ మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ (PRCC): కణితి మూత్రపిండ గొట్టాలలో  
ఉంది మరియు అన్ని మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్లలో 15% కనుగొనబడింది.  
ట్రాన్స్‌లోకేషన్ రీనల్ సెల్ కార్సినోమా (TRCC): ఇది కిడ్నీలో నెమ్మదిగా  
పెరుగుతున్న కణితి. ఇది మొత్తం మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్లలో 1% నుండి 5%  
మరియు చిన్ననాటి కేసులలో 20% వరకు ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కాని మూత్రపిండ కణితి  
నిరపాయమైన లేదా క్యాన్సర్ లేని కిడ్నీ కణితులు పరిమాణంలో పెరుగుతాయి కానీ  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించవు మరియు సాధారణంగా ప్రాణాపాయం కలిగించవు.  
ఆంకోసైటోమా: కణితి మూత్రపిండ నాళాలను సేకరించే కణాలలో మొదలవుతుంది మరియు  
కణితులు ఒకటి లేదా రెండు మూత్రపిండాలలో పెరుగుతాయి. యాంజియోమియోలిపోమా: ఇది  
నిరపాయమైన కొవ్వు కణితి, ఇది అధికంగా పెరుగుతుంది, చుట్టుపక్కల కణజాలాలను  
నాశనం చేస్తుంది మరియు అంతర్గత రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. కిడ్నీ క్యాన్సర్  
యొక్క దశలు ఎవరైనా కిడ్నీ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారని నిర్ధారణ అయిన  
తర్వాత, వైద్యులు అది వ్యాపించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు  
మరియు అలా అయితే, ఎంత వరకు. ఈ ప్రక్రియను స్టేజింగ్ అంటారు. కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ దశ I నుండి IV వరకు ఉంటుంది. తక్కువ సంఖ్య, క్యాన్సర్ యొక్క  
మెటాస్టాసిస్ (స్ప్రెడ్) తక్కువగా ఉంటుంది. దశ IV వంటి అధిక సంఖ్య, అంటే  
క్యాన్సర్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించింది.  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ కోసం ఉపయోగించే స్టేజింగ్ సిస్టమ్ TNM వ్యవస్థపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది.  
  
ప్రధాన కణితి (T) పరిమాణం మరియు పరిధి. ఇది ఒకే ప్రాంతానికి పరిమితమైందా  
లేదా సమీప ప్రాంతాల్లోకి పెరిగిందా? సమీపంలోని శోషరస కణుపులకు (N) వ్యాప్తి  
(మెటాస్టాసిస్) సుదూర ప్రాంతాలకు (M). ఇది మెదడు, ఎముకలు లేదా ఊపిరితిత్తుల  
వంటి సమీప అవయవాలకు వ్యాపించింది.  
  
అధిక సంఖ్యలు అంటే క్యాన్సర్ మరింత అభివృద్ధి చెందినది. ఒక వ్యక్తి యొక్క  
T, N మరియు M వర్గాలను నిర్ణయించిన తర్వాత, ఈ సమాచారం మొత్తం దశను  
కేటాయించడానికి స్టేజ్ గ్రూపింగ్ అనే ప్రక్రియలో మిళితం చేయబడుతుంది.  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఒక వ్యక్తి కలిగి ఉన్న సంకేతాలు లేదా లక్షణాల  
వల్ల కిడ్నీ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ కావచ్చు లేదా ఒక వ్యక్తి మరొక కారణంతో  
పొందుతున్న ల్యాబ్ పరీక్షలు లేదా ఇమేజింగ్ పరీక్షల కారణంగా కనుగొనబడవచ్చు.  
వైద్య చరిత్ర లేదా శారీరక పరీక్ష మీకు కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఉండవచ్చని సూచించే  
ఏవైనా సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు ఉంటే, మీ లక్షణాల గురించి తెలుసుకోవడానికి  
ప్రమాద కారకాల కోసం తనిఖీ చేయడానికి మీ వైద్యుడు పూర్తి వైద్య చరిత్రను  
తీసుకుంటాడు. శారీరక పరీక్ష మూత్రపిండ క్యాన్సర్ సంకేతాలు మరియు ఇతర ఆరోగ్య  
సమస్యల గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.  
  
ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు ఒక వ్యక్తి యొక్క వైద్య చరిత్ర గురించి అడుగుతాడు:  
  
మీ లక్షణాల గురించి మిమ్మల్ని అడగండి ఏదైనా గడ్డలు లేదా వాపులు ఉన్నాయా అని  
పరీక్షించండి కిడ్నీ సమస్య సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షను  
ఏర్పాటు చేయండి  
  
ఈ తనిఖీలు యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ (UTI) వంటి మీ లక్షణాల యొక్క కొన్ని  
కారణాలను నిర్ధారించడానికి లేదా తోసిపుచ్చడానికి సహాయపడవచ్చు. రక్త  
పరీక్షలు ల్యాబ్ పరీక్షలు ఒక వ్యక్తికి కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లయితే  
ఖచ్చితంగా చూపించలేవు, కానీ అవి కొన్నిసార్లు మూత్రపిండాల సమస్య ఉండవచ్చనే  
మొదటి సూచనను ఇస్తాయి. ఈ పరీక్షలు ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యం యొక్క  
భావాన్ని పొందడానికి మరియు ఇతర ప్రాంతాలకు క్యాన్సర్ మెటాస్టాసైజ్  
చేయబడిందా (స్ప్రెడ్) ఉంటే నిర్ధారించడానికి చేయవచ్చు.  
మూత్ర పరీక్షలు: మూత్ర పరీక్షలలో, సాధారణంగా కంటితో కనిపించని చిన్న  
మొత్తంలో రక్తాన్ని కూడా గుర్తించవచ్చు. మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ ఉన్న  
రోగులలో దాదాపు సగం మంది వారి మూత్రంలో రక్తం ఉంటుంది. రోగికి ట్రాన్సిషనల్  
సెల్ కార్సినోమా (మూత్రపిండ కటిలో, యురేటర్ లేదా మూత్రాశయం) ఉన్నట్లయితే,  
కొన్నిసార్లు మూత్ర నమూనా యొక్క ప్రత్యేక పరీక్ష (యూరిన్ సైటోలజీ అని  
పిలుస్తారు) మూత్రంలో అసలు క్యాన్సర్ కణాలను చూపుతుంది. పూర్తి రక్త గణన  
(CBC): ఈ పరీక్ష రక్తంలోని వివిధ కణాల సంఖ్యను కొలుస్తుంది. కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ ఉన్నవారిలో ఈ పరీక్ష ఫలితం తరచుగా అసాధారణంగా ఉంటుంది. కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ ఉన్నవారిలో రక్తహీనత లేదా చాలా తక్కువ ఎర్ర రక్త కణాలు చాలా  
సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. తక్కువ తరచుగా, ఒక వ్యక్తికి పాలీసైథెమియా అని  
పిలువబడే చాలా ఎర్ర రక్త కణాలు ఉండవచ్చు, ఎందుకంటే మూత్రపిండ క్యాన్సర్  
కణాలు ఎముక మజ్జను మరింత ఎర్ర రక్త కణాలను తయారు చేయడానికి కారణమయ్యే  
హార్మోన్ (ఎరిథ్రోపోయిటిన్) ను తయారు చేస్తాయి. బ్లడ్ కెమిస్ట్రీ పరీక్షలు:  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ రక్తంలోని కొన్ని రసాయనాల స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
రక్త కెమిస్ట్రీ పరీక్షలు మూత్రపిండాల పనితీరును కూడా కొలుస్తాయి, ఇది  
కొన్ని ఇమేజింగ్ పరీక్షలు లేదా శస్త్రచికిత్స ప్రణాళిక చేయబడినట్లయితే ఇది  
చాలా ముఖ్యమైనది. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు కిడ్నీ క్యాన్సర్‌ని  
నిర్ధారిస్తాయి లేదా తోసిపుచ్చవచ్చు. మీకు క్యాన్సర్ ఉన్నట్లయితే, అది మీ  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిందో లేదో చూపడానికి అవి సహాయపడతాయి.  
  
మీరు కలిగి ఉండే పరీక్షలు: మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజినింగ్ (MRI) స్కాన్:  
మీ మూత్రపిండాల యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి బలమైన  
అయస్కాంత క్షేత్రాలు మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగించే స్కాన్. పాజిట్రాన్  
ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్: కిడ్నీ క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన  
ధృవీకరించబడిన కేసులను పరిశోధించడానికి ఒక వివరణాత్మక శరీర స్కాన్  
క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందిందో లేదో మరియు చికిత్సకు ఎంతవరకు స్పందిస్తుందో  
చూడటానికి సహాయపడుతుంది. బయాప్సీ: ఇమేజింగ్ పరీక్షలు శస్త్రచికిత్సను  
అనుమతించేంత స్పష్టంగా లేనప్పుడు క్యాన్సర్ ఉన్న ప్రాంతం నుండి కణజాలం  
యొక్క చిన్న నమూనాను పొందడానికి బయాప్సీ చేయవచ్చు. ఒక వ్యక్తి  
శస్త్రచికిత్సతో చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్‌ని నిర్ధారించడానికి బయాప్సీ  
కూడా చేయవచ్చు. ఫైన్ నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ (FNA) మరియు నీడిల్ కోర్ బయాప్సీ  
అనేవి 2 రకాల కిడ్నీ బయాప్సీలు చేయవచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఇతర సైట్‌లకు  
వ్యాపించవచ్చని వైద్యులు భావించే సందర్భాల్లో, వారు కిడ్నీకి బదులుగా  
మెటాస్టాటిక్ సైట్ యొక్క బయాప్సీని తీసుకోవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్: ఇది  
మీ మూత్రపిండాల చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని  
తరంగాలను ఉపయోగించే స్కాన్. అల్ట్రాసౌండ్ మూత్రపిండ ద్రవ్యరాశిని  
కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది మరియు అది ఘనమైనదా లేదా ద్రవంతో నిండి ఉందా అని  
చూపిస్తుంది. వివిధ అల్ట్రాసౌండ్ నమూనాలు వైద్యులు కొన్ని రకాల నిరపాయమైన  
మరియు ప్రాణాంతక మూత్రపిండ కణితుల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చెప్పడంలో కూడా  
సహాయపడతాయి. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: CT స్కాన్ మీ శరీరం యొక్క  
వివరణాత్మక క్రాస్-సెక్షనల్ చిత్రాలను రూపొందించడానికి x- కిరణాలను  
ఉపయోగిస్తుంది. ఇది కణితి యొక్క పరిమాణం, ఆకారం మరియు స్థానం గురించి  
ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని అందించగలదు. క్యాన్సర్ సమీపంలోని శోషరస కణుపులకు  
లేదా మూత్రపిండాల వెలుపల ఉన్న అవయవాలు మరియు కణజాలాలకు వ్యాపించి ఉంటే,  
తనిఖీ చేయడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. యాంజియోగ్రఫీ: యాంజియోగ్రఫీలో,  
మూత్రపిండ ధమనిలోకి కాంట్రాస్ట్ డై ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది మరియు రంగు రక్త  
నాళాలను వివరిస్తుంది. రక్తనాళాలు సాధారణంగా ఈ పరీక్షతో ప్రత్యేకంగా  
కనిపిస్తాయి కాబట్టి యాంజియోగ్రఫీ మూత్రపిండ క్యాన్సర్‌లను నిర్ధారించడంలో  
కూడా సహాయపడుతుంది. బోన్ స్కాన్: క్యాన్సర్ ఎముకలకు వ్యాపించిందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష సహాయపడుతుంది. తక్కువ-స్థాయి రేడియోధార్మిక  
పదార్థం రక్తంలోకి చొప్పించబడుతుంది, ఇది ప్రధానంగా ఎముక యొక్క అసాధారణ  
ప్రదేశాలలో సేకరించబడుతుంది. సిస్టోస్కోపీ: ఒక సన్నని గొట్టం మీ మూత్రనాళం  
(మీ శరీరం నుండి మూత్రాన్ని బయటకు తీసుకువెళ్లే గొట్టం) పైకి పంపితే,  
మూత్రాశయంలోని సమస్యలను గుర్తించవచ్చు. ఛాతీ ఎక్స్-రే: కిడ్నీ క్యాన్సర్  
నిర్ధారణ అయిన తర్వాత క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపించిందో లేదో తనిఖీ  
చేయడానికి ఎక్స్-రే చేయవచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ నివారణ చాలా సందర్భాలలో,  
కిడ్నీ క్యాన్సర్‌కు కారణం తెలియదు. కొన్ని ఇతర సందర్భాల్లో (అనువంశికంగా  
వచ్చిన పరిస్థితులు వంటివి), కారణం తెలిసినప్పటికీ అది నివారించబడకపోవచ్చు.  
ఇందులో తల్లిదండ్రులు, సోదరుడు, సోదరి లేదా బిడ్డ వంటి మొదటి-స్థాయి  
బంధువులు ఉన్న వ్యక్తులు ఉండవచ్చు. తాతలు, అత్తమామలు, మేనమామలు,  
మేనకోడళ్లు, మేనల్లుళ్లు, మనుమలు మరియు బంధువులతో సహా ఇతర కుటుంబ సభ్యులు  
కూడా కిడ్నీ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే కూడా  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
కానీ మీరు ఈ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి.  
వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఊబకాయం మరియు అధిక రక్తపోటు కూడా మూత్రపిండ కణ  
క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు. వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును  
నిర్వహించడం మరియు పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం  
వలన కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. అధిక శాతం కిడ్నీ క్యాన్సర్‌కు  
ధూమపానం బాధ్యత వహిస్తుంది, కాబట్టి ధూమపానం మానేయడం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. పనిలో ట్రైక్లోరెథైలీన్ వంటి హానికరమైన పదార్ధాలకు  
గురికాకుండా ఉండటం వలన మీ మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా  
తగ్గించవచ్చు. కాడ్మియం వంటి లోహ మూలకాల వాడకాన్ని నివారించడం, బ్యాటరీలు,  
పెయింట్‌లు లేదా వెల్డింగ్ మెటీరియల్‌లతో పని చేయడం వల్ల ఒక వ్యక్తి కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
సాధారణ అభ్యాసకుడు లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు చికిత్సను  
ప్రారంభించవచ్చు. అతను ప్రభావితమైన అవయవాన్ని బట్టి అంచనా కోసం ఇతర  
వైద్యులను కూడా సూచించవచ్చు. యూరాలజిస్ట్: యూరాలజిస్ట్ అంటే మూత్ర నాళానికి  
సంబంధించిన వ్యాధులలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. జెనిటూరినరీ (GU) మెడికల్  
ఆంకాలజిస్ట్: వారు ప్రోస్టేట్, మూత్రాశయం మరియు మూత్రపిండాల యొక్క  
జన్యుసంబంధ క్యాన్సర్‌ల చికిత్స, పరిశోధన మరియు నివారణకు అంకితమైన  
వైద్యులు. నెఫ్రాలజిస్ట్‌లు: నెఫ్రాలజిస్ట్ ఒక కిడ్నీ నిపుణుడు. వారు  
మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన పరిస్థితులకు చికిత్స చేస్తారు. ఆంకోసర్జన్: వారు  
క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్సలలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉన్నారు.  
  
మీరు ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను  
సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స క్యాన్సర్ పరిమాణం మరియు అది శరీరంలోని ఇతర  
భాగాలకు వ్యాపించిందా (మెటాస్టాటిక్)పై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందితే పూర్తి నివారణ సాధ్యం కాకపోవచ్చు, కానీ దాని  
పురోగతిని మందగించడం మరియు శస్త్రచికిత్స, మందులు మరియు రేడియోథెరపీతో  
లక్షణాలను చికిత్స చేయడం సాధ్యమవుతుంది.  
  
ప్రధాన చికిత్సలు: శస్త్రచికిత్స  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన శస్త్రచికిత్సలో ఇవి ఉంటాయి: పాక్షిక  
నెఫ్రెక్టమీ - క్యాన్సర్ ఉన్న కిడ్నీ భాగాన్ని తొలగించే ఆపరేషన్. రాడికల్  
నెఫ్రెక్టమీ - మొత్తం కిడ్నీని తొలగించే ఆపరేషన్.  
  
క్యాన్సర్ చిన్నదైతే సాధారణంగా పాక్షిక నెఫ్రెక్టమీ చేయబడుతుంది, అయితే  
పెద్ద క్యాన్సర్‌లకు లేదా కిడ్నీకి మించి క్యాన్సర్ వ్యాపించినట్లయితే  
రాడికల్ నెఫ్రెక్టమీ అవసరం.  
  
కిడ్నీపై శస్త్రచికిత్స రెండు విధాలుగా చేయవచ్చు: పొట్ట లేదా వెనుక భాగంలో  
ఒకే పెద్ద కోత ద్వారా, ఓపెన్ సర్జరీ అని పిలుస్తారు. కీహోల్ సర్జరీ అని  
పిలువబడే చిన్న కోతల ద్వారా చొప్పించిన శస్త్రచికిత్సా సాధనాలను  
ఉపయోగించడం. ఈ శస్త్రచికిత్స వేగంగా కోలుకునే సమయాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
  
గమనిక: కేవలం ఒక కిడ్నీతో సాధారణ జీవితాన్ని గడపడం సాధ్యమవుతుంది. ఒక  
కిడ్నీని కలిగి ఉండటానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు:  
  
ఒక వ్యక్తి ఒక కిడ్నీతో మాత్రమే పుట్టవచ్చు మూత్రపిండ మార్పిడి  
శస్త్రచికిత్స సమయంలో వైద్య పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి ఒక  
మూత్రపిండాన్ని తొలగించారు (నెఫ్రెక్టమీ) మార్పిడి అవసరమైన వారికి  
మూత్రపిండాన్ని దానం చేశారు  
  
ఒక కిడ్నీని కలిగి ఉండటం వలన మీ జీవిత కాలం ప్రభావితం కాదు లేదా మీరు కలిగి  
ఉండే జీవన నాణ్యతపై ప్రభావం చూపదు. మీ శరీరం సాధారణంగా పనిచేయడానికి  
రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేయడానికి ఒక కిడ్నీ సరిపోతుంది. టార్గెటెడ్ థెరపీలు ఒక  
వ్యక్తికి అధునాతన దశలో క్యాన్సర్ ఉంటే, ఆ వ్యక్తికి లక్ష్య చికిత్సలు  
అందించబడవచ్చు. ఇవి సాధారణంగా రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు తీసుకునే  
మందులు, క్యాన్సర్ పెరగకుండా మరియు వ్యాప్తి చెందకుండా ఆపడానికి  
సహాయపడతాయి.  
  
లక్ష్య చికిత్సలలో చేర్చబడిన మందులు: ఎవెరోలిమస్ బెవాసిజుమాబ్ నివోలుమాబ్  
టివోజానిబ్ సునిటినిబ్ పజోపనిబ్ కాబోజాంటినిబ్ ఆక్సిటినిబ్  
  
సునిటినిబ్, పజోపానిబ్, కాబోజాంటినిబ్, ఆక్సిటినిబ్, ఎవెరోలిమస్,  
నివోలుమాబ్ మరియు టివోజానిబ్ వంటి మందులు సాధారణ ఉపయోగం కోసం సిఫార్సు  
చేయబడ్డాయి.  
  
సునిటినిబ్, పజోపానిబ్, కాబోజాంటినిబ్, ఆక్సిటినిబ్ మరియు టివోజానిబ్ వంటి  
మందుల వల్ల దుష్ప్రభావాలు ఉండవచ్చు, ఇవి టాబ్లెట్‌లుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి.  
సాధ్యమయ్యే దుష్ప్రభావాలు:  
  
అధిక రక్తపోటు నోరు నొప్పి ఆకలి లేకపోవడం మరియు బరువు తగ్గడం అలసట వంధ్యత్వ  
అబ్లేషన్ చికిత్సలు  
  
ఈ చికిత్సలు క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయి:  
  
క్రయోథెరపీ (క్యాన్సర్ కణాలను గడ్డకట్టడం) రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్  
(క్యాన్సర్ కణాలను వేడి చేయడం)  
  
మీ కిడ్నీ పని చేస్తూనే ఉండేలా చూసుకోవడానికి లేదా కణితి చిన్నగా  
ఉన్నట్లయితే ఈ పద్ధతులను పరిస్థితులలో సిఫార్సు చేయవచ్చు. ట్యూమర్‌లోకి  
సూదులు చొప్పించడం ద్వారా క్రయోథెరపీ చేస్తారు. ఇది లాపరోస్కోపిక్  
క్రయోథెరపీ అని పిలువబడే చిన్న కట్ ద్వారా చేయవచ్చు. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ  
అబ్లేషన్ మీ చర్మం ద్వారా సూది లాంటి ప్రోబ్‌ను చొప్పించడం ద్వారా  
జరుగుతుంది, కాబట్టి పెద్ద కోతలు అవసరం లేదు. రేడియోథెరపీ  
  
మీ ఎముకలు లేదా మెదడు వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిన అధునాతన  
మూత్రపిండ క్యాన్సర్ మీకు ఉంటే, రేడియోథెరపీ సిఫార్సు చేయబడింది. ఇది  
క్యాన్సర్ కణాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడానికి లేదా నాశనం చేయడానికి రేడియేషన్  
ఉపయోగించే చికిత్స. ఇది సాధారణంగా మూత్రపిండ క్యాన్సర్‌ను నయం చేయదు, కానీ  
ఇది దాని వ్యాప్తిని నెమ్మదిస్తుంది మరియు మీ లక్షణాలను నియంత్రించడంలో  
సహాయపడుతుంది. చికిత్స సాధారణంగా ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు, కొన్ని వారాల  
పాటు జరుగుతుంది.  
  
రేడియోథెరపీ యొక్క కొన్ని దుష్ప్రభావాలు:  
  
చికిత్స ప్రాంతంలో చర్మం ఎర్రబడడం అలసట డయేరియా ఎంబోలైజేషన్ ఎంబోలైజేషన్  
అనేది కణితికి రక్త సరఫరాను నిరోధించే ప్రక్రియ, దీనివల్ల అది  
తగ్గిపోతుంది. ఎంబోలైజేషన్ సమయంలో, కాథెటర్ అని పిలువబడే ఒక చిన్న ట్యూబ్  
మీ గజ్జలోని రక్తనాళంలోకి చొప్పించబడుతుంది మరియు కణితిని సరఫరా చేసే  
రక్తనాళానికి మార్గనిర్దేశం చేయబడుతుంది. కిడ్నీ క్యాన్సర్‌కు ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఇంటి నివారణలు  
  
1. ఎచినాసియా: ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే మొక్క. ఈ మొక్క యొక్క మూల సారం  
 కాడ్మియం వంటి భారీ లోహాల నుండి మూత్రపిండాలను శుభ్రపరుస్తుంది.  
 ఎచినాసియా మొక్క శరీరంపై శోథ నిరోధక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు  
 మూత్రపిండాల క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా సమర్థవంతమైన మూలికగా  
 పరిగణించబడుతుంది.  
  
2. విటమిన్ డి 3: విటమిన్ డి లోపం మూత్రపిండ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే  
 ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటిగా పిలువబడుతుంది. విటమిన్ D3 డైరీ, సాల్మన్,  
 సార్డినెస్, ఫిష్ ఆయిల్, కాడ్ లివర్ ఆయిల్, గుడ్లు మరియు  
 పుట్టగొడుగులలో లభిస్తుంది.  
  
3. ఆస్ట్రాగాలస్: ఇది కిడ్నీ పునరుద్ధరణ అని పిలువబడే ఉత్తమ మూలికలలో  
 ఒకటి, అయితే ఇది క్యాన్సర్ నిరోధక రోగనిరోధక-నిర్మాణ మూలికలలో కూడా  
 ఒకటి.  
  
4. కొరియన్ జిన్సెంగ్: ఈ మొక్క యొక్క మూలాలను సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యంలో  
 వేల సంవత్సరాలుగా ఆరోగ్యం మరియు దీర్ఘాయువు కోసం ఉపయోగిస్తున్నారు.  
 జిన్సెంగ్ అనేక రకాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని 40% వరకు తగ్గించింది.  
 కిడ్నీ కణితుల పెరుగుదలను జిన్సెంగ్ నేరుగా నిరోధిస్తుందని  
 నిర్ధారించబడింది. కిడ్నీ క్యాన్సర్ వ్యక్తులకు ఆహారం  
  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ డైట్‌లో క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క నిర్దిష్ట ప్రభావాలను  
ఎదుర్కోవడానికి కొన్ని పోషక యాడ్-ఆన్‌లతో ఏదైనా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో  
కనిపించే అనేక అంశాలను కలిగి ఉండాలి. రోజువారీ పోషణలో ఇవి ఉండాలి:  
  
1. చాలా తృణధాన్యాలు: తృణధాన్యాలు అధిక మొత్తంలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు  
 మరియు విటమిన్ ఇ మరియు సెలీనియం వంటి ఖనిజాల కారణంగా క్యాన్సర్  
 ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.  
  
2. పండ్లు మరియు కూరగాయలు: పండ్లు మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే కూరగాయలు  
 మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ మరియు దాని పునరావృతానికి వ్యతిరేకంగా రక్షణ  
 ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండవచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
3. అధిక కేలరీల తీసుకోవడం: ఒక వ్యక్తి క్యాన్సర్ చికిత్స  
 పొందుతున్నట్లయితే, వేరుశెనగ వెన్న, మిల్క్‌షేక్‌లు, సాస్‌లు, గ్రేవీలు  
 మరియు మాంసాలు వంటి అధిక కేలరీల ఆహారాలను చేర్చండి. క్యాన్సర్ చికిత్స  
 బరువు తగ్గడానికి దారితీసే వ్యక్తి యొక్క బరువును నిర్వహించడానికి ఈ  
 ఆహారాలు అవసరం. నీకు తెలుసా? మార్చి 12, 2020, ప్రపంచ కిడ్నీ  
 దినోత్సవంగా జరుపుకుంటారు. ఈ రోజు మూత్రపిండాల వ్యాధి యొక్క ఆగమనం  
 మరియు పురోగతిని ఆలస్యం చేయడానికి నివారణ చర్యల యొక్క ప్రాముఖ్యతను  
 హైలైట్ చేయడానికి ఉద్దేశించబడింది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని  
 ప్రోత్సహించడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు మీ ఆహారంలో  
 చేర్చుకోవాల్సిన కొన్ని ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. ఇక్కడ నొక్కండి!  
 కిడ్నీ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు  
  
మూత్రపిండ క్యాన్సర్ నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలు రోగి యొక్క మానసిక  
ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవి. కొంతవరకు ప్రారంభ దశల్లో దీనిని గుర్తించడం  
అసాధ్యం కానప్పటికీ, ఈ క్యాన్సర్ చాలా సాధారణంగా అభివృద్ధి చెందిన వారిలో  
కనుగొనబడుతుంది, అయితే వ్యక్తి కోసం ఎక్కువ చేయాల్సిన అవసరం లేదు, కానీ  
నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి వాస్తవికతను అంగీకరించడం మరియు  
దుఃఖం, తిరస్కరణ, కోపం, బేరసారాలు, నిరాశ మరియు అంగీకార స్థితిలో ఉండటం  
కష్టం.  
  
మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ కారణంగా సంభవించే అనేక సమస్యలు ఉన్నాయి: అధిక  
రక్తపోటు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో మూత్రపిండాలు ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తాయి. కిడ్నీ క్యాన్సర్ నిరంతర అధిక రక్తపోటుకు దారితీయవచ్చు మరియు  
కొన్నిసార్లు రక్తపోటును నియంత్రించడం చాలా కష్టం. కాలేయ వైఫల్యం కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ క్యాన్సర్ వ్యాప్తి ద్వారా కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు.  
కాలేయం రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేస్తుంది, మూత్రపిండాల మాదిరిగానే, కాలేయం మరియు  
మూత్రపిండాల పనిచేయకపోవడం వల్ల రక్తంలో విషపదార్ధాలు పేరుకుపోతాయి, ఇది  
గందరగోళం, వ్యక్తిత్వ మార్పులు మరియు మానసిక స్థితి మార్పులకు  
దారితీస్తుంది. ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులకు లేదా  
ఊపిరితిత్తుల లైనింగ్‌కు వ్యాపించినప్పుడు, అది ప్లూరా అని పిలువబడే  
ఊపిరితిత్తుల పొరల మధ్య ద్రవం ఏర్పడటానికి కారణం కావచ్చు. కొన్నిసార్లు,  
పెద్ద మొత్తంలో ద్రవం (అనేక లీటర్లు) పేరుకుపోతుంది, దీని వలన శ్వాసలో  
గణనీయమైన కొరత ఏర్పడుతుంది. థొరాసెంటెసిస్ అని పిలువబడే ఒక ప్రక్రియ కొన్ని  
సందర్భాల్లో సిఫార్సు చేయబడింది, ఇది ద్రవాన్ని ఉపసంహరించుకోవడానికి ఛాతీ  
గోడపై మరియు ప్లూరల్ కుహరంలోకి చర్మం ద్వారా చక్కటి సూదిని ఉంచడం వంటివి  
కలిగి ఉంటుంది. కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ ఒక శస్త్రచికిత్స ఒక మూత్రపిండాన్ని  
మాత్రమే పని చేయకుండా వదిలేస్తే, కొనసాగుతున్న మందులు ఇప్పటికే ఉన్న  
మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి, ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి  
దారితీయవచ్చు. మూత్రపిండ వైఫల్యం సంభవించినట్లయితే, అది ప్రారంభ దశలో ఉన్న  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ అయితే, డయాలసిస్ లేదా మూత్రపిండ మార్పిడి అవసరం కావచ్చు.  
కిడ్నీ క్యాన్సర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు కాంప్లిమెంటరీ మరియు  
ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ (CAM) అనేది ప్రామాణిక వైద్య సంరక్షణలో భాగం కాని  
అనేక రకాల చికిత్సలు మరియు అభ్యాసాలను సూచిస్తుంది. ఇది తమను తాము  
ఓదార్చడంలో మరియు క్యాన్సర్ చికిత్స మరియు సంబంధిత ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. వికారం, నొప్పి మరియు అలసట వంటి క్యాన్సర్ చికిత్సల యొక్క  
దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవడంలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు సహాయపడతాయి. మైండ్  
థెరపీలు ఇవి మానసిక దృష్టి, శ్వాస మరియు శరీర కదలికలను కలిపి శరీరం మరియు  
మనస్సును విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడతాయి. వీటితొ పాటు:  
  
ధ్యానం: ఇది మనస్సును శాంతపరచడానికి పదాలు లేదా పదబంధాలను ఏకాగ్రతతో  
శ్వాసించడం లేదా పఠించడం. యోగా: ఇది ప్రాచీన భారతదేశంలో ఉద్భవించిన శారీరక,  
మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం. ఇది శరీరాన్ని సాగదీయడంలో మరియు  
ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. తాయ్ చి: ఇది శ్వాస మరియు ఏకాగ్రతపై  
దృష్టి కేంద్రీకరించే నెమ్మదిగా, సున్నితమైన కదలికలను కలిగి ఉంటుంది. శరీర  
ఆధారిత పద్ధతులు మసాజ్: మసాజ్ యొక్క ఉద్దేశ్యం సాధారణంగా శరీర ఒత్తిడి లేదా  
నొప్పి చికిత్స కోసం. శరీరం యొక్క మృదు కణజాలాలు పిండి, రుద్దడం, కొట్టడం  
మరియు స్ట్రోక్ చేయబడతాయి. చిరోప్రాక్టిక్ థెరపీ: ఇది నరాలు, ఎముకలు మరియు  
న్యూరో-మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థలోని ఇతర భాగాలపై దృష్టి సారించే ఒక  
అధ్యయన విభాగం. స్వల్పకాలిక లేదా దీర్ఘకాలిక నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి  
శస్త్రచికిత్స లేదా ఇంజెక్షన్ల వంటి ఇన్వాసివ్ ప్రత్యామ్నాయాలకు ఇది మంచి  
ప్రత్యామ్నాయం. బయోఫీల్డ్ థెరపీలు బయోఫీల్డ్ థెరపీలు నాన్-ఇన్వాసివ్  
థెరపీలు, ఇందులో అభ్యాసకుడు క్లయింట్ యొక్క బయోఫీల్డ్‌తో (శక్తి మరియు జీవన  
వ్యవస్థలను చుట్టుముట్టే సమాచారం యొక్క పరస్పర చర్య) రోగులలో వైద్యం  
ప్రతిస్పందనలను ప్రేరేపించడానికి స్పష్టంగా పని చేస్తాడు. రేకి: ఇది  
ఒత్తిడి తగ్గింపు మరియు విశ్రాంతి కోసం జపనీస్ టెక్నిక్, ఇది వైద్యం కూడా  
ప్రోత్సహిస్తుంది. శరీరం చుట్టూ శక్తి ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడం వల్ల  
సడలింపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం, వేగవంతమైన వైద్యం మరియు అనారోగ్యం యొక్క ఇతర  
లక్షణాలను తగ్గించవచ్చని నమ్ముతారు. చికిత్సా స్పర్శ: ఇది సంపూర్ణమైన,  
సాక్ష్యం-ఆధారిత అభ్యాసం, ఇది సమతుల్యత మరియు శ్రేయస్సును  
ప్రోత్సహించడానికి సార్వత్రిక శక్తిని ఉద్దేశపూర్వకంగా మరియు కరుణతో  
ఉపయోగించడాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సంపూర్ణ వైద్య విధానం ఇవి వివిధ సంస్కృతులు  
మరియు ప్రపంచంలోని భాగాలలో కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందిన వైద్యం వ్యవస్థలు  
మరియు నమ్మకాలు. భారతదేశంలో, శరీరాన్ని శుభ్రపరచడం మరియు శరీరం, మనస్సు  
మరియు ఆత్మకు సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడం లక్ష్యం. కొన్ని ఉదాహరణలు:  
ఆక్యుపంక్చర్: ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి లేదా వ్యాధి లక్షణాలు మరియు  
చికిత్స దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడానికి శరీరంలోని కొన్ని పాయింట్లను  
ఉత్తేజపరిచే చైనీస్ వైద్యంలో ఇది ఒక సాధారణ పద్ధతి. నేచురోపతిక్  
ట్రీట్‌మెంట్: ఇందులో శరీరం సహజంగా స్వతహాగా స్వస్థత చేకూర్చేందుకు సహాయపడే  
వివిధ పద్ధతులను కలిగి ఉంటుంది. ఒక ఉదాహరణ మూలికా చికిత్స. కిడ్నీ  
క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
పునరావృతం కోసం చూడటం ఫాలో-అప్ కేర్ యొక్క ఒక లక్ష్యం పునరావృతం కోసం తనిఖీ  
చేయడం, అంటే క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చిందని అర్థం. క్యాన్సర్ కణాల యొక్క చిన్న  
ప్రాంతాలు శరీరంలో గుర్తించబడనందున క్యాన్సర్ పునరావృతమవుతుంది.  
కాలక్రమేణా, ఈ కణాలు పరీక్ష ఫలితాలలో చూపబడే వరకు లేదా సంకేతాలు లేదా  
లక్షణాలను కలిగించే వరకు వాటి సంఖ్య పెరగవచ్చు.  
  
ఫాలో-అప్ సమయంలో, డాక్టర్ మీ ఆరోగ్యం గురించి నిర్దిష్ట ప్రశ్నలను  
అడుగుతారు మరియు నిర్దిష్ట రక్త పరీక్షలు లేదా ఇమేజింగ్ పరీక్షలను  
సూచిస్తారు. మొదట నిర్ధారణ చేయబడిన క్యాన్సర్ రకం మరియు దశ మరియు అందించిన  
చికిత్స రకాలు వంటి వివిధ అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని పరీక్ష జరుగుతుంది.  
దీర్ఘకాలిక మరియు ఆలస్యమైన దుష్ప్రభావాలను నిర్వహించడం చాలా మంది వ్యక్తులు  
చికిత్స పొందుతున్నప్పుడు దుష్ప్రభావాలను అనుభవిస్తారు. అయినప్పటికీ,  
తరచుగా దుష్ప్రభావాలు చికిత్స కాలానికి మించి ఉండవచ్చు. వీటిని దీర్ఘకాలిక  
దుష్ప్రభావాలు అంటారు. లేట్ ఎఫెక్ట్స్ అని పిలువబడే ఇతర దుష్ప్రభావాలు  
నెలలు లేదా సంవత్సరాల తర్వాత కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
  
దీర్ఘకాలిక మరియు ఆలస్య ప్రభావాలు భౌతిక మరియు భావోద్వేగ మార్పులను కలిగి  
ఉంటాయి. క్యాన్సర్ అనేది ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి మరియు ఇది రోగి యొక్క  
మానసిక ఆరోగ్యాన్ని అలాగే సంరక్షకుని కూడా సులభంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా నిరాశ రెండూ శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ప్రభావితం  
చేస్తాయి. ఈ సందర్భంలో, కిడ్నీ క్యాన్సర్‌తో పోరాడుతున్న ఎవరికైనా సహాయక  
భావోద్వేగ మరియు మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ గొప్ప సహాయంగా ఉంటుంది. వ్యక్తిగత  
ఆరోగ్య రికార్డులను ఉంచడం క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం వైద్యులు చికిత్స  
ప్రణాళికను రూపొందిస్తారు మరియు ప్రాణాలతో బయటపడిన వ్యక్తి చికిత్స  
పూర్తయినప్పుడు పొందిన క్యాన్సర్ చికిత్సను కూడా ట్రాక్ చేయాలి. ఇది  
డాక్టర్ మరియు కుటుంబ సభ్యులకు అత్యవసర పరిస్థితిని ఎదుర్కోవటానికి మరియు  
వైద్య చరిత్ర, స్వీకరించిన చికిత్స, ఇచ్చిన మందులు మరియు చికిత్స వ్యవధిని  
తిరిగి చూసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఆహారం మరియు పోషకాహారం కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ రోగులకు బలాన్ని కాపాడుకోవడానికి, శరీర కణజాలాలు విచ్ఛిన్నం  
కాకుండా రక్షించడానికి, ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడానికి మరియు కణజాల  
పునరుత్పత్తిని ప్రోత్సహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు మంచి పోషకాహారం  
అవసరం, ముఖ్యంగా చికిత్స పొందుతున్నప్పుడు. దశ, చికిత్స రకం, ప్రతిస్పందన  
మరియు ఇతర కారకాలపై ఆధారపడి కిడ్నీ క్యాన్సర్ సమయంలో ఆహారం మరియు పోషక  
అవసరాలు మారవచ్చు. అధిక చక్కెరను నివారించడం, బరువును నిర్వహించడం మరియు  
సమతుల్య పోషకాహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమైనవి. శారీరక శ్రమ కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ రోగులకు వ్యాయామం మరియు శారీరక శ్రమ వలన శస్త్రచికిత్స తర్వాత  
కండరాల స్థాయిని తిరిగి పొందడంలో సహాయపడటం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించడం  
మరియు నిర్వహించడం మరియు మంచి హృదయ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం వంటి అనేక  
ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు కిడ్నీ క్యాన్సర్ యొక్క  
మొదటి సంకేతాలు ఏమిటి? కిడ్నీ క్యాన్సర్ నయం చేయగలదా? కిడ్నీ క్యాన్సర్  
ఎక్కడ మెటాస్టాసైజ్ అవుతుంది? కిడ్నీ క్యాన్సర్‌ను ఎలా నివారించాలి? కిడ్నీ  
క్యాన్సర్‌ను ముందుగా ఎలా గుర్తించవచ్చు? నడుము నొప్పి మరియు మూత్రపిండాల  
నొప్పి మధ్య తేడా ఏమిటి? సూచనలు చికిత్స. కిడ్నీ క్యాన్సర్. జాతీయ ఆరోగ్య  
సేవ. ముందస్తు గుర్తింపు, రోగనిర్ధారణ మరియు స్టేజింగ్. అమెరికన్ క్యాన్సర్  
సొసైటీ. కిడ్నీ క్యాన్సర్ గణాంకాలు. వరల్డ్ క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ ఫండ్  
ఇంటర్నేషనల్. కిడ్నీ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్.  
పాండే J, సయ్యద్ W. మూత్రపిండ క్యాన్సర్. [2021 డిసెంబర్ 12న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. లైన్‌హాన్ WM, రాత్‌మెల్ WK. కిడ్నీ  
క్యాన్సర్. ఉరోల్ ఒంకోల్. 2012 నవంబర్-డిసెంబర్;30. హాన్కాక్ SB,  
జార్జియాడ్స్ CS. కిడ్నీ క్యాన్సర్. క్యాన్సర్ J. 2016 నవంబర్/డిసెంబర్;22.  
వోగెల్జాంగ్ NJ, స్టాడ్లర్ WM. కిడ్నీ క్యాన్సర్. లాన్సెట్. 1998 నవంబర్  
21. Hsieh, JJ, పర్డ్యూ, MP, Signoretti, S., Swanton, C., Albiges, L.,  
Schmidinger, M., Heng, DY, Larkin, J., & Ficarra, V. (2017). చౌదరి N,  
డ్రేక్ CG. కిడ్నీ క్యాన్సర్: ప్రస్తుత చికిత్సా విధానాల యొక్క అవలోకనం.  
ఉరోల్ క్లిన్ నార్త్ ఆమ్. 2020 నవంబర్. ఎపిడెమియాలజీ మరియు కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకాలు. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ. అక్టోబర్ 2018.  
  
==================================================  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యం మూత్రపిండ వైఫల్యం అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం కిడ్నీ  
వైఫల్యం అనేది ఒకటి లేదా రెండు మూత్రపిండాలు పనిచేయడం ఆగిపోయే ఒక వైద్య  
పరిస్థితి. కొంతమంది రోగులు కిడ్నీ వైఫల్యం (తీవ్రమైన మూత్రపిండ గాయం లేదా  
AKI) యొక్క తాత్కాలిక కేసును అనుభవించవచ్చు, ఇది అకస్మాత్తుగా  
సంభవించవచ్చు; మిగిలిన రోగులలో, ఈ పరిస్థితి చాలా కాలం పాటు నెమ్మదిగా  
సంభవిస్తుంది మరియు తీవ్రమవుతుంది (దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి లేదా CKD).  
  
భారతదేశంలో, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులలో 40-60% కేసులు రక్తపోటు మరియు  
మధుమేహం కారణంగా సంభవిస్తాయి. కొన్ని ఇతర కారణాలలో ఆటో ఇమ్యూన్ కిడ్నీ  
వ్యాధులు, పునరావృతమయ్యే కిడ్నీ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, మూత్ర నాళాల అవరోధం, గుండె  
లేదా కాలేయానికి సంబంధించిన దైహిక వ్యాధి, తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం మరియు  
కొన్ని మందుల వాడకం ఉన్నాయి.  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యం ఉన్న రోగులలో వాంతులు, కడుపు నొప్పి, మూత్ర విసర్జన  
తగ్గడం, చర్మం పొడిబారడం లేదా దురద, గందరగోళం, భ్రమ మరియు ఆహారం యొక్క లోహ  
రుచి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మూత్రపిండ వైఫల్యం తీవ్రమైన వైద్య  
పరిస్థితి కావచ్చు, అయినప్పటికీ, సరైన సమయంలో రోగికి సహాయం అందితే దానికి  
చికిత్స చేయవచ్చు. డయాలసిస్‌తో పాటు మూత్రపిండ వైఫల్యం యొక్క కారణాలు మరియు  
ప్రభావాలకు చికిత్స చేయడానికి తగిన మందులు చికిత్సలో ప్రధానమైనవి. కిడ్నీ  
మార్పిడి అనేది సాధారణంగా అనారోగ్యంతో ఉన్న కిడ్నీకి చివరి ప్రయత్నం.  
మూత్రపిండ వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న రోగికి వారి వైద్యుని నుండి క్రమం  
తప్పకుండా తదుపరి పర్యవేక్షణ మరియు నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరం. సాధారణంగా  
అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేసే  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) కిడ్నీలు అనుకరించే  
పరిస్థితులు ఆల్పోర్ట్ సిండ్రోమ్ క్రానిక్ గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్  
పాలీసిస్టిక్ కిడ్నీ వ్యాధి హెమోలిటిక్ యురేమిక్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మూత్ర విశ్లేషణ రక్త పరీక్షలు: క్రియేటినిన్,  
బ్లోడ్రోజెన్ మరియు బ్లోడ్రోజెన్. ఇమేజింగ్: CT స్కాన్ మరియు MRI కిడ్నీ  
ఫంక్షన్ టెస్ట్ చికిత్స డైయూరిటిక్స్ అల్ట్రాఫిల్ట్రేషన్ డయాలసిస్ కిడ్నీ  
ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్‌ను సంప్రదించాలి నెఫ్రాలజిస్ట్  
యూరాలజిస్ట్ కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభ దశలో మూత్రపిండాల  
వైఫల్యం ఉన్న రోగులు వారి లక్షణాలను గమనించలేరు, ఎందుకంటే సంకేతాలు చాలా  
తరచుగా గుర్తించబడవు. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC)  
నివేదించిన ప్రకారం, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్నవారిలో 90% మందికి ఈ  
వ్యాధి ఉందని తెలియదు. మూత్రపిండ వైఫల్యానికి సంబంధించిన లక్షణాలు  
కాలక్రమేణా తీవ్రమవుతాయి.  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యంలో కనిపించే కొన్ని లక్షణాలు: ద్రవాలు నిలుపుకోవడం వల్ల  
కాళ్లు, పాదాలు లేదా చీలమండల వాపు, అధిక మగతనం పెరిగిన అలసట ఊపిరి ఆడకపోవటం  
తగ్గిన మూత్ర విసర్జన నిరంతర వికారం నొప్పి లేదా ఛాతీలో ఒత్తిడి కండరాల  
నొప్పులు లోహపు రుచి క్రమరహిత హృదయ స్పందన. నిద్ర విధానం వెన్నునొప్పి  
జ్వరం దద్దుర్లు విరేచనాలు పొత్తికడుపులో నొప్పి మూర్ఛలు కోమా మూత్రపిండ  
వైఫల్యం యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలు తక్కువగా గుర్తించబడతాయి మరియు ఈ క్రింది  
లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి: ద్రవం నిలుపుదల కారణంగా అవయవాల వాపు, శ్వాసలోపం  
తగ్గిన మూత్ర విసర్జన మూత్రం యొక్క రంగులో మార్పు పనిచేస్తుంది. మీ  
మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం మరియు పరిస్థితి యొక్క తదుపరి పురోగతి యొక్క  
ప్రారంభ సంకేతం. లేత పసుపు లేదా స్పష్టమైన మూత్రం: ఇది మీ శరీరం బాగా  
హైడ్రేట్ అయిందని మరియు చాలా సందర్భాలలో ఇది ఆదర్శవంతమైన రంగు అని  
సూచిస్తుంది. ముదురు పసుపు లేదా కాషాయం రంగు మూత్రం: తక్కువ మొత్తంలో నీరు  
త్రాగడం వల్ల మీ మూత్రం సాధారణం కంటే కొద్దిగా ముదురు రంగులో కనిపిస్తుంది.  
ఇది నిర్జలీకరణాన్ని సూచిస్తుంది మరియు సోడాలు, టీ లేదా కాఫీలను  
తగ్గించేటప్పుడు మీ ద్రవాలను త్రాగడం ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. ఎరుపు లేదా  
గులాబీ రంగు మూత్రం యొక్క రంగు: మీ మూత్రంలో ఈ రంగు ఉన్నట్లు మీరు  
కనుగొంటే, అది ఆందోళనకు సంకేతం. ఎరుపు రంగు రక్తం కావచ్చు మరియు వైద్య  
పరిస్థితిని సూచించవచ్చు. దుంపలు లేదా స్ట్రాబెర్రీలు వంటి ఆహారాన్ని తినడం  
కూడా ఎరుపు రంగు మూత్రానికి కారణం కావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితులలో, మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించి మూత్ర పరీక్ష చేయించుకోండి. నారింజ రంగు మూత్రం: ఇది  
కూడా డీహైడ్రేషన్‌కు సంకేతం. ఇది మీ రక్తప్రవాహంలో సేకరించిన పిత్త ఉనికిని  
సూచిస్తుంది. ఆరెంజ్ కలర్ మూత్రం సాధారణంగా కిడ్నీ వ్యాధి వల్ల సంభవించదు.  
నురుగుతో కూడిన మూత్రం: ఇది మూత్రంలో ప్రోటీన్ ఉనికిని సూచిస్తుంది, ఇది  
మూత్రపిండ వ్యాధికి సంకేతం. కిడ్నీ వైఫల్యం రకాలు  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది, అవి: తీవ్రమైన మూత్రపిండ  
వైఫల్యం: తీవ్రమైన మూత్రపిండ వైఫల్యం లేదా తీవ్రమైన మూత్రపిండ గాయం అని  
కూడా పిలుస్తారు, ఇది సాధారణంగా కొన్ని రోజులలోపు వేగంగా అభివృద్ధి  
చెందుతుంది మరియు సంభావ్యంగా తిరిగి మార్చబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా ఇప్పటికే  
ఆసుపత్రిలో ఉన్న వ్యక్తులలో, ముఖ్యంగా తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న  
రోగులలో సంభవిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వైఫల్యం: ఈ రకం కనీసం మూడు  
నెలల పాటు నెమ్మదిగా పురోగమిస్తుంది మరియు శాశ్వత మూత్రపిండాల నష్టానికి  
దారి తీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ దశలలో, రోగి  
కొన్ని సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను మాత్రమే గమనించవచ్చు మరియు పరిస్థితి  
ముదిరే వరకు అతనికి/ఆమె కిడ్నీ వ్యాధి ఉందని గ్రహించలేరు. నీకు తెలుసా?  
మూత్రపిండ వైఫల్యం యొక్క సంకేతాలు లేదా చాలా సూక్ష్మ సంకేతాలు సాధారణంగా  
ఉండవు మరియు సమస్య నిర్ధారణ అయ్యే సమయానికి, సాధారణంగా మూత్రపిండాలకు  
తీవ్రమైన నష్టం జరుగుతుంది. మీ మూత్రపిండాలు సమస్యలో ఉండవచ్చని సూచించే  
సంకేతాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! కిడ్నీ  
వైఫల్యానికి కారణాలు  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యం వెనుక మూడు ప్రధాన కారణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. మీ మూత్రపిండాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని మందగించే లేదా బలహీనపరిచే  
 పరిస్థితులు ఇవి మూత్రపిండాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని మందగించే పరిస్థితులు  
 మరియు వ్యాధులు మరియు కాలక్రమేణా వాటిని దెబ్బతీస్తాయి. అవి: కాలేయ  
 వైఫల్యం రక్తం లేదా ద్రవం కోల్పోవడం ఇన్ఫెక్షన్లు గుండె జబ్బులు  
 గుండెపోటు తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిస్పందన నాప్రోక్సెన్ సోడియం మరియు  
 ఇబుప్రోఫెన్ వంటి మందులను తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైన కాలిన గాయాలు  
 విపరీతమైన నిర్జలీకరణం అధిక రక్తపోటు మందులు  
2. మీ మూత్రపిండాల నుండి మూత్రం బయటకు రాకుండా నిరోధించే పరిస్థితులు ఇవి  
 మూత్ర ప్రవాహాన్ని తగ్గించడానికి దారితీసే పరిస్థితులు, అవి:  
 ప్రోస్టేట్, గర్భాశయ, పెద్దప్రేగు లేదా మూత్రాశయ క్యాన్సర్ విస్తరించిన  
 ప్రోస్టేట్ మీ మూత్రాశయానికి నరాల నష్టం మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు మీ  
 మూత్ర నాళంలో రక్తం గడ్డకట్టడం.  
3. మీ కిడ్నీలను నేరుగా దెబ్బతీసే పరిస్థితులు మరియు కారణాలు  
 మూత్రపిండాలకు హాని కలిగించవచ్చు: కొలెస్ట్రాల్ నిక్షేపణ రక్తం  
 గడ్డకట్టడం వలన ఇబుప్రోఫెన్, న్యాప్రోక్సెన్ లేదా యాంటీబయాటిక్స్  
 గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్ వంటి నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్  
 వంటి మందులు, చిన్న ఫిల్టర్లు ఉండే పరిస్థితి కిడ్నీ ఎర్రబడినది  
 కెమోథెరపీ సెప్సిస్ లేదా ఇన్ఫెక్షన్ రాబ్డోమియోలిసిస్ (కండరాల కణజాలం  
 విచ్ఛిన్నం కావడం వల్ల కండరాల ఫైబర్ కంటెంట్ రక్తంలోకి విడుదల  
 అవుతుంది) హీమోలిసిస్ (ఎర్ర రక్త కణాల విచ్ఛిన్నం లేదా నాశనం) మీ  
 మూత్రాశయాన్ని నియంత్రించే నరాలకు నష్టం వంటి పెద్ద మొత్తంలో విషాన్ని  
 తీసుకోవడం ఇథిలీన్ గ్లైకాల్ రేడియోగ్రాఫిక్ ప్రక్రియల సమయంలో ఉపయోగించే  
 అయోడినేటెడ్ కాంట్రాస్ట్  
  
అదనంగా, మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారితీసే ఇతర కారణాలు: లూపస్, శరీరంలోని  
వివిధ అవయవాల వాపుకు దారితీసే ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ హెవీ మెటల్ పాయిజనింగ్  
వాస్కులైటిస్, ఈ పరిస్థితిలో రక్తనాళాలు ఎర్రబడిన హెమోలిటిక్ యురేమిక్  
పరిస్థితి, ఒక పరిస్థితి ఇది ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత ఎర్ర రక్త కణాల  
విచ్ఛిన్నానికి కారణమవుతుంది స్క్లెరోడెర్మా, చర్మం యొక్క ఆటో ఇమ్యూన్  
డిజార్డర్ అనియంత్రిత మధుమేహం రంగులు కొన్ని ఇమేజింగ్ పరీక్షలలో  
ఉపయోగిస్తారు బహుళ మైలోమా, ఎముకలో ఉండే ప్లాస్మా కణాల క్యాన్సర్  
పాలిసిస్టిక్ కిడ్నీ వ్యాధి మీకు తెలుసా? మీ మూత్రపిండాలు మీరు ఎటువంటి  
లక్షణాలు లేదా దెబ్బతిన్న సంకేతాలను పొందకుండానే ప్రభావితమయ్యే అవయవాలు.  
మూత్రపిండాల వ్యాధులకు కారణమయ్యే రోజువారీ అలవాట్ల గురించి మరింత చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి! కిడ్నీ వైఫల్యానికి ప్రమాద కారకాలు  
  
సాధారణంగా, రోగి ఇతర వైద్య పరిస్థితులతో పాటు లేదా మరొక వ్యాధి యొక్క  
పర్యవసానంగా మూత్రపిండాల వైఫల్యాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఒకవేళ మీకు కిడ్నీ  
ఫెయిల్యూర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది: చాలా కాలంగా ఆసుపత్రిలో చేరి  
ఇంటెన్సివ్ కేర్‌లో చేరి గుండె ఆగిపోయారా అధిక రక్తపోటు ఉన్నారా అనియంత్రిత  
మధుమేహం ఉన్నారా, NSAIDల వంటి నొప్పి మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి లేదా కాలేయ వ్యాధి ఉంటే కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి  
ఉంటే కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ యొక్క పాత రోగనిర్ధారణ  
  
తీవ్రమైన మూత్రపిండ వైఫల్యం నిర్ధారణలో మీ వైద్యుడికి సహాయపడే అనేక  
పరీక్షలు ఉన్నాయి. కొన్ని సాధారణ పరీక్షలలో ఈ క్రిందివి ఉన్నాయి:  
  
1. యూరినాలిసిస్ మీ డాక్టర్ యూరినాలిసిస్‌ని ఆదేశించవచ్చు, దీని కోసం మీరు  
 మూత్ర నమూనాను తీసుకోమని అడగబడతారు. మీ వైద్యుడు మూత్రంలో వైవిధ్యమైన  
 ప్రొటీన్లు లేదా చక్కెర వంటి ఏదైనా అసాధారణంగా అనుమానించినట్లయితే  
 పరీక్ష ఆదేశించబడుతుంది. మూత్రం నమూనా మరింత ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది,  
 అక్కడ మూత్ర విశ్లేషణ జరుగుతుంది. ఎరుపు మరియు తెల్ల రక్త కణాలు,  
 సెల్యులార్ కాస్ట్‌లు లేదా బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు అని పిలువబడే అనేక  
 ట్యూబ్-ఆకారపు బ్యాక్టీరియా ఉనికిని గుర్తించడానికి మూత్ర అవక్షేపణ  
 పరీక్ష నిర్వహించబడుతుంది.  
  
గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్ (గ్లోమెరులి అని పిలువబడే మూత్రపిండాలలోని చిన్న  
ఫిల్టర్‌ల వాపు మరియు ఎరుపు), వాస్కులైటిస్ (రక్తనాళాల వాపు) లేదా  
టాక్సిన్స్‌లో చాలా భారీ ప్రోటీన్యూరియా (>3.5 గ్రా/డి) అప్పుడప్పుడు  
కనిపిస్తుంది.  
  
అవకలన నిర్ధారణలో యూరిన్ ఇసినోఫిల్స్ పరిమిత పాత్రను కలిగి ఉంటాయి, అవి  
ఇంటర్‌స్టీషియల్ నెఫ్రిటిస్ (మూత్రపిండాల గొట్టాల మధ్య ఖాళీలు ఉబ్బుతాయి),  
పైలోనెఫ్రిటిస్ (ఒక రకమైన మూత్ర నాళాల ఇన్‌ఫెక్షన్), సిస్టిటిస్ (మూత్రనాళం  
యొక్క వాపు), అథెరోఎంబాలిక్ వ్యాధి (ప్లేక్ ఉన్నప్పుడు) పెద్ద ధమనుల నుండి  
మూత్రపిండ ధమని) లేదా గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్ వంటి చిన్న ధమనులను  
అడ్డుకుంటుంది.  
  
తీవ్రమైన మూత్రపిండ గాయంలో ఆక్సలేట్ స్ఫటికాలను కనుగొనడం ఇథిలీన్ గ్లైకాల్  
విషపూరితం కోసం మూల్యాంకనాన్ని ప్రాంప్ట్ చేయాలి.  
  
2. మూత్ర పరిమాణం కొలతలు మూత్రపిండ వైఫల్యం నిర్ధారణలో సహాయపడే సులభమైన  
 పరీక్షలలో మూత్రం అవుట్‌పుట్ కొలత ఒకటి. తక్కువ మూత్ర విసర్జన అనేది  
 అడ్డంకి కారణంగా మూత్రపిండ వ్యాధుల ఉనికిని సూచిస్తుంది. అంతర్లీన  
 పాథాలజీ లేదా గాయం కారణంగా అడ్డుపడవచ్చు.  
  
3. రక్త పరీక్షలు మీ వైద్యుడు మీ మూత్రంలో ఉన్న పదార్థాల ఉనికిని మరియు  
 పరిమాణాన్ని గుర్తించగల రక్త నమూనాలను తీసుకోమని మీరు ఆదేశించబడవచ్చు.  
 కిడ్నీలు బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ మరియు క్రియాటినిన్ వంటి పదార్థాలను  
 ఫిల్టర్ చేస్తాయి. ఈ పదార్ధాల యొక్క వివిధ స్థాయిలు మీ ఆరోగ్యం మరియు  
 మీ మూత్రపిండాల పనితీరు గురించి ఒక ఆలోచనను అందిస్తాయి. ఈ సమ్మేళనాల  
 స్థాయి వేగంగా పెరగడం తీవ్రమైన మూత్రపిండ వైఫల్యాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ  
 పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: క్రియేటినిన్: మీ కండరాలచే తయారు చేయబడిన ఒక  
 సమ్మేళనం, ప్రత్యేకించి, మూత్రపిండ వైఫల్యాన్ని గుర్తించడంలో  
 సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే సాధారణ మూత్రపిండము రక్తం నుండి  
 క్రియేటినిన్‌ను తొలగించి మూత్రం ద్వారా విసర్జిస్తుంది. బ్లడ్ యూరియా  
 నైట్రోజన్ (BUN): యూరియా మీ రక్తంలో కనిపించే మరొక వ్యర్థ పదార్థం. ఇది  
 విచ్ఛిన్నమైనప్పుడు ప్రోటీన్ నుండి సృష్టించబడుతుంది. ఇది మూత్రపిండాల  
 ద్వారా మీ రక్తం నుండి కూడా తొలగించబడుతుంది. రక్త నమూనాలు యూరియా  
 నైట్రోజన్ స్థాయిని గుర్తించగలవు. ఎలెక్ట్రోలైట్స్: పొటాషియం మరియు  
 సోడియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్లు మీ శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతకు సహాయపడతాయి. మీ  
 శరీరం సరైన మొత్తంలో సోడియంను విసర్జించలేనందున మీ మూత్రపిండాలు  
 సరిగ్గా పనిచేయడం లేదని సోడియం యొక్క అధిక స్థాయి సూచనగా చెప్పవచ్చు.  
  
4. గ్లోమెరులర్ ఫిల్ట్రేషన్ రేట్ (GFR) ఇది మూత్రపిండాలు ఎంత బాగా పని  
 చేస్తున్నాయో తనిఖీ చేయడానికి ఉపయోగించే పరీక్ష. ప్రత్యేకంగా, ప్రతి  
 నిమిషం గ్లోమెరులి ద్వారా ఎంత రక్తం వెళుతుందో అంచనా వేస్తుంది. రక్తం  
 నుండి వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేసే మూత్రపిండాలలోని చిన్న ఫిల్టర్లు  
 గ్లోమెరులి.  
  
ప్రయోగశాల నిపుణుడు మీ GFRని అంచనా వేయడానికి మీ రక్తంలోని క్రియేటినిన్  
స్థాయిని అనేక ఇతర కారకాలతో మిళితం చేస్తారు. పెద్దలు మరియు పిల్లలకు వివిధ  
సూత్రాలు ఉపయోగించబడతాయి. ఫార్ములా కింది వాటిలో కొన్ని లేదా అన్నింటినీ  
కలిగి ఉంటుంది: వయస్సు రక్త క్రియేటినిన్ కొలత జాతి లింగం ఎత్తు బరువు 24  
గంటల మూత్ర సేకరణతో కూడిన క్రియేటినిన్ క్లియరెన్స్ పరీక్ష కూడా  
మూత్రపిండాల పనితీరును అంచనా వేయగలదు.  
  
నేషనల్ కిడ్నీ ఫౌండేషన్ ప్రకారం, సాధారణ ఫలితాలు 90 నుండి 120 mL/min/1.73  
m2 వరకు ఉంటాయి. వృద్ధులు సాధారణ GFR స్థాయిల కంటే తక్కువగా ఉంటారు  
ఎందుకంటే వయస్సుతో GFR తగ్గుతుంది.  
  
వివిధ ప్రయోగశాలలలో సాధారణ విలువ పరిధులు కొద్దిగా మారవచ్చు. కొన్ని  
ల్యాబ్‌లు వేర్వేరు కొలతలను ఉపయోగిస్తాయి లేదా వేర్వేరు నమూనాలను  
పరీక్షిస్తాయి. మీ నిర్దిష్ట పరీక్ష ఫలితాల అర్థం గురించి మీ వైద్యునితో  
మాట్లాడండి.  
  
3 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నెలలు 60 mL/min/1.73 m2 కంటే తక్కువ స్థాయిలు  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధికి సంకేతం. 15 mL/min/1.73 m2 కంటే తక్కువ GFR  
కిడ్నీ వైఫల్యానికి సంకేతం మరియు తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.  
  
5. ఇమేజింగ్ MRI, అల్ట్రాసౌండ్ మరియు CT స్కాన్ వంటి విభిన్న ఇమేజింగ్  
 పద్ధతులను మీ లక్షణాలు మరియు సంకేతాలను బట్టి వ్యాధి యొక్క వివిధ దశలలో  
 సిఫార్సు చేయవచ్చు. ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మీ వైద్యుడు మీ కిడ్నీ మరియు  
 మూత్ర నాళాన్ని ప్రభావితం చేసే అడ్డంకులు లేదా ఇతర సమస్యలను  
 గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
6. బయాప్సీ మూత్రపిండ కణజాలం యొక్క చిన్న నమూనాను సేకరించడానికి మూత్రపిండ  
 కణజాల బయాప్సీని సిఫార్సు చేస్తారు. ఈ పరీక్ష మచ్చలు, అంటు జీవులు లేదా  
 ఏదైనా ఇతర డిపాజిట్ల ఉనికిని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. సెలబ్రిటీల  
 ప్రభావంతో మెగా సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ మూత్రపిండ వైఫల్యానికి చికిత్స  
 చేయడానికి కిడ్నీ మార్పిడి చేయించుకున్నారు. Selena Gomez Selena Gomez  
 ఒక ప్రముఖ పాప్ స్టార్, ఆమె లూపస్ అనే ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధితో  
 బాధపడుతోంది. ఆమె 2017లో కిడ్నీ మార్పిడి చేయించుకుంది. కిడ్నీ  
 ఫెయిల్యూర్ నివారణ  
  
మీరు కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మార్పులను అనుసరించడం ద్వారా మీ  
మూత్రపిండ వైఫల్యాన్ని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.  
ఆస్పిరిన్, ఇబుప్రోఫెన్ లేదా ఇతర నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు  
మరియు ఎసిటమినోఫెన్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ నొప్పి మందుల వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్  
మాత్రలను తీసుకుంటూ, ప్రిస్క్రిప్షన్ లేబుల్‌ను చేరుకోవడానికి మరియు  
సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదు సూచనలను అనుసరించాలని నిర్ధారించుకోండి. ఈ మందులను  
ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండ వైఫల్యం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
ముందుగా ఉన్న పరిస్థితుల కారణంగా మీరు మూత్రపిండ వైఫల్యాన్ని అభివృద్ధి  
చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే, కొత్త ఔషధాలను తీసుకునే ముందు మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి మరియు మీ పరిస్థితిని  
నిర్వహించడానికి వారి సలహాలను అనుసరించండి. సరిగ్గా వ్యాయామం చేయడం మరియు  
మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వలన మీ మూత్రపిండ వైఫల్యాన్ని అభివృద్ధి చేసే  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
దర్శకత్వం వహించిన మందులు తీసుకున్న తర్వాత కూడా మీ రక్తపోటు స్థాయిలను  
సాధారణ పరిధిలో ఉంచడంలో ఇబ్బంది, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు విస్తృత  
పరిధిలో హెచ్చుతగ్గులు, మీ పాదాలలో వాపుకు కారణమయ్యే ద్రవం నిలుపుదల వంటి  
లక్షణాలను మీరు ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. చీలమండలు,  
శ్వాస ఆడకపోవడం, వికారం, ఛాతీ నొప్పి మరియు మూర్ఛలు. ఈ లక్షణాలు మూత్రపిండ  
వైఫల్యం యొక్క సంభావ్యతను సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ క్రింది  
వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు నెఫ్రాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్  
ఇక్కడ ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
కిడ్నీ వైఫల్యానికి చికిత్స  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యానికి చికిత్స సాధారణంగా ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం.  
సాధారణంగా మూత్రపిండ వైఫల్యాన్ని అభివృద్ధి చేసే వ్యక్తులు అంతర్లీన  
పాథాలజీ లేదా ముందుగా ఉన్న వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా ఇప్పటికే ఆసుపత్రిలో  
చేరారు. మీ బస వ్యవధి మీ పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు మీ మూత్రపిండాల  
వైఫల్యం వెనుక ఉన్న కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ డాక్టర్ మీ మూత్రపిండాలు  
ఎంత త్వరగా కోలుకుంటున్నాయో పర్యవేక్షిస్తారు మరియు తదనుగుణంగా మిమ్మల్ని  
ఎప్పుడు డిశ్చార్జ్ చేయాలో నిర్ణయిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మీరు  
ఇంట్లోనే కోలుకోవచ్చు.  
  
కారణ చికిత్స మీ కిడ్నీకి గాయం లేదా మీ కిడ్నీని దెబ్బతీసిన అనారోగ్యం  
కారణంగా మీరు మూత్రపిండాల వైఫల్యాన్ని అభివృద్ధి చేస్తే, అంతర్లీన  
కారణాన్ని గుర్తించి చికిత్స చేయడం మూత్రపిండ వైఫల్య నిర్వహణలో  
సహాయపడుతుంది. మీ చికిత్స ఎంపికలు పరిస్థితి యొక్క కారణం మరియు తీవ్రతపై  
ఆధారపడి ఉంటాయి.  
  
మీ శరీరంలోని ద్రవాల స్థాయిని సమతుల్యం చేసే చికిత్సలు రక్తంలో ద్రవాలు  
లేకపోవడం వల్ల మీ మూత్రపిండ వైఫల్యం సంభవించవచ్చు. దీనికి ఇంట్రావీనస్  
ద్రవాలు అవసరం. కొన్నిసార్లు అధిక ద్రవాలు మూత్రపిండ వైఫల్యానికి  
కారణమవుతాయి, ఇది సాధారణంగా కాళ్లు మరియు చీలమండలు వంటి దిగువ అంత్య భాగాల  
వాపుకు కారణమవుతుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, అధిక ద్రవాలను బయటకు పంపడంలో  
శరీరానికి సహాయపడే డైయూరిటిక్స్ అని పిలిచే మందులను వైద్యుడు సిఫార్సు  
చేస్తాడు. మూత్రవిసర్జనకు ప్రతిస్పందించని రోగులకు అల్ట్రాఫిల్ట్రేషన్  
అవసరం కావచ్చు.  
  
నెఫ్రోటాక్సిక్ డ్రగ్స్ మరియు పదార్ధాల తొలగింపు యాంజియోటెన్సిన్  
కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్స్, యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్  
బ్లాకర్స్ (ARBs) మరియు నాన్ స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్  
(NSAIDలు) వంటి మందుల కోసం నాన్-నెఫ్రోటాక్సిక్ ప్రత్యామ్నాయాలను తొలగించడం  
లేదా భర్తీ చేయడం మీ డాక్టర్ ద్వారా చేయవచ్చు.  
  
రక్తంలోని పొటాషియంను నియంత్రించే మందులు పొటాషియం అనేది మీ శరీరం యొక్క  
ముఖ్యమైన విధులను నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఉప్పు. పొటాషియం యొక్క అధిక  
స్థాయిలు క్రమరహిత హృదయ స్పందనకు కారణమవుతాయి, ఇది తీవ్రమైన సమస్యలు మరియు  
కండరాల అలసటకు దారితీస్తుంది. మీ మూత్రపిండాలు మీ రక్తం నుండి పొటాషియంను  
ఫిల్టర్ చేయలేక పోతే, మీ వైద్యుడు ఆహార పొటాషియంను పరిమితం చేయమని మరియు మీ  
రక్తంలో పొటాషియం స్థాయిలు పెరగకుండా నిరోధించడానికి సోడియం పాలీస్టైరిన్  
సల్ఫోనేట్, ఇన్సులిన్‌తో పాటు గ్లూకోజ్ లేదా కాల్షియం సూచించమని మిమ్మల్ని  
అడగవచ్చు.  
  
కాల్షియం స్థాయిలను నియంత్రించే మందులు మీ కాల్షియం స్థాయిలు తగ్గితే,  
సమస్యలను నివారించడానికి మీ వైద్యుడు కాల్షియం ఇన్ఫ్యూషన్‌ను సిఫారసు  
చేయవచ్చు.  
  
డయాలసిస్ అనేది ఒక యంత్రం ద్వారా మీ రక్తం నుండి విషాన్ని ఫిల్టర్ చేసి  
శుద్ధి చేసే ప్రక్రియ. ముఖ్యంగా, మీ మూత్రపిండాల పనితీరును యంత్రం  
తీసుకుంటుంది. మీ డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన డయాలసిస్ రకాన్ని బట్టి, మీరు  
పెద్ద మెషీన్‌కు కనెక్ట్ చేయబడవచ్చు లేదా పోర్టబుల్ కాథెటర్ బ్యాగ్‌ని  
ఉపయోగించమని మిమ్మల్ని అడగవచ్చు.  
  
డయాలసిస్‌లో రెండు రకాలు ఉన్నాయి: హీమోడయాలసిస్: హిమోడయాలసిస్ కోసం, మీ  
కాళ్లు లేదా మెడలో ఉన్న సిరల్లో ఒకదానిలో ఒక కాథెటర్ (ట్యూబ్)  
చొప్పించబడుతుంది. యంత్రం మీ రక్తాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరుస్తుంది.  
హీమోడయాలసిస్‌లో ఉన్న వ్యక్తులు వారానికి మూడు నుండి నాలుగు సార్లు  
డయాలసిస్ సెంటర్ లేదా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందాలని సిఫార్సు చేస్తారు.  
పెరిటోనియల్ డయాలసిస్: ఈ డయాలసిస్ డయాలసిస్ ద్రావణం మరియు కాథెటర్  
ఉపయోగించి రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఒక ట్యూబ్ మీ బొడ్డులోకి  
చొప్పించబడింది, ఇది అధిక ద్రవాలు, ఉప్పు మరియు పొటాషియంను బయటకు  
తీస్తుంది. ఈ ద్రవం శరీరం నుండి తీసివేయబడుతుంది మరియు మీరు  
నిద్రిస్తున్నప్పుడు ఆటోమేటెడ్ ఎక్స్ఛేంజర్ ద్వారా చేయవచ్చు. మూత్రపిండ  
వైఫల్యం ఉన్న చాలా మంది పిల్లలు పెరిటోనియల్ డయాలసిస్ కోసం సిఫార్సు  
చేయబడతారు. మూత్రపిండ మార్పిడి అనేది మూత్రపిండ మార్పిడి అనేది ఒక నిపుణుడు  
రోగికి ఆపరేషన్ చేస్తాడు మరియు ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి నుండి పని చేయని  
కిడ్నీని క్రియాత్మక మూత్రపిండంతో భర్తీ చేసే ప్రక్రియ. ఎండ్-స్టేజ్  
మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్న రోగులు కిడ్నీ మార్పిడి ద్వారా వెళ్ళమని సలహా  
ఇస్తారు, ఎందుకంటే ఇది వారికి అందుబాటులో ఉన్న ఉత్తమ చికిత్స ఎంపిక.  
  
సజీవ దాతలను కనుగొనడం చాలా సులభం ఎందుకంటే వారిలో ఎక్కువ మంది రోగి యొక్క  
కుటుంబ సభ్యులు. సజీవ దాతను కనుగొనే ప్రక్రియ సాధారణంగా వేగంగా ఉంటుంది.  
రోగి యొక్క శరీరానికి అనుకూలంగా ఉండే దాత మూత్రపిండాన్ని కనుగొనడానికి  
సాధారణంగా చాలా కాలం వేచి ఉంటుంది. శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంటున్న రోగి  
శరీరం కొత్త కిడ్నీని తిరస్కరించకుండా నిరోధించడానికి శస్త్రచికిత్స తర్వాత  
కొంత సమయం వరకు రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే మందులు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఈ  
మందులు నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరమయ్యే దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. కిడ్నీ  
ఫెయిల్యూర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
కిడ్నీ వైఫల్యానికి కఠినమైన శ్రద్ధ మరియు పర్యవేక్షణ అవసరం. ఇంట్లో  
అనుసరించాల్సిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మీ వైద్య పరిస్థితిని  
నిర్వహించడానికి మీకు మందులు సూచించబడి ఉంటే, మీరు ఆ మందులను సమయానికి  
తీసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీ మందులను లేబుల్ చేయండి మరియు మీ వద్ద  
ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మందులు ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి అలారం సెట్  
చేయండి. మీ డాక్టర్ మీకు ఇచ్చిన అన్ని సూచనలను అనుసరించండి. మీ వైద్యుడు  
మీకు ఇచ్చిన ఆహారాన్ని అనుసరించండి. మీ వైద్య నిపుణుడు ఇచ్చిన ఆహారాన్ని  
అనుసరించండి, అది మీ వైద్య పరిస్థితిని బట్టి మరియు మీ మూత్రపిండాలకు మరింత  
అనుకూలంగా ఉంటుంది. మీ వైద్యుడు నిర్ణయించినట్లుగా, సరైన చికిత్స  
ప్రణాళికకు కట్టుబడి, వేగంగా కోలుకోవడానికి అవసరమైన జీవనశైలి మార్పులను  
చేర్చండి. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి మరియు మీ మూత్రపిండాలకు హాని కలిగించే  
ఆల్కహాల్ లేదా ఆహారాన్ని తగ్గించండి. కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ యొక్క సమస్యలు  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యం అనేక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది, వీటిలో క్రిందివి  
ఉన్నాయి:  
  
ఎముకలు మరియు కండరాల బలహీనత మూత్రపిండ వైఫల్యం కారణంగా కాల్షియం మరియు  
ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాల అంతరాయం ఎముకలు బలహీనపడటం వంటి సమస్యలకు దారి  
తీస్తుంది. మీ ఎలెక్ట్రోలైట్స్ బ్యాలెన్స్ లేకుంటే మీరు కండరాల బలహీనతను  
కూడా అభివృద్ధి చేయవచ్చు, అది గుండె లయ సమస్యలు లేదా పక్షవాతం కూడా  
కలిగిస్తుంది.  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యంలో శరీరంలో నత్రజని వ్యర్థ పదార్థాల యురేమియా  
ఏర్పడుతుంది. అధిక సాంద్రతలలో, మానసిక స్థితిలో మార్పులు మరియు రక్తస్రావం  
సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.  
  
రక్తహీనత మీ మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పని చేయకపోతే, ఇది రక్తహీనతకు దారి  
తీస్తుంది, ఈ పరిస్థితిలో ఒక వ్యక్తి ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తక్కువగా  
ఉంటుంది. మూత్రపిండ వైఫల్యంలో రక్తహీనతకు దారితీసే అనేక అంశాలు  
ఉన్నప్పటికీ, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి సహాయపడే మూత్రపిండాల ద్వారా  
స్రవించే హార్మోన్ అయిన ఎరిథ్రోపోయిటిన్ తగినంత స్థాయిలో లేకపోవడం ప్రాథమిక  
కారణం.  
  
ద్రవ నిలుపుదల మీ రక్తం నుండి అదనపు నీటిని ఫిల్టర్ చేయడానికి మరియు దానితో  
పాటు విషాన్ని తొలగించడానికి మూత్రపిండాలు బాధ్యత వహిస్తాయి. మూత్రపిండ  
వైఫల్యం విషయంలో, మీరు దిగువ అంత్య భాగాల వాపుకు కారణమయ్యే ద్రవం నిలుపుదల  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు.  
  
గుండె జబ్బులు కిడ్నీ వైఫల్యం గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. గుండె  
జబ్బులు ఎక్కువగా డయాలసిస్ చేయించుకునేవారిలో మరణానికి కారణమవుతాయి. గుండె  
యొక్క లైనింగ్ యొక్క వాపు ఛాతీ నొప్పికి దారితీస్తుంది.  
  
జీవక్రియ అసిడోసిస్ మూత్రపిండ వైఫల్యం రక్తంలో అధిక ఆమ్లానికి దారి  
తీస్తుంది, ఇది వికారం, మగత, శ్వాస ఆడకపోవడం మరియు వాంతికి కారణమవుతుంది.  
ఇది కిడ్నీలో రాళ్లు మరియు ఎముకల వ్యాధులకు కూడా దారి తీస్తుంది.  
  
ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత పనిచేయని మూత్రపిండాలు ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను  
నియంత్రించే పరిమిత సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. హైపోనట్రేమియా (రక్తంలో  
సోడియం తక్కువ స్థాయిలు) మరియు హైపర్‌కలేమియా (రక్తంలో పొటాషియం సాంద్రత  
పెరగడం) మూత్రపిండాల వైఫల్యం ఫలితంగా కనిపించే ముఖ్యమైన అసాధారణతలు.  
  
కార్డియాక్ సమస్యలు ప్రధాన గుండె సమస్యలు అరిథ్మియా (క్రమరహిత గుండె  
కొట్టుకోవడం), పెరికార్డిటిస్ (గుండె పొర యొక్క వాపు) మరియు పెరికార్డియల్  
ఎఫ్యూషన్ (పెరికార్డియంలో ద్రవం పేరుకుపోవడం). అదనంగా, వాల్యూమ్ ఓవర్‌లోడ్  
మరియు యురేమియా నేరుగా కార్డియాక్ గాయం మరియు బలహీనమైన గుండె పనితీరుకు  
దారితీయవచ్చు.  
  
పోషకాహార లోపం దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులు  
పోషకాహారలోపానికి అధిక ప్రమాదం కలిగి ఉంటారు, సూక్ష్మపోషక లోపాలతో పాటు  
ప్రోటీన్ మరియు శక్తి ఇంధనాల శరీర నిల్వలు తగ్గుతాయి.  
  
కాల్సిఫిలాక్సిస్ ఇది ఒక అరుదైన మరియు తీవ్రమైన పరిస్థితి, ఇది అధునాతన CKD  
ఉన్న రోగులలో దాదాపుగా కనిపిస్తుంది. ఇది చర్మం మరియు కొవ్వు కణజాలం యొక్క  
చిన్న రక్త నాళాలలో కాల్షియం చేరడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
సెకండరీ కాంప్లికేషన్‌లు కొంతమందికి ఇలాంటి సెకండరీ కాంప్లికేషన్‌లు  
ఏర్పడవచ్చు: ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం పేరుకుపోవడం నరాల దెబ్బతినడం డిప్రెషన్  
కాలేయ వైఫల్యం గౌట్ (యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరగడం) చర్మవ్యాధులు  
డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ అని కూడా పిలువబడే డయాబెటిక్  
కిడ్నీ వ్యాధి అత్యంత సాధారణ సమస్యలలో ఒకటి. మధుమేహం యొక్క. దీన్ని  
నిరోధించే మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! కిడ్నీ  
వైఫల్యానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నడిపించడం మరియు ప్రతిరోజూ నడక వంటి  
తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం మీ మూత్రపిండాల పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో  
సహాయపడుతుంది. మీ పరిస్థితికి ఎలాంటి వ్యాయామాలు సరిపోతాయో మీ వైద్యుడితో  
మాట్లాడండి.  
  
ఆహారంలో మార్పులు లవణాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి మరియు మీ  
డాక్టర్ ఇచ్చిన ప్రోటీన్ మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి. మీరు ఏమి తినాలి అనే  
మార్గదర్శకాలు మీరు ఏ దశలో ఉన్న మూత్రపిండ వైఫల్యం యొక్క దశపై ఆధారపడి  
ఉంటాయి. మీ ఆహారం మీ మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి  
మీ వైద్యుని సలహాను పాటించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
గమనిక: మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా మరియు ఫిట్‌గా ఉంచడంలో ఆహారం మరియు  
పోషకాహారం పాత్రను తక్కువ అంచనా వేయలేము. మీ కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుకోవడానికి ఆహారాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి!  
  
యోగా వంటి సాధారణ వ్యాయామాలను ఎంచుకోవడం వలన మీ మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి  
మరింత సహాయపడే ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌తో జీవించడం  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యంతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ చేయడం భయానకంగా ఉంటుంది  
మరియు షాక్‌గా రావచ్చు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఆధునిక శాస్త్రం అనేక అవకాశాలకు  
తలుపులు తెరిచింది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మరియు మీ  
మూత్రపిండాలు నయం కావడానికి సమయాన్ని ఇస్తుంది. మీ వైద్య చికిత్సలతో పాటు,  
మీ వ్యాధిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే జీవనశైలి మార్పులను చేర్చడం చాలా  
ముఖ్యం. వీటితొ పాటు:  
  
ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం మీకు కిడ్నీ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే, ఎక్కువ  
మొత్తంలో ఆల్కహాల్ తాగడం మీ కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం. ఆల్కహాల్ మీ  
సిస్టమ్ నుండి జీవక్రియ చేయనందున మీ శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి మీ  
మూత్రపిండాలు కష్టపడి పని చేయాల్సి ఉంటుంది. మీరు డయాలసిస్‌లో ఉన్నట్లయితే,  
మీరు మీ డయాలసిస్‌ను స్వీకరించే వరకు ఆల్కహాల్ ప్రభావాలను అనుభవిస్తారు.  
  
వైన్ మరియు బీర్ వంటి పానీయాలలో అధిక మొత్తంలో భాస్వరం ఉంటుంది, ఇది మీ  
మూత్రపిండాలు అధిక పొటాషియంను ఫిల్టర్ చేయలేకపోతే గుండె జబ్బులకు మరియు  
మరణానికి కూడా దారి తీస్తుంది. మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడకుండా మీరు  
ఎలాంటి పానీయం తీసుకోవచ్చు మరియు మద్యపానం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ గురించి మీ  
వైద్యుడితో మాట్లాడండి. చాలా మంది ప్రజలు తమ ఆహారం నుండి ఆల్కహాల్‌ను  
పూర్తిగా తొలగించమని సలహా ఇస్తారు.  
  
ఆహార మార్పులు ఆహారం ద్వారా పొటాషియం మరియు సోడియం తీసుకోవడంపై ట్రాక్  
చేయడం ముఖ్యం. మీరు ఈ రెండు పోషకాలను ప్రతిరోజూ 2,000 మిల్లీగ్రాముల కంటే  
తక్కువ తినాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. ఫాస్పరస్ తీసుకోవడం 1,000  
మిల్లీగ్రాముల కంటే తక్కువకు పరిమితం చేయాలని కూడా మీకు సలహా ఇవ్వబడుతుంది.  
మూత్రపిండ వైఫల్యం యొక్క ప్రారంభ లేదా మితమైన దశలలో, ప్రోటీన్ తీసుకోవడం  
తగ్గించమని మీకు సలహా ఇవ్వవచ్చు. ఈ ఆహార సిఫార్సులు మూత్రపిండ వైఫల్యం  
యొక్క దశ మరియు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటాయి.  
  
మన శరీరంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటైన కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడుకోవడం చాలా కీలకం. మీ కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి అలవాట్లను  
గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు డయాలసిస్  
చేయించుకునే వ్యక్తుల జీవితకాలం ఎంత? విజయవంతమైన మూత్రపిండ మార్పిడికి  
మరణించిన దాత కంటే జీవించి ఉన్న దాత మంచివా? హైపర్‌కలేమియా అంటే ఏమిటి?  
మూత్రపిండాల వ్యాధుల దశలు ఏమిటి? మూత్రపిండాల వ్యాధి యొక్క మొదటి సంకేతాలు  
ఏమిటి? ఏ మందులు మూత్రపిండాలకు హాని కలిగిస్తాయి? డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ అంటే  
ఏమిటి? ప్రస్తావనలు తీవ్రమైన కిడ్నీ గాయం (AKI), నేషనల్ కిడ్నీ ఫౌండేషన్,  
ఫిబ్రవరి 2022లో చివరిగా సమీక్షించబడింది. Li J, మరియు ఇతరులు. (2019)  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో పేగు భాస్వరం లోడ్‌ను  
తగ్గించడంలో ఫాస్ఫేట్-కలిగిన మందులు మరియు తక్కువ ఆహార భాస్వరం-ప్రోటీన్  
నిష్పత్తి పాత్ర. నెగి ఎస్, మరియు ఇతరులు. తీవ్రమైన మూత్రపిండ గాయం:  
ఎపిడెమియాలజీ, ఫలితాలు, సమస్యలు మరియు చికిత్సా వ్యూహాలు. డయాలసిస్‌లో  
సెమినార్లు. 2018.  
  
==================================================  
  
కిడ్నీ స్టోన్‌ను నెఫ్రోలిత్, యూరినరీ కాలిక్యులస్ మరియు రీనల్ కాలిక్యులస్  
అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మూత్రంలో అనేక కరిగిన ఖనిజాలు మరియు లవణాలు  
ఉంటాయి. ఈ ఖనిజాలు మరియు లవణాల కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అవి  
మూత్రపిండాలలో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి. కొన్ని రాళ్లు కిడ్నీలో ఉండి ఎటువంటి  
లక్షణాలను కలిగించవు, మరికొన్ని మూత్ర నాళం (మూత్రపిండము మరియు మూత్రాశయం  
మధ్య ఉన్న గొట్టం), మూత్రాశయానికి చేరుకుని, మూత్రం ద్వారా శరీరం నుండి  
బయటకు వెళ్లిపోతాయి.  
  
రాయి మూత్ర నాళంలో చిక్కుకున్నట్లయితే, అది ఆ కిడ్నీ నుండి మూత్ర  
ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది మరియు దిగువ వీపు, గజ్జ లేదా పొత్తికడుపులో  
నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఇతర లక్షణాలు మూత్రంలో రక్తం, వికారం, వాంతులు,  
దుర్వాసనతో కూడిన మూత్రం మరియు తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయవలసి ఉంటుంది.  
  
డీహైడ్రేషన్, కిడ్నీలో రాళ్ల కుటుంబ చరిత్ర, ఊబకాయం మరియు అధిక స్థాయిలో  
ప్రొటీన్లు మరియు ఉప్పుతో కూడిన ఆహారం వంటి అంశాలు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు  
ఏర్పడటానికి దారితీస్తాయి.  
  
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లకు తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక కీలకమైన నివారణ చర్య, ఇది  
చాలా కిడ్నీ రాళ్లు కాలక్రమేణా మూత్రం ద్వారా స్వయంగా బయటకు వెళ్లేలా  
చేస్తుంది. చికిత్సలో నొప్పి నియంత్రణ మందులు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో,  
మూత్ర విసర్జనను సులభతరం చేయడానికి మందులు ఉంటాయి. పెద్ద రాళ్లు బయటకు రాని  
పక్షంలో శస్త్ర చికిత్సలు సూచించబడతాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 45-60  
ఏళ్లలోపు పెద్దవారిలో కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ  
ప్రభావితం చేస్తుంది, పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) చేరి  
మూత్రపిండాలు మూత్ర వ్యవస్థ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 12% (2018)  
భారతదేశం: 12% (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు అపెండిసైటిస్ దిగువ  
వెన్నునొప్పి గ్యాస్ట్రిటిస్ వృషణ పరిస్థితులు పైలోనెఫ్రిటిస్ అండాశయ  
తిత్తి టోర్షన్ ఎక్టోపిక్ గర్భాలు డైవర్టికులిటిస్ కోలిసైస్టిటిస్  
హెపటైటిస్ బిలియరీ కోలిక్ హెర్పెస్ జోస్టర్ నార్కోటిక్-కోలిక్ హెర్పెస్  
జోస్టర్ నార్కోటిక్-కోలిక్ వ్యక్తులు మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ల్యాబ్ పరీక్షలు యూరినాలిసిస్, కాల్సియస్ బ్లడ్,  
ఎలక్ట్రోస్ బ్లడ్ పరీక్షలు: యూరియా నైట్రోజన్ (BUN), క్రియేటినిన్ ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు అబ్డామినల్ ఎక్స్-రే ఇంట్రావీనస్ పైలోగ్రామ్ (IVP) అబ్డామినల్  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ అబ్డామినల్ మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) న్యూక్లియర్ ఫంక్షనల్ రీనల్ స్కాన్  
నాన్‌కాంట్రాస్ట్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ S Nomaninflammational మందు  
మూత్రపిండ రాయి 1. (NSAIDలు): ఆస్పిరిన్, డిక్లోఫెనాక్, కెటోప్రోఫెన్  
యాంటీ-సిక్ నెస్ మెడిసిన్: సినారిజైన్, హైయోసిన్, మరియు క్లోర్‌ప్రోమాజైన్  
ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్: టామ్సులోసిన్, ఆల్ఫుజోసిన్, నిఫెడిపైన్, డోక్సాజోసిన్,  
టెరాజోసిన్ డైయూరిటిక్స్: బుమెటానైడ్, ఫ్యురోసిడెమ్ స్టోన్. షాక్ వేవ్  
లిథోట్రిప్సీ (SWL), యూరిటెరోస్కోపీ (URS), మరియు పెర్క్యుటేనియస్  
నెఫ్రోలిథోటోమీ (PCNL) మందులు: పొటాషియం సిట్రేట్ మరియు అల్లోపురినోల్  
కిడ్నీ స్టోన్స్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి  
  
కిడ్నీ స్టోన్స్ పరిమాణంలో మారుతూ ఉంటాయి. చిన్న చిన్న రాళ్లు మూత్రపిండాలు  
లేదా మూత్ర నాళంలోని ఇతర భాగాలలో కూరుకుపోయే అవకాశం తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ,  
పెద్ద రాళ్లు వెనుక మరియు వైపులా పదునైన, తిమ్మిరి నొప్పిని కలిగిస్తాయి. ఈ  
భావన తరచుగా పొత్తికడుపు లేదా గజ్జలకు కదులుతుంది.  
  
నొప్పి కొద్దిసేపు లేదా ఎక్కువసేపు ఉండవచ్చు లేదా వచ్చి పోవచ్చు కానీ చాలా  
తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.  
  
మూత్రపిండ రాళ్ల యొక్క లక్షణాలు: మీ మూత్రంలో పింక్, ఎరుపు లేదా గోధుమ రంగు  
రక్తం, మూత్రవిసర్జన సమయంలో హెమటూరియా నొప్పి అని కూడా పిలుస్తారు, మూత్రం  
మబ్బుగా లేదా చెడు వాసనతో కూడిన మూత్రం నిరంతరం మూత్ర విసర్జన చేయవలసి  
ఉంటుంది చలి జ్వరం పురుషులకు, పురుషాంగం యొక్క కొన వద్ద నొప్పి అస్పష్టమైన  
నొప్పి లేదా కడుపు నొప్పులు తగ్గవు వికారం వాంతులు మీకు తెలుసా! వివిధ  
కిడ్నీ వ్యాధులు మరియు అవి ఒకరి జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయనే దాని  
గురించి అవగాహన కల్పించడానికి మార్చి 10న ప్రపంచ కిడ్నీ దినోత్సవాన్ని  
జరుపుకుంటారు. మీ మూత్రపిండాలకు హాని కలిగించే కొన్ని సాధారణ అలవాట్ల  
గురించి తెలుసుకోండి. కిడ్నీ స్టోన్స్ కారణాలు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
మూత్రంలో కాల్షియం, ఆక్సలేట్ మరియు ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాల స్థాయిలు పెరగడం  
వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. శరీరంలో మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు  
ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే ఇతర కారకాలు: డీహైడ్రేషన్ ఒబేసిటీ డైట్ (అధిక  
ఆక్సలేట్ లేదా యూరిక్ యాసిడ్) అధికంగా ఉప్పు లేదా చక్కెర తినడం వ్యాయామం  
లేకపోవడం అధిక గాఢమైన మూత్రం మూత్రంలో pH అసమతుల్యత సాధారణ మలబద్ధకం  
జన్యుపరమైన రుగ్మతలు కిడ్నీ రకాలు స్టోన్స్  
  
కిడ్నీలో రాళ్లు వివిధ రకాల పదార్థాలతో తయారవుతాయి. అవి క్రింది విధంగా  
చర్చించబడ్డాయి: కాల్షియం ఆక్సలేట్ మరియు కాల్షియం ఫాస్ఫేట్ రాళ్ళు (80  
శాతం రాళ్ళు) కాల్షియం రాళ్ళు అన్ని మూత్ర కాలిక్యులిలలో 80% కలిగి ఉన్న  
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లలో అత్యంత సాధారణ రకం. కాల్షియం రాళ్లలో ప్రధాన భాగం  
బ్రషైట్ (కాల్షియం హైడ్రోజన్ ఫాస్ఫేట్) లేదా హైడ్రాక్సీఅపటైట్. ఈ రాళ్ల  
యొక్క ప్రధాన భాగం స్వచ్ఛమైన కాల్షియం ఆక్సలేట్ (CaOx) (50%), కాల్షియం  
ఫాస్ఫేట్ (CaP, అపాటైట్ అని పిలుస్తారు) (5%) మరియు రెండింటి మిశ్రమం (45%)  
కలిగి ఉండవచ్చు. స్ట్రువైట్ లేదా మెగ్నీషియం అమ్మోనియం ఫాస్ఫేట్ రాళ్లు (10  
శాతం రాళ్లు) స్ట్రువైట్ రాళ్లను ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ట్రిపుల్ ఫాస్ఫేట్  
స్టోన్స్ అంటారు. అవి మెగ్నీషియం అమ్మోనియం ఫాస్ఫేట్‌తో కూడి ఉంటాయి మరియు  
ఆల్కలీన్ మూత్రంలో ఏర్పడతాయి. దీర్ఘకాలిక మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు ఉన్న  
రోగులలో ఇవి సంభవిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్టోన్స్ (5-10 శాతం రాళ్లు)  
ప్యూరిన్‌లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు, ముఖ్యంగా మాంసం మరియు చేపలు వంటి జంతు  
ప్రోటీన్‌లను కలిగి ఉండటం వల్ల మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ అధిక మొత్తంలో,  
తక్కువ మూత్రం పరిమాణం మరియు తక్కువ మూత్ర పిహెచ్, అవకాశాలు పెరుగుతాయి.  
యూరిక్ యాసిడ్ రాయి ఏర్పడటం. సిస్టీన్ స్టోన్స్ (రాళ్లలో 1 శాతం కంటే  
తక్కువ) ప్రపంచవ్యాప్తంగా 7,000 మందిలో 1 మందికి సిస్టీన్ కిడ్నీలో రాళ్లు  
వస్తాయి. ఇది జన్యుపరమైన రుగ్మత, దీని ఫలితంగా సిస్టీన్ శోషణ బలహీనపడుతుంది  
లేదా మూత్రంలోకి సిస్టీన్ లీక్ అవుతుంది. డ్రగ్-ప్రేరిత రాళ్లు (1 శాతం  
కంటే తక్కువ) గైఫెనెసిన్, ట్రైయామ్‌టెరెన్, అటాజానావిర్ మరియు సల్ఫా  
డ్రగ్స్ వంటి మందులు ఈ రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి. ఈ మందులు కాల్షియం ఆక్సలేట్  
లేదా ప్యూరిన్ జీవక్రియలకు అంతరాయం కలిగించడం ద్వారా కాలిక్యులి  
ఏర్పడటానికి ప్రేరేపించవచ్చు. కిడ్నీ స్టోన్స్ ప్రమాద కారకాలు  
  
వయస్సు మరియు లింగం 20 మరియు 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్నవారిలో కిడ్నీలో  
రాళ్లు ఎక్కువగా వస్తాయి. స్త్రీల కంటే పురుషులు ఈ రాళ్లను అభివృద్ధి చేసే  
అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని కనుగొనబడింది. కుటుంబం లేదా వ్యక్తిగత చరిత్ర కుటుంబ  
చరిత్ర లేని వారి కంటే కిడ్నీలో రాళ్ల కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నవారిలో రాళ్లు  
వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా మూడు  
రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. డైట్ సోడియం, ప్రొటీన్ మరియు షుగర్ అధికంగా ఉండే  
ఆహారం కొన్ని రకాల కిడ్నీ స్టోన్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఆహారంలో తగినంత  
కాల్షియం లేకపోవడం మూత్రపిండాల రాళ్ల అభివృద్ధికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం.  
తక్కువ కాల్షియం ఆహారాలు మూత్ర ఆక్సలేట్ విసర్జనను పెంచుతాయి, దీని ఫలితంగా  
మరింత రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు మరియు బహుశా ప్రతికూల కాల్షియం బ్యాలెన్స్  
ఉండవచ్చు. నిర్జలీకరణం ఇది అత్యంత సాధారణ కారణం మరియు అధిక వ్యాయామం, పని  
చేయడం లేదా వేడి ప్రదేశంలో నివసించడం వల్ల శరీర ద్రవాలను కోల్పోవడం వల్ల  
రావచ్చు. ఊబకాయం ఊబకాయం మూత్రంలో యాసిడ్ స్థాయిలను మార్చవచ్చు, ఇది రాయి  
ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. హై బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI), పెద్ద నడుము  
పరిమాణం మరియు బరువు పెరగడం వంటివన్నీ ఒకే ఎపిసోడ్ మరియు కిడ్నీలో రాళ్ల  
పునరావృత ఎపిసోడ్‌లు రెండింటికి సంబంధించిన ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ అంటే ఏమిటి? దాని గురించి మరియు దానిని ఎలా లెక్కించాలో  
మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే నొక్కండి  
  
యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు దీర్ఘకాలిక యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్  
ఉన్న రోగులలో కిడ్నీలో పెద్ద రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. వీటిని సాధారణంగా  
స్ట్రువైట్ లేదా ఇన్ఫెక్షన్ రాళ్లు అంటారు. వైద్య పరిస్థితులు కొన్ని వైద్య  
పరిస్థితుల్లో కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాల్షియం  
జీవక్రియను నియంత్రించే ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పారాథైరాయిడ్ గ్రంధుల  
అసాధారణ పెరుగుదల రక్తం మరియు మూత్రంలో అధిక కాల్షియం స్థాయిలను  
కలిగిస్తుంది.  
  
డిస్టల్ రీనల్ ట్యూబ్యులర్ అసిడోసిస్ అని పిలువబడే మరొక పరిస్థితి, దీనిలో  
శరీరంలో యాసిడ్ పేరుకుపోవడం కాల్షియం ఫాస్ఫేట్ కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. మందులు కొన్ని మందులు, కాల్షియం మరియు విటమిన్ సి  
సప్లిమెంట్లు, రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ మరియు సల్ఫా యాంటీబయాటిక్స్‌తో సహా కొన్ని  
యాంటీబయాటిక్‌లు, ట్రైయామ్‌టెరెన్ వంటి కొన్ని మూత్రవిసర్జనలు, ఇవి అధిక  
రక్తపోటు డీకాంగెస్టెంట్స్, ఎఫెడ్రిన్ లేదా గుయిఫెనెసిన్ ప్రోటీజ్  
ఇన్హిబిటర్లు, ఇండినావిర్ యాంటీకాన్వల్సెంట్స్, ఫెల్బామాటే,  
డైయాగ్నేయోసిస్, టోపిరామాటే వంటి మెడికల్ చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ఒక  
ఆరోగ్య సంరక్షణ అభ్యాసకుడు ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితుల చరిత్ర,  
మూత్రపిండాలలో రాళ్ల కుటుంబ చరిత్ర మరియు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను అభివృద్ధి  
చేయడంలో సహాయపడే ఆహారం గురించి సమాచారాన్ని సేకరిస్తారు. శారీరక పరీక్షలో  
ఇవి ఉంటాయి: 1. సాధారణ పరీక్ష: శాస్త్రీయ వర్ణనలలో, మూత్రపిండ కోలిక్  
(మూత్రపిండాలలో రాళ్లు మూత్ర నాళాన్ని అడ్డుకున్నప్పుడు నొప్పి అనుభూతి)  
ఉన్న రోగి నిరంతరం కదులుతూ మరియు మెలితిప్పినట్లు, సౌకర్యవంతమైన స్థానాన్ని  
కనుగొనలేకపోయాడు. ఇది సాధారణ అన్వేషణే కానీ విశ్వవ్యాప్తం కాదు.  
  
2. ముఖ్యమైన సంకేతాలు: కిడ్నీలో రాళ్లు వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటును  
 ప్రేరేపిస్తాయి మరియు రక్తపోటును పెంచుతాయి. మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్‌తో  
 సంబంధం లేకుండా అవి సాధారణంగా జ్వరాలను కలిగించవు.  
  
3. ఉదర మరియు పార్శ్వ పరీక్ష: వైద్యుడు ఉదర ప్రాంతాన్ని శారీరకంగా  
 పరిశీలిస్తాడు. ల్యాబ్ పరీక్షలు మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల ఉనికిని  
 నిర్ధారించడానికి యూరాలజిస్టులు తరచుగా అనేక రోగనిర్ధారణ పరీక్షలను  
 సిఫార్సు చేస్తారు. ఈ పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
4. యూరినాలిసిస్: మూత్రంలో కిడ్నీలో రాళ్లను ఏర్పరిచే మినరల్స్ అధికంగా  
 ఉన్నాయో లేదో మూత్ర పరీక్షలు చూపుతాయి. ఇది మూత్రంలో తెల్ల రక్త కణాలు  
 మరియు బాక్టీరియాను కూడా చూపుతుంది, ఇది మూత్ర మార్గము సంక్రమణను  
 సూచిస్తుంది.  
  
5. రక్త పరీక్షలు: ఈ పరీక్షలు మూత్రపిండాల పనితీరును మరియు కాల్షియం,  
 ఫాస్పరస్, యూరిక్ యాసిడ్ మరియు సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్ వంటి  
 మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల పురోగతికి కారణమయ్యే పదార్థాల స్థాయిలను తనిఖీ  
 చేయడానికి చేయబడతాయి. రక్తంలోని యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) మరియు  
 క్రియేటినిన్ పరీక్ష మూత్రపిండాలలో ఏదైనా అసాధారణ పనితీరును  
 గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది వ్యర్థ ఉత్పత్తి యూరియా నుండి వచ్చే  
 రక్తంలోని నైట్రోజన్ మొత్తాన్ని నిర్ణయించడం ద్వారా. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
 మూత్ర నాళంలో అడ్డుపడటం లేదా ఏదైనా పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు వంటి  
 మూత్రపిండ రాయి ఏర్పడటానికి కారణమైన ఏవైనా సమస్యలను నిర్ధారించడానికి ఈ  
 పరీక్షలు సహాయపడవచ్చు. ఈ పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
6. ఉదర ఎక్స్-రే: పొత్తికడుపు ఎక్స్-రే ఉదరం యొక్క చిత్రాన్ని  
 రూపొందించడానికి తక్కువ స్థాయి రేడియేషన్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ  
 ఎక్స్-రేలు మూత్ర నాళంలో కిడ్నీ రాళ్ల స్థానాన్ని చూపగలవు కానీ  
 పొత్తికడుపు ఎక్స్-రేలో అన్ని రాళ్లు కనిపించవు.  
  
7. ఇంట్రావీనస్ పైలోగ్రామ్ (IVP): IVP కిడ్నీ స్టోన్ డిటెక్షన్ కోసం ఒక  
 బంగారు ప్రమాణం. ఈ పరీక్ష మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయం మరియు మూత్ర నాళాల  
 చిత్రాలను దృశ్యమానం చేయడానికి X- రే మరియు రంగును ఉపయోగిస్తుంది.  
  
8. అబ్డామినల్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: రాయి మూత్ర నాళాన్ని  
 అడ్డుకుంటున్నట్లయితే, CT స్కాన్ మూత్రపిండ రాయి యొక్క ఖచ్చితమైన  
 పరిమాణం మరియు స్థానాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు.  
  
9. ఉదర అల్ట్రాసౌండ్: ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను  
 నిర్ధారించడానికి మితమైన సున్నితత్వాన్ని అందిస్తుంది, అయినప్పటికీ ఇది  
 CT స్కాన్ కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.  
  
10. అబ్డామినల్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఎముకలు వీక్షణను  
 అడ్డుకోకుండా మృదు కణజాలాలను పరీక్షించడానికి ఈ పరీక్ష వైద్యులను  
 అనుమతిస్తుంది. ఈ పరీక్ష CT స్కాన్‌కు సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయం.  
  
11. న్యూక్లియర్ ఫంక్షనల్ మూత్రపిండ స్కాన్: మూత్రపిండ స్కాన్ అనేది  
 మూత్రపిండాలను పరీక్షించడానికి మరియు వాటి పనితీరును అంచనా వేయడానికి  
 న్యూక్లియర్ రేడియోధార్మిక పదార్థాన్ని ఉపయోగించడం.  
  
12. నాన్‌కాంట్రాస్ట్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ: ఈ రకమైన CT స్కాన్  
 మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను గుర్తించడానికి అధిక సున్నితత్వాన్ని మరియు  
 నిర్దిష్టతను అందిస్తుంది.  
  
రాతి విశ్లేషణ ఒక వ్యక్తి రాయిని దాటితే లేదా శస్త్రచికిత్స ద్వారా రాయిని  
తొలగించినట్లయితే, రాయిని పరీక్షించడం ద్వారా దాని రకాన్ని  
నిర్ధారిస్తుంది. భవిష్యత్తులో రాళ్లకు చికిత్స చేయడానికి లేదా  
నిరోధించడానికి ఉత్తమమైన మార్గాన్ని నిర్ణయించడానికి ఈ సమాచారం ఆరోగ్య  
సంరక్షణ ప్రదాతకి సహాయపడుతుంది. టమోటాలు నిజంగా కిడ్నీలో రాళ్లను  
కలిగిస్తాయా? ఇది పురాణమా లేక వాస్తవమా? కాదు.. టొమాటోలు కిడ్నీలో రాళ్లకు  
కారణమవుతాయని అపోహ. టొమాటోలు ప్రపంచంలో అత్యంత సాధారణంగా తినే కూరగాయలలో  
ఒకటి మరియు దీనికి బాధ్యత వహిస్తే, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లతో బాధపడుతున్న  
వారి సంఖ్య ఆందోళనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పురాణం ఎలా ఉద్భవించింది అనే దాని  
గురించి మరింత చదవండి. కిడ్నీ స్టోన్స్ నివారణకు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
తగినంత ద్రవాలు త్రాగండి రాళ్లను నివారించడానికి సరళమైన మరియు అతి ముఖ్యమైన  
జీవనశైలి మార్పు ఎక్కువ నీరు మరియు ద్రవాలు త్రాగడం. క్యాలరీలు లేని లేదా  
తక్కువ కేలరీల పానీయాలను ఎక్కువగా తాగడం మరియు చక్కెర మరియు ఆల్కహాలిక్  
పానీయాలను పరిమితం చేయడం ఉత్తమం. మీ ఆహారంలో సోడియం మొత్తాన్ని తగ్గించండి  
ఉప్పు తీసుకోవడం (≤ 50 mmol/రోజు సోడియం క్లోరైడ్) పరిమితం చేయడం మంచిది.  
అధిక సోడియం తీసుకోవడం మూత్రపిండాలలో కాల్షియం పునశ్శోషణాన్ని తగ్గించడం  
మరియు మూత్ర కాల్షియంను పెంచడం ద్వారా రాళ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
కాల్షియం సిఫార్సు చేయబడిన మొత్తంలో తినండి కాల్షియం రాళ్లు ఉన్న వ్యక్తులు  
పాల ఉత్పత్తులు మరియు అధిక కాల్షియం కంటెంట్ ఉన్న ఇతర ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండాలని సిఫార్సు చేస్తారు. కాల్షియం యొక్క తగ్గిన తీసుకోవడం కూడా ఆక్సలేట్  
యొక్క ప్రేగులలో శోషణ పెరగడానికి దారితీస్తుంది, ఇది రాతి ఏర్పడే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందువల్ల, ఆహారంలో లేదా సప్లిమెంట్లలో కాల్షియం  
యొక్క సరైన సిఫార్సు చేయబడిన మొత్తాన్ని తినాలని సూచించబడింది. పండ్లు  
మరియు కూరగాయలు పుష్కలంగా తినండి కాల్షియం ఆక్సలేట్, సిస్టీన్ మరియు యూరిక్  
యాసిడ్ రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి, పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధికంగా  
ఉన్న ఆహారం తినడం, అనుబంధ సిట్రేట్ తీసుకోవడం లేదా ఆల్కలీన్ మినరల్ వాటర్స్  
తాగడం ద్వారా మూత్రాన్ని ఆల్కలైజ్ చేయండి. పొటాషియం, ఫైబర్, మెగ్నీషియం,  
యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైటేట్ మరియు సిట్రేట్‌లు అధికంగా ఉండే పండ్లు మరియు  
కూరగాయలను కనీసం ఐదు సేర్విన్గ్స్ తినడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడకుండా  
నిరోధించవచ్చు. తక్కువ మాంసం తినండి జంతు ప్రోటీన్ల పరిమితి (≤ 52  
గ్రా/రోజు) కూడా ప్రోత్సహించబడుతుంది, ఎందుకంటే జంతు ప్రోటీన్లు అధిక  
సల్ఫర్-కలిగిన అమైనో ఆమ్లాల కంటెంట్ కారణంగా పెరిగిన యాసిడ్ లోడ్‌ను  
అందిస్తాయి. అందువల్ల, ఆమ్ల మూత్ర విసర్జన విషయంలో, తక్కువ మాంసం, చేపలు  
మరియు పౌల్ట్రీలను తినడానికి సిఫార్సు చేయబడింది. మెగ్నీషియం తీసుకోవడం  
పెంచండి మెగ్నీషియం కాల్షియం ఆక్సలేట్ కిడ్నీ స్టోన్ ఏర్పడకుండా  
నిరోధించడంలో సహాయపడే ముఖ్యమైన ఖనిజం. మెగ్నీషియం కోసం సూచన రోజువారీ  
తీసుకోవడం (RDI) రోజుకు 420 mg. అరటిపండ్లు, అవకాడోలు, చిక్కుళ్ళు మరియు  
టోఫు తీసుకోవడం ద్వారా ఆహారంలో మెగ్నీషియం తీసుకోవడం పెరుగుతుంది.  
  
తక్కువ ఆక్సలేట్ స్థాయిలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినండి ఆక్సలేట్ అధికంగా ఉండే  
ఆహార పదార్థాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహార పదార్థాలలో వేరుశెనగ,  
బచ్చలికూర, బీట్‌రూట్‌లు, చాక్లెట్ మరియు చిలగడదుంపలు ఉన్నాయి. ఆక్సలేట్  
కలిగి ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం పూర్తిగా నిలిపివేయడం అవసరం లేదు; అయినప్పటికీ,  
ఆక్సలేట్ తీసుకోవడం స్థాయిని తగ్గించాలి. నీకు తెలుసా? ఎలక్ట్రోలైట్  
స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచడానికి, ఎర్ర రక్త కణాలను తయారు చేసే హార్మోన్లను  
ఉత్పత్తి చేయడానికి మరియు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటానికి  
ఆరోగ్యకరమైన మూత్రపిండాలు అవసరం. మీ కిడ్నీలను ఎలా సంతోషంగా ఉంచుకోవాలో  
తెలుసుకోవాలంటే, ఈ వీడియో నిపుణుడిని సందర్శించండి  
  
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లతో సహాయపడే వైద్యులు: సాధారణ వైద్యుడు నెఫ్రాలజిస్ట్  
యూరాలజిస్ట్  
  
ఒక నెఫ్రాలజిస్ట్ కిడ్నీ వ్యాధులు మరియు వాటి విధుల్లో ప్రత్యేకత కలిగి  
ఉంటారు. యూరాలజిస్ట్ మూత్ర నాళాల వ్యాధిలో నిపుణుడు.  
  
మీరు ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా ఆరోగ్య సంరక్షణ  
నిపుణుల నుండి సలహా పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
కిడ్నీ స్టోన్స్ చికిత్స చిన్న మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఈ రాళ్లు గణనీయమైన  
చికిత్స లేకుండానే శరీరం నుండి వాటంతట అవే విసర్జించబడతాయి. తగినంత  
మొత్తంలో నీరు (రోజుకు 4-5 లీటర్లు) తీసుకోవడం వల్ల మూత్రం ద్వారా రాయిని  
బయటకు పంపవచ్చు. ఈ రాళ్లను తొలగించే సమయంలో సహాయం కోసం ఉపయోగించే వివిధ  
మందులు:  
  
మందులు  
  
నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): రాళ్ల కదలిక వల్ల  
కలిగే నొప్పిని తగ్గించడానికి వీటిని ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని ఉదాహరణలు:  
ఆస్పిరిన్ డిక్లోఫెనాక్ కెటోప్రోఫెన్  
  
యాంటీ-అనారోగ్య ఔషధం: ఈ మందులు వికారం మరియు వాంతుల విషయంలో ఉపయోగిస్తారు.  
అవి: సినారిజైన్ హైయోసిన్ క్లోర్‌ప్రోమాజైన్  
  
ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్ : ఇవి మూత్ర నాళం యొక్క కండరాలను సడలించడంలో సహాయపడతాయి  
మరియు మూత్రపిండాల నుండి రాళ్లను సులభతరం చేస్తాయి. ఈ మందులు: Tamsulosin  
Alfuzosin Nifedipine Doxazosin Terazosin  
  
మూత్రవిసర్జన: ఈ మందులు మూత్ర ప్రవాహాన్ని పెంచుతాయి మరియు <5 మిమీ  
పరిమాణంలో ఉన్న రాయిని కూడా బయటకు పంపవచ్చు. కొన్ని మూత్రవిసర్జనలకు  
ఉదాహరణలు: బుమెటానైడ్ ఎథాక్రినిక్ యాసిడ్ ఫ్యూరోసెమైడ్ టోర్సెమైడ్ పెద్ద  
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు సహజంగా పాస్ చేయడానికి చాలా పెద్దవిగా ఉంటే, అవి  
సాధారణంగా శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించబడతాయి. సర్జరీ షాక్ వేవ్  
లిథోట్రిప్సీ (SWL): రాళ్లను తొలగించడానికి ఇది ఏకైక నాన్-ఇన్వాసివ్  
పద్ధతి. SWL కిడ్నీలో రాయి ఎక్కడ ఉందో గుర్తించడానికి అల్ట్రాసౌండ్  
(అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ సౌండ్ వేవ్‌లు)ను ఉపయోగిస్తుంది మరియు అల్ట్రాసౌండ్  
తరంగాలు రాయిని చిన్న ముక్కలుగా విడదీస్తాయి. మూత్రపిండాల రాళ్లను  
విజయవంతంగా చికిత్స చేయడానికి SWLకి ఒకటి కంటే ఎక్కువ సెషన్లు అవసరం.  
యూరిటెరోస్కోపీ (URS): ఈ పద్ధతిని మూత్ర నాళంలో రాళ్లకు ఉపయోగిస్తారు,  
ముఖ్యంగా మూత్రాశయానికి దగ్గరగా ఉన్న రాళ్లకు, మూత్ర నాళం దిగువ భాగంలో  
ఉన్న రాళ్లకు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. ఇది యూరిటెరోస్కోప్ అని పిలువబడే  
పొడవైన, సన్నని టెలిస్కోప్‌ను ట్యూబ్ ద్వారా మూత్రం శరీరం నుండి  
(మూత్రనాళం) మరియు మీ మూత్రాశయంలోకి వెళుతుంది. URS అనేది మూత్ర నాళంలోని  
ఏదైనా భాగంలో ఉన్న చిన్న మరియు మధ్యస్థ-పరిమాణ మూత్రపిండాల రాళ్ల చికిత్సకు  
ఒక ప్రాధాన్య పద్ధతి. పెర్క్యుటేనియస్ నెఫ్రోలిథోటోమీ (PCNL): కిడ్నీలో  
రాళ్లు చేరుకోవడం చాలా కష్టంగా ఉన్నప్పుడు, చాలా పెద్దగా, చాలా ఎక్కువ లేదా  
షాక్ వేవ్ లిథోట్రిప్సీ లేదా యూరిటెరోస్కోపీ ద్వారా చికిత్స చేయడానికి చాలా  
దట్టంగా ఉన్నప్పుడు PCNL చాలా తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. PCNL మూత్రపిండ  
రాళ్లకు> 2 సెం.మీ.కు మొదటి ఎంపిక చికిత్సగా పరిగణించబడుతుంది. మందులు  
పెద్ద రాళ్లకు శస్త్రచికిత్సలతో పాటు కొన్ని మందులు కూడా సూచించబడతాయి, ఇవి  
రాయి రకాన్ని బట్టి ఉంటాయి: కాల్షియం స్టోన్స్: థియాజైడ్ డైయూరిటిక్స్  
(తరచుగా నీటి మాత్రలు అని పిలుస్తారు, ఇవి కాల్షియం రాళ్లతో బాధపడుతున్న  
రోగులకు ఉపయోగిస్తారు. కాల్షియం రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి  
ఉపయోగించే మరొక ఉప్పు పొటాషియం సిట్రేట్. యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్లు: ఈ  
పరిస్థితిని హైపర్యూరిసెమియా లేదా హైపర్యూరికోసూరియా అని కూడా అంటారు. గౌట్  
కోసం తరచుగా సూచించబడే అల్లోపురినోల్, రక్తం మరియు మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్  
స్థాయిని తగ్గించడానికి కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. స్ట్రువైట్ స్టోన్స్:  
ఎసిటోహైడ్రాక్సామిక్ యాసిడ్ (AHA) స్ట్రువైట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న రోగులకు  
ఉపయోగిస్తారు. AHA మూత్రాన్ని పలుచన చేస్తుంది మరియు స్ట్రువైట్ రాళ్ళు  
ఏర్పడటానికి ప్రతికూలంగా చేస్తుంది. సిస్టీన్ స్టోన్స్: సిస్టీన్-బైండింగ్  
థియోల్ మందులు సిస్టీన్ స్టోన్స్ ఏర్పడిన రోగులకు మాత్రమే ఉపయోగించబడతాయి.  
ఈ మందులు (డి-పెన్సిల్లమైన్ లేదా టియోప్రోనిన్) మూత్రంలో సిస్టీన్‌తో  
బంధిస్తాయి మరియు సిస్టీన్ కంటే స్ఫటికీకరణకు తక్కువ అవకాశం ఉన్న  
సమ్మేళనాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం శస్త్రచికిత్స  
హైపర్‌పారాథైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు, రక్తంలో చాలా కాల్షియం  
ఫలితంగా, కొన్నిసార్లు కాల్షియం రాళ్లు అభివృద్ధి చెందుతాయి. పారాథైరాయిడ్  
గ్రంధిని తొలగించడం వల్ల హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం నయమవుతుంది మరియు  
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను నివారించవచ్చు.  
  
హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం శరీరంలో అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది, ఇందులో  
వివరించలేని బరువు తగ్గుతుంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియో చూడండి  
  
కిడ్నీ స్టోన్స్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
కిడ్నీలో రాళ్లను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి: నిమ్మరసం (నింబు): నిమ్మకాయల్లో సిట్రేట్ అనే రసాయనం ఉంటుంది, ఇది  
కాల్షియం రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తుంది. సిట్రేట్ చిన్న రాళ్లను కూడా  
విచ్ఛిన్నం చేయగలదు, వాటిని మరింత సులభంగా దాటేలా చేస్తుంది. రోజుకు  
అరకప్పు నిమ్మరసం తీసుకుంటే మూత్రంలో సిట్రేట్లు పెరుగుతాయి. నీటి  
వినియోగం: తాగునీరు రాయిని దాటే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. మీరు  
కిడ్నీలో రాయిని పాస్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే కనీసం 12 గ్లాసుల  
నీరు త్రాగాలి. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా  
ఉంటాయి మరియు కిడ్నీలలో కాల్షియం రాళ్లు ఏర్పడకుండా రక్షిత ప్రభావాన్ని  
కలిగి ఉంటాయి. కిడ్నీ బీన్స్ (రాజ్మా): కిడ్నీ బీన్స్ మరియు వండిన కిడ్నీ  
బీన్స్ నుండి ఉడకబెట్టిన పులుసులో అధిక స్థాయి ఫైబర్ మొత్తం మూత్ర మరియు  
మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కిడ్నీ రాళ్లను  
కరిగించి బయటకు పంపడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. సెలెరీ: ఇది యాంటిస్పాస్మోడిక్  
(కండరాల నొప్పులను అణిచివేస్తుంది) లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు శరీరం నుండి  
విషాన్ని శుభ్రపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. డాండెలైన్: సేంద్రీయ డాండెలైన్  
మూలాలు మూత్రపిండాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు సాధారణ మూత్రపిండాల పనితీరుకు  
తోడ్పడతాయి. 500 mg ఎండిన డాండెలైన్ సారం తీసుకోవడం లేదా డాండెలైన్ టీ  
తాగడం వల్ల లక్షణాలు తగ్గుతాయి మరియు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా  
నిరోధించవచ్చు. గోధుమ గడ్డి: ఇది చాలా ముఖ్యమైన పోషకాల యొక్క గొప్ప మూలం.  
కిడ్నీలో రాళ్లను క్రమబద్ధీకరించడానికి ఒక గ్లాసు గోధుమ గడ్డి రసంలో  
నిమ్మరసం సరైన మార్గం. దానిమ్మ రసం (అనార్): ఈ రసం ఒక సహజ నిర్విషీకరణ  
ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది, ఇది మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను కలిగించే మలినాలను  
వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. చక్కెర జోడించకుండా ప్రతిరోజూ తాజా  
దానిమ్మ రసాన్ని తినడానికి ప్రయత్నించండి. రాస్ప్బెర్రీ: ఈ పండు మూత్ర  
నాళంలోని రాళ్లను బయటకు పంపే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. రాస్ప్బెర్రీ  
యొక్క రోగనిరోధక ప్రభావం కాల్షియం ఆక్సలేట్ మూత్రపిండ రాయి ఏర్పడటంపై  
నివేదించబడింది. మెంతి గింజలు (మెతి దాన): మెంతి గింజలు మూత్రపిండాలలో  
కాల్సిఫికేషన్‌ను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి మరియు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను  
నివారించడంలో సహాయపడతాయని సాధారణంగా చూడవచ్చు. నల్ల జీలకర్ర (జీరా): ఈ  
హెర్బ్ కాల్షియం ఆక్సలేట్ రాళ్లను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ముల్లంగి (మూలి):  
ముల్లంగి మొక్క యొక్క మూలాలు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో  
అత్యంత ప్రభావవంతమైనవి. చింతపండు గుజ్జు (ఇమ్లీ): కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే  
సమయంలో ఆకస్మిక స్ఫటికీకరణను నిరోధించడంలో చింతపండు ప్రయోజనకరమైన  
ప్రభావాన్ని చూపింది. బేకింగ్ సోడా: ఇది శరీరంలో ఆల్కలీన్ వాతావరణాన్ని  
నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. రాళ్లు ఆమ్ల వాతావరణంలో మెరుగుపడతాయి మరియు  
వాటిని తొలగించడంలో బేకింగ్ సోడా సహాయపడుతుంది. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌తో అర  
టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడా కలపండి మరియు రోజుకు రెండుసార్లు ద్రావణాన్ని  
తీసుకోండి.  
  
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను తొలగించడంలో సహాయపడే సమర్థవంతమైన సహజ నివారణల  
గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
కిడ్నీ స్టోన్స్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
  
ఆయుర్వేదం  
  
1. తోటకూర (శతావరి): ఈ మొక్క ఆకులు మూత్ర నాళంలోని రాళ్లను బయటకు పంపడంలో  
 మరియు కాల్షియం ఆక్సలేట్ రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడంలో ఉపయోగపడతాయి.  
  
2. క్రటేవా నూర్వాలా (వరుణ): మొక్క యొక్క మూలాలను ఉపయోగించే భాగం. దాని  
 ఔషధ లక్షణాలలో కందెన, మూత్రవిసర్జన మరియు లిథోట్రిప్టిక్ ఉన్నాయి.  
  
3. ట్రిబ్యులస్ టెర్రెస్ట్రిస్ (గోక్షుర): ఈ మూలికను సాధారణంగా భారతదేశంలో  
 మూత్ర నాళాల వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు.  
  
4. హాగ్‌వీడ్ (పునర్నవ): ఈ భారతీయ కలుపు మొక్క మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను  
 తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
5. మందార (గుడాల్): ఈ మూలికతో తయారు చేసిన ఒక కప్పు టీ తాగడం వల్ల యూరిక్  
 యాసిడ్ విసర్జన గణనీయంగా పెరుగుతుంది మరియు మూత్రం ద్వారా  
 మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను తొలగించడం జరుగుతుంది.  
  
6. ఇండియన్ నైట్‌షేడ్ (కంటకారి): ఇది భారతదేశంలో విస్తృతంగా ఉపయోగించే  
 తినదగిన ఔషధ మొక్క, దీనిని పసుపు బెర్రీ నైట్‌షేడ్ మొక్క అని కూడా  
 పిలుస్తారు. ఈ మొక్క మూత్రపిండాల్లో రాళ్లతో సహా వివిధ మూత్రపిండ  
 వ్యాధుల చికిత్సకు ఒక ఔషధంగా ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
7. గుర్రపు పప్పు (కుల్తీ): ఇది భారతదేశానికి చెందిన పోషక మరియు ఔషధ  
 మొక్క. కాల్షియం ఆక్సలేట్ రాళ్లు ఏర్పడటం మరియు పునరావృతమయ్యేటటువంటి  
 సూప్ తయారీకి దీని గింజలను ఉపయోగిస్తారు.  
  
8. ఇండియన్ మ్యాడర్ (మంజిష్ట): ఇది కాఫీ కుటుంబానికి చెందిన పుష్పించే  
 మొక్క, మరియు సహజ ఆహార రంగుగా ఉపయోగించబడుతుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు  
 ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో మంజిష్ట వేర్లు మేలు చేస్తాయి.  
 మూత్రపిండాలలో కాల్షియం మరియు ఆక్సలేట్ స్థాయిని తగ్గించడం మరియు  
 మూత్రంలో రాళ్ల పెరుగుదలను నిరోధించడం ద్వారా ఇవి పనిచేస్తాయి.  
  
మా విస్తృతమైన ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇప్పుడు బ్రౌజ్ చేయండి  
  
కిడ్నీ స్టోన్స్‌తో జీవించడం  
  
చిన్న కిడ్నీ స్టోన్స్ చాలా సమస్యలను కలిగించకపోవచ్చు మరియు కొన్ని సాధారణ  
జీవనశైలి మార్పులతో నిర్వహించవచ్చు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లతో  
జీవిస్తున్నప్పుడు వర్తించవలసిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: ఎల్లప్పుడూ  
హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి మీ ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి ఆరోగ్యకరమైన  
బరువును నిర్వహించండి, లక్షణాలు మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం  
చేస్తుంటే, మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి మీ ఆహారంలో మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్లను  
జోడించండి సలహా ప్రకారం మీ మందులను తీసుకోండి. డాక్టర్ సలహా ఇచ్చారు  
  
మీకు కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, మీరు అనుసరించాల్సిన  
కొన్ని రోజువారీ ఆహారపు అలవాట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు కిడ్నీలో రాళ్లు నా కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తాయా?  
మూత్రనాళ రాయి అంటే ఏమిటి? నేను రాళ్లను అభివృద్ధి చేస్తూ ఉంటే ఏమి  
జరుగుతుంది? సైలెంట్ కిడ్నీ స్టోన్స్ ప్రమాదకరమా? ఎక్కువ రాళ్లు ఉండటం వల్ల  
కలిగే దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు అలెలైన్ టి, పెట్రోస్ బి.  
కిడ్నీ స్టోన్ డిసీజ్: కరెంట్ కాన్సెప్ట్‌లపై నవీకరణ. అడ్వర్ యురోల్. 2018  
ఫిబ్రవరి 4. కల్లిడోనిస్ పి, త్సతురియన్ ఎ, లట్టారులో ఎం, లియాట్సికోస్ ఇ.  
మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ పెర్క్యుటేనియస్ నెఫ్రోలిథోటోమీ (పిసిఎన్‌ఎల్):  
సాంకేతికతలు మరియు ఫలితాలు. టర్క్ J ఉరోల్. 2020 నవంబర్. గోవర్ధన్ ఆర్, నాగ  
వర్ధన్ మరియు ఇతరులు. రెనల్ కాలిక్యులస్ - ఒక సమీక్ష కథనం. wjpmr,  
2018,4(4), 78 - 80. ఆరోగ్యం. యురేటెరోస్కోపీ.జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్.  
నోజాబా ఎల్, గుజ్మాన్ ఎన్. నెఫ్రోలిథియాసిస్. [2021 ఆగస్టు 11న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు. కిడ్నీ  
స్టోన్స్ కోసం ఆహారం, ఆహారం & పోషకాహారం. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజ్. మే 2017. ఫోంటెనెల్లె LF,  
సార్టీ TD. కిడ్నీ స్టోన్స్: చికిత్స మరియు నివారణ. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్.  
2019 ఏప్రిల్ 15. అలైన్ టి, పెట్రోస్ బి. కిడ్నీ స్టోన్ డిసీజ్: ప్రస్తుత  
భావనలపై ఒక నవీకరణ. అడ్వర్ యురోల్. 2018 ఫిబ్రవరి 4. చికిత్స.  
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. ఏప్రిల్ 2022. కిడ్నీ స్టోన్స్.  
యూరాలజీ కేర్ ఫౌండేషన్. అలైన్ టి, పెట్రోస్ బి. కిడ్నీ స్టోన్ డిసీజ్:  
కరెంట్ కాన్సెప్ట్‌లపై ఒక నవీకరణ. అడ్వర్ యురోల్. 2018 ఫిబ్రవరి  
4;2018:3068365. doi: 10.1155/2018/3068365. PMID: 29515627; PMCID:  
PMC5817324. Siener R. న్యూట్రిషన్ మరియు కిడ్నీ స్టోన్ డిసీజ్. పోషకాలు.  
2021 జూన్ 3;13(6):1917. doi: 10.3390/nu13061917. PMID: 34204863; PMCID:  
PMC8229448.  
  
==================================================  
  
వెన్నునొప్పి లుంబాగో, సయాటికా, వెన్నునొప్పి, బ్యాక్ ట్రబుల్ మరియు  
స్లిప్డ్ డిస్క్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం వెన్నునొప్పి అనేది దాదాపు  
ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో ఎదుర్కొనే అత్యంత సాధారణ నొప్పి  
ఫిర్యాదులలో ఒకటి. ఈ నొప్పి శరీరం వెనుక భాగంలో అనుభూతి చెందుతుంది, భుజాల  
నుండి తుంటి వరకు సాగుతుంది.  
  
వెన్నునొప్పి తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉండవచ్చు. నొప్పి అకస్మాత్తుగా  
వచ్చినప్పుడు మరియు కొన్ని రోజులు కొనసాగితే, దానిని "తీవ్రమైనది" అని  
సూచిస్తారు. లక్షణాలు సాధారణంగా ఆకస్మికంగా మరియు తాత్కాలికంగా ఉంటాయి.  
దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి మూడు నెలలకు పైగా ఉంటుంది మరియు క్రమం తప్పకుండా  
తిరిగి వస్తుంది, ఇది రోజువారీ కార్యకలాపాలను కష్టతరం చేస్తుంది.  
  
వెన్నునొప్పికి వయస్సు పెరగడం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. గాయాలు, నిష్క్రియ  
జీవనశైలి, పేలవమైన భంగిమ, అనారోగ్యం, జాతులు, గాయాలు మరియు పగుళ్లు వంటి  
కారకాలు వెన్నునొప్పికి దోహదం చేస్తాయి.  
  
శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం, అధిక శరీర బరువు కోల్పోవడం, మంచి భంగిమను  
నిర్వహించడం, ఒత్తిడిని నిర్వహించడం మరియు తగినంత మంచి నాణ్యమైన నిద్రను  
పొందడం వంటి జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా దీనిని నిరోధించవచ్చు.  
  
వెన్నునొప్పి యొక్క చాలా సందర్భాలలో కౌంటర్ ఔషధాలు మరియు సమయోచిత లేపనాల  
ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి విషయంలో,  
దీర్ఘకాలిక సమస్యలను నివారించడానికి వైద్య చికిత్సను పొందడం చాలా ముఖ్యం.  
సాధారణంగా 35 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే మహిళల్లో  
ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఉన్న బ్యాక్ పిరుదుల కాళ్ల వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 95% (2019) భారతదేశం: 75% (2015) పరిస్థితులు కిడ్నీలో  
రాళ్లను అనుకరించడం ఎండోమెట్రియోసిస్ ఫైబ్రోమైయాల్జియా లుంబోసాక్రల్ కండరాల  
జాతులు/బెణుకులు లంబార్ స్పాండిలోసిస్ డిస్క్ హెర్నియేషన్ స్పాండిలోలిసిస్  
స్పాండిలోలిస్థెసిస్ వెర్టెబ్రల్ కంప్రెషన్ ఫ్రాక్చర్ స్పైనల్ స్టెనోసిస్  
ట్యూమర్ ఇన్ఫెక్షన్ ఫ్రాక్చర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్,  
MCT గ్రఫీ రక్త పరీక్షలు: కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్, యూరినాలిసిస్ &  
ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ (ESR) చికిత్స మందులు: ఇబుప్రోఫెన్, కోడైన్ &  
హైడ్రోకోడోన్ సమయోచిత నొప్పి క్రీమ్‌లు: టాపికల్ డిక్లోఫెనాక్ & ట్రోలమైన్  
సాలిసైలేట్ సర్జరీ కార్టిసోన్ ఇంజెక్షన్లు TENS (ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ బి  
ఎలక్ట్రిక్ స్టిమ్యులేషన్ థెరపీని చూడండి)  
  
వెనుక భాగంలో ఎక్కడైనా నొప్పి లేదా నొప్పి ప్రధాన లక్షణం. నొప్పిని  
కాల్చడం, కాల్చడం లేదా కత్తిపోటు వంటి అనుభూతిగా వర్ణించవచ్చు. అదనంగా,  
నొప్పి కొన్నిసార్లు పిరుదులు మరియు కాళ్ళ వరకు ప్రసరిస్తుంది లేదా వంగడం,  
మెలితిప్పడం, ఎత్తడం, నిలబడటం లేదా నడవడం వంటి వాటితో తీవ్రమవుతుంది. ఇది  
వంటి ఇతర లక్షణాలతో పాటుగా కూడా సంభవించవచ్చు: వెన్ను మంట జ్వరం వెనుక  
వెచ్చటి ప్రాంతం వీపుపై వాపు నియంత్రణ కోల్పోవడం తిమ్మిరి మరియు జలదరింపు  
సంచలనం చలి బలహీనత నొప్పి పట్ల సున్నితత్వం పెరిగింది ప్రేగు లేదా  
మూత్రాశయం మార్పులు నరాల నొప్పి కండరాల నొప్పులు అకారణంగా బరువు తగ్గడం  
నొప్పి రోగిని నిద్ర నుండి మేల్కొల్పుతుంది  
  
పేలవమైన భంగిమ మీ తల వెనుక భాగంలో టెన్షన్ తలనొప్పి మరియు నొప్పిని  
కలిగిస్తుందని మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? వెన్నునొప్పి నుండి ఉపశమనం  
పొందడానికి ఈ 6 సులభమైన చిట్కాలను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
వెన్నునొప్పికి కారణాలు  
  
మానవ వెన్నులో కండరాలు, స్నాయువులు, స్నాయువులు, డిస్క్‌లు మరియు ఎముకలతో  
సహా అనేక భాగాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇవన్నీ కలిసి శరీరానికి మద్దతునిస్తాయి  
మరియు దానిని తరలించడానికి అనుమతిస్తాయి. డిస్క్‌లు వెన్నెముక ముక్కలకు  
మద్దతు ఇచ్చే మృదులాస్థి లాంటి ప్యాడ్‌లు. ఈ భాగాలలో ఏవైనా సమస్యలు  
వెన్నునొప్పికి కారణమవుతాయి. 1. స్ట్రెయిన్ మితిమీరిన స్ట్రెయిన్ లేదా  
ట్రామా వీపుకు హాని కలిగించవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఏదైనా సరిగ్గా ఎత్తడం లేదా  
చాలా బరువుగా ఎత్తడం. వెన్ను నొప్పిని కలిగించే ఇతర కారణాలు:  
  
పేలవమైన భంగిమ విపరీతమైన వ్యాయామం ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మరియు పడుకోవడం  
అసౌకర్య స్థితిలో నిద్రపోవడం స్థూలకాయం గర్భం కండరాలు లేదా స్నాయువు  
ఒత్తిడి కండరాల ఆకస్మిక కండరాల బిగువు డిస్క్‌లు పడిపోవడం లేదా పగుళ్లను  
దెబ్బతీస్తుంది  
  
ఊబకాయం యొక్క కారణాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి, మీరు తెలుసుకోవలసిన అవసరం  
ఉంది. ఇప్పుడే నొక్కండి!  
  
2. నిర్మాణ సమస్యలు వివిధ రకాల నిర్మాణ సమస్యలు కూడా వెన్నునొప్పికి  
 కారణమవుతాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
పగిలిన డిస్క్‌లు: ప్రతి వెన్నుపూస డిస్క్‌లచే పరిపుష్టిగా ఉంటుంది. డిస్క్  
పగిలితే, నరాల మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది, ఫలితంగా వెన్నునొప్పి వస్తుంది.  
ఉబ్బిన డిస్క్‌లు: ఉబ్బిన డిస్క్ నరాల మీద ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది,  
దీనివల్ల వెన్నునొప్పి వస్తుంది. సయాటికా: ఇది సాధారణంగా ఎముక స్పర్ లేదా  
హెర్నియేటెడ్ డిస్క్ నరాల మీద నొక్కడం మరియు పిరుదు గుండా, సయాటికా నరాల  
వెంట కాలు వెనుక భాగంలో ప్రసరించడం వల్ల కలిగే పదునైన మరియు షూటింగ్  
నొప్పి. ఆర్థరైటిస్: ఇది దిగువ వీపు, తుంటి యొక్క కీళ్ళు మరియు ఇతర  
ప్రాంతాలలో నొప్పిని కలిగిస్తుంది. పార్శ్వగూని: ఇది వెన్నునొప్పికి  
దారితీసే వెన్నెముక పక్కకు వంగి ఉండే పరిస్థితి. బోలు ఎముకల వ్యాధి:  
వెన్నెముక యొక్క వెన్నుపూసతో సహా పెళుసుగా మరియు పోరస్ ఎముకలు,  
వెన్నునొప్పికి దారితీసే సంపీడన పగుళ్లను కలిగిస్తాయి.  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి: ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
3. వాపు వాపు వెన్నునొప్పిని అక్షసంబంధ వెన్నెముక (దిగువ వెనుక) మరియు  
 సాక్రోలియాక్ కీళ్ళు (దిగువ వెన్నెముక మరియు పొత్తికడుపు అనుసంధానించే  
 చోట) స్థానీకరించబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా దీర్ఘకాలిక స్వభావం కలిగి  
 ఉంటుంది. దీనికి కారణమయ్యే పరిస్థితులు:  
  
ఆంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్: ఇది ఒక తాపజనక వ్యాధి, ఇది కాలక్రమేణా,  
వెన్నెముక (వెన్నుపూస)లోని కొన్ని ఎముకలను కలుస్తుంది. సాక్రోయిలిటిస్: ఇది  
ఒకటి లేదా రెండు సాక్రోలియాక్ కీళ్ల వాపు. సాక్రోయిలిటిస్ దిగువ వీపు లేదా  
పిరుదులలో నొప్పిని కలిగిస్తుంది మరియు ఒకటి లేదా రెండు కాళ్లను క్రిందికి  
విస్తరించవచ్చు. క్షయవ్యాధి స్పాండిలైటిస్: పాట్ డిసీజ్ అని కూడా  
పిలుస్తారు, ఇది ప్రగతిశీల వెన్నునొప్పి క్రమంగా ప్రారంభమయ్యే అరుదైన  
వ్యాధి. 4. కణితులు రోగులు వెన్నెముకకు వ్యాపించిన (వ్యాప్తి) ప్రాణాంతకత  
(క్యాన్సర్)లో తీవ్రమైన వెన్నునొప్పిని అనుభవిస్తారు:  
  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కడుపు క్యాన్సర్ రొమ్ము క్యాన్సర్ వెన్నుపాములోని  
కొన్ని కణితులు: మల్టిపుల్ మైలోమా (తెల్ల రక్త కణాల క్యాన్సర్) న్యూరోమాస్  
(నరాలలోని కణితి) ఆంజియోమాస్ (రక్తనాళాలలో కణితి)  
  
క్యాన్సర్ యొక్క 8 సాధారణ సంకేతాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
5. క్షీణత ఇది సాధారణంగా నిర్మాణ లేదా భారీ లోడ్ కార్మికులలో వారి వయస్సు  
 పెరిగే కొద్దీ కనిపిస్తుంది. కటి వెన్నెముక మరియు చుట్టుపక్కల కణజాలాల  
 క్షీణత క్రింది వాటి అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది, ఇది చివరికి  
 వెన్నునొప్పికి దారితీస్తుంది:  
  
స్పాండిలోసిస్ డిఫార్మన్స్: ఇది వెన్నెముక యొక్క ఎముకల అంచుల వెంట బోనీ  
స్పర్స్ లేదా ఆస్టియోఫైట్స్ ఉనికిని కలిగి ఉంటుంది. కటి ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్  
డిస్క్ క్షీణత: ఇది వెన్నెముక యొక్క ఎముకలను వేరు చేసే ఒకటి లేదా అంతకంటే  
ఎక్కువ డిస్క్‌ల విచ్ఛిన్నం ద్వారా గుర్తించబడుతుంది. లంబార్  
నాన్-స్పాండిలోలిసిస్ స్పాండిలోలిస్థెసిస్: ఒక వెన్నుపూస దాని క్రింద ఉన్న  
వెన్నుపూసపైకి జారిపోయినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. యాంకైలోజింగ్ స్పైనల్  
హైపెరోస్టోసిస్: ఇది ముఖ్యమైన డిస్క్ వ్యాధి లేదా కీళ్ల ప్రమేయం లేకుండా  
స్నాయువులలో ఎముక కణజాలం ఏర్పడటం వలన ఏర్పడే వెన్నుపూస కాలమ్ యొక్క కలయిక.  
లంబార్ స్పైనల్ స్టెనోసిస్: ఇది మీ వెనుక భాగంలోని వెన్నెముక కాలువ యొక్క  
సంకుచితం. 6. ఇన్ఫెక్షన్లు కొన్ని ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా వెన్నునొప్పికి  
దారితీస్తాయి. వీటితొ పాటు:  
  
వెన్నెముక మరియు డిస్క్‌ల ఇన్ఫెక్షన్ ఎపిడ్యూరల్ అబ్సెసెస్ (వెన్నెముక  
ఎముకల మధ్య ద్రవంతో నిండిన కుహరం) కండరాల/మృదు కణజాల గడ్డలు 7. గర్భధారణ  
అధ్యయనాలు మెజారిటీ స్త్రీలు వెన్నునొప్పిని అనుభవిస్తున్నారని తేలింది,  
ఇది వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలు, జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. ,  
మరియు పని సామర్థ్యం. ఇది గర్భధారణ సమయంలో బరువు పెరగడం, పొట్ట పరిమాణం  
పెరగడం మరియు శరీర గురుత్వాకర్షణ కేంద్రం యొక్క పర్యవసానంగా మారడం వల్ల  
ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, ముఖ్యంగా దిగువ వీపుపై.  
  
ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీ తెలుసుకోవలసిన టాప్ 5 చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
8. ఇతర కారణాలు వెన్ను యొక్క నిర్మాణాలలో ఉత్పన్నమయ్యే వ్యాధులతో పాటు,  
 అటువంటి అవయవాలకు సంబంధించిన రుగ్మతల కారణంగా నొప్పిని వెనుకకు  
 సూచించవచ్చు:  
  
కాలేయ పిత్తాశయం ప్యాంక్రియాస్ గర్భాశయం అండాశయాలు మూత్రాశయం  
  
వెన్ను నొప్పితో బాధపడుతున్నారా? కారణాలు తెలుసుకోండి! ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి!  
  
వెన్నునొప్పికి ప్రమాద కారకాలు  
  
వివిధ కారకాలు మీకు వెన్నునొప్పి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మీ వెన్నునొప్పితో  
బాధపడే అవకాశాలను పెంచే ప్రమాద కారకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: 1. 35  
సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న వారితో పోలిస్తే ≥35 సంవత్సరాల వయస్సు  
గల వ్యక్తులు గణనీయంగా ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. 2.  
పురుషులతో పోలిస్తే లింగం స్త్రీలకు వెన్నునొప్పి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. 3. జెనెటిక్స్ రీసెర్చ్ కూడా దీర్ఘకాలిక మరియు తక్కువ  
వెన్నునొప్పిని నిలిపివేయడంలో జన్యు భాగం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని  
చూపిస్తుంది. 4. జీవనశైలి కారకాలు క్రింది జీవనశైలి కారకాలు కూడా  
వెన్నునొప్పితో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి:  
  
అధిక బరువు/స్థూలకాయానికి దారితీసే వ్యాయామం లేకపోవడం ధూమపానం పేలవమైన  
నిద్ర నాణ్యత ఇబ్బందికరమైన భంగిమ అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం బరువున్న  
వస్తువులను ఎత్తడం వంటి శారీరక శ్రమలు అధిక శ్రమతో కూడిన వ్యాయామాలు 5.  
కోమోర్బిడిటీలు ఆస్తమా, తలనొప్పి, మధుమేహం మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు  
వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులు, సంభావ్యతను పెంచుతాయి. అభివృద్ధి చెందుతున్న  
నొప్పి, ముఖ్యంగా దిగువ వెనుక ప్రాంతంలో. 6. సంబంధిత లక్షణాలు నొప్పి యొక్క  
మునుపటి ఎపిసోడ్‌లు, అధిక ప్రారంభ నొప్పి తీవ్రత మరియు పదేపదే సంభవించే  
ప్రసరించే నొప్పి దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 7.  
మానసిక కారకాలు వెన్నునొప్పికి ప్రమాద కారకాలుగా పనిచేసే మానసిక కారకాలు:  
  
డిప్రెషన్ యాంగ్జయిటీ విపత్తు (ఏదైనా పరిస్థితిని వాస్తవంగా ఉన్నదానికంటే  
అధ్వాన్నంగా పరిగణించడం) తక్కువ స్వీయ-గౌరవం భయాన్ని నివారించడం 8. వృత్తి  
మస్క్యులోస్కెలెటల్ డిజార్డర్స్ యొక్క ప్రాబల్యం క్రింది వాటిలో ఎక్కువగా  
ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది:  
  
బొగ్గు గని కార్మికులు ట్రక్ డ్రైవర్లు గోల్డ్ స్మిత్స్ మాన్యువల్  
కార్మికులు రైతులు నర్సులు కార్యాలయ ఉద్యోగులు  
  
వెన్నునొప్పి యొక్క తీవ్రత మరియు వ్యవధిని ప్రభావితం చేసే ఈ కారకాలు వీటిపై  
ఆధారపడి ఉంటాయి: పనిభారం పని గంటల సంఖ్య పని వ్యవధి వెయిట్‌లిఫ్టింగ్  
బెండింగ్ ట్విస్టింగ్ ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవడం 9. సామాజిక ఆర్థిక స్థితి  
తక్కువ ఆదాయం మరియు విద్యతో తక్కువ సామాజిక ఆర్థిక స్థితి దీర్ఘకాలిక  
వెన్నునొప్పికి సంబంధించినది. ఆరోగ్య అక్షరాస్యత మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ  
సౌకర్యాల కొరత.  
  
ఎక్కువ పని గంటలు నడుము నొప్పికి కారణం కావచ్చు! రోజులో ఎక్కువ భాగం పనిలో  
గడిపే వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా ల్యాప్‌టాప్‌లు మరియు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లను  
ఉపయోగించి డెస్క్ జాబ్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల దీర్ఘకాలిక  
వెన్నునొప్పి వస్తుంది.  
  
పని సంబంధిత వెన్నునొప్పిని నివారించడానికి కొన్ని చిట్కాలను చదవండి.  
ఇప్పుడు చదవండి! వెన్నునొప్పి నిర్ధారణ  
  
వెన్నునొప్పి సాధారణంగా వ్యక్తిని అతని/ఆమె లక్షణాల గురించి అడిగిన తర్వాత  
మరియు దీని ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది:  
  
1. శారీరక పరీక్ష ఒక వ్యక్తి నడవగలడా, కూర్చోగలడా, నిలబడగలడా మరియు మీ  
 కాళ్ళను ఎత్తగలడా అని తనిఖీ చేయడానికి డాక్టర్ వెనుక భాగాన్ని  
 పరిశీలిస్తాడు. నొప్పి యొక్క తీవ్రత ఒకటి నుండి పది వరకు రేట్  
 చేయబడుతుంది. పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ క్రింది పరీక్షలలో  
 ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సలహాలను అందించవచ్చు.  
2. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు X- కిరణాలు: ఏదైనా విరిగిన ఎముకలు లేదా  
 ఆర్థరైటిస్‌ను అంచనా వేయడానికి ఇవి జరుగుతాయి. CT స్కాన్: ఎముకలు,  
 కండరాలు, కణజాలం, నరాలు, స్నాయువులు మరియు వెన్నులోని రక్తనాళాలకు  
 సంబంధించిన ఏవైనా సమస్యలను గుర్తించడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. MRI:  
 ఏదైనా నిర్మాణ అసాధారణతలను గుర్తించడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది.  
 ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ: ఈ పరీక్ష హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌లు లేదా వెన్నెముక  
 కాలువ యొక్క సంకుచితం వల్ల కలిగే నరాల కుదింపును నిర్ధారించగలదు.  
3. రక్త పరీక్షలు ఇన్ఫెక్షన్ వెన్నునొప్పికి కారణమవుతుందని  
 అనుమానించినట్లయితే క్రింది పరీక్షలు చేయబడతాయి:  
  
పూర్తి రక్త గణన మూత్రవిసర్జన ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ (ESR)  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి యొక్క సౌలభ్యం మరియు  
భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
ప్రముఖులు అనుష్క శర్మను ప్రభావితం చేశారు అనుష్క శర్మ తన చిత్రం సుయి-ధాగా  
ప్రమోట్ చేస్తున్నప్పుడు బ్యాక్ డిస్క్ సమస్య వచ్చింది. నటి తనను తాను బాగా  
చూసుకుంది మరియు సినిమా ప్రమోషన్‌ను కొనసాగించింది. ఒలింపిక్ ట్రాక్ స్టార్  
ఉసేన్ బోల్ట్ వెన్నెముకలో వక్రతతో జన్మించాడు. అయినప్పటికీ, అది అతని కలలను  
కొనసాగించకుండా ఆపలేదు. వెన్ను నొప్పి నివారణ  
  
వెన్నునొప్పి రాకుండా ఉండాలంటే వెన్ను కండరాలను బలంగా ఉంచుకోవడం చాలా  
ముఖ్యం. కింది జీవనశైలి మార్పులు మీకు అదే విధంగా సహాయపడతాయి:  
  
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి: శారీరక శ్రమ, వెన్ను బలపరిచే వ్యాయామాలు  
వంటివి వాపు మరియు కండరాల ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యోగా బలం,  
సమతుల్యత, వశ్యత మరియు సరైన భంగిమను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి: ఆరోగ్యకరమైన బరువు వెన్నునొప్పిని  
నివారించడానికి లేదా నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
ఆరోగ్యకరమైన బరువు తగ్గించే చిట్కాల గురించి తెలుసుకోండి! ఇప్పుడు చదవండి!  
  
ధూమపానం మానేయండి: ధూమపానం చేసేవారికి వెన్నునొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది,  
ఎందుకంటే ధూమపానం వెన్నెముక డిస్క్‌లకు పోషకాలు అధికంగా ఉండే రక్త  
ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందువల్ల ధూమపానం మానేయడం ఎల్లప్పుడూ గొప్ప  
ఎంపిక.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? అలా చేయడానికి 7 మార్గాల గురించి చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
భారీ ఎత్తడం మానుకోండి: మీరు దానిని నివారించలేకపోతే, ఎత్తేటప్పుడు మీ  
వీపును నిటారుగా ఉంచండి. మీ కాళ్ళను పని చేయడానికి అనుమతించండి. మోకాళ్ల  
వద్ద మాత్రమే వంచు. బరువుపై దగ్గరి పట్టును నిర్వహించండి.  
  
భంగిమలను సరి చేయండి: ఈ సాధారణ చిట్కాలను అనుసరించడం ద్వారా దీన్ని  
చేయవచ్చు:  
  
పడుకునేటప్పుడు: మోకాళ్లను ఛాతీ వైపు కొద్దిగా పైకి లాగి ఒకవైపు పడుకోవాలి.  
నిలబడి ఉండగా: మడమలను గోడకు ఆనుకుని నిలబడండి, దూడలు, పిరుదులు, భుజాలు  
మరియు తల వెనుక భాగం అన్నీ గోడకు తాకాలి. మీరు ఒక అడుగు ముందుకు  
వేసినప్పుడు భంగిమ మారినట్లయితే, దాన్ని సరిదిద్దడానికి ఇది సమయం. కుర్చీపై  
కూర్చున్నప్పుడు: వీపును నిటారుగా ఉంచండి లేదా తక్కువ వీపుకు మద్దతు  
ఇవ్వండి. మోకాళ్లు తుంటి కంటే కొంచెం ఎత్తుగా ఉండేలా కాళ్లను స్టూల్‌పై  
కూడా ఉంచవచ్చు. ల్యాప్‌టాప్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు: ల్యాప్‌టాప్‌ని  
ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు డెస్క్‌పై ఉంచండి. ముందుకు వంగవద్దు. ముందుకు వంగడం  
వల్ల మెడలోని వెన్నుపూసపై ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది, ఇది తలనొప్పి మరియు వెన్ను  
మరియు మెడలో నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఫోన్‌లో టైప్ చేస్తున్నప్పుడు: ఒకేసారి  
కొన్ని నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం పాటు ఫోన్‌లో టైప్ చేయవద్దు. ఫోన్‌లో టైప్  
చేస్తున్నప్పుడు, ఒకరు తలను వంచి, వెన్నెముకను వంగి, మెడ మరియు వీపుపై  
ఒత్తిడి పెడతారు.  
  
విరామం తీసుకోండి: ప్రతి 10 నిమిషాలకు, 20 సెకన్ల విరామం తీసుకోండి. కనీసం  
2 నిమిషాలు నిలబడి సాగదీయండి. ఇది బిగుతుగా మరియు గట్టిపడిన కీళ్లను  
రిలాక్స్ చేసి రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది.  
  
సౌకర్యవంతమైన పాదరక్షలను ధరించండి: హైహీల్స్ గురుత్వాకర్షణ కేంద్రాన్ని  
మార్చడం ద్వారా వెన్నునొప్పిని కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, వాటిని నివారించడం  
మరియు సౌకర్యవంతమైన పాదరక్షలు ధరించడం మంచిది.  
  
సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి: ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం ఉండేలా చూసుకోండి,  
ఎందుకంటే ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం బరువు నిర్వహణలో  
కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
కోర్పై దృష్టి పెట్టండి: బలమైన కోర్ కండరాలు వెన్నునొప్పి యొక్క సంభావ్యతను  
తగ్గించగలవు.  
  
గమనిక: మీ షూ మార్చండి. వీపు, కాళ్లు, మెడ భాగాల్లో కండరాలు పట్టేయడం,  
బూట్లు ధరించకపోవడం వల్ల కలుగుతాయి.  
  
సౌకర్యవంతమైన ఆర్థో బూట్లు మరియు ఇతర ఆరోగ్య సంరక్షణ పరికరాల కోసం షాపింగ్  
చేయడానికి, సందర్శించండి: సందర్శించడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు వెన్నునొప్పి యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వాటిని  
విస్మరించకుండా చూసుకోండి మరియు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. నొప్పి నుండి  
ఉపశమనం కోసం మీరు ఓవర్ ది కౌంటర్ (OTC) పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవచ్చు. మూడు  
రోజుల తర్వాత కూడా నొప్పి తగ్గకపోతే, మీరు వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.  
  
వెన్నునొప్పి నిర్వహణలో సహాయపడే నిపుణులు: ఆర్థోపెడిస్ట్స్ రుమటాలజిస్ట్స్  
న్యూరాలజిస్ట్స్  
  
ఆర్థోపెడిక్ వైద్యులు మరియు సర్జన్లు మెడ, వెన్నెముక, డిస్క్ సంబంధిత  
నొప్పి లేదా ఇతర సాధారణ వెన్నునొప్పి ఫిర్యాదులకు చికిత్స చేయవచ్చు. మీరు  
ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే రుమటాలజిస్టులు మీకు సహాయం చేస్తారు.  
నరాల ప్రమేయం వల్ల తీవ్రమైన సయాటికా మరియు ఇతర వెన్నునొప్పి సమస్యలను  
నిర్వహించడంలో న్యూరాలజిస్టులు సహాయపడగలరు.  
  
భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి! ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! వెన్నునొప్పికి చికిత్స  
  
వెన్నునొప్పి సాధారణంగా ఒక నెల ఇంటి చికిత్స తర్వాత మెరుగుపడుతుంది.  
వెన్నునొప్పి అనేది సంక్లిష్టమైన వ్యాధి, ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ భిన్నంగా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. చాలా మంది వ్యక్తుల అసౌకర్యం నెలల తరబడి ఉంటుంది,  
కానీ కొద్దిమంది మాత్రమే దీర్ఘకాలిక, తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు.  
అటువంటి సందర్భంలో, వివిధ రకాల చికిత్సలు ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి: వేడి  
మరియు శీతల చికిత్సలు ఈ చికిత్సలు నొప్పి ఉన్న ప్రదేశానికి వేడి కంప్రెస్  
లేదా ఐస్ ప్యాక్‌ని వర్తింపజేయడం ద్వారా నొప్పిని తగ్గించడానికి సిఫార్సు  
చేయబడ్డాయి. రక్త ప్రవాహాన్ని మరియు స్వస్థతను ప్రేరేపించడానికి, గాయం  
తర్వాత మొదటి 24 నుండి 48 గంటల వరకు కోల్డ్ ప్యాక్‌ని ఉపయోగించండి, ఆపై  
హీట్ థెరపీకి మారండి. ప్యాక్‌లను ఒకేసారి 20 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు  
ధరించకూడదు. మందులు కౌంటర్ (OTC)లో విక్రయించే నొప్పి నివారణలు మరియు వివిధ  
నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ ఉపశమనం అందించడంలో సహాయపడవచ్చు.  
ఇబుప్రోఫెన్ కోడైన్ హైడ్రోకోడోన్  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం వద్ద మందులను ఆర్డర్ చేయండి మరియు వాటిని మీ ఇంటి వద్దకే  
డెలివరీ చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
సమయోచిత నొప్పి మందులు/క్రీమ్‌లు జెల్‌లు, జెల్ ప్యాచ్‌లు, స్ప్రేలు లేదా  
ఫోమ్‌ల రూపంలో వస్తాయి, వీటిని నేరుగా మీ వీపులోని ప్రభావిత ప్రాంతానికి  
పూయవచ్చు. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
సమయోచిత డైక్లోఫెనాక్: ఇది నొప్పి, వాపు, వాపు మరియు దృఢత్వం వంటి  
ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే సమయోచిత NSAID.  
ట్రోలమైన్ సాలిసైలేట్: ఈ సమయోచిత నొప్పి నివారిణి క్రీమ్ తరచుగా ఆర్థరైటిస్  
నొప్పికి సూచించబడుతుంది. ఇది ఆస్పిరిన్ మాదిరిగానే రసాయన నిర్మాణాన్ని  
కలిగి ఉంటుంది మరియు తేలికపాటి శోథ నిరోధక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
కార్టిసోన్ ఇంజెక్షన్‌లు మునుపటి చికిత్సలు పని చేయకపోతే మరియు నొప్పి కాలు  
కిందకి ప్రసరిస్తే, డాక్టర్ కార్టిసోన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ  
స్టెరాయిడ్‌తో పాటు స్పైనల్ కార్డ్ (ఎపిడ్యూరల్ స్పేస్) చుట్టూ ఉన్న  
ప్రాంతంలో తిమ్మిరి చేసే ఏజెంట్‌ను ఇంజెక్ట్ చేయవచ్చు. కార్టిసోన్  
ఇంజెక్షన్ నరాల మూలాల చుట్టూ మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడినప్పటికీ, నొప్పి  
ఉపశమనం సాధారణంగా తాత్కాలికంగా ఉంటుంది. ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రిక్  
నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS) TENS మెషిన్ అనేది ఎలక్ట్రోడ్‌లు అని పిలువబడే  
స్టిక్కీ ప్యాడ్‌లకు అనుసంధానించబడిన లీడ్‌లను కలిగి ఉండే చిన్న, బ్యాటరీతో  
పనిచేసే పరికరం. ఇది నిర్దిష్ట నరాలకు విద్యుత్ ప్రేరణలను పంపుతుంది,  
నొప్పి సంకేతాలను అడ్డుకుంటుంది. సర్జరీ కాలి నొప్పిని ప్రసరింపజేయడం లేదా  
నరాల కుదింపు ఫలితంగా కండరము బలహీనపడటం వంటి నొప్పిని తగ్గించలేని  
సందర్భంలో శస్త్రచికిత్స ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ విధానాలు సాధారణంగా  
ముందస్తు చికిత్సలకు ప్రతిస్పందించని నొప్పి కోసం ప్రత్యేకించబడ్డాయి మరియు  
వెన్నెముక యొక్క సంకోచం (స్పైనల్ స్టెనోసిస్) లేదా పగిలిన డిస్క్ వంటి  
నిర్మాణ సమస్యల వల్ల సంభవిస్తాయి.  
  
వెన్నునొప్పిని ఎలా నిర్వహించాలో మరిన్ని చిట్కాలను తెలుసుకోండి. దీన్ని  
చదువు!  
  
వెన్నునొప్పికి హోమ్-కేర్  
  
మీ వెన్నును మంచి ఆకృతిలో ఉంచడంలో సహాయపడే అనేక ఇంటి నివారణలు మరియు  
సాంప్రదాయ వెన్నునొప్పి నివారణ చికిత్సలు ఉన్నాయి. ఏదైనా కొత్త మందులు  
తీసుకునే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. 1. హీట్/ఐస్ థెరపీ  
వెన్నునొప్పి యొక్క తీవ్రమైన దశలో, ఐస్ ప్యాక్‌లు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించి,  
మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఐస్‌ను నేరుగా చర్మానికి పూయకూడదని  
గుర్తుంచుకోండి. సన్నని టవల్ లేదా గాజుగుడ్డలో చుట్టండి. మంట తగ్గిన తర్వాత  
నొప్పిని తగ్గించడానికి వెచ్చని కంప్రెస్‌లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
అందువల్ల, ప్రత్యామ్నాయ వేడి మరియు కోల్డ్ థెరపీని ఉపయోగించడం మంచిది. 2.  
వ్యాయామం దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పిలో నొప్పి తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. దీనితో  
పాటు, ఇది అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది:  
  
బ్యాక్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని పెంచుతుంది వెన్ను బలాన్ని పెంచుతుంది  
కార్డియో-వాస్కులర్ ఓర్పును మెరుగుపరుస్తుంది మనస్సును ప్రశాంతంగా  
ఉంచుతుంది మరియు నొప్పిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది  
  
నడక అనేది వ్యాయామం యొక్క సులభమైన రూపాలలో ఒకటి. రోజూ 30 నిమిషాలు నడవడం  
వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు!  
  
3. నూనెలు మరియు క్రీములను ఉపయోగించండి నొప్పి ఉపశమనం కోసం, మెంథాల్  
 కలిగిన నొప్పి నివారణ క్రీములు తాత్కాలికంగా వెన్నునొప్పి నుండి ఉపశమనం  
 కలిగించే శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని అందిస్తాయి.  
4. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం మరియు  
 నిద్రపోవడం వెన్నునొప్పికి దారితీయవచ్చు. మీరు ఒక వైపు నిద్రపోతే,  
 అదనపు మద్దతు కోసం మీ మోకాళ్ల మధ్య అదనపు దిండును ఉంచాలి.  
5. ఒత్తిడిని తగ్గించండి కండరాల ఒత్తిడి మరియు నొప్పి ఒత్తిడి ద్వారా  
 తీసుకురావచ్చు. ధ్యానం, లోతైన శ్వాస మరియు యోగా వంటి ఒత్తిడి-ఉపశమన  
 పద్ధతులను ప్రయత్నించవచ్చు.  
6. పని చేసేటప్పుడు మరియు నిద్రపోతున్నప్పుడు సరైన మద్దతు పొందండి పేలవమైన  
 భంగిమ తరచుగా గట్టి మరియు ఉద్రిక్తమైన వెన్నునొప్పికి దారి తీస్తుంది.  
 బదులుగా ఈ చిట్కాలను ప్రయత్నించండి:  
  
మీ ల్యాప్‌టాప్‌ని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు నిటారుగా కూర్చోండి, మెత్తని  
కుర్చీలను ఉపయోగించండి, పని చేస్తున్నప్పుడు మీకు సౌకర్యవంతమైన డెస్క్  
మరియు కుర్చీని కలిగి ఉండండి, మీ వెనుకభాగంలో, మీ మోకాళ్ల కింద దిండు లేదా  
చుట్టిన టవల్‌తో నిద్రించండి. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి అధిక  
బరువు ముఖ్యంగా పెల్విస్, వీపు మరియు మోకాళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. బరువు  
తగ్గడం వల్ల కింది వీపు కండరాలపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మీ కోసం పని చేసే 5  
బరువు తగ్గించే ట్రిక్స్ గురించి చదవండి. తెలుసుకోవడానికి చదవండి  
  
మీ వెన్నును ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉంచుకోవడానికి మీరు అనుసరించాల్సిన  
కొన్ని శీఘ్ర మరియు చేయకూడనివి ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిలబడి ఉన్నప్పుడు మీ వీపును నిఠారుగా చేయండి సరిగ్గా  
లిఫ్ట్ చేయండి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి ధూమపానం మానేయండి కదలకుండా  
ఉండండి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని నిర్వహించండి హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి  
  
కడుపునిండా నిద్రపోవద్దు, ఎక్కువసేపు కూర్చోవద్దు మీ వ్యాయామాన్ని  
దాటవేయవద్దు మీ వీపుపై ఓవర్‌లోడ్ చేయవద్దు హైహీల్స్ ధరించవద్దు.  
  
మీ వెన్నునొప్పికి సహాయపడే ఇంటి నివారణలను తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి! వెన్నునొప్పి యొక్క సమస్యలు  
  
దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతుంది, వీటిని ఈ  
క్రింది విధంగా విభజించవచ్చు: శారీరక సమస్యలు కార్యాచరణలో తగ్గుదల:  
తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి పనిని కోల్పోవడానికి ప్రధాన కారణం. దీర్ఘకాలిక  
వెన్నునొప్పి ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, నిలబడడం లేదా వంగడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
బరువు పెరుగుట: దీర్ఘకాలిక నొప్పి ఒక వ్యక్తిని క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం  
చేయకుండా నిరోధిస్తుంది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో ముఖ్యమైన భాగం.  
వెన్నునొప్పి కారణంగా ఒకరి కదలిక పరిమితం అయినప్పుడు బరువు పెరగడం  
అనివార్యం. ఎముక సాంద్రత కోల్పోవడం: బరువు పెరగడం మరియు కండర ద్రవ్యరాశి  
తగ్గడం వల్ల ఎముక సాంద్రత తగ్గుతుంది. కాలక్రమేణా, ఇది మొత్తం భంగిమను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. కండరాల కణజాల నష్టం: పెరిగిన నొప్పి కారణంగా కదలిక  
పరిమితం అయినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది, ఇది కార్యాచరణను తగ్గిస్తుంది, బరువు  
పెరుగుతుంది మరియు కండర ద్రవ్యరాశిని తగ్గిస్తుంది. నిద్రలేమి/నిద్ర  
అసమర్థత: తీవ్రమైన నొప్పి ఒక వ్యక్తి యొక్క నిద్ర విధానాన్ని  
భంగపరుస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం కూడా  
చెడు మానసిక స్థితికి దారితీస్తుంది, రోజువారీ సంఘటనలను ఎదుర్కోవడం  
కష్టమవుతుంది. వైకల్యం: వెన్నునొప్పి మూపురం యొక్క రూపాన్ని సృష్టించగలదు,  
దీనిని స్వేబ్యాక్ అని కూడా పిలుస్తారు, దీనిలో వెనుక భాగం బయటికి బదులుగా  
లోపలికి వంగి ఉంటుంది. మూత్రాశయం మరియు ప్రేగు సమస్యలు: దీర్ఘకాలిక  
వెన్నునొప్పి మూత్రం మరియు మలం యొక్క సరైన విసర్జనను ప్రభావితం చేసే  
త్రికాస్థి నరాలను (దిగువ వీపులోని నరాలు) ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసిక  
సమస్యలు వెన్నునొప్పి దీని ద్వారా అంచనా వేయగల మానసిక సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది:  
  
తగ్గిన ఉత్పాదకత పనిలో పనికి రాకపోవడం పెరిగింది చిరాకు మరియు ఉద్రేకం  
ఏకాగ్రతలో ఇబ్బంది మీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 అనేది శ్వాసకోశ సంక్రమణం, ఇది  
సాధారణంగా జ్వరం, జలుబు, దగ్గు మరియు అలసట వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
అయినప్పటికీ, వ్యాధి సోకిన తర్వాత తక్కువ వెన్నునొప్పి గురించి ఫిర్యాదు  
చేసే వారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. ఇది ప్రధానంగా కోవిడ్ -19 వైరస్ వల్ల కలిగే  
తాపజనక ప్రతిస్పందన కారణంగా ఉంది. కోవిడ్-19 గురించి మరింత చదవండి.  
చదవడానికి నొక్కండి! వెన్నునొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. ఆయుర్వేదం ఆయుర్వేదం వెన్నునొప్పికి చికిత్స చేయడానికి గుగ్గుల్,  
 నిర్గుండి, షల్లకి మరియు అల్లం వంటి మూలికలను ఉపయోగించమని సిఫార్సు  
 చేస్తుంది. వ్యాధి యొక్క స్వభావం ఆయుర్వేద చికిత్స యొక్క రకం, వ్యవధి  
 మరియు కోర్సును నిర్ణయిస్తుంది.  
2. యోగా ఇది మీ వీపును సాగదీయడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం. ఇది మీ కండరాలు  
 మరియు కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, రక్త ప్రసరణ ద్వారా హీలింగ్  
 పోషకాల పంపిణీని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు వెన్నెముక వశ్యతను పెంచుతుంది.  
  
వెన్నునొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే కొన్ని సాధారణ యోగా భంగిమలు:  
  
పిల్లల భంగిమ వంతెన పైకి ఎదురుగా ఉన్న కుక్క కాలి వేళ్లను తాకుతున్న కోబ్రా  
పోజ్ పిల్లి-ఆవు భంగిమ  
  
వెన్నునొప్పితో మీకు సహాయం చేయడానికి 5 సాధారణ యోగా ఆసనాల గురించి మరింత  
చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
3. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది నొప్పిని తగ్గించడానికి నిర్దిష్ట  
 పాయింట్ల వద్ద మీ చర్మంలోకి సన్నని సూదులను చొప్పించే పద్ధతి. అధ్యయనాల  
 ఆధారంగా నొప్పి నివారణ మరియు క్రియాత్మక మెరుగుదలలో ఆక్యుపంక్చర్  
 వైద్యపరంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది సాంప్రదాయిక చికిత్సకు అనుబంధంగా  
 నొప్పిలో స్వల్పకాలిక వైద్యపరంగా సంబంధిత మెరుగుదలలు మరియు దీర్ఘకాలిక  
 నడుము నొప్పికి చికిత్స కోసం క్రియాత్మక చర్యలను అందిస్తుంది.  
4. మసాజ్ థెరపీ మసాజ్ థెరపీ అనేక తక్కువ వెన్ను సమస్యలకు గణనీయమైన వైద్యం  
 మరియు నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మసాజ్ థెరపీని క్రమం తప్పకుండా  
 తీసుకోవడం మీకు సహాయపడుతుంది. మసాజ్ థెరపీ ఒత్తిడికి గురైన మరియు  
 నొప్పిని కలిగించే కండరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది.  
5. లోతైన శ్వాసతో పాటు తాయ్ చి యొక్క నెమ్మదిగా, కేంద్రీకృత కదలికలు  
 వెన్నునొప్పిని తగ్గించగలవని తాయ్ చి పరిశోధన చూపిస్తుంది. ఇది ఇతర  
 ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది: ఉదరం మరియు కటిలో కండరాలను బలపరుస్తుంది  
 సమతుల్యత మరియు వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది కూర్చున్నప్పుడు,  
 నిలబడినప్పుడు మరియు నడిచేటప్పుడు భంగిమపై అవగాహన పెంచుతుంది ఒత్తిడి  
 మరియు ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది నిద్ర  
 నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది  
6. చిరోప్రాక్టిక్ చికిత్స ఒక చిరోప్రాక్టర్ అనేది నాడీ వ్యవస్థ  
 మరియు/లేదా మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ యొక్క రుగ్మతల యొక్క  
 శస్త్రచికిత్స కాని చికిత్సకు అంకితమైన ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుడు.  
 ప్రాథమిక దృష్టి వెన్నెముకపై ఉంటుంది. సాధారణంగా, చిరోప్రాక్టర్లు  
 వెన్నెముక మానిప్యులేషన్ మరియు చుట్టుపక్కల నిర్మాణాల చికిత్సపై  
 ప్రత్యేక దృష్టిని కలిగి ఉంటారు.  
7. ధ్యానం ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడానికి, మంచి అనుభూతిని కలిగించే  
 హార్మోన్లను (ఎండార్ఫిన్లు) విడుదల చేయడానికి మరియు ఆందోళన మరియు  
 ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన పద్ధతి. శ్రద్ధగా ధ్యానం  
 చేయడం ద్వారా మీ శరీరం నొప్పిని ఎలా గ్రహిస్తుందో మీరు  
 నియంత్రించవచ్చు. సాధారణ శ్వాస వ్యాయామాలు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.  
  
ధ్యానం మీ జీవితానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
8. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ ఇది ప్రతికూల లేదా పనికిరాని ఆలోచనలు  
 మరియు ప్రవర్తనా విధానాలను గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడే చికిత్సా విధానం.  
 వెన్నునొప్పికి సంబంధించిన డిప్రెషన్ వంటి మానసిక రుగ్మతల వంటి మానసిక  
 కారకాలకు చికిత్స చేయడానికి ఈ చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది.  
 వెన్నునొప్పితో జీవించడం  
  
మీరు క్రమం తప్పకుండా వెన్నునొప్పితో బాధపడుతుంటే, మీరు కొన్ని జీవనశైలి  
మార్పులు మరియు భంగిమ దిద్దుబాట్లతో దాన్ని నిర్వహించవచ్చు. అయినప్పటికీ,  
మీకు దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి ఉన్నట్లయితే, మీ పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతను  
మరియు వెన్నునొప్పిని ఎదుర్కోవడానికి మరియు అది మరింత తీవ్రతరం కాకుండా  
ఉంచడానికి ఉత్తమ చికిత్సా విధానాన్ని నిర్ణయించడానికి మీరు మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి.  
  
అదనంగా, వెన్నునొప్పిని నిర్వహించడానికి మరియు నివారించడానికి మీకు సహాయపడే  
కొన్ని మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి- మీ ఎత్తుకు అనుగుణంగా ఆదర్శవంతమైన బరువును  
ఉంచండి మరియు కాల్షియం, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని  
కలిగి ఉండండి. మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచడానికి, మీడియం-ధృఢమైన mattress  
మీద నిద్రించండి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవద్దు మరియు ఎక్కువసేపు బెడ్  
రెస్ట్‌ను నివారించండి. వాకింగ్ లేదా గార్డెనింగ్ వంటి శారీరక శ్రమలో  
పాల్గొనే ముందు ఎల్లప్పుడూ సన్నాహక వ్యాయామం లేదా మొత్తం శరీరాన్ని  
సాగదీయండి. ఒక వస్తువును ఎత్తేటప్పుడు, మీ వెనుక కండరాలు ఒత్తిడికి  
గురికాకుండా ఉండటానికి మీ మోకాళ్ళను కొద్దిగా వంచండి మరియు మీరు ఎత్తే  
వస్తువు మీకు దగ్గరగా ఉండాలి. మెలితిప్పడం కూడా మిమ్మల్ని బాధపెడుతుంది.  
పొగ త్రాగుట అపు. ధూమపానం సమయంలో రక్త ప్రవాహం దెబ్బతింటుంది, వెన్నెముక  
కణజాలాలకు ఆక్సిజన్ మరియు పోషకాల సరఫరాను తగ్గిస్తుంది. మీ వర్క్‌స్టేషన్  
ఎర్గోనామిక్‌గా సరైనదని నిర్ధారించుకోండి ప్రకృతిలో నిష్క్రియాత్మకమైన  
మరియు స్వతంత్రంగా నొప్పిని నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే పోరాట వ్యూహాలను  
ప్రయత్నించండి. నొప్పి-సంబంధిత ప్రవర్తనను ప్రారంభించండి, ఇది క్రమంగా  
నేర్చుకున్న మరియు భావోద్వేగాలు మరియు జ్ఞానాలచే ప్రభావితమయ్యే ప్రవర్తనల  
సమితి. నీకు తెలుసా? మీ మోకాళ్ల మధ్య దిండు పెట్టుకుని పడుకోవడం వల్ల  
వెన్నునొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కేవలం ఒకవైపు పడుకోవడం వల్ల నొప్పి  
తగ్గదు. ట్రిక్ మీ మోకాళ్ల మధ్య దిండును ఉంచడం. ఇది మీ తుంటి, పెల్విస్  
మరియు వెన్నెముకను సరైన అమరికలో ఉంచుతుంది. నిద్రించడానికి సరైన వైపు ఏది  
అని చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వెన్నునొప్పి ఎందుకు  
సాధారణ సమస్య? నా వెన్ను నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు, నేను నా కదలికలను కనిష్టంగా  
ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తాను. అది సరేనా? హెర్నియేటెడ్ డిస్క్, స్లిప్డ్  
డిస్క్, ఉబ్బిన డిస్క్ మరియు పగిలిన డిస్క్ మధ్య తేడా ఏమిటి?  
వెన్నునొప్పికి శస్త్రచికిత్స మాత్రమే నిజమైన ప్రభావవంతమైన చికిత్సనా?  
తలనొప్పి లేదా తల వెనుక నొప్పి మరియు వెన్నునొప్పి మధ్య లింక్ ఉందా? మంచి  
కోసం వెన్నునొప్పి వదిలించుకోవటం సాధ్యమేనా? వెనుక భాగంలో ఉన్న ఏ నిర్మాణం  
అక్షరాలా “గుర్రం యొక్క తోక?” అని అనువదిస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి  
వెన్నెముకను ప్రభావితం చేస్తుందా? ప్రస్తావనలు Kathee de Falla P.  
వెన్నునొప్పి మరియు మెడ నొప్పి [ఇంటర్నెట్] కొరకు మందులు.  
వెన్నెముక-ఆరోగ్యం. 2021 [ఉదహరించబడింది 11 నవంబర్ 2021]. కాసియానో VE,  
సర్వాన్ G, డైడిక్ AM, మరియు ఇతరులు. వెన్నునొప్పి. [2022 ఫిబ్రవరి 22న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. యసుఫుమి హయాషి. వర్గీకరణ, రోగ నిర్ధారణ  
మరియు తక్కువ వెన్నునొప్పి యొక్క చికిత్స. JMAJ 47(5): 227–233, 2004.  
ఎర్లిచ్, జార్జ్ E. "వెన్నునొప్పి." ది జర్నల్ ఆఫ్ రుమటాలజీ. సప్లిమెంట్  
వాల్యూమ్. 67 (2003): 26-31. యురిట్స్, ఇవాన్ మరియు ఇతరులు. "తక్కువ  
వెన్నునొప్పి, సమగ్ర సమీక్ష: పాథోఫిజియాలజీ, డయాగ్నోసిస్ మరియు  
ట్రీట్‌మెంట్." ప్రస్తుత నొప్పి మరియు తలనొప్పి నివేదికల వాల్యూమ్. 23,3  
23. 11 మార్చి. 2019, doi:10.1007/s11916-019-0757-1. సుప్రీత్ బింద్రా,  
సిన్హా AGK, మరియు ఇతరులు. భారతీయ జనాభాలో నడుము నొప్పి యొక్క  
ఎపిడెమియాలజీ: ఒక సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ బేసిక్ అండ్ అప్లైడ్  
మెడికల్ సైన్సెస్ ISSN: 2277-2103. 2015 సం. 5 (1) జనవరి-ఏప్రిల్. జైనా,  
ఫాబియో & బాలాగు, ఫెడెరికో & బాటీ, మిచెల్ & కార్ప్పినెన్, జారో &  
నెగ్రిని, స్టెఫానో. (2020) 2020లో నడుము నొప్పి: కొత్త సరిహద్దులు మరియు  
మా అవగాహన యొక్క పాత పరిమితులు. పునరావాస దృక్కోణం నుండి స్టేట్ ఆఫ్ ది  
ఆర్ట్ యొక్క అవలోకనం. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజికల్ అండ్ రిహాబిలిటేషన్  
మెడిసిన్. 56. 10.23736/S1973-9087.20.06257-7. అల్-ఒటైబి ST. వృత్తిపరమైన  
వెన్నునొప్పి నివారణ. J ఫ్యామిలీ కమ్యూనిటీ మెడ్. 2015  
మే-ఆగస్టు;22(2):73-7. కోస్, BW మరియు ఇతరులు. "తక్కువ వెన్నునొప్పి  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స." BMJ (క్లినికల్ రీసెర్చ్ ఎడి.) వాల్యూమ్.  
332,7555 (2006): 1430-4. doi:10.1136/bmj.332.7555.1430. రావు D, Scuderi  
G, Scuderi C, Grewal R, Sandhu SJ. తక్కువ వెన్నునొప్పి ఉన్న రోగుల  
నిర్వహణలో ఇమేజింగ్ యొక్క ఉపయోగం. J క్లిన్ ఇమేజింగ్ సైన్స్. 2018 ఆగస్టు  
24;8:30. TENS (ట్రాన్స్క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రిక్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్). NHS  
UK. APR 2022. లారన్ చెట్. తక్కువ వెన్నునొప్పి మార్గదర్శకాల యొక్క  
క్లిష్టమైన సమీక్ష. SAGE ప్రచురణలు. వాల్యూమ్ 65. సెప్టెంబరు 2017.  
మోంటాజెరి, అలీ & మౌసవి, సయ్యద్ జావద్. (2010) జీవన నాణ్యత మరియు నడుము  
నొప్పి. 10.1007/978-0-387-78665-0\_232. అల్-ఒటైబి ST. వృత్తిపరమైన  
వెన్నునొప్పి నివారణ. J ఫ్యామిలీ కమ్యూనిటీ మెడ్. 2015  
మే-ఆగస్టు;22(2):73-7. కటోనిస్ పి, కాంపౌరోగ్లౌ ఎ, అగ్గెలోపౌలోస్ ఎ,  
కకావెలాకిస్ కె, లైకౌడిస్ ఎస్, మక్రిజియానాకిస్ ఎ, అల్పాంటకి కె.  
గర్భధారణకు సంబంధించిన నడుము నొప్పి. హిప్పోక్రాటియా. 2011  
జూలై;15(3):205-10. PMID: 22435016; PMCID: PMC3306025. జెన్నిఫర్  
కుత్బర్ట్సన్. తాయ్ చి వెన్నునొప్పిని తగ్గించడానికి చూపబడింది. ఆర్థరైటిస్  
ఫౌండేషన్. ఎ జేమ్స్ రెయిన్‌విల్లే, కరోల్ హార్టిగాన్ మరియు ఇతరులు.  
దీర్ఘకాలిక నడుము నొప్పికి చికిత్సగా వ్యాయామం. ది స్పైన్ జర్నల్ వాల్యూమ్  
4, ఇష్యూ 1, 2 జనవరి 2004. రోజర్ చౌ, రిచర్డ్ డియో, మరియు ఇతరులు. తక్కువ  
వెన్నునొప్పి కోసం నాన్‌ఫార్మాకోలాజిక్ థెరపీలు: అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్  
ఫిజిషియన్స్ క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ గైడ్‌లైన్ కోసం ఒక సిస్టమాటిక్ రివ్యూ.  
ACP జర్నల్స్. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్. ఏప్రిల్ 2017. లియు ఎల్,  
స్కిన్నర్ M, మెక్‌డొనఫ్ S, మాబిరే L, బాక్స్టర్ GD. తక్కువ వెన్నునొప్పికి  
ఆక్యుపంక్చర్: క్రమబద్ధమైన సమీక్షల యొక్క అవలోకనం. ఎవిడ్ బేస్డ్  
కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2015;2015:328196.  
  
==================================================  
  
లాక్టోస్ అసహనం లాక్టోస్ మాలాబ్జర్ప్షన్ మరియు లాక్టోస్ మాల్డైజెషన్ అని  
కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం లాక్టోస్ అనేది క్షీరదాల పాలు మరియు పాల  
ఉత్పత్తులలో ఉండే ఒక రకమైన చక్కెర. లాక్టోస్ అసహనం అనేది పొత్తికడుపు  
నొప్పి, ఉబ్బరం, వదులుగా ఉండే బల్లలు, వికారం మరియు ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత  
తిమ్మిరి వంటి లక్షణాలతో కూడిన పరిస్థితి. లాక్టోస్ అసహనానికి ప్రధాన కారణం  
దాని జీర్ణక్రియకు కారణమయ్యే లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ యొక్క లోపం. లాక్టోస్ అసహనం  
నిర్ధారించబడిన వెంటనే చాలా మంది పాలను నివారించడం ప్రారంభిస్తారు.  
అయినప్పటికీ, ఇది పోషకాహార లోపానికి దారితీయవచ్చు కాబట్టి ఇది  
సూచించబడలేదు. లాక్టోస్ అసహనం ఉన్న వ్యక్తులు లాక్టోస్ తీసుకోకుండా పరిమితం  
చేయాలి. జున్ను, పెరుగు మరియు లాక్టోస్ హైడ్రోలైజ్డ్ పాలు వంటి తక్కువ  
మోతాదు లాక్టోస్ ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు. సాధారణంగా  
పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను  
ప్రభావితం చేస్తాయి. అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ లాక్టోస్ బ్రీత్  
టెస్ట్ (హైడ్రోజన్ బ్రీత్ టెస్ట్) లాక్టోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ స్టూల్  
ఎసిడిటీ టెస్ట్ మిల్క్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ బోవెల్ బయాప్సీ చికిత్స ఆహార  
మార్పులు లాక్టేస్ ఎంజైమ్ ప్రోబయోటిక్స్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్(పిల్లలు) లాక్టోస్ ఇన్‌టోలర్స్  
లక్షణాలు  
  
లాక్టోస్ అసహనం యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా లాక్టోస్-కలిగిన ఉత్పత్తులను  
తీసుకున్న 30 నిమిషాల నుండి 2 గంటల తర్వాత ప్రారంభమవుతాయి. జీర్ణంకాని  
లాక్టోస్ పేగులో పేరుకుపోతుంది మరియు కారణం: పొత్తికడుపు నొప్పి ఉబ్బరం  
వదులుగా మలం అపానవాయువు బోర్బోరిగ్మి (ప్రేగులలో ద్రవం మరియు వాయువు యొక్క  
కదలిక ద్వారా ఏర్పడే శబ్దం లేదా గర్జించే శబ్దం) సంపూర్ణత్వం  
  
అరుదుగా, వ్యక్తి కూడా అనుభవించవచ్చు: వికారం వాంతులు తలనొప్పి మలబద్ధకం  
కండరాల నొప్పి కీళ్ల నొప్పి  
  
లాక్టోస్ యొక్క మాలాబ్జర్ప్షన్ అసిటోన్, ఎసిటాల్డిహైడ్, ఇథనాల్ మరియు  
పెప్టైడ్స్ వంటి అనేక విష రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కొన్ని  
అదనపు-పేగు లక్షణాల రూపానికి దారి తీయవచ్చు: జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత కండరాల  
కణజాల నొప్పి నిరాశ ఆందోళన నోటి పూతల గుండె లయ రుగ్మతలు వెర్టిగో  
  
నీకు తెలుసా? లాక్టోస్ అసహనం యొక్క లక్షణాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి సాధారణంగా  
అవసరమైన లాక్టోస్ మొత్తం 8 నుండి 12 oz (236 నుండి 354 ml). అయితే, మొత్తం  
వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారవచ్చు. లాక్టోస్ అసహనం యొక్క కారణాలు  
  
లాక్టోస్ అంటే ఏమిటి? లాక్టోస్ అనేది సముద్ర సింహాలు మరియు వాల్‌రస్‌లు  
మినహా మానవులు మరియు క్షీరదాల పాలలో ఉండే ఒక రకమైన చక్కెర. ఇది జున్ను  
మరియు పెరుగు వంటి పాల నుండి తీసుకోబడిన ఉత్పత్తులలో కూడా ఉంటుంది. తల్లి  
పాలు మరియు ఆవు పాలలో 100 mlకి సుమారు 7.2 గ్రా లాక్టోస్ ఉంటుంది మరియు ఆవు  
పాలలో 100 ml కి 5g లాక్టోస్ ఉంటుంది. బాల్యంలో, ఇది మొత్తం పెరుగుదల మరియు  
అభివృద్ధికి సహాయపడే చాలా మంచి శక్తిని అందిస్తుంది.  
  
ఆసక్తికరమైన వాస్తవం! దంత క్షయాల ప్రమాదాన్ని పెంచని ఏకైక చక్కెర లాక్టోస్.  
  
లాక్టోస్ ఎలా జీర్ణమవుతుంది మరియు శరీరంలో శోషించబడుతుంది? చిన్న ప్రేగులలో  
ఉండే లాక్టేజ్ అనే ఎంజైమ్ లాక్టోస్ జీర్ణక్రియలో చాలా కీలక పాత్ర  
పోషిస్తుంది. లాక్టోస్‌లో రెండు రకాల చక్కెర అణువులు ఉంటాయి అంటే గ్లూకోజ్  
మరియు గెలాక్టోస్. చిన్న ప్రేగులలో, లాక్టోస్ ఈ రెండు సాధారణ చక్కెరలుగా  
విభజించబడింది. గ్లూకోజ్ శరీరంలో శోషించబడుతుంది మరియు శక్తి వనరుగా  
ఉపయోగించబడుతుంది. లాక్టోస్ అసహనం ఎలా జరుగుతుంది? లాక్టోస్ అసహనం యొక్క  
ప్రధాన కారణం లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ యొక్క లోపం లేదా నిష్క్రియాత్మకత. లాక్టోస్  
జీర్ణం కాకపోతే ఏమి జరుగుతుంది? పెద్దప్రేగులో లాక్టోస్ చేరడం వల్ల  
పెద్దపేగులో ఉండే బ్యాక్టీరియా లాక్టోస్‌ను పులియబెట్టి హైడ్రోజన్ (H2),  
కార్బన్ డయాక్సైడ్ (CO2), మీథేన్ (CH4) మరియు షార్ట్-చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్  
(SCFA)తో సహా వాయువులను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ వాయువులు GI పనితీరును  
ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు పైన పేర్కొన్న లక్షణాల వలె వ్యక్తమవుతాయి.  
లాక్టోస్ అసహనం మరియు ఆవు పాలు అలెర్జీ మధ్య తేడా ఏమిటి? ఆవు పాలు అలెర్జీ  
అనేది లాక్టోస్ అసహనం వలె కాకుండా ఒక రకమైన రోగనిరోధక మధ్యవర్తిత్వ  
ప్రతిచర్య, ఇది ప్రధానంగా లాక్టేజ్ ఎంజైమ్‌లో లోపం కారణంగా సంభవిస్తుంది.  
లాక్టోస్ అసహనం యొక్క లక్షణాలు 5-6 సంవత్సరాల వయస్సులో కనిపించడం  
ప్రారంభిస్తాయి, ఇది పాలు అలెర్జీకి భిన్నంగా ఉంటుంది, ఇది జీవితం యొక్క  
మొదటి సంవత్సరంలో గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది.  
  
ప్రత్యేక లక్షణాలు చర్మంపై దద్దుర్లు మరియు పెదవులు, నాలుక మరియు అంగిలి  
వాపు, ఇవి లాక్టోస్ అసహనంలో కనిపించే అవకాశం చాలా తక్కువ. లాక్టోస్ అసహనం  
యొక్క రకాలు  
  
కారణాన్ని బట్టి నాలుగు రకాల లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నాయి: పుట్టుకతో వచ్చే  
లాక్టోస్ అసహనం పుట్టుకతో వచ్చే రూపం చాలా అరుదు మరియు పుట్టినప్పటి నుండి  
లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ యొక్క లేకపోవడం లేదా తగ్గిన కార్యాచరణ ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది. ఇది జీవితకాల రుగ్మత, ఇది శిశువు మొదటిసారిగా తల్లి  
పాలు లేదా ఫార్ములా తినే సమయంలో వ్యక్తమవుతుంది. అభివృద్ధి చెందుతున్న  
లాక్టోస్ అసహనం ఇది 28 నుండి 37 వారాల గర్భధారణ సమయంలో జన్మించిన అకాల  
శిశువులలో కనిపిస్తుంది. నెలలు నిండని శిశువులలో పేగు అభివృద్ధి చెందదు,  
ఇది లాక్టోస్ యొక్క మాలాబ్జర్ప్షన్‌కు దారితీస్తుంది. ప్రాథమిక లాక్టోస్  
అసహనం ఇది లాక్టోస్ అసహనం యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం, దీనిని వయోజన రకం  
లాక్టేజ్ లోపం అని కూడా పిలుస్తారు. సాధారణంగా, తల్లి పాలు లేదా ఫార్ములా  
నుండి ఇతర ఆహారాలు మరియు ద్రవాలకు శిశువుల ఆహారాన్ని మార్చే ప్రక్రియ -  
ఈనిన తర్వాత లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ కార్యకలాపాలలో క్రమంగా క్షీణత ఉంటుంది. కానీ,  
కొంతమంది వ్యక్తులలో లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ యొక్క చర్య యుక్తవయస్సులో కూడా  
కొనసాగుతుంది. కార్యకలాపాలు కొనసాగని వారు లాక్టోస్ అసహనానికి దారి  
తీస్తుంది. సెకండరీ లాక్టేజ్ లోపం గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్, గియార్డియాసిస్  
లేదా ఉదరకుహర వ్యాధి వంటి కొన్ని జీర్ణశయాంతర అనారోగ్యం కారణంగా ఇది తరువాత  
జీవితంలో సంభవిస్తుంది. ఈ వ్యాధులు లాక్టేజ్ ఎంజైమ్‌లను కలిగి ఉన్న చిన్న  
ప్రేగు యొక్క బ్రష్ సరిహద్దును దెబ్బతీస్తాయి. ఇది సాధారణంగా రివర్సిబుల్.  
లాక్టోస్ అసహనానికి ప్రమాద కారకాలు  
  
లాక్టోస్ అసహనం అనేది నివారించలేని వ్యాధి. కానీ, కింది ప్రమాద కారకాలు  
లాక్టోస్ అసహనాన్ని ప్రారంభించవచ్చు లేదా దాని తీవ్రతను పెంచవచ్చు: వయస్సు:  
లాక్టోస్ అసహనం యొక్క ప్రమాదం సాధారణంగా యుక్తవయస్సులో ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
జాతి: ఆసియన్లు, అమెరికన్లు, హిస్పానిక్స్, లాక్టోస్ అసహనానికి ఎక్కువ  
అవకాశం ఉంది.  
జన్యువులు: జన్యువులు లాక్టేజ్ ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని అలాగే గట్  
మైక్రోబయోమ్‌ల ఉత్పత్తిని కూడా ముందే నిర్ధారిస్తాయి, కొన్నింటిని లాక్టోస్  
అసహనానికి గురిచేస్తాయి. అయినప్పటికీ, ఎవరైనా లాక్టేజ్ లోపంతో జన్మించడం  
చాలా అరుదు. నెలలు నిండకుండానే పుట్టడం: అభివృద్ధి చెందని పేగు లాక్టోస్‌ను  
జీర్ణం చేయలేకపోవడం వల్ల నెలలు నిండకుండానే శిశువులకు లాక్టోస్ అసహనం వచ్చే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గట్ మైక్రోబయోటా కూర్పు: పేగులో ఉండే కొన్ని  
బ్యాక్టీరియా లాక్టోస్‌ను పులియబెట్టడం. పులియబెట్టిన ఉత్పత్తులు గ్యాస్‌ను  
ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇది లాక్టోస్ అసహనం యొక్క లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసే  
అవకాశాలను పెంచుతుంది.  
  
పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మా నిపుణుల సలహాలను వినండి. ఇప్పుడు చూడు  
  
వినియోగించే లాక్టోస్ పరిమాణం: లాక్టోస్ వినియోగించే పరిమాణం పెరిగినందున  
లక్షణాల తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఆహారంతో కూడిన పాల ఉత్పత్తులు: అధిక ప్రోటీన్  
మరియు మాంసం మరియు చేపలు వంటి కొవ్వు పదార్ధాలతో పాటు లాక్టోస్ ఉన్న ఆహార  
పదార్థాలను తీసుకుంటే కూడా లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.  
ఈ ఆహారాలు పెద్ద ప్రేగులలో ఎక్కువసేపు ఉంటాయి మరియు లక్షణాలను  
ప్రేరేపిస్తాయి. జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు: కొన్ని వ్యాధులు ప్రేగు యొక్క బ్రష్  
సరిహద్దు కణాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఇది లాక్టేజ్ ఎంజైమ్‌ల నష్టానికి  
దారితీస్తుంది, ఇది చివరికి లాక్టోస్ అసహనానికి కారణమవుతుంది. వ్యాధులలో  
ఇవి ఉన్నాయి: ఉదరకుహర వ్యాధి చిన్న పేగు బాక్టీరియా పెరుగుదల (SIBO)  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ IBS-D సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి  
(IBS) ఎంట్రోకోలిటిస్ ఆందోళన రుగ్మతలు: ఆందోళన మరియు నిరాశ కూడా లాక్టోస్  
అసహనాన్ని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాన్ని పెంచుతాయి. క్యాన్సర్ చికిత్స: ఒక  
వ్యక్తి కడుపు లేదా ప్రేగు యొక్క క్యాన్సర్ కోసం కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్  
థెరపీ చేయించుకున్నట్లయితే, లాక్టోస్ అసహనం యొక్క ఈ ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
లాక్టోస్ అసహనం యొక్క నిర్ధారణ  
  
లాక్టోస్ అసహనం నిర్ధారణకు రోగి యొక్క వైద్య, కుటుంబ మరియు ఆహార చరిత్రను  
అంచనా వేయడం అవసరం. క్లినికల్ హిస్టరీ యొక్క అవగాహన లాక్టోస్ తీసుకోవడం  
మరియు లక్షణాల సంభవం మధ్య అనుబంధాన్ని బహిర్గతం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
వైద్య చరిత్ర తర్వాత శారీరక పరీక్ష జరుగుతుంది, దీనిలో కడుపు నొప్పి,  
సున్నితత్వం మరియు ఉబ్బరం యొక్క సంకేతాలు మూల్యాంకనం చేయబడతాయి. లాక్టోస్  
అసహనం నిర్ధారణకు సాధారణంగా ఉపయోగించే పరీక్షలు: 1. లాక్టోస్ బ్రీత్ టెస్ట్  
(హైడ్రోజన్ బ్రీత్ టెస్ట్) లాక్టోస్ అసహనం నిర్ధారణకు ఈ పరీక్ష సాధారణంగా  
ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది శ్వాసలోని హైడ్రోజన్ పరిమాణాన్ని కొలవడానికి, కొన్ని  
గంటలలో ప్రతి 30 నిమిషాలకు ఒక బెలూన్-రకం కంటైనర్‌లో శ్వాస తీసుకోవడం. అధిక  
మొత్తంలో హైడ్రోజన్ వాయువు జీర్ణం కాని లాక్టోస్ ఉనికిని సూచిస్తుంది, ఇది  
లాక్టోస్ అసహనం యొక్క గుర్తు. అయితే, కొన్ని కారకాలు పేగు బాక్టీరియా  
వృక్షజాలాన్ని మార్చడం ద్వారా పరీక్ష ఫలితాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు: కొన్ని  
నిర్దిష్ట ఔషధాల ఉపయోగం నోటి యాంటీబయాటిక్స్, ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లు  
మరియు ఆస్పిరిన్ లక్సేటివ్‌ల దుర్వినియోగం (మల మృదుల చేసేవి) ఎనిమాలతో  
ప్రేగు ప్రక్షాళన అవసరమయ్యే ఇన్వాసివ్ విధానాలు ముందు ప్రోబయోటిక్స్ వాడకం.  
పరీక్ష బీన్స్, మొక్కజొన్న, తెల్ల గోధుమలు, బంగాళాదుంపలు మరియు వోట్స్ వంటి  
కొన్ని ఆహార పదార్థాల వినియోగం 2. లాక్టోస్ టాలరెన్స్ పరీక్ష ఈ పరీక్షలో 50  
గ్రాముల లాక్టోస్ ద్రవాన్ని తీసుకున్న తర్వాత రెగ్యులర్ వ్యవధిలో గ్లూకోజ్  
మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది. రీడింగ్‌లు 0, 60 మరియు 120 నిమిషాలకు  
తీసుకోబడతాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు 20 గ్రా పెరగకపోవడం లాక్టోస్  
అసహనాన్ని సూచిస్తుంది. మధుమేహం మరియు చిన్న బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల వంటి  
కొన్ని పరిస్థితులలో మినహా పరీక్ష మంచి సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
అయినప్పటికీ, హైడ్రోజన్‌ను ఉత్పత్తి చేయని బ్యాక్టీరియా లేనప్పుడు మరియు  
హైడ్రోజన్ శ్వాస పరీక్షను ఉపయోగించలేని సందర్భాల్లో పరీక్ష ఉపయోగకరంగా  
ఉంటుంది.  
  
గమనిక: లాక్టోస్ అసహన పరీక్ష కంటే 25 నుండి 50 గ్రా లాక్టోస్ తీసుకున్న  
తర్వాత బ్రీత్ హైడ్రోజన్‌ని కొలవడం మరింత సున్నితంగా మరియు నిర్దిష్టంగా  
ఉంటుంది. 3. మిల్క్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ సాధారణంగా, లాక్టోస్ జీర్ణమై  
గ్లూకోజ్‌గా గ్రహించబడుతుంది. లాక్టోస్ అసహనం గ్లూకోజ్ యొక్క  
మాలాబ్జర్ప్షన్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ పరీక్షలో, రక్తంలో చక్కెర  
పరీక్ష తర్వాత వ్యక్తికి 500 ml పాలు ఇవ్వబడుతుంది. 9 mg/dl కంటే తక్కువ  
రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల లాక్టోస్ అసహనాన్ని సూచిస్తుంది. 4. స్టూల్  
అసిడిటీ టెస్ట్ ఈ పరీక్ష మలం యొక్క pHని కొలుస్తుంది. లాక్టోస్ అసహనం మలం  
యొక్క pH తగ్గుదల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. 5. ప్రేగు బయాప్సీ దీనిలో,  
చిన్న ప్రేగు యొక్క చిన్న భాగాన్ని పరీక్ష కోసం తొలగిస్తారు. లాక్టేజ్  
ఎంజైమ్‌ను ఉత్పత్తి చేసే చిన్న ప్రేగు కణాలలో ఏదైనా నష్టం తనిఖీ  
చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్ష ఇన్వాసివ్ మరియు అందువల్ల ఇది చాలా అరుదుగా  
నిర్వహించబడుతుంది. లాక్టోస్ అసహనం యొక్క ద్వితీయ కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి  
కూడా ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. సెలబ్రిటీలు కియారా అద్వానీని ప్రభావితం  
చేశారు, ప్రముఖ భారతీయ నటి కియారా అద్వానీ, తాను లాక్టోస్ అసహనంతో ఉన్నానని  
ఒక ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించింది. ఇంట్లో దీన్ని ప్రయత్నించండి! మీ ఆహారం  
నుండి లాక్టోస్ కలిగిన ఆహారాలను తొలగించడానికి ప్రయత్నించండి. ఆహారం నుండి  
అటువంటి ఆహారాన్ని తొలగించిన తర్వాత లక్షణాలు లేకపోవడం లాక్టోస్ అసహనాన్ని  
సూచిస్తుంది. తదుపరి పరిశోధనలు మరియు నిర్ధారణ నిర్ధారణ కోసం మీ ఆరోగ్య  
సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి. నిపుణుడిని సందర్శించడానికి ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి  
  
లాక్టోస్ అసహనం యొక్క లక్షణాలు ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) మరియు మిల్క్  
ప్రోటీన్ అలెర్జీ వంటి అనేక ఇతర పరిస్థితులను పోలి ఉంటాయి. కాబట్టి,  
వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు నిరంతరం అలసట, కీళ్ల నొప్పులు మరియు  
తలనొప్పి వంటి తీవ్రమైన లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే: డాక్టర్ సంప్రదింపులు  
అవసరం. మీ ఆహారం నుండి లాక్టోస్‌ను తొలగించిన తర్వాత కూడా మీ ఆరోగ్యం  
మెరుగుపడదు  
  
అపాయింట్‌మెంట్ కోసం తయారీ లాక్టోస్ అసహనం అనేది లాక్టోస్ యొక్క ఆహారం మీద  
ఆధారపడిన వ్యాధి. కాబట్టి, లాక్టోస్-కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకున్న తర్వాత  
లక్షణాలు సంభవించడాన్ని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పాలు, పెరుగు, చీజ్  
మరియు ఐస్ క్రీం వంటి పాల ఆహారాల సేర్విన్గ్‌ల సంఖ్యను ట్రాక్ చేయండి మీరు  
తీసుకుంటున్న మందులు మరియు సప్లిమెంట్ల జాబితాను సిద్ధం చేయండి పాల  
ఉత్పత్తులను తీసుకున్న తర్వాత లక్షణాల రికార్డును నిర్వహించండి. పాల  
ఉత్పత్తులను కత్తిరించడం.  
  
దీనికి మీకు సహాయపడే వైద్యులు: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్  
న్యూట్రిషనిస్ట్  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులు లాక్టోస్ అసహనం వంటి జీర్ణ రుగ్మతలను  
నిర్ధారించడంలో మరియు నిర్వహించడంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉన్నారు. లాక్టోస్  
అసహనాన్ని ప్రేరేపించే తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి మరియు ఉదరకుహర వ్యాధి వంటి  
పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. లాక్టోస్ తట్టుకోలేని  
పిల్లల తల్లిదండ్రులు శిశువైద్యుల నుండి చికిత్స పొందవచ్చు. అయితే,  
పోషకాహార నిపుణులు లాక్టోస్ అసహనం కోసం ఆహారాన్ని ఆప్టిమైజ్ చేయడంలో  
సహాయపడగలరు.  
  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి  
  
లాక్టోస్ అసహనం నివారణ  
  
లాక్టోస్ అసహనం అనేది చాలా మార్పు చేయదగిన కారకాలు లేని జన్యుపరమైన  
పరిస్థితి. అయినప్పటికీ, లాక్టోస్ టాలరెన్స్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను  
నివారించడంలో ఆహార సవరణ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పెద్దలు 12 గ్రా  
లాక్టోస్‌ను ఒకే మోతాదులో ఎటువంటి లేదా తక్కువ లక్షణాలతో తీసుకోవచ్చని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి, సర్వింగ్‌లో లాక్టోస్ కంటెంట్‌ను  
చూసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. కింది జాబితాలో పరిమితం చేయవలసిన ఆహార  
పదార్థాలు మరియు అనుమతించబడినవి ఉన్నాయి: అన్ని రకాల పాలను పరిమితం చేసే  
ఆహారాలు: మొత్తం, తక్కువ కొవ్వు, కొవ్వు రహిత, క్రీమ్, పొడి, ఘనీభవించిన,  
ఆవిరైన, మేక, అసిడోఫిలస్ మరియు వెన్న వంటి చాక్లెట్ పాల ఉత్పత్తులు ,  
కాటేజ్ చీజ్, ఐస్ క్రీం, క్రీము/చీజీ సాస్‌లు, క్రీమ్ చీజ్‌లు, సాఫ్ట్  
చీజ్‌లు (బ్రీ, రికోటా), మోజారెల్లా, కొరడాతో చేసిన క్రీమ్, ఘనీభవించిన  
పెరుగు  
  
పాలతో తయారు చేయబడిన పాలు మరియు ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే లాక్టోస్ యొక్క  
మూలం కాదు. తీపి మరియు మృదుత్వాన్ని చేర్చడానికి అనేక ఆహారాలలో లాక్టోస్  
కూడా జోడించబడుతుంది. తీవ్రమైన అసహనం ఉన్న వ్యక్తులు ఈ ఉత్పత్తుల గురించి  
తెలుసుకోవాలి. 'హిడెన్ లాక్టోస్' ఉన్న ఇటువంటి ఆహార పదార్థాలు: మిల్క్  
బ్రెడ్ కాల్చిన వస్తువులు మఫిన్‌లు, బిస్కట్, ఊక దంపుడు, పాన్‌కేక్  
ప్రాసెస్ చేసిన అల్పాహారం తృణధాన్యాలు కేకులు, పాన్‌కేక్‌లు, బిస్కెట్లు  
మరియు కుకీల కోసం మిక్స్‌లు తక్షణ బంగాళాదుంపలు, సూప్‌లు మరియు అల్పాహార  
పానీయాలు వనస్పతి సలాడ్ మరియు ఇతర స్నాక్స్ క్యాండీలు అనుమతించబడిన ఆహారాలు  
లాక్టోస్ లేని పాలు, సోయా పాలు లాక్టోస్ లేని డైరీ, హార్డ్ చీజ్‌లు  
(పర్మిగియానో రెగ్గియానో, పెకోరినో, గ్రానా పడనో, ఫాంటినా, టాలెగియో,  
ప్రోవోలోన్, స్విస్), గోర్గోంజోలా పండ్లు మరియు కూరగాయలు చిక్కుళ్ళు  
తృణధాన్యాలు మాంసం, చేపలు మరియు గుడ్లు  
  
లాక్టోస్ అసహనం ఉన్న వ్యక్తుల కోసం ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ప్రత్యామ్నాయాల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. అలాగే చదవండి  
  
లాక్టోస్ అసహనం యొక్క చికిత్స  
  
లాక్టోస్ అసహనం యొక్క చికిత్సా విధానం లాక్టోస్ యొక్క జీవక్రియను  
మెరుగుపరచడంతో పాటు రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి లక్ష్యంగా ఉండాలి.  
చికిత్స యొక్క లక్ష్యం లాక్టోస్ యొక్క శోషణను పెంచడానికి లాక్టోస్ యొక్క  
శోషణను పెంచడానికి పరిమితం చేయబడిన ఆహారం యొక్క పోషకాహార లోపాలను  
నివారించడానికి ద్వితీయ లాక్టేజ్ లోపం ఉన్న వ్యక్తులలో అంతర్లీన స్థితికి  
చికిత్స చేయడానికి చికిత్స విధానాలు లాక్టోస్ తీసుకోవడం తగ్గించడం  
ప్రత్యామ్నాయ పోషక ప్రత్యామ్నాయాలను ఉపయోగించి ప్రత్యామ్నాయ పోషక  
ప్రత్యామ్నాయాలను ఉపయోగించడం కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి మొత్తం ఆహార మార్పు  
లాక్టోస్ యొక్క గరిష్ట తట్టుకోగల మోతాదు గుర్తించబడింది. 2-4 వారాల పాటు  
లాక్టోస్ కలిగిన పాల ఉత్పత్తులను నివారించడం ద్వారా ఇది జరుగుతుంది. దాని  
తర్వాత లాక్టోస్ తక్కువగా ఉండే పాల ఉత్పత్తులను మళ్లీ ప్రవేశపెట్టడం  
జరిగింది. లక్షణాలు కనిపించకుండానే వ్యక్తి సురక్షితంగా తినగలిగే  
సహించదగినదాన్ని నిర్ణయించడానికి మోతాదు క్రమంగా పెరుగుతుంది. పరిమితంగా  
ఉండవలసిన ఆహారాలు మరియు అనుమతించబడినవి నివారణ విభాగంలో చర్చించబడ్డాయి.  
లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ సప్లిమెంట్స్ తేలికపాటి లాక్టోస్ మాలాబ్జర్ప్షన్ ఉన్న  
రోగులు లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం వల్ల ప్రయోజనం పొందవచ్చు.  
లాక్టోస్ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడల్లా ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటారు.  
ఈ చికిత్సా విధానం యొక్క ప్రధాన ప్రయోజనం ఏమిటంటే వ్యక్తులు పాల  
ఉత్పత్తులను తినవచ్చు. ఇది పాల ఉత్పత్తుల యొక్క పోషక ప్రయోజనాల నుండి  
రోగిని కోల్పోదు మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు ఇతర ఎముక సంబంధిత రుగ్మతల  
ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. ప్రోబయోటిక్స్ ప్రోబయోటిక్స్ లాక్టోస్ యొక్క  
జీర్ణక్రియలో సహాయపడే లాక్టేజ్-ఉత్పత్తి చేసే బ్యాక్టీరియాను కలిగి  
ఉంటుంది. ప్రోబయోటిక్స్ కారణంగా లాక్టోస్ అసహనం యొక్క లక్షణాలలో గణనీయమైన  
తగ్గింపు కనిపిస్తుంది.  
  
ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క మరికొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి! ఇప్పుడు  
చదవండి  
  
పోషక పదార్ధాలు పాల ఆహారాలు కాల్షియం యొక్క చాలా గొప్ప మూలం. ఇది అనేక ఇతర  
ఖనిజాలతో పాటు ప్రోటీన్లు మరియు మెగ్నీషియం కూడా కలిగి ఉంటుంది.  
లాక్టోస్-రహిత ఆహారాలు లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి, అయితే ఇది పాల  
ఉత్పత్తుల యొక్క పోషక ప్రయోజనాల నుండి వ్యక్తికి దూరంగా ఉంటుంది. కాబట్టి,  
ఇతర రిచ్ సోర్సెస్ లేదా సప్లిమెంట్లతో ఆహారాన్ని పెంచడం చాలా ముఖ్యం.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి విటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్లను ఆర్డర్ చేయండి.  
లాక్టోస్ అసహనం కోసం ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి హోమ్ కేర్  
  
లాక్టోస్ అసహనంతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడంలో కొన్ని ఇంటి  
నివారణలు సహాయపడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: కోకో పౌడర్: కడుపు ఖాళీ అయ్యే  
సమయాన్ని తగ్గించడం ద్వారా లాక్టోస్ జీర్ణక్రియలో కోకో పౌడర్ సహాయపడుతుందని  
పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి, లాక్టోస్ అసహనంతో సంబంధం ఉన్న కడుపు  
నొప్పి, వికారం మరియు వాంతులు వంటి లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఇది  
సహాయపడుతుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది లాక్టోస్ జీర్ణక్రియలో  
సహాయపడుతుంది. యాసిడ్-న్యూట్రలైజింగ్ ప్రభావం కారణంగా లాక్టోస్ అసహనంతో  
సంబంధం ఉన్న జీర్ణ సమస్యలను అరికట్టడానికి కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. అల్లం  
(అడ్రాక్): లాక్టోస్ అసహనంతో సంబంధం ఉన్న వికారం మరియు గ్యాస్ వంటి  
లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన ఇంటి నివారణ. చమోమిలే టీ: ఇది  
కడుపులోని ఆమ్లాన్ని తటస్థీకరించడం ద్వారా ఉబ్బరం తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. పెరుగు: ఇందులో మంచి బ్యాక్టీరియా పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు  
పాల ఉత్పత్తులను జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? ఇడ్లీ మరియు  
దోస వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలు జీర్ణవ్యవస్థలో సహాయక బ్యాక్టీరియాను  
సృష్టించడంలో సహాయపడతాయి. అటువంటి ఆహారాల స్థిరమైన తీసుకోవడం లాక్టోస్  
అసహనం యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లాక్టోస్ అసహనం యొక్క  
సమస్యలు  
  
పాల ఉత్పత్తులు, ముఖ్యంగా పాలు, కాల్షియం, విటమిన్లు (A, B12 మరియు D)  
యొక్క మంచి మూలం. ఈ ఉత్పత్తులను పరిమితం చేయడం వంటి అనేక సమస్యలకు  
దారితీయవచ్చు: ఆస్టియోపెనియా (ఎముకలు బలహీనపడటం) బోలు ఎముకల వ్యాధి (ఎముక  
నష్టం యొక్క తీవ్రమైన కేసు) పోషకాహార లోపం బరువు నష్టం రికెట్స్ (పిల్లలలో  
ఎముకల అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి) పెరుగుదల వైఫల్యం లేదా  
లాక్టోస్ అసహనానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
హోమియోపతి హోమియోపతి లాక్టోస్ అసహనానికి సంబంధించిన లక్షణాల నిర్వహణలో  
వాగ్దానం చేసింది. ఈ హోమియోపతి మందులలో కొన్ని మెగ్నీషియా మురియాటికం,  
ఏథుసా సైనాపియం, అపిస్ మెల్లిఫికా మరియు చైనా అఫిసినాలిస్ ఉన్నాయి.  
లాక్టోస్ అసహనంతో జీవించడం  
  
లాక్టోస్ అసహనం కేసులు పెరుగుతున్నాయి. దైనందిన జీవితంలో కింది సర్దుబాట్లు  
ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని రుజువు చేయవచ్చు: నివారించే బదులు పరిమితం చేయండి  
లాక్టోస్-అసహనం ఉన్న వ్యక్తులు కింది మొత్తంలో లాక్టోస్‌ను తట్టుకోగలరని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి: ఒకేసారి 12 గ్రా లాక్టోస్ (సుమారు 250 ml పాలు)  
24 g వరకు రోజంతా వ్యాపించిన లాక్టోస్ (సుమారు 500 ml పాలు) చాలా  
మార్గదర్శకాలు ఆహారం నుండి లాక్టోస్‌ను పూర్తిగా తొలగించే బదులు  
లాక్టోస్‌ను సహించదగిన మొత్తంలో తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నాయి. ఇది  
కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి యొక్క వాంఛనీయ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో  
సహాయపడుతుంది. లాక్టోస్-ఆధారిత ఉత్పత్తులను తీసుకునేటప్పుడు క్రింది చర్యలు  
తీసుకోవచ్చు: చీజ్‌లు మరియు లాక్టోస్-హైడ్రోలైజ్డ్ పాల ఉత్పత్తుల వంటి  
తక్కువ-మోతాదు లాక్టోస్-ఆధారిత ఆహారాలను జోడించండి. మీ ఆహారంలో  
పులియబెట్టిన ఉత్పత్తులను తినండి, ఎందుకంటే అవి ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క మంచి  
మూలం. ఇది జీర్ణశయాంతర మైక్రోఫ్లోరాపై ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.  
సహించదగిన మోతాదును గుర్తించండి లాక్టోస్ యొక్క సహించదగిన మోతాదు ప్రతి  
వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటుంది. మోతాదును గుర్తించడానికి క్రింది దశలను  
అనుసరించవచ్చు: లక్షణాల ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు తాత్కాలిక లాక్టోస్ లేని  
ఆహారాన్ని అనుసరించండి తక్కువ లాక్టోస్ కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాన్ని పరిచయం  
చేయండి మరియు సహించదగిన మోతాదును నిర్ణయించడానికి మోతాదును క్రమంగా  
పెంచండి. సరైన ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనండి పెరుగు వంటి కొన్ని తక్కువ  
లాక్టోస్-ఆధారిత ఆహారాలు కూడా కొంతమంది రోగులలో లక్షణాలను కలిగిస్తాయి.  
వివిధ రకాలైన పెరుగులో ఉండే లాక్టోస్ పరిమాణం మారడం దీనికి కారణం. గ్రీక్  
పెరుగులో అతి తక్కువ మొత్తంలో లాక్టోస్ ఉంటుంది మరియు సురక్షితంగా  
తీసుకోవచ్చు.  
  
మొక్కల ఆధారిత ప్రత్యామ్నాయాలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి మరియు వ్యక్తుల  
రుచి మరియు పోషకాల సమతుల్యత ప్రకారం వినియోగించవచ్చు. లాక్టోస్ లేని  
శాకాహారి ఆహారాలు వాటి డిమాండ్ కారణంగా మార్కెట్లో పెరుగుతున్నాయి.  
పూర్తిగా లాక్టోస్ లేని సోయా, బాదం మరియు బియ్యం పాలు వంటి అనేక పాల  
ప్రత్యామ్నాయాలు ఉన్నాయి. లాక్టోస్ అసహనం యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
ఇతర ఆహార పదార్థాలతో పాటు ఇతర ఆహార పదార్థాలతో కలిపి తినండి. ఎందుకంటే ఇతర  
ఆహార పదార్థాలు కడుపులో జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తాయి. పాల ఆహారాలను  
విభజించండి తక్కువ మోతాదులో లాక్టోస్ కలిగిన ఆహారాన్ని కూడా ఒకేసారి తినడం  
కంటే భోజనంగా విభజించాలి. ఇది లాక్టోస్ తిన్న తర్వాత కూడా లక్షణాలను  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేబుల్‌లను చదవండి లాక్టోస్ కలిగి ఉన్న పాలు  
మరియు పాల ఉత్పత్తుల గురించి చాలా మందికి తెలుసు. కానీ, లాక్టోస్ పొడిని  
వాటి రుచిని పెంచడానికి అనేక ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో కూడా ఉపయోగిస్తారు.  
కాబట్టి, అన్ని ప్యాక్ చేసిన ఆహార పదార్థాల లేబుల్‌లను చదవడం చాలా ముఖ్యం.  
పాల ఉత్పత్తులు ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం కానందున మీ విటమిన్ మరియు మినరల్  
తీసుకోవడంపై తనిఖీ చేయండి కానీ వాటిలో ఇతర ఖనిజాలతో పాటు చాలా కాల్షియం  
ఉంటుంది. ఎముకలు మరియు దంతాల సరైన పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి కాల్షియం  
అవసరం. పిల్లలు, యుక్తవయస్కులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు వృద్ధులకు ఎక్కువ  
మొత్తంలో కాల్షియం అవసరం.  
  
అందువల్ల, బచ్చలికూర లేదా కాల్షియం-సుసంపన్నమైన సోయా పాలు వంటి కాల్షియం  
అధికంగా ఉండే ఇతర ఆహారం మరియు పానీయాలను జోడించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి కాల్షియం సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడు ఆర్డర్  
చేయండి జీవిత నాణ్యత లాక్టోస్ అసహనం నిర్బంధ ఆహారాల కారణంగా వ్యక్తి యొక్క  
జీవన నాణ్యత మరియు పోషకాహార స్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆహారం లక్షణాలను  
ప్రేరేపిస్తుందనే భయం దీర్ఘకాలంలో ఆందోళనకు దారితీస్తుంది. ఈ ఆందోళన  
వ్యక్తులు చాలా ఆహారాలు లక్షణాలను కలిగిస్తాయని భావించేలా చేస్తుంది.  
ప్రవర్తన యొక్క ఈ రూపం ఎగవేత/నియంత్రిత ఆహారం తీసుకోవడం రుగ్మతగా  
వర్గీకరించబడింది, ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా కారణమవుతుంది.  
  
మీ గరిష్ట సహించదగిన మోతాదు గురించి మీకు అవగాహన కల్పించడం ద్వారా దీనిని  
నివారించవచ్చు. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, నిపుణుడి నుండి సహాయం తీసుకోండి.  
ప్రస్తావనలు Lomer MC, Parkes GC, Sanderson JD. సమీక్ష కథనం: క్లినికల్  
ప్రాక్టీస్‌లో లాక్టోస్ అసహనం–పురాణాలు మరియు వాస్తవాలు. అలిమెంట్  
ఫార్మాకోల్ థెర్. 2008 జనవరి 15;27(2):93-103. doi:  
10.1111/j.1365-2036.2007.03557.x. ఎపబ్ 2007 అక్టోబరు 23. PMID: 17956597.  
మిస్సెల్విట్జ్ B, బటర్ M, వెర్బెక్ K, మరియు ఇతరులు లాక్టోస్  
మాలాబ్జర్ప్షన్ మరియు అసహనంపై నవీకరణ: వ్యాధికారకత, రోగనిర్ధారణ మరియు  
వైద్య నిర్వహణ గట్ 2019;68:2080-2091. Deng Y, Misselwitz B, Dai N, Fox M.  
పెద్దలలో లాక్టోస్ అసహనం: జీవ విధానం మరియు ఆహార నిర్వహణ. పోషకాలు. 2015  
సెప్టెంబర్ 18;7(9):8020-35. ఉగిడోస్-రోడ్రిగ్జ్ S, మటల్లానా-గొంజాలెజ్ MC,  
సాంచెజ్-మాటా MC. లాక్టోస్ మాలాబ్జర్ప్షన్ మరియు అసహనం: ఒక సమీక్ష. ఆహారం &  
ఫంక్షన్. 2018;9(8):4056-68. Catanzaro, R., Sciuto, M. & Marotta, F.  
లాక్టోస్ అసహనం-పాథోఫిజియోలాజికల్ మెకానిజమ్స్, డయాగ్నోసిస్ మరియు  
ట్రీట్‌మెంట్‌పై పాత మరియు కొత్త జ్ఞానం. SN Compr. క్లిన్ మెడ్ 3, 499–509  
(2021). మాలిక్ TF, పానుగంటి KK. లాక్టోజ్ అసహనం. [2023 ఫిబ్రవరి 12న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి. డి కోస్టాంజో M, కాననీ RB. లాక్టోస్  
అసహనం: సాధారణ అపార్థాలు. అన్నల్స్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్ మెటబాలిజం.  
2018;73(4):30-7. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ:  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG);  
2006-. లాక్టోస్ అసహనంతో జీవించడం. 2010 సెప్టెంబర్ 15 [2018 నవంబర్ 29న  
నవీకరించబడింది]. Brandao Gois MF, Sinha T, Spreckels JE, Vich Vila A,  
Bolte LA, Weersma RK, Wijmenga C, Fu J, Zhernakova A, Kurilshikov A.  
లాక్టోస్ అసహనం లక్షణాల మధ్యవర్తిత్వంలో గట్ మైక్రోబయోమ్ పాత్ర. ఆంత్రము.  
2022 జనవరి;71(1):215-217. doi: 10.1136/gutjnl-2020-323911. ఎపబ్ 2021  
మార్చి 18. PMID: 34086598; PMCID: PMC8666824. Ojetti, V. , Annalisa, T.  
, Gianluca, I. , Flavio, B. , Daniele, F. , Francesco, B. , Giuseppe, Z.  
and Antonio, G. (2013) లాక్టోస్ అసహనం లక్షణాలపై ఆందోళన ప్రభావం . ఓపెన్  
జర్నల్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ, 3, 89-92. స్వాగెర్టీ Jr DL, వాలింగ్ AD,  
క్లైన్ RM. లాక్టోజ్ అసహనం. అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు. 2002 మే  
1;65(9):1845-51.  
  
==================================================  
  
లెప్రసీని హాన్సెన్స్ డిసీజ్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు, కుష్టు వ్యాధి  
అనేది మైకోబాక్టీరియం లెప్రే అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే దీర్ఘకాలిక అంటు  
వ్యాధి. M. లెప్రే శరీరంలోని చర్మం, చర్మం యొక్క ఉపరితలానికి దగ్గరగా ఉండే  
నరాలు, కళ్ళు, చెవిపోటులు, చేతులు, పాదాలు మరియు ఎగువ శ్వాసనాళం మరియు  
వృషణాల యొక్క శ్లేష్మ పొర వంటి చల్లని ప్రాంతాలకు ప్రత్యేకమైన ప్రాధాన్యతను  
కలిగి ఉంటుంది. కుష్టు వ్యాధి నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు ఏవైనా  
లక్షణాలను చూపించడానికి ఆరు నెలల నుండి 40 సంవత్సరాల వరకు పట్టవచ్చు.  
  
కుష్టు వ్యాధి స్వల్పంగా అంటువ్యాధి మరియు ఎక్కువగా వ్యాపించదు. ప్రసారం  
యొక్క ఖచ్చితమైన విధానం పూర్తిగా అర్థం కాలేదు. బాక్టీరియా ఎక్కువగా ముక్కు  
మరియు నోటి నుండి చుక్కల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది, చికిత్స చేయని కేసులతో  
దీర్ఘకాలం, దగ్గరగా మరియు తరచుగా సంపర్కంలో ఉన్నప్పుడు. మానవుని నుండి  
మానవునికి సంక్రమించడం అనేది సంక్రమణ యొక్క ప్రాధమిక మూలం అయినప్పటికీ,  
కొన్ని జంతువులు M. లెప్రేను మానవులకు తీసుకువెళ్ళగలవు మరియు అరుదుగా బదిలీ  
చేయగలవు. వీటిలో తొమ్మిది బ్యాండెడ్ అర్మడిల్లోస్, ఆఫ్రికన్ చింపాంజీ, సూటీ  
మాంగాబే మరియు సైనోమోల్గస్ మకాక్ ఉన్నాయి.  
  
కుష్టు వ్యాధి సంక్రమించే ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, కుష్టు  
వ్యాధి ఉన్నవారి శరీర ద్రవాలు మరియు దద్దుర్లతో సంబంధాన్ని నివారించడం  
ద్వారా ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. పరిస్థితి యొక్క రోగ నిర్ధారణ క్లినికల్  
లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు బయాప్సీ ద్వారా నిర్ధారించబడుతుంది.  
కుష్టు వ్యాధిని మల్టీడ్రగ్ థెరపీ (MDT)తో నయం చేయవచ్చు. మెజారిటీ రోగులు  
తమ మందులను ఇంట్లోనే తీసుకోవచ్చు మరియు వారి సాధారణ జీవితాలను  
కొనసాగించవచ్చు. చికిత్స ప్రారంభించిన తర్వాత రోగులు వేగంగా అంటువ్యాధి  
చెందరు మరియు ఒంటరిగా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా  
పెద్దలలో కనిపిస్తాయి కానీ 5 -15 సంవత్సరాల నుండి ప్రమాదం పెరుగుతుంది  
మరియు 30 సంవత్సరాల తర్వాత కొనసాగే ప్రమాదం లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న చర్మ పరిధీయ నరాలు చేతులు  
కాళ్ళు కళ్ళు చెవిలోబ్స్ ముక్కు వృషణాలు కిడ్నీల వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 129,389 కొత్త కేసులు (2020) భారతదేశం: 65,164 కొత్త  
కేసులు (2020-21) అనుకరించే పరిస్థితులు ఇన్ఫెక్షన్ కంకణాకార సోరియాసిస్  
దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ కెలాయిడ్ మైకోసిస్ ఫంగోయిడ్స్  
న్యూరోఫైబ్రోమాటోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ స్కిన్ బయాప్సీ  
స్కిన్ స్లిట్ స్మెర్ లెప్రోమిన్ టెస్ట్ DNA PCR టెస్ట్ CBC టెస్ట్ లివర్  
ఫంక్షన్ పరీక్షలు క్రియేటినిన్ టెస్ట్ నరాల బయాప్సీ నరాల ప్రసరణ వేగ పరీక్ష  
ట్రీట్‌మెంట్ క్లోమ్‌ఫాజినిక్ & యాంటిబయోటిక్స్ కోసం యాంటిబయోటిక్స్ నిరోధక  
కేసుల చికిత్స : క్లారిథ్రోమైసిన్, మినోసైక్లిన్, ఆఫ్లోక్సాసిన్,  
మోక్సిఫ్లోక్సాసిన్ & లెవోఫ్లోక్సాసిన్ కుష్టు వ్యాధి యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
ఇది చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతున్న వ్యాధి, మరియు సంక్రమణ తర్వాత  
లక్షణాలు కనిపించడానికి సగటున 5 సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. మీరు ఈ క్రింది  
లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు కుష్టు వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు:  
  
స్కిన్ మార్పులు చర్మం యొక్క పాచీ రంగు మారడం. చర్మంపై సాధారణంగా చదునైన,  
లేత (హైపోపిగ్మెంటెడ్) లేదా ఎర్రటి (ఎరిథెమాటస్) మచ్చలు ఉండే చర్మ గాయాలు,  
స్పర్శ లేదా నొప్పికి సున్నితత్వం కొద్దిగా తగ్గుతుంది. చర్మం మందంగా,  
పొడిగా మరియు గట్టిగా మారుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంలో జుట్టు రాలడం చర్మంపై  
నోడ్యూల్స్ యొక్క అదనపు పెరుగుదల. నొప్పి లేని ముఖం లేదా చెవిలోబ్స్‌పై  
గడ్డలు పెరగడం. నొప్పిలేకుండా ఉండే అరికాళ్లపై పుండు ఏర్పడుతుంది.  
కనుబొమ్మలు మరియు కనురెప్పలు సన్నబడటం. కొన్నిసార్లు కనుబొమ్మలు కోల్పోవడం.  
ముక్కు ఆకారంలో మార్పు. నరాల లక్షణాలు చర్మం యొక్క ప్రభావిత మచ్చలలో  
సంచలనాన్ని కోల్పోవడం. ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో తగ్గిన అనుభూతి లేదా అనుభూతి  
(అనస్థీషియా) బర్నింగ్ మరియు జలదరింపు సంచలనాలు (పరేస్తేసియాస్). పాదాల  
అరికాళ్ళపై మానని పూతల. కండరాల బలహీనత మరియు చేతులు లేదా కాళ్ళ యొక్క చిన్న  
కండరాల క్షీణత, పక్షవాతం లేదా అంగవైకల్యానికి దారితీస్తుంది. కాలి మరియు  
వేళ్లలో సంచలనాన్ని కోల్పోవడం. బాధాకరమైన, సున్నితమైన మరియు విస్తరించిన  
నరములు. దృష్టి మార్పులు. లెప్రసీ కారణాలు  
  
లెప్రసీ అనేది మైకోబాక్టీరియం లెప్రే కాంప్లెక్స్ అని పిలువబడే  
బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే దీర్ఘకాలిక అంటు వ్యాధి, ఇందులో M. లెప్రే మరియు  
M. లెప్రోమాటోసిస్ ఉన్నాయి. కుష్టు వ్యాధిని హాన్సెన్స్ వ్యాధి అని కూడా  
పిలుస్తారు, 1873లో M. లెప్రేని కనుగొన్న శాస్త్రవేత్త పేరు మీద పేరు  
పెట్టారు.  
  
ల్యాబ్ పరీక్షలు M. లెప్రే 27 నుండి 33 C వరకు ఉన్న ఉష్ణోగ్రతల వద్ద  
సముచితంగా పెరుగుతుందని చూపిస్తుంది. ఇది చర్మం, చర్మం యొక్క ఉపరితలం  
దగ్గరగా ఉన్న నరాలు, కళ్ళు మరియు ముక్కును కప్పి ఉంచే సన్నని కణజాలం వంటి  
శరీరంలోని చల్లని ప్రాంతాలకు దాని ప్రాధాన్యతను వివరిస్తుంది. ఇది చాలా  
నెమ్మదిగా విభజిస్తుంది మరియు సంక్రమణ సంకేతాలను చూపించడానికి సరిపోయే  
సంఖ్యను చేరుకోవడానికి సంవత్సరాలు పడుతుంది.  
  
ప్రసార విధానం పూర్తిగా అర్థం కాలేదు. వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తి  
తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు మరియు బ్యాక్టీరియాను వాతావరణంలోకి విడుదల  
చేసినప్పుడు మరియు ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి చుక్కలను పీల్చినప్పుడు వ్యాధి  
ప్రసారం జరుగుతుందని భావించబడుతుంది. అయితే, ఇది సులభంగా వ్యాపించదు లేదా  
అత్యంత అంటువ్యాధి కాదు. చురుగ్గా ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తితో  
దీర్ఘకాలం సన్నిహిత సంబంధాలు వ్యాధి వ్యాప్తికి అవసరం.  
  
చాలా మంది వ్యక్తులు వ్యాధికి సహజ రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటారు మరియు  
వారు దానిని బహిర్గతం చేసినప్పటికీ ఎటువంటి లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయరు.  
మొత్తం ప్రజలలో కేవలం 5 శాతం మంది మాత్రమే ఈ వ్యాధికి గురవుతారు. లెప్రసీ  
రకాలు  
  
రోగనిర్ధారణను సులభతరం చేయడానికి మరియు కుష్టు వ్యాధికి సత్వర మరియు సత్వర  
చికిత్సను నిర్ధారించడానికి, WHO (ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ) దీనిని 2 రకాలుగా  
వర్గీకరించింది - మల్టీబాసిల్లరీ లెప్రసీ మరియు పాసిబాసిల్లరీ లెప్రసీ.  
పాసిబాసిల్లరీ లెప్రసీ అనేది ఒక వ్యక్తికి 1 నుండి 5 చర్మపు గాయాలు మరియు  
చర్మ నమూనాలలో ఎటువంటి బాక్టీరియా కనుగొనబడలేదు. ఇది అతి తక్కువ అంటువ్యాధి  
మరియు ట్యూబర్‌కులోయిడ్ (TT) మరియు బోర్డర్‌లైన్ ట్యూబర్‌కులోయిడ్ (BT)  
మల్టీబాసిల్లరీ లెప్రసీగా వర్గీకరించబడుతుంది, ఒక వ్యక్తికి 5 కంటే ఎక్కువ  
చర్మ గాయాలు ఉంటే మరియు చర్మపు స్మెర్‌లో బ్యాక్టీరియా కనుగొనబడినప్పుడు  
లేదా రెండూ. ఇది అత్యంత అంటువ్యాధి మరియు సరిహద్దురేఖ (BB), సరిహద్దు రేఖ  
లెప్రోమాటస్ (BL) మరియు లెప్రోమాటస్ (LL)గా వర్గీకరించబడుతుంది. గమనిక:  
ట్యూబర్‌క్యులోయిడ్ లెప్రసీ (TT), ఇన్‌ఫెక్షన్ స్థానికీకరించబడింది మరియు  
రోగులు బాసిల్లస్‌కు నిరోధకతను కలిగి ఉంటారు, అయితే లెప్రోమాటస్ లెప్రసీ  
(LL)లో ఇన్‌ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందుతుంది మరియు రోగులు బాసిల్లస్ పట్ల చాలా  
సున్నితంగా ఉంటారు. ఇతర సరిహద్దు రేఖ రూపాలు (BT, BB, BL) స్పెక్ట్రం (TT  
మరియు LL) యొక్క రెండు చివరల మధ్య వస్తాయి. కుష్టు వ్యాధి ప్రమాద కారకాలు  
  
మొత్తంమీద, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏ పెద్దవారికైనా కుష్టు వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం  
చాలా తక్కువ. ఎందుకంటే 95% కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు వ్యాధికి సహజ రోగనిరోధక  
శక్తిని కలిగి ఉంటారు. అయితే, ఈ క్రింది ప్రమాద కారకాలు వ్యాధితో సంబంధం  
కలిగి ఉంటాయి: దగ్గరి పరిచయం: చురుకైన కుష్టు రోగితో దీర్ఘకాలం ప్రత్యక్ష  
పరిచయం వ్యాధిని సంక్రమించే అవకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతుంది. స్థానిక  
ప్రాంతాలలో నివసించడం: కుష్టు వ్యాధి స్థానికంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో  
(భారతదేశం, చైనా, జపాన్, నేపాల్, ఈజిప్ట్ మరియు ఇతర ప్రాంతాలలో) నివసించడం  
వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. వయస్సు: వృద్ధులు కుష్టు వ్యాధి  
బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. 5 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో  
కూడా అధిక ప్రమాదం కనిపించింది మరియు 30 ఏళ్ల తర్వాత కూడా ప్రమాదం  
కొనసాగుతుంది. జన్యు కారకం: రోగనిరోధక వ్యవస్థలో జన్యుపరమైన లోపాలు  
కొంతమందికి వ్యాధి బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు (క్రోమోజోమ్ 6లో  
ప్రాంతం q25). కొన్ని జంతువులకు గురికావడం: నైన్-బ్యాండెడ్ అర్మడిల్లోస్,  
ఆఫ్రికన్ చింపాంజీ, సూటీ మాంగాబే మరియు సైనోమోల్గస్ మకాక్ వంటి  
బ్యాక్టీరియాను మోసుకెళ్లే కొన్ని జంతువులను నిర్వహించే వ్యక్తులు,  
ముఖ్యంగా చేతి తొడుగులు ధరించకపోతే జంతువుల నుండి బ్యాక్టీరియా వచ్చే  
ప్రమాదం ఉంది. అలా చేయటం వల్ల. ఇమ్యునోసప్ప్రెషన్: ఘన అవయవ మార్పిడి,  
కీమోథెరపీ, హెచ్ఐవి ఇన్ఫెక్షన్ లేదా రుమటోలాజిక్ లక్షణాల కోసం ఏజెంట్లను  
అందించిన తర్వాత రోగనిరోధక శక్తి అణచివేయబడినప్పుడు కుష్టు వ్యాధి  
సాధారణంగా సంభవిస్తుంది. నీకు తెలుసా? మీరు కుష్టు వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో  
సాధారణ సంపర్కం నుండి సంక్రమించలేరు, ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తితో  
సన్నిహితంగా మరియు దీర్ఘకాలికంగా సంప్రదింపులు జరపడం ద్వారా మాత్రమే  
సంక్రమించే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు కరచాలనం చేయడం వంటి సాధారణ  
సంపర్కం ద్వారా కాదు భోజనం చేస్తున్న వ్యక్తి పక్కన కూర్చోవడం. వ్యక్తితో  
మాట్లాడుతున్న వ్యక్తి మరింత చదవండి! కుష్టు వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
సాధారణంగా, చర్మ గాయాల యొక్క వివరణాత్మక పరిశీలన మరియు శారీరక పరీక్ష  
వైద్యునిచే నిర్వహించబడుతుంది మరియు కుష్టు వ్యాధి నిర్ధారణను  
నిర్ధారించడానికి క్రింది సహాయక పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి:  
  
స్కిన్ బయాప్సీ కుష్టు వ్యాధిని కలిగించే బాక్టీరియా ఉనికిని తనిఖీ  
చేయడానికి ప్రభావిత ప్రాంతం నుండి చర్మం యొక్క చిన్న భాగాన్ని  
మైక్రోస్కోప్‌లో తీసుకొని అధ్యయనం చేస్తారు.  
  
స్కిన్ స్లిట్ స్మెర్ ఈ పరీక్ష మల్టీబాసిల్లరీ లెప్రసీకి మాత్రమే  
ఉపయోగించబడుతుంది. నుదిటి, ఇయర్‌లోబ్ లేదా గాయాల చర్మంపై పదునైన బ్లేడ్‌ని  
ఉపయోగించి చిన్న చీలిక తయారు చేయబడుతుంది. అప్పుడు ఒక గ్లాస్ స్లైడ్‌పై  
బహిర్గతమైన చర్మాన్ని స్క్రాప్ చేయడం ద్వారా మరియు మైక్రోస్కోప్‌లో  
బ్యాక్టీరియాను పరిశీలించడం ద్వారా ఒక స్మెర్ తయారు చేయబడుతుంది.  
  
లెప్రోమిన్ పరీక్ష ఈ పరీక్షలో, తక్కువ సంఖ్యలో క్రియారహిత కుష్టు వ్యాధి  
బాక్టీరియా చర్మంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది మరియు రోగి యొక్క రోగనిరోధక  
ప్రతిస్పందన అధ్యయనం చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్ష పరిస్థితిని నిర్ధారించడం కంటే  
కుష్టు వ్యాధి రకాన్ని నిర్ధారిస్తుంది.  
  
DNA PCR పరీక్ష ఇది చాలా నిర్దిష్టమైన పరమాణు పరీక్ష, ఇది రక్త నమూనాలో  
కుష్టు వ్యాధి బాక్టీరియా DNA ఉనికిని తనిఖీ చేస్తుంది మరియు రోగనిర్ధారణను  
ఖచ్చితంగా నిర్ధారించగలదు.  
  
కుష్టు వ్యాధి ద్వారా ఏదైనా ఇతర అవయవ వ్యవస్థలు ప్రభావితమయ్యాయో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి ఈ క్రింది పరీక్షలు కూడా నిర్వహించబడతాయి: CBC పరీక్ష  
కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు క్రియేటినిన్ పరీక్ష నరాల బయాప్సీ నరాల ప్రసరణ వేగం  
పరీక్ష కుష్టు వ్యాధి నివారణ  
  
యాక్టివ్ సోకిన కేసుతో సుదీర్ఘమైన మరియు సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా మాత్రమే  
కుష్టు వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని  
తగ్గించడం ద్వారా కుష్టు వ్యాధిని నిరోధించడం సాధ్యమవుతుంది. ఏది  
ఏమైనప్పటికీ, కుష్టు వ్యాధి కేవలం హ్యాండ్‌షేక్ ద్వారా వ్యాపించదని మరియు  
కుష్టు రోగుల పట్ల వివక్షను బలంగా నిరుత్సాహపరచడం చాలా అవసరం.  
  
కుష్టు వ్యాధిని నివారించడానికి వాణిజ్యపరంగా అందుబాటులో ఉన్న వ్యాక్సిన్  
అందుబాటులో లేదు. అయినప్పటికీ, TBని నివారించడానికి ఉపయోగించే BCG టీకా,  
కుష్టు వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా కొంత రక్షణను అందిస్తుంది, కానీ ఆ ప్రయోజనం  
కోసం తరచుగా ఉపయోగించబడదు.  
  
తొమ్మిది-బ్యాండెడ్ అర్మడిల్లోస్, ఆఫ్రికన్ చింపాంజీ, సూటీ మాంగాబే మరియు  
సైనోమోల్గస్ మకాక్ వంటి కొన్ని జంతువులు చాలా అరుదుగా మానవులకు M. లెప్రేని  
బదిలీ చేయగలవు. అటువంటి జంతువులను అడవిలో నిర్వహించకుండా ఉండటం మంచిది.  
  
ఎవరైనా బాక్టీరియాకు విస్తృతంగా బహిర్గతమైతే, వ్యాధి సంభవించకుండా  
నిరోధించడానికి వారు రోగనిరోధక మందులను ప్రారంభించవచ్చు. రిఫాంపిసిన్  
ఉపయోగించడం వల్ల పాసిబాసిల్లరీ లెప్రసీ అభివృద్ధి దాదాపు 50% తగ్గుతుంది.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు మీ చర్మంపై గాయాలను గమనించి, ఆ భాగాలలో స్పర్శ కోల్పోయినట్లు  
అనిపిస్తే లేదా కుష్టు వ్యాధి యొక్క ఏవైనా ఇతర లక్షణాలతో బాధపడుతుంటే, మీరు  
ఈ క్రింది నిపుణులను సంప్రదించవచ్చు - చర్మవ్యాధి నిపుణుడు ఇన్ఫెక్షియస్  
డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ కొంతమంది  
రోగులు సాధారణ సర్జన్‌ని సంప్రదించవలసి ఉంటుంది. పునరావాసం మరియు మరమ్మత్తు  
కోసం. లెప్రసీ చికిత్స  
  
కుష్టు వ్యాధి బాక్టీరియా వ్యాధి అయినందున, ఇది కుష్టు వ్యాధి రకాన్ని  
బట్టి 6 నెలలు లేదా 12 నెలల పాటు యాంటీబయాటిక్స్ కలయికతో చికిత్స  
చేయబడుతుంది మరియు వ్యక్తిగత కేసును బట్టి పొడిగించవచ్చు. WHO మార్గదర్శకాల  
ప్రకారం, రోగులందరికీ రిఫాంపిసిన్, డాప్సోన్ మరియు క్లోఫాజిమైన్ యొక్క  
3-ఔషధ నియమావళి సిఫార్సు చేయబడింది, పాసిబాసిల్లరీ లెప్రసీ (PB)కి 6 నెలలు  
మరియు మల్టీబాసిల్లరీ లెప్రసీ (MB)కి 12 నెలల చికిత్స వ్యవధి. ఈ చికిత్స  
బ్యాక్టీరియా ద్వారా యాంటీబయాటిక్ నిరోధకత అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో  
సహాయపడుతుంది, ఇది చికిత్స యొక్క కోర్సును మరింత పెంచుతుంది. వైద్యుల సూచన  
మేరకు చికిత్సను అనుసరించి పూర్తి చేస్తే పరిస్థితి నయమవుతుంది.  
  
కుష్టు వ్యాధికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే యాంటీబయాటిక్స్  
బ్యాక్టీరియాను చంపడం ద్వారా చర్య తీసుకుంటాయి మరియు అందువల్ల, వ్యాధిని  
నయం చేయవచ్చు మరియు మరింత తీవ్రం కాకుండా నిరోధించవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఇది  
పరిస్థితి నిర్ధారణకు ముందు సంభవించిన నరాల నష్టం లేదా ఏదైనా భౌతిక  
వైకల్పనాన్ని రివర్స్ చేయదు. అందువల్ల, శాశ్వత నరాల దెబ్బతినకుండా  
నిరోధించడానికి త్వరగా పరిస్థితిని నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
1. యాంటీబయాటిక్స్ కుష్టు వ్యాధి (PB మరియు MB) రకం మరియు తీవ్రతపై  
 ఆధారపడి క్రింది మందుల కలయిక 6 లేదా 12 నెలలు ఇవ్వబడుతుంది:  
 క్లోఫాజిమైన్ రిఫాంపిసిన్ డాప్సోన్  
  
2. నరాల టానిక్స్ (న్యూరోటోనిక్స్) నరాల టానిక్‌లు నరాల దెబ్బతినడం వల్ల  
 కలిగే లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే, నరాల దెబ్బతినడం ఖాయం.  
  
3. నిరోధక కేసుల చికిత్స పైన పేర్కొన్న ఒకటి లేదా రెండు ఔషధాలకు నిరోధకంగా  
 ఉన్న సందర్భాల్లో, చికిత్సను 24 నెలలకు పొడిగించవచ్చు మరియు ఈ క్రింది  
 ఇతర ఔషధాలను బహుళ ఔషధ చికిత్సలో చేర్చవచ్చు: క్లారిథ్రోమైసిన్  
 మినోసైక్లిన్ ఆఫ్లోక్సాసిన్ మోక్సిఫ్లోక్సాసిన్ లెవోఫ్లోక్సాసిన్ హోమ్  
 కేర్ ఫర్ లెప్రసీ  
  
ఇంట్లో కుష్టు వ్యాధి సంరక్షణ యొక్క లక్ష్యం వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన సమస్యల  
సంభవనీయతను తగ్గించడం. మీరు ఇంట్లో ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు: దుమ్ము,  
కఠినమైన సూర్యకాంతి మరియు పొడి నుండి మీ కళ్ళను రక్షించండి. ప్రతిరోజూ  
శుభ్రమైన గుడ్డతో మీ కళ్లను సున్నితంగా శుభ్రం చేసుకోండి. కళ్లలో ఏమైనా  
మార్పులు ఉన్నాయో లేదో అద్దంలో చూసుకోండి. గాయాలు నుండి మీ చేతులు మరియు  
కాళ్ళను రక్షించండి మరియు ప్రతిరోజూ గుర్తించబడని గాయాలను తనిఖీ చేయండి.  
చేతులు లేదా పాదాలలో సంచలనాన్ని కోల్పోతే, కాలిన గాయాలు మరియు గాయాలను  
నివారించడానికి అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ప్రతిరోజూ గోరువెచ్చని నీటితో  
మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను శుభ్రం చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో  
చేతులు/కాళ్లను నానబెట్టి, గట్టిపడిన చర్మాన్ని తుడిచివేయండి. పొడిబారకుండా  
ఉండటానికి మీ చేతులు మరియు కాళ్ళకు మెత్తగాపాడిన క్రీమ్‌ను వర్తించండి.  
సంఖ్యల దృఢత్వం మరియు చలనశీలత కోల్పోకుండా నిరోధించడానికి ప్రతిరోజూ వేలు  
మరియు కాలి వ్యాయామాలు చేయండి. లెప్రసీ యొక్క సమస్యలు  
  
కుష్టువ్యాధి యొక్క సమస్యలు పరిస్థితిని ఎంత త్వరగా రోగనిర్ధారణ  
చేయబడుతుంది మరియు సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయబడుతుందనే దానిపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. వైద్యులు వ్యాధికి ముందుగానే చికిత్స చేస్తే చాలా తక్కువ సమస్యలు  
సంభవిస్తాయి, అయితే రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స ఆలస్యం అయినప్పుడు లేదా  
వ్యాధి ప్రక్రియలో ఆలస్యంగా ప్రారంభమైనప్పుడు సంభవించే సమస్యల జాబితా  
క్రిందిది: చేతులు లేదా కాళ్ళలో గాయాలు మరియు పుండుకు శాశ్వత నష్టం అంత్య  
భాగాల నరాలు వేళ్లు, కాలి మరియు ముక్కులో ప్రగతిశీల వైకల్యాలు దీర్ఘకాలిక  
నాసికా రద్దీ, ముక్కు కారడం మరియు నాసికా సెప్టం గ్లాకోమా పతనం, ఇది  
ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతీసే కంటి పరిస్థితి యువెటిస్ లేదా కంటి వాపు అంగస్తంభన  
అంగస్తంభన వంధ్యత్వ మూత్రపిండ వైఫల్యం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆయుర్వేద లెప్రసీని ఆయుర్వేదంలో కుష్ట రోగా అంటారు. కుష్టు వ్యాధికి  
ఆయుర్వేదంలో అనేక చికిత్సలు ఉన్నాయి, వీటిలో నోటి వినియోగానికి మందులు  
ఉన్నాయి, త్రిఫల, ఖదీర, గుడుచి, పిప్పాలి మొదలైన సమ్మేళనాలు లేదా సల్ఫర్,  
ఆవాల నూనె, పసుపు మొదలైన వాటితో తయారు చేసిన పేస్ట్.  
  
ఫిజియోథెరపీ ఫిజియోథెరపీ వ్యాయామాలు ప్రభావిత అంకెల పనితీరు మరియు  
చలనశీలతను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది పంజా చేతి వంటి వైకల్యాలను  
నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది ఇప్పటికే వైకల్యంతో ఉన్న చేతి  
పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. లివింగ్ విత్ లెప్రసీ  
  
కుష్టు వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకునేటప్పుడు మరింత  
జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వారు తగ్గిన అనుభూతుల కారణంగా గాయాలు లేదా  
కాలిన గాయాలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అంత్య భాగాలకు ప్రత్యేక  
శ్రద్ధ అవసరం. రోగులు వేడి పాత్రలు లేదా ఇతర వేడి వస్తువులను  
పట్టుకున్నప్పుడు చేతి తొడుగులు ధరించడానికి జాగ్రత్తగా ఉండాలి మరియు చిన్న  
కోతలు మరియు గాయాలకు కూడా తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరం. కుష్టు వ్యాధిలో  
విజయవంతమైన ఫలితానికి ముందస్తు చికిత్స కీలకం.  
  
కుష్టు వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులు ఈ వ్యాధి గురించి ఇప్పటికీ ప్రబలంగా  
ఉన్న అపోహల కారణంగా తరచుగా సామాజిక కళంకం మరియు వివక్షతో పోరాడవలసి  
ఉంటుంది. ఈ కళంకం కారణంగా చాలా మంది వ్యక్తులు లక్షణాలు కనిపించడం  
ప్రారంభించినప్పుడు వైద్య సహాయం తీసుకోరు, ఇది రోగనిర్ధారణతో పాటు  
చికిత్సను ఆలస్యం చేస్తుంది మరియు వైకల్యాల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
అంతేకాకుండా, కుష్టు వ్యాధితో బాధపడుతున్న బాలికలు మరియు మహిళలు అదనపు  
సామాజిక మరియు లింగ వివక్షను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది, ఇది రోగనిర్ధారణ మరియు  
చికిత్సను మరింత ప్రభావితం చేస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ కళంకం రోగి  
యొక్క రోజువారీ జీవితంలో కూడా జోక్యం చేసుకోవచ్చు. అందువల్ల, మానసిక  
ఆరోగ్యానికి తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం. కౌన్సెలర్ లేదా  
థెరపిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి భయపడవద్దు. కొన్నిసార్లు మీ భావాలను  
పంచుకోవడం వారితో మెరుగ్గా వ్యవహరించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మీ భావాలను  
సరిగ్గా అనుభవించే వారితో మాట్లాడటం మంచిది. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి లేదా  
మీరు మీ స్వంత ఇంటి నుండి వ్యక్తులతో ఇంటరాక్ట్ కావాలనుకుంటే ఆన్‌లైన్‌లో  
కూడా ఇంటరాక్ట్ అవ్వవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు కుష్టు వ్యాధి  
ఎందుకు వచ్చింది? కుష్టు వ్యాధి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి పంజా చేతికి వస్తుందా?  
నేను ఎంతకాలం మందులు తీసుకోవాలి? నేను నా కుటుంబ సభ్యులకు కుష్టు వ్యాధిని  
సంక్రమిస్తానా? స్పర్శ ద్వారా కుష్టు వ్యాధి వ్యాపిస్తుందా? కుష్టు వ్యాధి  
అంధత్వానికి కారణమవుతుందా? కుష్టు వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చా? కుష్టు  
వ్యాధిగ్రస్తులు కుటుంబ సభ్యుల నుండి వేరుచేయబడిన ప్రత్యేక గదులు లేదా  
ఇళ్లలో నివసించాల్సిన అవసరం ఉందా? కుష్టు వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తి ఎంతకాలం  
అంటుకుంటాడు? కుష్టు వ్యాధికి మందులు ఎక్కడ దొరుకుతాయి? ప్రస్తావనలు  
లెప్రసీ. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. హాన్సెన్స్ వ్యాధి - లెప్రసీ. వ్యాధి  
నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. రామోస్ JM, మార్టినెజ్-మార్టిన్ M, Reyes  
F, Lemma D, Belinchón I, Gutiérrez F. సౌత్-ఈస్ట్రన్ ఇథియోపియాలోని  
దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ గ్రామీణ ఆసుపత్రిలో చేరిన కుష్టు రోగుల లక్షణాలు మరియు  
ఫలితాలపై లింగ భేదం. Int J ఈక్విటీ హెల్త్. 2012 అక్టోబర్ 4;11:56. ప్రపంచ  
కుష్టు వ్యాధి దినోత్సవం: అపోహలను ఛేదించండి, వాస్తవాలను తెలుసుకోండి.  
కుష్టు వ్యాధి. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. రామోస్ JM,  
మార్టినెజ్-మార్టిన్ M, Reyes F, Lemma D, Belinchón I, Gutiérrez F.  
సౌత్-ఈస్ట్రన్ ఇథియోపియాలోని దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ గ్రామీణ ఆసుపత్రిలో చేరిన  
కుష్టు రోగుల లక్షణాలు మరియు ఫలితాలపై లింగ భేదం. Int J ఈక్విటీ హెల్త్.  
2012 అక్టోబర్ 4;11:56. లెప్రసీ నిర్మూలన. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. కుష్ఠ  
రోగ్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా. కుష్టు వ్యాధి. నేషనల్ హెల్త్  
పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా. ఫే ఎలియనోర్ F. పార్డిల్లో, ట్రాంక్విలినో T. ఫజార్డో,  
రోడోల్ఫో M. అబాలోస్, మరియు ఇతరులు. చికిత్సా ప్రయోజనాల కోసం లెప్రసీ  
వర్గీకరణ, క్లినికల్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్, వాల్యూమ్ 44, సంచిక 8, 15  
ఏప్రిల్ 2007, పేజీలు 1096–1099, 1086/512809. ప్రధాన్ S, నాయక్ BP, Dash  
G. బాల్య కుష్టు వ్యాధి: ఒక సమీక్ష. ఇండియన్ జే పీడియాటర్ డెర్మటోల్  
2019;20:112-6. కుష్టు వ్యాధి. ప్రామాణిక చికిత్స మార్గదర్శకాలు. జాతీయ  
ఆరోగ్య మిషన్. భారత ప్రభుత్వం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. గ్లోబల్ లెప్రసీ  
ప్రోగ్రామ్. గ్లోబల్ లెప్రసీ స్ట్రాటజీ 2016-2020. కుష్టు వ్యాధి రహిత  
ప్రపంచం దిశగా వేగవంతం, 2016. కుష్టు వ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్స మరియు  
నివారణకు మార్గదర్శకాలు. వర్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ (WHO). స్పార్ష్ లెప్రసీ  
అవేర్‌నెస్ క్యాంపెయిన్, 2019 కార్యాచరణ మార్గదర్శకాలు. జాతీయ లెప్రసీ  
నిర్మూలన కార్యక్రమం, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ, భారత  
ప్రభుత్వం.  
  
==================================================  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ అవలోకనం లెప్టోస్పిరోసిస్ అనేది లెప్టోస్పిరా అనే  
బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఒక అంటు వ్యాధి, ఇది మానవులు మరియు జంతువులను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. లెప్టోస్పిరోసిస్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంభవించవచ్చు, ఇది  
ఉష్ణమండల లేదా ఉపఉష్ణమండల ప్రాంతాలలో సర్వసాధారణం. సాధారణంగా వర్షాకాలంలో,  
భారీ వర్షపాతం లేదా వరదల తర్వాత, ప్రత్యేకించి పేద గృహాలు మరియు పారిశుధ్యం  
లేని ప్రాంతాల్లో వ్యాప్తి చెందుతుంది.  
  
ఎలుకలు, ఎలుకలు, పశువులు మరియు కుక్కలు వంటి సోకిన జంతువుల మూత్రంలో  
బ్యాక్టీరియా కనుగొనవచ్చు మరియు నేల మరియు నీటిలో వారాల నుండి నెలల వరకు  
జీవించగలదు. సోకిన జంతువులు లేదా వాటి మూత్రంతో ప్రత్యక్ష సంబంధం,  
మూత్రం-కలుషితమైన నీరు మరియు మట్టితో పరిచయం లేదా కలుషితమైన ఆహారం లేదా  
నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా మానవ సంక్రమణ సంభవిస్తుంది.  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి ఫ్లూ-వంటి లక్షణాల నుండి  
తీవ్రమైన అనారోగ్యం వరకు విస్తృతంగా మారవచ్చు. సాధారణ లక్షణాలు అధిక జ్వరం,  
తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, చలి, వాంతులు, కామెర్లు (చర్మం మరియు కళ్ళు  
పసుపు), మరియు ఎరుపు కళ్ళు.  
  
నడవడం, ఈత కొట్టడం, స్నానం చేయడం, మింగడం లేదా కలుషితమైన నీటిలో తల ముంచడం  
వంటివి నివారించడం ద్వారా ముఖ్యంగా భారీ వర్షాలు లేదా వరదల తర్వాత  
సంక్రమణను నివారించవచ్చు. ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీటిలో మాత్రమే  
త్రాగడం మరియు భోజనం తయారు చేయడం కూడా తప్పనిసరి.  
  
చికిత్స సాధారణంగా తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు సాధారణంగా  
యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క పరిపాలనను కలిగి ఉంటుంది, ఇవి బ్యాక్టీరియాను  
తొలగించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర  
భాగాలు (లు) గుండె కాలేయం మూత్రపిండాలు కళ్ళు ఊపిరితిత్తుల మెదడు వ్యాప్తి  
ప్రపంచం: 1.03 మిలియన్ కేసులు (2018) భారతదేశం: సంవత్సరానికి 0.1 - 1.0  
మిలియన్ కేసులు (2014) బ్రూసెల్లోసిస్ అనుకరించే పరిస్థితులు డెంగ్యూ  
ఎంటెరోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు హంటావైరస్ పల్మనరీ సిండ్రోమ్ హెపటైటిస్ ఎ కవాసకి  
వ్యాధి మలేరియా మీజిల్స్ మెనింజైటిస్ క్యూ జ్వరం అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR), కాలేయ  
పనితీరు పరీక్షలు, కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు, పరిధీయ రక్త స్మెర్. యూరిన్  
అనాలిసిస్ లంబార్ పంక్చర్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) సెరోలాజికల్  
మరియు ఇతర పరోక్ష పద్ధతులు: మైక్రోస్కోపిక్ అగ్లుటినేషన్ టెస్ట్ (MAT),  
ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA), పరోక్ష హేమాగ్గ్లుటినేషన్  
అస్సే (IHA), మరియు లెప్టో డిప్‌స్టిక్ యాంటిక్ అస్సే: అజిత్రోమైసిన్,  
యాంపిసిలిన్, పెన్సిలిన్ జి, సెఫ్ట్రియాక్సోన్, ఎరిత్రోమైసిన్. పెయిన్  
కిల్లర్లు మరియు యాంటిపైరేటిక్స్: పారాసెటమాల్, ఇబుప్రోఫెన్, నాప్రోక్సెన్  
ఇతర వైద్య చికిత్సలు: మెకానికల్ వెంటిలేషన్ మరియు డయాలసిస్.  
లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
మానవులలో, లెప్టోస్పిరోసిస్ అనేక రకాల లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు: జ్వరం వికారం మరియు వాంతులు గొంతు  
నొప్పి ఆకలి లేకపోవడం కడుపు నొప్పి కండ్లకలక (కళ్లలో చికాకు మరియు ఎరుపు)  
దగ్గు స్వల్పకాలిక దద్దుర్లు కామెర్లు (పసుపు చర్మం మరియు కళ్ళు) కండరాల  
నొప్పులు వణుకు  
  
జ్వరం, తలనొప్పితో బాధపడుతున్నారా? మీ అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి  
రూపొందించిన మా విస్తృతమైన ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే స్టాక్  
చేయండి  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో లక్షణాలు విపరీతమైన అలసట వినికిడి నష్టం శ్వాసకోశ బాధ  
మెనింజైటిస్ ( మెనింజెస్ యొక్క ఇన్ఫెక్షన్, మెడ గట్టిపడటం, తలనొప్పి మరియు  
జ్వరం కలిగించే మెదడు యొక్క రక్షణ కణజాలం) పల్మనరీ హెమరేజ్ (దిగువ  
శ్వాసనాళంలోకి రక్తస్రావం)  
  
గమనిక: ఒక వ్యక్తి కలుషితమైన మూలానికి గురికావడానికి మరియు అనారోగ్యానికి  
గురయ్యే మధ్య సమయం 2 రోజుల నుండి 4 వారాల వరకు ఉంటుంది. అనారోగ్యం కొన్ని  
రోజుల నుండి 3 వారాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క దశలు లెప్టోస్పిరోసిస్ సాధారణంగా క్రింది దశలలో  
కనిపిస్తుంది: 1. అనిక్టెరిక్ సిండ్రోమ్ ఇది చాలా సాధారణ రూపం, ఇది చాలా  
తీవ్రమైనది కాదు మరియు ఫ్లూ వంటి లక్షణాలను చూపుతుంది. ఇది అకస్మాత్తుగా  
మొదలవుతుంది మరియు తలనొప్పి, దగ్గు, దురద లేని దద్దుర్లు, జ్వరం, వణుకు,  
కండరాల నొప్పి, ఆకలి లేకపోవటం మరియు అతిసారం వంటివి కలిగిస్తాయి. 2.  
రోగనిరోధక దశ ఇది వ్యాధి యొక్క పురోగతిని సూచిస్తుంది, ఇక్కడ శరీరం యొక్క  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ లెప్టోస్పైరా బాక్టీరియా వల్ల కలిగే సంక్రమణకు  
ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఆనిక్టెరిక్ సిండ్రోమ్ చాలా రోజుల తరువాత కూడా  
పునరావృతమవుతుంది మరియు ఈ దశను రోగనిరోధక దశ అంటారు. ఈ దశలో, అసెప్టిక్  
మెనింజైటిస్ (ఇది నెగటివ్ సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) బాక్టీరియల్  
సంస్కృతులను కలిగి ఉన్న మెదడు మెనింజెస్ యొక్క వాపు) సంభవించవచ్చు. 3.  
ఐక్టెరిక్ ఫేజ్‌ను వెయిల్స్ వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది చాలా నెలల  
పాటు ఉండే చాలా తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ మరియు అధిక జ్వరం, మూత్రపిండాల  
వైఫల్యం, కామెర్లు, ఊపిరితిత్తులలో రక్తస్రావం మరియు శ్వాసకోశ బాధ వంటి  
అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. లెప్టోస్పిరోసిస్ కారణాలు  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ వ్యాధి సోకిన జంతువుల మూత్రంలో కనిపించే లెప్టోస్పిరా అనే  
బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. ఎలుకలు, పశువులు, గేదెలు, గుర్రాలు, గొర్రెలు,  
మేకలు, పందులు మరియు కుక్కలు వంటి జంతువులు ఈ బ్యాక్టీరియా యొక్క సాధారణ  
రిజర్వాయర్‌లుగా పరిగణించబడతాయి. మూత్రం-కలుషితమైన నీరు మరియు మట్టిలో  
బ్యాక్టీరియా వారాల నుండి నెలల వరకు జీవించగలదు. ప్రజలు వ్యాధి బారిన పడే  
సాధారణ విధానాలు: సోకిన జంతువులు లేదా వాటి మూత్రం, పునరుత్పత్తి ద్రవాలు  
లేదా శరీర కణజాలాలతో ప్రత్యక్ష సంబంధం వరదలు, నదులు, ప్రవాహాలు మరియు  
మురుగు (ముఖ్యంగా అధిక వర్షం లేదా వర్షాకాలంలో) మూత్రం-కలుషితమైన నీటితో  
సంపర్కం బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తికి కారణమవుతుంది) మూత్రం-కలుషితమైన తడి నేలతో  
సంపర్కం మూత్రం లేదా మూత్రంతో కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీటిని తీసుకోవడం  
  
శ్లేష్మ పొరలు, కండ్లకలక మరియు చర్మం కోతలు లేదా రాపిడి వంటి చెక్కుచెదరని  
చర్మం ద్వారా ప్రసారం జరుగుతుంది. పొదిగే కాలం సాధారణంగా 5-14 రోజులు,  
పరిధి 2-30 రోజులు.  
  
మీ ఆరోగ్యాన్ని రుతుపవనాలను ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
ఈ బ్యాక్టీరియా సంక్రమణను నివారించడానికి లెప్టోస్పిరోసిస్ ప్రమాద కారకాలను  
అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అవి: 1. వృత్తి జంతువులతో ప్రత్యక్ష సంబంధం  
మరియు చర్మం రాపిడికి దారితీసే కార్యకలాపాలు మరియు నీరు లేదా నేల బహిర్గతం,  
క్లియరింగ్ బ్రష్, ట్రెక్కింగ్ మరియు తోటపని వంటివి లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క  
అధిక ప్రమాదంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఎక్కువ అవకాశం ఉన్న వృత్తులలో ఇవి  
ఉన్నాయి: మురుగు కార్మికులు కసాయి రైతులు పశువైద్యులు వేటగాళ్ళు చేప  
కార్మికులు పాడి రైతులు సైనిక సిబ్బంది 2. బహిరంగ కార్యకలాపాలు ఈత, తెప్ప,  
కయాకింగ్, వాడింగ్, లేదా కలుషితమైన వరద నీరు లేదా మంచినీటిలో (నదులు,  
ప్రవాహాలు, సరస్సులు) బోటింగ్ జంతువుల మూత్రంతో లెప్టోస్పిరోసిస్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఎక్కువసేపు ముంచడం లేదా తలలో మునిగిపోవడం లేదా  
కలుషితమైన నీటిని మింగడం ముఖ్యంగా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 3. పెంపుడు  
కుక్కలు, పెంపుడు జంతువులు, వర్షపు నీటి పరీవాహక వ్యవస్థలు మరియు సోకిన  
ఎలుకల ద్వారా ముట్టడి వంటి సంభావ్యంగా కలుషితమైన మూలాలు ఇంట్లో బహిర్గతం  
చేయడం లెప్టోస్పిరోసిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 4. తక్కువ సామాజిక ఆర్థిక  
స్థితి పేద పారిశుధ్యంతో రద్దీగా ఉండే పట్టణ ప్రాంతాలలో నివసించడం కూడా ఈ  
ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాద కారకంగా ఉంది. 5. స్థానిక ప్రాంతాలకు ప్రయాణం  
భారీ వర్షాలు లేదా వరదలు ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లడం కూడా లెప్టోస్పిరోసిస్‌కు  
దారితీయవచ్చు. 6. తల్లి నుండి బిడ్డకు సంక్రమణ వ్యాధి సోకిన తల్లి గర్భధారణ  
సమయంలో లేదా ప్రసవ సమయంలో తన బిడ్డకు సంక్రమణను ప్రసారం చేయవచ్చు. సంక్రమణ  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మరియు తల్లి మరియు బిడ్డ ఇద్దరినీ రక్షించడానికి  
వైద్య సంరక్షణను పొందడం మరియు నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. నీకు  
తెలుసా? గర్భధారణలో లెప్టోస్పిరోసిస్ తప్పుగా నిర్ధారణ చేయబడవచ్చు,  
ఎందుకంటే ఇది అంటువ్యాధులు, గర్భధారణ-సంబంధిత రక్తపోటు, తీవ్రమైన కొవ్వు  
కాలేయం మరియు హెల్ప్ (హీమోలిసిస్, ఎలివేటెడ్ లివర్ ఎంజైమ్‌లు మరియు తక్కువ  
ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ సిండ్రోమ్) సహా ఇతర గర్భధారణ-సంబంధిత పరిస్థితులను  
అనుకరిస్తుంది. లెప్టోస్పిరోసిస్ నిర్ధారణ  
  
వ్యాధి యొక్క సకాలంలో చికిత్స మరియు నిర్వహణకు లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క  
ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ చాలా ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే ముందస్తుగా గుర్తించడం  
తగిన జోక్యాలను అనుమతిస్తుంది మరియు సంభావ్య సమస్యలను నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఇది క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: 1. వైద్య చరిత్ర మరియు  
శారీరక పరీక్ష వ్యక్తి/ఆమె సోకిన జంతువుల మూత్రంతో నేరుగా లేదా కలుషితమైన  
ఆహారం, నీరు లేదా మట్టితో సంబంధం కలిగి ఉంటే లెప్టోస్పిరోసిస్‌ను పొంది  
ఉండవచ్చా అని డాక్టర్ అడుగుతారు. డాక్టర్ వృత్తిని కూడా తనిఖీ చేస్తారు. 2.  
రక్త పరీక్షలు లెప్టోస్పిరోసిస్‌ను గుర్తించడానికి అందుబాటులో ఉన్న వివిధ  
రక్త పరీక్షలు: ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR): ఇది శరీరంలో వాపు  
లేదా ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్‌ని కొలిచే సాధారణ రక్త పరీక్ష. లెప్టోస్పిరోసిస్  
విషయంలో ESR రేటు పెరుగుతుంది. పెరిఫెరల్ బ్లడ్ స్మెర్: బ్లడ్ స్మెర్ అనేది  
రక్తంలో అసాధారణతలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించే ప్రాథమిక పరీక్ష. ఇది ఇతర  
సాధారణ తీవ్రమైన జ్వరసంబంధమైన అనారోగ్యాల నుండి లెప్టోస్పిరోసిస్‌ను వేరు  
చేయడంలో సహాయపడవచ్చు. కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు: ఇవి కాలేయ పనితీరును అంచనా  
వేయడానికి పరీక్షల సమూహం. ఐక్టెరిక్ లెప్టోస్పిరోసిస్‌లో, కాలేయ పనితీరు  
పరీక్షలు (LFT) సాధారణంగా బిలిరుబిన్ మరియు ఇతర కాలేయ ఎంజైమ్‌లలో గణనీయమైన  
పెరుగుదలను చూపుతాయి. కిడ్నీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు: ఇది మూత్రపిండాల  
(మూత్రపిండ) పనితీరును అంచనా వేయడానికి కలిసి నిర్వహించబడే పరీక్షల సమూహం.  
లెప్టోస్పిరోసిస్‌లో ప్లాస్మా క్రియాటినిన్ పెరగడం వల్ల మూత్రపిండాలు  
సాధారణంగా బలహీనపడతాయి. 3. మూత్ర విశ్లేషణ రోగనిరోధక దశలో రక్తం నుండి  
దూరంగా ఉండే మూత్రంలో లెప్టోస్పైర్‌లను గుర్తించడానికి ఇది  
ఉపయోగించబడుతుంది. 4. లంబార్ పంక్చర్‌ను స్పైనల్ ట్యాప్ అని కూడా  
పిలుస్తారు, ఇది పరీక్ష కోసం సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) నమూనాను  
సేకరించేందుకు ఉపయోగించే ప్రక్రియ. సెరెబ్రోస్పానియల్ ద్రవం నుండి  
లెప్టోస్పైరాను వేరుచేయడానికి ఇది జరుగుతుంది. 5. పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్  
(PCR) ఇది ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రారంభ మరియు స్వస్థత దశలలో కూడా  
లెప్టోస్పిరోసిస్ DNA యొక్క వేగవంతమైన మరియు ప్రత్యక్ష నిర్ధారణను  
అనుమతిస్తుంది. 6. సెరోలాజికల్ మరియు ఇతర పరోక్ష పద్ధతులు సెరోలాజికల్  
పరీక్షలు రోగి యొక్క నమూనాలో ప్రతిరోధకాలు మరియు యాంటిజెన్‌లను  
గుర్తించడానికి ఉపయోగించే రోగనిర్ధారణ పద్ధతులు. అవి: మైక్రోస్కోపిక్  
అగ్లుటినేషన్ టెస్ట్ (MAT): లెప్టోస్పిరోసిస్‌లో యాంటీబాడీ డిటెక్షన్ కోసం  
MAT విస్తృతంగా రిఫరెన్స్ టెస్ట్‌గా ఉపయోగించబడింది. అయితే, వ్యాధి ప్రారంభ  
దశలో ఈ పరీక్షలు ఉపయోగపడవు. ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే  
(ELISA): ELISA అనేది యాంటిజెన్-యాంటీబాడీ ఇంటరాక్షన్‌ను గుర్తించడానికి ఒక  
ఆధునిక మాలిక్యులర్ టెక్నిక్. చాలా అధ్యయనాలు ELISA తీవ్రమైన అనారోగ్యం  
ప్రారంభంలో కేసులను గుర్తించడం కోసం MAT కంటే ఎక్కువ సున్నితంగా ఉంటుందని  
నిరూపించాయి. పరోక్ష హేమాగ్గ్లుటినేషన్ అస్సే (IHA): లెప్టోస్పైరాకు  
వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి రక్షణలో ఉత్పత్తి చేయబడిన ప్రతిరోధకాలను IgM మరియు  
IgG తరగతులు రెండింటినీ గుర్తించడానికి IHA చూపబడింది. లెప్టోడిప్‌స్టిక్  
పరీక్ష: LEPTO డిప్‌స్టిక్ పరీక్ష అనేది ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడం ద్వారా  
లెప్టోస్పిరోసిస్ నిర్ధారణకు కొత్తగా అభివృద్ధి చేయబడిన పరీక్ష.  
  
ఖచ్చితమైన ఫలితాలను పొందడానికి Tata 1mgతో మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి.  
పరీక్షించడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ నివారణ  
  
కొన్ని దేశాలలో మానవ టీకాలు వివిధ స్థాయిలలో విజయవంతంగా  
ఉపయోగించబడుతున్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం WHO- ప్రీక్వాలిఫైడ్ వ్యాక్సిన్‌లు  
అందుబాటులో లేవు. లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క ప్రసారాన్ని నిరోధించే చర్యలు  
క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: బహిర్గతం చేయడాన్ని నివారించండి నడక, ఈత కొట్టడం,  
స్నానం చేయడం, మింగడం, లేదా కలుషితమైన నీటి వనరులలో తల మునిగిపోవడాన్ని  
నివారించండి, ముఖ్యంగా రుతుపవనాలు, భారీ వర్షాలు లేదా వరదల సమయంలో.  
వాటర్‌ప్రూఫ్ డ్రెస్సింగ్‌లతో ఓపెన్ గాయాలను కవర్ చేయండి. సురక్షితమైన  
త్రాగునీటిని నిర్ధారించుకోండి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీటిని  
మాత్రమే త్రాగండి, ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయడానికి, పళ్ళు తోముకోవడానికి మరియు  
ఐస్ చేయడానికి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీటిని వాడండి. ఉడికించిన నీరు  
పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీటితో కడగాలి,  
పండ్లు మరియు కూరగాయలను పీల్ చేసిన తర్వాత తినండి (వ్యక్తిగత రక్షణ  
పరికరాలు) PPE (వ్యక్తిగత రక్షణ పరికరాలు) జంతు నిర్వాహకులు అన్ని  
జంతువులను వ్యాధి బారిన పడినట్లుగా పరిగణించాలి మరియు పూర్తి రక్షణ (వాటర్  
ప్రూఫ్ కవరాల్స్ / దుస్తులు, చేతి తొడుగులు) ధరించాలి. సార్లు. పై నుండి  
నీరు ప్రవేశించకుండా పూర్తి-కవర్, వాటర్‌ప్రూఫ్ బూట్లు లేదా బూట్లు  
ధరించండి. వ్యవసాయ, వ్యవసాయ మరియు ఉద్యాన కార్మికులు అన్ని తడి నేల మరియు  
వృక్షాలను కలుషితమైనదిగా పరిగణించాలి మరియు పూర్తి రక్షణను ధరించాలి,  
ప్రత్యేకించి భారీ వర్షం తర్వాత. కెమోప్రొఫిలాక్సిస్ డాక్సీసైక్లిన్ 200  
mg, వారానికి ఒకసారి, పీక్ ట్రాన్స్‌మిషన్ సీజన్‌లో వ్యవసాయ కార్మికులు  
లేదా అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులకు ఇవ్వవచ్చు. ఎలుకల నియంత్రణ ఎలుకలు  
భారతదేశంలో లెప్టోస్పిరోసిస్ బాక్టీరియాకు ప్రధాన రిజర్వాయర్లు. అందువల్ల ఈ  
రిజర్వాయర్ జాతులను సరైన వ్యూహ ప్రణాళిక మరియు నిర్వహణ ప్రణాళికతో  
నియంత్రించడం వలన వ్యాధి సంభవం తగ్గుతుంది. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రభావిత  
ప్రాంతంలో సంక్రమణకు కారణమైన హోస్ట్ జాతులను నిర్ణయించడం ఎలుకల నియంత్రణ  
చర్యలను అమలు చేయడానికి నిర్దిష్ట ప్రాంతాలను నిర్వచించడం వర్షాకాలం  
ప్రారంభానికి ముందు అవసరమైన కార్యకలాపాలను నిర్వహించడం సమర్థవంతమైన ఎలుకల  
నియంత్రణ కోసం తగిన సాంకేతికతను ఉపయోగించడం, ఖచ్చితమైన ఇన్‌పుట్‌లు మరియు  
సరైన అప్లికేషన్ పద్ధతులను నిర్ధారించడం. సరైన డ్రైనేజీ వ్యవస్థను ఏర్పాటు  
చేయడం నీటి నిల్వలు ఉన్న ప్రదేశాలలో నీటి వనరుల మ్యాపింగ్ మరియు మానవ  
కార్యకలాపాలను నిర్వహించాలి. పశువుల కొట్టంలోని మూత్రాన్ని ప్రవహించి  
నదులు, చెరువులు మొదలైన వాటితో కలపడానికి బదులు గోతిలోకి వెళ్లేలా రైతులకు  
అవగాహన కల్పించాలి. మీ పెంపుడు జంతువులు ఇతర జంతువుల మూత్రానికి దూరంగా  
ఉండేలా చూసుకోండి, మీ పెంపుడు జంతువులు శుభ్రమైన ఫిల్టర్ చేసిన లేదా  
ఉడికించిన నీటిని మాత్రమే తాగేలా చూసుకోండి, మీ పెంపుడు జంతువులను ఎలుకల  
నుండి దూరంగా ఉంచండి మరియు అడవి జంతువులు పశువులకు మరియు కుక్కలకు టీకాలు  
వేయండి. పశువులు, కుక్కలు మరియు పందులకు స్వల్పకాలిక రక్షణను అందించే  
టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కలుషితమైన నీటి వనరులు (ఉదా. లోయ ఆనకట్టలు,  
నదులు, చెరువులు) మరియు పరిసర ప్రాంతాల నుండి పశువులను వేరుచేసే తగిన  
ఫెన్సింగ్‌ను ఏర్పాటు చేయండి. నీకు తెలుసా? నీటి ఎద్దడి కారణంగా వ్యాపించే  
వ్యాధులలో ఒకటి లెప్టోస్పిరోసిస్. వర్షాకాలంలో వచ్చే 3 అత్యంత సాధారణ  
వ్యాధులు మరియు మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకునే మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
నిపుణుడిని సందర్శించడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ కోసం చికిత్స ప్రణాళికను నిర్ధారించడంలో మరియు క్యూరేట్  
చేయడంలో సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్  
ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్  
  
ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు, చికిత్స ప్రారంభించవచ్చు  
మరియు అవసరమైతే, నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు. అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడు సమగ్ర  
వైద్య సంరక్షణను అందజేస్తారు, లక్షణాలను నిర్వహిస్తారు మరియు అవయవ  
పనితీరును పర్యవేక్షిస్తారు. ఒక అంటు వ్యాధి నిపుణుడు అంటు వ్యాధుల  
నిర్ధారణ, నియంత్రణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు.  
  
మీరు ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్సను పొందడానికి మా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో మాట్లాడండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ చికిత్స  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క తేలికపాటి కేసుల నిర్వహణలో ఈ క్రింది అంశాలు  
సహాయపడతాయి: రికవరీ మరియు శక్తిని ఆదా చేయడంలో సహాయపడటానికి మీరు పుష్కలంగా  
విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారని నిర్ధారించుకోవడం. హైడ్రేషన్‌ను  
నిర్వహించడానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి నీరు మరియు కొబ్బరి  
నీరు వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు వంటి తగినంత ద్రవం  
తీసుకోవడం. వైద్యుడు సూచించిన విధంగా పారాసెటమాల్, ఇబుప్రోఫెన్ లేదా  
న్యాప్రోక్సెన్ వంటి నొప్పి నివారణలను తీసుకోవడం.  
  
వైద్య చికిత్స లక్షణాల తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు వీటిని కలిగి  
ఉంటుంది: 1. ఔషధాలు ఔట్ పేషెంట్ కేసులలో, యాంటీబయాటిక్స్‌లో  
డాక్సీసైక్లిన్, అమోక్సిసిలిన్, అజిత్రోమైసిన్ లేదా యాంపిసిలిన్ హానికరమైన  
బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రంగా ఉంటే,  
ఇంట్రావీనస్ పెన్సిలిన్ జి, సెఫ్ట్రియాక్సోన్ లేదా ఎరిత్రోమైసిన్  
ఉపయోగించవచ్చు. తీవ్రమైన లెప్టోస్పిరోసిస్ ఉన్న రోగులకు సాధారణంగా  
ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్ అడ్మిషన్ అవసరం ఎందుకంటే బహుళ అవయవాలు ప్రమేయం  
ఉంటాయి. మూత్రపిండాల వైఫల్యం విషయంలో, కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
నిర్వహించవచ్చు.  
  
గ్యారెంటీ డెలివరీ కోసం భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి  
మందులను ఆర్డర్ చేయండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ను ఇప్పుడే అప్‌లోడ్ చేయండి 2.  
ఆసుపత్రిలో వైద్య చికిత్సలు, మీ క్లినికల్ పరిస్థితి మరియు తీవ్రతను బట్టి,  
మీకు అదనపు వైద్యపరమైన జోక్యాలు అవసరమవుతాయి, అవి: మెకానికల్ వెంటిలేషన్:  
ఊపిరితిత్తుల ప్రమేయం కారణంగా శ్వాసకోశ బాధకు మెకానికల్ వెంటిలేషన్ అవసరం  
కావచ్చు. డయాలసిస్: అధునాతన సందర్భాల్లో, డయాలసిస్ రక్తం నుండి విషాన్ని  
ఫిల్టర్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మూత్రపిండాలు వ్యాధి ప్రభావాల నుండి  
కోలుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. అదనపు చికిత్సలు: వీటిలో ఆప్తాల్మిక్  
డ్రాప్స్, డైయూరిటిక్స్ మరియు ఐనోట్రోపిక్ ఏజెంట్లు (గుండె కండరాల  
సంకోచాన్ని ప్రభావితం చేసే ఔషధాల సమూహం), మూత్రపిండ-మోతాదు డోపమైన్  
(మూత్రపిండ మోతాదు డోపమైన్ తీవ్రమైన మూత్రపిండ నివారణ మరియు చికిత్స కోసం  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా సూచించబడుతుంది. వైఫల్యం). నీకు తెలుసా? రుతుపవనాలు  
ఆరోగ్యానికి పెద్ద ముప్పు కలిగిస్తాయి. మీ కుటుంబంతో అందమైన వాతావరణాన్ని  
ఆస్వాదిస్తూ రుతుపవనాల దుష్ప్రభావాల నుండి మిమ్మల్ని మీరు  
రక్షించుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
  
మరింత చదవండి పెంపుడు జంతువులలో చికిత్స లెప్టోస్పిరోసిస్ యాంటీబయాటిక్స్  
ఉపయోగించి సమర్థవంతంగా నిర్వహించబడుతుంది. జంతువుకు ముందస్తు చికిత్సను  
అందించడం వలన వేగంగా కోలుకోవచ్చు మరియు అవయవ నష్టం యొక్క తీవ్రతను  
తగ్గించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, డయాలసిస్ మరియు హైడ్రేషన్ థెరపీ వంటి  
అదనపు చికిత్సా విధానాలు అవసరం కావచ్చు.  
  
ఇంట్లో పెంపుడు జంతువులు ఉన్నాయా? మీ పెంపుడు జంతువులకు అన్ని ప్రేమ మరియు  
పాంపరింగ్‌ను అందించడానికి మా పెంపుడు జంతువుల సంరక్షణ సామాగ్రిని  
ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
కొన్ని ఇంటి నివారణలు సంప్రదాయ వైద్య చికిత్సను పెంచుతాయి. వీటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: పసుపు (హల్ది): పసుపు ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీమ్యూటాజెనిక్ మరియు యాంటీమైక్రోబయాల్ ఏజెంట్ అని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి, ఇది అంటువ్యాధులను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మీరు దీన్ని ఒక గ్లాసు పాలలో చిటికెడు పసుపు వేసి రోజుకు రెండుసార్లు  
త్రాగవచ్చు. పసుపు ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి  
  
అల్లం (అడ్రాక్): నిర్వహించిన వివిధ అధ్యయనాల ప్రకారం, అల్లం పదార్దాలు  
లెప్టోస్పిరోసిస్ కారణంగా అవయవాలకు హాని కలిగించే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
భాగాలను తగ్గిస్తాయని కనుగొనబడింది. మీరు మీ భోజనంలో సూప్‌లు,  
స్టైర్-ఫ్రైస్ మొదలైనవాటికి తాజాగా తురిమిన అల్లం జోడించవచ్చు లేదా 5-10  
నిమిషాలు వేడి నీటిలో తాజాగా ముక్కలు చేసిన అల్లంను నానబెట్టడం ద్వారా ఒక  
కప్పు అల్లం టీని తయారు చేసుకోవచ్చు.  
  
అల్లం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? దీన్ని ఇప్పుడే చదవండి మిల్క్ తిస్టిల్: ఇది  
శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు మిల్క్ తిస్టిల్ సారం లెప్టోస్పిరోసిస్  
వల్ల కాలేయం దెబ్బతినకుండా నిరోధించడమే కాకుండా దానిని సరిచేయడానికి కూడా  
సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
గమనిక: ఇది ఒక మూలికా సప్లిమెంట్, కాబట్టి దీనిని తీసుకునే మోతాదు మరియు  
ఫ్రీక్వెన్సీ గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
సుదీర్ఘకాలం చికిత్స చేయకపోతే లెప్టోస్పిరోసిస్ దారి తీయవచ్చు: కిడ్నీకి  
నష్టం మూత్రపిండాలు మరియు గుండె యొక్క తీవ్రమైన గాయాలు ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి  
కలిగించే వాపు మరియు కంటి కణజాలం దెబ్బతినడం పల్మనరీ లేదా ఊపిరితిత్తుల  
సమస్యలు గుండె వైఫల్యం కాలేయం దెబ్బతినడం పిండం మరణం లేదా గర్భిణీ  
స్త్రీలలో గర్భస్రావం హేమోడైనమిక్ పతనం (షాక్).  
  
నీకు తెలుసా? COVID-19 అంటువ్యాధులు లెప్టోస్పిరోసిస్ లక్షణాలను  
అనుకరిస్తాయి. COVID-19 ఇతర అంటు వ్యాధుల సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను  
చూపుతుందని మరియు నిర్ధారణ నిర్ధారణ కోసం వారి శోధనలో వైద్యులను  
గందరగోళానికి గురి చేస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. COVID-19 గురించి  
ప్రతిదీ తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
  
లెప్టోస్పిరోసిస్‌కు సాంప్రదాయిక వైద్య చికిత్సతో పాటు ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని నిరూపించబడింది.  
ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: ఆయుర్వేదం ఆయుర్వేదం ప్రకారం, లెప్టోస్పిరోసిస్ క్రుమి  
రోగా (పురుగు ముట్టడి). సాధారణంగా ఉపయోగించే ఆయుర్వేద మూలికలు: అశ్వగంధ:  
ఇది లెప్టోస్పిరోసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పి మరియు కండరాల నొప్పులకు  
సహాయపడే శక్తివంతమైన మూలిక.  
  
అశ్వగంధ ఉత్పత్తుల కోసం షాపింగ్ చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మహాశంఖ్ వాటి: ఇది జీర్ణ అగ్నిని తిరిగి స్థాపించడంలో సహాయపడుతుంది, ఆకలిని  
పెంచుతుంది మరియు లెప్టోస్పిరోసిస్‌లో ఉత్పత్తి చేయబడిన జీర్ణ  
ఎండోటాక్సిన్‌లను తొలగిస్తుంది. మహాశంఖం వాటి ఉత్పత్తుల కోసం షాపింగ్  
చేయండి. ఇక్కడ కొనండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు లెప్టోస్పిరోసిస్ తీవ్రమైన  
అనారోగ్యమా? లెప్టోస్పిరోసిస్ ఒక సాధారణ ఉష్ణమండల వ్యాధి? మానవులలో  
లెప్టోస్పిరోసిస్‌కు వ్యాక్సిన్ ఉందా? లెప్టోస్పిరోసిస్‌కు నివారణ ఉందా?  
లెప్టోస్పిరోసిస్ వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి సంక్రమించవచ్చా? ప్రస్తావనలు  
గోరెంట్ సి. లెప్టోస్పిరోసిస్: అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ప్రమాద  
కారకాలు మరియు నిర్వహణ సవాళ్లు. రెస్ రెప్ ట్రోప్ మెడ్. 2016 సెప్టెంబర్  
28. బుడిహాల్ SV, పర్వేజ్ K. లెప్టోస్పిరోసిస్ నిర్ధారణ: వివిధ ప్రయోగశాల  
పరీక్షల సామర్థ్యం. J క్లిన్ డయాగ్న్ రెస్. 2014 జనవరి;8(1):199-202. జాన్  
TJ. మానవ లెప్టోస్పిరోసిస్ నివారణ మరియు నియంత్రణ. J పోస్ట్‌గ్రాడ్ మెడ్.  
2005 జూలై-సెప్టెం. బుడిహాల్ SV, పెర్వేజ్ K. లెప్టోస్పిరోసిస్ నిర్ధారణ:  
వివిధ ప్రయోగశాల పరీక్షల సామర్థ్యం. J క్లిన్ డయాగ్న్ రెస్. 2014  
జనవరి;8(1):199-202. చికిత్స. లెప్టోస్పిరోసిస్. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు  
నివారణ కేంద్రాలు. జూన్ 2015. పరిచయం. లెప్టోస్పిరోసిస్.నేషనల్ హెల్త్  
పోర్టల్, ఇండియా. జనవరి 2016. నిక్ డే. లెప్టోస్పిరోసిస్: ఎపిడెమియాలజీ,  
మైక్రోబయాలజీ, క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు మరియు రోగనిర్ధారణ. అక్టోబర్ 2022.  
ప్రసాద్ S, అగర్వాల్ BB. పసుపు, గోల్డెన్ స్పైస్: సాంప్రదాయ వైద్యం నుండి  
ఆధునిక వైద్యం వరకు. ఇన్: బెంజీ IFF, Wachtel-Galor S, సంపాదకులు. హెర్బల్  
మెడిసిన్: బయోమోలిక్యులర్ మరియు క్లినికల్ అంశాలు. 2వ ఎడిషన్. బోకా రాటన్  
(FL): CRC ప్రెస్/టేలర్ & ఫ్రాన్సిస్; 2011. అధ్యాయం 13. రహ్మాని AH,  
Shabrmi FM, అలీ SM. జీవసంబంధ కార్యకలాపాల మాడ్యులేషన్ ద్వారా వ్యాధుల  
నివారణ మరియు చికిత్సలో సంభావ్య అభ్యర్థులుగా అల్లం యొక్క క్రియాశీల  
పదార్థాలు. Int J ఫిజియోల్ పాథోఫిజియోల్ ఫార్మాకోల్. 2014 జూలై  
12;6(2):125-36. PMID: 25057339; PMCID: PMC4106649. అచుఫుసి TGO, పటేల్  
RK. మిల్క్ తిస్టిల్. [2022 సెప్టెంబర్ 12న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2023 జనవరి. వాంగ్ S, స్టోబార్ట్ గల్లఘర్ MA, డన్ ఎన్. లెప్టోస్పిరోసిస్.  
[2022 మే 2న నవీకరించబడింది]. రాజపక్సే S. లెప్టోస్పిరోసిస్: వైద్యపరమైన  
అంశాలు. క్లిన్ మెడ్ (లండ్). 2022 జనవరి;22. అహ్మద్ S, మరియు ఇతరులు.  
లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క ప్రయోగశాల నిర్ధారణ. జర్నల్ ఆఫ్ పోస్ట్  
గ్రాడ్యుయేట్ మెడిసిన్. సంపుటం : 51 సంచిక : 3 . 2005. RW రాస్ రస్సెల్.  
లెప్టోస్పిరోసిస్ యొక్క న్యూరోలాజికల్ అంశాలు. J. న్యూరోల్. న్యూరోసర్గ్.  
సైకియాట్., 1959, 22, 143. డి సిల్వా NL, శివయోగనాథన్ S, శివశంకర్ A,  
Wickramasinghe W, Gooneratne L, Rajapakse S. పెరిఫెరల్ బ్లడ్ స్మెర్‌పై  
కనుగొన్నవి లెప్టోస్పిరోసిస్‌ను ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల నుండి వేరు చేయగలవా?  
ప్రాథమిక తులనాత్మక అధ్యయనం. ట్రాన్స్ ఆర్ సోక్ ట్రోప్ మెడ్ హైగ్.  
2018;112(2):94-96. సాక్షి మరియు ఇతరులు. లెప్టోస్పైరోసిస్: ఒక ఆయుర్వేద  
విధానం. వరల్డ్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ అండ్ లైఫ్ సైన్సెస్. నవంబర్  
2017. నేషనల్ గైడ్‌లైన్స్ డయాగ్నోసిస్, కేస్ మేనేజ్‌మెంట్ ప్రివెన్షన్ అండ్  
కంట్రోల్ ఆఫ్ లెప్టోస్పిరోసిస్. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్. 2015.  
ఖట్టక్ మరియు ఇతరులు. లెప్టోస్పిరోసిస్: గ్లోబల్ ప్రాబల్యం కలిగిన వ్యాధి.  
J మైక్రోబయోల్ ఎక్స్. @018;6(5):219‒221. శివకుమార్, సింగ్ (2008)  
లెప్టోస్పిరోసిస్ - భారతదేశంలో ప్రస్తుత దృశ్యం. 10.13140/2.1.4905.6968.  
  
==================================================  
  
లివర్ సిర్రోసిస్‌ను హెపాటిక్ సిర్రోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
సిర్రోసిస్ అనేది దీర్ఘకాలిక కాలేయం దెబ్బతినడం వల్ల కాలేయం యొక్క మచ్చలు  
(ఫైబ్రోసిస్). స్కార్ టిష్యూ కాలేయం ప్రోటీన్‌ను తయారు చేయడం,  
ఇన్ఫెక్షన్‌లతో పోరాడటం, రక్తాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం, ఆహారాన్ని జీర్ణం  
చేయడం మరియు శక్తిని నిల్వ చేయడం వంటి వాటి పనితీరును నిరోధిస్తుంది.  
  
సిర్రోసిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మొదట్లో కాలేయ వ్యాధికి సంబంధించిన  
కొన్ని లక్షణాలు మరియు సంకేతాలను కలిగి ఉండకపోవచ్చు. బలహీనత, అలసట, వికారం,  
వాంతులు, ఆకలి లేకపోవడం & బరువు తగ్గడం వంటి కొన్ని లక్షణాలు నిర్ధిష్టంగా  
ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, వ్యాధి ముదిరే కొద్దీ, చర్మం కింద చిన్న సాలీడు  
లాంటి సిరలు, తీవ్రమైన దురద, రక్తస్రావం లేదా గాయాలు, కామెర్లు, ఎడెమా  
(కాళ్లు, చీలమండలు మరియు పాదాల వాపు), అసిటిస్ (బిల్డ్ నుండి నొప్పితో  
కూడిన కడుపు వాపు- ద్రవం వరకు), మరియు మానసిక గందరగోళం ఏర్పడవచ్చు.  
  
సిర్రోసిస్ అనేది సాధారణంగా హెపటైటిస్ బి మరియు సి ఇన్‌ఫెక్షన్లు,  
దీర్ఘకాలిక మద్య వ్యసనం, జన్యుపరమైన రుగ్మతలు మరియు కొన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్లు  
వంటి అనేక కారణాల వల్ల వస్తుంది. సిర్రోసిస్‌కు చికిత్స కారణం మరియు వ్యాధి  
ఎంతవరకు పురోగమించింది అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు  
పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు)  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా కాలేయ వ్యాప్తి: 2 మిలియన్ (2021) భారతదేశం: 10 లక్షలు  
(2020) అనుకరించే పరిస్థితులు సూడోసిర్రోసిస్ ఫుల్మినెంట్ హెపాటిక్ వైఫల్యం  
మిలియరీ మెటాస్టేసెస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ లివర్ ఫంక్షన్  
టెస్ట్ (LFT) కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (KFT) కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC)  
యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ (ANA) యాంటీ-స్మూత్ కండరాల యాంటీబాడీ (SMA)  
యాంటీ-మైటోకాన్డ్రియల్ యాంటీబాడీ (AMA) అబ్డామినల్ అల్ట్రాసౌండ్ అబ్డామినల్  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI)  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP) మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఎలాస్టోగ్రఫీ (MRE) ట్రాన్సియెంట్ ఎలాస్టోగ్రఫీ (ఫైబ్రోస్కాన్)  
అప్పర్ ఎండోస్కోపీ లివర్ బయాప్సీ చికిత్స ఆల్కహాల్ డిపెండెన్స్:  
డిసల్ఫిరామ్ & అకాంప్రోసేట్ వైరల్ హెపటైటిస్, లాటినోవిర్‌వైరల్ హెపటైటిస్  
కొడుకు వ్యాధి: డి-పెనిసిల్లమైన్ & ట్రియంటైన్ పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్:  
ప్రొప్రానోలోల్ హెపాటిక్ ఎన్సెఫలోపతి: లాక్టులోజ్ & రిఫాక్సిమిన్ అసిట్స్  
మరియు ఎడెమా: స్పిరోనోలక్టోన్ & ఫ్యూరోసెమైడ్ ఇన్ఫెక్షన్లు: యాంటీబయాటిక్స్  
దురద: కొలెస్టైరమైన్ & కోల్సెవెలమ్ ట్రాన్స్‌జుగులర్ ఇంట్రాహెపాటిక్  
పోర్టల్ పోర్టోసిస్టమ్ లివెర్టోసిస్టమ్ (అన్నింటిని చూడండి) రోసిస్  
  
సిర్రోసిస్ సాధారణంగా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది, ముఖ్యంగా ప్రారంభ దశల్లో.  
కాలేయం దెబ్బతిన్నప్పటికీ పనిచేయగలదు కాబట్టి సిర్రోసిస్ ప్రారంభ దశలో  
లక్షణాలు కనిపించవు. మీ కాలేయం మరింత తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న తర్వాత లక్షణాలు  
కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీ కాలేయం మరింత తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నట్లయితే  
ప్రారంభ లక్షణాలు: అలసట మరియు బలహీనత అనారోగ్యం లేదా అనారోగ్యంగా అనిపించడం  
నిద్రలేమి వికారం మరియు వాంతులు ఆకలి లేకపోవడం ఫలితంగా బరువు తగ్గడం  
అరచేతులలో ఎరుపుగా మారడం, ఉదరం యొక్క కుడి ఎగువ భాగంలో తేలికపాటి నొప్పి  
లేదా అసౌకర్యం సిర్రోసిస్ మరింత పురోగమిస్తుంది, కొన్ని లక్షణాలు మరియు  
సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: చర్మం కింద చిన్న సాలీడు లాంటి సిరలు తీవ్రమైన దురద  
సులభంగా రక్తస్రావం లేదా గాయాలు, ముక్కు నుండి రక్తం & చిగుళ్ళు పసుపు  
రంగులోకి మారడం (కామెర్లు) రక్తంతో కూడిన వాంతులు ముదురు మూత్రం లేదా మలం  
వాపు కాళ్లు, చీలమండలు మరియు పాదాలు (ఎడెమా) ద్రవం (అస్సైట్స్) ఏర్పడటం వలన  
నొప్పితో కూడిన ఉబ్బిన కడుపు (ఎడెమా) గందరగోళం, మగత, జ్ఞాపకశక్తి  
కోల్పోవడం, భ్రాంతులు లేదా అస్పష్టమైన ప్రసంగం (హెపాటిక్ ఎన్సెఫలోపతి)  
స్త్రీలలో, అధిక ఋతు రక్తస్రావం, సక్రమంగా పీరియడ్స్ లేకపోవడం లేదా  
పీరియడ్స్ లేకపోవడం పురుషులలో మెనోపాజ్‌తో సంబంధం లేదు, సెక్స్ డ్రైవ్  
కోల్పోవడం, రొమ్ము పెరుగుదల (గైనేకోమాస్టియా), వృషణ క్షీణత లేదా  
నపుంసకత్వము లివర్ సిర్రోసిస్ కారణాలు  
  
లివర్ సిర్రోసిస్ అనేక రకాల వ్యాధులు మరియు రుగ్మతల వల్ల సంభవించవచ్చు.  
కాలేయ సిర్రోసిస్ సంకేతాలు కాలక్రమేణా క్రమంగా పురోగమిస్తాయి, చివరికి తగిన  
చికిత్స చేయకపోతే కాలేయ వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది.  
  
1. దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ అంటువ్యాధులు (దీర్ఘకాలిక) దీర్ఘకాలిక కాలేయ  
 ఇన్ఫెక్షన్ అనేక సంవత్సరాల వ్యవధిలో కాలేయ కణాలను దెబ్బతీస్తుంది,  
 ఫలితంగా సిర్రోసిస్ వస్తుంది. ఇది సాధారణంగా హెపటైటిస్ బి మరియు సి  
 ఇన్ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా సిర్రోసిస్‌కు కారణమవుతాయి.  
  
2. దీర్ఘకాలిక మద్య వ్యసనం ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల సజీవ కణాలకు వాపు  
 ఏర్పడుతుంది, వాటిని ప్రభావవంతంగా విషపూరితం చేస్తుంది, దీని ఫలితంగా  
 కాలేయంలో మచ్చ కణజాలం ఏర్పడుతుంది. అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం (తరచుగా ఒక  
 దశాబ్దానికి పైగా స్థిరంగా) సిర్రోసిస్‌కు దారితీస్తుంది. నష్టం మొత్తం  
 వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారుతుంది మరియు కుటుంబ గ్రహణశీలత ద్వారా కూడా  
 ప్రభావితమవుతుంది.  
  
3. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ (లేదా స్టీటోహెపటైటిస్) కాలేయంలో ఎక్కువ  
 కాలం పాటు కొవ్వు పేరుకుపోవడం సిర్రోసిస్‌కు దారి తీస్తుంది. ఫలితంగా  
 ఏర్పడే మచ్చ కణజాలం తరచుగా కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, మధుమేహం, ఊబకాయం,  
 అధిక కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్ పోషకాహార లోపం మరియు కార్టికోస్టెరాయిడ్  
 మందులను ఉపయోగించి చికిత్స వంటి ఇతర పరిస్థితులతో ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
4. టాక్సిక్ పదార్థాలు లేదా మందులు కాలేయానికి విషపూరితమైన  
 ఆల్ఫామీథైల్డోపా, అమియోడారోన్, మెథోట్రెక్సేట్, ఐసోనియాజిడ్ లేదా  
 కొన్ని విషాలు మరియు పర్యావరణ టాక్సిన్స్ వంటి కొన్ని మందులు మచ్చలు  
 మరియు దెబ్బతినడానికి దోహదం చేస్తాయి.  
  
5. వారసత్వ (జన్యు) రుగ్మతలు జన్యుపరమైన పరిస్థితులు కొన్నిసార్లు కాలేయం  
 యొక్క జీవక్రియ ప్రక్రియ మరియు వ్యవస్థలో ఇనుము (హీమోక్రోమాటోసిస్)  
 మరియు రాగి (విల్సన్స్ వ్యాధి) చేరడం నిర్వహించే సామర్థ్యంతో జోక్యం  
 చేసుకోవచ్చు. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్, ఆల్ఫా-1 యాంటిట్రిప్సిన్ లోపం,  
 టైరోసినిమియా, ఫ్రక్టోజ్ అసహనం, గ్లైకోజెన్ నిల్వ వ్యాధి,  
 గెలాక్టోసీమియా, అబెటాలిపోప్రొటీనిమియా & యూరియా సైకిల్ లోపాలు  
 ఆర్నిథైన్ కార్బమోయిల్‌ట్రాన్స్‌ఫేరేస్ లోపం & అలగిల్లే వంటి కొన్ని  
 ఇతర రుగ్మతలు ఉన్నాయి.  
  
6. ఆటో ఇమ్యూన్ కాలేయ వ్యాధి బాక్టీరియా, అలెర్జీ కారకాలు మరియు వైరస్‌ల  
 వంటి ఇన్వాసివ్ జీవులపై దాడి చేయడానికి బదులుగా, శరీర రోగనిరోధక  
 వ్యవస్థ అవయవాలతో సహా (ఈ సందర్భంలో, కాలేయం) శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన  
 కణజాలాలపై 'దాడి' చేసినప్పుడు ఆటో ఇమ్యూన్ ఇన్ఫెక్షన్లు సంభవిస్తాయి.  
 ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్ అనేది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన  
 పనిచేయకపోవడం మరియు కాలేయం యొక్క సాధారణ వ్యవస్థతో పోరాడుతుంది మరియు  
 సంక్రమణతో పోరాడటానికి బదులుగా దాని కణాలను దెబ్బతీస్తుంది.  
  
7. కార్డియాక్ సిర్రోసిస్ గుండె ప్రభావవంతంగా పంప్ చేయలేకపోవడం వల్ల కూడా  
 కాలేయంలో రక్తాన్ని సేకరించవచ్చు. ఈ దీర్ఘకాలిక, నిష్క్రియ రద్దీ కాలేయ  
 కణాలకు నష్టం, వాపు మరియు నొప్పిని కలిగిస్తుంది. కార్డియాక్  
 సిర్రోసిస్‌కు దారితీసే కొన్ని కారకాలు గుండె కండరాలు లేదా గుండె  
 చుట్టూ ఉన్న శాక్‌కు ఇన్ఫెక్షన్, గుండె కవాటం పనిచేయకపోవడం మరియు  
 ధూమపానం.  
  
8. బిలియరీ సిర్రోసిస్ పిత్తం అనేది శరీరం కొవ్వులను జీర్ణం చేయడానికి  
 కాలేయం ఉత్పత్తి చేసే పదార్థం. కింది పరిస్థితులు పిత్త వాహికలను  
 ప్రభావితం చేస్తాయి, ఇవి పిత్తాన్ని హరించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది  
 పిత్తాన్ని బ్యాకప్ చేయడానికి కారణమవుతుంది మరియు చివరకు కాలేయ పనితీరు  
 విచ్ఛిన్నానికి కారణమవుతుంది. దీనికి కారణం కావచ్చు: పేలవంగా ఏర్పడిన  
 పిత్త వాహికలు (పిత్త అట్రేసియా) పిత్త వాహికల నాశనం (ప్రాధమిక పిత్త  
 సిర్రోసిస్) పిత్త వాహికల గట్టిపడటం మరియు మచ్చలు (ప్రైమరీ  
 స్క్లెరోసింగ్ కోలాంగైటిస్)  
  
9. అంటువ్యాధులు పుట్టుకతో వచ్చే లేదా తృతీయ సిఫిలిస్, బ్రూసెల్లోసిస్,  
 ఎకినోకోకోసిస్, స్కిస్టోసోమియాసిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు  
 సిర్రోసిస్‌కు కారణం కావచ్చు.  
  
10. ఇడియోపతిక్/ఇతరాలు సాధారణ ఇడియోపతిక్ కారణాలలో కొన్ని: ఇడియోపతిక్  
 పోర్టల్ ఫైబ్రోసిస్ భారతీయ బాల్య సిర్రోసిస్ పాలిసిస్టిక్ లివర్ డిసీజ్  
 లివర్ సిర్రోసిస్ దశలు ఇది తీవ్రమైన పరిస్థితి, ఇది ప్రగతిశీల మరియు  
 దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది. కాలేయ నష్టం యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా, కాలేయ  
 సిర్రోసిస్‌ను నాలుగు దశలుగా వర్గీకరించవచ్చు:  
  
దశ 1: వాపు ఇది కాలేయ సిర్రోసిస్ యొక్క ప్రారంభ దశ. వ్యక్తి అలసిపోయినట్లు  
అనిపించవచ్చు లేదా శక్తి/శక్తి లేకపోవచ్చు. ఈ దశలో ఇంకా గుర్తించదగిన  
లక్షణాలు లేదా సంకేతాలు లేవు. అయితే, లివర్ సిర్రోసిస్‌కు మూలకారణాన్ని నయం  
చేసి, తొలగించగలిగితే, ఈ దశలో కోలుకునే అవకాశం ఉంది.  
  
దశ 2: ఫైబ్రోసిస్ కాలేయ సిర్రోసిస్ యొక్క రెండవ దశ ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ  
కణాలను భర్తీ చేసే మచ్చ కణజాలం మొత్తంలో పెరుగుదలను చూపుతుంది. ఇది పోర్టల్  
హైపర్‌టెన్షన్ అని పిలువబడే కాలేయంలోని సిరల వ్యవస్థలో రక్తపోటు పెరుగుదలకు  
దారితీస్తుంది. ఈ దశలో లివర్ సిర్రోసిస్ పాక్షికంగా తిరగబడే అవకాశం  
ఇప్పటికీ ఉంది.  
  
స్టేజ్ 3: లివర్ సిర్రోసిస్ కాలేయ సిర్రోసిస్ యొక్క ఈ దశ ఉదర కుహరంలో ద్రవం  
పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది, దీనిని అసిటిస్ అని పిలుస్తారు. ద్రవం  
చేరడం పరిమాణం కాలేయం దెబ్బతింటుందని సూచిస్తుంది. కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయడం  
లేదని సూచించే లక్షణాలు తామర, విస్తృతమైన దురద, బరువు తగ్గడం, ఆకలి  
లేకపోవడం, గందరగోళం లేదా దిగువ కాలు వాపు, శ్వాసలోపం, పసుపు లేదా లేత చర్మం  
మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో మార్పులు. ఈ దశలో, సిర్రోసిస్  
కోలుకోలేనిదిగా మారుతుంది మరియు రోగి కాలేయ మార్పిడికి సిఫారసు చేయబడవచ్చు.  
  
దశ 4: కాలేయ వైఫల్యం కాలేయ సిర్రోసిస్ యొక్క చివరి దశ కాలేయంలో ఉన్న  
అపారమైన మచ్చ కణజాలం నుండి వస్తుంది. దశ 4 కాలేయ సిర్రోసిస్ దశ 3 వలె అదే  
లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తుంది, తీవ్రమైన గందరగోళం, చేతి వణుకు, అధిక జ్వరం,  
వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు, పొత్తికడుపు కావిటీస్‌లో ఇన్ఫెక్షన్ మరియు  
మూత్రపిండ వైఫల్యం తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు దారితీస్తాయి. లివర్ సిర్రోసిస్  
యొక్క ఈ చివరి దశకు రోగి చేరుకునే సమయానికి కాలేయ మార్పిడి అవసరం అత్యవసరం  
అవుతుంది. నీకు తెలుసా? మధుమేహం మరియు రోడ్డు ప్రమాదాల మరణాల కంటే కాలేయ  
వ్యాధి మనలో ఎక్కువ మందిని చంపుతుంది. గుండెపోటు, క్యాన్సర్, స్ట్రోక్  
మరియు ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి తర్వాత, కాలేయ వ్యాధి గరిష్ట మరణాలకు బాధ్యత  
వహిస్తుంది. లివర్ సిర్రోసిస్ గురించి మరికొన్ని వాస్తవాలను  
తెలుసుకోవడానికి చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! లివర్  
సిర్రోసిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
సిర్రోసిస్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు: అధిక కొలెస్ట్రాల్ (అధిక కొలెస్ట్రాల్  
కారణంగా కాలేయం దెబ్బతినే కొవ్వు నిల్వలను విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోయింది) అధిక  
బరువు లేదా ఊబకాయం అధికంగా ఉండటం వలన ఆల్కహాల్ వినియోగం ముందుగా ఉన్న వైరల్  
హెపటైటిస్ హైపర్‌టెన్షన్ స్లీప్ అప్నియా గౌట్ దీర్ఘకాలిక చికిత్స  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌తో ఆర్సెనిక్ వంటి పర్యావరణ విషపదార్థాలకు  
దీర్ఘకాలికంగా గురికావడం వల్ల కాలేయ సిర్రోసిస్ నిర్ధారణ  
  
కాలేయం యొక్క ప్రారంభ దశ సిర్రోసిస్ ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా ఎటువంటి  
లక్షణాలను కలిగి ఉండరు. సిర్రోసిస్ మొదట సాధారణ రక్త పరీక్ష లేదా చెకప్  
ద్వారా కనుగొనబడుతుంది. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి ప్రయోగశాల మరియు  
ఇమేజింగ్ పరీక్షల కలయిక జరుగుతుంది.  
  
సాధారణ రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ క్రింది దశలను అనుసరిస్తుంది:  
  
1. వైద్య చరిత్ర ఒక వైద్యుడు అన్ని స్పష్టమైన లక్షణాలు, తీవ్రత స్థాయి, ఒక  
 వ్యక్తి లక్షణాలను అనుభవిస్తున్న సమయ వ్యవధిని చర్చిస్తారు మరియు  
 ఇప్పటి వరకు పూర్తి వైద్య చరిత్రను కూడా వ్రాస్తారు. వైద్యుడు అవసరమైన  
 కుటుంబ చరిత్ర వివరాలను మరియు జన్యు చరిత్రకు సంబంధించిన ఏవైనా  
 సంకేతాలను కూడా అంచనా వేస్తాడు.  
  
2. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్ష సమయంలో, డాక్టర్ లేత చర్మం, కామెర్లు,  
 ఎర్రటి అరచేతులు, బలహీనమైన లేదా అదనపు రొమ్ము కణజాలం (పురుషులలో),  
 చిన్న లేదా విస్తరించిన వృషణాలు మరియు విస్తారిత కాలేయం లేదా ప్లీహము  
 వంటి బలహీనమైన కాలేయ పనితీరు యొక్క భౌతిక సంకేతాల కోసం చూస్తారు.  
 శారీరక పరీక్ష సమయంలో, కుడి పక్కటెముక దిగువ అంచున విస్తరించిన కాలేయం  
 అనుభూతి చెందుతుంది మరియు ఎడమ పక్కటెముకకు దిగువన విస్తరించిన ప్లీహము  
 అనుభూతి చెందుతుంది.  
  
3. రక్త పరీక్షలు మీ వైద్యుడు క్రింది రక్త పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు:  
 కాలేయ పనితీరు పరీక్ష (LFT): ఈ పరీక్ష అసాధారణ కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలను  
 చూపుతుంది, ఇది కాలేయం దెబ్బతినడానికి సంకేతం కావచ్చు. బిలిరుబిన్,  
 కాలేయ ఎంజైమ్‌లు అలనైన్ ట్రాన్సామినేస్ (ALT), అస్పార్టేట్  
 ట్రాన్సామినేస్ (AST) మరియు ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ (ALP) స్థాయిలు పెరగడం  
 లేదా రక్త ప్రోటీన్‌ల స్థాయిలు తగ్గడం సిర్రోసిస్‌ను సూచిస్తాయి.  
 కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (KFT): ఈ పరీక్ష క్రియేటినిన్ స్థాయిలను అంచనా  
 వేస్తుంది, ఇది ఒక వ్యర్థ ఉత్పత్తి, ఇది మూత్రపిండాల యొక్క సాధారణ లేదా  
 అసాధారణ పనితీరును గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. సిర్రోసిస్ యొక్క చివరి  
 దశలలో, మూత్రపిండాలు కూడా పనితీరును కోల్పోవడం ప్రారంభిస్తాయి. పూర్తి  
 రక్త గణన (CBC): ఈ పరీక్షలో అంతర్గత రక్తస్రావం కారణంగా సంభవించే  
 ఇన్ఫెక్షన్ మరియు రక్తహీనత సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. ఇతర రక్త పరీక్షలు:  
 యాంటీబాడీస్ హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు (ప్రధానంగా B మరియు C), ఆటో  
 ఇమ్యూన్ కాలేయ పరిస్థితుల కోసం రక్త పరీక్షలు, వీటిలో యాంటీన్యూక్లియర్  
 యాంటీబాడీ (ANA), యాంటీ-స్మూత్ కండరాల యాంటీబాడీ (SMA) మరియు  
 యాంటీ-మైటోకాన్డ్రియల్ యాంటీబాడీ (AMA) ఉన్నాయి. పరీక్షలు.  
  
4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మీ కాలేయం యొక్క పరిమాణం,  
 ఆకారం, ఆకృతి మరియు దృఢత్వాన్ని చూపుతాయి, అవయవంపై లేదా లోపల  
 అసాధారణతలను (మచ్చలు) గుర్తించగలవు. ఉదర అల్ట్రాసౌండ్: పొత్తికడుపు  
 అల్ట్రాసౌండ్ అనేది నాన్-ఇన్వాసివ్, విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్న  
 ప్రక్రియ, ఇది కాలేయం యొక్క స్థూల రూపాన్ని కలిగి ఉన్న చిత్రాలతో సహా  
 ఉదరం మరియు/లేదా పెల్విస్ లోపలి చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని  
 తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ కాలేయానికి మరియు దాని  
 నుండి రక్త ప్రవాహాన్ని అంచనా వేయడానికి అనుమతిస్తుంది. అల్ట్రాసౌండ్  
 అనేది సాధారణంగా సిర్రోసిస్ మూల్యాంకనంలో నిర్వహించబడే మొదటి  
 రేడియోగ్రాఫిక్ పరీక్ష, ఎందుకంటే ఇది తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది మరియు  
 రేడియేషన్ ఎక్స్‌పోజర్ ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉండదు. అబ్డామినల్ కంప్యూటెడ్  
 టోమోగ్రఫీ (CT): ఈ విధానం ప్రత్యేక ఎక్స్-రే పరికరాలను కంప్యూటర్‌లతో  
 కలిపి కాలేయం యొక్క బహుళ, వివరణాత్మక డిజిటల్ చిత్రాలను ఉత్పత్తి  
 చేస్తుంది. ఇది సిర్రోసిస్‌తో పాటు ఇతర కాలేయ వ్యాధుల తీవ్రతను  
 గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. బాడీ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్  
 (MRI): ఈ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్ కాలేయం యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను  
 రూపొందించడానికి శక్తివంతమైన అయస్కాంత క్షేత్రం, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ  
 పల్స్ మరియు కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. మీ సిరలోకి ఒక రంగు ఇంజెక్ట్  
 చేయబడవచ్చు. వివిధ కాలేయ వ్యాధుల వల్ల కలిగే నష్టాన్ని అంచనా వేయడానికి  
 స్కాన్‌లో కాలేయం మరింత స్పష్టంగా కనిపించడానికి రంగు సహాయపడుతుంది.  
 మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP): MRCP అనేది  
 కాలేయం మరియు పిత్తాశయంలోని కొంత భాగాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే  
 ఒక ప్రత్యేక రకం MRI. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఎలాస్టోగ్రఫీ (MRE): ఈ  
 పరీక్ష కాలేయంలో మచ్చల దృఢత్వం మరియు తీవ్రతను అంచనా వేస్తుంది. ఇతర  
 ఇమేజింగ్ పరీక్షల కంటే ముందుగా కాలేయ ఫైబ్రోసిస్ వల్ల కాలేయం యొక్క  
 దృఢత్వాన్ని ఎలాస్టోగ్రఫీ గుర్తించగలదు. పరీక్ష అల్ట్రాసౌండ్ లేదా MRI  
 ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. ట్రాన్సియెంట్ ఎలాస్టోగ్రఫీ (ఫైబ్రోస్కాన్):  
 ఈ పరీక్ష కాలేయ ఫైబ్రోసిస్ (మచ్చలు)ని లెక్కించడానికి సహాయపడుతుంది.  
 ఎగువ ఎండోస్కోపీ: సిర్రోసిస్ కారణంగా రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉన్న  
 విస్తారిత రక్తనాళాలను వీక్షించడానికి నోటి ద్వారా ఒక కాంతివంతమైన  
 ఫ్లెక్సిబుల్ కెమెరాను ఎగువ జీర్ణాశయంలోకి చొప్పించారు.  
  
5. కాలేయ బయాప్సీ కాలేయ బయాప్సీలో, చిన్న కణజాల నమూనాలను కాలేయం నుండి  
 సూదితో లేదా శస్త్రచికిత్స సమయంలో తీసుకుంటారు. ఇతర పరీక్షలు  
 సిర్రోసిస్ నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో విఫలమైనప్పుడు సాధారణంగా  
 పరిగణించబడుతుంది మరియు బయాప్సీ యొక్క ప్రయోజనం ప్రమాదాన్ని  
 అధిగమిస్తుంది. సిర్రోసిస్ నిర్ధారణ యొక్క ఖచ్చితత్వం 80 నుండి 100  
 శాతం వరకు ఉంటుంది, ఇది నమూనాల సంఖ్య మరియు పరిమాణం మరియు నమూనా  
 పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సెలబ్రిటీలు మీనా కుమారిని ప్రభావితం చేశారు  
 మీనా కుమారి 60లలో అత్యంత విజయవంతమైన మరియు ఆరాధించే నటీమణులలో ఒకరు,  
 ఆమె ఆల్కహాల్‌తో అన్నింటినీ కోల్పోయే ముందు మరియు లివర్ సిర్రోసిస్‌కు  
 లొంగిపోయింది. లారీ హగ్మాన్ హగ్మాన్ చాలా సంవత్సరాలుగా తాగడం వల్ల  
 అధునాతన సిర్రోసిస్‌తో బాధపడ్డాడు, ఆ తర్వాత కాలేయ మార్పిడి అవసరం.  
 డెన్నిస్ ప్రైస్ ఇతను ఇంగ్లాండ్ నుండి వచ్చిన అత్యుత్తమ హాస్యనటులలో  
 ఒకడు. మద్యానికి బానిసైన కారణంగా, అతను చివరికి లివర్ సిర్రోసిస్‌తో  
 బాధపడ్డాడు. లివర్ సిర్రోసిస్ నివారణ  
  
శరీరంలో పునరుత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్న ఏకైక అవయవం కాలేయం  
అయినప్పటికీ, దానిని దుర్వినియోగం చేయకుండా మరియు అవయవాన్ని గౌరవంగా మరియు  
జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. కాలేయ సిర్రోసిస్ నివారణకు క్రింది  
చర్యలు తీసుకోవచ్చు:  
  
1. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ఆల్కహాల్ ఎల్లప్పుడూ మితంగా  
 తీసుకోవాలి. పురుషులు రోజుకు రెండు కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తీసుకోకూడదు,  
 అయితే మహిళలు మరియు వృద్ధులు రోజుకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ పానీయాలు  
 తినకూడదు. అయినప్పటికీ, ఆల్కహాల్ నుండి పూర్తిగా దూరంగా ఉండటం మంచిది,  
 ముఖ్యంగా కాలేయ వ్యాధి విషయంలో. ఇందులో అన్ని బీర్, వైన్, కూలర్లు,  
 విస్కీ, జిన్, రమ్, బ్రాందీ మరియు లిక్కర్‌లకు దూరంగా ఉండాలి.  
  
2. ఆహార నియమాలు కాలేయ వ్యాధుల నివారణలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ముఖ్యమైన పాత్ర  
 పోషిస్తుంది. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్  
 మూలాలు, ఉప్పు లేని గింజలు, గింజలు మరియు తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు  
 ఉండాలి. ఉప్పు తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి. ఉప్పు లేకపోవడం రుచిని  
 ప్రభావితం చేస్తే, నిమ్మరసం, వెనిగర్, మూలికలు లేదా సుగంధ ద్రవ్యాలతో  
 రుచిని మెరుగుపరచవచ్చు. కెచప్, ఊరగాయలు, సోయా సాస్ మరియు హాట్ సాస్‌లలో  
 సోడియం కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు వాటికి దూరంగా ఉండాలి.  
 రెస్టారెంట్లు మరియు ఫాస్ట్ ఫుడ్, వారి ఆహారంలో చాలా ఉప్పును  
 జోడించండి, కాబట్టి వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించండి లేదా ఉప్పు  
 లేకుండా భోజనం తయారు చేయమని అభ్యర్థించండి. ఉప్పుతో కూడిన క్యాన్డ్  
 కూరగాయలను కూడా నివారించాలి. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాన్ని  
 తినడం కూడా ముఖ్యం. సంతృప్త కొవ్వులు మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లకు  
 బదులుగా అసంతృప్త కొవ్వులు తీసుకోవాలి. హెమోక్రోమాటోసిస్ విషయంలో, ఐరన్  
 సప్లిమెంట్స్ మరియు ఐరన్ మరియు విటమిన్ సితో కూడిన మల్టీవిటమిన్‌లను  
 నివారించాలి. విల్సన్ వ్యాధి విషయంలో, రాగి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని  
 ఆహారం నుండి తొలగించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ ఆహారాలలో షెల్ఫిష్, అవయవ  
 మాంసాలు, గింజలు, చాక్లెట్, పుట్టగొడుగులు, కాలే, ఆస్పరాగస్, పార్స్లీ,  
 చర్మంతో బంగాళదుంపలు (తెలుపు మరియు తీపి రెండూ), లిమా బీన్స్,  
 సోయాబీన్, మొలకలు మరియు బచ్చలికూర ఉన్నాయి.  
  
3. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి శరీర కొవ్వు అధిక మొత్తంలో మీ  
 కాలేయానికి హాని కలిగించవచ్చు. మీరు ఊబకాయం లేదా అధిక బరువుతో  
 ఉన్నట్లయితే, బరువు మరియు బరువు తగ్గించే ప్రణాళిక నిర్వహణకు సంబంధించి  
 ఎల్లప్పుడూ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
4. హెపటైటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించండి హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్ (ముఖ్యంగా  
 హెపటైటిస్ బి మరియు సి) నుండి తప్పించుకోవడం ద్వారా, ఒక వ్యక్తి లివర్  
 సిర్రోసిస్‌ను అనేక రెట్లు అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
 ప్రమాదాన్ని మరింత తగ్గించడానికి:  
 అసురక్షిత సెక్స్‌ను నివారించండి సూదులు పంచుకోవడం మానుకోండి  
 క్రిమిరహితం చేయని వాతావరణంలో టాటూలు లేదా బాడీ కుట్లు పెట్టుకోవద్దు.  
 అలాగే, సాధనాలు సరిగ్గా క్రిమిరహితంగా ఉన్నాయని మరియు సూదులు  
 పంచుకోలేదని నిర్ధారించుకోండి. టీకాలు వేయండి. అన్ని శిశువులు మరియు  
 ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలు మరియు రెస్క్యూ సిబ్బంది వంటి హై రిస్క్  
 వ్యక్తులు హెపటైటిస్ బికి వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయాలని సిఫార్సు  
 చేయబడింది. హెపటైటిస్ సికి ఎటువంటి వ్యాక్సిన్ లేదు. కాలేయం యొక్క  
 నిర్విషీకరణలో సహాయపడే మరికొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇక్కడ  
 నొక్కండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు కాలేయ అసాధారణతల కారణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు అంచనా  
కోసం క్రింది నిపుణులను సూచించవచ్చు: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ హెపటాలజిస్ట్  
ఒక గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ కాలేయంతో సహా జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క రుగ్మతల  
చికిత్స మరియు నిర్వహణలో నిపుణుడు, అయితే హెపాటాలజిస్ట్ కాలేయం యొక్క  
రుగ్మతలలో నిపుణుడు. కాలేయ పిత్త వాహిక, పిత్తాశయం & ప్యాంక్రియాస్.  
  
మీరు ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
లివర్ సిర్రోసిస్ చికిత్స  
  
సిర్రోసిస్ చికిత్స మీ కాలేయం దెబ్బతినడానికి కారణం మరియు పరిధిపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. కాలేయంలో మచ్చ కణజాలం యొక్క పురోగతిని మందగించడం చికిత్స యొక్క  
లక్ష్యాలు. సిర్రోసిస్‌ను నయం చేయడం సాధ్యం కాదు కానీ చికిత్స మరింత కాలేయం  
దెబ్బతినకుండా నిరోధించడం, లక్షణాలను తగ్గించడం మరియు సమస్యల ప్రభావాన్ని  
తగ్గించడంపై దృష్టి పెడుతుంది.  
  
1. ఆల్కహాల్ డిపెండెన్స్ చికిత్స అధిక ఆల్కహాల్ వల్ల సిర్రోసిస్ ఉన్నవారు  
 ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానేయాలి. మద్యపానాన్ని ఆపడం కష్టమైతే, మద్యపాన  
 వ్యసనం కోసం వైద్యుడు చికిత్సా కార్యక్రమాన్ని సిఫారసు చేయవచ్చు.  
 కొన్ని కార్యక్రమాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: కౌన్సెలింగ్. ఇది  
 వ్యక్తికి అతను/ఆమె పునరావాస కార్యక్రమాలను ఎలా తాగడం మానేయాలనే దానిపై  
 దృష్టి పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది: ఇది మద్యపాన వ్యసనం విషయంలో సహాయం  
 పొందే కార్యక్రమం. సూచించిన మందులు: ఆల్కహాల్ తృష్ణ మరియు అసౌకర్యాన్ని  
 నియంత్రించడానికి డైసల్ఫిరామ్ మరియు అకాంప్రోసేట్‌లను ప్రిస్క్రిప్షన్  
 మందులుగా ఉపయోగిస్తారు.  
  
2. మందులు అవసరమైన మందులు కాలేయానికి హాని కలిగించిన దానిపై ఆధారపడి  
 ఉంటుంది. సిర్రోసిస్ దీర్ఘకాలిక వైరల్ హెపటైటిస్ నుండి వచ్చినట్లయితే,  
 మీరు లామివుడిన్, ఎంటెకావిర్ మరియు టెనోఫోవిర్ డిసోప్రోక్సిల్  
 ఫ్యూమరేట్ వంటి యాంటీవైరల్ ఔషధాలను సూచించవచ్చు.  
 విల్సన్స్ వ్యాధి నుండి రాగి ఏర్పడటం వలన సిర్రోసిస్ సంభవించినట్లయితే,  
 డి-పెన్సిల్లమైన్ మరియు ట్రియంటైన్ వంటి మందులు వాడతారు. సిర్రోసిస్  
 యొక్క అంతర్లీన కారణాన్ని చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఏదైనా మందులతో  
 పాటు, సిర్రోసిస్ వల్ల సంభవించే సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి కొన్ని  
 మందులను ఉపయోగించవచ్చు: పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్: రక్తపోటు మందులు  
 రక్తాన్ని తీసుకువచ్చే పోర్టల్ సిరలో ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో  
 సహాయపడతాయి. కాలేయానికి. పోర్టల్ సిరలో ఒత్తిడిని తగ్గించడం వల్ల  
 అంతర్గత రక్తస్రావం మరియు ప్లీహానికి నష్టం జరిగే ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గిస్తుంది. ప్రొప్రానోలోల్ అనేది సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధాలలో ఒకటి.  
 హెపాటిక్ ఎన్సెఫలోపతి: లాక్టులోజ్ అనేది భేదిమందు, ఇది మెదడుకు హాని  
 కలిగించే పదార్థాల శోషణను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రిఫాక్సిమిన్ వంటి  
 యాంటీబయాటిక్స్ కూడా హెపాటిక్ ఎన్సెఫలోపతిలో ఉపయోగించబడతాయి. అసిటిస్  
 మరియు ఎడెమా: ఉదరం లేదా కాళ్ళలో ద్రవం చేరడం తగ్గించడానికి  
 స్పిరోనోలక్టోన్ లేదా ఫ్యూరోసెమైడ్ వంటి మూత్రవిసర్జనలను సూచించవచ్చు.  
 ఇన్ఫెక్షన్లు: ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి లేదా చికిత్స చేయడానికి  
 యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడవచ్చు. అసిటిస్‌తో సంభవించే పెరిటోనిటిస్  
 చికిత్సకు ఇంట్రావీనస్ యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వవచ్చు. దురద: కాలేయ  
 సిర్రోసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న దురద నుండి ఉపశమనానికి ఉపయోగించే మందులలో  
 కొలెస్టైరమైన్ మరియు కొలెస్వెలమ్ ఉన్నాయి. ఈ రెండు మందులు కూడా అధిక  
 రక్త కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. పోషకాహార లోపం  
 మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి: సిర్రోసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న పోషకాహార లోపాన్ని  
 ఎదుర్కోవడానికి మరియు బలహీనమైన ఎముకలు లేదా బోలు ఎముకల వ్యాధిని  
 నివారించడానికి పోషకాహార సప్లిమెంట్లను సూచించవచ్చు.  
  
3. ట్రాన్స్‌జుగులర్ ఇంట్రాహెపాటిక్ పోర్టోసిస్టమిక్ షంట్ (టిప్స్)  
 సిర్రోసిస్ వల్ల కలిగే పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్‌కు చికిత్స చేయడానికి ఈ  
 ప్రక్రియ ఉపయోగించబడుతుంది. ఒక చిన్న ట్యూబ్ లేదా స్టెంట్ కాలేయంలోకి  
 తిరిగి గుండె వైపు మళ్లించడం ద్వారా కాలేయంలోకి రక్త ప్రవాహాన్ని  
 దాటవేయడానికి ఉంచబడుతుంది.  
  
4. కాలేయ మార్పిడి సిర్రోసిస్ యొక్క అధునాతన సందర్భాలలో, కాలేయం పనిచేయడం  
 ఆగిపోయినప్పుడు, కాలేయ మార్పిడి చివరి చికిత్స ఎంపిక. కాలేయ మార్పిడి  
 అనేది మరణించిన దాత నుండి ఆరోగ్యకరమైన కాలేయంతో లేదా జీవించి ఉన్న దాత  
 నుండి కాలేయంలో కొంత భాగాన్ని భర్తీ చేసే ప్రక్రియ. కాలేయ మార్పిడి  
 కోసం అభ్యర్థులు శస్త్రచికిత్స తర్వాత మంచి ఫలితం పొందేందుకు తగినంత  
 ఆరోగ్యంగా ఉన్నారో లేదో తెలుసుకోవడానికి విస్తృతమైన పరీక్షలను కలిగి  
 ఉంటారు. లివర్ సిర్రోసిస్‌కు ఇంటి సంరక్షణ  
  
కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ అనేది చాలా సంవత్సరాలుగా కాలేయం దెబ్బతినడం వల్ల  
సంభవించే దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఇది ప్రగతిశీల వ్యాధి, దీనిలో ఆరోగ్యకరమైన  
కాలేయ కణజాలం నాశనం చేయబడి, మచ్చ కణజాలం ద్వారా భర్తీ చేయబడుతుంది, ఫలితంగా  
కాలేయ పనితీరు బలహీనపడుతుంది. చికిత్స పొందుతున్నప్పుడు, నిజంగా సహాయపడే  
కొన్ని గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు:  
  
1. జీవనశైలి మార్పులు ఒక వ్యక్తి సిర్రోసిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే,  
 మరిన్ని సమస్యలు మరియు సంక్లిష్టతల అవకాశాలను తగ్గించడానికి అనేక  
 జీవనశైలి మార్పులు చేయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ధూమపానం మానేయండి  
 మద్యపానం మానుకోండి మంచి పరిశుభ్రతను పాటించండి  
2. ఆహారంలో మార్పులు సిర్రోసిస్‌లో పోషకాహార లోపం సర్వసాధారణం, ఎందుకంటే  
 ఇది మీ శరీరానికి పోషకాలను ప్రాసెస్ చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది, ఇది  
 బలహీనత మరియు బరువు తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి పండ్లు,  
 కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ మూలాలు, ఉప్పు లేని గింజలు మరియు  
 గింజలు మరియు తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులతో సహా ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య  
 ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఉప్పును తగ్గించడం వల్ల కాళ్లు, పాదాలు  
 మరియు పొట్టలో ద్రవం పేరుకుపోవడం వల్ల వచ్చే వాపును తగ్గించవచ్చు.  
 భోజనాల మధ్య ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినడం లేదా ప్రతి రోజు 1 లేదా 2  
 పెద్ద భోజనం కాకుండా 3 లేదా 4 చిన్న భోజనం తీసుకోవడం సహాయపడుతుంది.  
 ఆరోగ్యకరమైన కాలేయం కోసం మీరు మీ ఆహారంలో చేర్చగల ఆహార పదార్థాల  
 గురించి చదవండి. ఇక్కడ తనిఖీ చేయండి!  
3. వ్యాయామం యోగా మరియు తాయ్ చి కాలేయ వ్యాధితో సాధారణంగా సంబంధం ఉన్న  
 అలసటను అధిగమించడానికి రోగులకు సహాయపడవచ్చు. కొన్ని తేలికపాటి  
 వ్యాయామాలలో గృహ-ఆధారిత ఏరోబిక్ రొటీన్, వ్యాయామం యొక్క రూపంగా నృత్యం  
 చేయడం, తక్కువ బరువులు ఎత్తడం మరియు ప్రాణాయామం వంటి యోగా వంటివి  
 ఉంటాయి.  
  
లివర్ సిర్రోసిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
సిర్రోసిస్ పురోగమిస్తే మరియు కాలేయం ఇకపై పనిచేయలేకపోతే (డీకంపెన్సేటెడ్  
సిర్రోసిస్), చికిత్స అవసరమయ్యే సమస్యలను పొందవచ్చు.  
  
1. పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్ సిర్రోసిస్ కాలేయం ద్వారా సాధారణ రక్త  
 ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్‌కు  
 దారితీస్తుంది, ఇది పోర్టల్ సిరలో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణ  
 అవయవాల నుండి కాలేయానికి రక్తాన్ని తీసుకువెళ్ళే సిర.  
  
2. వాపు లేదా రక్తస్రావం సిరలు పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్ రక్తాన్ని చిన్న  
 సిరలకు మళ్లించవచ్చు. దీనివల్ల ఆహార గొట్టం (అన్నవాహిక) లేదా కడుపులోని  
 సిరలు ఉబ్బుతాయి. వీటిని ఎసోఫాగియల్ వేరిస్ మరియు గ్యాస్ట్రిక్ వేరిస్  
 అని పిలుస్తారు. అధిక ఒత్తిడి కారణంగా, ఈ చిన్న సిరలు పగిలి, తీవ్రమైన  
 రక్తస్రావం కలిగిస్తాయి. కాలేయం తగినంత గడ్డకట్టే కారకాలను తయారు  
 చేయలేకపోతే, అది నిరంతర రక్తస్రావంకు దోహదం చేస్తుంది.  
  
3. కడుపు లేదా కాళ్లలో ద్రవం నిలుపుదల అనేది మీ పొట్ట ప్రాంతంలో  
 (అస్సైట్స్) లేదా కాళ్లు మరియు చీలమండలు (పరిధీయ ఎడెమా) ద్రవం  
 నిలుపుదలకి కారణమయ్యే ఎలివేటెడ్ పోర్టల్ ప్రెజర్ యొక్క సాధారణ సమస్య.  
 అల్బుమిన్ వంటి రక్త ప్రోటీన్‌లను తయారు చేయడంలో కాలేయం అసమర్థత వల్ల  
 కూడా ఎడెమా మరియు అసిటిస్ సంభవించవచ్చు.  
  
4. హెపాటిక్ ఎన్సెఫలోపతి కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ రక్తం నుండి విషాన్ని  
 తొలగించే సామర్థ్యాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఈ టాక్సిన్స్ మెదడులో  
 పేరుకుపోతాయి మరియు మానసిక గందరగోళం, మగత మరియు ఏకాగ్రత సమస్యలు వంటి  
 లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక హెపాటిక్ ఎన్సెఫలోపతి కూడా  
 స్పందించకపోవడానికి లేదా కోమాకు దారితీయవచ్చు.  
  
5. బ్లీడింగ్ సిర్రోసిస్ తగినంత గడ్డకట్టే కారకాలను తయారు చేసే కాలేయ  
 సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల, శస్త్రచికిత్సలు లేదా  
 దంత పని సమయంలో, కోతలు మరియు గాయాల విషయంలో తీవ్రమైన రక్తస్రావం అయ్యే  
 అవకాశం ఉంది.  
  
6. స్ప్లెనోమెగలీ లేదా ప్లీహము యొక్క విస్తరణ పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్ కూడా  
 తెల్ల రక్తకణాలు మరియు ప్లేట్‌లెట్స్‌లో చిక్కుకోవడంతో పాటు ప్లీహము  
 యొక్క వాపుకు కారణమవుతుంది. రక్త పరీక్షలలో తెల్ల రక్త కణాలు మరియు  
 ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గడం సిర్రోసిస్ యొక్క మొదటి సంకేతం.  
  
7. కాలేయం యొక్క కామెర్లు సిర్రోసిస్ రక్తం నుండి వ్యర్థ ఉత్పత్తి అయిన  
 బిలిరుబిన్‌ను తొలగించే కాలేయం యొక్క సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం  
 చేస్తుంది. ఇది కామెర్లుకి దారి తీస్తుంది, ఈ పరిస్థితిలో చర్మం,  
 కళ్ళలోని తెల్లటి మరియు శ్లేష్మ పొరలు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి.  
  
8. అంటువ్యాధులు సిర్రోసిస్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి శరీరం యొక్క  
 రోగనిరోధక శక్తిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పొత్తికడుపులో అసిటిస్ లేదా  
 ద్రవం నిలుపుదల కూడా బాక్టీరియల్ పెరిటోనిటిస్ అని పిలువబడే తీవ్రమైన  
 సంక్రమణకు కారణమవుతుంది.  
  
9. బోలు ఎముకల వ్యాధి సిర్రోసిస్ ఉన్న కొందరు రోగులు తమ ఎముకల బలాన్ని  
 కోల్పోతారు మరియు ఎముక పగుళ్లకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
10. మధుమేహం ఎవరైనా ఇప్పటికే టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను కలిగి ఉంటే మరియు  
 సిర్రోసిస్‌ను అభివృద్ధి చేస్తే మధుమేహం మరింత తీవ్రమవుతుంది.  
 ఎందుకంటే, సిర్రోసిస్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించే ఇన్సులిన్  
 అనే హార్మోన్‌కు మీ నిరోధకతను పెంచుతుంది.  
  
11. కాలేయ క్యాన్సర్ సిర్రోసిస్ కాలేయ క్యాన్సర్ యొక్క అవకాశాన్ని  
 పెంచుతుంది, సాధారణంగా హెపాటోసెల్లర్ కార్సినోమా (HCC) అని పిలువబడే  
 రకం. కాలేయ క్యాన్సర్ యొక్క అనేక లక్షణాలు సిర్రోసిస్ లక్షణాల  
 మాదిరిగానే ఉంటాయి, కాబట్టి కాలేయ క్యాన్సర్‌ను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ  
 చేయడం ముఖ్యం. లివర్ సిర్రోసిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు 1. బొప్పాయి గింజలు: ఆయుర్వేదం ప్రకారం, బొప్పాయి గింజలు  
కాలేయ నిర్విషీకరణకు సహాయం చేయడం ద్వారా కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ చికిత్సలో  
సహాయపడతాయి. చిట్కా: కొన్ని తాజా బొప్పాయి గింజలను గ్రైండ్ చేసి, 1 టేబుల్  
స్పూన్ రసం తీసి, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నిమ్మరసం వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని  
రోజుకు రెండుసార్లు ఒక నెలపాటు తాగితే కాలేయం పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.  
  
2. విటమిన్ సి: ఇది కాలేయ ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి రక్షణ ప్రభావాలను కలిగి  
 ఉంటుంది. ఇది కొవ్వు పేరుకుపోవడం మరియు సిర్రోసిస్‌ను కూడా  
 నివారిస్తుంది. చిట్కా: మీ ఆహారంలో బ్లాక్‌బెర్రీస్, నిమ్మకాయలు మరియు  
 నారింజ వంటి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చండి.  
  
3. పసుపు: ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్  
 లక్షణాలతో కూడిన యాంటిసెప్టిక్స్ యొక్క గొప్ప మూలం మరియు కాలేయ  
 వ్యాధికి చికిత్స చేయడంలో అద్భుతాలు చేయగలదు. చిట్కా: తేనెతో వేడి  
 పాలలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ పసుపు వేసి, రోజుకు ఒకసారి ఒక నెల పాటు  
 త్రాగాలి.  
  
4. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ (ACV): కొవ్వు జీవక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే  
 ACV మంచిది. ఇది కాలేయానికి డిటాక్సిఫైయింగ్ ఏజెంట్‌గా కూడా  
 పనిచేస్తుంది. చిట్కా: ఒక గ్లాసు నీటిని తీసుకుని, దానికి ఒక టేబుల్  
 స్పూన్ ACV మరియు ఒక టీస్పూన్ తేనె కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు 3  
 సార్లు తాగితే కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.  
  
5. గ్రీన్ టీ: ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించే యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి  
 ఉంటుంది, ఇది కణజాలాల సిర్రోసిస్‌ను ప్రారంభిస్తుంది. ఇది కాలేయ  
 వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా రక్షిత ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు వైరల్  
 హెపటైటిస్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడే యాంటీవైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
6. మిల్క్ తిస్టిల్: ఇది మధ్యధరా హెర్బ్, ఇది కాలేయ సమస్యలకు చికిత్స  
 చేయడానికి శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది కాలేయ కణాలను  
 పునర్నిర్మించడం, కాలేయ నష్టాన్ని తగ్గించడం మరియు కాలేయం ద్వారా  
 ప్రాసెస్ చేయబడిన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడం ద్వారా శక్తివంతమైన  
 కాలేయ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. లివింగ్ సిర్రోసిస్‌తో జీవించడం  
  
తరచుగా, కాలేయ సిర్రోసిస్ నిర్ధారణను స్వీకరించడం అనేది రోగులు మరియు వారి  
సంరక్షకులకు జీవితాన్ని మార్చే మరియు సవాలు చేసే పరిస్థితి. రోగనిర్ధారణకు  
అనుగుణంగా రావడం వల్ల ఒంటరితనం, నిరాశ, కోపం, కోపం, అపరాధం మరియు మద్యం  
తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం వంటి భావాలు కలుగుతాయి. అయినప్పటికీ, కాలేయ  
సిర్రోసిస్ నిర్ధారణ అనేది జీవితాంతం అని అర్థం కాదని గుర్తుంచుకోవాలి.  
కాలేయ వ్యాధికి గురైన తర్వాత కూడా సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడం  
సాధ్యమవుతుంది. వ్యక్తి రోగనిర్ధారణ మరియు దాని ఆరోగ్య చిక్కులను అర్థం  
చేసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. సినిమాకి వెళ్లడం లేదా పార్కులో నడవడం  
వంటి సామాజికంగా చురుకుగా ఉండేలా రోగిని ప్రేరేపించండి. ఫంక్షన్‌లకు హాజరు  
కావడం లేదా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడంలో వారికి సహాయం చేయడం వంటి కమ్యూనిటీ  
కార్యకలాపాల్లో వారిని నిమగ్నం చేయండి. స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో  
సమయాన్ని గడపమని వారిని ప్రోత్సహించండి, తద్వారా ఒక వ్యక్తి మద్యపానంలో  
మునిగిపోతే, అతని మానసిక కల్లోలం మరియు అతని ఇంద్రియాలను శాంతపరచవచ్చు.  
ప్రేమ, అవగాహన, సహనం మరియు భరోసా ప్రియమైనవారితో జీవించడానికి మూలస్తంభాలు.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు లివర్ సిర్రోసిస్ యొక్క పాథోఫిజియాలజీ అంటే ఏమిటి?  
ఒక వ్యక్తి లివర్ సిర్రోసిస్ వైపు కదులుతున్నట్లు సూచించే కొన్ని సాధారణ  
లక్షణాలు ఏమిటి? నేను సిర్రోసిస్ కలిగి ఉంటే నేను ఏమి తినడం మరియు  
త్రాగకుండా ఉండాలి? కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ తీవ్రమైనదా? ప్రస్తావనలు  
Schuppan D, Afdhal NH. లివర్ సిర్రోసిస్. లాన్సెట్. 2008 మార్చి 8 సుక్  
KT, కిమ్ DJ. కాలేయ ఫైబ్రోసిస్ లేదా సిర్రోసిస్ యొక్క స్టేజింగ్: హెపాటిక్  
సిరల ఒత్తిడి ప్రవణత కొలత పాత్ర. వరల్డ్ J హెపాటోల్. 2015 మార్చి 27 ఒలేవ్  
MC, గురుంగ్ A, మిస్త్రీ PK, Kakar S, Yeh M, Xu M, Wu TT, Torbenson M,  
జైన్ D. ఎటియాలజీ ఆఫ్ సిర్రోసిస్ ఇన్ ది యంగ్. హమ్ పాథోల్. 2020 ఫిబ్రవరి  
అవలోకనం. సిర్రోసిస్. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. జూన్ 2020 మూన్ DB, లీ SG. కాలేయ  
మార్పిడి. గట్ లివర్. 2009 సెప్టెంబర్;3 దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి అంటే  
ఏమిటి. అవలోకనం. స్టాన్‌ఫోర్డ్ హెల్త్ కేర్. రహీమి RS, రాకీ DC. సిర్రోసిస్  
యొక్క సమస్యలు. కర్ర్ ఒపిన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2012 మే నిర్వచనం &  
సిర్రోసిస్ కోసం వాస్తవాలు. సిర్రోసిస్. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజ్.మార్చి 2018.  
  
==================================================  
  
తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి రోగనిరోధక లోపం అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఆక్రమణ  
జీవులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి మరియు తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లను  
నివారించడానికి మన శరీరం సహజమైన యంత్రాంగాన్ని కలిగి ఉంది. అంతర్నిర్మిత  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఏదైనా విదేశీ ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా శరీరం యొక్క  
మొదటి రక్షణ. కొన్ని కారణాల వల్ల, శరీరం యొక్క రోగనిరోధక రక్షణ  
బలహీనపడినట్లయితే, సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్ల ద్వారా కూడా తీవ్రంగా ప్రభావితమయ్యే  
ప్రమాదం ఉంది.  
  
తెల్ల రక్త కణాలు, ప్రత్యేకంగా న్యూట్రోఫిల్స్, బి-లింఫోసైట్లు మరియు  
టి-లింఫోసైట్లు ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. శరీరంలోని  
రోగ నిరోధక వ్యవస్థ సమర్ధవంతంగా పనిచేయని స్థితిని తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి  
అంటారు.  
  
ఇమ్యునో డిఫిషియెన్సీ జన్యుపరంగా లేదా సంపాదించవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి  
తక్కువగా ఉన్న వ్యక్తికి తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు సోకి ప్రాణాంతకంగా మారతాయి.  
సమతుల్య ఆహారం, వ్యాయామం, కనీస ఒత్తిడి మొదలైనవాటితో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన  
జీవనశైలిని అవలంబించడం వలన మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయవచ్చు మరియు  
సహజంగా వివిధ వ్యాధులతో పోరాడడం ద్వారా మిమ్మల్ని రక్షించవచ్చు. సాధారణంగా  
అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) రక్త WBCలు రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ ప్లీహము శోషరస కణుపులు అనుకరించే పరిస్థితులు రక్తహీనత  
హైపోథైరాయిడిజం క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి రక్త గణన (CBC) కిడ్నీ పనితీరు పరీక్ష కాలేయ  
పనితీరు పరీక్ష పరీక్ష C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ క్వాంటిటేటివ్ థైరాయిడ్  
ప్రొఫైల్ మొత్తం విటమిన్ D (25-OH) ఐరన్ డెఫిషియెన్సీ ప్రొఫైల్ ఎరిథ్రోసైట్  
అవక్షేపణ రేటు పోషకాహార లోపాల కోసం చికిత్స సప్లిమెంట్స్: విటమిన్ A,  
విటమిన్ C, విటమిన్ D & జింక్ యాంటీవైరల్ మందులు: Oseltamivir ఫాస్ఫేట్,  
Zanamivir & Acyclovir. యాంటీబయాటిక్స్: పెన్సిలిన్, టెట్రాసైక్లిన్ &  
అజిత్రోమైసిన్ యాంటీ ఫంగల్స్: క్లోట్రిమజోల్, కెటోకానజోల్ & మైకోనజోల్  
యాంటీ-రెట్రోవైరల్ డ్రగ్స్: అబాకావిర్, ఎమ్ట్రిసిటాబైన్ & లామివుడిన్  
కెమోథెరపీ డ్రగ్స్: డోసెటాక్సెల్, ఇక్సాబెపిలోన్ & పాక్లిటాబిన్జెల్  
డ్రగ్స్, హ్యూమ్యూన్‌ఫార్మ్‌లిప్‌లోనెటిక్ యాంటీ ఓగ్లోబులిన్  
ఇంటర్ఫెరాన్-గామా సన్నాహాలు దాత ప్లాస్మా ఎముక మజ్జ లేదా స్టెమ్  
ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ నిపుణులు ఇమ్యునాలజిస్ట్ హెమటాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్  
హెచ్‌ఐవి నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క ప్రధాన లక్షణం సంక్రమణకు గురికావడం. మీరు  
క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తితో బాధపడవచ్చు:  
బ్రోన్కైటిస్, సైనసిటిస్, న్యుమోనియా వంటి శ్వాసకోశ మార్గము యొక్క తరచుగా  
ఇన్ఫెక్షన్లు. జీర్ణశయాంతర ప్రేగు, వాంతులు, విరేచనాలకు కారణమవుతుంది.  
మూత్ర నాళం మంటను కలిగించే అనుభూతిని కలిగిస్తుంది లేదా మూత్రవిసర్జనతో  
రక్తాన్ని ప్రవహిస్తుంది మరియు దద్దుర్లు వంటి అంటువ్యాధుల ఇతర లక్షణాలు.  
సాధారణ జనాభాలో తేలికపాటివిగా పరిగణించబడే అంటువ్యాధులు తరచుగా రోగనిరోధక  
శక్తి లేని వ్యక్తులలో తీవ్రమైన లక్షణాలతో ఉండవచ్చు. తక్కువ ప్లేట్‌లెట్స్  
లేదా తక్కువ తెల్ల రక్త కణాలు వంటి అసాధారణ రక్త గణనలు. తక్కువ రోగనిరోధక  
శక్తి ఉన్న రోగులలో దీర్ఘకాలిక అలసట, అలసట మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం కూడా  
సాధారణం.  
  
బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉన్న వ్యక్తికి ఇతర వ్యక్తుల కంటే చాలా తరచుగా  
ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది మరియు ఈ అనారోగ్యాలు మరింత తీవ్రంగా  
ఉండవచ్చు లేదా చికిత్స చేయడం కష్టం. న్యుమోనియా, మెనింజైటిస్, బ్రోన్కైటిస్  
మరియు చర్మ వ్యాధులు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా పొందే  
అంటువ్యాధులు. అంతేకాకుండా, ఈ ఇన్ఫెక్షన్లు అధిక ఫ్రీక్వెన్సీతో  
పునరావృతమవుతాయి.  
  
అదనంగా, బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉన్న వ్యక్తులు ఎక్కువగా  
అనుభవించవచ్చు: ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ అంతర్గత అవయవాల వాపు రక్త రుగ్మతలు  
లేదా అసాధారణతలు, రక్తహీనత వంటి జీర్ణ సమస్యలు, ఆకలి లేకపోవటం, అతిసారం  
మరియు ఉదర తిమ్మిరి, శిశువులలో పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి ఆలస్యం. పిల్లలు.  
రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడానికి కారణాలు  
  
జన్యుపరమైన అసాధారణతల కారణంగా ఒక వ్యక్తి పుట్టుకతో తక్కువ రోగనిరోధక  
శక్తిని కలిగి ఉండవచ్చు లేదా వివిధ కారణాల వల్ల తరువాతి జీవితంలో  
పొందవచ్చు.  
  
ప్రైమరీ ఇమ్యునో డిఫిషియెన్సీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ అనేది శరీరం యొక్క రక్షిత  
యంత్రాంగం. ఇది బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు మరియు శిలీంధ్రాలు వంటి వ్యాధిని  
కలిగించే జీవులపై దాడి చేస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ వివిధ రకాల తెల్ల రక్త  
కణాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతి తెల్ల రక్త కణం ప్రత్యేక విధులను కలిగి  
ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు జన్యు ఉత్పరివర్తనలు రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రభావితం  
చేస్తాయి మరియు తద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిస్తాయి.  
  
ప్రైమరీ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీలో, పుట్టినప్పటి నుండి, పిల్లల రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయదు మరియు అంటువ్యాధులను నిరోధించదు. రాజీపడిన  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ కారణంగా, ఈ పిల్లలు తరచుగా మరియు ఎక్కువ కాలం పాటు  
అనారోగ్యానికి గురవుతారు. వారు సాధారణ హానిచేయని జీవుల నుండి కూడా  
సంక్రమణకు గురవుతారు. చాలా ప్రాధమిక ఇమ్యునో డిఫిషియెన్సీలు ప్రాణాంతకం  
కావు, అయినప్పటికీ అవి ప్రాణాంతకంగా మారకుండా ముందుగానే వాటిని  
నిర్ధారించడం మరియు చికిత్స చేయడం ఇంకా చాలా అవసరం.  
  
సెకండరీ ఇమ్యునో డిఫిషియెన్సీ  
  
ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ లోపాలు, ఇవి పరిస్థితుల కారణంగా సంభవించవచ్చు:  
  
1. జీవనశైలి కారకాలు పేలవమైన పారిశుధ్యం: పరిశుభ్రత లేకపోవడం అనేది ఒక  
 ప్రధాన ఆరోగ్య దిగ్బంధనం, ఇది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని  
 తగ్గిస్తుంది. వీటిలో కలరా, డయేరియా, టైఫాయిడ్, విరేచనాలు, ప్రేగు  
 సంబంధిత హెల్మిన్త్ ఇన్ఫెక్షన్లు, హెపటైటిస్ A మొదలైన వ్యాధులు  
 ఉన్నాయి. పోషకాహార లోపం: ముఖ్యంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో  
 ద్వితీయ రోగనిరోధక శక్తి లోపానికి ప్రోటీన్ లోటు ఆహారం ప్రధాన కారణం.  
 పోషకాహార లోపం అనేది కేలరీల లోపం మాత్రమే కాదు, ఒకటి లేదా అంతకంటే  
 ఎక్కువ అవసరమైన పోషకాల లోపం కూడా కావచ్చు. రోగనిరోధక శక్తికి ముఖ్యంగా  
 ముఖ్యమైన రెండు పోషకాలు, కాల్షియం మరియు జింక్, సాధారణంగా పాత జనాభాలో  
 తక్కువగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, పోషకాహార లోపానికి చికిత్స చేస్తే ఈ  
 రకమైన రోగనిరోధక శక్తి సాధారణంగా పరిష్కరించబడుతుంది. ఒత్తిడితో కూడిన  
 జీవనశైలి: మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, అంటువ్యాధులతో పోరాడే రోగనిరోధక  
 వ్యవస్థ యొక్క సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. ఒత్తిడి హార్మోన్ రోగనిరోధక  
 వ్యవస్థ యొక్క ప్రభావాన్ని అణిచివేస్తుంది మరియు అంటువ్యాధుల బారిన  
 పడేలా చేస్తుంది. వ్యాయామం లేకపోవడం: ఆధునిక నిశ్చల జీవనశైలి శరీరం  
 యొక్క రోగనిరోధక సామర్థ్యాన్ని తీవ్రంగా పరిమితం చేస్తుంది.  
2. ఆరోగ్య పరిస్థితులు క్యాన్సర్: వివిధ రకాల క్యాన్సర్ మరియు క్యాన్సర్  
 చికిత్సలు, కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ వంటివి రోగనిరోధక శక్తిని  
 తగ్గించగలవు. హెచ్‌ఐవి/ఎయిడ్స్: ఎయిడ్స్‌కు కారణమయ్యే హెచ్‌ఐవి,  
 ముఖ్యమైన తెల్ల రక్త కణాలను నాశనం చేసే మరియు రోగనిరోధక శక్తిని  
 బలహీనపరిచే వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తులు చాలా మంది  
 ప్రజలు పోరాడగలిగే అంటువ్యాధులతో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురవుతారు. ఈ  
 ఇన్ఫెక్షన్లను "అవకాశవాద అంటువ్యాధులు" అంటారు. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్:  
 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ ఉన్న వ్యక్తులు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి  
 ఉంటారు మరియు ఇన్ఫెక్షన్లకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది, ఎందుకంటే అధిక  
 రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రోగి యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ రక్షణను  
 బలహీనపరుస్తాయి. అదనంగా, కొన్ని మధుమేహ సంబంధిత సమస్యలు, నరాల  
 దెబ్బతినడం మరియు అంత్య భాగాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గడం వంటివి, సంక్రమణకు  
 శరీరం యొక్క హానిని పెంచుతాయి.  
  
COVID మరియు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి కొరోనావైరస్, మనందరికీ తెలిసినట్లుగా,  
శ్వాసకోశ వ్యవస్థ మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే ఒక నవల వైరస్.  
మీరు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను సంక్రమించినప్పుడు, మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ కొన్ని  
రక్షిత ప్రోటీన్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది వ్యాధికారకతో పోరాడుతుంది  
మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్ నుండి కోలుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రొటీన్లను  
యాంటీబాడీస్ అంటారు.  
  
వైరస్ సోకిన వ్యక్తి నుండి కోలుకున్న తర్వాత, రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాని  
జ్ఞాపకశక్తిని కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో వ్యాపించే రోగనిరోధక కణాలు మరియు  
ప్రొటీన్లు వ్యాధికారక క్రిములను గుర్తించి చంపగలవు. కానీ ఈ రోగనిరోధక  
ప్రతిస్పందన వివరాలు మరియు ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత ఇది ఎంతకాలం కొనసాగుతుంది  
అనేది అస్పష్టంగా ఉంది. అయినప్పటికీ, NIH ప్రకారం, SARS-CoV-2 యొక్క స్పైక్  
ప్రోటీన్‌కు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలు, రోగలక్షణ ప్రారంభమైన ఒక నెల తర్వాత  
పాల్గొనేవారిలో 98% మందిలో కనుగొనబడ్డాయి.  
  
కానీ మీకు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నట్లయితే లేదా మధుమేహం, రక్తపోటు,  
ఊబకాయం, దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి లేదా గుండె జబ్బులు వంటి ముందుగా  
ఉన్న వైద్య పరిస్థితులతో బాధపడుతుంటే, అప్పుడు వ్యాధి బారిన పడే అవకాశాలు  
ఎక్కువగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, ఇది సంక్రమణ యొక్క తీవ్రత, అనారోగ్యం యొక్క  
వ్యవధి, చికిత్స రకాలు మరియు కోలుకునే అవకాశాలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.  
  
COVID-19కి వ్యతిరేకంగా మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి, వైరస్‌కు  
వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయడం చాలా ముఖ్యం. మరియు, మీకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే  
అవకాశాలను తగ్గించుకోవడానికి, మాస్క్ ధరించండి మరియు COVID-తగిన ప్రవర్తనను  
అనుసరించండి.  
  
COVID-19 గురించి తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ మరిన్ని విషయాలు ఉన్నాయి! తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తికి ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు ప్రాథమిక లేదా ద్వితీయ రోగ నిరోధక శక్తిని కోల్పోయే ప్రమాదం కలిగి  
ఉండవచ్చు: మీ తల్లిదండ్రులు లేదా సన్నిహిత కుటుంబ బంధువు తక్కువ రోగనిరోధక  
శక్తిని కలిగించే జన్యుపరమైన అసాధారణతలతో బాధపడుతున్నారు. మీరు పేలవమైన  
జీవనశైలిని నడిపిస్తున్నారు, ఇందులో పరిశుభ్రత లేకపోవడం, సరైన ఆహారం,  
వ్యాయామం లేకపోవడం, శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి ఉంటుంది. అంతేకాదు మధుమేహం,  
క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలను కూడా పెంచుతుంది. మీరు HIV  
సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని పెంచే అసురక్షిత లైంగిక అభ్యాసాలలో పాల్గొంటారు.  
సూదులు, రేజర్లు మొదలైన వాటిని ఇతరులతో పంచుకోవడం వల్ల హెచ్‌ఐవి వ్యాప్తి  
చెందే ప్రమాదం ఉంది. మీరు స్ప్లెనెక్టమీకి గురైనట్లయితే, అంటే, గాయం,  
సిర్రోసిస్ లేదా ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితుల కారణంగా ప్లీహాన్ని శస్త్రచికిత్స  
ద్వారా తొలగించడం. ప్లీహము అనేది పాత మరియు దెబ్బతిన్న రక్త కణాలను  
తొలగించే (వడపోతలు) ఒక అవయవం, సంక్రమణతో పోరాడటానికి సహాయపడే ప్రతిరోధకాలను  
ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు రక్త కణాలను నిల్వ చేస్తుంది. తక్కువ రోగనిరోధక  
శక్తి నిర్ధారణ  
  
తెల్ల రక్త కణాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క మధ్యవర్తులు. పూర్తి రక్త గణన  
(CBC) చేయడం ద్వారా వారి గణనను గుర్తించడానికి సులభమైన మార్గం. ఇంకా,  
పూర్తి రక్త గణనలలో ఏవైనా అసాధారణతలు గమనించినట్లయితే సమగ్ర అధ్యయనాలు  
అవసరం కావచ్చు.  
  
రోగనిరోధక శక్తి పరీక్ష ప్యాకేజీలో ఇమిడి ఉంటుంది: వివిధ రక్త కణాల  
విలువలను తనిఖీ చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC) మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని  
అంచనా వేయడానికి కిడ్నీ ఫంక్షన్ పరీక్ష కాలేయం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని అంచనా  
వేయడానికి కాలేయ పనితీరు పరీక్ష C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ పరిమాణాత్మకంగా  
ఏదైనా తీవ్రమైనది అని తనిఖీ చేస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇన్ఫ్లమేషన్  
థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ మొత్తం హైపో థైరాయిడిజం లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం  
తనిఖీ చేయడానికి విటమిన్ డి (25-OH) విటమిన్ డి లోపం కోసం తనిఖీ చేయడానికి  
ఐరన్ లోపం ప్రొఫైల్ రక్తహీనత యొక్క సంభావ్య కారణాల కోసం తనిఖీ చేయడానికి  
శరీరంలో కొనసాగుతున్న ఏదైనా మంటను తనిఖీ చేయడానికి ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ  
రేటు. సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా శరీరం యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను అంచనా  
వేయడానికి ఇంటర్‌లుకిన్-6, ప్రోకాల్సిటోనిన్, ఫెర్రిటిన్, డి-డైమర్ మొదలైన  
అత్యంత సంభావ్య రోగనిరోధక గుర్తులను గుర్తించడానికి ఇన్ఫెక్షన్  
ప్రొఫైలింగ్. ఈ మార్కర్ల స్థాయిలు కోవిడ్-19తో సహా తీవ్రమైన మరియు  
దీర్ఘకాలిక శోథ వ్యాధులను సూచిస్తాయి.  
  
కేసు ఆధారంగా అదనపు అధ్యయనాలు కూడా అవసరం కావచ్చు. ప్రముఖులు చార్లీ షీన్  
టూ అండ్ ఎ హాఫ్ మెన్' ఫేమ్ నటుడు చార్లీ షీన్ హెచ్‌ఐవి-ఎయిడ్స్‌తో  
బాధపడుతున్నారు, ఇది తక్కువ రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది, తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తి నివారణ  
  
కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితుల కారణంగా ప్రాథమిక రోగనిరోధక శక్తి లేదా తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తి యొక్క జన్యు రకాలు నిరోధించబడవు, పేలవమైన జీవనశైలి నుండి  
ఉత్పన్నమయ్యే తక్కువ రోగనిరోధక శక్తిని నిరోధించడం సాధ్యపడుతుంది.  
ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మరియు బలమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండటానికి మీరు  
మీ జీవనశైలిలో ఈ క్రింది మార్పులను చేయవచ్చు: ప్రోటీన్, విటమిన్లు మరియు  
ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని  
తగ్గించండి. రోజంతా అవసరమైన విధంగా తాజా పండ్ల రసాలు మరియు కొబ్బరి నీరు  
వంటి నీరు మరియు ద్రవాలను పుష్కలంగా త్రాగండి మరియు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి.  
మంచి నిద్ర షెడ్యూల్‌ను ఏర్పాటు చేయండి. పగటిపూట నిద్రపోకూడదు. 6-8 గంటలు  
నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యం. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు మరియు మద్య పానీయాలను  
తగ్గించండి. దూమపానం వదిలేయండి. ప్రతిరోజూ కనీసం 30-45 నిమిషాలు వ్యాయామం  
చేయండి. వ్యాయామాలు ఏరోబిక్స్ మరియు బలపరిచే వ్యాయామాల మిశ్రమం కావచ్చు.  
అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా ఉండటం మానుకోండి, ఆరోగ్య స్పాలో  
అందించే శారీరక మరియు మానసిక విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించే వెల్నెస్  
కార్యకలాపాలలో పాల్గొనండి. యోగా లేదా ధ్యానం సాధన చేయండి. మీ ఒత్తిడిని  
శాంతింపజేయడం నేర్చుకోండి మరియు ఆందోళనను దూరంగా ఉంచడానికి సానుకూల  
ఆలోచనలను పెంచుకోండి.  
  
అదనంగా, కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తుల  
కోసం ఇక్కడ కొన్ని సిఫార్సులు ఉన్నాయి: మహమ్మారి సమయంలో వీలైతే ఇంట్లోనే  
ఉండండి వారి చేతులను తరచుగా కడుక్కోండి ఇతరులకు 6 అడుగుల దూరంలో ఉంచడానికి  
ప్రయత్నించండి మరియు ఉపరితలాలను శుభ్రపరచండి మరియు క్రిమిసంహారక చేయండి  
ఆరోగ్యం ఉంటే తరచుగా వైద్య సహాయం తీసుకోండి. సమస్యలు తలెత్తుతాయి, కుటుంబ  
సభ్యులు, సంరక్షకులు మరియు అవసరమైన వస్తువులను పంపిణీ చేయడంలో సహాయపడే  
ఇతరులతో సన్నిహితంగా ఉండండి మరియు వ్యక్తి అనారోగ్యం పాలైతే చర్య తీసుకోవడం  
  
మన రోగనిరోధక శక్తి నిజంగా ఒక గమ్మత్తైన అంశం. ఇది మన కడుపులో నివసించే  
మంచి బ్యాక్టీరియా మరియు మన శరీరంలోని సూక్ష్మక్రిములతో పోరాడే తెల్ల రక్త  
కణాలు వంటి వివిధ భాగాలతో కూడి ఉంటుంది. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
పాక్షికంగా జన్యుపరంగా కూడా ఉంటుందని వైద్యులు అంటున్నారు. అయినప్పటికీ, ఈ  
క్రింది సాధారణ దశలు ఒకరి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో చాలా దూరం  
వెళ్తాయని నిపుణులందరూ అంగీకరిస్తున్నారు.  
  
సాధారణ చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలతో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇక్కడ 10  
మార్గాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల యొక్క పునరావృత పోరాటాలతో బాధపడుతుంటే, మీకు తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తి ఉండవచ్చు. మీరు మీ ప్రాథమిక వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు,  
వారు మిమ్మల్ని మూల్యాంకనం చేసి, తగిన విధంగా నిపుణుల వద్దకు మిమ్మల్ని  
సూచిస్తారు. తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి మరియు సంబంధిత పరిస్థితులు ఉన్న  
రోగులకు నిపుణులైన వైద్యులు: ఇమ్యునాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్  
డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ హెమటాలజిస్ట్ తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తికి చికిత్స  
  
తక్కువ రోగనిరోధక శక్తికి చికిత్స విస్తృతమైనది మరియు రోగనిరోధక శక్తిని  
పెంచడానికి/బలపరచడానికి, ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను నిర్వహించడానికి లేదా  
నిరోధించడానికి మరియు నిర్దిష్ట అంతర్లీన రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి  
పోషకాహార లోపాల కోసం సప్లిమెంట్‌లను కలిగి ఉంటుంది. పోషకాహార లోపాల కోసం  
సప్లిమెంట్స్ ఏ ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్ అనారోగ్యాన్ని నివారించలేవని సరిగ్గా  
చెప్పబడింది. అయినప్పటికీ, విటమిన్లు A, B6, B12, C, E, ప్రోబయోటిక్స్,  
ప్రోటీన్ మరియు జింక్‌లతో సహా మంచి పోషకాహార సప్లిమెంట్‌లు క్రమం తప్పకుండా  
సీజనల్ వ్యాధుల నుండి రక్షణను అందిస్తాయి మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో  
సహాయపడతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్న కొన్ని  
సప్లిమెంట్‌లు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
విటమిన్ ఎ : విటమిన్ ఎ కొవ్వులో కరిగే విటమిన్. ఇది దృష్టి, నరాల పనితీరు,  
ఆరోగ్యకరమైన చర్మం మరియు మరిన్నింటిని నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర  
పోషిస్తుంది. విటమిన్ ఎ యొక్క సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వల్ల ఫ్రీ రాడికల్స్  
దెబ్బతినడం ద్వారా మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్: ఇది కణ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం, శక్తి స్థాయిలు  
మరియు హృదయనాళ ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన రోగనిరోధక  
వ్యవస్థకు మద్దతు ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్‌లో  
ఎనిమిది విటమిన్లు ఉంటాయి, ఇవి జెర్మ్స్ మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి  
కలిసి పనిచేస్తాయి.  
  
విటమిన్ సి: విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది,  
ఫ్రీ రాడికల్స్ అని పిలిచే రియాక్టివ్ అణువుల చేరికతో సంభవించే ఆక్సీకరణ  
ఒత్తిడి వల్ల కలిగే నష్టం నుండి రక్షిస్తుంది. విటమిన్ సి యొక్క  
సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ముఖ్యంగా జలుబుతో సహా ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లకు  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని తేలింది.  
  
విటమిన్ డి: విటమిన్ డిని తరచుగా "సన్‌షైన్ విటమిన్" అని పిలుస్తారు,  
ఎందుకంటే మన చర్మాన్ని సూర్యుడికి బహిర్గతం చేసినప్పుడు మన శరీరం సహజంగా  
ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యం మరియు  
పనితీరుకు అవసరమైన కొవ్వులో కరిగే పోషకం.  
  
జింక్: రోగనిరోధక కణాల అభివృద్ధికి, కమ్యూనికేషన్‌కు జింక్ అవసరం మరియు  
తాపజనక ప్రతిస్పందనలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ ఖనిజం కణజాల  
అడ్డంకులను ప్రవేశించకుండా విదేశీ వ్యాధికారకాలను నిరోధించడంలో కూడా  
సహాయపడుతుంది.  
  
ప్రోటీన్: ప్రొటీన్లు శరీర రక్షణ వ్యవస్థలకు వెన్నెముక. రోగనిరోధక శక్తిని  
పెంపొందించడంలో పాత్ర పోషిస్తున్న అమైనో ఆమ్లాలతో ప్రోటీన్లు  
రూపొందించబడ్డాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి ప్రతిరోజూ  
ప్రోటీన్ యొక్క మంచి పరిమాణం మరియు నాణ్యతను తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
  
ఇన్ఫెక్షన్లను నిర్వహించడం తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి కలిగిన వ్యక్తులు తరచుగా  
బాక్టీరియా, వైరస్‌లు లేదా శిలీంధ్రాల వల్ల వచ్చే అంటు వ్యాధులతో  
పోరాడుతారు. ఈ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమైన జీవి ఆధారంగా తగిన యాంటీమైక్రోబయాల్  
ఏజెంట్లను ఉపయోగిస్తారు: యాంటీవైరల్ మందులు: తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న  
వ్యక్తులు వివిధ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను పొందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నందున ఈ  
మందులను వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. యాంటీవైరల్  
మందులు వైరల్ రెప్లికేషన్‌ను ఆపడానికి మరియు లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
సహాయపడతాయి. యాంటీవైరల్ ఔషధాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు ఒసెల్టామివిర్  
ఫాస్ఫేట్, జానామివిర్ మరియు ఎసిక్లోవిర్. యాంటీబయాటిక్స్: బలహీనమైన  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులు తరచుగా బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లను  
ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. యాంటీబయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియాను చంపడం  
లేదా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు  
పెన్సిలిన్, టెట్రాసైక్లిన్ మరియు అజిత్రోమైసిన్. యాంటీ ఫంగల్స్: ఫంగల్  
ఇన్ఫెక్షన్‌లు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులపై దాడి చేయడం  
వల్ల వాటిని అవకాశవాద అంటువ్యాధులు అని కూడా అంటారు. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు  
చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే యాంటీ ఫంగల్ మందులు ఫంగస్ సెల్ గోడను  
దెబ్బతీయడం ద్వారా పని చేస్తాయి. యాంటీ ఫంగల్ ఔషధాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు  
క్లోట్రిమజోల్, కెటోకానజోల్ మరియు మైకోనజోల్.  
  
జ్వరం, దగ్గు మొదలైన లక్షణాలకు అవసరమైన సపోర్టివ్ కేర్ ఇవ్వబడుతుంది.  
  
అంతర్లీన రుగ్మత యొక్క చికిత్స క్యాన్సర్ మరియు HIV వంటి అంతర్లీన  
రుగ్మతలకు చికిత్సలు విస్తృతమైనవి మరియు ఒక కేసు నుండి మరొక కేసుకు  
భిన్నంగా ఉంటాయి. హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి యాంటీ  
రెట్రోవైరల్ మందులు వాడతారు. యాంటీరెట్రోవైరల్ ఔషధాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు  
అబాకావిర్, ఎమ్ట్రిసిటాబైన్ మరియు లామివుడిన్. క్యాన్సర్ రకాన్ని బట్టి  
కీమోథెరపీ మందులు లేదా ఇతరాలు వాడవచ్చు. కొన్ని ఉదాహరణలు డోసెటాక్సెల్,  
ఇక్సాబెపిలోన్ మరియు పాక్లిటాక్సెల్. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ను  
నిర్వహించడానికి మెట్‌ఫార్మిన్, డపాగ్లిఫ్లోజిన్ మరియు గ్లిపిజైడ్ వంటి  
యాంటీ-డయాబెటిక్ మందులు వాడతారు. మానవ సాధారణ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్  
సూత్రీకరణలు విదేశీ సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను భర్తీ చేయడానికి  
ఉపయోగిస్తారు. ఇంటర్ఫెరాన్-గామా సన్నాహాలు కొన్ని రకాల ప్రాధమిక రోగనిరోధక  
శక్తికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే సింథటిక్ ఇంటర్ఫెరాన్లు. తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా ప్రాణాంతక అంటువ్యాధులకు చికిత్స చేయడానికి  
నిర్దిష్ట ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను కలిగి ఉన్న తగిన దాత  
నుండి దాత ప్లాస్మా కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ప్రాథమిక ఇమ్యునో డిఫిషియెన్సీల  
చికిత్స కోసం ఎముక మజ్జ లేదా స్టెమ్ సెల్ మార్పిడి చేయడం మంచిది. తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తి కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీకు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా జాగ్రత్తలు  
తీసుకోవాలి. మీరు జీవనశైలి రుగ్మతల కారణంగా తక్కువ రోగనిరోధక శక్తితో  
బాధపడుతుంటే, ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేయడం వల్ల మీ రోగనిరోధక శక్తిని  
పెంచుకోవచ్చు.  
  
మీరు ఇమ్యునో డిఫిషియెన్సీతో బాధపడుతుంటే ఈ క్రింది విషయాలు సహాయపడతాయి:  
విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం  
తీసుకోండి. రోజంతా నీరు, కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ, స్పష్టమైన సూప్‌లు, హెర్బల్  
టీల రూపంలో తగినంత పరిమాణంలో ద్రవాలను త్రాగాలి. మంచి నిద్ర షెడ్యూల్‌ని  
ఏర్పరచుకోండి మరియు కనీసం 6-8 గంటల నిద్రను పొందండి. పగటి నిద్రలకు దూరంగా  
ఉండండి. బిట్స్ మరియు పార్ట్స్‌లో నిద్రను పట్టుకోవడం కంటే రాత్రిపూట 8  
గంటల సౌండ్ స్లీప్ పొందడం మంచిది. ప్రతిరోజూ కనీసం 30-45 నిమిషాలు వ్యాయామం  
చేయండి. మీ రోజువారీ విటమిన్ డి మోతాదును పొందడానికి ఉదయాన్నే ఎండలో  
నడవండి. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు (ముఖ్యంగా సాయంత్రం) మరియు ఆల్కహాల్  
అధికంగా తీసుకోవడం తగ్గించండి. ధూమపానం మరియు వినోద మందులు మానేయండి.  
ముఖ్యంగా భోజనానికి ముందు మరియు వాష్‌రూమ్‌ని సందర్శించిన తర్వాత సబ్బు  
మరియు నీటితో తరచుగా మరియు పూర్తిగా చేతులు కడుక్కోవాలి. జనాలతో  
సంభాషించేటప్పుడు సర్జికల్ మాస్క్ ధరించండి. తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి యొక్క  
సమస్యలు  
  
తక్కువ రోగనిరోధక శక్తికి చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది న్యుమోనియా,  
మెనింజైటిస్, సెప్టిసిమియా మొదలైన తీవ్రమైన మరియు ప్రాణాంతక అంటువ్యాధుల  
సంభవానికి దారితీయవచ్చు. తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తి సాధారణంగా  
పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్‌లతో బాధపడుతుంటాడు మరియు తగిన వైద్య సంరక్షణ  
లేకపోతే వాటికి లొంగిపోతాడు. సరైన సమయంలో లభిస్తుంది. గుండె,  
ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం మొదలైన ముఖ్యమైన అవయవాలకు నష్టం జరిగే అవకాశం కూడా  
ఉంది. తక్కువ రోగనిరోధక శక్తికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులకు వైద్య చికిత్సలతో పాటు, అనేక ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలతో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచవచ్చు:  
  
ఆహారం అవసరమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అనేది  
కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి శరీరానికి అవసరమైన ఇంధనాన్ని అందించడానికి  
ఒక అద్భుతమైన మార్గం. నిమ్మకాయలు, నారింజలు, బెల్ పెప్పర్స్ మరియు  
గూస్బెర్రీస్ వంటి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను మీ ఆహారంలో చేర్చడం మీ  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం. సమతుల్య ఆహారం విటమిన్  
లేదా ఖనిజ లోపాలను కలిగి ఉండదని నిర్ధారిస్తుంది, ఇది తరచుగా తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది. పుష్కలంగా నీరు మరియు తాజా పండ్ల రసాలు,  
కొబ్బరి నీరు మొదలైన ద్రవాలను తాగడం వల్ల మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా మరియు  
రిఫ్రెష్ గా ఉంచుతుంది.  
  
మెడిటేషన్ మరియు రిలాక్సేషన్ ధ్యానం శరీరం యొక్క శక్తిని ఛానెల్ చేయడానికి  
మరియు సంరక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి యొక్క  
భావాలను అధిగమించడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది రోగనిరోధక పనితీరును మార్చడానికి  
ముఖ్యమైన కారణం. ధ్యానం మరియు విశ్రాంతి పద్ధతులు కూడా మొత్తం ఆరోగ్యం  
మరియు శ్రేయస్సు యొక్క భావాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
వ్యాయామం మరియు యోగ తేలికపాటి వ్యాయామాలు మరియు యోగా శరీరం యొక్క శక్తి  
స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఒక  
గొప్ప మార్గం. ప్రతిరోజూ కనీసం 30-45 నిమిషాల పాటు ఏరోబిక్స్, కండరాలను  
బలోపేతం చేయడం, శలభాసన, తడసన, బకాసన వంటి యోగాసనాలు వంటి వివిధ వ్యాయామాలు  
చేయడం మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా  
ఉంచడానికి మంచి మార్గం.  
  
ఆయుర్వేదం ఆయుర్వేదంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే అనేక నివారణలు  
ఉన్నాయి. రోజువారీ వంటలలో పసుపు, అల్లం, వెల్లుల్లి మొదలైన మూలికలు మరియు  
సుగంధాలను ఉపయోగించడం, తులసి, దాల్చినచెక్క, ఎండుమిర్చి, లవంగం, తేనె  
మొదలైన వాటితో చేసిన కషాయాలు లేదా కధాలు తీసుకోవడం రోగనిరోధక శక్తిని  
పెంచుతుందని భావిస్తారు. చ్యవన్‌ప్రాష్ అనేది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే  
లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఆయుర్వేద సూత్రీకరణ.  
  
ఆరోగ్యంగా మరియు ఫిట్‌గా ఉండటానికి అంటువ్యాధులను నిరోధించడానికి మరియు  
పోరాడటానికి ఆయుర్వేద మూలికల పాత్రను అతిగా నొక్కి చెప్పలేము. మీ రోగనిరోధక  
శక్తిని పెంచే కొన్ని సాధారణంగా ఉపయోగించే ఆయుర్వేద మూలికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
హోమియోపతి ఆర్సెనికమ్ ఆల్బమ్, లైకోపోడియం, రస్ టాక్సికోడెండ్రాన్, సాంబుకస్  
నిగ్రా మొదలైన నోటి చుక్కలు/మాత్రల రూపంలో హోమియోపతి మందులు రోగనిరోధక  
శక్తిని పెంచుతాయి. ఇవి కొన్నిసార్లు అంటు వ్యాధుల సమాజ వ్యాప్తికి చికిత్స  
చేయడానికి ప్రామాణిక మందులతో పాటు సూచించబడతాయి. తక్కువ రోగనిరోధక శక్తితో  
జీవించడం  
  
తక్కువ రోగనిరోధక శక్తితో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం యొక్క  
కీలకమైన వ్యవస్థలలో ఒకదానిని ప్రభావితం చేస్తుంది, శరీరాన్ని తీవ్రమైన  
మరియు అవకాశవాద అంటువ్యాధులకు గురి చేస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి  
తక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా వారి పరిశుభ్రత మరియు  
పారిశుధ్యం పట్ల అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా భోజనానికి ముందు  
మరియు వాష్‌రూమ్‌ని సందర్శించిన తర్వాత, సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు  
శుభ్రంగా కడుక్కోవడం అనేది ప్రాథమికమైన కానీ తప్పనిసరిగా అనుసరించాల్సిన  
చర్యలు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడం, ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య  
ఆహారం తీసుకోవడం, తగినంత విశ్రాంతి మరియు నిద్రతో పాటు ఒత్తిడిని  
నిర్వహించడం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు బలహీనమైన  
రక్షణతో ఉన్నవారికి కొంత రక్షణను అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా కోవిడ్ 19 మహమ్మారి  
కాలంలో జనాలతో సంభాషించేటప్పుడు సర్జికల్ మాస్క్ ధరించడం కూడా చాలా అవసరం.  
ప్రాథమిక రోగనిరోధక శక్తి లోపాలు మరియు HIV లేదా క్యాన్సర్ వంటి  
పరిస్థితులు ఉన్నవారికి జీవితకాల చికిత్సలు సాధారణంగా అవసరం. తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు రోగనిరోధక శక్తి లోపాలు మరియు ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల మధ్య తేడా  
ఏమిటి? నాకు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా  
ఉండేందుకు నేను ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? సహజంగా రోగనిరోధక శక్తిని  
పెంచే కొన్ని ఆహారాలు ఏమిటి? HIV-AIDS ప్రాణాంతకమా? ప్రస్తావనలు క్యాన్సర్.  
ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. HIV/AIDS. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. ప్రాథమిక రోగనిరోధక  
లోపం వ్యాధుల రకాలు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అలెర్జీ అండ్ ఇన్ఫెక్షియస్  
డిసీజెస్ సెగర్‌స్ట్రోమ్ SC, మిల్లర్ GE. మానసిక ఒత్తిడి మరియు మానవ  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ: 30 సంవత్సరాల విచారణ యొక్క మెటా-విశ్లేషణ అధ్యయనం.  
సైకోల్ బుల్. 2004 జూలై;130(4):601-30. eiler A., Fagundes CP, క్రిస్టియన్  
LM (2020) రోగనిరోధక వ్యవస్థ మరియు ఆరోగ్యంపై రోజువారీ ఒత్తిళ్ల ప్రభావం.  
ఇన్: చౌకేర్ A. (eds) స్పేస్‌లో ఒత్తిడి సవాళ్లు మరియు రోగనిరోధక శక్తి.  
స్ప్రింగర్, చామ్. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే చర్యలు. ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ.  
కోవిడ్-19 కోసం హోమియోపతి అభ్యాసకులకు మార్గదర్శకాలు. ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ.  
చైల్డ్స్ CE, కాల్డర్ PC, మైల్స్ EA. ఆహారం మరియు రోగనిరోధక పనితీరు.  
పోషకాలు. 2019;11(8):1933.  
  
==================================================  
  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తుల కార్సినోమా, ఊపిరితిత్తుల కణితి మరియు  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం క్యాన్సర్ అనేది ఒక  
వైద్య పరిస్థితి, దీనిలో శరీరం అనియంత్రితంగా కొన్ని కణాలను పెంచడం  
ప్రారంభిస్తుంది, అది శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కూడా వ్యాప్తి చెందుతుంది.  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ అనేది ఒక రకమైన క్యాన్సర్, ఇది సోకిన వ్యక్తి యొక్క  
ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల కణజాలం యొక్క  
అనియంత్రిత పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది మరియు శోషరస కణుపులు, మెదడు, అడ్రినల్  
గ్రంథులు, కాలేయం మరియు ఎముకలు వంటి ఇతర ప్రాంతాలకు వేగంగా వ్యాపిస్తుంది.  
  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియదు. అయినప్పటికీ, ఈ  
వ్యాధికి ప్రధాన కారణం ధూమపానం, మరియు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే  
ప్రమాదం సుదీర్ఘమైన ధూమపానంతో ముడిపడి ఉంది. ధూమపానం మానేయడం ఒక వ్యక్తికి  
వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని తేలింది.  
  
ప్రారంభ దశలో, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించదు. ముదిరిన  
దశలో కనిపించే లక్షణాలు సాధారణంగా తగ్గని దగ్గు, దగ్గుతున్నప్పుడు రక్తం  
కనిపించడం, ఊపిరి ఆడకపోవడం, గొంతు బొంగురుపోవడం, బరువు తగ్గడం, ఛాతీ  
నొప్పి, తలనొప్పి వంటివి ఉంటాయి.  
  
వివిధ రకాల ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్లు ఉన్నాయి మరియు వాటికి చికిత్స  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ రకం మరియు దశపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చికిత్సా  
విధానాలలో శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ మరియు ఇమ్యునోథెరపీ కలయిక  
ఉంటుంది. సాధారణంగా 70 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
స్త్రీ, పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. CT స్కాన్ MRI PET  
స్కాన్ బయాప్సీ చికిత్స రేడియోథెరపీ ఇమ్యునోథెరపీ కీమోథెరపీ టార్గెటెడ్  
డ్రగ్ థెరపీ సర్జరీ: చీలిక విచ్ఛేదనం, సెగ్మెంటల్ రెసెక్షన్ &  
న్యుమోనెక్టమీ నిపుణులు సాధారణ వైద్యుడు ఆంకాలజిస్ట్ పల్మోనాలిజిస్ట్ లంగ్  
క్యాన్సర్ యొక్క లక్షణాలను సంప్రదించాలి  
  
ఇతర క్యాన్సర్‌ల మాదిరిగానే, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ లక్షణాలు వ్యాధి యొక్క  
చివరి దశలలో మునుపటి దశలలో కంటే స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. వ్యాధి అధిక దశకు  
చేరుకున్నప్పుడు రోగులు సాధారణంగా ఈ లక్షణాలను గమనిస్తారు. ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్‌లో కనిపించే కొన్ని లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.  
  
దగ్గులో రక్తం చుక్కలేకుండా ఉండే దగ్గు బొంగురుపోవడం స్పష్టమైన కారణం  
లేకుండా బరువు తగ్గడం తలనొప్పి ఎముక నొప్పి శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఛాతీ  
నొప్పి కాలక్రమేణా తీవ్రం అయ్యే దగ్గు నిరంతరంగా లేదా పునరావృత ఛాతీలో  
ఇన్ఫెక్షన్ మింగేటప్పుడు ఇబ్బంది పడడం వల్ల ఆకలి తగ్గడం అలసట వాపు. ముఖం  
మరియు సిరల వేళ్లను కొట్టడం క్లావికిల్ థ్రోంబోసైటోసిస్ (ప్లేట్‌లెట్స్  
అధికంగా ఉత్పత్తి) లోపల మరియు పైన శోషరస కణుపుల విస్తరణ  
  
క్యాన్సర్‌ను సూచించే కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ రకాలు  
  
సాధారణంగా, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రకాలు  
ఊపిరితిత్తులలోనే కనిపిస్తాయి, ఇతర అరుదైన రకాల క్యాన్సర్లు ఊపిరితిత్తులు  
మరియు ఛాతీ గోడ వెలుపల కూడా సంభవించవచ్చు. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ రకాలు:  
నాన్-స్మాల్ సెల్ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ (NSCLC) NSCLC కేసులు ఎక్కువగా  
కనిపిస్తాయి మరియు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కేసుల్లో దాదాపు 80%-85%  
నాన్-స్మాల్ సెల్ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్. NSCLC యొక్క ఉప రకాలు క్రింది  
విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. అడెనోకార్సినోమా: ఈ రకమైన క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తుల కణాలలో మొదలవుతుంది,  
 ఇవి శ్లేష్మం అనే పదార్థాన్ని స్రవిస్తాయి. ఇది సాధారణంగా ధూమపానం  
 చేసేవారిలో లేదా గతంలో ధూమపానం చేసేవారిలో కనిపిస్తుంది, అయితే ఇది  
 ధూమపానం చేయని వారిని ప్రభావితం చేసే అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్లలో ఒకటి.  
 అడెనోకార్సినోమా పురుషుల కంటే మహిళలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది  
 మరియు యువకులను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది. ఈ క్యాన్సర్ సాధారణంగా  
 ఊపిరితిత్తుల బయటి ప్రాంతాలలో కనిపిస్తుంది మరియు ఇది శరీరంలోని ఇతర  
 భాగాలకు వ్యాపించకముందే సాధారణంగా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.  
  
2. స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా: పొలుసుల కణాలు ఊపిరితిత్తుల వాయుమార్గాల  
 లోపలి భాగంలో ఉండే ఫ్లాట్ కణాలు. పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ పొలుసుల కణాలలో  
 మొదలవుతుంది మరియు ధూమపానం యొక్క చరిత్రతో ముడిపడి ఉంటుంది. వైద్యులు ఈ  
 క్యాన్సర్‌ను ఊపిరితిత్తుల మధ్యలో, సాధారణంగా ప్రధాన వాయుమార్గం లేదా  
 బ్రోంకస్ దగ్గర కనుగొంటారు.  
  
3. లార్జ్ సెల్ కార్సినోమా: ఈ రకమైన క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులలోని ఏ  
 భాగానికైనా కనిపిస్తుంది మరియు దీనిని భిన్నమైన క్యాన్సర్ అని కూడా  
 అంటారు. పెద్ద సెల్ కార్సినోమా పెరుగుతుంది మరియు వేగంగా  
 వ్యాపిస్తుంది, ఇది చికిత్స చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది. స్మాల్ సెల్  
 ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ (SCLC) ఈ రకమైన క్యాన్సర్ దాదాపుగా ఎక్కువగా  
 ధూమపానం చేసేవారిలో కనిపిస్తుంది మరియు ధూమపానం చేయనివారిలో తక్కువగా  
 కనిపిస్తుంది. దాదాపు 10-15% కేసులు SCLC, దీనిని ఓట్ సెల్ క్యాన్సర్  
 అని కూడా అంటారు. ఈ క్యాన్సర్ ఇతర రకాల కంటే వేగంగా పెరుగుతుంది మరియు  
 వ్యాప్తి చెందుతుంది మరియు దాదాపు 70% మంది ప్రభావితమైన వ్యక్తులు  
 క్యాన్సర్ ఇప్పటికే శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిన దశలో వ్యాధితో  
 బాధపడుతున్నారు. ఈ రకమైన క్యాన్సర్ కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ థెరపీ  
 వంటి చికిత్సా విధానాలకు మెరుగ్గా స్పందిస్తుంది. అయినప్పటికీ, SCLC  
 తిరిగి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి మరియు రోగులకు అదే గురించి  
 హెచ్చరిస్తారు. ఇతర రకాలు  
  
4. మెసోథెలియోమా: మెసోథెలియోమా అనేది ఛాతీ లైనింగ్ యొక్క అరుదైన  
 క్యాన్సర్, సాధారణంగా ఆస్బెస్టాస్ ఎక్స్పోజర్ వల్ల వస్తుంది.  
 ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కేసుల్లో ఇది దాదాపు 5 శాతం. మెసోథెలియోమా  
 ఆస్బెస్టాస్‌కు గురికావడం మరియు క్యాన్సర్‌ను పొందడం మధ్య 30 నుండి 50  
 సంవత్సరాల వ్యవధిలో అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
5. ఛాతీ గోడ కణితులు: ఇవి చాలా అరుదుగా ఉంటాయి మరియు ప్రాణాంతక  
 (క్యాన్సర్) లేదా నిరపాయమైనవి (క్యాన్సర్ కానివి) కావచ్చు. ప్రాణాంతక  
 కణితులకు చికిత్స చేయాలి. నిరపాయమైన కణితులు అవి ఎక్కడ ఉన్నాయి మరియు  
 అవి కలిగించే లక్షణాలను బట్టి చికిత్స పొందుతాయి.  
  
6. మెటాస్టాటిక్ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్: ఈ రకమైన క్యాన్సర్లు  
 ఊపిరితిత్తులలో ప్రారంభం కావు మరియు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కాదు.  
 తరచుగా క్యాన్సర్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు తరువాతి  
 దశలలో ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపిస్తుంది, వీటిని మెటాస్టాటిక్ క్యాన్సర్  
 అంటారు. దాదాపు ఏ క్యాన్సర్ అయినా ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపిస్తుంది.  
 తరచుగా ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపించే కొన్ని క్యాన్సర్లు:  
  
మూత్రాశయ క్యాన్సర్ రొమ్ము క్యాన్సర్ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ కిడ్నీ  
క్యాన్సర్ న్యూరోబ్లాస్టోమా (అపరిపక్వ నరాల కణాల క్యాన్సర్) సార్కోమా  
విల్మ్స్ కణితి (పిల్లలలో కిడ్నీ క్యాన్సర్) ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
  
కారణాలు మరియు ప్రమాద కారకాల నుండి చికిత్స వరకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
గురించి ప్రతిదీ తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్  
కారణాలు  
  
సాధారణంగా ధూమపానం ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుంది. ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్‌కు మొదటి-చేతి ధూమపానం లేదా సెకండ్-హ్యాండ్ పొగను నిరంతరం  
బహిర్గతం చేయడం ప్రధాన కారణం. అయినప్పటికీ, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ధూమపానం  
చేయని మరియు సెకండ్-హ్యాండ్ పొగకు గురికాని రోగులలో కూడా అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ సంభవించడానికి  
స్పష్టమైన కారణం లేదు.  
  
ధూమపానం వల్ల ఊపిరితిత్తుల లైనింగ్ దెబ్బతింటుందని, అందుకే ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్ వస్తుందని వైద్యులు భావిస్తున్నారు. సిగరెట్ పొగ భారీ క్యాన్సర్  
కారకాలతో (క్యాన్సర్ కలిగించే పదార్థాలు) నిండి ఉంటుంది, ఇవి ఊపిరితిత్తుల  
ఆరోగ్యకరమైన లైనింగ్‌ను ప్రభావితం చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ప్రారంభ దశలో,  
శరీరం నష్టాన్ని సరిచేయడానికి ఉత్తమంగా ప్రయత్నిస్తుంది. అయినప్పటికీ,  
పదేపదే బహిర్గతం చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల లైనింగ్‌కు నష్టం పెరుగుతుంది  
మరియు కాలక్రమేణా, ఊపిరితిత్తుల కణాలు శాశ్వతంగా దెబ్బతింటాయి. ఇది  
క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కోసం ప్రమాద  
కారకాలు  
  
ఒక వ్యక్తికి వ్యాధి వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచే ఏదైనా ప్రమాద కారకం.  
ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలు క్రింది విధంగా  
వర్గీకరించబడతాయి: సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు  
  
1. ధూమపానం: ఒక వ్యక్తి తాగే సిగరెట్‌ల సంఖ్య మరియు వారు ఎన్ని సంవత్సరాలు  
 తాగారు అనేవి ఒక వ్యక్తికి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను  
 ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒక వ్యక్తి దీర్ఘకాలికంగా ధూమపానం చేస్తుంటే  
 ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తుల  
 క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఏ వయసులోనైనా ధూమపానం  
 మానేయడం మంచిది.  
  
ధూమపానం మీ ఊపిరితిత్తులను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందనే దానిపై ఇక్కడ మరింత  
సమాచారం ఉంది. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
2. సెకండ్‌హ్యాండ్ స్మోక్: సెకండ్ హ్యాండ్ స్మోక్‌కి గురికావడం వల్ల కూడా  
 ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
3. రాడాన్ వాయువుకు గురికావడం: మీరు అధిక స్థాయి రాడాన్ ఉన్న ప్రాంతంలో  
 నివసిస్తుంటే ఈ ఎక్స్‌పోజర్‌లు సంభవించవచ్చు, ఇది నేల, నీరు మరియు  
 రాళ్లలో యురేనియం విచ్ఛిన్నం ద్వారా తయారైన మూలకం. ఈ రాడాన్ మీరు  
 పీల్చే గాలిలో భాగం అవుతుంది మరియు అసురక్షిత స్థాయిలకు చేరవచ్చు. US  
 ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీ (EPA) ప్రకారం, USలో  
 ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు రాడాన్ రెండవ ప్రధాన కారణం మరియు ధూమపానం  
 చేయని వ్యక్తులలో ఇది ప్రధాన కారణం.  
  
4. ఆస్బెస్టాస్‌కు గురికావడం: ఆస్బెస్టాస్ వంటి మూలకాలకు కార్యాలయంలో  
 బహిర్గతం కావడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుంది మరియు  
 వ్యాధి అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా ధూమపానం  
 చేసేవారిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పెద్ద మొత్తంలో ఆస్బెస్టాస్‌కు  
 గురైన వ్యక్తులు మెసోథెలియోమాను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది, ఇది ప్లూరా (ఊపిరితిత్తుల చుట్టూ ఉన్న లైనింగ్)లో మొదలయ్యే ఒక  
 రకమైన క్యాన్సర్.  
  
5. కార్యాలయంలో బహిర్గతం: కొన్ని కార్యాలయాల్లో కనిపించే ఇతర క్యాన్సర్  
 కారకాలు (క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే ఏజెంట్లు) ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌ను  
 అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అవి: ఆర్సెనిక్, బెరీలియం,  
 కాడ్మియం, సిలికా, వినైల్ క్లోరైడ్, నికెల్ సమ్మేళనాలు, క్రోమియం  
 సమ్మేళనాలు, బొగ్గు ఉత్పత్తులు, మస్టర్డ్ గ్యాస్ మరియు క్లోరోమీథైల్  
 ఈథర్స్ డీజిల్ ఎగ్జాస్ట్ వంటి యురేనియం పీల్చే రసాయనాలు వంటి  
 రేడియోధార్మిక ఖనిజాలు  
  
6. ఆహారం: దాదాపు 30% క్యాన్సర్‌లకు ఆహారం కారణమని అధ్యయనాలు  
 సూచిస్తున్నాయి. అనేక నివేదికలు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ల ప్రమాదానికి  
 ఆహార కారకాలు దోహదం చేస్తాయని సూచిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు, విటమిన్లు A,  
 C మరియు E వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్ల తక్కువ సీరం సాంద్రతలు ఊపిరితిత్తుల  
 క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి సంబంధించినవి. సవరించలేని ప్రమాద కారకాలు  
  
7. కుటుంబ చరిత్ర: మీరు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన కుటుంబ  
 చరిత్రను కలిగి ఉంటే, మీకు అదే వచ్చే అవకాశాలు విపరీతంగా పెరుగుతాయి.  
 కుటుంబంలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ చరిత్ర గురించి మీ కుటుంబంతో  
 మాట్లాడండి.  
  
8. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల యొక్క మునుపటి చరిత్ర: ఆస్తమా, క్రానిక్  
 అబ్స్ట్రక్టివ్ లంగ్ డిజార్డర్ (COPD) మరియు క్షయ వంటి దీర్ఘకాలిక శోథ  
 ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు తరువాతి జీవితంలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
ప్రారంభ-దశ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు తరచుగా క్షయవ్యాధిగా  
తప్పుగా నిర్ధారణ చేయబడతారు, ఇది సరైన రోగ నిర్ధారణలో జాప్యానికి దారితీసే  
సాధారణ లక్షణాల కారణంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌ను  
తోసిపుచ్చడానికి సంబంధిత పరిశోధనలు చేయని పక్షంలో ఎవరైనా యాంటీ  
ట్యూబర్‌క్యులర్ మందుల కోసం వెళ్లకూడదు. క్షయవ్యాధి గురించి మరింత చదవండి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
3. వాయు కాలుష్యం: నగరాల్లో, అధికంగా ట్రాఫిక్ ఉన్న రహదారులతో, వాయు  
 కాలుష్యం (ముఖ్యంగా సమీపంలో) ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
 కొద్దిగా పెంచుతుంది.  
  
4. లింగం: ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన కారణం అయిన స్త్రీల కంటే  
 పురుషులలో ధూమపాన ప్రాబల్యం ఎక్కువగా ఉంది. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్  
 నిర్ధారణ  
  
మీ వైద్యుడు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌ను అనుమానించినట్లయితే, రోగనిర్ధారణను  
నిర్ధారించడానికి వారు వరుస పరీక్షలను సూచిస్తారు. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు X-రే,  
CT స్కాన్, MRI లేదా PET స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ పద్ధతులను ఆరోగ్య సంరక్షణ  
నిపుణులు క్యాన్సర్ ద్వారా ప్రభావితమయ్యే ఊపిరితిత్తుల కణజాల ప్రాంతాలను  
వీక్షించడానికి సలహా ఇస్తారు.  
  
పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET స్కాన్) అనేది శరీరంలోని కణాల  
కార్యకలాపాలను బహిర్గతం చేయడానికి రేడియేషన్‌ను ఉపయోగించే ఒక ఇమేజింగ్  
పరీక్ష. ఇది ఆరోగ్య పరిస్థితులను మరియు చికిత్స ప్రణాళికల ప్రభావాన్ని  
నిర్ధారించడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులకు సహాయపడుతుంది. PET స్కాన్ శరీరం  
యొక్క పనితీరు యొక్క బహుళ డైమెన్షనల్ రంగు చిత్రాలను వెల్లడిస్తుంది మరియు  
అవయవం ఎలా కనిపిస్తుందో ప్రదర్శిస్తుంది మరియు వాటి పనితీరు గురించి  
వైద్యులకు కూడా తెలియజేస్తుంది. ఒక హెల్త్‌కేర్ ప్రొఫెషనల్ శరీరంలోకి  
రేడియోట్రాసర్ (గ్లూకోజ్ వంటి సహజ రసాయనానికి ట్యాగ్ చేయబడిన రేడియోధార్మిక  
పదార్థం) ఇంజెక్ట్ చేస్తారు మరియు రేడియోట్రాసర్ విడుదల చేసే రేడియేషన్‌ను  
యంత్రం గుర్తిస్తుంది. శరీరంలో ఎక్కువ శక్తి అవసరమయ్యే ప్రాంతాలను 'హాట్  
స్పాట్' అని పిలుస్తారు మరియు PET స్కాన్‌లో ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తాయి. ఈ  
హాట్ స్పాట్‌లు క్యాన్సర్ కణాలను సూచిస్తాయి ఎందుకంటే ఈ కణాలు చాలా  
చురుకుగా ఉంటాయి మరియు గ్లూకోజ్‌ను మరింత వేగంగా ఉపయోగిస్తాయి. కణజాల  
నమూనాలు క్యాన్సర్ కణాలను తనిఖీ చేయడానికి మీ కణజాలాలను పరీక్షించాలని  
మరియు ప్రయోగశాలకు బయాప్సీ కోసం ప్రభావిత కణజాల నమూనాను పంపాలని వైద్యుడు  
కోరుకోవచ్చు. ఈ ప్రక్రియ చక్కటి నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ బయాప్సీ (FNAC) లేదా  
బ్రోంకోస్కోప్‌ని ఉపయోగించి నిర్వహించబడుతుంది. బ్రోంకోస్కోప్ అనేది  
సన్నని, కాంతివంతమైన ముగింపును కలిగి ఉన్న పరికరం, దాని చివర కెమెరాతో  
జతచేయబడుతుంది. పరికరం నోరు లేదా ముక్కులోకి ప్రవేశిస్తుంది, ఇక్కడ ఆరోగ్య  
సంరక్షణ నిపుణులు స్క్రీన్‌పై కెమెరా ద్వారా అవయవాలను వీక్షించవచ్చు మరియు  
గాయాల కోసం వెతకవచ్చు. స్కోప్ వైద్యులు గాయాల నుండి నమూనాను తీసుకోవడానికి  
మరియు తదుపరి రోగనిర్ధారణ కోసం పంపడానికి అనుమతిస్తుంది. కొన్ని తక్కువ  
అందుబాటులో ఉన్న ప్రాంతాలకు నమూనా కోసం ఊపిరితిత్తుల కణజాలాన్ని  
తొలగించడానికి థొరాకోస్కోపీ వంటి ఎక్కువ ఇన్వాసివ్ శస్త్రచికిత్సలు  
అవసరమవుతాయి. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ నివారణ  
  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడానికి నిర్దిష్ట మార్గం లేదు.  
అయినప్పటికీ, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఒక  
వ్యక్తి తీసుకోగల కొన్ని దశలు ఉన్నాయి. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం  
చేసేవారికి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని తేలింది.  
మీరు ఎప్పుడూ ధూమపానం చేయకపోతే, దానికి కట్టుబడి ఉండండి మరియు ఏ కారణం  
చేతనైనా ధూమపానానికి దూరంగా ఉండండి. మీరు ధూమపానం చేసే వారైతే, ధూమపానం  
మానేయండి. మీ జీవితంలోని ఏ దశలోనైనా విడిచిపెట్టడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం మానేయడంలో  
వ్యక్తులకు సహాయం చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన మీ కుటుంబం మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ  
నిపుణులతో మాట్లాడండి.  
  
అనేక క్లినిక్‌లు పొగాకు విరమణ సెషన్‌లను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి వ్యసనాన్ని  
విడిచిపెట్టడంలో ప్రజలకు సహాయపడతాయి. మీరు మీటింగ్‌లు మరియు సపోర్ట్  
గ్రూప్‌లకు కూడా హాజరవ్వవచ్చు, ఆ వ్యసనాన్ని విడిచిపెట్టే వారి ప్రయాణం  
గురించి మాట్లాడటానికి ఒకే ఆలోచన ఉన్న వ్యక్తులు సమావేశమవుతారు. ధూమపానం  
మానేయడానికి నికోటిన్ ప్యాచ్‌లు మరియు ఇతర మందులను కూడా ఎంచుకోవచ్చు.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? అలా చేయడానికి 7 ఆచరణాత్మక మార్గాలు! ఇక్కడ  
చదవండి!  
  
సెకండ్ హ్యాండ్ స్మోక్‌ను నివారించండి మీరు ఒక ప్రాంతంలో లేదా తరచుగా  
ధూమపానం చేసే కుటుంబ సభ్యులతో నివసిస్తుంటే, వారిని విడిచిపెట్టమని  
ప్రోత్సహించండి లేదా బయట ధూమపానం చేయడానికి ఇష్టపడండి. తరచుగా సెకండ్  
హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం వల్ల కూడా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం  
పెరుగుతుంది. బార్‌లు మరియు పబ్‌లు వంటి మూసి ఉన్న పరిమితులలో వ్యక్తులు  
ధూమపానం చేసే ప్రదేశాలను సందర్శించడం మానుకోండి.  
  
సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ చురుకైన ధూమపానం వలె ప్రమాదకరం. 20 సాధారణ ధూమపాన  
అపోహలు ఇక్కడ ఉన్నాయి! చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
రాడాన్ కోసం మీ ఇంటిని పరీక్షించండి మీరు రాడాన్ స్థాయిల కోసం మీ ఇంటిని  
పరీక్షించే పద్ధతుల కోసం మీ మునిసిపాలిటీ అధికారులను సంప్రదించండి. మీరు  
రాడాన్ సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో నివసిస్తుంటే, మీరు మీ ప్రమాదాన్ని ఎలా  
తగ్గించుకోవచ్చో తెలుసుకోవడానికి స్థానిక విభాగాన్ని సంప్రదించండి మరియు మీ  
ఇంటిని మీకు మరియు మీ కుటుంబానికి సురక్షితమైన ప్రదేశంగా మార్చడానికి  
నివారణలను తీసుకోండి. కార్సినోజెన్‌లను నివారించండి మీరు ఆస్బెస్టాస్ వంటి  
కార్సినోజెన్‌లకు గురికాకుండా కొన్ని భద్రతా ప్రోటోకాల్‌లను అనుసరించాల్సిన  
పని ఫీల్డ్‌లలో పనిచేస్తున్నట్లయితే, ఆ జాగ్రత్తలను అనుసరించండి. పనిలో  
క్యాన్సర్ కారకాల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకునే మార్గాలపై మీ డాక్టర్  
నుండి సలహా తీసుకోండి. మీరు తరచుగా ధూమపానం చేస్తుంటే, పనిలో క్యాన్సర్  
కారకాలకు గురికావడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కొంత వరకు  
పెరుగుతుంది. మీ కార్యాలయంలో విషపూరిత రసాయనాలకు గురికాకుండా జాగ్రత్తలు  
తీసుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధికంగా  
ఉండే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. అధిక పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార వనరులను  
ఎంచుకోండి. కొన్ని సప్లిమెంట్లు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి కాబట్టి విటమిన్లను సప్లిమెంట్ రూపంలో తీసుకునే ముందు మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. విటమిన్ ఎ మరియు దాని సమ్మేళనాల కుటుంబం  
(రెటినోయిడ్స్) కెమోప్రెవెంటివ్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నట్లు చూపబడింది.  
  
క్యాన్సర్‌తో పోరాడి మీకు ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని అందించే 5 సూపర్‌ఫుడ్‌లు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
కీమోప్రెవెన్షన్ ప్రయత్నించండి కెమోప్రెవెన్షన్ అనేది క్యాన్సర్ కారక  
ప్రక్రియను నిరోధించడానికి, నిరోధించడానికి లేదా రివర్స్ చేయడానికి ఏజెంట్ల  
ఉపయోగంగా నిర్వచించబడింది. క్యాన్సర్ యొక్క బయోమార్కర్లను అర్థం చేసుకోండి  
కార్సినోజెనిసిస్ సమయంలో సంభవించే పరమాణు సంఘటనలను బాగా అర్థం చేసుకోవడం  
క్యాన్సర్ నివారణలో పరిశోధన యొక్క కొత్త రంగాలను ప్రారంభించింది.  
ప్రస్తుతం, హిస్టోలాజికల్ పరీక్షల ఆధారంగా ప్రీ-నియోప్లాసియా నిర్ధారణ  
చేయబడుతుంది. వర్క్‌ప్లేస్ రిస్క్ ఫ్యాక్టర్‌లకు తక్కువ ఎక్స్పోజర్  
కార్యాలయంలో కొన్ని రసాయనాలకు గురికావడం ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని చూపించింది. ఎక్స్‌పోజర్‌ను నివారించడానికి ముందు  
జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవడం దీర్ఘకాలంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. క్రమం  
తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం లేదా వారానికి  
కనీసం మూడు రోజులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రోత్సహించవచ్చు. రోజుకు కనీసం  
30 నిమిషాల పాటు నడవడం మొత్తం ఆరోగ్యానికి నిస్సందేహంగా ఉపయోగకరంగా  
ఉంటుంది. ఇది మీ మానసిక స్థితిని పెంచడమే కాకుండా బరువు తగ్గడంలో  
సహాయపడుతుంది కానీ మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ఒత్తిడిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మీ ఆయుష్షును పెంచుతుంది. నీకు తెలుసా?  
అధునాతన క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల జీవన నాణ్యతను నడక  
మెరుగుపరుస్తుంది. మరింత చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, నిరంతర దగ్గు,  
దగ్గు లేదా కఫంలో రక్తం, అలసట, వెన్నునొప్పి, తలనొప్పి, గురక, మరియు ఛాతీలో  
నొప్పి వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఈ  
లక్షణాలు లక్షణాల వెనుక వైద్య పరిస్థితి యొక్క సంభావ్యతను సూచిస్తాయి.  
  
రోగ నిర్ధారణ కోసం మీరు క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు:  
  
సాధారణ వైద్యుడు ఆంకాలజిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్  
  
పల్మోనాలజిస్ట్ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధులను నిర్ధారిస్తారు మరియు  
చికిత్స చేస్తారు. ఆంకాలజిస్ట్ కణితులను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స  
చేయడానికి అర్హత కలిగిన వైద్య అభ్యాసకుడు.  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి! ఇక్కడ నొక్కండి! ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
మీ క్యాన్సర్ దశ మరియు పరిధిని బట్టి క్యాన్సర్ చికిత్స చేయబడుతుంది.  
క్యాన్సర్ యొక్క దశ మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు మీకు ఉత్తమంగా పని చేసే  
చికిత్స పద్ధతులను నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ డాక్టర్ మీ క్యాన్సర్  
స్థాయిని గుర్తించడానికి కొన్ని స్టేజింగ్ పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. ఈ  
పరీక్షలలో పైన పేర్కొన్న PET స్కాన్, CT మరియు MRI వంటి వివిధ రోగనిర్ధారణ  
విధానాలు ఉంటాయి. క్యాన్సర్ యొక్క అత్యల్ప దశ క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులకే  
పరిమితం చేయబడిందని సూచిస్తుంది. అధిక దశలు క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని  
సూచిస్తాయి, దీనిలో దశ IV ఒక అధునాతన దశగా పరిగణించబడుతుంది మరియు వ్యాధి  
ఊపిరితిత్తులకు కాకుండా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిందని సూచిస్తుంది.  
  
మీ ఆరోగ్యం మరియు మీ క్యాన్సర్ దశపై ఆధారపడి, మీ వైద్యుడు మీ చికిత్స  
ప్రణాళికను నిర్ణయిస్తారు. కొంతమంది వ్యక్తులు చికిత్స చేయించుకోవడానికి  
ఎంచుకోకపోవచ్చు, ఎందుకంటే చికిత్స యొక్క నష్టాలు ప్రయోజనాల కంటే ఎక్కువగా  
ఉన్నాయని వారు భావించవచ్చు. ముదిమి దశలో ఉన్న వృద్ధులు ఈ విధంగా  
భావించవచ్చు; అందువల్ల మీ వైద్యునితో వివిధ చికిత్సా ప్రణాళికలు మరియు అవి  
కలిగి ఉన్న సంభావ్య ప్రమాదాల గురించి మాట్లాడటం చాలా ముఖ్యం. క్యాన్సర్  
చికిత్స ఎంపికలు: శస్త్రచికిత్స కణజాలం యొక్క ఆరోగ్యకరమైన మార్జిన్‌తో పాటు  
ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్సా విధానాన్ని  
నిర్వహించవచ్చు. ఈ విధానాలు ఉన్నాయి:  
  
చీలిక విచ్ఛేదం: దీనిలో, ఆరోగ్యకరమైన కణజాలం యొక్క మార్జిన్‌తో పాటు  
క్యాన్సర్ కణాలను విడదీయడానికి ఊపిరితిత్తుల యొక్క చిన్న భాగం  
తొలగించబడుతుంది. సెగ్మెంటల్ రెసెక్షన్: ఇది ఊపిరితిత్తుల యొక్క పెద్ద  
ప్రాంతాన్ని తొలగించడానికి వైద్యుడిని అనుమతిస్తుంది, అయితే లోబెక్టమీలో  
ఊపిరితిత్తుల మొత్తం ప్రభావిత లోబ్‌ను తొలగించడం జరుగుతుంది.  
న్యుమోనెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియలో మొత్తం ఊపిరితిత్తుల తొలగింపు ఉంటుంది.  
  
క్యాన్సర్ యొక్క అధునాతన దశలలో, శోషరస గ్రంథులు కూడా ప్రభావితమవుతాయి.  
అటువంటి సందర్భాలలో, క్యాన్సర్ వ్యాప్తి సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి సర్జన్  
కొన్ని శోషరస కణుపులను తొలగించవచ్చు. మీ క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులకే  
పరిమితమైతే, మీ సర్జన్ శస్త్రచికిత్సను సూచించవచ్చు. అయినప్పటికీ, పెద్ద  
ప్రాంతాలలో కణితి యొక్క పరిమాణాన్ని తగ్గించడానికి శస్త్రచికిత్సకు ముందు  
కీమోథెరపీ లేదా రేడియోథెరపీ అవసరం కావచ్చు. కొన్నిసార్లు, వైద్యులు అన్ని  
క్యాన్సర్ కణాలు చనిపోయినట్లు నిర్ధారించడానికి శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియ  
తర్వాత రేడియోథెరపీ లేదా కీమోథెరపీని సిఫారసు చేయవచ్చు. రేడియేషన్ థెరపీ  
ఇది క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి సమర్థవంతమైన చికిత్సగా పనిచేసే అధిక  
శక్తితో కూడిన శక్తి కిరణాలను ఉపయోగించే చికిత్సా విధానం. రేడియేషన్ థెరపీ  
అపాయింట్‌మెంట్ సమయంలో, రోగిని టేబుల్‌పై ఫ్లాట్‌గా పడుకోమని అడుగుతారు.  
శక్తి పుంజం విడుదల చేసే ఒక పెద్ద యంత్రం శరీరం చుట్టూ కదులుతుంది మరియు  
ఖచ్చితమైన పాయింట్ల వద్ద పుంజం గురి చేస్తుంది. రేడియోధార్మిక చికిత్స  
తరచుగా స్థానికీకరించిన ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు సిఫార్సు  
చేయబడుతుంది మరియు ప్రభావిత కణజాలాన్ని తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స తర్వాత  
కూడా సిఫార్సు చేయబడుతుంది.  
  
రేడియేషన్ థెరపీ వికారం మరియు అలసటతో సహా కొన్ని దుష్ప్రభావాలకు  
దారితీస్తుంది. ఇది పొత్తికడుపు మరియు గజ్జ ప్రాంతాల దగ్గర కొంత స్థాయి  
చర్మపు ఎరిథెమా (ఎరుపు) మరియు చికాకును కూడా కలిగిస్తుంది. రేడియేషన్  
థెరపీకి ముందు, మీరు మీ వైద్యునితో దుష్ప్రభావాలు మరియు వాటిని నిర్వహించే  
పద్ధతుల గురించి మాట్లాడవచ్చు. చాలా మంది పురుషులు రేడియేషన్ థెరపీని  
ప్రారంభించే ముందు తమ స్పెర్మ్‌ను సంరక్షించుకోవాలని ఎంచుకుంటారు.  
స్టీరియోటాక్టిక్ బాడీ రేడియోథెరపీ రేడియోథెరపీ, దీనిని స్టీరియోటాక్టిక్  
బాడీ రేడియోథెరపీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది రేడియేషన్ చికిత్స యొక్క  
తీవ్రమైన రూపం, దీనిలో క్యాన్సర్ వివిధ కోణాల నుండి అనేక రేడియేషన్  
కిరణాలకు గురవుతుంది. రేడియోథెరపీ సాధారణంగా ఒకటి లేదా కొన్ని  
అపాయింట్‌మెంట్‌లలో జరుగుతుంది మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించని  
చిన్న ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌లు ఉన్నవారికి లేదా సులభంగా యాక్సెస్ చేయలేని  
సైట్‌లలోని చిన్న క్యాన్సర్‌లకు ఇది మంచి ఎంపికగా పరిగణించబడుతుంది.  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించే క్యాన్సర్ చికిత్సకు కూడా దీనిని  
ఉపయోగించవచ్చు. కెమోథెరపీ కెమోథెరపీ చికిత్స అనేది క్యాన్సర్ కణాలను  
చంపడంలో ప్రభావవంతమైన బలమైన మందులను ఉపయోగించే చికిత్సా విధానం. ఈ మందులు  
శరీరం చుట్టూ తిరుగుతాయి మరియు అసలు కణితి నుండి ప్రయాణించిన క్యాన్సర్  
కణాలను నాశనం చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటాయి. దశ 0 ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్  
ప్రకారం, కీమోథెరపీ మీ ఏకైక చికిత్స ఎంపిక కావచ్చు లేదా రోగికి శోషరస కణుపు  
శస్త్రచికిత్సకు ముందు లేదా తర్వాత కీమోథెరపీని సూచించవచ్చు. ఇది ఒంటరిగా  
లేదా రేడియోథెరపీతో పాటుగా సూచించబడవచ్చు. రోగులకు నెలలు లేదా వారాల  
వ్యవధిలో ఔషధాల కలయిక ఇవ్వబడుతుంది, ఇక్కడ మందులు సిర ద్వారా శరీరంలోకి  
వెళతాయి లేదా నోటి ద్వారా ఇవ్వబడతాయి. కీమోథెరపీ కణితుల పరిమాణాన్ని  
తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది, కాబట్టి సర్జన్లు ద్రవ్యరాశిని పూర్తిగా  
తొలగించడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. టార్గెటెడ్ డ్రగ్ థెరపీ ఈ రకమైన చికిత్స  
క్యాన్సర్ కణాలలో ఉండే నిర్దిష్ట అసాధారణతలపై దృష్టి పెడుతుంది. ఈ మందులు  
అసాధారణతలను అడ్డుకుంటాయి మరియు అందువల్ల క్యాన్సర్ కణాలు చనిపోయేలా  
చేస్తాయి. టార్గెటెడ్ డ్రగ్ థెరపీ తరచుగా పునరావృతమయ్యే క్యాన్సర్ లేదా  
అధునాతన క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తులకు చికిత్స ఎంపికగా పరిగణించబడుతుంది మరియు  
కొన్ని లక్ష్య చికిత్సలు నిర్దిష్ట జన్యు ఉత్పరివర్తనలు కలిగిన క్యాన్సర్  
కణాలలో ప్రత్యేకంగా పని చేస్తాయి. టార్గెటెడ్ థెరపీ చేయించుకునే ముందు,  
మీకు ఏ ఔషధం సరైనదో తనిఖీ చేయడానికి మీ క్యాన్సర్ కణాలను ప్రయోగశాలల్లో  
పరీక్ష కోసం పంపవచ్చు. ఇమ్యునోథెరపీ ఇమ్యునోథెరపీ క్యాన్సర్‌తో పోరాడడంలో  
సహాయపడటానికి శరీరం యొక్క స్వంత రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క సహాయాన్ని  
తీసుకుంటుంది. సాధారణంగా, రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్యాన్సర్ కణాల వంటి విదేశీ  
శరీరాలతో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే, కొన్నిసార్లు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
క్యాన్సర్ కణాలపై దాడి చేయడాన్ని ఆపివేస్తుంది, ఎందుకంటే అవి రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ నుండి దాక్కున్న క్యాన్సర్ కణాలకు సహాయపడే ప్రోటీన్‌లను ఉత్పత్తి  
చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇమ్యునోథెరపీ ఆ ప్రక్రియలో జోక్యం చేసుకోవడం ద్వారా  
సహాయపడుతుంది మరియు క్యాన్సర్ కణాలను గుర్తించడంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థకు  
సహాయపడుతుంది మరియు వాటిని నాశనం చేస్తుంది. ఈ చికిత్సా విధానం ఆధునిక  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌లు మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు మెటాస్టాసైజ్  
చేయబడిన (స్ప్రెడ్) క్యాన్సర్‌లతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు సూచించబడుతుంది.  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఒకరికి క్యాన్సర్ ఉందని తెలుసుకోవడం భయానకంగా ఉంటుంది మరియు ప్రజలను  
భయాందోళనలకు గురి చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఆధునిక శాస్త్రం అనేక ఎంపికలను  
తెరవడానికి అనుమతించింది మరియు రోగనిర్ధారణ గతంలో కంటే మెరుగ్గా  
కనిపిస్తుంది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ చేయడం చాలా బాధాకరం;  
అందువల్ల అదే బాధను ఎదుర్కోవడం మరియు మీ కుటుంబం మరియు ప్రియమైనవారి  
సహాయంతో మీ చికిత్సపై దృష్టి పెట్టడం చాలా ముఖ్యం.  
  
మీ వైద్య పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి మీరు మందులు సూచించినట్లయితే, మీరు ఆ  
మందులను సమయానికి తీసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీ మందులను లేబుల్  
చేయండి మరియు మీ వద్ద ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మందులు ఉన్నాయని  
నిర్ధారించుకోవడానికి అలారం సెట్ చేయండి. మీ డాక్టర్ మీకు ఇచ్చిన అన్ని  
సూచనలను అనుసరించండి. మీ వైద్యుడు మీకు ఇచ్చిన ఆహారాన్ని అనుసరించండి. మీ  
రోగ నిర్ధారణ మరియు మీకు అందుబాటులో ఉన్న వివిధ చికిత్సా ఎంపికల గురించి మీ  
వైద్యుడిని అడగండి. క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకోవడం మరియు రాబోయే కొద్ది  
నెలల్లో ఏమి జరుగుతుందనే దాని గురించి ఒక ఆలోచన కలిగి ఉండటం క్యాన్సర్  
అనిశ్చితిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ గురించి  
తెలుసుకోవడం మీ చికిత్సకు సంబంధించి సరైన ఎంపిక చేసుకోవడంలో కూడా మీకు  
సహాయపడుతుంది. మీ చికిత్స సమయంలో మీ కుటుంబం మరియు ప్రియమైన వారితో  
మాట్లాడటం చాలా ముఖ్యం. క్యాన్సర్ చికిత్సలు ఒంటరిగా మరియు భయానకంగా ఉంటాయి  
మరియు రోగులకు చికిత్స ద్వారా వారికి సహాయం చేయడానికి తరచుగా ఆచరణాత్మక  
మద్దతు అవసరం. ఇలాంటి అనుభవాలను అనుభవించే వ్యక్తులు వ్యాధితో వారి అనుభవాల  
గురించి మాట్లాడేందుకు సమావేశమయ్యే కౌన్సెలర్‌లు లేదా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లను  
మీరు ఎంచుకోవచ్చు. భాగస్వామ్య ఆందోళన మరియు అవగాహన క్యాన్సర్ ఫలితాన్ని  
ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడతాయి. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు  
  
ప్రగతిశీల ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ రహదారిపై అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందడం వల్ల లేదా కొన్ని  
క్యాన్సర్ చికిత్సల ఫలితంగా ఇది సంభవించవచ్చు. సుపీరియర్ వీనా కావా  
సిండ్రోమ్ కుడి ఊపిరితిత్తుల ఎగువ ప్రాంతంలో కణితులు ఉండటం వలన ఎగువ శరీరం  
నుండి గుండె వైపు రక్తాన్ని తీసుకువెళ్లడానికి బాధ్యత వహించే పెద్ద సిర  
అయిన సుపీరియర్ వీనా కావా ద్వారా రక్తం ప్రవహించకుండా నిరోధించవచ్చు. ఇది  
సుపీరియర్ వీనా కావా సిండ్రోమ్‌కు దారితీస్తుంది మరియు స్పృహ కోల్పోవడం,  
మైకము మరియు ముఖ వాపుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మెటాస్టాసిస్ కాలక్రమేణా,  
క్యాన్సర్ మెదడు, అడ్రినల్ గ్రంథులు మరియు ఎముకలు వంటి శరీరంలోని ఇతర  
భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, క్యాన్సర్ అసలు సైట్ నుండి  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిన తర్వాత క్యాన్సర్ కనుగొనబడుతుంది మరియు  
సాధారణంగా క్యాన్సర్ యొక్క అధునాతన దశలలో కనిపిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల  
అంటువ్యాధులు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగులు బ్రోన్కైటిస్  
లేదా న్యుమోనియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌ల బారిన పడే అవకాశం ఉంది, ఎందుకంటే  
క్యాన్సర్ కారణంగా లేదా క్యాన్సర్ చికిత్సల ఫలితంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
కార్యకలాపాలు తగ్గాయి. గుండె అడ్డుకోవడం కొన్నిసార్లు, క్యాన్సర్ గుండెకు  
వ్యాపిస్తుంది మరియు సిరలు మరియు ధమనుల కుదింపు ఫలితంగా ఉంటుంది. ఇది  
అరిథ్మియా లేదా గుండెపోటుతో పాటుగా ద్రవాలు మరియు గుండె అడ్డుపడటానికి  
దారితీస్తుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా అనేది శరీరంలో కాల్షియం యొక్క అధిక  
స్థాయిలను కలిగి ఉన్న ఒక పరిస్థితి, ఇది వాంతులు, అధిక దాహం మరియు కడుపు  
నొప్పికి దారితీస్తుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఉన్న  
వ్యక్తులు రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు లోతైన సిర రక్తం గడ్డకట్టడం అభివృద్ధి  
చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, దీని ఫలితంగా లోతైన సిరలో రక్తం  
గడ్డకట్టడం ఏర్పడుతుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం ఊపిరితిత్తులకు వెళితే, అది రక్త  
ప్రవాహాన్ని నిరోధించవచ్చు మరియు పల్మనరీ ఎంబోలిజం అనే ప్రాణాంతక  
పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల పైభాగంలో ఉండే న్యూరోపతి కణితులు  
కళ్ళు, ముఖం మరియు భుజాలపై ప్రభావం చూపుతాయి, ఇది చేయి మరియు భుజాల  
నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఇది హార్నర్స్ సిండ్రోమ్‌కు కూడా దారితీయవచ్చు,  
దీనిలో రోగి కనురెప్పలు పడిపోవడం మరియు విద్యార్థి పరిమాణంలో మార్పులను  
అనుభవిస్తారు. వెన్నుపాము కుదింపు కొంతమంది రోగులు వెన్నెముకకు క్యాన్సర్  
వ్యాప్తి చెందడం వల్ల నిరంతరం వెన్నునొప్పిని అనుభవించడం ప్రారంభించవచ్చు.  
ఇది సకశేరుకాల (వెన్నెముక ఎముకలు) కుదింపుకు కారణమవుతుంది, ఫలితంగా బలహీనత  
మరియు వెన్నునొప్పి వస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఉన్నవారిలో 28% మంది  
ఈ పరిస్థితిని అనుభవించవచ్చు. నీకు తెలుసా? భారతదేశంలో, ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్ కేసులలో 15-20% మాత్రమే ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించబడతాయి.  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన విషయాల గురించి చదవండి.  
ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు ఆర్థడాక్స్ వైద్య చికిత్స అవసరం. అయినప్పటికీ,  
చికిత్స సమయంలో సంభవించే దుష్ప్రభావాల నిర్వహణలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల  
ద్వారా పరిపూరకరమైన విధానం సహాయపడుతుందని కొందరు రోగులు భావిస్తున్నారు.  
వీటిలో ఇవి ఉంటాయి: ఆక్యుపంక్చర్ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు  
ఆక్యుపంక్చర్ ఒక విజయవంతమైన ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స రూపంగా నిరూపించబడింది.  
కానీ రోగులకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు క్యాన్సర్ చికిత్సల యొక్క సాధారణ  
దుష్ప్రభావాలు అయిన వికారం మరియు వాంతులు వంటి లక్షణాలను కూడా  
తగ్గించవచ్చు. ఆక్యుపంక్చర్ అనేది శరీరంలోని నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద చర్మం  
ద్వారా సూదులను చొప్పించడం. అరోమాథెరపీ ఇది మసాజ్‌ల కోసం ముఖ్యమైన నూనెల  
మిశ్రమాన్ని ఉపయోగిస్తుంది, ఇది ఒక వ్యక్తిని రిలాక్స్‌గా భావించేలా  
చేస్తుంది. తైలమర్ధనం వంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు క్యాన్సర్ చికిత్సను  
ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయని మరియు వారు రిలాక్స్‌గా ఉండేందుకు వీలు  
కల్పిస్తారని తరచుగా రోగులు భావిస్తారు.  
హిప్నాసిస్ హిప్నాసిస్ అనేది ఒక థెరపిస్ట్ ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది, అతను  
సానుకూల మరియు విశ్రాంతి ఆలోచనలను ప్రోత్సహించగల కొన్ని విశ్రాంతి  
వ్యాయామాల ద్వారా మీకు సహాయం చేస్తాడు. ఇది క్యాన్సర్ ఉన్నవారిలో కనిపించే  
వికారం మరియు ఆందోళనను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ధ్యానం ఇది మీ  
ఆలోచనలను కేంద్రీకరించడానికి మరియు ప్రశాంతత మరియు అంగీకార భావనను  
ప్రోత్సహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ధ్యానం జీవిత నాణ్యతను  
మెరుగుపరుస్తుంది మరియు వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
రోజుకు కేవలం 10-15 నిమిషాల పాటు ధ్యానం చేయడం వలన వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని  
రక్షించడంలో లేదా వాటిని మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడటంలో చాలా వరకు  
సహాయపడుతుంది. ధ్యానం మీ జీవితాన్ని ఎలా మెరుగుపరుస్తుంది అనే 6 మార్గాల  
గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ కావడం వల్ల రోగులలో  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన ఏర్పడుతుంది. ఈ వైద్య పరిస్థితి నేరుగా జీవన నాణ్యతను  
ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు రోగులు క్యాన్సర్ అనే భావనతో పోరాడుతున్నారు.  
క్యాన్సర్ మీ రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు మీ జీవితంలోని  
తదుపరి నెలలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని  
విషయాలు ఉన్నాయి. మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోండి ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్ చికిత్సకు సిద్ధపడడం చాలా కష్టమైన పనిలా అనిపించవచ్చు. అలా  
చేయడానికి, మీరు మిమ్మల్ని మరియు మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. బాగా  
సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. మీరు తీసుకునే పండ్లు మరియు  
కూరగాయల సంఖ్యను పెంచండి మరియు ప్రతి రాత్రి పుష్కలంగా విశ్రాంతి  
తీసుకోండి. చికిత్సకు ముందు మీ జీవితం నుండి ధ్యానం మరియు ఒత్తిడి మూలాలను  
తొలగించడానికి ప్రయత్నించండి. చికిత్స కోసం మీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడంలో  
సహాయపడే వ్యూహాల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్  
ఉన్న రోగులకు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి, తరచుగా శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది మరియు భయం మరియు ఆందోళన మరింత కష్టతరం  
చేస్తుంది. ఈ సందర్భాలను గుర్తించడం నేర్చుకోండి మరియు తదుపరిసారి మీరు  
శ్వాస తీసుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు, మీ ఆందోళనను తగ్గించడంలో మరియు  
విశ్రాంతి తీసుకోవడంలో మీకు సహాయపడటానికి ధ్యానం వంటి కార్యాచరణను  
ఎంచుకోవడం ద్వారా భయాన్ని నిర్వహించడంపై దృష్టి పెట్టండి. మీ  
ఊపిరితిత్తులను గాలితో నింపడానికి ప్రయత్నించే బదులు మీ డయాఫ్రాగమ్ యొక్క  
కండరాలను కదిలించడంపై దృష్టి పెట్టండి మరియు మీ శ్వాసను వేగిస్తున్నప్పుడు  
పెదవులతో ఊపిరి పీల్చుకోండి. మీ శక్తిని ఆదా చేసుకోండి క్యాన్సర్ తరచుగా  
అలసటను కలిగిస్తుంది మరియు చికిత్స సమయంలో ఒక వ్యక్తిని అలసిపోయేలా  
చేస్తుంది. అనవసరమైన పనులను తగ్గించుకోండి మరియు రోజువారీ పనులను  
నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే మీ కుటుంబ సభ్యుల మద్దతును పొందండి.  
భావోద్వేగాలను ఎదుర్కోవడం ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
భావోద్వేగాలను పెంచుతుంది. మీ ప్రయాణంలో మిమ్మల్ని మానసికంగా ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుకోవడానికి, మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడండి, అదే  
పరిస్థితిలో ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో మాట్లాడండి, మీ పరిస్థితి గురించి  
తెలుసుకోండి, ఎక్కువ చేయడానికి ప్రయత్నించకండి మరియు మీ కోసం సమయాన్ని  
వెచ్చించండి. సపోర్ట్ గ్రూపుల నుండి సహాయం పొందండి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్  
సంఘం పెరుగుతోంది. చాలా మంది ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ బారిన పడ్డారు. రోగులు  
మరియు కుటుంబ సంరక్షకులకు చాలా క్రియాశీల మద్దతు సమూహాలు ఉన్నాయి, కాబట్టి  
ఎవరూ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ నిర్ధారణను ఒంటరిగా ఎదుర్కోవాల్సిన అవసరం  
లేదు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పాలియేటివ్ కేర్ అంటే ఏమిటి? నాన్-స్మాల్  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు చికిత్స ఎంపికలు ఏమిటి? ఇతర రకాల ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్లు ఏమిటి? చిన్న సెల్ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ దశలు ఏమిటి?  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ యొక్క మనుగడ రేట్లు ఏమిటి? ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్  
యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉండటం వలన అది వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుందా?  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కోసం ఒక వ్యక్తి పరీక్షించబడాలా? ప్రస్తావనలు  
Bradley SH, Kennedy MPT, Neal RD. ప్రైమరీ కేర్‌లో ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడం [ప్రచురితమైన దిద్దుబాటు Adv Therలో కనిపిస్తుంది.  
2020 ఏప్రిల్. ప్రమాద కారకాలు. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కారణాలు, ప్రమాద  
కారకాలు మరియు నివారణ. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. అక్టోబర్ 2019.  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్: ఎపిడెమియాలజీ, ఏటియాలజీ మరియు నివారణ. చార్లెస్ S.  
డెలా క్రజ్, MD, PhDa,\*లిన్ T. తనౌ.క్లిన్ చెస్ట్ మెడ్. 2011 డిసెంబర్.  
నాన్-స్మాల్ సెల్ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్. నేషనల్ కాంప్రహెన్సివ్ క్యాన్సర్  
నెట్‌వర్క్. జనవరి 2020. Niederhuber JE, et al., eds. ఊపిరితిత్తుల  
క్యాన్సర్: నాన్-స్మాల్ సెల్ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ మరియు చిన్న సెల్  
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్. ఇన్: అబెలాఫ్స్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ. 6వ ఎడిషన్  
ఎల్సెవియర్; జనవరి 2020. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్. వైద్యుని డేటా  
ప్రశ్న (PDQ). హెల్త్ ప్రొఫెషనల్ వెర్షన్. నాన్-స్మాల్ సెల్ లంగ్ క్యాన్సర్  
చికిత్స. జూన్ 2019. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ నివారణ (PDQ). నేషనల్  
క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్. మార్చి 2020. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ —  
నాన్-స్మాల్ సెల్: స్క్రీనింగ్. అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ.  
మార్చి 2020.  
  
==================================================  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం ఇడియోపతిక్ ఫేషియల్ పాల్సీ, ఫేషియల్ నర్వ్ పాల్సీ,  
ఆంటోనిస్ పాల్సీ, రిఫ్రిజిరేషన్ పాల్సీ అని కూడా పిలవబడుతుంది. బెల్ యొక్క  
పక్షవాతం 48-72 గంటల వ్యవధిలో ముఖం యొక్క కండరాల ఆకస్మిక బలహీనత మరియు  
పక్షవాతానికి కారణమవుతుంది. ఇది ముఖం యొక్క వంకరగా కనిపించడం ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది, దీనిలో రోగి నోటిని కదపడం, నుదిటిని పైకి లేపడం మరియు  
వారి కన్ను మూసివేయడం కష్టం. బలహీనత లాలాజలం మరియు కన్నీటి ఉత్పత్తిని  
అలాగే రుచిని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం సాధారణంగా ముఖం యొక్క ఒక వైపు మాత్రమే ప్రభావితం  
చేస్తుంది; అయితే, అరుదైన సందర్భాల్లో, ఇది రెండు వైపులా ప్రభావితం  
చేయవచ్చు. 15 నుండి 45 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తులు సాధారణంగా  
ప్రభావితమవుతారు, అయితే ఈ వ్యాధి ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. స్త్రీలు  
మరియు పురుషులు సమానంగా ప్రభావితమవుతారు లేదా కొంచెం స్త్రీ ప్రాధాన్యత  
కనిపిస్తుంది. ఈ పరిస్థితికి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, అయితే ఇది సాధారణంగా  
వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత సంభవించే ప్రతిచర్య అని పిలుస్తారు.  
  
లక్షణాలు సాధారణంగా కొన్ని వారాల తర్వాత మెరుగుపడటం ప్రారంభిస్తాయి, ఆరు  
నెలలలోపు కొన్ని లేదా అన్ని ముఖ విధులు పునరుద్ధరించబడతాయి. ఏది  
ఏమైనప్పటికీ, వైద్యునికి సత్వర సందర్శన మరియు ప్రారంభ చికిత్స మెరుగైన  
దృక్పథానికి దారి తీస్తుంది. స్ట్రోక్ వంటి ప్రాణాంతక పరిస్థితులను  
మినహాయించడం కూడా చాలా అవసరం. చాలా మంది రోగులు పూర్తిగా కోలుకున్నప్పటికీ,  
కొంతమంది దీర్ఘకాలిక ముఖ బలహీనత కారణంగా అననుకూలమైన ఫంక్షనల్ మరియు  
కాస్మెటిక్ ఫలితాలను కలిగి ఉండవచ్చు. సంబంధిత జోక్యాలు మరియు గృహ సంరక్షణ  
జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా 15 నుండి 45 సంవత్సరాల  
మధ్య వయస్కులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది లేదా స్త్రీలలో కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర  
భాగాలు (లు) ముఖం యొక్క ఇరువైపులా లేదా చాలా అరుదుగా రెండు వైపులా ముఖ  
నాడిని కలిగి ఉంటాయి ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తి: 15 నుండి 30 100,000 మంది  
వ్యక్తులకు కేసులు (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు స్ట్రోక్ పుర్రె లేదా  
ముఖానికి గాయం కారణంగా ముఖ నరాల దెబ్బతినడం రామ్‌సే హంట్ సిండ్రోమ్ లైమ్  
వ్యాధి ఓటిటిస్ మీడియా మస్తీనియా గ్రావిస్ సార్కోయిడోసిస్  
గుల్లెయిన్-బార్రే సిండ్రోమ్ ట్యూమర్ (మెదడు లేదా మెదడుకు సంబంధించిన  
పక్షవాతం) సిరల వైకల్యం (హెమాంగియోమా) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
రక్త పరీక్షలు వినికిడి మరియు సమతుల్య పరీక్షలు రుచి మరియు లాలాజల పరీక్షలు  
కన్నీటి పరీక్ష మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) కంప్యూటరైజ్డ్  
టోమోగ్రఫీ (CT స్కాన్) ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG) చికిత్స ఓరల్  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసొలోన్ యాంటీవైరల్ రిసైక్లోవింగ్ మందులు  
మందులు: ఆస్పిరిన్, పారాసెటమాల్ & ఇబుప్రోఫెన్ బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్లు లేజర్  
థెరపీ ఆక్యుపంక్చర్ బెల్ పాల్సీ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క లక్షణాలు రోగి నుండి రోగికి మారుతూ ఉంటాయి మరియు  
తేలికపాటి బలహీనత నుండి మొత్తం పక్షవాతం వరకు ఉంటాయి. అవి అకస్మాత్తుగా  
కనిపిస్తాయి మరియు 48 నుండి 72 గంటల్లో గరిష్ట తీవ్రతకు చేరుకుంటాయి. 7వ  
కపాల నాడి అని కూడా పిలువబడే ముఖ నాడి, పుర్రెలోని ఇరుకైన అస్థి కవచం  
ద్వారా, చెవి కింద, ముఖం యొక్క ప్రతి వైపు కండరాలకు ప్రయాణిస్తుంది. ప్రతి  
ముఖ నాడి ముఖం యొక్క ఒక వైపు కండరాలను నిర్దేశిస్తుంది, వీటిలో ముఖ కవళికలు  
మరియు కళ్ళు రెప్పవేయడం మరియు మూసివేయడం వంటివి ఉంటాయి. అదనంగా, ముఖ నాడి  
లాలాజల గ్రంథులు, లాక్రిమల్ లేదా కన్నీటి గ్రంధులు మరియు చెవి మధ్యలో ఉన్న  
చిన్న ఎముక యొక్క కండరాలకు స్టెప్స్ అని పిలువబడే సంకేతాలను  
తీసుకువెళుతుంది. ముఖ నాడి నాలుక నుండి రుచి అనుభూతులను కూడా ప్రసారం  
చేస్తుంది. సాధారణంగా, బెల్ యొక్క పక్షవాతం జత చేసిన ముఖ నరాలలో ఒకదానిని  
మరియు ముఖం యొక్క ఒక వైపు మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే, అరుదైన  
సందర్భాల్లో, ఇది రెండు వైపులా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ నాడి బహుళ విధులను  
కలిగి ఉంటుంది మరియు చాలా క్లిష్టంగా ఉంటుంది కాబట్టి, నరాల దెబ్బతినడం  
లేదా దాని పనితీరులో అంతరాయం ఏర్పడటం క్రింద పేర్కొన్న అనేక రకాల లక్షణాలకు  
దారి తీస్తుంది. తరచుగా బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క మొదటి లక్షణం దవడ చుట్టూ  
లేదా చెవిలో లేదా వెనుక నిస్తేజంగా నొప్పిగా ఉంటుంది. ముఖ బలహీనత  
గుర్తించబడటానికి ముందు ఇది ఒకటి లేదా రెండు రోజులు సంభవించవచ్చు. ముఖం  
యొక్క కండరాల బలహీనత / పక్షవాతం / మెలితిప్పినట్లు. కనుబొమ్మలు మరియు నోటి  
మూలలో పడిపోవడంతో, ముఖం యొక్క ప్రభావిత భాగపు ముఖ చుక్క. నవ్వడం, మాట్లాడటం  
లేదా ముఖ కవళికలు చేయడంలో సమస్యలు. నవ్వుతున్నప్పుడు నోరు ప్రభావితం కాని  
వైపుకు లాగబడవచ్చు. ముఖం యొక్క కండరాలపై నియంత్రణ లేకపోవడం వల్ల నోటికి ఒక  
వైపు నుండి డ్రోల్లింగ్. తినడం మరియు త్రాగడం కష్టం. నోటికి ఒకవైపు నుంచి  
ఆహారం బయటకు వస్తుంది. రుచి యొక్క మార్చబడిన భావం. పొడి నోరు  
(జిరోస్టోమియా).  
కన్ను మూయడానికి లేదా రెప్పవేయడానికి అసమర్థత. కన్నీటి ఉత్పత్తి తగ్గడం  
వల్ల కళ్లు పొడిబారడం (జిరోఫ్తాల్మియా), కంటి పుండ్లు లేదా ఇన్ఫెక్షన్‌లు.  
నుదురు ముడతలు లేకపోవడం. మూసివేసే ప్రయత్నంలో, కన్ను పైకి తిరుగుతుంది  
(బెల్ యొక్క దృగ్విషయం). ప్రభావిత వైపు చెవి ముందు లేదా వెనుక నొప్పి.  
పెద్ద శబ్దానికి అసహనం (హైపెరాక్యుసిస్). చెవులలో రింగింగ్ (టిన్నిటస్).  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క కారణాలు  
  
సాంప్రదాయకంగా, బెల్ యొక్క పక్షవాతం ఇడియోపతిక్‌గా నిర్వచించబడింది, అంటే  
వ్యాధికి నిర్దిష్ట కారణాన్ని గుర్తించలేము. అయితే, పరిశోధకులు ఈ క్రింది  
కారణాలను ప్రతిపాదించారు.  
  
1. వైరల్ పరికల్పన: బెల్ యొక్క పక్షవాతం అభివృద్ధిలో కింది వైరస్ పాత్ర  
 పోషిస్తుందని పరిశోధకులు చాలా కాలంగా విశ్వసిస్తున్నారు. హెర్పెస్  
 సింప్లెక్స్ టైప్ 1, ఇది జలుబు పుండ్లకు కారణమయ్యే హెర్పెస్  
 సింప్లెక్స్ టైప్ 2, ఇది జననేంద్రియ హెర్పెస్ హెర్పెస్ జోస్టర్ వైరస్,  
 ఇది చికెన్‌పాక్స్ మరియు షింగిల్స్ ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్,  
 మోనోన్యూక్లియోసిస్ హెచ్‌ఐవికి కారణమవుతుంది, ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను  
 దెబ్బతీసే ఇన్ఫ్లుఎంజా బి వైరస్, ఫ్లూ రుబెల్లాకు కారణమవుతుంది. వైరస్,  
 ఇది జర్మన్ మీజిల్స్ కాక్స్సాకీ వైరస్, ఇది చేతి-కాళ్ళు మరియు నోటి  
 వ్యాధికి కారణమవుతుంది, ఇది అడెనోవైరస్, శ్వాసకోశ వ్యాధికి  
 కారణమవుతుంది సైటోమెగాలోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు పారామిక్సోవైరస్, ఇది  
 గవదబిళ్ళకు కారణమవుతుంది  
  
చాలా మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇప్పటికే ఉన్న (నిద్రలో ఉన్న) వైరల్  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని తిరిగి సక్రియం చేయడం వల్ల రుగ్మతకు కారణమవుతుందని  
నమ్ముతారు. బెల్ యొక్క పక్షవాతంలో అసలు మెకానిజం తెలియదు, ఒక ప్రతిపాదిత  
విధానం ఏమిటంటే రోగికి గతంలో ప్రాథమిక వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంది. వైరస్ నెలల  
నుండి సంవత్సరాల వరకు నరాలలో నివసిస్తుంది మరియు తరువాతి దశలో తిరిగి  
సక్రియం అవుతుంది మరియు పునరుత్పత్తి మరియు నరాల వెంట ప్రయాణిస్తుంది.  
వైరస్ నరాల చుట్టూ ఉన్న కణాలకు సోకుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతిన్న  
కణాలకు ప్రతిస్పందిస్తుంది, ఇది నరాల యొక్క వాపు మరియు తదుపరి బలహీనత లేదా  
ముఖం యొక్క పక్షవాతానికి కారణమవుతుంది.  
  
2. వాస్కులర్ ఇస్కీమియా: ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం, ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ లేదా  
 ఏదైనా ఇతర కారకాలకు ప్రతిస్పందనగా ముఖ నరాల వాపు మరియు వాపు, అస్థి  
 కాలువలో కుదింపును కలిగిస్తుంది, ఇది ముఖ నాడిని కప్పి ఉంచుతుంది మరియు  
 నరాల కణాలకు రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ సరఫరా పరిమితం అవుతుంది. ఇది ముఖ  
 పక్షవాతానికి దారితీసే నరాల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
3. స్వయం ప్రతిరక్షక శక్తి: ఒక వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ నరాల యొక్క మైలిన్  
 కవరింగ్‌లోని ఒక భాగానికి వ్యతిరేకంగా స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిచర్యను  
 ప్రేరేపించవచ్చని కూడా ప్రతిపాదించబడింది, ఇది ముఖ నరాల యొక్క  
 డీమిలీనేషన్‌కు దారి తీస్తుంది, ఇది ఇంకా స్పష్టంగా తెలియలేదు.  
  
నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్‌తో పాటుగా లేదా కోవిడ్ నుండి కోలుకున్న  
తర్వాత నాడీ సంబంధిత అభివ్యక్తిగా బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క అరుదైన కేసు  
నివేదికలు ఉన్నాయి. బెల్ యొక్క పక్షవాతం సాధారణంగా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల  
వల్ల వస్తుందని భావించబడుతున్నందున, అది కరోనా వైరస్ వల్ల వచ్చే అవకాశం  
ఉంది. అయితే, ఈ సంబంధాన్ని నిరూపించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం. COVID  
గురించి మరింత చదవండి! బెల్ పాల్సీకి ప్రమాద కారకాలు  
  
చాలా మంది శాస్త్రవేత్తలు ఏదో ఒక నిద్రాణమైన వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని మళ్లీ  
సక్రియం చేయవచ్చని మరియు బెల్ యొక్క పక్షవాతాన్ని ప్రేరేపిస్తుందని  
నమ్ముతారు. సంభావ్య ట్రిగ్గర్లు ఒత్తిడి, నిద్ర లేమి, శారీరక గాయం, చిన్న  
అనారోగ్యం మొదలైన రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరిచేవి కావచ్చు.  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం చాలా తరచుగా ఈ క్రింది ప్రమాద కారకాలతో ముడిపడి  
ఉంటుంది: డయాబెటిస్ హైపర్‌టెన్షన్ గర్భం ముఖ్యంగా మూడవ త్రైమాసికంలో లేదా  
డెలివరీ తర్వాత ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్ చెవి ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఇరుకైన ముఖ  
నరాల కాలువతో ముఖ అనాటమీ మైగ్రేన్ జన్యు సిద్ధత తీవ్రమైన శీతల వాతావరణానికి  
గురికావడం హైపోథైరాయిడిజం సార్కోజోడోథైరాయిడిజం సిండ్రోమ్ మెదడుకు గాయం  
యొక్క కణితులు  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం నిర్ధారణ  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా 72 గంటల కంటే తక్కువ  
సమయంలో ముఖం యొక్క ఒక వైపున తీవ్రమైన ముఖ నరాల బలహీనత యొక్క ప్రస్తుత  
లక్షణాల ఆధారంగా మరియు ముఖ పక్షవాతం యొక్క ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడం ద్వారా  
చేయబడుతుంది.  
  
ఏదైనా ఇటీవలి అనారోగ్యాలు లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో సహా పూర్తి వైద్య  
చరిత్ర నమోదు చేయబడుతుంది. డాక్టర్ సమగ్ర శారీరక మరియు నరాల అంచనాను  
నిర్వహిస్తారు.  
  
బెల్ పాల్సీ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి నిర్దిష్ట ప్రయోగశాల పరీక్ష లేదు.  
సాధారణ ప్రయోగశాల లేదా ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు చాలా సందర్భాలలో అవసరం లేదు,  
కానీ రోగనిర్ధారణతో మరింత సహాయం చేయడానికి మరియు ఇతర పరిస్థితులను  
తోసిపుచ్చడానికి, డాక్టర్ సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
1. రక్త పరీక్షలు  
  
a) లైమ్ వ్యాధి మరియు రామ్‌సే హంట్ సిండ్రోమ్ వంటి ఇతర సంభావ్య కారణాలను  
 తోసిపుచ్చడానికి.  
b) డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ను ప్రమాద కారకంగా అంచనా వేయడానికి ఉపవాసం  
 గ్లూకోజ్ లేదా HbA1cని నిర్ణయించడం.  
c) హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్-1 (HSV-1) లేదా వరిసెల్లా జోస్టర్ వైరస్  
 (VZV) అనుమానం ఉంటే, నిర్ధారణ కోసం సెరాలజీని పంపవచ్చు.  
  
2. లోపలి చెవి యొక్క ఏదైనా ప్రమేయాన్ని అంచనా వేయడానికి వినికిడి మరియు  
 బ్యాలెన్స్ పరీక్షలు.  
  
3. లాలాజలంలో మార్పులను అంచనా వేయడానికి లాలాజల ప్రవాహ పరీక్ష.  
  
4. కన్నీళ్లను ఉత్పత్తి చేసే కంటి సామర్థ్యాన్ని కొలవడానికి కన్నీటి  
 పరీక్ష.  
  
5. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) మరియు కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ  
 (CT స్కాన్) అనేవి స్ట్రోక్ మరియు కణితులు లేదా ఎముక పగులు వంటి ముఖ  
 నాడిపై ఒత్తిడికి సంబంధించిన ఇతర నిర్మాణ కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి  
 ఉపయోగించే ఇమేజింగ్ పద్ధతులు.  
  
6. ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG) ముఖ నరాల కార్యకలాపాలు మరియు దాని నష్టం యొక్క  
 పరిధిని అంచనా వేయడానికి. ఇది రికవరీ సమయం మరియు కోర్సును అంచనా  
 వేయడానికి కూడా సహాయపడవచ్చు. బ్లాక్‌బస్టర్ మూవీ 'హమ్ ఆప్కే హై కౌన్'  
 షూటింగ్ సమయంలో తాను ముఖ పక్షవాతంతో బాధపడ్డానని ప్రముఖులు అనుపమ్ ఖేర్  
 ఒక మీడియా ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించారు. జార్జ్ క్లోనీ జార్జ్ క్లూనీ 14  
 సంవత్సరాల వయస్సులో మిడిల్ స్కూల్‌లో ఉన్నప్పుడు బెల్స్ పాల్సీని కలిగి  
 ఉన్నాడు. అతను 2006లో లారీ కింగ్‌కి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఈ విషయాన్ని  
 వెల్లడించాడు మరియు ఈ పరిస్థితి దాదాపు 9 నెలల పాటు కొనసాగిందని  
 చెప్పాడు. ఏంజెలీనా జోలీ వానిటీ ఫెయిర్ ఇంటర్వ్యూలో ఏంజెలీనా జోలీ తనకు  
 బెల్స్ పాల్సీ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఇంటర్వ్యూలో, ఆమె పూర్తిగా  
 కోలుకున్నందుకు ఆక్యుపంక్చర్‌కు క్రెడిట్ ఇచ్చింది. పియర్స్ బ్రాస్నన్,  
 జేమ్స్ బాండ్ అనుభవజ్ఞుడైన పియర్స్ బ్రాస్నన్, 1980లలో బెల్స్ పాల్సీతో  
 బాధపడుతున్నాడు. 1984లో ప్రచురించబడిన ఒక TV గైడ్ నివేదిక ప్రకారం,  
 అతను ప్రిడ్నిసోన్‌పై ఉంచబడ్డాడు మరియు రుగ్మతను కప్పిపుచ్చడానికి అతని  
 ముఖం యొక్క ప్రభావితం కాని వైపు కెమెరాను ఫోకస్ చేస్తూ తిరిగి  
 షూటింగ్‌కి వెళ్లాడు. నివేదిక ప్రకారం, కొన్ని వారాల తర్వాత పరిస్థితి  
 పోయింది. సిల్వెస్టర్ స్టాలోన్ సిల్వెస్టర్ స్టాలోన్, రాకీలో తన  
 పాత్రకు ప్రసిద్ధి చెందాడు, బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క అవశేష ప్రభావాలు  
 అయిన అతని అస్పష్టమైన ప్రసంగం మరియు అతని క్లాసిక్ నవ్వుకి ప్రసిద్ధి  
 చెందాడు. బెల్ పాల్సీ నివారణ  
  
ప్రస్తుతం బెల్ యొక్క పక్షవాతం నిరోధించడానికి లేదా నివారించడానికి ఎటువంటి  
మార్గం లేదు.  
  
అయినప్పటికీ, ఒత్తిడి, నిద్ర లేమి, విపరీతమైన చలికి గురికావడం మొదలైన  
సంభావ్య ట్రిగ్గర్‌లను నివారించవచ్చు. మధుమేహం, రక్తపోటు, ఎగువ శ్వాసకోశ  
ఇన్ఫెక్షన్, చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు & హైపోథైరాయిడిజం వంటి కారకాల నుండి వచ్చే  
ప్రమాదాన్ని సంబంధిత వ్యాధుల సరైన నిర్వహణ ద్వారా తగ్గించవచ్చు. బెల్ యొక్క  
పక్షవాతం vs. స్ట్రోక్ బెల్ యొక్క పక్షవాతం అనేది ముఖ పక్షవాతం యొక్క  
అత్యంత సాధారణ కారణం. ముఖం యొక్క కండరాలను నియంత్రించే ముఖ నాడి  
గాయపడినప్పుడు లేదా సరిగ్గా పని చేయడంలో విఫలమైనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.  
అయినప్పటికీ, మెదడుకు ఆక్సిజన్ లేదా రక్త సరఫరా లేకపోవడం వల్ల స్ట్రోక్  
సంభవిస్తుంది, తద్వారా మెదడులోని నిర్దిష్ట భాగం ద్వారా నియంత్రించబడే  
శారీరక విధులను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం స్ట్రోక్ కానప్పటికీ, రెండూ చాలా అతివ్యాప్తి  
లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. స్ట్రోక్ అనేది మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ కాబట్టి,  
వీలైనంత త్వరగా వైద్య సహాయం తీసుకోవడం మంచిది. కథనాన్ని ఇక్కడ చదవండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం అనేది ప్రాణాంతక పరిస్థితి కాదు కానీ ఇది స్ట్రోక్  
వంటి ముఖ పక్షవాతం కోసం ఇతర తీవ్రమైన కారణాల మాదిరిగానే లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, ముఖ బలహీనత లేదా పక్షవాతం యొక్క అన్ని ఎపిసోడ్‌లను  
వెంటనే డాక్టర్ పరీక్షించి, స్ట్రోక్ సంభావ్యతను తోసిపుచ్చాలి.  
అంతేకాకుండా, బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క చికిత్స ముందుగానే  
నిర్వహించినప్పుడు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, కాబట్టి రోగులు బెల్ యొక్క  
పక్షవాతం యొక్క లక్షణాలను అనుభవించిన వెంటనే వారి వైద్యుడిని చూడాలి.  
  
మీరు బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క మునుపటి ఎపిసోడ్‌ను కలిగి ఉంటే మరియు అదే  
విధమైన మరొక ఎపిసోడ్ కలిగి ఉంటే, ముఖ బలహీనతకు ఇతర తీవ్రమైన కారణాలను  
తోసిపుచ్చడానికి మీరు మళ్లీ పరీక్షించబడాలి. కింది వైద్యులను  
సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు న్యూరాలజిస్ట్ ENT స్పెషలిస్ట్ నేత్ర  
వైద్యుడు పునరావృత లేదా ద్వైపాక్షిక కేసుల కోసం న్యూరాలజిస్ట్‌కు రిఫరల్‌ను  
పరిగణించాలి. వినికిడి మరియు బ్యాలెన్సింగ్ సమస్యల కోసం ENT నిపుణుడిని  
సంప్రదించవచ్చు. రోగనిర్ధారణ సూటిగా లేకుంటే, మరియు కణితి అనుమానం ఉంటే,  
రోగిని ENT స్పెషలిస్ట్ లేదా న్యూరాలజిస్ట్‌కు తగిన విధంగా సూచించాలి. కంటి  
సమస్యలు ఏవైనా ఉంటే, నేత్ర వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క చికిత్స  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం ఒక్కో వ్యక్తిని ఒక్కో విధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
కొన్ని సందర్భాల్లో తేలికపాటివి మరియు చికిత్స అవసరం లేదు, ఎందుకంటే  
లక్షణాలు సాధారణంగా 2 వారాల్లో స్వయంగా తగ్గిపోతాయి.  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం చికిత్సకు ప్రత్యేకంగా ఆమోదించబడిన మందులు లేవు.  
అయితే, కొన్ని చికిత్సలు సహాయపడతాయి.  
  
1. రికవరీని మెరుగుపరచండి లేదా వేగవంతం చేయండి  
  
ఓరల్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ బెల్ యొక్క పక్షవాతం ఉన్న రోగులలో ముఖ నరాల వాపు  
మరియు వాపును తగ్గించడానికి ప్రిడ్నిసోలోన్ వంటి ఓరల్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
సాంప్రదాయకంగా సూచించబడ్డాయి. ప్రెడ్నిసోలోన్ సాధారణంగా 10-రోజుల టేపరింగ్  
కోర్సులో సూచించబడుతుంది. రికవరీ సంభావ్యతను పెంచడానికి, వీలైతే, లక్షణం  
ప్రారంభమైన 72 గంటలలోపు ఇది ప్రారంభించాలి. ఇది పూర్తిగా కోలుకోవడం మరియు  
దీర్ఘకాలిక పరిణామాల తగ్గింపు రెండింటి పరంగా గణనీయమైన చికిత్స ప్రయోజనాలను  
చూపుతుంది. అయినప్పటికీ, సహ-ఉనికిలో ఉన్న పరిస్థితులు ఉన్న కొంతమంది  
వ్యక్తులు స్టెరాయిడ్‌లకు బాగా స్పందించకపోవచ్చు లేదా తీసుకోలేరు.  
  
యాంటీవైరల్ మందులు బెల్ యొక్క పక్షవాతానికి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కారణమని  
చెప్పబడినందున, యాంటివైరల్ డ్రగ్స్ ఎసిక్లోవిర్ మరియు వాలాసైక్లోవిర్  
రికవరీలో సహాయపడటానికి ఉపయోగించబడ్డాయి. వారు సాధారణంగా  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్తో పాటు ఉపయోగిస్తారు. కానీ అవి పరిమిత ప్రయోజనమేనని  
ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
2. అసౌకర్యం మరియు సంక్లిష్టతలను తగ్గించండి  
  
నొప్పి నిర్వహణ ఆస్పిరిన్, పారాసెటమాల్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ వంటి నొప్పి  
మందులు బెల్ యొక్క పక్షవాతంతో సంబంధం ఉన్న నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.  
వెచ్చని తడి గుడ్డను ముఖానికి అప్లై చేయడం కూడా నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. సాధ్యమయ్యే ఔషధ పరస్పర చర్యల కారణంగా, ప్రిస్క్రిప్షన్  
ఔషధాలను తీసుకునే వ్యక్తులు ఏదైనా ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధాలను తీసుకునే ముందు  
ఎల్లప్పుడూ వారి వైద్యులతో మాట్లాడాలి.  
  
3. దీర్ఘకాలిక బెల్ యొక్క పక్షవాతం ఉన్న వ్యక్తులు  
  
బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్లు -  
  
బోటులినమ్ టాక్సిన్ ఇంజెక్షన్లు దీర్ఘకాలిక బెల్ యొక్క పక్షవాతం ఉన్నవారికి  
క్రింది మార్గాల్లో సహాయపడతాయి. అయితే, ఈ ఇంజెక్షన్ల ప్రభావం  
తాత్కాలికమైనది మరియు ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని పునరావృతం చేయాలి.  
బిగుతుగా ఉన్న ముఖ కండరాలను రిలాక్స్ చేయండి మరియు ఏవైనా అవాంఛిత కండరాల  
సంకోచాలను తగ్గించండి. ముఖం యొక్క ప్రభావం లేని వైపున ఉన్న ముఖ కండరాలు  
అతిగా చురుకుగా మారితే వాటిని విశ్రాంతి తీసుకోండి. ముఖ సమరూపత మరియు  
రూపాన్ని మెరుగుపరచండి. దారితప్పిన నరాల పునరుద్ధరణ కారణంగా ముఖం యొక్క  
ప్రభావిత వైపు కండరాల అసంకల్పిత కదలికలను తగ్గించండి. లేజర్ థెరపీ  
  
ఇది నాడీ పునరుత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుందని తేలింది. ముఖం యొక్క నిర్దిష్ట  
పాయింట్లపై లేజర్ థెరపీని ఉపయోగించి ఇటీవలి చిన్న ట్రయల్ మంచి ఫలితాలను  
అందించింది, అయితే తదుపరి పరిశోధన అవసరం.  
  
ఆక్యుపంక్చర్  
  
ఇది ముఖ నరాల పనితీరు మరియు నొప్పిని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడవచ్చు.  
అయితే, దీనికి మరింత శాస్త్రీయ మద్దతు అవసరం.  
  
సర్జికల్ ఫేషియల్ నర్వ్ డికంప్రెషన్  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం నిర్వహణకు ఈ శస్త్రచికిత్స జోక్యం వివాదాస్పదమైంది.  
కొంతమంది వైద్యులు అత్యంత తీవ్రమైన నరాల క్షీణతను చూపించే రోగులలో మొదటి  
రెండు వారాలలో శస్త్రచికిత్స డికంప్రెషన్‌ను సిఫార్సు చేస్తారు. అయితే, ఈ  
శస్త్రచికిత్స యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్య శస్త్రచికిత్స అనంతర వినికిడి  
లోపం. హాని కలిగించే ముఖ్యమైన సంభావ్యత మరియు డేటా సపోర్టింగ్ బెనిఫిట్  
యొక్క అరుదు ఆధారంగా, ఇది సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడదు.  
  
ఫంక్షనల్ ఫేషియల్ ప్లాస్టిక్ లేదా పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స  
  
ఈ విధానాలు ముఖం యొక్క రూపాన్ని మరియు సమరూపతను మెరుగుపరుస్తాయి మరియు  
కనురెప్పలను మూసివేయడంలో సహాయపడతాయి. కొంతమంది రోగులు మళ్లీ నవ్వగలిగితే  
అపారమైన ప్రయోజనం పొందుతారు. అయితే, ఇది నరాల సమస్యను నయం చేయదు. బెల్  
యొక్క పక్షవాతం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
1. కంటి సంరక్షణ: బెల్ యొక్క పక్షవాతం ఉన్న రోగులు వారి కన్ను మూసుకోవడం  
 లేదా రెప్పవేయడం కష్టం ఎందుకంటే కంటిని మూసే కండరాలు బలహీనపడతాయి. ఇది  
 చాలా బాధాకరమైన మరియు దృష్టి మసకబారిన కళ్ళు పొడిబారడానికి  
 దారితీస్తుంది. అందుకే కళ్లను తేమగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదే విధంగా  
 సహాయపడే పద్ధతులు: కంటిని ద్రవపదార్థంగా ఉంచడానికి కృత్రిమ కన్నీటి  
 చుక్కలు, జెల్లు మరియు ఆయింట్‌మెంట్లను ఉపయోగించడం తడిగా ఉంచడానికి  
 వేలితో కంటిని మాన్యువల్‌గా మూసివేయడం - రోగులు బీమా చేయడానికి చిట్కా  
 కంటే వారి శుభ్రమైన వేలు వెనుక భాగాన్ని ఉపయోగించాలి. కంటికి గాయం  
 కాలేదని కంటిని రక్షించడానికి ఐ ప్యాచ్‌ని ఉపయోగించడం ద్వారా కంటిలోకి  
 దుమ్ము చేరకుండా నిరోధించగల రక్షిత అద్దాలు నిద్రపోతున్నప్పుడు కన్ను  
 మూసుకోవడం (టేప్‌ను మృదువైన ప్యాడ్‌పై ఉంచడం)  
  
2. ముఖ వ్యాయామాలు: ముఖ వ్యాయామాలు కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి మరియు నరాల  
 పనితీరును వేగవంతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. అయినప్పటికీ, బెల్ యొక్క  
 పక్షవాతం ఉన్న వారందరికీ ఇవి సరిపోవు.  
  
3. మైమ్ థెరపీ: ఇది ఒక రకమైన ఫిజికల్ థెరపీ. రోగి ముఖ కండరాలను బలోపేతం  
 చేసే వ్యాయామాల శ్రేణిని బోధిస్తారు. ఇది సాధారణంగా మెరుగైన సమన్వయం  
 మరియు విస్తృత శ్రేణి కదలికలకు దారితీస్తుంది.  
  
4. నోటి సంరక్షణ: నోటిలో సంచలనం తగ్గడం మరియు నోటి కండరాలలో బలం తగ్గడం  
 వల్ల, ఆహారం నోటిలో చేరడం సులభం. ఇది దంత క్షయం లేదా చిగుళ్ల వ్యాధులకు  
 దారితీస్తుంది. బ్రష్ చేయడం మరియు ఫ్లాసింగ్ చేయడం వల్ల దీనిని  
 నివారించవచ్చు.  
  
5. తినేటప్పుడు జాగ్రత్త: బలహీనమైన నోటి కండరాలు కూడా ఆహారాన్ని నమలడం  
 సమయంలో పెదవి మరియు లోపలి చెంప రాపిడికి దారితీయవచ్చు. ఇది నోటి  
 అల్సర్లకు కూడా కారణం కావచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, వ్యూహాత్మక ఆహారం  
 ప్రభావం తగ్గించవచ్చు. ఆహారాన్ని బాగా నమలడం మరియు నిదానంగా తినడం కూడా  
 మంచిది. మృదువైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
దిగువ పెదవిని తగ్గించడానికి మరియు ఎప్పటికీ తిప్పడానికి అసమర్థత కొన్ని  
ఆహారాలను తినడాన్ని నిరోధిస్తుంది. మోలార్ దంతాల పార్శ్వ భాగానికి కట్టుబడి  
ఉండే తాత్కాలిక దంత 'స్పేసర్‌లు' బుగ్గలు మరియు పెదవుల లోపలి ఉపరితలం  
కొరకకుండా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
6. మద్యపానం చేసేటప్పుడు జాగ్రత్త: కొన్నిసార్లు, నోరు తడిసినప్పుడు  
 గ్లాసు నుండి త్రాగడం కష్టం. గడ్డం నుండి నీరు లేదా ఇతర పానీయాలు  
 డ్రిబ్లింగ్ సంభావ్యతను తగ్గించడానికి, గడ్డి నుండి త్రాగడానికి  
 మంచిది. బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క సమస్యలు  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క తేలికపాటి కేసు ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు  
ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా పూర్తిగా కోలుకుంటారు. అయినప్పటికీ, మొత్తం  
పక్షవాతంతో కూడిన మరింత తీవ్రమైన కేసు నుండి కోలుకోవడం మారుతూ ఉంటుంది.  
సంక్లిష్టతలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
కంటి సమస్యలు బెల్ యొక్క పక్షవాతం వల్ల కనురెప్పల కండరాలు బలహీనమైతే, రోగి  
సులభంగా రెప్పవేయలేరు మరియు కనురెప్పలు పూర్తిగా మూసుకోలేరు. ఈ విధంగా,  
కంటి యొక్క రక్షిత మరియు కందెన కన్నీటి పొర అసమర్థంగా మారవచ్చు. దీని వల్ల  
కళ్లు పొడిబారడం మరియు చూపు మందగించడం జరుగుతుంది. బెల్ యొక్క పక్షవాతం  
కూడా కన్నీటి ఉత్పత్తిలో తగ్గుదలకు కారణమైతే ఎండబెట్టే ప్రమాదం మరింత  
ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
కార్నియా (కంటి ముందు భాగంలోని స్పష్టమైన ఉపరితలం) పొడిబారడానికి  
ప్రత్యేకించి సున్నితంగా ఉంటుంది. ఇది చాలా కాలం పాటు పొడిగా ఉంటే,  
కార్నియా యొక్క కణాలు పొరలుగా మారవచ్చు మరియు ఇది పూతల ఏర్పడటానికి  
దారితీస్తుంది. కార్నియల్ వ్రణోత్పత్తి బాధాకరమైనది మరియు కార్నియాలో  
ఇన్ఫెక్షన్ లేదా మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు, ఇది చివరికి దృష్టిని కోల్పోయేలా  
చేస్తుంది.  
  
కండరాల సంకోచం ముఖ కండరాల సంకోచం మరియు శాశ్వత బిగుతు ముఖ అసమానత యొక్క  
గొప్ప రూపానికి దారి తీస్తుంది, ప్రత్యేకించి ఒక కన్ను చిన్నగా లేదా చెంప  
పెద్దదిగా కనిపించినప్పుడు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. నరాల పనితీరు కోల్పోవడం  
వల్ల కండరాలలో వాపు కూడా ఉంటుంది.  
  
అసంకల్పిత కండర కదలికలు బెల్ యొక్క పక్షవాతం నుండి ముఖ నాడి నయం  
అయినప్పుడు, పాత, దెబ్బతిన్న వాటి స్థానంలో కొత్త నరాల ఫైబర్‌లు తిరిగి  
పెరుగుతాయి. అయితే, కొన్నిసార్లు నరాల ఫైబర్స్ ఒక క్రమరహిత నమూనాలో తిరిగి  
పెరుగుతాయి. ఉదాహరణకు మెదడును నోటి కండరాలకు అనుసంధానించే నరాల ఫైబర్‌లు  
మెదడును కనురెప్పల కండరాలకు కలుపుతూ తిరిగి పెరగవచ్చు. అందువల్ల, ఒక రోగి  
నవ్వేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు అనుకోకుండా ఒక కన్ను మూసుకోవచ్చు. దీన్నే  
ఐ-మౌత్ సింకినిసిస్ అంటారు.  
  
సమస్య ఇతర మార్గంలో కూడా జరగవచ్చు - నోటి మూలలో మెలితిప్పినట్లు లేదా గడ్డం  
యొక్క డింప్లింగ్‌తో ముఖ కండరాల సంకోచం, రెప్పపాటు సమయంలో అదే సమయంలో  
సంభవిస్తుంది. దీన్నే రివర్స్డ్ దవడ వింకింగ్ అని కూడా అంటారు.  
  
తినేటప్పుడు ఏడుపు కొన్నిసార్లు నరాల ఫైబర్స్ తప్పుదారి పట్టించడం వల్ల,  
సాధారణంగా మెదడును లాలాజల గ్రంధికి అనుసంధానించేవి కన్నీళ్లను ఉత్పత్తి  
చేసే లాక్రిమల్ గ్రంధికి కనెక్ట్ అవ్వడానికి తిరిగి పెరుగుతాయి. తద్వారా,  
తినేటప్పుడు రోగికి కన్నీళ్లు రావడం ప్రారంభించవచ్చు. దీనిని బోర్గోరాడ్  
సిండ్రోమ్ లేదా క్రోకోడైల్ టియర్స్ సిండ్రోమ్ లేదా గస్టో-లాక్రిమల్  
రిఫ్లెక్స్ అని కూడా పిలుస్తారు.  
  
ప్రసంగంలో ఇబ్బందులు నోటి కదలికను ప్రభావితం చేసే కండరాలు ప్రభావితమైతే,  
అస్పష్టమైన ప్రసంగం సంభవించవచ్చు.  
  
రుచి కోల్పోవడం లేదా మార్చబడిన భావం మెదడును నాలుకతో అనుసంధానించే ముఖ నాడి  
యొక్క శాఖలు సరిగ్గా మరమ్మత్తు చేయకపోతే, రుచి యొక్క భావాన్ని శాశ్వతంగా  
మార్చవచ్చు. మరింత తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఇది అజీసియాకి కూడా దారితీయవచ్చు,  
ఇది దీర్ఘకాలిక రుచిని కోల్పోతుంది.  
  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ చికిత్సకు సంబంధించిన సమస్యలు బెల్ యొక్క పక్షవాతం  
నిర్వహణలో ఉపయోగించే ప్రిడ్నిసోలోన్ వంటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ అనేక రకాల  
దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతాయి. చాలా తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు బెల్ యొక్క  
పక్షవాతం చికిత్సకు అవసరమైన స్వల్పకాలిక ఉపయోగం కంటే దీర్ఘకాలికంగా  
సంభవిస్తాయి.  
  
ప్రిడ్నిసోలోన్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు: తలనొప్పి మైకము (స్పిన్నింగ్  
సెన్సేషన్) వికారం అలసట పెరిగిన చెమట పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు ఉబ్బరం  
కడుపు లేదా అన్నవాహిక యొక్క లైనింగ్ లేదా అన్నవాహిక యొక్క చికాకు కారణంగా  
పొత్తికడుపు లేదా ఛాతీ నొప్పి పెరిగింది. ఆందోళన మొటిమలు పొడి చర్మం చర్మం  
సన్నబడటం కాన్డిడియాసిస్ (ఓరల్ థ్రష్) ఆలస్యమైన వైద్యం ఈ దుష్ప్రభావాలు  
సాధారణంగా చికిత్సను నిలిపివేసిన కొన్ని రోజులలో మెరుగుపడతాయి. వైద్యులు  
సాధారణంగా స్టెరాయిడ్ మందుల కోర్సు ముగిసే సమయానికి మోతాదును క్రమంగా  
తగ్గిస్తారు. ఇది వాంతులు లేదా అలసట వంటి ఉపసంహరణ లక్షణాలను నిరోధించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
బెల్ యొక్క పక్షవాతంతో జీవించడం  
  
చాలా సందర్భాలలో, బెల్ యొక్క పక్షవాతం మంచి రోగ నిరూపణను కలిగి ఉంటుంది.  
క్రమంగా మెరుగుదల కొన్ని వారాల నుండి కొన్ని నెలల వరకు చూడవచ్చు.  
ఫిజియోథెరపీతో పాటు సత్వర చికిత్స మరియు మంచి ఇంటి సంరక్షణ త్వరగా  
కోలుకోవడానికి ఆశాజనకంగా ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, వ్యక్తి యొక్క శ్రేయస్సు  
మరియు సాంఘిక సామర్థ్యానికి ముఖ కవళికలు చాలా అవసరం. గుర్తించబడిన ముఖ  
అసమానత సామాజిక వేదన మరియు ఒంటరితనం, బలహీనమైన వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలు  
నిరాశ మరియు ఆందోళనకు దారి తీస్తుంది. అందువల్ల, అటువంటి సందర్భంలో మానసిక  
ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యమైనది. రోగి ఒకరి రూపాన్ని గురించి బాధపడుతుంటే,  
అతను/ఆమె విశ్వసనీయ స్నేహితునితో వారి భావాల గురించి మాట్లాడాలి లేదా  
సలహాదారు లేదా థెరపిస్ట్ నుండి సహాయం తీసుకోవాలి. ఇవి మీ బెల్ యొక్క  
పక్షవాతం లక్షణాలను నయం చేయవు, కానీ అవి మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తాయి.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బెల్ యొక్క పక్షవాతం యొక్క ప్రధాన కారణం ఏమిటి? బెల్  
యొక్క పక్షవాతం ఎంతకాలం ఉంటుంది? బెల్ యొక్క పక్షవాతం ఎంత తీవ్రంగా ఉంది?  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం ఒక చిన్న స్ట్రోక్? నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
న్యూరోలాజికల్ డిజార్డర్స్ అండ్ స్ట్రోక్ వెబ్‌సైట్ సూచనలు. బెల్ యొక్క  
పక్షవాతం ఫాక్ట్ షీట్. బెల్ యొక్క పక్షవాతం - ముఖ పక్షవాతం UK. ముఖ  
పక్షవాతం UK. 2018. ఎవిస్టన్ TJ, మరియు ఇతరులు. J న్యూరోల్ న్యూరోసర్గ్  
సైకియాట్రీ 2015;86:1356–1361. జావో హెచ్, జాంగ్ ఎక్స్, టాంగ్ వైడి, ఝు జె,  
వాంగ్ ఎక్స్‌హెచ్, లి ఎస్‌టి. బెల్ యొక్క పక్షవాతం: 372 కేసుల క్లినికల్  
విశ్లేషణ మరియు సంబంధిత సాహిత్యం యొక్క సమీక్ష. యూర్ న్యూరోల్.  
2017;77(3-4):168-172. వెన్జువాన్ జాంగ్, మరియు ఇతరులు. బెల్ యొక్క  
పక్షవాతం యొక్క ఎటియాలజీ: ఒక సమీక్ష. జర్నల్ ఆఫ్ న్యూరాలజీ (2020)  
267:1896–1905 గ్లాస్ GE, Tzafetta K. బెల్ యొక్క పక్షవాతం: ప్రస్తుత  
సాక్ష్యం మరియు రెఫరల్ అల్గోరిథం యొక్క సారాంశం. ఫామ్ ప్రాక్టీస్. 2014  
డిసెంబర్;31(6):631-42. ప్రబశీల బి. మరియు ఇతరులు. బెల్ యొక్క పక్షవాతం  
అర్థం చేసుకోవడం -ఒక సమీక్ష. ఫార్మాస్యూటికల్ మరియు బయోలాజికల్  
మూల్యాంకనాలు 2017; వాల్యూమ్. 4 (3): 130-134. గిల్బర్ట్ SC. బెల్ యొక్క  
పక్షవాతం మరియు హెర్పెస్ వైరస్లు. 2002;9:70-73. ఎ. గ్రీకో మరియు ఇతరులు.  
బెల్ యొక్క పక్షవాతం మరియు స్వయం ప్రతిరక్షక శక్తి. స్వయం ప్రతిరక్షక  
సమీక్షలు 12 (2012) 323–328 హాలండ్ NJ, వీనర్ GM. బెల్ యొక్క పక్షవాతంలో  
ఇటీవలి పరిణామాలు. Br మెడ్ J 2004;329: 553–7. షఫ్‌షాక్ టిఎస్. శారీరక  
మరియు పునరావాస ఔషధం యొక్క దృక్కోణం నుండి ముఖ పక్షవాతం యొక్క చికిత్స.  
యురా మెడికోఫీస్ 2006;42:41-7.  
  
==================================================  
  
మలేరియా అవలోకనం మలేరియా అనేది ప్లాస్మోడియం పరాన్నజీవి సోకిన దోమ ఒక  
వ్యక్తిని కుట్టినప్పుడు వ్యాపించే పరాన్నజీవి సంక్రమణం. అప్పుడు  
పరాన్నజీవి ఎర్ర రక్త కణాలపై దాడి చేస్తుంది, సాధారణంగా చలితో కూడిన అధిక  
జ్వరం మరియు ప్రాణాంతక సమస్యలుగా అభివృద్ధి చెందే ఇతర లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, మలేరియాను సకాలంలో గుర్తించడం మరియు చికిత్స చేయడం  
చాలా కీలకం.  
  
ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) దాని గ్లోబల్ రిపోర్ట్ 2019లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
229 మిలియన్ మలేరియా కేసులను నివేదించింది. మలేరియా ముఖ్యంగా వేడి మరియు  
ఉష్ణమండల దేశాలలో ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యను కలిగిస్తుంది.  
  
మలేరియా వ్యాప్తిని నివారించడానికి మరియు తగ్గించడానికి ఉత్తమ మార్గం  
వెక్టర్ నియంత్రణ, ఇందులో మీ పరిసరాలకు సమీపంలో దోమలు వృద్ధి చెందకుండా  
నిరోధించడం. దీనిని సాధించడానికి, మొక్కలలో నిలిచిపోయిన నీటిని మరియు పాత  
కుండీలు, కూలర్లు, టైర్లు మరియు గుంతల నుండి ఖాళీ నీటిని రహదారిపై  
ఉంచవద్దు. అలాగే దోమ కాటును నివారించడానికి వలలు, స్ప్రేలు, కాయిల్స్ లేదా  
ఎలక్ట్రిక్ బ్యాట్‌లు మరియు దోమల వికర్షక క్రీములు వంటి పరికరాలను  
ఉపయోగించడం చాలా మంచిది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు)  
కాలేయ రక్త వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 229 మిలియన్ (2019) భారతదేశం: 5.6  
మిలియన్ (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు డెంగ్యూ జికా చికున్‌గున్యా  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా మీజిల్స్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పెరిఫెరల్ మలేరియా  
కోసం స్మెర్ యాంటీజెన్ పరీక్షలు PCR పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన (CBC) చికిత్స  
క్లోరోక్విన్ క్వినైన్ ప్రిమాక్విన్ మెఫ్లోక్విన్ లుమెఫాంట్రైన్  
క్లిండామైసిన్ పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్ మలేరియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను  
చూడండి  
  
మలేరియా అనేది తీవ్రమైన జ్వరసంబంధమైన వ్యాధి, ఇది అనేక రకాలైన లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది, ఇది సంక్రమణ యొక్క ప్రారంభ కోర్సులో ఎటువంటి లక్షణాల నుండి  
తీవ్రమైన లక్షణాలు మరియు మరణం వరకు కూడా ఉంటుంది. సోకిన అనాఫిలిస్ దోమ కాటు  
తర్వాత, మొదటి లక్షణం కనిపించడానికి సాధారణంగా ఒక వారం నుండి ఒక నెల వరకు  
పడుతుంది. ఈ కాలాన్ని పొదిగే కాలం అంటారు. P.falciparum (ఒక రకమైన మలేరియా  
పరాన్నజీవి, ప్లాస్మోడియం) సంక్రమణకు పొదిగే కాలం P.malariae (మరొక మలేరియా  
పరాన్నజీవి)తో పోలిస్తే తక్కువగా ఉంటుంది.  
  
వ్యాధికారక దోమ కుట్టిన 10-15 రోజుల తర్వాత లక్షణాలు సాధారణంగా  
కనిపిస్తాయి. మొదటి లక్షణాలు - జ్వరం, తలనొప్పి మరియు చలి - తేలికపాటి  
మరియు మలేరియాగా గుర్తించడం కష్టం. 24 గంటలలోపు చికిత్స చేయకపోతే, P.  
ఫాల్సిపరమ్ మలేరియా తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది, ఇది తరచుగా  
మరణానికి దారి తీస్తుంది. మలేరియాతో బాధపడుతున్న కొందరు వ్యక్తులు మలేరియా  
"దాడి" చక్రాలను అనుభవిస్తారు, ఇది సాధారణంగా వణుకు మరియు చలితో  
మొదలవుతుంది, తర్వాత అధిక జ్వరం మరియు సాధారణ ఉష్ణోగ్రతకు తిరిగి వచ్చేలోపు  
చెమటలు వస్తాయి.  
  
దాడులు (మలేరియా పరోక్సిజం) మూడు దశల్లో జరుగుతాయి: జలుబు దశ - ఆకస్మిక చలి  
అనుభూతి మరియు వణుకు వేడి దశ - అధిక జ్వరం చెమటలు పట్టే దశ - ఉష్ణోగ్రత  
సాధారణ స్థితికి రావడానికి ముందు దశ ఇతర లక్షణాలు: తలనొప్పి వికారం మరియు  
వాంతులు శరీర నొప్పి ముఖ్యంగా కండరాలలో మరియు కీళ్ళు ఆకలిని కోల్పోవడం  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, సంభవించే లక్షణాలు: రక్తహీనత బ్లీడింగ్ కామెర్లు  
మూర్ఛలు మీకు తెలుసా? ప్రపంచ జనాభాలో దాదాపు సగం మంది మలేరియా బారిన పడే  
ప్రమాదం ఉంది. మలేరియా అనేది దోమ కాటు మాత్రమే కాదు! సకాలంలో గుర్తించి  
చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణాపాయమే. లక్షణాలను విస్మరించవద్దు మరియు పరీక్షలు  
చేయించుకోండి. ఇప్పుడే పరీక్షను బుక్ చేయండి! మలేరియా కారణాలు  
  
ప్లాస్మోడియం పరాన్నజీవి సోకిన ఆడ అనాఫిలిస్ దోమ కుట్టడం వల్ల మలేరియా  
వస్తుంది. కాటు కాలేయానికి ప్రయాణించే రక్తంలోకి పరాన్నజీవిని  
(స్పోరోజోయిట్స్) బదిలీ చేస్తుంది. కాలేయంలో, పరాన్నజీవులు పరిపక్వం  
చెందుతాయి మరియు మెరోజోయిట్‌లను ఏర్పరుస్తాయి. దీని తరువాత మలేరియాకు  
కారణమయ్యే ఎర్ర రక్త కణాల దాడి జరుగుతుంది.  
  
మలేరియా పరాన్నజీవి సోకిన వ్యక్తి యొక్క ఎర్ర రక్త కణాలలో కనుగొనబడినందున,  
ఇది రక్తమార్పిడి, అవయవ మార్పిడి లేదా కలుషితమైన సిరంజిలు లేదా సూదులను  
పంచుకోవడం ద్వారా చాలా అరుదుగా సంక్రమిస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో లేదా ప్రసవ  
సమయంలో వ్యాధి సోకిన తల్లి నుండి బిడ్డకు ఇతర ప్రసార విధానం ఉంటుంది.  
  
మానవులలో, మలేరియా ఐదు రకాల పరాన్నజీవుల వల్ల వస్తుంది. అవి పి.  
ఫాల్సిపరమ్, పి. మలేరియా, పి. ఓవలే, పి. వైవాక్స్ మరియు పి. నోలెసి.  
వీటిలో, P. ఫాల్సిపరమ్ అత్యంత సాధారణమైనది (~75%) తర్వాత P. వైవాక్స్  
(~20%).  
  
భారతదేశంలో, మలేరియా ప్రధానంగా P. వైవాక్స్ మరియు P. ఫాల్సిపరమ్ వల్ల  
వస్తుంది. P. వైవాక్స్ వల్ల వచ్చే మలేరియా మైదాన ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా  
ఉంటుంది, అయితే P. ఫాల్సీపరమ్ కొండ ప్రాంతాలలో మరియు అడవులతో నిండిన  
మలేరియా కేసులకు చాలా వరకు కారణం. మలేరియా ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది కారకాలు మలేరియా వ్యాప్తి యొక్క అధిక రేటుతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి:  
మలేరియా స్థానికంగా లేదా ఎక్కువగా వ్యాప్తి చెందుతున్న ప్రాంతాలలో ఉండడం  
లేదా ప్రయాణించడం. వీటిలో ఉష్ణమండల, ఉపఉష్ణమండల లేదా తక్కువ ఎత్తులో ఉన్న  
ప్రాంతాలు ఉన్నాయి. దోమల పెంపకం ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాలు బహిరంగ ప్రదేశం  
లేదా గుడారాల వసతి ఉన్న ప్రాంతాలు సంవత్సరంలో తేమ మరియు వేడిగా ఉండే నెలలు  
తక్కువ రోగనిరోధక శక్తికి దారితీసే పరిస్థితులు (ఇమ్యునోసప్రెషన్) తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తి కలిగిన వయస్సు సమూహం (5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలు లేదా వృద్ధులు)  
  
ఇతరులకన్నా దోమలు మిమ్మల్ని ఎందుకు ఎక్కువగా కుడతాయి? అదనంగా, ఇతరులకన్నా  
దోమలు మిమ్మల్ని ఎందుకు ఎక్కువగా కుడతాయో మీరు ఆలోచించిన సందర్భాలు  
ఉండవచ్చు. సరే, దీనికి కారణం 'O' బ్లడ్ టైప్ దోమలు జన్యువులను ఆకర్షించడం  
వల్ల కావచ్చు గర్భం మద్యం సేవించడం వల్ల ఆల్కహాల్ వినియోగం, గర్భం మరియు  
వ్యాయామం కూడా మీ జీవక్రియ రేటును పెంచుతాయి. మీరు ఎక్కువ CO2 ని వదులుతారు  
మరియు ఇది దోమలను ఆకర్షిస్తుంది. సంతానోత్పత్తి ప్రదేశాలు లేవు = దోమలు  
లేవు నీరు నిలిచిపోవద్దు. AC ట్రేలు మరియు రూమ్ కూలర్‌లు, కుండీలలో పెట్టిన  
మొక్కలు, ఫ్లవర్ వాజ్‌లు, వాటర్ కంటైనర్‌లు లేదా వాటర్ ట్యాంక్‌లు, చీకటి  
మూలలు/గదులు, కర్టెన్‌ల వెనుక, డస్ట్ బిన్‌లు మరియు మూసుకుపోయిన  
డ్రెయిన్‌లను కలిగి ఉన్న ఈ ప్రదేశాలను తనిఖీ చేసి, శుభ్రం చేయండి. దోమల  
వికర్షకాలతో మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబాన్ని దోమల నుండి రక్షించుకోండి.  
ఇప్పుడే కొనండి! మలేరియా నిర్ధారణ  
  
లక్షణాల యొక్క చక్రీయ నమూనా మలేరియా యొక్క సాంప్రదాయిక సంకేతం మరియు  
మలేరియాను అనుమానించమని డాక్టర్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. లక్షణాలు సాధారణంగా  
కాలానుగుణంగా ఉంటాయి మరియు మలేరియా-పరాన్నజీవి సోకిన రకాన్ని బట్టి 48 లేదా  
72 గంటల చక్రాలలో సంభవిస్తాయి. మీ వైద్యుడు లక్షణాలను పరిశీలిస్తాడు మరియు  
రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి విస్తరించిన కాలేయం లేదా ప్లీహాన్ని తనిఖీ  
చేస్తాడు. అతను / ఆమె లక్షణాలతో పాటు వైద్య చరిత్రను కూడా తీసుకోవచ్చు.  
  
రోగనిర్ధారణ అనేది మలేరియాకు కారణమయ్యే పరాన్నజీవి యొక్క రకాన్ని కనుగొనడం.  
పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
1. మలేరియా కోసం పరిధీయ స్మెర్‌ను మందపాటి రక్తపు స్మెర్ యొక్క  
 మైక్రోస్కోపీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇవి బ్లడ్ స్మెర్స్‌లో మలేరియా  
 పరాన్నజీవులు సూక్ష్మదర్శిని క్రింద సన్నని మరియు మందపాటి రక్త  
 స్మెర్‌లతో చూడవచ్చు. ఇది మలేరియా పరాన్నజీవిని గుర్తించి,  
 గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
2. యాంటిజెన్ పరీక్షలు రాపిడ్ డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్ అని కూడా పిలుస్తారు,  
 ఇది రక్త పరీక్ష, ఇది ప్రసరించే పరాన్నజీవి యాంటిజెన్‌లను గుర్తించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, ఈ పరీక్ష మలేరియా పరాన్నజీవుల రకాన్ని  
 గుర్తించదు. చాలా సందర్భాలలో, దాని తర్వాత రక్తపు స్మెర్ ఉంటుంది, ఇది  
 పరాన్నజీవుల యొక్క తీవ్రత మరియు రకంపై ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని  
 అందిస్తుంది. ఈ "రాపిడ్ డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్‌లు" (RDTలు) విశ్వసనీయమైన  
 మైక్రోస్కోపిక్ డయాగ్నసిస్ అందుబాటులో లేని పరిస్థితుల్లో  
 మైక్రోస్కోపీకి ఉపయోగకరమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని అందిస్తాయి.  
  
3. PCR పరీక్ష పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష లేదా మాలిక్యులర్  
 టెస్ట్, స్మెర్ మైక్రోస్కోపీ లేదా RDT ద్వారా రోగనిర్ధారణ చేసిన తర్వాత  
 మలేరియా పరాన్నజీవి యొక్క జాతులను నిర్ధారించడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా  
 ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, మీ పరాన్నజీవుల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ లేదా  
 బ్లడ్ స్మెర్ యొక్క ఫలితాలు సరిగ్గా లేనప్పటికీ ఇది ఖచ్చితమైన ఫలితాలను  
 చూపుతుంది.  
  
4. యాంటీబాడీ పరీక్షలు పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ పరీక్ష సాధారణంగా  
 ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత సంభవించే రక్తంలో యాంటీబాడీస్ ఉనికిని గుర్తించడంలో  
 మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది పరోక్ష ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ (IFA) లేదా  
 ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA) సాంకేతికతను  
 ఉపయోగిస్తుంది. ఇది ప్రస్తుత ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను గుర్తించదు కానీ గత  
 ఎక్స్‌పోజర్‌ను గుర్తిస్తుంది.  
  
5. డ్రగ్ రెసిస్టెన్స్ టెస్ట్ మలేరియా పరాన్నజీవులు మందులకు నిరోధకతను  
 కలిగి ఉన్న కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ పరీక్ష మీ  
 పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి కొన్ని మందులు పని చేయవచ్చా లేదా అని  
 నిర్ణయించడానికి మరియు తదనుగుణంగా మీ చికిత్సను నిర్ణయించడానికి  
 వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది.  
  
6. ఇతర పరీక్షలు చాలా సందర్భాలలో, హిమోగ్లోబిన్ మరియు రక్త కణాల సంఖ్య  
 వంటి పారామితులను తనిఖీ చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC)  
 సూచించబడుతుంది. ఇది మీ వైద్యుడికి ఇన్ఫెక్షన్ ఎంత తీవ్రంగా ఉందో మరియు  
 మీరు ఆ పరిస్థితి కారణంగా రక్తహీనత వంటి ఇతర పరిస్థితులతో బాధపడుతుంటే  
 గురించి ఒక ఆలోచనను అందించవచ్చు. సిఫార్సు చేయబడే ఇతర పరీక్షలు (అరుదైన  
 సందర్భాల్లో) హైపోగ్లైసీమియా, మూత్రపిండ వైఫల్యం, హైపర్బిలిరుబినెమియా  
 మరియు యాసిడ్-బేస్ ఆటంకాలను గుర్తించే పరీక్షలు.  
  
గమనిక: మలేరియా ప్రాణాంతకం మరియు తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయవచ్చు మరియు  
తప్పుగా నిర్ధారిస్తే లేదా సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఆసుపత్రిలో చేరడం  
అవసరం. ప్రముఖులు రిషి కపూర్‌పై ప్రభావం చూపారు దివంగత ప్రముఖ నటుడు రిషి  
కపూర్ 2014 సంవత్సరంలో మలేరియా కారణంగా ఆసుపత్రిలో చేరారు. కృతి కర్బందా  
హౌస్‌ఫుల్ 4 నటి కృతి కర్బందా 2020లో మలేరియాతో పడిపోయింది. సుర్వీన్  
చావ్లా సుర్వీన్ చావ్లా, ఆమె నటనకు పేరుగాంచింది. చిత్రం పార్చెడ్, 2016లో  
మలేరియాతో బాధపడుతున్నట్లు తెలిసింది. చెరిల్ కోల్ A గాయకుడు, నర్తకి మరియు  
ప్రముఖ బ్రిటిష్ రియాలిటీ షో జడ్జి అయిన చెరిల్ కోల్ టాంజానియాలో  
విహారయాత్రలో ఉన్నప్పుడు మలేరియా బారిన పడినట్లు తెలిసింది. జాన్ ఎఫ్  
కెన్నెడీ US మాజీ అధ్యక్షుడు, ప్రపంచ యుద్ధం 2 సమయంలో అతను పసిఫిక్‌లో  
ఉన్నప్పుడు మలేరియాతో బాధపడ్డాడు. మదర్ థెరిసా నోబెల్ శాంతి బహుమతి గ్రహీత  
మదర్ థెరిస్సా తన ఢిల్లీ పర్యటనలో మలేరియాతో అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రిలో  
చేరారు. మలేరియా నివారణ  
  
దోమల పెంపకాన్ని నియంత్రించడం మరియు వాటి సంతానోత్పత్తి ప్రదేశాలను నాశనం  
చేయడం లక్ష్యంగా ప్రజారోగ్యం మరియు సమాజ-ఆధారిత కార్యక్రమాల ద్వారా మలేరియా  
నివారణను సాధించవచ్చు. వ్యక్తిగత స్థాయిలో ఈ క్రింది చర్యలను పాటించవచ్చు:  
చేతులు, కాళ్ళు మరియు పాదాలను కప్పి ఉంచే దుస్తులను ధరించండి మరియు బహిరంగ  
ప్రదేశాల్లో నిద్రించడం లేదా ఎక్కువసేపు ఉండడం మానుకోండి మీ ఇంటిలో మరియు  
దుస్తులలో దోమల వికర్షకాలను ఉపయోగించండి దోమలు లోపలికి రాకుండా తలుపుల  
కిటికీలపై దోమల తెరలను ఉపయోగించండి. గృహాలు రాత్రి సమయంలో కుటుంబంలోని  
సభ్యులందరికీ బెడ్ నెట్‌లను ఉపయోగించండి విద్యుత్ గబ్బిలాలు వంటి దోమల  
జాపింగ్ పరికరాలను ఉపయోగించండి, తులసి మరియు లెమన్‌గ్రాస్ వంటి దోమలను  
తరిమికొట్టే మొక్కలలో పెట్టుబడి పెట్టండి  
  
దోమల పెంపకాన్ని నిరోధించడానికి క్రింది చిట్కాలను ఉపయోగించండి: కుండీలలో  
ఉంచిన మొక్కలకు ఎక్కువ నీరు పెట్టవద్దు మరియు అది సంతానోత్పత్తి ప్రదేశంగా  
మారకుండా నిరోధించడానికి ట్రేలను ఎల్లప్పుడూ ఖాళీ చేయండి. బర్త్ బాత్‌లు,  
టేబుల్‌టాప్ ఫౌంటైన్‌లు, ఫ్లవర్ వాజ్‌లు మరియు ఫిష్ ట్యాంక్‌లు వంటి నీటిని  
సేకరించగలిగే ఇండోర్ ప్లాంట్లు మరియు అలంకరణ వస్తువుల కోసం క్రమం తప్పకుండా  
నీటిని మార్చండి. AC ట్రేలు, రిఫ్రిజిరేటర్ ట్రేలు మరియు పెంపుడు జంతువులు  
లేదా పక్షుల ఫీడింగ్ బౌల్స్ వంటి ఇతర కంటైనర్‌ల నుండి నీటిని ఖాళీ చేయండి.  
దోమల సంతానోత్పత్తి చక్రాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి కనీసం 15 రోజులకు  
ఒకసారి ఈ ట్యాంకులను శుభ్రం చేయండి, అంటే దాదాపు 15-20 రోజులు. ఉపయోగంలో  
లేనప్పుడు ఖాళీ పెయిల్లు మరియు బకెట్లను తిప్పండి మరియు దోమలు వృద్ధి  
చెందకుండా నిరోధించడానికి సరైన మూతలతో కంటైనర్లను కవర్ చేయండి. మూతలేని  
చెత్త డబ్బాలు దోమలను ఆకర్షిస్తాయి కాబట్టి బాగా సరిపోయే మూతలతో  
డస్ట్‌బిన్‌లను ఉపయోగించండి మరియు ప్రతిరోజూ మీ చెత్తను విసిరేయండి. దోమల  
వికర్షకాలు లేదా లార్విసైడ్‌లతో క్రమం తప్పకుండా ఫాగింగ్‌ను ప్రాక్టీస్  
చేయండి మరియు దోమల సంతానోత్పత్తి ప్రదేశాలలో DDT వంటి పురుగుమందులను  
పిచికారీ చేయండి.  
  
దోమల నివారణ ఉత్పత్తులు  
  
కింది ఉత్పత్తులు దోమ కాటును నివారించడంలో మరియు తద్వారా మలేరియాను  
నివారించడంలో మీకు సహాయపడతాయి: ఫిట్‌నెస్ బ్యాండ్ లేదా వాచ్ లాగా దోమల  
వికర్షక బ్యాండ్‌లను మణికట్టుపై ధరించవచ్చు. సిట్రోనెల్లా ఆయిల్,  
యూకలిప్టస్ ఆయిల్ లేదా పుదీనా ఆయిల్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలను కలిగి ఉన్న  
DEET-ఇంప్రిగ్నేటెడ్ మరియు సహజమైన రసాయన బ్యాండ్‌లుగా అవి అందుబాటులో  
ఉన్నాయి. దోమల ప్యాచ్‌లు అంటే బట్టలపై అంటే కాలర్లు, స్లీవ్‌లు, స్కర్టులు  
లేదా షార్ట్‌లపై అంటుకునే స్టిక్కర్లు. అవి రసాయన మరియు మూలికా రూపాల్లో  
లభిస్తాయి. బాడీ లోషన్ లేదా దోమల స్ప్రేలు DEET మరియు పెర్మెత్రిన్ వంటి  
సింథటిక్ రిపెల్లెంట్‌లను కలిగి ఉంటాయి లేదా దోమల నుండి రక్షణను అందించే  
సిట్రోనెల్లా వంటి సహజ వికర్షకాలు. దోమల వికర్షక కర్రలు అగరబత్తుల  
మాదిరిగానే ఉంటాయి కానీ దోమల వికర్షకాలతో లోడ్ చేయబడతాయి. మీరు ఈ కర్రలను  
వెలిగించవచ్చు మరియు వాటిని తోటలు, డాబాలు లేదా బాల్కనీలు వంటి బహిరంగ  
ప్రదేశాలలో ఉంచవచ్చు. దోమ తెరలు దోమలతో పోరాడటానికి ఉపయోగించే సంప్రదాయ  
ఎంపికలు, దోమల ప్రవేశాన్ని నిరోధించడానికి ఈ వలల వైర్ మెష్ చాలా చక్కగా  
ఉండాలి. ఈ ప్రయోజనం కోసం ఆదర్శవంతమైన వైర్ మెష్ ఒక అంగుళానికి 18 X 18  
స్ట్రాండ్‌లను ఏ దిశలో అయినా (పొడవు మరియు వెడల్పు) కలిగి ఉండాలి. మీరు  
విండో స్క్రీన్‌ల కోసం వైర్ మెష్‌ను కూడా ఇన్‌స్టాల్ చేయవచ్చు. ఈ  
వికర్షకాలు కాకుండా, దుప్పట్లు, ఫ్లోర్ క్లీనర్‌లు, ఎలక్ట్రిక్ జాపర్‌లు  
మరియు టేబుల్-టాప్ ఫ్యూమిగేటర్ మెషీన్‌లు వంటి ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి, ఇవి  
దోమలను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. దోమలు రాకుండా సాయంత్రం పూట మీ తలుపులు  
మరియు కిటికీలు మూసి ఉంచండి. దోమలు మీ ఇంట్లోకి ప్రవేశించి, మీ గదిలోని  
కర్టెన్లు, స్టోర్ రూమ్‌లు, కప్‌బోర్డ్‌ల వెనుక మరియు ఇతర మూలల వెనుక చీకటి  
ప్రదేశాలలో దాక్కుంటాయి. మలేరియా దోమ సాధారణంగా సంధ్యా మరియు  
తెల్లవారుజామున కుడుతుంది. అందుకే సాయంత్రం పూట తలుపులు, కిటికీలు  
మూసేయండి. మీ ఇల్లు దోమల మాగ్నెట్ అని తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? వ్యాసం  
చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీకు చలితో జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటే మరియు మీ ఇంటి చుట్టూ దోమలు వృద్ధి  
చెందుతున్నట్లయితే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాగే, మీరు జ్వరం మరియు చలితో  
పాటు చెమటలు, తలనొప్పి, శరీర నొప్పులు, బలహీనత, వికారం మరియు వాంతులు వంటి  
లక్షణాల కలయికను అనుభవిస్తే, వైద్యుడిని సందర్శించే ముందు ఒకటికి  
రెండుసార్లు ఆలోచించకండి. మలేరియాను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స  
చేయడానికి మీకు సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల  
కోసం) ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్  
మలేరియా చికిత్స  
  
సూచించిన మందులు మలేరియా పరాన్నజీవి యొక్క జాతులు మరియు వ్యాధి యొక్క  
తీవ్రత వంటి వివిధ అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. తరచుగా వైద్యుడు మందుల కలయికను  
సూచిస్తాడు. చాలా సందర్భాలలో, మలేరియా చికిత్సలో క్లోరోక్విన్ అనే ఔషధం  
ఉంటుంది. వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన రూపం కోసం IV క్వినైన్ లేదా క్వినిడిన్  
ఇవ్వవచ్చు. P. వైవాక్స్ మరియు P. ఓవల్ యొక్క నిద్రాణమైన కాలేయ రూపాలను  
చంపడానికి ప్రిమాక్విన్ ఉపయోగించబడుతుంది. ఇటీవల, కొన్ని ప్రాంతాల నుండి P.  
ఫాల్సిపరమ్‌లో క్లోరోక్విన్ నిరోధకత కనిపించింది. క్లోరోక్విన్ రెసిస్టెంట్  
మలేరియా కోసం, ఆర్టెమిసినిన్ ఆధారిత కాంబినేషన్ థెరపీలతో (ACTలు)  
మెఫ్లోక్విన్, హలోఫాంట్రిన్ మరియు లుమెఫాంట్రైన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు. ACT  
అనేది మలేరియా పరాన్నజీవికి వ్యతిరేకంగా వివిధ మార్గాల్లో పనిచేసే రెండు  
లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఔషధాల కలయిక. ఉదాహరణలు ఆర్టెమెథర్-లుమ్‌ఫాంట్రిన్  
(కోర్టెమ్) మరియు ఆర్టెసునేట్-మెఫ్లోక్విన్. అటోవాక్వోన్-ప్రోగువానిల్  
కాంబినేషన్‌లు, క్వినైన్ సల్ఫేట్ కాంబినేషన్‌లు, ప్రిమాక్విన్ ఫాస్ఫేట్,  
డాక్సీసైక్లిన్, టెట్రాసైక్లిన్, క్లిండామైసిన్ వంటి ఇతర మందులు  
సూచించబడతాయి. అలాగే, మలేరియా ఉన్నవారిలో సాధారణంగా కనిపించే నొప్పి, జ్వరం  
మరియు శరీర నొప్పుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి పారాసెటమాల్ వంటి మందులు  
సూచించబడతాయి.  
  
మలేరియా కోసం మీరు తెలుసుకోవాలనుకునే మందుల పూర్తి జాబితా ఇక్కడ ఉంది.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
మలేరియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి మరియు మలేరియా యొక్క ఇతర లక్షణాలకు చికిత్స  
చేయడానికి క్రింది ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించండి: 1. కొన్ని తులసి ఆకులను  
నల్ల మిరియాలు (కలిమిర్చ్) 2 గ్లాసుల నీటిలో సగానికి తగ్గించే వరకు  
ఉడకబెట్టండి. మీకు జ్వరం వచ్చినప్పుడల్లా ఈ కషాయాన్ని తాగండి. 2. మలేరియా  
చికిత్సకు భోజనం తర్వాత వేప టీ తాగండి. కొన్ని వేప ఆకులను నీటిలో వేసి  
మరిగించి ఈ డికాషన్‌ను టీగా వాడండి. 3. మలేరియా పరాన్నజీవిని  
ఎదుర్కోవడానికి ద్రాక్షపండు తినండి లేదా దాని రసం త్రాగండి.  
4. అర అంగుళం దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని) కర్ర తీసుకుని రుబ్బుకోవాలి. నీటిలో  
ఉడకబెట్టండి. తేనె మరియు చిటికెడు నల్ల మిరియాలు కలిపి త్రాగాలి. 5.  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు త్వరగా కోలుకోవడానికి నారింజ, నిమ్మ  
మరియు నిమ్మకాయ వంటి సిట్రస్ పండ్లను తినండి.  
  
మలేరియా కోసం ఆహారం మలేరియా చికిత్సకు మందులు తీసుకోవడం మరియు ఇంటి  
నివారణలను ఉపయోగించడంతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం  
మీ పరిస్థితిని మెరుగుపరచడంలో మరియు మీ కోలుకోవడంలో కీలక పాత్ర  
పోషిస్తుంది.  
  
చురుకైన వ్యాధి సమయంలో రసాలు మరియు బియ్యం, పప్పు, కూరగాయలు వంటి అతి  
తేలికైన ఆహారాలతో కూడిన ఆహారం చాలా తక్కువ కొవ్వు పదార్ధాలతో సిఫార్సు  
చేయబడింది. తాజా సీజనల్ పండ్లు మరియు మామిడి, యాపిల్స్, ద్రాక్ష,  
ద్రాక్షపండ్లు బొప్పాయి మరియు పైనాపిల్ వంటి తాజా రసాలను కూడా ఇవ్వాలి.  
  
రికవరీ కాలంలో తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు, పాలు, పనీర్, తృణధాన్యాలు మరియు  
గింజలు ఆహారంగా సూచించబడుతుంది. తులసి ఒక సహజమైన మలేరియా నిరోధకం మరియు  
కొన్ని ఆకులను నీటిలో ఉడకబెట్టి ప్రతిరోజూ అల్లోపతి మందులతో పాటు  
ఇవ్వవచ్చు.  
  
కోలుకున్న తర్వాత, అతను/ఆమె మలేరియా నుండి కోలుకున్న తర్వాత కూడా ఒక  
వ్యక్తి బలహీనంగా భావించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుకే  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైన శరీరాన్ని సరిచేయడానికి ప్రోటీన్‌తో కూడిన ఆహారం  
సిఫార్సు చేయబడింది. తృణధాన్యాలు, పప్పులు, కాయలు మరియు మాంసాలు ప్రోటీన్  
యొక్క గొప్ప మూలం. రోగులు సాధారణ ఆరోగ్యానికి తిరిగి రావడానికి ఐరన్,  
బియ్యం మరియు తృణధాన్యాలు అధికంగా ఉండే ముదురు ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి.  
మలేరియా యొక్క సమస్యలు  
  
మలేరియా అనేది ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి, దీనిని గమనించకుండా వదిలేస్తే  
మరణానికి దారితీయవచ్చు. మలేరియా ఒక ప్రాణాంతక వ్యాధి అయినప్పటికీ, మలేరియా  
నుండి అనారోగ్యం మరియు మరణం సాధారణంగా సరైన రోగ నిర్ధారణ, సకాలంలో చికిత్స  
మరియు సంరక్షణతో నివారించవచ్చు.  
  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇది తీవ్రమైన అవయవ వైఫల్యం మరియు ఇతర ఆరోగ్య  
సమస్యలకు కారణమవుతుంది: నరాల సంబంధిత అసాధారణతలను కలిగించే సెరిబ్రల్  
మలేరియా ఎర్ర రక్త కణాల నాశనం కారణంగా తీవ్రమైన రక్తహీనత మూత్రంలో రక్తం  
లేదా మలంలో రక్తం, తీవ్రమైన ఇన్ఫ్లమేటరీకి కారణమయ్యే తీవ్రమైన శ్వాసకోశ బాధ  
సిండ్రోమ్ (ARDS) ఊపిరితిత్తులలో ప్రతిచర్య రక్తం గడ్డకట్టడంలో అసాధారణతలు  
హైపోటెన్షన్ లేదా తక్కువ రక్తపోటు హైపోగ్లైసీమియా లేదా తక్కువ రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది అవయవ వైఫల్యం (ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం  
లేదా మూత్రపిండాల వైఫల్యం) ప్లీహము యొక్క చీలిక భారీ రక్తస్రావంకు దారితీసే  
మెనింజైటిస్ సంభవించవచ్చు, మలేరియా మెదడుకు సోకినట్లయితే ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
దోమ కాటు మరియు మలేరియా నుండి రక్షణ కోసం కొన్ని సాధారణ ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు:  
  
1. వేప నూనె: వేప నూనె సమర్థవంతమైన ఇండోర్ దోమల వికర్షకం. వేపనూనె మరియు  
 కొబ్బరి నూనెను సమాన భాగాలలో కలపండి మరియు మీ శరీరంపై (అన్ని బహిర్గత  
 భాగాలు) రుద్దండి. ఇది కనీసం ఎనిమిది గంటల పాటు దోమల కాటు నుండి  
 మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది.  
  
2. యూకలిప్టస్ మరియు నిమ్మ నూనె: నిమ్మ నూనె మరియు యూకలిప్టస్ నూనె  
 మిశ్రమం దోమలను తరిమికొట్టడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. రెండింటిలోనూ  
 సినియోల్ ఉంటుంది, ఇది చర్మానికి వర్తించినప్పుడు క్రిమినాశక మరియు  
 క్రిమి-వికర్షక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. నిమ్మ నూనె మరియు యూకలిప్టస్  
 నూనెను సమాన నిష్పత్తిలో కలపండి మరియు మీ శరీరం యొక్క బహిర్గత  
 ప్రదేశాలలో ఉపయోగించండి.  
  
3. సిట్రోనెల్లా నూనె: సిట్రోనెల్లా ఆయిల్ సిట్రోనెల్లా గడ్డి నుండి  
 సేకరించిన ముఖ్యమైన నూనె. ఈ నూనె దోమ కాటును చాలా సమర్థవంతంగా  
 నివారిస్తుంది. సిట్రోనెల్లా నూనెను శరీరమంతా రాయండి. మీరు ఈ ముఖ్యమైన  
 నూనె యొక్క కొన్ని చుక్కలను కొవ్వొత్తి లేదా ఆవిరి కారకంలో కూడా  
 జోడించవచ్చు. మీరు ఇంట్లో దోమల పీడిత ప్రాంతాలకు స్ప్రేగా కూడా  
 ఉపయోగించవచ్చు.  
  
4. కర్పూరం: "కపురా" అని పిలువబడే ఒక ప్రభావవంతమైన దోమల వికర్షకం. మీ  
 గదిలో ఒక చిన్న కర్పూరాన్ని వెలిగించి, అన్ని తలుపులు మరియు కిటికీలను  
 మూసివేయండి. గదిని 15 నిమిషాలు మూసి ఉంచండి.  
  
5. తులసి: దోమల లార్వాలను చంపడంలో మరియు దోమలను దూరంగా ఉంచడంలో తులసి  
 మొక్క ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. మీ కిటికీలు మరియు తలుపుల దగ్గర  
 కొన్ని తులసి పొదలను నాటండి. నిమ్మ తులసి మరియు దాల్చిన చెక్క తులసి  
 వంటి వివిధ రకాల తులసిలు దోమలను నివారించడంలో మరింత ప్రభావవంతంగా  
 ఉంటాయి.  
  
6. మేరిగోల్డ్: మేరిగోల్డ్ మొక్క దోమలు మరియు ఇతర కీటకాలను దూరంగా ఉంచే  
 ప్రత్యేకమైన వాసన కలిగి ఉంటుంది. ఇది ప్రధానంగా పైరెత్రమ్ అనే సమ్మేళనం  
 కారణంగా ఉంటుంది, ఇది కొన్ని క్రిమి వికర్షకాలలో కూడా కనిపిస్తుంది.  
 ఇది పెరగడం మరియు నిర్వహించడం సులభం. మీరు ఈ మొక్కలను కుండీలలో  
 పెంచవచ్చు మరియు వాటిని మీ తోటలో ఉంచవచ్చు.  
  
7. జెరేనియం: జెరేనియం ఒక ఆకర్షణీయమైన పుష్పించే మొక్క, ఇది ప్రాథమిక  
 సంరక్షణతో సులభంగా పెరుగుతుంది. ఇది సాధారణంగా ఇండోర్‌లో వేలాడే  
 కుండలలో పెరుగుతుంది మరియు అందువల్ల ఇంటి లోపల దోమలను నివారించడంలో  
 గొప్పది. దీనికి చాలా కాంతి మరియు బాగా ఎండిపోయిన నేల అవసరం.  
  
8. లావెండర్: పెర్ఫ్యూమ్‌ల కోసం ఎక్కువగా కోరుకునే తీపి లావెండర్ వాసన  
 దోమలను తరిమికొడుతుంది. ఇది ఐరోపాలో విస్తృతంగా పెరిగినప్పటికీ, తక్కువ  
 శ్రద్ధతో భారతదేశంలో కూడా దీనిని పెంచవచ్చు. ఇది బాగా ఎండిపోయిన నేలతో  
 కుండీలలో ఇంటి లోపల పెంచవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మలేరియా నుండి  
 కోలుకోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? మలేరియా తిరిగి రాగలదా? 5 రకాల  
 మలేరియా ఏమిటి? మలేరియా అంటువ్యాధి? మలేరియా ఎలా వస్తుంది? నేను  
 మలేరియాను ఎలా నిరోధించగలను? మలేరియాకు వ్యాక్సిన్ ఉందా? ప్రస్తావనలు  
 Ghosh SK, Rahi M. మలేరియా ఎలిమినేషన్ ఇన్ ఇండియా-ది వే ఫార్వర్డ్. J  
 వెక్టర్ బోర్న్ డిస్. 2019 జనవరి-మార్చి;56(1):32-40. నారాయణ్ JP, నాథ్  
 LM. 2027 నాటికి భారతదేశంలో మలేరియా నిర్మూలన: కౌంట్ డౌన్ ప్రారంభం!  
 భారతీయ J మెడ్ రెస్. 2018 ఆగస్టు;148(2):123-126. భారతదేశంలో మలేరియా  
 నిర్మూలన కోసం జాతీయ ఫ్రేమ్‌వర్క్ (2016–2030). నేషనల్ వెక్టర్ బోర్న్  
 డిసీజ్ కంట్రోల్ ప్రోగ్రామ్ (NVBDCP) డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ హెల్త్  
 సర్వీసెస్ (DGHS) ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ భారత  
 ప్రభుత్వం. ప్రపంచ మలేరియా దినోత్సవం 2020. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO).  
 మలేరియా. ముఖ్య వాస్తవాలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO). చివరిగా  
 అప్‌డేట్ చేయబడింది, ఏప్రిల్ 2021. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మలేరియా  
 రీసెర్చ్, న్యూ ఢిల్లీ. జాతీయ వెక్టర్ బర్న్ డిసీజ్ కంట్రోల్  
 ప్రోగ్రామ్. భారతదేశంలో మలేరియా నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం  
 మార్గదర్శకాలు 2014. రోసెంతల్ PJ, కామ్యా MR. మలేరియా. ఇన్: గోల్డ్‌మన్  
 ఎల్, షాఫర్ AI eds. గోల్డ్‌మ్యాన్ సిసిల్ మెడిసిన్. 25వ ఎడిషన్  
 ఫిలడెల్ఫియా, PA: ఎల్సెవియర్ సాండర్స్; 2016:చాప్ 345. మలేరియా గురించి  
 మీకు తెలియని పది విషయాలు. UNICEF. చివరిగా నవీకరించబడింది,  
 ఏప్రిల్ 2018. మలేరియా. ది సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్  
 ప్రివెన్షన్ (CDC). చివరిగా నవీకరించబడింది, జనవరి 2019. మూడీ ఎ.  
 మలేరియా పరాన్నజీవుల కోసం వేగవంతమైన రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు. క్లిన్  
 మైక్రోబయోల్ రెవ. 2002;15(1):66-78. మలేరియా నిర్ధారణ. ది సెంటర్స్ ఫర్  
 డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). చివరిగా నవీకరించబడింది,  
 జూలై 2018.  
  
==================================================  
  
నోటి పుండ్లను ఓరల్ అల్సర్స్, క్యాంకర్ పుండ్లు, నోటి పుండ్లు, అఫ్థస్  
అల్సర్స్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం నోటి పుండ్లు సాధారణంగా చిన్న,  
బాధాకరమైన పుండ్లు లేదా నోటి యొక్క మృదువైన పొరపై ఏర్పడే గాయాలు. ఎవరికైనా  
నోటి పూతల రావచ్చు మరియు అవి సాధారణంగా ప్రమాదకరం కాదు. అయితే ఈ అల్సర్‌లకు  
ఖచ్చితమైన కారణం ఏదీ లేదు, భావోద్వేగ ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, కొన్ని పోషకాహార  
లోపాలు, గట్టిగా బ్రష్ చేయడం వల్ల కలిగే గాయం, ప్రమాదవశాత్తూ కాటు లేదా  
కొన్ని అలెర్జీలు మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు వాటిని ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
చాలా నోటి పూతల వాటంతట అవే లేదా ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) ఉత్పత్తులతో ఒకటి  
నుండి రెండు వారాలలోపు నయం అవుతాయి. కానీ అవి మూడు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం  
కొనసాగితే మరియు ప్రకృతిలో పునరావృతమైతే లేదా చాలా బాధాకరంగా ఉంటే, వారికి  
వైద్య సహాయం అవసరం కావచ్చు.  
  
అల్సర్‌లను నివారించలేము, కానీ కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు లక్షణాల నుండి  
ఉపశమనం పొందడంలో మరియు వాటి ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు. వాటి  
నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఓరల్ జెల్లు, మౌత్ వాష్‌లు మొదలైన వివిధ OTC  
ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. పునరావృతమయ్యే మరియు నయం కాని పూతల విషయంలో  
ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు అవసరం. సాధారణంగా 25 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) నోటి నాలుక  
చిగుళ్ళ పెదవుల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 10 మందిలో 1 మంది (2019)  
అనుకరించే పరిస్థితులు జలుబు పుండ్లు స్టోమాటిటిస్ చేతి పాదం మరియు నోటి  
వ్యాధి హెర్పాంగినా ఎరిథెమా మల్టీఫార్మే హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్  
ఇన్ఫెక్షన్లు వరిసెల్లా-జోస్టర్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఓరల్ లైకెన్ ప్లానస్ ఓరల్  
మాలిగ్నన్సీ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC)  
ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) C - రియాక్టివ్ ప్రొటీన్ క్వాంటిటేటివ్  
విటమిన్ B12 విటమిన్ B12 టోపీ 9 B12 విటమిన్లు మత్తుమందులు మల్టీవిటమిన్లు  
యాంటీబయాటిక్స్ యాంటిపైరేటిక్స్ మరియు అనాల్జెసిక్స్ డెక్సామెథాసోన్ కలిగిన  
సుక్రాల్ఫేట్ మౌత్ వాష్‌లు నోటి పూతల యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
నోటి పుండ్లను సులభంగా గుర్తించవచ్చు. అవి సాధారణంగా గుండ్రని పసుపు రంగు  
మచ్చ లేదా ఎరుపు అంచు లేదా హాలోతో బంప్‌గా ప్రారంభమవుతాయి. ఇది తరువాత  
తెల్లటి, పసుపు లేదా బూడిదరంగు పొరతో కప్పబడిన పుండుగా విరిగిపోతుంది.  
చుట్టుపక్కల ప్రాంతం సాధారణంగా ప్రభావితం కాకుండా ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది.  
కింది లక్షణాలు సాధారణంగా నోటిపూతతో అనుభవించబడతాయి: జలదరింపు లేదా మంట.  
ఆహారం నమలడం, తాగడం లేదా మింగేటప్పుడు నొప్పి మరియు ఇబ్బంది.  
మాట్లాడేటప్పుడు, పళ్ళు తోముకునేటప్పుడు లేదా సిట్రస్ పండ్ల వంటి కొన్ని  
ఆహారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు కదలికల వల్ల చికాకుగా ఉంటే నొప్పి పెరుగుతుంది.  
తీవ్రమైన నోటి పూతల జ్వరం మరియు వాపు శోషరస కణుపులకు కూడా కారణం కావచ్చు.  
నోటి పూతల రకాలు  
  
నోటి పూతల అనేది ఒక సాధారణ సంఘటన, 10 మంది వ్యక్తులలో 1 మంది నోటి పూతల  
బారిన పడతారని అంచనా. తీవ్రతను బట్టి, నోటి పూతల క్రింది రకాలుగా  
వర్గీకరించబడుతుంది:  
  
చిన్న నోటి పూతల: ఇవి చాలా సాధారణమైన పూతల మరియు 85% కేసులకు కారణం. అవి  
సాధారణంగా చిన్నవిగా, గుండ్రంగా లేదా ఓవల్ ఆకారంలో ఉంటాయి, చక్కగా  
నిర్వచించబడిన అంచుని కలిగి ఉంటాయి మరియు ఎటువంటి మచ్చలు లేకుండా ఒక వారం  
లేదా రెండు వారాలలోపు నయం అవుతాయి.  
  
ప్రధాన నోటి పూతల: ఈ అల్సర్లు తక్కువ సాధారణం మరియు దాదాపు 10% కేసులకు  
కారణమవుతాయి. అవి పెద్దవి, లోతైనవి, చాలా బాధాకరమైనవి మరియు బాగా  
నిర్వచించబడిన అంచుని కలిగి ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు. ఈ రకమైన అల్సర్లు  
నయం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది మరియు విస్తృతమైన మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు.  
  
హెర్పెటిఫార్మ్ మౌత్ అల్సర్స్: ఇవి సక్రమంగా లేని అంచులతో ఏర్పడే గాయాలు  
మరియు మచ్చలు లేకుండా ఒక నెలలోపు నయం అవుతాయి. ఈ పూతల చాలా అరుదుగా  
సంభవిస్తుంది మరియు సాధారణంగా నాలుకపై కనిపిస్తుంది. నోటి పూతల కారణాలు  
  
నోటి పూతల యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, నోటిలో  
వ్రణోత్పత్తికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి, అవి:  
  
భౌతిక కారకాలు చెంప లేదా నాలుకను ప్రమాదవశాత్తు కొరకడం, స్థానిక మత్తు  
ఇంజెక్షన్ మరియు దంత చికిత్స యొక్క ప్రదేశంలో సరిగ్గా సరిపోని దంత కలుపులు  
లేదా కట్టుడు పళ్ళు లోపలి చెంపను నిరంతరం చికాకు పెట్టే జ్ఞాన దంతాల  
ప్రభావం లేదా తప్పుగా అమర్చడం. గట్టి ముళ్ళతో బ్రష్ వాడకం జీవనశైలి కారకాలు  
సిట్రస్, పుల్లని మరియు స్పైసీ ఆహారాలు అధికంగా తీసుకోవడం ఒత్తిడి లేదా  
నిద్ర లేకపోవడం అధికంగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం ధూమపానం మరియు ధూమపానం మానేయడం  
పొగాకు నమలడం సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ కలిగిన టూత్‌పేస్ట్ లేదా మౌత్ వాష్‌లను  
ఉపయోగించడం  
  
ఆరోగ్య పరిస్థితులు హెచ్ఐవి-ఎయిడ్స్, పోస్ట్-కీమోథెరపీ, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు  
మొదలైన పరిస్థితులతో బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఏర్పడుతుంది. విటమిన్ బి1,  
బి2, బి6, బి12, ఫోలిక్ యాసిడ్, జింక్ మొదలైన పోషకాహార లోపం. హెలికోబాక్టర్  
పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ బహిష్టు సమయంలో హార్మోన్ల మార్పులు జీర్ణకోశ ఉదరకుహర  
వ్యాధి, క్రోన్'స్ వ్యాధి, వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మొదలైన వ్యాధులు.  
నోటి ద్వారా వచ్చే ప్రాణాంతకత సోడియం హైపోక్లోరైట్, పిరోక్సికామ్,  
ఫెనోబార్బిటల్, ఫెనిండియోన్, నిఫ్లుమిక్ యాసిడ్ మరియు క్యాప్టోప్రిల్ వంటి  
కొన్ని మందులు మీకు తెలుసా? విటమిన్ B12 లోపం ఉన్న వ్యక్తులు గ్లోసిటిస్  
మరియు నోటి పూతల అని పిలువబడే గొంతు మరియు ఎర్రటి గొంతుతో బాధపడుతున్నారు.  
దీర్ఘకాలిక లోపాలతో ఉన్న వ్యక్తులు రుచి అనుభూతిని తగ్గించినట్లు సాధారణంగా  
గమనించబడింది. విటమిన్ B-12 లోపాన్ని సూచించే సంకేతాలు మరియు లక్షణాల  
గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! మౌత్  
అల్సర్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు నోటి పూతలను పొందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది: స్త్రీకి కుటుంబ  
చరిత్రలో నోటి పుండ్లు ఉన్నాయా నోటి పరిశుభ్రత సరిగా పాటించకపోవడం  
రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉందా లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి కలిగి ఉంటే  
ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలిని కలిగి ఉంటే నోటి పూతల నిర్ధారణ  
  
చిన్న నోటిపూతలకు సాధారణంగా ఎటువంటి పరిశోధనలు అవసరం లేదు మరియు రోగులు  
స్వయంగా ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు. మీరు వైద్యుడిని చూసినట్లయితే, అతను/ఆమె  
ఒక వివరణాత్మక చరిత్రతో పాటుగా గాయం యొక్క సైట్ మరియు రకాన్ని అంచనా  
వేస్తారు. అప్పుడప్పుడు, పునరావృతమయ్యే పుండ్లు, తీవ్రమైన లక్షణాలు మరియు  
బహుళ గాయాలతో, వైద్యులు ల్యాబ్ పరిశోధనల కోసం అడగవచ్చు, అవి: పూర్తి రక్త  
గణన (CBC) మొత్తం ఆరోగ్య స్థితిని తనిఖీ చేయడానికి. ఎరిథ్రోసైట్  
సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR), C - రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ క్వాంటిటేటివ్ శరీరంలో  
కొనసాగుతున్న ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్, ఇన్ఫ్లమేషన్ మొదలైన వాటి గురించి ఒక  
ఆలోచనను అందిస్తుంది. ఈ అంటువ్యాధులు కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులలో  
సంభవించవచ్చు, ఇది మరింత నోటి పూతలకి కారణమవుతుంది. విటమిన్ B12 మరియు  
విటమిన్ B9 పోషకాహార లోపాలను తనిఖీ చేయడానికి. ప్రారంభ ప్రయోగశాల పరీక్ష  
ఆధారంగా మరింత మూల్యాంకనం చేయడానికి అవసరమైన ఏవైనా ఇతర పరీక్షలు. నోటి పూతల  
నివారణ  
  
నోటిపూతలను పూర్తిగా నివారించలేము. అయితే, క్రింద ఇవ్వబడిన చిట్కాలను  
అనుసరించడం ద్వారా సంభవించే ఫ్రీక్వెన్సీ లేదా సమస్యాత్మక లక్షణాలను  
తగ్గించడం సాధ్యమవుతుంది: మీ నోటికి చికాకు కలిగించే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం  
తగ్గించండి. వేర్వేరు వ్యక్తులు వివిధ ఆహార పదార్థాలకు భిన్నంగా  
స్పందించవచ్చు. మీరు కొన్ని ఆహారాలను తీసుకున్న తర్వాత తరచుగా పుండ్లు  
పడినప్పుడు మీ లక్షణాలను కలిగించే అంశాలను మీరు గుర్తించవచ్చు. ఆల్కహాల్  
వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి ధూమపానం చేయవద్దు. మీరు ధూమపానం చేసేవారు  
మరియు మానేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, విరమణ వ్యవధిలో నోటి పుండ్లు  
వచ్చే అవకాశం ఉంది. భావోద్వేగ ఒత్తిడిని తగ్గించండి మరియు మానసిక  
ఆరోగ్యాన్ని పెంచే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనండి. తగినంత మరియు మంచి నిద్ర  
పొందడానికి ప్రయత్నించండి. మంచి నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి. ప్రతి  
భోజనం తర్వాత మృదువైన ముళ్ళతో కూడిన టూత్ బ్రష్‌తో మీ దంతాలను సున్నితంగా  
బ్రష్ చేయండి. సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్‌తో టూత్‌పేస్ట్ లేదా మౌత్‌వాష్‌లను  
ఉపయోగించవద్దు. పోషకాహార లోపాలను నివారించడానికి విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో  
కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. సరిగ్గా అమర్చడం లేదా విరిగిన కట్టుడు  
పళ్ళు లేదా పూరకాల కోసం మీ దంతవైద్యుడిని సంప్రదించండి లేదా మీ జంట కలుపుల  
యొక్క పదునైన అంచులపై దంత మైనపును పూయండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చాలా నోటి పూతల సాధారణంగా ఎటువంటి వైద్య ప్రమేయం లేకుండా ఒక వారం లేదా  
రెండు వారాలలో వాటంతట అవే నయం అవుతాయి. అయినప్పటికీ, ఓవర్-ది-కౌంటర్  
ఉత్పత్తులు వాటితో సంబంధం ఉన్న నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో  
సహాయపడతాయి. నోటి పూతలని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి, మీరు  
దీనికి వెళ్లవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ డెంటిస్ట్  
  
మీ నోటి పూతల ఒక వారం లేదా రెండు వారాలలో నయం కావడంలో విఫలమైతే మరియు మీకు  
వంటి లక్షణాలు ఉంటే మీరు తప్పనిసరిగా వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి: పునరావృత  
నోటి పూతల బహుళ లేదా పెద్ద-పరిమాణ పుండ్లు నమలడం, మాట్లాడటం లేదా మ్రింగడం  
వంటి వాటితో పాటు జ్వరంతో పాటు తీవ్రమైన నొప్పి మరియు ఇబ్బంది  
  
ప్రస్తుతం వైద్యుడిని సంప్రదించాలనుకుంటున్నారా? ఇది కేవలం ఒక క్లిక్  
దూరంలో ఉంది. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
నోటి పూతల చికిత్స  
  
నోటి పూతల చికిత్స విస్తృతంగా రెండు వర్గాలుగా విభజించబడింది:  
  
రోగలక్షణ ఉపశమనం ఉపశమనాన్ని అందించడానికి మరియు నోటి పూతల యొక్క వేగవంతమైన  
వైద్యంను ప్రోత్సహించడానికి సమయోచిత అప్లికేషన్ కోసం వివిధ OTC మరియు  
ప్రిస్క్రిప్షన్ సూత్రీకరణలు అందుబాటులో ఉన్నాయి: బెంజోకైన్ మరియు  
లిడోకాయిన్ వంటి మత్తుమందులను కలిగి ఉన్న సమయోచిత జెల్లు నొప్పి నుండి  
ఉపశమనాన్ని ఇవ్వడానికి ఉపయోగిస్తారు. నోటి పూతలకి సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్లను  
నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి యాంటిసెప్టిక్స్ ఉపయోగించవచ్చు.  
క్లోరెక్సిడైన్ గ్లూకోనేట్ మౌత్‌వాష్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల అల్సర్ యొక్క  
వ్యవధిని తగ్గించవచ్చు. టెట్రాసైక్లిన్‌తో కూడిన యాంటీబయాటిక్ మౌత్ వాష్  
పుండు యొక్క పరిమాణాన్ని మరియు దానితో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. డైక్లోఫెనాక్ వంటి ఓరల్ పెయిన్ కిల్లర్స్ నొప్పిని  
తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి సందర్భాలలో  
డెక్సామెథాసోన్ కలిగిన ఓరల్ స్టెరాయిడ్స్ మరియు మౌత్ వాష్‌లు సూచించబడతాయి.  
గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ అల్సర్‌ల చికిత్సలో ఉపయోగించే సుక్రాల్‌ఫేట్ వంటి  
మందులు కూడా నోటి పూతల నుండి కొంత ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. దంత లేజర్‌లను  
కాటేరీని నిర్వహించడానికి ఉపయోగించవచ్చు, ఇది వైద్యం చేయడాన్ని  
ప్రోత్సహించడానికి నోటి పూతల మీద ఒక రకమైన చిన్న శస్త్రచికిత్స. సహాయక  
సంరక్షణ విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ లోపాలను చికిత్స చేయడానికి మల్టీవిటమిన్లు  
లేదా విటమిన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగిస్తారు. పూతలతోపాటు వచ్చే జ్వరానికి  
చికిత్స చేయడానికి పారాసెటమాల్ వంటి యాంటిపైరేటిక్స్ వాడవచ్చు. ఏదైనా  
ఏకకాలిక అంటువ్యాధుల చికిత్సకు యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడతాయి. నోటి పూతల  
కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీకు నోటి పూతల ఉన్నట్లయితే, లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మరియు  
వేగవంతమైన వైద్యంను ప్రోత్సహించడానికి మీరు ఇంట్లో ఈ క్రింది వాటిని  
చేయవచ్చు: మంచి నోటి పరిశుభ్రతను అనుసరించండి. భోజనం తర్వాత మృదువైన  
ముళ్ళతో టూత్ బ్రష్‌తో మీ దంతాలను సున్నితంగా బ్రష్ చేయండి. OTC  
మౌత్‌వాష్‌తో మీ నోటిని బాగా కడగాలి. పుండును మరింత చికాకు పెట్టే సిట్రస్  
పండ్లు, ఆమ్ల కూరగాయలు, మసాలా లేదా వేడి ఆహారాలు తినడం మానుకోండి. వీలైతే  
నోటి పుండు వైపు ఆహారాన్ని నమలడం మానుకోండి. వెచ్చని సెలైన్ గార్గిల్స్  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడవచ్చు. మీరు ఐస్ చిప్స్‌ను  
పీల్చుకోవచ్చు లేదా నోటి పుండు ఉన్న ప్రదేశంలో ఐస్ ప్యాక్‌ను బాహ్యంగా  
వేయవచ్చు. మంచు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు నొప్పిని  
తగ్గిస్తుంది. మంచి పోషకాహారాన్ని నిర్ధారించడానికి అవసరమైన విటమిన్లు  
మరియు ఖనిజాలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. మౌత్ అల్సర్ యొక్క సమస్యలు  
  
చాలా నోటి పూతల ఒకటి నుండి రెండు వారాల్లో నయం అవుతుంది. అరుదుగా, ఒక  
వ్యక్తి పెద్ద నోటి పూతల నుండి బాధపడవచ్చు, ఇవి నయం కావడానికి ఎక్కువ సమయం  
పడుతుంది మరియు ఇలాంటి సమస్యలకు కారణం కావచ్చు: ఆహారాన్ని సరిగ్గా నమలడం  
లేదా మ్రింగడం అసమర్థత కారణంగా పోషకాహార లోపాలు నోటి ప్రాణాంతకత ప్రమాదం  
పెరగడం నోటిలో సెకండరీ ఇన్ఫెక్షన్లు సెల్యులైటిస్‌కు దారితీయవచ్చు పంటి  
చీము సెకండరీ డెంటల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి పుండు నుండి రక్తస్రావం నోటి పూతల  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆహారం: పదే పదే నోటిపూత వచ్చే వ్యక్తులు ఆహారాన్ని నమలడం లేదా మింగడంలో  
ఇబ్బంది కారణంగా పోషకాహార లోపం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు  
పోషకాహార లోపాలు, పదే పదే నోటిపూతలకు కారణం. ఇది ఒక విష వలయంగా మారుతుంది.  
నోటి పూతల ఉన్నవారికి అవసరమైన విటమిన్లు మరియు మినరల్స్‌తో కూడిన ఆహారం  
మరియు జిడ్డుగల లేదా మసాలా ఆహారాలు వంటి చికాకు కలిగించే ఆహారాలు తక్కువగా  
ఉండే ఆహారం సిఫార్సు చేయబడింది. మీ ఆహారంలో చాలా తాజా ఆకు కూరలు,  
తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు మరియు పప్పులు చేర్చండి.  
  
హోమియోపతి: బోరాక్స్, ఆర్సెనికమ్ ఆల్బమ్, సల్ఫ్యూరికం యాసిడమ్,  
మెర్క్యురియస్ సోలిబిస్, కాలీ మ్యుటాకం మొదలైన హోమియోపతి సన్నాహాలు నోటి  
పూతల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. హోమియోపతి చికిత్స రోగికి ఆదర్శంగా  
వ్యక్తిగతమైనది మరియు హోమియోపతి వైద్యుని మార్గదర్శకత్వంలో మాత్రమే  
తీసుకోవాలి.  
  
ఆయుర్వేదం: నోటి పుండ్లను ఆయుర్వేదంలో "ముఖ్‌పాక్" లేదా 'సర్వసర్ రోగ్' అని  
పిలుస్తారు. అలోవెరా జెల్, లికోరైస్ మరియు చమోమిలే వంటి మూలికా ఔషధాల  
సమయోచిత ఉపయోగం పునరావృత నోటి పూతల చికిత్సలో ఉపయోగకరంగా ఉంది. ఉసిరి,  
ద్రాక్ష, హరీతకి, చందన్, త్రిఫల మొదలైన వాటి నుండి తయారు చేయబడిన ఓరల్  
ఆయుర్వేద సూత్రీకరణలు కూడా నోటి పూతల చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు.  
  
నోటి పూతల నొప్పిని తగ్గించడానికి కొన్ని సురక్షితమైన మరియు సరళమైన గృహ  
చికిత్సలు ఉన్నాయి. ఈ ఇంటి నివారణలు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు  
వారి వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి. ఇక్కడ నొక్కండి! మౌత్ అల్సర్‌తో  
జీవించడం  
  
దీర్ఘకాలిక లేదా పునరావృత నోటి పూతల తీవ్రమైన నిరాశ మరియు నొప్పికి కారణం  
కావచ్చు. వ్యక్తి తనకు ఇష్టమైన ఆహారాన్ని ఆస్వాదించలేకపోవచ్చు మరియు  
పోషకాహారలోపానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. నోటి పూతల ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా  
నోటి పరిశుభ్రత సరిగా పాటించరు మరియు నోటి దుర్వాసన కారణంగా సామాజిక  
ఇబ్బందికి గురవుతారు. దీర్ఘకాలిక నొప్పి, ఇష్టపడే భోజనం యొక్క ఆనందం  
లేకపోవడంతో పాటు, రోగికి ఆందోళనకు మూలంగా మారవచ్చు. నోటిపూతతో బాధపడే  
వారందరూ రెగ్యులర్ ఫ్లాసింగ్, సున్నితంగా బ్రష్ చేయడం మరియు నోరు  
కడుక్కోవడం వంటి మంచి నోటి పరిశుభ్రత పద్ధతులను అనుసరించాలి. నోటి  
పరిశుభ్రతను పాటిస్తే చాలా వరకు నోటి పూతల వాటంతట అవే నయం అవుతాయి. పుండ్లు  
పునరావృతమైతే లేదా ఒకటి నుండి రెండు వారాలలోపు నయం కాకపోయినా లేదా  
భరించలేని నొప్పి మరియు జ్వరంతో కూడి ఉంటే, తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరం.  
నీకు తెలుసా? నోటి పూతల వలె, నోటి దుర్వాసన, వైద్యపరంగా హాలిటోసిస్ లేదా  
నోటి దుర్వాసన అని పిలుస్తారు, ఇది చాలా సాధారణ నోటి పరిస్థితి. నోటి  
దుర్వాసన పేలవమైన నోటి పరిశుభ్రత లేదా నోటి సమస్యలను సూచించడమే కాకుండా  
అంతర్లీన తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితికి సంకేతం కూడా కావచ్చు. నోటి దుర్వాసన  
రకాలు మరియు మీ ఆరోగ్యం గురించి ఏమి చెబుతుందో తెలుసుకోవడానికి చదవండి.  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నోటిపూత మరియు  
జలుబు పుండ్లు ఒకేలా ఉన్నాయా? నా పీరియడ్స్‌కు కొన్ని రోజుల ముందు నాకు  
నోటిపూత ఎందుకు వస్తుంది? ఏ ఆహారాలు నోటిపూతలకు కారణమవుతాయి? నోటి పూతల  
కోసం కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఏమిటి? నోటిపూత ఆందోళనకు కారణమా? ఏ విటమిన్  
లేకపోవడం వల్ల నోటిపూత వస్తుంది? నోటి పూతల మీద ఉప్పు వేయడం వల్ల  
సహాయపడుతుందా? ప్రస్తావనలు Canker sores (mooth ulcers): Overview. 2019  
ఆగస్టు 15. ప్లెవా MC, ఛటర్జీ K. అఫ్థస్ స్టోమాటిటిస్. స్టాట్ పెరల్స్.  
ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): తారక్జీ B, గజల్ G, అల్-మావేరి SA, అజ్జెగైబీ SN,  
అలయిజారీ N. దంత వైద్యుల కోసం పునరావృత అఫ్థస్ స్టోమాటిటిస్ నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్స కోసం మార్గదర్శకం. J Int ఓరల్ హెల్త్. 2015 మే;7(5):74-80. స్కల్లీ  
సి, షాట్స్ ఆర్. నోటి పూతల మరియు ఒరోఫేషియల్ నొప్పి మరియు నొప్పికి ఇతర  
కారణాలు. వెస్ట్ J మెడ్. 2001 జూన్;174(6):421–4. శివపథసుంధరం బి,  
సుందరరామన్ పి మరియు కన్నన్ కె. ఓరల్ అల్సర్స్ - ఎ రివ్యూ. J డెంట్ & ఓరల్  
డిజార్డ్. 2018; 4(4): 1098. డాక్టర్ అంబికా ధీమాన్ మరియు ఇతరులు:  
ముఖ్‌పాక్ (స్టోమాటిటిస్) నిర్వహణలో ఆయుర్వేద పాత్ర -ఒక సమీక్ష కథనం.  
అంతర్జాతీయ ఆయుర్వేదిక్ మెడికల్ జర్నల్ {ఆన్‌లైన్} 2016 నోటి పుండ్లు -  
స్టోమాటిటిస్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా.  
  
==================================================  
  
మ్యూకార్మైకోసిస్‌ను బ్లాక్ ఫంగస్, ఫైకోమైకోసిస్ మరియు జైగోమైకోసిస్ అని  
కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మ్యూకార్మైకోసిస్ అనేది మ్యూకోర్మైసెట్స్ అని  
పిలువబడే శిలీంధ్రాల సమూహం ద్వారా ప్రేరేపించబడిన అరుదైన కానీ తీవ్రమైన  
ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. ఈ శిలీంధ్రాలు నేల, జంతువుల విసర్జన, కంపోస్ట్ కుప్పలు,  
కుళ్ళిన ఆకులు, కలపలో కనిపిస్తాయి మరియు ప్రకృతిలో విస్తృతంగా ఉన్నాయి.  
వారి విస్తృత పంపిణీ ఉన్నప్పటికీ, ఈ అచ్చులు చాలా అరుదుగా వైద్య సమస్యలను  
సృష్టిస్తాయి.  
  
అయినప్పటికీ, మధుమేహం, దీర్ఘకాలిక స్టెరాయిడ్ వాడకం మరియు రోగనిరోధక  
శక్తిని తగ్గించే మందుల వాడకం వంటి పరిస్థితులలో బలహీనమైన రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులలో మ్యూకోర్మైకోసిస్ వంటి తీవ్రమైన, ప్రాణాంతక  
అనారోగ్యాలను కూడా ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క ప్రాథమిక రోగనిర్ధారణ రోగి చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష  
మరియు రోగి యొక్క ప్రమాద కారకాల ద్వారా చేయబడుతుంది, అయితే రోగి కణజాలంలోని  
శిలీంధ్రాలను గుర్తించడం ద్వారా ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ తీసుకోబడుతుంది.  
చికిత్సకు యాంఫోటెరిసిన్ B వంటి యాంటీ ఫంగల్ మందులు అవసరం, అంతర్లీన లేదా  
కారణ వైద్య పరిస్థితులపై మంచి నియంత్రణ మరియు సోకిన కణజాలాన్ని  
శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం.  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ అంతకుముందు చాలా అరుదుగా సంభవించేది, కానీ COVID-19  
మహమ్మారి నేపథ్యంలో చాలా సాధారణమైంది. 2021లో భారతదేశంలో రెండవ తరంగం ఈ  
వ్యాధి కేసులలో అనేక రెట్లు పెరుగుదలకు దారితీసింది. స్టెరాయిడ్లు,  
మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్ మరియు దీర్ఘకాలం పాటు ఆసుపత్రిలో చేరడం వల్ల  
రోగనిరోధక శక్తి గణనీయంగా దెబ్బతింటుందని లేదా కోవిడ్-19 ఇన్‌ఫెక్షన్ కూడా  
ఇమ్యునోకాంప్రమైజ్డ్ స్థితిని ఉత్పత్తి చేస్తుందని ప్రతిపాదించబడింది. ఇతర  
కారణం ఆక్సిజన్ సిలిండర్లలో నాన్-స్టెరైల్ నీటిని ఉపయోగించడం. సాధారణంగా 41  
నుండి 60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) సైనసెస్  
మెదడు ఊపిరితిత్తులు చర్మం కడుపు ప్రేగు కళ్ళు గుండె ప్లీహము వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.00017% (2021) భారతదేశం: 0.0114% (20214)% (2021)  
షరతులు రైనోసెరెబ్రల్ మ్యూకోర్మైకోసిస్: ఆర్బిటల్ సెల్యులైటిస్ & కావెర్నస్  
సైనస్ థ్రాంబోసిస్ పల్మనరీ మ్యూకోర్మైకోసిస్: ఆస్పెర్‌గిలోసిస్,  
నోకార్డియోసిస్ & వెజెనర్స్ గ్రాన్యులోమాటోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ conazole,  
& Isavuconazole ఇమ్యునోస్టిమ్యులేటింగ్ డ్రగ్స్: Nivolumab సర్జికల్  
డీబ్రిడ్మెంట్ మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ అనేది జైగోమైసెట్స్ తరగతికి చెందిన శిలీంధ్రాల సమూహం  
మరియు మ్యూకోరల్స్ క్రమం వల్ల కలిగే అంటు వ్యాధి.  
  
ఈ శిలీంధ్రాలు నేల, జంతువుల విసర్జన, కంపోస్ట్ కుప్పలు, కుళ్ళిన ఆకులు, కలప  
మరియు ప్రకృతిలో విస్తృతంగా కనిపిస్తాయి. ప్రకృతిలో వాటి సాధారణ ఉనికి  
ఉన్నప్పటికీ, ఈ అచ్చులు చాలా అరుదుగా సమస్యలను సృష్టిస్తాయి.  
  
అయినప్పటికీ, బలహీనమైన లేదా రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులలో  
వారు తీవ్రమైన, ప్రాణాంతక వ్యాధులను కూడా ప్రేరేపిస్తారు. చాలా మంది  
వ్యక్తులు అచ్చు బీజాంశాలను పీల్చడం ద్వారా ఈ అనారోగ్యాన్ని అభివృద్ధి  
చేస్తారు. బీజాంశం ఒక కోత లేదా చర్మంలో తెరిచిన గాయం ద్వారా శరీరంలోకి  
ప్రవేశించినప్పుడు ఇన్ఫెక్షన్ తక్కువ తరచుగా సంభవిస్తుంది.  
  
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
పేలవమైన పరిశుభ్రత, కొన్ని మందులు మరియు రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ వంటి  
అనేక అంశాలు మీ మ్యూకోర్మైకోసిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఈ కారకాలు:  
రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులకు ప్రమాద కారకాలు హెమటోలాజికల్ ప్రాణాంతకత  
(రక్త క్యాన్సర్) హేమాటోపోయిటిక్ స్టెమ్ సెల్ మార్పిడి ఘన కణితులు అవయవ  
మార్పిడి పోషకాహారలోపం అకాల జననం కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ లేదా  
ఇమ్యునోసప్రెసెంట్స్ యొక్క అధిక మోతాదులో కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ లేదా  
ఇమ్యునోసప్రెసెంట్స్ యొక్క అధిక మోతాదులో వోరికోనజోల్ మరియు డిఫెరోక్సమైన్  
రక్తమార్పిడి రుగ్మతలు ఇన్ఫెరోక్సమైన్ రక్తమార్పిడి రుగ్మతలు ఎయిడ్స్,  
మూత్రపిండాలు వైఫల్యం, మరియు కాలేయ రుగ్మతలు కీటోయాసిడోసిస్ (రక్తంలో  
కీటోన్లు అధిక స్థాయిలో) మరియు జీవక్రియ అసిడోసిస్ (రక్తంలో చాలా ఎక్కువ  
ఆమ్లం)తో అనియంత్రిత మధుమేహం, డయాబెటిక్ రోగి రోజూ ఏమి తినాలి? మధుమేహం  
ఉన్నవారు తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవాల్సిన టాప్ 5 ఆహారాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి! సాధారణ రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులకు ప్రమాద కారకాలు  
పోరాట-సంబంధిత గాయాలు దీర్ఘకాలం ఆసుపత్రిలో ఉండడం సహజ వైపరీత్యాలు  
ఇంజెక్షన్ ఔషధ వినియోగం కలుషితమైన వైద్య సాధనాలు చర్మ గాయాలు, కాలిన గాయాలు  
మరియు గాయం కోవిడ్-19 బారిన పడిన వ్యక్తులకు ప్రమాద కారకాలు COVID-19 నుండి  
కోలుకుంటున్న రోగులలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. మ్యూకోర్మైకోసిస్‌కు గురయ్యే  
ప్రమాదం ఎందుకంటే: T కణాలు తగ్గడం వల్ల సహజమైన రోగనిరోధక శక్తిలో మార్పు  
ఉంటుంది. చికిత్స తర్వాత, COVID-19 రోగులలో IL‑2 R, IL‑6, IL‑10 మరియు  
TNF‑α స్థాయిలు పెరిగాయి, ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించడానికి దోహదం  
చేస్తాయి. డయాబెటిక్ కీటోయాసిడోసిస్ ఉన్న రోగులలో డిఫెరోక్సమైన్ యొక్క  
పరిపాలన శిలీంధ్రాల పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. కార్టికోస్టెరాయిడ్  
చికిత్స గ్లూకోజ్ అసమతుల్యతకు దారితీస్తుంది.  
  
మీరు కోవిడ్-19 తర్వాత మ్యూకోర్మైకోసిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందా?  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! కాలిన గాయాలు బాధాకరంగా ఉంటాయి! కాలిన  
గాయాలను వీలైనంత త్వరగా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఇది  
ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. చిన్న కాలిన గాయాలకు 6 సహజ నివారణల గురించి  
చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! మ్యూకోర్మైకోసిస్ రకాలు  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ దాని శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన స్థానికీకరణ ఆధారంగా క్రింది  
వర్గాలుగా వర్గీకరించబడుతుంది:  
  
1. పల్మనరీ మ్యూకోర్మైకోసిస్: ఇది మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ  
 రకం. ఇది ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు క్యాన్సర్ రోగులలో  
 మరియు అవయవ లేదా స్టెమ్ సెల్ మార్పిడి చేసిన వారిలో సంభవించవచ్చు.  
  
2. గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ మ్యూకోర్మైకోసిస్: ఇది కడుపు మరియు ప్రేగులను  
 ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ప్రధానంగా అకాల లేదా తరచుగా యాంటీబయాటిక్స్  
 తీసుకున్న చిన్న పిల్లలలో సంభవిస్తుంది.  
  
3. రైనోసెరెబ్రల్ మ్యూకోర్మైకోసిస్: ఇది సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది మెదడుకు  
 వ్యాపిస్తుంది. అనియంత్రిత మధుమేహం ఉన్నవారు మరియు కిడ్నీ మార్పిడి  
 చేయించుకున్న వారిలో ఈ పరిస్థితి వచ్చే అవకాశం ఉంది.  
  
4. కటానియస్ మ్యూకోర్మైకోసిస్: చర్మంలోని పగుళ్ల ద్వారా ఫంగస్ శరీరంలోకి  
 చొరబడినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. బర్న్, స్క్రాప్, కట్, సర్జరీ  
 లేదా ఇతర రకాల చర్మ గాయం తర్వాత, ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్ అభివృద్ధి  
 చెందుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ రాజీపడని వ్యక్తులలో ఈ మ్యూకోర్మైకోసిస్  
 అత్యంత ప్రబలంగా ఉంటుంది.  
  
5. వ్యాపించిన మ్యూకోర్మైకోసిస్: ఇన్ఫెక్షన్ రక్తప్రవాహం ద్వారా ఒక శరీర  
 విభాగం నుండి మరొకదానికి వెళ్ళినప్పుడు ఈ మ్యూకార్మైకోసిస్  
 సంభవిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణంగా మెదడులో కనిపిస్తుంది, అయితే ఇది  
 ప్లీహము, గుండె మరియు చర్మాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది.  
  
6. మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క అసాధారణ రూపం: మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క ఇతర  
 తక్కువ సాధారణ లేదా అసాధారణమైన ఫోకల్ రూపాలు: ఎండోకార్డిటిస్: గుండె  
 యొక్క గదులు మరియు కవాటాల లోపలి పొర యొక్క ప్రాణాంతక మంట.  
 ఆస్టియోమైలిటిస్: ఇది ఎముకలకు వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్. రక్తప్రవాహంలో  
 ప్రయాణించడం ద్వారా లేదా సమీపంలోని కణజాలం నుండి వ్యాప్తి చెందడం  
 ద్వారా సంక్రమణ ఎముకకు చేరుతుంది. పెరిటోనిటిస్: ఇది కడుపు లోపలి పొర  
 యొక్క వాపు. పైలోనెఫ్రిటిస్: ఇది సాధారణంగా మూత్రనాళం లేదా మూత్రాశయంలో  
 మొదలై ఒకటి లేదా రెండు కిడ్నీలకు వ్యాపించే ఇన్ఫెక్షన్. నీకు తెలుసా?  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్ మరియు బ్లాక్ ఫంగస్ వాస్తవానికి భిన్నంగా ఉంటాయి.  
 మ్యూకోరల్స్ అని పిలువబడే సంబంధిత అచ్చుల సమూహం వల్ల మ్యూకోర్మైకోసిస్  
 ఏర్పడుతుంది. బ్లాక్ ఫంగస్ మ్యూకర్ నుండి పూర్తిగా భిన్నమైన  
 వర్ణద్రవ్యం కలిగిన శిలీంధ్రాల తరగతికి చెందినది. ప్రజలు  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్‌ను 'బ్లాక్ ఫంగస్' అని పిలవడం ప్రారంభించారు, దీని  
 లక్షణ లక్షణం కారణంగా ప్రభావితమైన కణజాలంలో నలుపు రంగు వస్తుంది.  
 కోవిడ్ 19 తర్వాత నలుపు మరియు తెలుపు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి  
 వివరంగా చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క  
 లక్షణాలు ప్రభావితమైన శరీర భాగాన్ని బట్టి మ్యూకార్మైకోసిస్ యొక్క  
 లక్షణాలు మారవచ్చు. అవి సంక్రమణ తీవ్రతపై కూడా ఆధారపడి ఉండవచ్చు.  
 సంక్రమణ ఆధారంగా మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు  
 లక్షణాలు:  
  
7. రినో-ఆర్బిటో-సెరెబ్రల్ మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క లక్షణాలు  
  
నాన్-ఆఫ్తాల్మిక్ (కంటి) లక్షణాలు తలనొప్పి జ్వరం ఒక వైపు ముఖం వాపు ముక్కు  
నుండి రక్తం కారడం నాసికా ఉత్సర్గ సైనసిటిస్ ముఖ తిమ్మిరి ముఖ నరాల  
పక్షవాతం (బెల్ యొక్క పక్షవాతం) ముక్కులో పుండ్లు పంటి నొప్పి ఎముక  
విధ్వంసం మానసిక స్థితిలో మార్పులు కంటి సంబంధిత లక్షణాలు:  
  
ఆప్తాల్మిక్ లక్షణాలు కంటి నొప్పి తగ్గుదల దృష్టి పక్షవాతం లేదా కంటి  
కండరాలు బలహీనపడటం కళ్లలో చికాకు కళ్లలో చికాకు, కంటి పైభాగంలో కనురెప్ప  
పడిపోవడం కంటి సాకెట్ యొక్క మృదు కణజాలం యొక్క ఇన్ఫెక్షన్ నాసికా వంతెన  
లేదా నోటి లోపలి భాగంలో నల్లటి గాయాలు 2 ఊపిరితిత్తుల మ్యూకోర్మైకోసిస్  
లక్షణాలు జ్వరం దగ్గు ఛాతీ నొప్పి దగ్గు సమయంలో రక్తం  
  
బాధాకరమైన నోటి పూతల? వాటిని ఎలా నివారించాలి మరియు వాటికి చికిత్స  
చేయడానికి ఇంటి నివారణల గురించి వివరంగా చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
3. జీర్ణకోశ మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క లక్షణాలు కడుపు నొప్పి వికారం వాంతులు  
 జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం విరేచనాలు పొత్తికడుపు విస్తరణ (ద్రవం చేరడం  
 వల్ల పొత్తికడుపు విస్తరించడం మరియు ఉబ్బడం) పేగు లేదా కడుపులో  
 చిల్లులు (రంధ్రాలు)  
4. చర్మసంబంధమైన (చర్మం) మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క లక్షణాలు ఎరిథెమాటస్  
 (ఎరుపు) నుండి ఊదారంగు గాయాలు నెక్రోటిక్ అల్సర్‌లుగా మారుతాయి లేత  
 నోడ్యూల్స్ చీముతో నిండిన గాయాలు నొప్పి, వెచ్చదనం, అధిక ఎరుపు లేదా  
 గాయం చుట్టూ వాపు  
5. మూత్రపిండ మ్యుకార్మైకోసిస్ లక్షణాలు  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
మ్యూకోర్మైకోసిస్‌పై మీ అన్ని తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు  
పొందడానికి, ఈ వీడియోను చూడండి!  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ నిర్ధారణ  
  
మీరు ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కు నొప్పి, జ్వరం, దగ్గు లేదా చర్మం నెక్రోసిస్  
వంటి మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వెంటనే  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
మీ లక్షణాలు చికిత్స తర్వాత ఏదైనా మెరుగుదలని చూపించడంలో విఫలమైతే లేదా  
మీరు వాపు లేదా అంతర్గత రక్తస్రావం వంటి లక్షణాలను అనుభవిస్తే డాక్టర్  
తదుపరి విచారణను సిఫారసు చేయవచ్చు. పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
1. శారీరక పరీక్ష: మొదటి దశగా, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్  
 సంకేతాల కోసం భౌతికంగా పరీక్షిస్తారు. వారు ఏదైనా నల్లబడిన కణజాలాన్ని  
 కనుగొంటే లేదా అవయవాలకు హాని ఉన్నట్లు అనుమానించినట్లయితే వారు వివిధ  
 రోగనిర్ధారణ పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు, వారు వివిధ రోగనిర్ధారణ పరీక్షలను  
 ఆదేశించవచ్చు. రినో-ఆర్బిటో-సెరెబ్రల్ మ్యూకోర్మైకోసిస్‌ను  
 గుర్తించడానికి నాసల్ ఎండోస్కోపీని ఉపయోగిస్తారు.  
  
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు: అసిడోసిస్ మరియు ఐరన్ లోడ్‌ను గుర్తించడానికి  
 చేసిన పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC): న్యూట్రోపెనియాను  
 గుర్తించడానికి (రక్తంలో తెల్ల రక్త కణాల స్థాయిలు తగ్గడం). రక్తంలో  
 గ్లూకోజ్: మధుమేహాన్ని తనిఖీ చేయడానికి. బైకార్బోనేట్ మరియు  
 ఎలక్ట్రోలైట్: హెమోస్టాసిస్‌ను గుర్తించడానికి (రక్తస్రావం ఆగి  
 నష్టాన్ని సరిచేసే గాయానికి శరీరం యొక్క సహజ ప్రతిచర్య). ధమనుల రక్త  
 వాయువులు (ABG): అసిడోసిస్ స్థాయిని మరియు ప్రత్యక్ష దిద్దుబాటు  
 చికిత్సను నిర్ణయించడానికి. ఇనుము పరీక్షలు: అధిక స్థాయిలో ఫెర్రిటిన్  
 మరియు తక్కువ ఐరన్ బైండింగ్ సామర్థ్యం ఉన్నట్లు చూపబడిన ఇనుము  
 ద్రవ్యరాశి లభ్యతను పరీక్షించడానికి. ఇతర ప్రయోగశాల పరీక్షలు: పొటాషియం  
 హైడ్రాక్సైడ్ (KOH) మరియు కాల్కోఫ్లోర్, ఫంగల్ కల్చర్ మరియు పాలిమరేస్  
 చైన్ రియాక్షన్ (PCR) ఉపయోగించి మరకలు వేయడం వంటి పరీక్షలు.  
  
3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI స్కాన్): MRI  
 అనేది వివిధ శరీర భాగాల క్రాస్-సెక్షనల్ మరియు హై-రిజల్యూషన్ చిత్రాలను  
 రూపొందించడానికి అయస్కాంత క్షేత్రం మరియు కంప్యూటర్-ఉత్పత్తి రేడియో  
 తరంగాలను ఉపయోగించే డయాగ్నస్టిక్ సాధనం. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT  
 స్కాన్): CT స్కాన్ వివిధ శరీర భాగాల యొక్క అధిక-నాణ్యత  
 క్రాస్-సెక్షనల్ చిత్రాలను అందించడానికి వివిధ కోణాల నుండి తీసిన X- రే  
 చిత్రాల శ్రేణిని మిళితం చేస్తుంది. రినో-సైనస్ మ్యూకోర్మైకోసిస్‌లో,  
 CT అనేది ఎముక మరియు మృదు కణజాల గడ్డల దాడిని మరియు నాడీ వ్యవస్థకు  
 పొడిగింపును అధ్యయనం చేయడానికి ఎంపిక చేసే పరిశోధన. బయాప్సీ:  
 బయాప్సీలో, ప్రభావిత అవయవం నుండి కణజాలం యొక్క చిన్న భాగాన్ని  
 సంగ్రహిస్తారు. ఇది ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని గుర్తించడానికి లేదా  
 మచ్చలు మరియు నష్టం యొక్క పరిధిని అంచనా వేయడానికి ప్రయోగశాలకు  
 పంపబడుతుంది. మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి యొక్క  
 సౌలభ్యం మరియు భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇప్పుడే నమోదు  
 చేసుకోండి!  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్‌ను ఎలా నివారించాలి  
  
1. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి: విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో కూడిన ఆహారం  
 తీసుకోవడం వల్ల మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో మరియు  
 ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే,  
 ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ మరియు  
 షుగర్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల మీ లక్షణాలను  
 మెరుగుపరుస్తుంది మరియు వ్యాధి తీవ్రతరం కాకుండా నిరోధించవచ్చు.  
  
సమతుల్య ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటని మీరు ఆశ్చర్యపోతున్నారా? దాని నుండి  
గరిష్ట ప్రయోజనాలను పొందేందుకు 6 చిట్కాలను అర్థం చేసుకోండి.  
తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!  
  
2. ముసుగులు ధరించండి: మ్యూకోర్మైకోసిస్ ప్రధానంగా గాలిలో ఉండే బీజాంశం  
 నుండి సంక్రమిస్తుంది. మీరు బయటికి అడుగుపెట్టిన ప్రతిసారీ మాస్క్‌లు  
 ధరించడం ద్వారా, దుమ్ము కణాలు లేదా బీజాంశాలు మీ శరీరంలోకి  
 ప్రవేశించకుండా నిరోధించవచ్చు. అదనంగా, మురికి ప్రదేశాన్ని  
 సందర్శించేటప్పుడు పూర్తి చేతుల చొక్కాలు మరియు ప్యాంటు ధరించడం వల్ల  
 మీ చర్మంపై ఫంగస్ రాకుండా నిరోధించవచ్చు.  
  
మీరు తగిన మాస్క్‌లు ఉపయోగిస్తున్నారా? చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
3. తగిన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి: వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను  
 కాపాడుకోవడం మ్యూకోర్మైకోసిస్‌ను నివారించడంలో చాలా దూరం వెళ్ళవచ్చు.  
 మీ శరీరాన్ని క్రమం తప్పకుండా కడగాలి మరియు మీ చర్మంపై ఏవైనా కోతలు  
 లేదా స్క్రాప్‌లకు వెంటనే చికిత్స చేసేలా చూసుకోండి.  
  
4. స్టెరాయిడ్స్ యొక్క న్యాయబద్ధమైన ఉపయోగం: స్టెరాయిడ్లు శోథ నిరోధక  
 ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి తాపజనక మరియు స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతలను  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అయినప్పటికీ, వారి సుదీర్ఘ ఉపయోగం  
 దీర్ఘకాలిక రోగనిరోధక శక్తిని అణిచివేస్తుంది. తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి  
 అనేక శిలీంధ్రాలు మరియు బ్యాక్టీరియా మీ శరీరంలోకి ప్రవేశించడాన్ని  
 సులభతరం చేస్తుంది.  
  
నోటి స్టెరాయిడ్స్ వాడకంలో చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి గురించి మరింత  
చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
5. ఆక్సిజన్ థెరపీలో హ్యూమిడిఫైయర్‌ల కోసం శుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించండి:  
 ఆక్సిజన్ థెరపీ అనేది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉన్న వ్యక్తులకు  
 ఆక్సిజన్‌ను అందించే చికిత్స. ఈ చికిత్స COVID-19 యొక్క తీవ్రమైన  
 లక్షణాలతో ఉన్న రోగులకు విస్తృతంగా అందించబడుతుంది. రోగికి  
 శ్వాసక్రియకు ఆక్సిజన్ అందించడానికి చికిత్స నీరు మరియు తేమను  
 ఉపయోగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, చికిత్స కోసం ఉపయోగించే నీరు అపరిశుభ్రంగా  
 ఉంటే, అది మ్యూకోర్మైకోసిస్ కలిగించే బీజాంశాలను పీల్చుకునే అవకాశాలను  
 పెంచుతుంది. దీనిని నివారించడానికి, స్వచ్ఛమైన నీటిని వాడండి మరియు  
 హ్యూమిడిఫైయర్లను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయండి.  
  
6. యాంటీబయాటిక్స్/యాంటీ ఫంగల్‌లను తెలివిగా ఉపయోగించండి: యాంటీబయాటిక్  
 మరియు యాంటీ ఫంగల్ మందులు వివిధ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగల్  
 ఇన్‌ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సూచించబడతాయి. అయినప్పటికీ, వాటిని క్రమం  
 తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ వాటికి నిరోధకతను  
 కలిగిస్తాయి. అందువల్ల, మీరు మీ వైద్య ప్రదాతని సంప్రదించిన తర్వాత  
 మాత్రమే ఈ మందులను తీసుకోవాలి.  
  
ప్రతి ఇన్ఫెక్షన్ తప్పనిసరిగా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కాదు. మీరు ఎప్పుడు  
యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవాలో మరియు ఎప్పుడు తీసుకోకూడదో తెలుసుకోండి! ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
7. మీ వైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించండి: మీరు మీ వైద్యుడిని క్రమం  
 తప్పకుండా సందర్శించాలి, ప్రత్యేకించి మీరు ఏదైనా జీవనశైలి లేదా  
 మధుమేహం, రక్తపోటు లేదా ఊబకాయం వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధితో  
 బాధపడుతుంటే. మీ శరీరం యొక్క సరైన ఆరోగ్యం మరియు పనితీరును  
 నిర్ధారించడానికి క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోండి. ఇది కాకుండా,  
 మీరు ఇటీవల కోవిడ్-19తో బాధపడుతున్నట్లయితే మరియు మ్యూకోర్మైకోసిస్  
 యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినట్లయితే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
8. మీ మందులను తనిఖీ చేయండి: కొన్ని మందులు ఇమ్యునోసప్రెసెంట్‌లుగా  
 పనిచేస్తాయి మరియు వినియోగించినప్పుడు మీ రోగనిరోధక శక్తిని  
 తగ్గిస్తాయి. తగ్గిన రోగనిరోధక శక్తి గేట్‌వేగా ఉపయోగపడుతుంది మరియు  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్ అభివృద్ధి చెందే మీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సూచించిన  
 మందులు దీర్ఘకాలిక వినియోగానికి సరిపోతాయో లేదో మీ వైద్యుడిని  
 సంప్రదించండి మరియు మీకు ఏదైనా ఇతర అనారోగ్యం వచ్చే ప్రమాదం లేదు.  
  
9. ఎటువంటి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను మిస్ చేయవద్దు: ముక్కులు మూసుకుపోయిన  
 అన్ని కేసులను బ్యాక్టీరియల్ సైనసిటిస్ కేసులుగా పరిగణించకూడదు,  
 ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే రోగులలో లేదా  
 ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్లలో COVID-19 ఉన్నవారిలో. శిలీంధ్ర కారణాలను  
 గుర్తించడానికి KOH స్టెయినింగ్ మరియు మైక్రోస్కోపీ, కల్చర్ మరియు  
 MALDI-TOF వంటి తగిన పరిశోధనలు చేయాలి. ఆసుపత్రుల్లో COVID-19తో సంబంధం  
 ఉన్న మ్యూకోర్మైకోసిస్ నివారణ: ఆక్సిజన్ సరఫరా నాణ్యత నియంత్రణను  
 నిర్ధారించుకోండి. ఆక్సిజన్ సిలిండర్ల సరైన శానిటైజేషన్. పరిశుభ్రమైన  
 ఆసుపత్రి వాతావరణాన్ని కాపాడండి. డిస్పోజబుల్ ఆక్సిజన్  
 హ్యూమిడిఫైయర్లను ఉపయోగించండి. ఆక్సిజన్ హ్యూమిడిఫైయర్లు మరియు  
 కాన్సంట్రేటర్లలో శుభ్రమైన స్వేదనజలం ఉపయోగించండి. మెరుగైన రిస్క్  
 మెసేజింగ్ వ్యూహాలను అనుసరించండి. మెడికల్ చెక్‌లిస్ట్‌ల సరైన ఉపయోగం  
 (ముకోర్ వంటివి). పరీక్ష సౌకర్యాల సంఖ్యను పెంచండి. మధుమేహం కోసం  
 సామూహిక మూత్ర పరీక్షను పెంచండి. వ్యక్తిగత భద్రత: కోవిడ్-19 సమయంలో  
 మరియు తర్వాత వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించండి. COVID-19 నుండి  
 కోలుకున్న తర్వాత ఆసుపత్రి డిశ్చార్జ్ సమయంలో అవగాహన పెంచుకోండి.  
 స్వీయ-మందులు మరియు భయాందోళనలకు దారితీసే పద్ధతులను నివారించండి.  
 ఆరోగ్య సమాచారాన్ని పొందడం కోసం సోషల్ మీడియాను తెలివిగా ఉపయోగించడం.  
 ముక్కు మరియు నోటిని కప్పి ఉంచే అవరోధ ముసుగు. COVID-19 కోసం టీకాలు  
 వేయండి.  
  
COVID 19 టీకా గురించి అన్నీ తెలుసుకోండి! ఇప్పుడు చదవండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ లక్షణాలు తరచుగా ఎదుర్కోవటానికి సవాలుగా ఉంటాయి మరియు  
కొన్ని ఇతర వైద్య పరిస్థితులతో గందరగోళంగా ఉండవచ్చు. మీరు నాసికా రద్దీ  
లేదా ఛాతీ నొప్పిని అనుభవిస్తే, అది సాధారణం కంటే భిన్నంగా లేదా  
అధ్వాన్నంగా అనిపిస్తే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాగే, మీరు చర్మ కణజాలం  
వాపు లేదా నల్లబడటం అనుభవిస్తే, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మరియు  
చికిత్స పొందడానికి మీ డాక్టర్ క్లినిక్‌ని సందర్శించే ముందు ఒకటికి  
రెండుసార్లు ఆలోచించకండి.  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్‌ను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: సాధారణ వైద్యుడు ENT  
నిపుణుడు  
  
ENT నిపుణుడు చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యాధులను నిర్ధారించడంలో మరియు  
చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు.  
  
భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి! మ్యూకోర్మైకోసిస్ చికిత్స  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు దాని పెరుగుదల మరియు  
వ్యాప్తిని నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. మ్యూకోర్మైకోసిస్ చికిత్సలో  
కొన్ని సాధారణ మార్గాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. ఇంట్రావీనస్ యాంటీ ఫంగల్ మందులు: ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రతను బట్టి, మీ  
 డాక్టర్ మీకు మ్యూకోర్మైకోసిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయిన వెంటనే యాంటీ  
 ఫంగల్ మందుల ఇంట్రావీనస్ పరిపాలనను ప్రారంభించవచ్చు. ఈ చికిత్సలో, ఒక  
 IV ట్యూబ్ మీ శరీరంలోకి ప్రవేశపెట్టబడింది, ఇది అధిక మోతాదులో యాంటీ  
 ఫంగల్ మందులను నేరుగా మీ రక్తప్రవాహంలోకి పంపుతుంది. ఈ ప్రత్యేక  
 చికిత్స కోసం మీరు ఆసుపత్రిలో చేరవచ్చు. ఇంట్రావీనస్ ద్వారా అందించబడే  
 యాంటీ ఫంగల్ మందులలో యాంఫోటెరిసిన్ B మరియు లిపోసోమల్ యాంఫోటెరిసిన్ B  
 ఉత్పత్తులు ≥ 5mg/kg ఉంటాయి.  
  
2. సర్జికల్ డీబ్రిడ్మెంట్: ఈ పద్ధతిలో, ఇతర శరీర భాగాలకు సంక్రమణ  
 వ్యాప్తిని ఆపడానికి వైద్యులు ప్రభావిత కణజాలాన్ని శస్త్రచికిత్స  
 ద్వారా తొలగిస్తారు. ఈ చికిత్స ప్రభావిత ప్రాంతం యొక్క నిర్మాణం లేదా  
 ఆకృతిలో మార్పులకు కారణం కావచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రభావితమైన  
 ఊపిరితిత్తుల లోబ్ లేదా చర్మ కణజాలం యొక్క శస్త్రచికిత్స తొలగింపు ఇతర  
 చికిత్స అవసరం లేకుండా పూర్తిగా సంక్రమణను నయం చేస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్  
 వ్యాప్తి చెందకపోవడమే దీనికి కారణం మరియు అది తీవ్రమయ్యే ముందు  
 తొలగించబడింది.  
  
3. ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్ మందులు: ఈ మందులు ఫంగస్‌లోని సెల్ గోడల పెరుగుదలను  
 నిరోధించడం మరియు వాటిని నిర్మూలించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. వివిధ శరీర  
 భాగాలకు అంటువ్యాధుల వ్యాప్తిని నియంత్రించడం చాలా అవసరం. ప్రారంభంలో,  
 రోగికి ఇంట్రావీనస్ ద్వారా యాంటీ ఫంగల్ మందులు అందించబడతాయి, అయితే  
 ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణలోకి వచ్చిన తర్వాత, అవి నోటి ద్వారా తీసుకునే  
 యాంటీ ఫంగల్ మందులకు మారతాయి. నోటి యాంటీ ఫంగల్ మందులకు ఉదాహరణలు  
 పోసాకోనజోల్ మరియు ఇసావుకోనజోల్  
  
4. ఇమ్యునోస్టిమ్యులేటింగ్ డ్రగ్స్: సాంప్రదాయిక చికిత్సకు  
 ప్రతిస్పందించని విస్తృతమైన పొత్తికడుపు మ్యూకోర్మైకోసిస్ ఉన్న  
 రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగికి చెక్‌పాయింట్ ఇన్హిబిటర్ నివోలుమాబ్ మరియు  
 ఇంటర్ఫెరాన్-Υతో చికిత్స యొక్క ప్రయోజనాన్ని ఇటీవలి అధ్యయనం  
 నివేదించింది. COVID-19 రోగులలో మ్యూకోర్మైకోసిస్ నిర్వహణ COVID-19  
 ఉన్న రోగులలో మ్యూకోర్మైకోసిస్‌ను నిర్వహించడానికి, ఈ క్రింది అంశాలను  
 పరిగణించాలి: ముందస్తు వ్యాధి నిర్ధారణ చేయండి. దైహిక  
 కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ యొక్క సరైన మరియు వివేకవంతమైన ఉపయోగం ప్రారంభ  
 సంకేతాలను కోల్పోకండి. యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క హేతుబద్ధమైన ఉపయోగం.  
 ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచే మందులను పర్యవేక్షించడం. గ్లైసెమిక్  
 నియంత్రణను నిర్వహించండి. సాధ్యమైన, సంభావ్య మరియు నిరూపితమైన సంక్రమణ  
 ప్రకారం వర్గీకరించండి. COVID-19 వ్యాధి స్థితి ఆధారంగా రోగులను వేరు  
 చేయండి. సకాలంలో చికిత్స ప్రారంభించడం. నీకు తెలుసా? జనాదరణ పొందిన  
 నమ్మకానికి విరుద్ధంగా, మ్యూకోర్మైకోసిస్ COVID-19 వంటి అంటువ్యాధి  
 కాదు. ఇది COVID-19 వంటి సోకిన వ్యక్తి ద్వారా వ్యాపించదు. ఇది  
 కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత కనిపించే సమస్య. COVID-19 గురించి మరింత  
 చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! మ్యూకోర్మైకోసిస్ కోసం గృహ-రక్షణ  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్ కోసం ఇంటి నివారణలు మ్యూకోర్మైకోసిస్ వైద్య  
 పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయబడినప్పటికీ, మ్యూకోర్మైకోసిస్ నిర్వహణలో  
 సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అయితే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ  
 ప్రదాతని సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించండి:  
  
5. ప్రోబయోటిక్స్ మరియు పెరుగు (దహీ): యోగర్ట్ మరియు ఇతర ప్రోబయోటిక్స్‌లో  
 ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియా అధికంగా ఉంటుంది, ఇది అనేక ఫంగల్ వ్యాధులను  
 నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. పులియబెట్టిన ఆహారాలు ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క  
 మంచి మూలం. ఇవి పని చేయకపోతే, ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా యొక్క అధిక  
 సాంద్రతలతో ప్రోబయోటిక్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.  
  
మీ ఆహారంలో దాహీని చేర్చుకోవడానికి 8 కారణాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు  
చదవండి!  
  
2. టీ ట్రీ ఆయిల్: ఇది ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు అత్యంత శక్తివంతమైన సహజ  
 చికిత్సలలో ఒకటి. ఇది యాంటీ ఫంగల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను  
 కలిగి ఉంది. కొబ్బరి లేదా ఆలివ్ నూనె వంటి ఏదైనా క్యారియర్ ఆయిల్‌తో  
 మిక్స్ చేసి, వ్యాధి ఉన్న ప్రదేశంలో రోజుకు మూడు నుండి నాలుగు సార్లు  
 వర్తించండి.  
  
3. కొబ్బరి నూనె (నారియల్ కా టెల్): కొబ్బరి నూనె, వేడి చేయని స్థితిలో  
 కూడా, సమర్థవంతమైన యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్. ప్రభావిత ప్రాంతం యొక్క చర్మంపై  
 రోజుకు మూడు సార్లు వర్తించండి.  
  
4. పసుపు (హల్ది): పసుపులో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
 లక్షణాలు ఉన్నాయి. దీనిని నీరు లేదా గోరువెచ్చని పాలతో మౌఖికంగా  
 తీసుకోవచ్చు.  
  
5. వేప: దీన్ని ఓరల్ సప్లిమెంట్‌గా తీసుకోవచ్చు. వేప నీటిని తయారు  
 చేయడానికి మీరు వేప ఆకులను 2 నుండి 3 నిమిషాలు నీటిలో ఉడకబెట్టవచ్చు. ఈ  
 నీరు యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు ఫంగల్-సోకిన  
 ప్రాంతాలకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. వేపనూనె, చాల్మోగ్రా ఆయిల్ మరియు  
 నువ్వుల నూనె మిశ్రమాన్ని సమపాళ్లలో కలిపి సోకిన ప్రదేశంలో పూయడం వల్ల  
 కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది.  
  
6. కలబంద: ఇది ఏదైనా చర్మ వ్యాధికి చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించిన మరియు  
 పరీక్షించబడిన సహజ నివారణ. ఇది కణజాలాన్ని తీవ్రంగా నయం చేయడమే కాకుండా  
 చర్మాన్ని నయం చేస్తుంది మరియు శాంతపరుస్తుంది.  
  
7. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌లో యాంటీ ఫంగల్  
 కార్యకలాపాలు కనిపిస్తాయి. మీరు దీన్ని రెండు టీస్పూన్ల గోరువెచ్చని  
 నీటిలో మిక్స్ చేసి లేదా దానిలో ముంచిన దూదితో మీ చర్మంపై రాసుకోవచ్చు.  
 ఇలా రోజుకు మూడు సార్లు చేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.  
  
విస్తృతమైన ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నుండి షాపింగ్ చేయండి! ఇప్పుడు  
అన్వేషించండి!  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ ఒక తీవ్రమైన వ్యాధి. గమనించకుండా వదిలేస్తే, ఇది అనేక  
దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు మరియు మరణానికి కూడా కారణం కావచ్చు. మ్యూకోర్మైకోసిస్  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే సంభవించే కొన్ని సమస్యలు:  
  
1. బ్రెయిన్ ఇన్ఫెక్షన్: ఫంగస్ మెదడుకు వ్యాపిస్తే, అది తీవ్రమైన మెదడు  
 సంక్రమణకు కారణమవుతుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్, మెదడు రక్తస్రావం లేదా  
 స్ట్రోక్‌కు కారణం కావచ్చు.  
  
2. పక్షవాతం: పేరు సూచించినట్లుగా, మ్యూకోర్మైకోసిస్ ఇన్ఫెక్షన్ మీ శరీరం  
 యొక్క పక్షవాతానికి కారణం కావచ్చు.  
  
3. న్యుమోనియా: మ్యూకోర్మైకోసిస్, చికిత్స చేయకపోతే లేదా గమనించకపోతే,  
 ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపిస్తుంది మరియు న్యుమోనియాకు దారితీస్తుంది.  
  
4. రక్తస్రావం: ఇది ఒక నిర్దిష్ట అవయవంలోని రక్తనాళం ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా  
 పగిలిపోయే పరిస్థితి. చికిత్స చేయని మ్యూకోర్మైకోసిస్ మెదడు, ప్లీహము,  
 ఊపిరితిత్తులు లేదా గుండెకు వ్యాపిస్తుంది మరియు రక్తస్రావానికి  
 దారితీస్తుంది.  
  
5. మూర్ఛలు: మూర్ఛ అనేది మెదడులో ఆకస్మిక విద్యుత్ చర్య, ఇది శరీర  
 కండరాలలో అనియంత్రిత కదలికలకు కారణమవుతుంది. మెదడుకు మ్యూకోర్మైకోసిస్  
 సంక్రమణ వ్యాప్తి కూడా మూర్ఛలకు దారితీయవచ్చు.  
  
6. మరణం: అరుదైన సందర్భాల్లో, మ్యూకోర్మైకోసిస్ ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ అనేది చాలా మంది COVID-19 రోగులను ప్రభావితం చేసే ఒక  
ఉగ్రమైన, తీవ్రమైన మరియు అరుదైన ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. మీకు దీర్ఘకాలిక  
అనారోగ్యం ఉన్నట్లయితే ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎందుకు ముఖ్యమో మరింత  
చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! మ్యూకోర్మైకోసిస్‌తో జీవించడం  
  
మీరు తేలికపాటి మ్యూకోర్మైకోసిస్‌తో బాధపడుతుంటే, యాంటీ ఫంగల్ మందులతో  
వెంటనే చికిత్స చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఇన్ఫెక్షన్ దీర్ఘకాలికంగా ఉండి,  
వివిధ శరీర భాగాలకు వ్యాపిస్తే, ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులతో పాటు,  
వ్యాధిని నిర్వహించడానికి మరియు దీర్ఘకాలిక సమస్యలను నివారించడానికి మీరు  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాలి. అలాగే, ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయిన  
తర్వాత, మీరు సూచించిన మందులు తీసుకుంటే, సలహా మేరకు మీ వైద్యుడిని సకాలంలో  
సందర్శించడం మంచిది.  
  
మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ ప్రక్రియలో ముఖ్యమైన శరీర  
భాగాలను కోల్పోయేలా సోకిన కణజాలం యొక్క పూర్తి డీబ్రిడ్మెంట్ అవసరం  
కావచ్చు. ఈ లోపాల పునరావాసం కోల్పోయిన పనితీరును పునరుద్ధరించగలదు.  
పునరావాసం కూడా ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ ద్వారా బ్యాకప్ చేయబడాలి.  
  
మానసిక సమస్యలు మ్యూకోర్మైకోసిస్ కోసం శస్త్రచికిత్స డీబ్రిడ్మెంట్  
ప్రక్రియ తర్వాత మానిఫెస్ట్ కావచ్చు. దీనిని పరిష్కరించడానికి క్రింది  
చర్యలు తీసుకోవచ్చు: సాధారణ శస్త్రచికిత్సకు ముందు కౌన్సెలింగ్ చికిత్స  
బృందంలో మానసిక వైద్యులు మరియు క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్‌లను చేర్చడం అదనపు  
సహాయక మానసిక చికిత్సా సెషన్‌లు పోస్ట్-రికవరీ దశ నిర్వహణపై సహాయక బృందాలు  
మరియు ఇతర వ్యక్తుల నుండి సహాయం  
  
ఈ జోక్యాలన్నీ మొత్తం జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.  
  
కష్ట సమయాల్లో మిమ్మల్ని మీరు సంతోషంగా ఉంచుకోవడానికి ఈ 10 చిట్కాలను  
ప్రయత్నించండి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!  
  
బ్లాక్ ఫంగస్ v/s పసుపు ఫంగస్ v/s వైట్ ఫంగస్  
  
పరస్పరం మార్చుకున్నప్పటికీ, ఈ మూడు పదాలకు వేర్వేరు అర్థాలు ఉన్నాయి.  
  
1. బ్లాక్ ఫంగస్: మ్యూకోర్మైకోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది గాలి లేదా  
 కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీటి ద్వారా శ్లేష్మం తీసుకోవడం ద్వారా  
 వర్గీకరించబడిన ఫంగల్ డిజార్డర్. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావిత ప్రాంతంలోని  
 కణజాలం నల్లబడటానికి కారణమవుతుంది మరియు ఇది చాలా ప్రాణాంతకం.  
  
2. పసుపు ఫంగస్: పసుపు ఫంగస్ కలుషితమైన సెట్టింగ్‌ల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది  
 మరియు రోగి పర్యావరణం నుండి అచ్చును పీల్చినప్పుడు సంభవిస్తుంది. ఇది  
 ఎలా వ్యాపిస్తుంది అనే విషయంలో, ఇది నలుపు మరియు తెలుపు ఫంగల్  
 ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి భిన్నంగా ఉంటుంది. పసుపు ఫంగస్ శరీరం యొక్క అంతర్గత  
 అవయవాలపై దాడి చేస్తుంది మరియు ముఖ్యమైన భౌతిక ప్రక్రియలను  
 భంగపరుస్తుంది. పసుపు ఫంగస్ చాలా తీవ్రమైన నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.  
 ఫలితంగా, ప్రజలు మొదటి రోజు నుండి దాని లక్షణాలను గమనించడం  
 ప్రారంభించాలి మరియు వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.  
  
3. వైట్ ఫంగస్: కాన్డిడియాసిస్, తరచుగా వైట్ ఫంగస్ అని పిలుస్తారు, ఇది  
 కాండిడా వల్ల కలిగే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావిత  
 ప్రాంతాల్లో తెల్లటి క్రీమ్ పాచెస్‌కు కారణమవుతుంది, అందుకే ఈ పేరు  
 వచ్చింది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎవరికైనా మ్యూకోర్మైకోసిస్ ఎలా  
 వస్తుంది? మ్యూకోర్మైకోసిస్ ప్రమాదాన్ని నేను ఎలా తగ్గించగలను? పిల్లలు  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్ బారిన పడగలరా? స్టెరాయిడ్ మితిమీరిన వినియోగం  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్‌కు ఎలా కారణమవుతుంది? మ్యూకోర్మైకోసిస్ విషయంలో మనం  
 అధిక చక్కెర ఆహారాలను తినవచ్చా? మ్యూకోర్మైకోసిస్ శరీరానికి ఏమి  
 చేస్తుంది? మ్యూకోర్మైకోసిస్ నుండి కోలుకోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?  
 సూచనల అవలోకనం. ఫంగల్ వ్యాధులు మరియు COVID-19. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్  
 కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. మార్చి 2022. అత్యంత సాధారణ ఫంగల్  
 వ్యాధులు. ఫంగల్ వ్యాధుల రకాలు. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్  
 ప్రివెన్షన్. మార్చి 2022. జార్జ్ పెట్రిక్కోస్, అన్నా స్కియాడా మరియు  
 ఇతరులు. ఎపిడెమియాలజీ మరియు మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క క్లినికల్  
 వ్యక్తీకరణలు. మ్యూకోర్మైకోసిస్ d CID 2012:54 యొక్క వ్యక్తీకరణలు  
 (సప్లి 1). లతా పోటే, ధనశ్రీ తుమ్మే, మరియు ఇతరులు.  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్‌పై సంక్షిప్త సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ సైన్స్  
 అండ్ రీసెర్చ్ (IJSR) ISSN: 2319-7064. SJIF (2020). దీప్తి సోమరౌతు ,  
 వసంత తోట మరియు ఇతరులు. మ్యూకోర్మైకోసిస్‌పై సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్  
 జర్నల్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్JSRM వాల్యూమ్ 09  
 సంచిక 07 జూలై 2021. AKM మొయీనుల్ హుక్, Md. గోల్జార్ హొస్సేన్ మరియు  
 ఇతరులు. మ్యూకోర్మైకోసిస్ (బ్లాక్ ఫంగస్) మరియు COVID-19 రోగులపై దాని  
 ప్రభావం: నవీకరించబడిన సమీక్ష. J అడ్వా బయోటెక్నాల్ ఎక్స్ థెర్. 2022  
 జనవరి; 5(1): 198-217. అభిషేక్ శర్మ, , గుల్నాజ్ బానో, మరియు ఇతరులు.  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్: COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్‌లో ఒక అభివ్యక్తి. / ఇండియన్  
 జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మసీ అండ్ ఫార్మకాలజీ 2021;8(3):189–194. సుందరం ఎన్,  
 భెండే టి, యశ్వంత్ ఆర్, జాదవ్ ఎస్, జైన్ ఎ. కోవిడ్-19 రోగులలో  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్. ఇండియన్ J ఆప్తాల్మోల్. 2021;69(12):3728-3733.  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్. ఫంగల్ వ్యాధులు. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్  
 ప్రివెన్షన్. ఫిబ్రవరి 2021. ఖినా శర్మ, జ్యోతి మరియు ఇతరులు. COVID-19  
 పేషెంట్లలో మ్యూకోర్మైకోసిస్: ఒక సమీక్ష. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్  
 కంటిన్యూయింగ్ నర్సింగ్ ఎడ్యుకేషన్ | వోల్టర్స్ క్లూవెర్ - మెడ్‌నో  
 ద్వారా ప్రచురించబడింది. జూలై 15, 2022. జెసిల్ మాథ్యూ అరంజని, అతుల్య  
 మాన్యుయెల్ మరియు ఇతరులు. కోవిడ్-19-అసోసియేటెడ్ మ్యూకోర్మైకోసిస్:  
 భారతదేశంలో మహమ్మారి రెండవ వేవ్ సమయంలో ఉద్భవిస్తున్న ఇన్ఫెక్షన్ భారం  
 యొక్క సాక్ష్యం-ఆధారిత క్లిష్టమైన సమీక్ష. నవంబర్ 18, 2021. సింగ్ AK,  
 సింగ్ R, జోషి SR, Misra A, కోవిడ్-19లో మ్యూకోర్మైకోసిస్:  
 ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరియు భారతదేశంలో నివేదించబడిన కేసుల క్రమబద్ధమైన  
 సమీక్ష, డయాబెటిస్ & మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్: క్లినికల్ రీసెర్చ్ &  
 రివ్యూస్ (2021). చక్రబర్తి, ఎ.; ధాలివాల్, M. భారతదేశంలో  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ. కర్ర్. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్ట్. రెప్.  
 2013, 7, 287–292. ప్రకాష్ హెచ్, చక్రబర్తి ఎ. గ్లోబల్ ఎపిడెమియాలజీ  
 ఆఫ్ మ్యూకోర్మైకోసిస్. J శిలీంధ్రాలు (బాసెల్). 2019;5(1):26. 2019  
 మార్చి 21న ప్రచురించబడింది. రేవణ్ణవర్ SM, PSS, Samaga L, VK V.  
 కోవిడ్-19 వ్యాధి బారిన పడే రోగిలో మ్యూకోర్మైకోసిస్‌ను  
 ప్రేరేపిస్తుంది: అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రపంచంలో కొత్త దృగ్విషయం? BMJ  
 కేసు రెప్. 2021 ఏప్రిల్ 27;14(4):e241663. సర్కార్ S, గోఖలే T, చౌదరి  
 SS, దేబ్ AK. COVID-19 మరియు ఆర్బిటల్ మ్యూకోర్మైకోసిస్ [ప్రచురితమైన  
 దిద్దుబాటు ఇండియన్ J ఆప్తాల్మోల్‌లో కనిపిస్తుంది. 2021  
 జూలై;69(7):1978]. ఇండియన్ J ఆప్తాల్మోల్. 2021;69(4):1002-1004.  
 కోవిడ్ - 19 రోగులలో మ్యూకోర్మైకోసిస్ నిర్వహణకు మార్గదర్శకం. DGHS. 26  
 మే 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది. Dimitrios P Kontoyannis, Russell E  
 Lewis. నేను మ్యూకోర్మైకోసిస్ చికిత్స ఎలా. బ్లడ్. ది జర్నల్ ఆఫ్ ది  
 అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ హెమటాలజీ 118 (5), 1216-1224, 2011. థామ్సన్ SR,  
 బడే PG, టామ్స్ M, క్రిస్టల్ V. గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్  
 మ్యూకోర్మైకోసిస్. Br J సర్గ్. 1991;78(8):952-954. రోచా ICN, హసన్ MM,  
 గోయల్ S, మరియు ఇతరులు. COVID-19 మరియు మ్యూకోర్మైకోసిస్ సిండమిక్:  
 భారతదేశంలో కుప్పకూలుతున్న ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థకు రెట్టింపు ఆరోగ్య  
 ముప్పు. ట్రోప్ మెడ్ ఇంట్ హెల్త్. 2021;26(9):1016-1018. పిల్మిస్ బి,  
 అలానియో ఎ, లార్తోలరీ ఓ, లాంటర్నియర్ ఎఫ్. మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క  
 అవగాహన మరియు నిర్వహణలో ఇటీవలి పురోగతి. F1000Res. 2018 సెప్టెంబర్  
 7;7:F1000 ఫ్యాకల్టీ రెవ్-1429. Skiada A, Lass-Floerl C, Klimko N,  
 Ibrahim A, Roilides E, Petrikkos G. మ్యూకోర్మైకోసిస్ నిర్ధారణ మరియు  
 చికిత్సలో సవాళ్లు. మెడ్ మైకోల్. 2018 ఏప్రిల్ 1;56(suppl\_1):93-101.  
 స్ట్రాసర్ MD, కెన్నెడీ RJ, ఆడమ్ RD. రినోసెరెబ్రల్ మ్యూకోర్మైకోసిస్.  
 యాంఫోటెరిసిన్ బి లిపిడ్ కాంప్లెక్స్‌తో థెరపీ. ఆర్చ్ ఇంటర్న్ మెడ్.  
 1996;156(3):337-339. COVID 19లో మ్యూకోర్మైకోసిస్. AIIMS మార్గదర్శకం.  
 26 మే 2021. మైని ఎ, తోమర్ జి, ఖన్నా డి, కిని వై, మెహతా హెచ్,  
 భాగ్యశ్రీ వి. కోవిడ్-19 రోగిలో సినో-ఆర్బిటల్ మ్యూకోర్మైకోసిస్: ఒక  
 కేసు నివేదిక. Int J సర్గ్ కేసు రెప్. 2021 మే;82:105957. జియోంగ్ W,  
 కీగ్లీ C, వోల్ఫ్ R, మరియు ఇతరులు. మ్యూకోర్మైకోసిస్ యొక్క  
 ఎపిడెమియాలజీ మరియు క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు: కేసు నివేదికల యొక్క  
 క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. క్లిన్ మైక్రోబయోల్  
 ఇన్ఫెక్ట్. 2019;25(1):26-34. ఇన్బరాజన్ ఎ, నటరాజన్ ఎస్, తిరుమలై  
 తంగరాజన్ ఎస్, మరియు ఇతరులు. (అక్టోబర్ 24, 2018) మ్యూకోర్మైకోసిస్  
 పేషెంట్‌లో ఓరల్ హెల్త్-సంబంధిత జీవన నాణ్యతపై ప్రోస్టోడోంటిక్ చికిత్స  
 ప్రభావం: ఒక కేసు నివేదిక. Cureus 10(10): e3493. అంకేష్ సింగ్1 మరియు  
 ఆయుషి గుప్తా. సర్వైవింగ్ మ్యూకోర్మైకోసిస్: సైకలాజికల్ వెల్ బీయింగ్  
 మరియు క్వాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్ పై ప్రభావం. ఆక్టా సైంటిఫిక్ ఓటోలారిన్జాలజీ.  
 వాల్యూం 3 సంచిక 7 జూలై 2021.  
  
==================================================  
  
మల్టిపుల్ మైలోమాను కహ్లర్స్ వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు, మైలోమాటోసిస్,  
ప్లాస్మా సెల్ మైలోమా, ప్లాస్మా సెల్ డైస్క్రాసియా మరియు మెడుల్లరీ  
ప్లాస్మాసైటోమా అవలోకనం మల్టిపుల్ మైలోమా అనేది ప్లాస్మా కణాలను ప్రభావితం  
చేసే అరుదైన రక్త క్యాన్సర్. ప్లాస్మా కణాలు ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి  
చేయడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి బాధ్యత వహించే ఒక రకమైన తెల్ల  
రక్త కణాలు (WBCలు). ప్లాస్మా కణాలు ఎముక మజ్జలో కనిపిస్తాయి, ఎముకలలోని  
బోలు ప్రాంతం. ప్లాస్మా కణాలు నియంత్రణ లేకుండా పెరిగి క్యాన్సర్‌గా  
మారినప్పుడు, అది మల్టిపుల్ మైలోమాకు దారితీస్తుంది. "మల్టిపుల్" అనే  
పదాన్ని తరచుగా ఉపయోగిస్తారు, ఎందుకంటే క్యాన్సర్ కణాలు సాధారణంగా ఎముక  
మజ్జలోని అనేక ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియనప్పటికీ, జన్యుపరమైన  
అసాధారణతలు లేదా పర్యావరణ బహిర్గతం పాత్ర పోషిస్తుందని పరిశోధకులు  
సూచిస్తున్నారు.  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా యొక్క లక్షణాలు మరియు దాని తీవ్రత వ్యక్తి నుండి  
వ్యక్తికి మరియు క్యాన్సర్ దశకు మారుతూ ఉంటుంది. బరువు తగ్గడం, ఎముకల  
నొప్పి, వికారం, తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు, అలసట, గందరగోళం మరియు ఆకలి లేకపోవడం  
వంటి కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు.  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా చికిత్స లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడం మరియు దాని పురోగతిని  
మందగించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. చికిత్సలో మందులు, స్టెమ్ సెల్ మార్పిడి,  
బిస్ఫాస్ఫోనేట్ థెరపీ, ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడి మరియు/లేదా ప్లాస్మాఫెరిసిస్  
ఉంటాయి. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
స్త్రీ, పురుషులిద్దరిలో లింగం ప్రభావితం అవుతాయి కానీ పురుషులలో కొంచెం  
ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) చేరి రక్తం మూత్రపిండాల ఎముకలు ఎముక మజ్జ  
అనుకరించడం పరిస్థితులు ప్లాస్మా సెల్ క్యాన్సర్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష మరియు పరిశీలన పూర్తి రక్తాన్ని కౌంట్  
(CBC) బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) పరీక్ష మూత్ర పరీక్ష క్రియేటినిన్  
ప్రయోగశాల పరీక్ష అల్బుమిన్ పరీక్ష కాల్షియం పరీక్ష లాక్టేట్  
డీహైడ్రోజినేస్ పరీక్ష ఎముక మజ్జ అధ్యయనాలు మరియు బయాప్సీ X- కిరణాల స్కాన్  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) CT స్కాన్ చికిత్స కెమోథెరపీ:  
విన్‌క్రిస్టిన్, డౌనోరుబిసిన్ & మ్డియరోబికిన్ థెరపీ టార్గెటెడ్ థెరపీ:  
బోర్టెజోమిబ్ & కార్ఫిల్జోమిబ్ ఇమ్యునోథెరపీ: బెలాంటామాబ్, డరతుముమాబ్,  
ఎలోటుజుమాబ్ & ఇసాటుక్సిమాబ్ ఇతర మందులు: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ నిపుణులు హెమటాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి  
హేమాటో-ఆంకాలజిస్ట్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ ఆంకోసర్జన్ బోన్ మారో  
ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్ నా మల్టిమోమెల్ అన్నింటిని చూడండి.  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా యొక్క ప్రారంభ దశలలో లక్షణాలు గుర్తించబడకపోవచ్చు మరియు  
వ్యక్తిని బట్టి మారవచ్చు. అయినప్పటికీ, వ్యాధి అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు  
చాలా మంది సాధారణంగా గమనించిన కొన్ని లక్షణాలను అనుభవిస్తారు.  
  
సాధారణ లక్షణాలను సాధారణంగా CRAB అనే ఎక్రోనిం ద్వారా సూచిస్తారు:  
  
సి: కాల్షియం (ఎలివేటెడ్ లెవెల్స్) R: మూత్రపిండ వైఫల్యం A: రక్తహీనత B:  
ఎముక దెబ్బతినడం  
  
బహుళ మైలోమా యొక్క ఇతర సాధారణంగా గమనించిన సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:  
  
వికారం ఎముక నొప్పి, ముఖ్యంగా వెన్నెముక లేదా ఛాతీలో మలబద్ధకం మానసిక  
పొగమంచు లేదా గందరగోళం ఆకలి లేకపోవడం అలసట తరచుగా అంటువ్యాధులు మీ కాళ్ళలో  
బలహీనత లేదా తిమ్మిరి అధిక దాహం మూత్రవిసర్జనతో సమస్యలు దృష్టి నష్టం లేదా  
దృష్టి సమస్యలు బరువు తగ్గడం మీకు తెలుసా? ఈజిప్షియన్ మమ్మీలలో పొందిన  
వర్ణనలలో మల్టిపుల్ మైలోమాకు సమానమైన వ్యాధులు కనుగొనబడ్డాయి. కొన్ని  
సంవత్సరాల తరువాత, 1873లో రస్టీజ్కీ తన రోగులలో ఒకరిలో అనేక ఎముక గాయాలను  
గమనించిన తర్వాత "మల్టిపుల్ మైలోమా" అనే పదాన్ని ఇచ్చాడు. మల్టిపుల్ మైలోమా  
యొక్క కారణాలు  
  
ఈ రకమైన క్యాన్సర్‌లో, ఎముక మజ్జలో అసాధారణ ప్లాస్మా కణాలు అభివృద్ధి  
చెందుతాయి మరియు త్వరగా పునరుత్పత్తి చేస్తాయి. క్యాన్సర్ మైలోమా కణాల  
వేగవంతమైన పునరుత్పత్తి ఎముక మజ్జలో ఆరోగ్యకరమైన కణాల ఉత్పత్తిని అధిగమించి  
వ్యాధికి దారి తీస్తుంది.  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, తరచుగా  
మార్పులు మరియు జన్యువుల ఉత్పరివర్తనలు, ముఖ్యంగా క్రోమోజోమ్ 14, సాధారణంగా  
బహుళ మైలోమాలో కనిపిస్తాయి. అదనంగా, c-Myc, NRAS, KRAS మరియు BRAF వంటి ఇతర  
పరివర్తన చెందిన జన్యువులు ప్లాస్మా కణాల విస్తరణలో పాల్గొనవచ్చు.  
  
క్యాన్సర్ ప్లాస్మా కణాలు ఆరోగ్యకరమైన ప్లాస్మా కణాల వలె ప్రతిరోధకాలను  
ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాయి, అయితే ఈ కణాలు సాధారణ  
ప్రతిరోధకాలుగా పనిచేయని అసాధారణ ప్రతిరోధకాలను (మోనోక్లోనల్ ప్రోటీన్లు  
లేదా M ప్రోటీన్లు) ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ అసాధారణ ప్రతిరోధకాలు శరీరంలో  
పేరుకుపోతాయి మరియు మూత్రపిండాల నష్టం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి.  
క్యాన్సర్ కణాల చొరబాటు ఎముక రుగ్మతల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.  
మల్టిపుల్ మైలోమాకు ప్రమాద కారకాలు  
  
మల్టిపుల్ మైలోమాకు ఖచ్చితమైన కారణం తెలుసుకోవడం కష్టం, అయితే కొన్ని  
కారకాలు వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని పరిశోధకులు  
విశ్వసిస్తున్నారు. వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ, మల్టిపుల్ మైలోమా వచ్చే  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది. చాలా మందికి 60 ఏళ్ల మధ్యలో ఈ వ్యాధి ఉన్నట్లు  
నిర్ధారణ అవుతుంది. 75% కంటే ఎక్కువ కేసులు 55-85 సంవత్సరాల వయస్సు మధ్య  
నమోదయ్యాయి. జెండర్ మల్టిపుల్ మైలియోమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్త్రీల కంటే  
పురుషులలో 1.5 రెట్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ధూమపానం మరియు మద్యపానం వంటి  
ఆరోగ్య-ప్రమాద ప్రవర్తనలలో వ్యత్యాసాలు మరియు పురుషులలో ఊబకాయం యొక్క అధిక  
రేట్లు సూచించబడిన అంతర్లీన కారకాలు. జాతి వైద్య సాహిత్యం ప్రకారం,  
నల్లజాతి ఇతర జాతులతో పోలిస్తే బహుళ మైలోమాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.  
పర్యావరణ కారకాలు బెంజీన్, క్రిమిసంహారకాలు, హెర్బిసైడ్‌లు, హెయిర్ డైస్,  
ఆర్గానిక్ ద్రావకాలు మరియు రేడియేషన్ వంటి రసాయనాలకు గురికావడం వల్ల  
మల్టిపుల్ మైలోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉందని కనుగొనబడింది. కుటుంబ  
చరిత్ర కొన్ని జన్యువులలో సంక్రమించిన వైవిధ్యాలు కొంతమంది వ్యక్తులకు బహుళ  
మైలోమా అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. అందువల్ల, మల్టిపుల్ మైలోమా ఉన్న  
వ్యక్తుల దగ్గరి బంధువులు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉండవచ్చు. తెలియని లేదా నిర్ణయించబడని ప్రాముఖ్యత కలిగిన మోనోక్లోనల్  
గామోపతి యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర (MGUS) MGUS అనేది ప్లాస్మా సెల్ యొక్క  
నిరపాయమైన విస్తరణ, దీని ఫలితంగా మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్ అధిక మొత్తంలో  
ఉత్పత్తి అవుతాయి (కానీ మల్టిపుల్ మైలోమాతో కనిపించేంత ఎక్కువ కాదు).  
మల్టిపుల్ మైలోమా అభివృద్ధికి MGUS ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. MGUS రోగులలో  
దాదాపు 19% మంది MGUS నిర్ధారణ తర్వాత 2 నుండి 19 సంవత్సరాలలో బహుళ  
మైలోమాను అభివృద్ధి చేస్తారు. ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధులు టైప్ 2 డయాబెటిస్,  
గుండె జబ్బులు మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధులు  
మల్టిపుల్ మైలోమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అయితే, ఈ సంబంధం బాగా  
స్థిరపడలేదు. ఇతర కారకాలు వ్యాధి సంభవించడానికి ఇతర కారకాలు ఊబకాయం, పొగాకు  
మరియు మద్యపానం వంటివి మల్టిపుల్ మైలోమాకు ప్రమాద కారకాలుగా బాగా  
స్థిరపడనప్పటికీ. నీకు తెలుసా? బ్లడ్ క్యాన్సర్, లుకేమియా అని కూడా  
పిలుస్తారు, ఇది ఎముక మజ్జ మరియు శోషరస కణుపులలో రక్త కణాల అనియంత్రిత  
పెరుగుదల మరియు గుణకారం ఉన్న పరిస్థితి. రక్త క్యాన్సర్ కారణాలు, లక్షణాలు,  
చికిత్స మరియు నివారణ గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! మల్టిపుల్  
మైలోమా నిర్ధారణ  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా యొక్క ప్రభావవంతమైన రోగనిర్ధారణ కోసం సమగ్రమైన క్లినికల్  
మూల్యాంకనం అవసరం. వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలు మరియు లక్షణాల ఆధారంగా,  
మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని శారీరక పరీక్ష చేయమని అడుగుతాడు, తర్వాత కొన్ని  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు, ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మరియు అవసరమైతే, బయాప్సీని కూడా  
చేస్తారు. మల్టిపుల్ మైలోమా యొక్క సమగ్ర రోగ నిర్ధారణలో భాగమైన పరీక్షలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. శారీరక పరీక్ష మీరు ప్రారంభ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను  
అనుభవించినప్పుడు, వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యునితో అపాయింట్‌మెంట్ బుక్  
చేసుకోండి. మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని ప్రశ్నలు అడగవచ్చు మరియు మీ వైద్య చరిత్ర  
గురించి అడగవచ్చు. సమాధానాల ఆధారంగా, అతను వ్యాధి ఉనికిని నిర్ధారించడానికి  
క్రింది క్లినికల్ పరీక్షలలో కొన్నింటిని సూచించవచ్చు: A. రక్త పరీక్షలు  
  
1. పూర్తి రక్త గణన (CBC) CBC ఎర్ర రక్త కణాలు, తెల్ల రక్త కణాలు,  
 ప్లేట్‌లెట్‌లు మరియు ఇతరులతో సహా రక్తంలోని అనేక భాగాలను కొలుస్తుంది.  
 CBC ఫలితాలను అధ్యయనం చేస్తున్నప్పుడు క్రింది స్థాయిలు తనిఖీ  
 చేయబడతాయి. హిమోగ్లోబిన్ తగ్గిన స్థాయి (రక్తహీనత) రక్తస్రావ సమస్యలకు  
 కారణమయ్యే ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ తగ్గడం (థ్రోంబోసైటోపెనియా) తెల్ల రక్త  
 కణాల తగ్గుదల స్థాయి (గ్రాన్యులోసైటోపెనియా) ఇది బలహీనమైన రోగనిరోధక  
 శక్తిని కలిగిస్తుంది.  
  
2. బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) యూరియా నైట్రోజన్ అనేది ఆహారం తీసుకున్న  
 తర్వాత శరీరంలో ఏర్పడే వ్యర్థపదార్థం. కాలేయం ఆహారంలోని ప్రోటీన్‌ను  
 విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది మరియు యూరియా నైట్రోజన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది,  
 ఇది రక్తంలోకి విడుదల చేయబడుతుంది మరియు చివరికి మూత్రపిండాలలో  
 చేరుతుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, అవి రక్తంలోని యూరియా  
 నైట్రోజన్‌ను సమర్థవంతంగా తొలగిస్తాయి; అయితే అనారోగ్య కిడ్నీలు అలా  
 చేయలేక రక్తంలో ఎక్కువ భాగాన్ని వదిలివేస్తాయి. కాబట్టి, BUN పరీక్ష  
 రక్తంలో ఎంత వ్యర్థపదార్థాలు మిగిలి ఉందో తెలుసుకోవడానికి మరియు  
 మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ప్రయోగశాల ఆధారిత రక్త రసాయన శాస్త్ర పరీక్షలు రక్తంలో క్రియేటినిన్,  
అల్బుమిన్, కాల్షియం మరియు ఇతర ఎలక్ట్రోలైట్‌ల స్థాయిలను తనిఖీ చేయడంలో  
సహాయపడతాయి.  
  
3. క్రియేటినిన్ ప్రయోగశాల పరీక్ష క్రియేటినిన్ పరీక్ష మూత్రపిండాలు  
 రక్తంలోని వ్యర్థాలను ఎంత సమర్థవంతంగా తొలగించగలవో కొలవడానికి  
 సహాయపడుతుంది. క్రియాటినిన్ అనేది రక్తం మరియు మూత్రంలో ఉండే సహజ  
 వ్యర్థ ఉత్పత్తి. మూత్రపిండాలు రక్తం నుండి ఫిల్టర్ చేసి, మూత్రంలోకి  
 విడుదల చేయడం ద్వారా శరీరం నుండి క్రియేటినిన్‌ను తొలగిస్తాయి. ఈ  
 పరీక్ష రక్తంలో క్రియేటినిన్ మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది.  
  
అధిక క్రియాటినిన్ స్థాయిలు అంటే కిడ్నీలు బాగా పనిచేయడం లేదని మరియు  
మైలోమా ఉన్నవారిలో ఇది సర్వసాధారణం.  
  
4. అల్బుమిన్ పరీక్ష అల్బుమిన్ అనేది కాలేయం ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన  
 ప్రోటీన్ మరియు దాని పనితీరు పోషకాలను తీసుకువెళ్లడం మరియు శరీర  
 ద్రవాలు శరీరంలోకి లీక్ కాకుండా నిరోధించడం. సీరం అల్బుమిన్ పరీక్ష  
 శరీరంలోని అల్బుమిన్ మొత్తాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది. అల్బుమిన్ స్థాయిలో  
 ఏదైనా అసాధారణత కాలేయ వ్యాధి, మూత్రపిండాల వ్యాధి లేదా పోషకాహార లోపం  
 యొక్క సంభావ్యతను సూచిస్తుంది. మైలోమాలో తక్కువ స్థాయిలను చూడవచ్చు.  
  
5. కాల్షియం పరీక్ష కాల్షియం అనేది ఎముకల బలం, కండరాలు, నరాల పనితీరు  
 మరియు రక్తం గడ్డకట్టడం వంటి అనేక ముఖ్యమైన విధులకు బాధ్యత వహించే  
 శరీరంలో కనిపించే ఖనిజం. కాల్షియం యొక్క అసాధారణ స్థాయిలు శరీరంలో  
 మూత్రపిండాల వ్యాధి, ఎముక వ్యాధి మరియు బహుళ అవయవ కణితులు వంటి అనేక  
 సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు.  
  
అధునాతన మైలోమా ఉన్నవారిలో కాల్షియం స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండవచ్చు మరియు  
అలసట, బలహీనత మరియు గందరగోళం యొక్క లక్షణాలను కలిగిస్తాయి.  
  
6. లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ పరీక్ష సీరం లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (LDH)  
 పరీక్ష రక్తంలో ఎంజైమ్ లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ స్థాయిలను కొలుస్తుంది.  
 ఈ ఎంజైమ్ ప్రధానంగా శక్తి ఉత్పత్తిలో పాల్గొంటుంది మరియు గుండె,  
 కాలేయం, కండరాలు మరియు మూత్రపిండాల కణాలలో అత్యధిక స్థాయిలతో శరీరంలోని  
 దాదాపు అన్ని కణాలలో కనిపిస్తుంది. గాయం తర్వాత కణజాలాలకు నష్టం  
 ఫలితంగా ఇది రక్తప్రవాహంలో విడుదల అవుతుంది.  
  
లాక్టిక్ డీహైడ్రోజినేస్ (LDH) స్థాయిలను కొలవడానికి రక్త పరీక్ష రోగి  
యొక్క రోగ నిరూపణకు ఉపయోగకరమైన సూచికగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే అధిక స్థాయిలు  
క్యాన్సర్ పునరావృతతను సూచిస్తాయి.  
  
7. క్వాంటిటేటివ్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌లు ఈ పరీక్ష రక్తంలో IgA, IgD, IgE,  
 IgG మరియు IgM వంటి వివిధ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌ల స్థాయిలను కొలవడానికి  
 సహాయపడుతుంది. ఈ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌ల పరిమాణాత్మక విశ్లేషణ అవి  
 అసాధారణంగా ఉన్నాయో లేదో చూడడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది వ్యాధి లేదా  
 ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని సూచిస్తుంది. బహుళ మైలోమాలో, వాటి స్థాయిలు  
 సాధారణంగా వాటి సాధారణ పరిధుల నుండి భిన్నంగా ఉంటాయి. బి. మూత్ర పరీక్ష  
 మూత్ర పరీక్షలను వీటిని ఉపయోగించవచ్చు: మూత్రంలో ప్రోటీన్ మొత్తాన్ని  
 కొలవడానికి ఉచిత కాంతి గొలుసుల ఉనికిని క్రియేటినిన్ కోసం  
 పరీక్షించండి, మూత్రపిండాల ద్వారా విసర్జించే వ్యర్థ ఉత్పత్తి అయిన  
 బిలిరుబిన్ ఉనికి, హిమోగ్లోబిన్ యొక్క విచ్ఛిన్న ఉత్పత్తి  
  
24 గంటల వ్యవధిలో సేకరించిన మూత్రం యొక్క నమూనాను ఇవ్వమని మీరు ఎక్కువగా  
అడగబడవచ్చు, కనుక ఇది మైలోమా ప్రోటీన్ ఎంత ఉందో కొలవగలదు.  
  
మూత్రంలో ఉచిత కాంతి గొలుసులను చూసేందుకు మరియు మూత్రపిండాల పనితీరును  
అంచనా వేయడానికి యూరిన్ ప్రోటీన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ (UPE లేదా UPEP) మరియు  
యూరిన్ ఇమ్యునోఫిక్సేషన్ చేయవచ్చు. C. ఎముక మజ్జ అధ్యయనాలు మరియు  
జీవాణుపరీక్ష ఇది ఒక రోగనిర్ధారణ పద్ధతిగా ఉపయోగించే ఒక వైద్య ప్రక్రియ,  
దీనిలో కణజాలం యొక్క భాగాన్ని లేదా కణాల నమూనాను శరీరం నుండి తొలగించి  
ప్రయోగశాలలో పరీక్షించారు. మల్టిపుల్ మైలోమా ఎముక మజ్జలో పెరిగిన ప్లాస్మా  
కణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది మరియు అందువల్ల ఎముక మజ్జ బయాప్సీ  
సహాయపడుతుంది. ఇది వైద్యుని కార్యాలయంలో లేదా ఆసుపత్రిలో చేయవచ్చు.  
  
1. బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ ఎముక మజ్జ ఆకాంక్షను స్థానిక అనస్థీషియాతో కటి  
 ఎముక వెనుక భాగాన్ని తిమ్మిరి చేయడం ద్వారా చేయవచ్చు. ఒక సూది ఎముకలోకి  
 చొప్పించబడుతుంది మరియు ద్రవ ఎముక మజ్జలో చిన్న మొత్తాన్ని  
 తొలగించడానికి సిరంజిని ఉపయోగిస్తారు. ఎముక మజ్జ కణజాలం కణాల రూపాన్ని,  
 పరిమాణం, అమరిక మరియు ఆకృతిని తనిఖీ చేయడానికి మరియు ఎముక మజ్జలో  
 మైలోమా కణాల ఉనికిని నిర్ధారించడానికి పరీక్షించబడుతుంది.  
  
ఆస్పిరేట్ అని పిలువబడే ఎముక మజ్జలోని ద్రవ భాగాన్ని  
ఇమ్యునోహిస్టోకెమిస్ట్రీ మరియు ఫ్లో సైటోమెట్రీ మరియు కార్యోటైప్ మరియు  
ఫ్లోరోసెంట్ ఇన్ సిటు హైబ్రిడైజేషన్ (ఫిష్ అని కూడా పిలుస్తారు)తో సహా  
క్రోమోజోమ్ విశ్లేషణలు వంటి ఇతర పరీక్షలకు కూడా పంపవచ్చు.  
  
2. ఇమ్యునోహిస్టోకెమిస్ట్రీ  
  
ఇది కణజాల నమూనాలో కొన్ని యాంటిజెన్‌ల (మార్కర్‌లు) ఉనికిని తనిఖీ  
చేయడానికి ప్రతిరోధకాలను ఉపయోగించే ప్రయోగశాల పద్ధతి. నమూనా రంగు మార్పుకు  
కారణమయ్యే ప్రత్యేక ప్రోటీన్లతో చికిత్స చేయబడుతుంది మరియు మైలోమా కణాలను  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. ఫ్లో సైటోమెట్రీ  
  
ఇది బఫర్డ్ సాల్ట్ ఆధారిత ద్రావణంలో సస్పెండ్ చేయబడినప్పుడు బహుళ లేజర్‌లను  
దాటి ప్రవహిస్తున్నప్పుడు ఒకే కణాలు లేదా కణాలను విశ్లేషించడంలో సహాయపడే  
సాంకేతికత. నమూనా కణాలు కొన్ని కణాలకు మాత్రమే అంటుకునే ప్రత్యేక  
ప్రోటీన్లతో చికిత్స పొందుతాయి. ఇది కణాలు అసాధారణమైన లేదా క్యాన్సర్  
కణాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
D. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఇతర రసాయన విశ్లేషణ మరియు శారీరక పరీక్షలతో పాటు,  
డాక్టర్ మీకు కొన్ని ఇమేజింగ్ పరీక్షలను చేయమని కూడా సిఫారసు చేయవచ్చు. ఇది  
సంబంధిత/ ప్రభావిత అవయవం లేదా కణజాలం యొక్క స్పష్టమైన దృశ్యమానాన్ని  
అందించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
1. X- కిరణాల స్కాన్ మల్టిపుల్ మైలోమా వ్యాధి ప్రారంభించిన ప్రదేశంలో  
 కణజాలం దెబ్బతింటుంది. ఒక X- రే అవయవాల చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది  
 మరియు ఏదైనా కణజాల నష్టం ఉనికిని నిర్ధారిస్తుంది. అనుమానాస్పద ప్రాంతం  
 క్యాన్సర్‌గా ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి లేదా క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని  
 అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది చేయవచ్చు.  
  
2. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) ఇది మానవ శరీరంలోని అవయవాలు  
 మరియు నిర్మాణాల చిత్రాలను తీయడానికి అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని ఉపయోగించే  
 ఇమేజింగ్ పరీక్ష. MRI వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ మరియు వ్యాప్తిని అర్థం  
 చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
3. CT స్కాన్ ఒక CT స్కాన్, కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ అని కూడా పిలుస్తారు,  
 ఇది నిమిషం వివరాలతో చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి x-కిరణాల శ్రేణిని  
 తీసుకునే యంత్రం. స్కాన్ వివిధ కోణాల నుండి ఎముకలు, రక్త నాళాలు మరియు  
 మృదు కణజాలాలను చిత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది బయాప్సీ సూదిని  
 ఆందోళన కలిగించే ప్రాంతంలోకి మార్గనిర్దేశం చేయడానికి కూడా  
 ఉపయోగించవచ్చు.  
  
మీ వైద్యుడు మీకు మల్టిపుల్ మైలోమాతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారిస్తే,  
వైద్యుడు ఆ వ్యాధిని సంబంధిత దశలుగా వర్గీకరించడానికి సేకరించిన  
సమాచారాన్ని ఉపయోగిస్తాడు - దశ I, II, III లేదా IV. సెలబ్రిటీలు  
ప్రభావితమైన లిసా రే లిసా రే ఒక ప్రసిద్ధ భారతీయ కెనడియన్ మోడల్, నటిగా  
మారారు, ఆమె 2009లో మల్టిపుల్ మైలోమాతో బాధపడుతోంది. ఈ నటి స్టెమ్ సెల్  
మార్పిడికి వెళ్లింది మరియు 2010లో క్యాన్సర్ రహితంగా ప్రకటించబడింది.  
కిర్రోన్ ఖేర్ కిరోన్ ఖేర్, ప్రఖ్యాత భారతీయ నటి మరియు రాజకీయవేత్త. ,  
మల్టిపుల్ మైలోమాతో బాధపడుతున్నారు. ఆమె చికిత్స కొనసాగుతుండగా, ఆమె తన  
నియోజకవర్గం కోసం ఇంటి నుండి పని చేస్తూనే ఉంది. మల్టిపుల్ మైలోమా నివారణ  
  
తెలిసినట్లుగా, నివేదించబడిన అన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లకు వ్యాక్సిన్‌లు  
అందుబాటులో లేవు. మల్టిపుల్ మైలోమాను నివారించడానికి తెలిసిన మార్గం లేదు.  
స్మోల్డరింగ్ మల్టిపుల్ మైలోమా వంటి కొన్ని అధిక ప్రమాద కారకాలకు చికిత్స  
చేయడం వలన అది క్రియాశీల మల్టిపుల్ మైలోమాగా మారకుండా ఉండగలదా అని  
శాస్త్రవేత్తలు ఇంకా పరిశోధిస్తున్నారు.  
  
ఏదైనా రకమైన క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన  
జీవనశైలి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, ధూమపానం మరియు అధిక మద్యపానాన్ని  
నివారించడం ఉత్తమం. నీకు తెలుసా? మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలలో క్యాన్సర్‌తో  
పోరాడే ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు మరియు ఇతర ప్రత్యేక సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా  
ఉంటాయి. క్యాన్సర్‌తో పోరాడి మీకు సంతోషకరమైన జీవితాన్ని అందించే 5  
సూపర్‌ఫుడ్‌లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
మీరు మల్టిపుల్ మైలోమాను కలిగి ఉన్నారని లేదా అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం,  
ఎముక నొప్పి, పెరిగిన కాల్షియం స్థాయిలు మరియు అలసట వంటి రిపోర్టుల  
లక్షణాలతో బాధపడుతున్నారని మీరు అనుమానించినట్లయితే, ఈ బృందం నుండి నిపుణుల  
వైద్య సలహాను పొందడం చాలా అవసరం:  
  
హెమటోలజిస్ట్ హెమటో-ఆంకాలజిస్ట్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ ఆంకోసర్జన్ బోన్  
మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్  
  
మీ స్థలం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! మల్టిపుల్ మైలోమా చికిత్స  
  
వ్యాధి యొక్క తీవ్రతను బట్టి మల్టిపుల్ మైలోమాకు వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు  
అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎంపికలు నొప్పిని తగ్గించడానికి, సమస్యలను  
తగ్గించడానికి మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని నెమ్మదింపజేయడానికి  
సహాయపడతాయి. సాధారణ చికిత్స ఎంపికలు: కెమోథెరపీ కెమోథెరపీ మందులు క్యాన్సర్  
కణాలను చంపడానికి ఉపయోగించే చికిత్సలో ప్రధానమైనవి. ఇది వేగంగా పెరుగుతున్న  
మైలోమా కణాలను చంపడానికి సహాయపడే ఔషధ చికిత్స యొక్క దూకుడు రూపం. కీమోథెరపీ  
సైకిల్స్‌లో, శరీరాన్ని కోలుకోవడానికి అనుమతించడానికి నిర్దిష్ట రోజుల  
చికిత్స తర్వాత రోజుల విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. తరచుగా, కీమోథెరపీ ఏజెంట్ల  
కలయిక క్యాన్సర్ చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు.  
  
సాధారణంగా ఉపయోగించే కెమోథెరపీటిక్స్:  
Vincristine Daunorubicin Cytarabine Mercaptopurine Ifosfamide రేడియేషన్  
థెరపీ పేరు సూచించినట్లుగా, రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి  
రేడియేషన్ (X-కిరణాల మాదిరిగానే అధిక-శక్తి కిరణాలు) ఉపయోగిస్తుంది. శక్తి  
యొక్క బలమైన కిరణాలు నిర్దిష్ట ప్రదేశాలలో మైలోమా కణాలను త్వరగా చంపుతాయి.  
  
కీమోథెరపీ మరియు సర్జరీ వంటి ఇతర చికిత్సా విధానాలతో పాటు ఈ థెరపీని కూడా  
ఉపయోగించవచ్చు. టార్గెటెడ్ థెరపీ టార్గెటెడ్ థెరపీ మందులు మైలోమా కణాలలో ఒక  
రసాయనాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది ప్రోటీన్‌ను నాశనం చేస్తుంది  
మరియు కణాలు చనిపోయేలా చేస్తుంది. ఈ మందులు క్యాన్సర్ కణ-నిర్దిష్ట  
లక్ష్యానికి వ్యతిరేకంగా ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ లక్ష్యాలు సాధారణంగా మన శరీరంలోని  
సాధారణ విభజన కణాలలో ఉండవు కాబట్టి ఔషధ చికిత్స యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాలను  
తగ్గిస్తుంది. ఈ చికిత్సలు సాధారణంగా ఖరీదైనవి కానీ వాటి చర్యలో మరింత  
నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి.  
  
లక్ష్య చికిత్సకు ఉదాహరణలు: బోర్టెజోమిబ్ కార్ఫిల్జోమిబ్ ఇమ్యునోథెరపీ  
క్యాన్సర్ చికిత్స ప్రపంచంలో గేమ్ ఛేంజర్‌గా పరిగణించబడుతుంది.  
ఇమ్యునోథెరపీ క్యాన్సర్‌తో పోరాడటానికి మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను  
ఉపయోగిస్తుంది. మీ శరీరం యొక్క వ్యాధి-పోరాట రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ  
క్యాన్సర్‌పై దాడి చేయకపోవచ్చు ఎందుకంటే క్యాన్సర్ కణాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
కణాల నుండి దాచడానికి సహాయపడే ప్రోటీన్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఆ  
ప్రక్రియలో జోక్యం చేసుకోవడం ద్వారా ఇమ్యునోథెరపీ పనిచేస్తుంది.  
  
సాధారణంగా ఉపయోగించే ఇమ్యునోథెరపీటిక్స్: బెలాంటామాబ్ అనేది  
యాంటీబాడీ-డ్రగ్ కంజుగేట్, ఇది BCMA పాత్‌వేని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది  
మరియు అధునాతన మల్టిపుల్ మైలోమా ఉన్న రోగుల ఉపసమితుల కోసం ఆమోదించబడుతుంది.  
డారతుముమాబ్ అనేది మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీ, ఇది CD38 మార్గాన్ని లక్ష్యంగా  
చేసుకుంటుంది మరియు అధునాతన మల్టిపుల్ మైలోమా ఉన్న రోగుల ఉపసమితుల కోసం  
ఆమోదించబడింది. ఎలోటుజుమాబ్ అనేది మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీ, ఇది SLAMF7  
మార్గాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది మరియు అధునాతన మల్టిపుల్ మైలోమా ఉన్న  
రోగుల ఉపసమితుల కోసం ఆమోదించబడింది. ఇసాటుక్సిమాబ్ అనేది మోనోక్లోనల్  
యాంటీబాడీ, ఇది CD38 మార్గాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది మరియు అధునాతన  
మల్టిపుల్ మైలోమా ఉన్న రోగుల ఉపసమితుల కోసం ఆమోదించబడింది.  
  
FDA ఆమోదించిన చికిత్సలతో పాటు, CD38 మరియు ఇతర లక్ష్యాలను లక్ష్యంగా  
చేసుకుని కొన్ని రెండవ తరం మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీలు ఉన్నాయి, CAR-T కణాలు  
మరియు సహజ కిల్లర్ కణాలు క్లినికల్ ట్రయల్స్‌లో కూడా పరిశోధించబడుతున్నాయి.  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను నియంత్రించడంలో సహాయపడే  
మందులు మరియు తద్వారా మంటను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ స్టెరాయిడ్ థెరపీ  
మల్టిపుల్ మైలోమాకు వ్యతిరేకంగా కూడా ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు అనుసరించాల్సినవి మరియు  
చేయకూడని వాటి గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
ఎముక మజ్జ మార్పిడిని స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ అని కూడా పిలుస్తారు,  
ఇది మల్టిపుల్ మైలోమా వంటి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లతో బాధపడుతున్న రోగులకు  
ఒక ప్రత్యేక రకం చికిత్స. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా, అనారోగ్యకరమైన ఎముక మజ్జ  
కణాలు అసాధారణ కణాలను చంపడానికి చికిత్స చేయబడతాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన  
కణాలను ఫిల్టర్ చేసి రోగికి తిరిగి ఎక్కిస్తారు. 1960ల నుండి క్యాన్సర్‌లు,  
రోగనిరోధక లోపం లోపాలు మరియు ఘన కణితి క్యాన్సర్‌లకు చికిత్స చేయడానికి  
ఎముక మజ్జ మార్పిడి విజయవంతంగా ఉపయోగించబడింది.  
  
ఎముక మజ్జ మార్పిడికి అభ్యర్థిగా పరిగణించబడే ముందు, మీరు దానికి మంచి  
అభ్యర్థి అయితే వైద్యులు మూల్యాంకనం చేస్తారు. టార్గెటెడ్ థెరపీ,  
ఇమ్యునోథెరపీ, కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ మరియు కీమోథెరపీ వంటి కొన్ని ప్రారంభ  
చికిత్సలతో మీకు సలహా ఇవ్వవచ్చు.  
  
వ్యాధి యొక్క దశ, వయస్సు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి, వివిధ చికిత్స  
ఎంపికల కలయిక తరచుగా పరిగణించబడుతుంది. మల్టిపుల్ మైలోమా కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా ఉన్న రోగులు అలసటగా అనిపించవచ్చు మరియు తరచుగా  
ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మరచిపోకూడదు, మల్టిపుల్ మైలోమా చికిత్స  
నియమావళి సమగ్రమైనది మరియు ఒత్తిడితో కూడుకున్నది. ఉదాహరణకు, కీమోథెరపీ  
తరచుగా అనేక దుష్ప్రభావాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
మల్టిపుల్ మైలోమాతో బాధపడుతున్న వారిని లేదా ప్రియమైన వారిని జాగ్రత్తగా  
చూసుకునేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మంచి చేతి  
పరిశుభ్రతను పాటించండి. రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలను నివారించండి.  
అంటువ్యాధులను దూరంగా ఉంచడానికి చేతన ప్రయత్నం చేయండి. ఇంట్లో వండిన తాజా  
భోజనం తినండి మరియు ప్రతిరోజూ పుష్కలంగా నీరు లేదా శక్తి పానీయాలు  
త్రాగండి. రోజంతా చిన్న మరియు తరచుగా భోజనం చేయండి. జుట్టు రాలడం, చర్మం  
రంగు మారడం మొదలైన కీమోథెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావాలను స్వీకరించండి.  
కౌన్సెలింగ్ మరియు అదే విధంగా ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వడం  
ఆమోదానికి సహాయపడుతుంది. కీమోథెరపీ వల్ల వచ్చే వికారం మరియు వాంతులు  
మందులతో లేదా పిప్పరమెంటు లాజెంజ్‌లను పీల్చుకోవడం వంటి ఇంటి నివారణలతో  
నిర్వహించవచ్చు. విశ్రాంతి సాధనకు ధ్యానం మంచి మార్గం. ప్రయత్నించండి మరియు  
మీ దినచర్యలో చేర్చుకోండి. యోగా లేదా సాయంత్రం నడక వంటి శారీరక శ్రమలో  
పాల్గొనండి. ఇది శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు క్రానిక్  
ఫెటీగ్ లక్షణాలతో సహాయపడుతుంది.  
  
ధ్యానం అనేది మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని ఉంచడానికి సులభమైన మరియు  
ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి. ధ్యానం యొక్క ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! మల్టిపుల్ మైలోమా యొక్క సమస్యలు  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా వ్యాధి యొక్క తీవ్రత/దశ మరియు చికిత్స విధానం యొక్క  
ప్రభావంపై ఆధారపడి అనేక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. సాధారణమైనవి: బోన్  
డిజార్డర్స్ మల్టిపుల్ మైలోమా ఎముకలను ప్రభావితం చేస్తుంది - సాధారణంగా  
వీపు, తుంటి మరియు పక్కటెముకలు. ఇది తరచుగా నిస్తేజంగా ఉండే నొప్పి, ఇది  
కదలిక కారణంగా మరింత తీవ్రమవుతుంది. మల్టిపుల్ మైలోమా కూడా ఎముకలు  
సన్నబడటానికి మరియు బలహీనపడటానికి కారణమవుతుంది, దీని వలన తరచుగా పగుళ్లు  
ఏర్పడతాయి. వెన్నెముక మరియు పొడవైన ఎముకలు (చేతులు మరియు కాళ్ళు) చాలా  
తరచుగా ప్రభావితమవుతాయి. రక్త సంబంధిత సమస్యలు మైలోమాతో బాధపడుతున్న భారతీయ  
జనాభాలో అధిక భాగం రక్తహీనతను కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. రక్తహీనత అనేది  
శరీర కణజాలాలకు తగినంత ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్లడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర  
రక్త కణాలు లేని పరిస్థితి. రక్తహీనత కూడా అలసట మరియు బలహీనతను  
కలిగిస్తుంది. మల్టిపుల్ మైలోమా ఎముక మజ్జలో రక్త కణాల ఉత్పత్తిని  
ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. తరచుగా వచ్చే  
ఇన్ఫెక్షన్‌లు మైలోమా కణాలు, సాధారణంగా ఇన్‌ఫాక్ట్ క్యాన్సర్ కణాలు,  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడే శరీర సామర్థ్యాన్ని నిరోధిస్తాయి. ఈ  
వ్యాధి సాధారణంగా రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది మరియు అందువల్ల రోగి  
తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లకు గురవుతాడు. కిడ్నీ డ్యామేజ్ మల్టిపుల్ మైలోమా  
మూత్రపిండాల పనితీరును ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, కాబట్టి తీవ్రత  
విషయంలో, అడ్రస్ లేదా చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే కిడ్నీ దెబ్బతినడం లేదా  
వైఫల్యం చెందే అవకాశం ఉంది. మూత్రపిండాల బలహీనత యొక్క సాధారణ సంకేతాలు  
బరువు తగ్గడం, ఆకలి లేకపోవడం, చర్మం దురద, పునరావృత మరియు నిరంతర  
ఎక్కిళ్ళు, అలసట మరియు శక్తి లేకపోవడం. దీర్ఘకాలిక నొప్పి మల్టిపుల్ మైలోమా  
రోగులు ఎముక గాయాలు, న్యూరోపతి, ఎముక మజ్జ పరీక్ష లేదా మందులకు సంబంధించిన  
నొప్పి వంటి అనేక కారణాల వల్ల దీర్ఘకాలిక నొప్పితో బాధపడవచ్చు.  
హైపర్‌కాల్సెమియా మల్టిపుల్ మైలోమా ఉన్నవారిలో ప్రభావితమైన ఎముకల నుండి  
అధిక కాల్షియం విడుదల కారణంగా రక్తంలో కాల్షియం యొక్క అధిక స్థాయిని  
గమనించవచ్చు. హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క సాధారణ లక్షణాలు విపరీతమైన దాహం,  
కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం, గందరగోళం మరియు మగత.  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మల్టిపుల్ మైలోమాకు చికిత్స చేయడానికి తెలిసిన ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఏవీ  
లేవు, అయినప్పటికీ, ఇది ఒత్తిడి, చికిత్స విధానం మరియు వ్యాధి యొక్క  
దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. మీరు చేయించుకుంటున్నప్పుడు  
బహుళ మైలోమాను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: యోగా  
యోగా అలసటను తగ్గించడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, కండరాల ఒత్తిడిని  
మెరుగుపరచడానికి మరియు క్యాన్సర్ రోగులకు శారీరక పనితీరును మెరుగుపరచడానికి  
సహాయపడుతుంది. మల్టిపుల్ మైలోమా విషయంలో, కార్డియో కార్యకలాపాలతో పోలిస్తే  
బలం చాలా ముఖ్యమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. అందువల్ల, యోగా వ్యాధికి  
వ్యతిరేకంగా మీ పోరాటానికి మద్దతు ఇచ్చే శారీరక శ్రమ యొక్క మరొక మోడ్‌గా  
ఉపయోగపడుతుంది.  
  
యోగా వల్ల కలిగే కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చెక్ అవుట్!  
  
మ్యూజిక్ థెరపీ క్యాన్సర్ చికిత్సలో మ్యూజిక్ థెరపీ సహాయపడుతుందని మద్దతు  
ఇవ్వడానికి ఎటువంటి ఆధారాలు లేనప్పటికీ, చాలా మంది క్యాన్సర్ రోగులకు ఇది  
గొప్ప మానసిక చికిత్సగా కనుగొనబడింది. కీమోథెరపీ మరియు ఇతర క్యాన్సర్  
నిరోధక మందుల వల్ల కలిగే వికారం మరియు వాంతుల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు  
సంగీతం కనుగొనబడింది. వ్యాయామం BMC క్యాన్సర్‌లో ప్రచురించబడిన 2013  
అధ్యయనం ప్రకారం, బహుళ మైలోమా రోగులకు సూచించిన వ్యాయామ కార్యక్రమాలు  
ఆమోదయోగ్యమైనవి మరియు సురక్షితమైనవి. మల్టిపుల్ మైలోమా చికిత్సలో సాధారణంగా  
లీన్ కండర ద్రవ్యరాశిని కోల్పోతారు. అందువల్ల, రికవరీ దశలో లీన్ మాస్‌ను  
నిర్మించడం మరియు మరింత జీవక్రియ క్రియాశీల కండర ద్రవ్యరాశిని అభివృద్ధి  
చేయడం ఉత్తమం. మీకు ఫిజికల్ థెరపిస్ట్‌ల నుండి కొన్ని సలహాలు మరియు తగిన  
ఇన్‌పుట్ అవసరం కావచ్చు. మసాజ్ థెరపీ మసాజ్ కండరాలు మరియు మృదు కణజాలాలకు  
విశ్రాంతి మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్సగా పరిగణించబడుతుంది, ఇది క్యాన్సర్  
చికిత్సలో ఉన్న రోగులకు తరచుగా అవసరమవుతుంది. ఇది క్యాన్సర్‌తో నివసించే  
ప్రజలు ఉపయోగించే ఒక ప్రసిద్ధ పరిపూరకరమైన చికిత్స. మసాజ్ థెరపీ కండరాలలో  
ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు  
ట్రిగ్గర్ పాయింట్లను తగ్గించడానికి లేదా విడుదల చేయడానికి కూడా  
సహాయపడుతుంది. ఆహారం మంచి ఆరోగ్యం మరియు పోషకాహారం కోసం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం  
అవసరం. మీ శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడే మీ రోజువారీ ఆహారంలో తాజా  
పండ్లు, కూరగాయలు, మూలికలు మరియు మసాలా దినుసులు చేర్చండి. మీ రోజువారీ  
ఆహారంలో తాజా పండ్ల రసాలు మరియు నీరు వంటి ద్రవాలను చేర్చడం ద్వారా  
హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. ఇంట్లో వండిన ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముడి,  
వండని మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని నివారించండి.  
  
మీ శక్తి స్థాయిలను కొనసాగించడానికి మరియు అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు  
ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కీలకం. మా ఆరోగ్య ఆహారాలు  
మరియు పానీయాల శ్రేణిని ఇప్పుడే స్టాక్ చేయండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!  
  
అరోమాథెరపీ క్యాన్సర్ రోగులకు ఇది ఒక ప్రసిద్ధ పరిపూరకరమైన చికిత్సగా  
పరిగణించబడుతుంది. భౌతిక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సును  
మెరుగుపరచడానికి మొక్కల (చెట్లు, పువ్వులు లేదా మూలికలు) నుండి ముఖ్యమైన  
నూనెలను ఉపయోగించడం అని ఇది నిర్వచించబడింది. క్యాన్సర్ రోగులలో ఆందోళన,  
వికారం మరియు వాంతులు నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు తైలమర్ధనం సహాయపడుతుందని  
పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.  
ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ పద్ధతులు  
నొప్పి, అలసట మరియు ఇతర లక్షణాలను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి. ఆక్యుపంక్చర్  
మరియు ఆక్యుప్రెషర్ క్యాన్సర్ నొప్పికి ఓపియాయిడ్లను సూచించే అవసరాన్ని  
తగ్గించగలవని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మల్టిపుల్ మైలోమాతో జీవించడం  
  
సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీలో అభివృద్ధి ఈ రోగులకు మెరుగైన మనుగడ అవకాశాలకు  
దారితీసింది. క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాటం రోగి మరియు వారి కుటుంబ  
సభ్యుల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, అయినప్పటికీ రోగి దానిని  
అధిగమించగలిగితే అది పోరాటం విలువైనది.  
  
మల్టిపుల్ మైలోమా ఉన్న రోగులకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి క్యాన్సర్ చికిత్స సమయంలో పాజిటివ్‌గా ఉండడం మీకు  
ఇతర వ్యక్తులు ఉంటే చాలా సులభం అవుతుంది. ఇతర పాల్గొనేవారు క్యాన్సర్  
చికిత్సపై వారి స్వంత అంతర్దృష్టులను కలిగి ఉంటారు కాబట్టి సహాయక బృందం  
మిమ్మల్ని ప్రేరేపించగలదు. సానుకూల వ్యక్తులతో మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టండి,  
మీరు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, మీ స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరు చాలా  
అవసరమైన ప్రోత్సాహాన్ని అందించగలరు. మీరు బాధను అనుభవిస్తున్నప్పుడు,  
శిక్షణ పొందిన మానసిక ఆరోగ్య సలహాదారు గొప్ప సహాయంగా ఉంటారు. రోగనిర్ధారణను  
తెలుసుకోండి మరియు అంగీకరించండి మీకు అర్థం కాని ఏదైనా గురించి మీ ఆరోగ్య  
సంరక్షణ బృందాన్ని అడగడానికి బయపడకండి. మీ ఆరోగ్యం మరియు పరిస్థితి గురించి  
మీ వైద్యుడిని అడగడం ఉత్తమం. మీరు ఆత్రుతగా లేదా నిరుత్సాహానికి  
గురైనప్పుడు లేదా మీ క్యాన్సర్ చికిత్స నుండి అలసిపోయినప్పుడు కూడా  
విశ్రాంతి తీసుకోండి. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మీరు మరింత ఆత్రుతగా లేదా  
నిరాశకు గురవుతారు. మీరు బాగా విశ్రాంతి తీసుకుంటే మీరు సానుకూలంగా భావించే  
అవకాశం ఉంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బహుళ మైలోమా యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్య  
ఏమిటి? నేను బహుళ మైలోమాతో బాధపడుతున్నట్లయితే నేను ఏమి నివారించాలి?  
మల్టిపుల్ మైలోమా ఉన్న రోగి మరణానికి అత్యంత తరచుగా కారణం ఏమిటి? నాకు  
మల్టిపుల్ మైలోమా ఉంటే నా చికిత్స ఎంపికలు ఏమిటి? మల్టిపుల్ మైలోమాతో  
ఎవరైనా సాధారణ జీవితాన్ని గడపగలరా? మల్టిపుల్ మైలోమాతో ఏ ఆహారాలు  
సహాయపడతాయి? ప్రస్తావనలు మల్టిపుల్ మైలోమా అంటే ఏమిటి? కెనడియన్ క్యాన్సర్  
సొసైటీ. బహుళ మైలోమా. సాధారణ చర్చ. NORD యొక్క అరుదైన వ్యాధులు. చివరిగా  
ఆగస్టు 2011లో నవీకరించబడింది. ఎపిడెమియాలజీ. బహుళ మైలోమా. ఇండియన్  
కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్. మల్టిపుల్ మైలోమా నిర్వహణ కోసం ఏకాభిప్రాయ  
పత్రం. చివరిగా 2017లో సమీక్షించబడింది. మల్టిపుల్ మైలోమా. వివరణ.  
మెడ్‌లైన్‌ప్లస్. చివరిగా మే 2016లో నవీకరించబడింది. మల్టిపుల్ మైలోమాను  
కనుగొనడానికి పరీక్షలు. బహుళ మైలోమా. ముందస్తు గుర్తింపు, రోగ నిర్ధారణ  
మరియు స్టేజింగ్. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. చివరిగా ఫిబ్రవరి 2018లో  
సవరించబడింది. మల్టిపుల్ మైలోమా కోసం ఇమ్యునోథెరపీ రోగులకు సంబంధించిన  
దృక్పథాన్ని ఎలా మారుస్తుంది? క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్. చివరిగా  
అప్‌డేట్ చేయబడింది 2021. బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్. ఎముక మజ్జ  
మార్పిడి అంటే ఏమిటి? జాన్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. మసాజ్ థెరపీ.  
కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు. కెనడియన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. ముఖ్యమైన నూనెలతో  
అరోమాథెరపీ. కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్. నేషనల్ క్యాన్సర్  
ఇన్స్టిట్యూట్. అవలోకనం. బహుళ మైలోమా. NHS.చివరిగా జూన్ 2021లో  
సమీక్షించబడింది.  
  
==================================================  
  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ (MS) MS అవలోకనం మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ యొక్క  
అవలోకనం మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ అనేది మెదడు మరియు వెన్నుపాముతో కూడిన  
కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ యొక్క స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి (దీనిలో శరీరం యొక్క  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాని స్వంత ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేస్తుంది). MS లో,  
మైలిన్ అని పిలువబడే నరాలను కప్పి ఉంచే రక్షిత కోశం నాశనం అవుతుంది, ఇది  
మెదడు మరియు శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మధ్య కమ్యూనికేషన్‌కు అంతరాయం  
కలిగిస్తుంది.  
  
MS సాధారణంగా 20 నుండి 45 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులను తాకుతుంది.  
పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలు ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం రెండు  
రెట్లు ఎక్కువ. వ్యాధి యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు కండరాల బలహీనత (తరచుగా  
చేతులు మరియు కాళ్ళలో), జలదరింపు, మంట, తిమ్మిరి, దీర్ఘకాలిక నొప్పి,  
సమన్వయం మరియు సమతుల్య సమస్యలు, అలసట, మైకము, దృష్టి సమస్యలు, అస్పష్టమైన  
ప్రసంగం మరియు మూత్రాశయ నియంత్రణలో ఇబ్బంది.  
  
నిర్వహణలో వ్యాధి యొక్క పురోగతిని మందగించడానికి మరియు దాని లక్షణాలను  
నిర్వహించడానికి మందులు ఉంటాయి. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ యొక్క లక్షణాలు  
  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ అనేక రకాల లక్షణాలను కలిగిస్తుంది మరియు శరీరంలోని  
ఏదైనా భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పరిస్థితి ఉన్న ప్రతి వ్యక్తి  
భిన్నంగా ప్రభావితమవుతాడు మరియు లక్షణాలు అనూహ్యంగా ఉంటాయి. కొందరికి  
తేలికపాటి లక్షణాలు ఉంటే మరికొందరికి రోజువారీ పనులు చేయడంలో తీవ్ర  
ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఈ సమస్యలు రావచ్చు మరియు పోవచ్చు లేదా కొనసాగవచ్చు  
మరియు కాలక్రమేణా మరింత తీవ్రమవుతుంది.  
  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: అలసట  
అలసట లేదా అలసట MS యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలలో ఒకటి. ఇది రోజువారీ  
కార్యకలాపాలకు గణనీయంగా అంతరాయం కలిగిస్తుంది మరియు ప్రతి రోజు చివరిలో  
అధ్వాన్నంగా మారుతుంది. దృష్టి సమస్యలు సాధారణంగా 4 వ్యక్తులలో 1 మందిలో  
దృష్టి సమస్యలు గమనించవచ్చు. ఇది సాధారణంగా గుర్తించదగిన మొదటి లక్షణం.  
వ్యక్తికి కంటి నొప్పి, ప్రభావితమైన కంటిలో తాత్కాలికంగా చూపు కోల్పోవడం  
మరియు రంగుల ప్రకంపన తగ్గడం వంటివి సంభవించవచ్చు. కండరాల నొప్పులు, దృఢత్వం  
మరియు బలహీనత MS కండరాలు దృఢంగా మరియు కదలికలకు నిరోధకతను కలిగిస్తాయి.  
మొబిలిటీ సమస్యలు MS ఒక వ్యక్తి కండరాల బలహీనత మరియు దృఢత్వాన్ని  
అనుభవిస్తున్నట్లయితే, నడవడం మరియు చుట్టూ తిరగడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
వ్యక్తి బ్యాలెన్సింగ్ మరియు కోఆర్డినేషన్‌లో ఇబ్బంది, కాళ్లు వణుకు, మైకము  
మరియు వెర్టిగో వంటి లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. మస్క్యులోస్కెలెటల్ నొప్పి  
MS ఉన్న వ్యక్తులు నడవడం లేదా చుట్టూ తిరగడం కష్టంగా ఉండవచ్చు. ఇది కీళ్లపై  
ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఫలితంగా వెన్నునొప్పి, మెడ నొప్పి మరియు ఇతర కీళ్ల  
నొప్పులు వస్తాయి. మూత్రాశయ సమస్యలు మూత్రాశయ నియంత్రణ కోల్పోవడం MS యొక్క  
ప్రారంభ సంకేతం. వ్యక్తి/అతని మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయడంలో ఇబ్బంది పడవచ్చు  
మరియు అకస్మాత్తుగా మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరికను పొందవచ్చు. లైంగిక  
సమస్యలు MS పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి లైంగిక కార్యకలాపాలను ప్రభావితం  
చేయవచ్చు. పురుషులలో, ఇది అంగస్తంభన లోపానికి దారితీస్తుంది మరియు స్కలనం  
చేసే సామర్థ్యాన్ని కూడా కోల్పోవచ్చు. మహిళల్లో, ఇది ఉద్వేగం చేరుకోవడంలో  
ఇబ్బంది, అలాగే యోని సరళత మరియు సంచలనాన్ని తగ్గిస్తుంది. ప్రేగు సమస్యలు  
MS ప్రేగు పనిచేయకపోవడానికి కారణమవుతుంది మరియు వ్యక్తి మలబద్ధకం (మలం  
విసర్జించడంలో ఇబ్బంది), మరియు ప్రేగు ఆపుకొనలేని (మలవిసర్జనను  
నియంత్రించలేకపోవడం మరియు పురీషనాళం నుండి మల స్రావాలు హెచ్చరిక లేకుండా)  
అనుభవించవచ్చు. ఆలోచించడం, నేర్చుకోవడం మరియు ప్రణాళిక చేయడంలో ఇబ్బందులు  
MS ఉన్న కొందరు వ్యక్తులు ఆలోచించడం, నేర్చుకోవడం మరియు ప్రణాళిక చేయడంలో  
ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇది వీటిని కలిగి ఉంటుంది: సమాచారాన్ని ప్రాసెస్  
చేయడంలో మందగమనం దృశ్య సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో సమస్య కొత్త విషయాలను  
నేర్చుకోవడంలో సమస్యలు పదాల మీద చిక్కుకోవడం  
  
మానసిక సమస్యలు MS ఉన్న వ్యక్తులు నిరాశ మరియు ఆందోళన యొక్క కాలాలను  
అనుభవించవచ్చు. ఇది వ్యాధి వల్ల వచ్చిందా లేదా దీర్ఘకాలిక పరిస్థితితో  
జీవించాల్సిన ఒత్తిడి ఫలితంగా ఉందా అనేది స్పష్టంగా లేదు.  
  
ఆందోళన మరియు ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి కష్టపడుతున్నారా? ఇప్పుడే ఈ వీడియో  
చూడండి  
  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ రకాలు  
  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ (MS) ఒక్కో వ్యక్తిని ఒక్కో విధంగా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. MS యొక్క అత్యంత సాధారణ రకాలు:  
  
వైద్యపరంగా ఐసోలేటెడ్ సిండ్రోమ్ (CIS) రిలాప్సింగ్-రెమిటింగ్ MS (RRMS)  
ప్రైమరీ-ప్రోగ్రెసివ్ MS (PPMS) సెకండరీ-ప్రోగ్రెసివ్ MS (SPMS)  
  
వైద్యపరంగా ఐసోలేటెడ్ సిండ్రోమ్ (CIS) CIS అనేది న్యూరోలాజిక్ లక్షణాల  
యొక్క ఒక ఎపిసోడ్‌ను సూచిస్తుంది, ఇది కనీసం 24 గంటల పాటు కొనసాగుతుంది  
మరియు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS)లో డీమిలీనేషన్ (నరాల కణాలను కప్పి ఉంచే  
మైలిన్ కోల్పోవడం) వల్ల సంభవిస్తుంది. CISను మోనోఫోకల్ లేదా మల్టీఫోకల్‌గా  
వర్గీకరించవచ్చు.  
  
మోనోఫోకల్ ఎపిసోడ్: ఒక వ్యక్తి ఒకే న్యూరోలాజిక్ సంకేతం లేదా లక్షణాన్ని  
అనుభవించినప్పుడు, ఉదాహరణకు, ఆప్టిక్ న్యూరిటిస్ దాడి (వాపు ఆప్టిక్ నాడిని  
దెబ్బతీసినప్పుడు) ఒక గాయం వల్ల వస్తుంది. మల్టిఫోకల్ ఎపిసోడ్: ఒక వ్యక్తి  
ఒకటి కంటే ఎక్కువ సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను అనుభవించినప్పుడు, ఉదాహరణకు,  
ఆప్టిక్ న్యూరిటిస్ తర్వాత కాళ్లలో తిమ్మిరి ఏర్పడుతుంది, ఇది అనేక  
ప్రదేశాలలో గాయం కారణంగా సంభవిస్తుంది.  
  
రిలాప్సింగ్-రెమిటింగ్ MS (RRMS) ఇది మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ యొక్క అత్యంత  
సాధారణ రకం. MS రోగులలో దాదాపు 80 నుండి 85 శాతం మంది మొదట్లో RRMS రకం  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఎదుర్కొన్న దాడి యొక్క  
ఎపిసోడ్‌ను పునఃస్థితి లేదా తీవ్రతరం అని పిలుస్తారు, దీని తర్వాత పాక్షిక  
లేదా పూర్తిగా కోలుకోవడం జరుగుతుంది. RRMSని మరింతగా వర్ణించవచ్చు:  
యాక్టివ్ (నిర్దిష్ట వ్యవధిలో కొత్త MRI కార్యాచరణకు రుజువు)  
యాక్టివ్ గా లేదు (పునరాగమనం తర్వాత వైకల్యం యొక్క ధృవీకరించబడిన స్థితి)  
అధ్వాన్నంగా లేదు ప్రాథమిక-ప్రగతిశీల MS (PPMS) MS యొక్క ఈ రూపం ఇంకా  
నెమ్మదిగా పురోగమిస్తుంది దాని ప్రారంభ సమయం నుండి స్థిరంగా. లక్షణాలు  
తగ్గకుండా తీవ్రత యొక్క అదే స్థాయిలో ఉంటాయి మరియు ఉపశమన కాలం ఉండదు. MS  
జనాభాలో సుమారు 10 శాతం మంది ప్రాధమిక-ప్రగతిశీల MS (PPMS)తో  
బాధపడుతున్నారు. PPMSని మరింతగా వర్ణించవచ్చు: యాక్టివ్ మరియు యాక్టివ్  
కాదు అధ్వాన్నంగా మారడం మరియు అధ్వాన్నంగా మారడం లేదు సెకండరీ-ప్రోగ్రెసివ్  
MS (SPMS) SPMS పునరావృతమయ్యే-రిమిట్టింగ్ యాక్టివిటీ యొక్క వ్యవధిని కలిగి  
ఉంటుంది, రికవరీ పీరియడ్‌ల తర్వాత లక్షణాలు వెలుగులోకి వస్తాయి.  
వాస్తవానికి RRMSతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు SPMSకి చేరుకున్నారు.  
సెకండరీ-ప్రోగ్రెసివ్ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌తో, ఒక వ్యక్తి నరాల  
నష్టాన్ని కూడగట్టుకుంటూనే ఉంటాడు. నీకు తెలుసా? మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
(MS) గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడానికి మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
బారిన పడిన వ్యక్తుల జీవితాన్ని కష్టతరం చేయడానికి ప్రతి సంవత్సరం మే 30న  
ప్రపంచ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ డేగా పాటిస్తారు. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన కొన్ని వాస్తవాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ యొక్క మరిన్ని కారణాలను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి  
  
MS అభివృద్ధికి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. ఇది జన్యు మరియు పర్యావరణ కారకాల  
కలయిక వలన సంభవించే స్వయం ప్రతిరక్షక మరియు తాపజనక స్థితిగా  
పరిగణించబడుతుంది.  
  
MS లో, మెదడు మరియు వెన్నుపాములోని నరాలను కప్పి ఉంచే మైలిన్ కోశం  
ఎర్రబడినది. మంట యొక్క ఈ పాచెస్ నరాల వెంట ప్రయాణించే సందేశాలకు అంతరాయం  
కలిగిస్తుంది. దాడులు తరచుగా మరియు పునరావృతమైతే, అది అంతర్లీన నరాలకు  
శాశ్వత నష్టానికి దారితీస్తుంది. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ యొక్క సంభావ్య ప్రమాద కారకాలుగా సూచించబడిన కొన్ని  
కారకాలు: వయస్సు ఇది సాధారణంగా వారి 20 నుండి 40 సంవత్సరాలలోపు వ్యక్తులలో  
సంభవిస్తుంది, అయినప్పటికీ ఇది ఏ వయస్సులోనైనా అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
సెక్స్ నేషనల్ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ సొసైటీ ప్రకారం, పురుషుల కంటే  
మహిళల్లో MS కనీసం రెండు నుండి మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది, MSకి  
గ్రహణశీలతను నిర్ణయించడంలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని  
సూచించబడింది. కుటుంబ చరిత్ర వివిధ కుటుంబ అధ్యయనాల ప్రకారం, 15-20% MS  
రోగులలో ఒకరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది బాధిత బంధువులు ఉన్నారు. జన్యువులు  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ అనేది వారసత్వంగా వచ్చే వ్యాధి కాదు, ఇది తరం నుండి  
తరానికి వ్యాపించదు. అయినప్పటికీ, వారసత్వంగా వచ్చే జన్యుపరమైన ప్రమాదం  
ఉంది. వివిధ జన్యువులలోని వైవిధ్యాలు MS యొక్క గ్రహణశీలతను పెంచడంలో  
పాల్గొంటాయి. HLA-DRB1 జన్యువులోని వైవిధ్యం మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌ను  
అభివృద్ధి చేయడానికి బలమైన జన్యు ప్రమాద కారకం. ఆఫ్రికన్ అమెరికన్లు,  
ఆసియన్లు మరియు హిస్పానిక్‌లతో సహా చాలా జాతి సమూహాలలో MS సంభవిస్తుందని  
రేస్ రీసెర్చ్ చూపించింది, అయితే ఉత్తర యూరోపియన్ సంతతికి చెందిన  
శ్వేతజాతీయులలో ఇది సర్వసాధారణం. చిన్న వయస్సులో అధిక అక్షాంశాలలో  
(భూమధ్యరేఖకు దూరంగా ఉండటం) వ్యక్తులలో స్థానం MS సర్వసాధారణం. విటమిన్ డి  
లోపం చిన్నపిల్లలు మరియు పెద్దలు బయట ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల మల్టిపుల్  
స్క్లెరోసిస్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు తగ్గుతాయని ఒక పరిశోధనా అధ్యయనంలో  
కనుగొనబడింది. రక్తంలో విటమిన్ డి తక్కువ స్థాయిలు MS అభివృద్ధికి ప్రమాద  
కారకంగా గుర్తించబడ్డాయి. విటమిన్ డి రోగనిరోధక పనితీరుకు మద్దతునిస్తుందని  
మరియు రోగనిరోధక-మధ్యవర్తిత్వ వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుందని  
భావించబడింది.  
  
విటమిన్ డి లోపం యొక్క లక్షణాలు చాలా సూక్ష్మంగా ఉంటాయి, అందుకే చాలా  
మందికి విటమిన్ డి లోపం ఉందని గ్రహించలేరు. విటమిన్ డి లోపం సమయంలో మీరు  
ఎదుర్కొనే లక్షణాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ధూమపానం ధూమపానం  
చేయని వారితో పోలిస్తే ధూమపానం చేసే వ్యక్తులు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌ను  
అభివృద్ధి చేసే అవకాశం రెండింతలు. ధూమపానం మరింత తీవ్రమైన వ్యాధి మరియు  
మరింత వేగవంతమైన వ్యాధి పురోగతితో ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని  
ప్రయత్నించండి మరియు ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడిపించుకోండి.  
ఇప్పుడే కొనండి  
  
ఊబకాయం ప్రారంభ జీవితంలో ఊబకాయం ఒక వ్యక్తి యొక్క MS మరియు MS- సంబంధిత  
వైకల్యాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
పిల్లల్లో ఊబకాయం నివారణకు కొన్ని ఆహార చిట్కాలు. మరింత తెలుసుకోవడానికి  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి మరింత EBV సంక్రమణను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి ఎప్స్టీన్ బార్ వైరస్ (EBV) సంక్రమణతో గతంలో ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న  
వ్యక్తులు MS అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదానికి దోహదం చేస్తారు. వైరస్ రోగనిరోధక  
వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది MS అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. మల్టిపుల్  
స్క్లెరోసిస్ నిర్ధారణ  
  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌ను నిర్ధారించడం చాలా కష్టం, ఎందుకంటే కొన్ని  
లక్షణాలు చాలా అస్పష్టంగా లేదా ఇతర పరిస్థితులకు సమానంగా ఉంటాయి. MS యొక్క  
రోగనిర్ధారణ సంక్లిష్టమైనది ఎందుకంటే ఏ ఒక్క పరీక్ష దానిని సానుకూలంగా  
నిర్ధారించదు. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు  
అపాయింట్‌మెంట్ సమయంలో వ్యక్తిని అంచనా వేస్తారు. ఈ మూల్యాంకనం పూర్తి  
ఆరోగ్య చరిత్ర మరియు నరాల పరీక్షను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఇవి ఉంటాయి:  
కదలిక మరియు సమన్వయ దృష్టి సంతులనం ఇంద్రియ పరీక్ష కపాల నాడుల పరీక్ష  
మానసిక పనితీరు భావోద్వేగ విధులను తనిఖీ చేయడం  
  
గత నెలల్లో దాడుల ఫ్రీక్వెన్సీ గురించి డాక్టర్ కూడా అడుగుతారు. ఏదైనా MS  
లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా కనిపించినప్పుడు దాడి అంటారు. ఆ తర్వాత, డాక్టర్  
తదుపరి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మరియు ఇతర సాధ్యం రుగ్మతలను తోసిపుచ్చడానికి అనేక  
రకాల సాధనాలతో మూల్యాంకనం కోసం పంపుతారు. రోగనిర్ధారణలో సహాయపడటానికి  
ల్యాబ్ పరీక్షల శ్రేణి కూడా అవసరం.  
  
రక్త పరీక్షలు వివిధ నాడీ సంబంధిత లక్షణాల యొక్క ఇతర కారణాలను  
తోసిపుచ్చడానికి రక్త పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. ఉదాహరణకు, న్యూరోమైలిటిస్  
ఆప్టికా (రోగనిరోధక వ్యవస్థ వెన్నుపాము మరియు కళ్ళ నరాలను దెబ్బతీసే అరుదైన  
పరిస్థితి) వంటి పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి, ఇది MS వలె అదే లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది మరియు తరచుగా MS గా తప్పుగా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రత నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) పరీక్ష MRI స్కాన్  
అనేది శరీరంలోని అవయవాలు మరియు కణజాలాల యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను  
రూపొందించడానికి అయస్కాంత క్షేత్రం మరియు కంప్యూటర్-ఉత్పత్తి రేడియో  
తరంగాలను ఉపయోగించే నొప్పిలేని ఇమేజింగ్ టెక్నిక్. ఇది మెదడు మరియు  
వెన్నుపాములోని మైలిన్ కోశం (నరాల చుట్టూ ఉన్న పొర) దెబ్బతినడం లేదా  
మచ్చలను తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
లంబార్ పంక్చర్ అనేది నడుము పంక్చర్ అనేది మీ వెన్నెముక ద్రవం యొక్క  
నమూనాను దిగువ వీపులోకి సూదిని చొప్పించడం ద్వారా తొలగించే ప్రక్రియ.  
స్పైనల్ ఫ్లూయిడ్ అనేది మెదడు మరియు వెన్నుపాము చుట్టూ ఉండే ద్రవం, మరియు  
ద్రవంలో మార్పులు నాడీ వ్యవస్థలో సమస్యలను సూచిస్తాయి. స్కాన్‌లలో కొన్ని  
అసాధారణతలు ఉంటే అదనపు సమాచారాన్ని అందించడానికి నడుము పంక్చర్  
నిర్వహిస్తారు.  
  
ఎవోక్డ్ పొటెన్షియల్ టెస్ట్‌లు సెన్సరీ ఎవోక్డ్ పొటెన్షియల్స్ అనేది నొప్పి  
లేని పరీక్ష, ఇది దృష్టి, ధ్వని లేదా స్పర్శ యొక్క ఉద్దీపనకు ప్రతిస్పందనగా  
మెదడులోని విద్యుత్ కార్యకలాపాలను కొలుస్తుంది. అత్యంత సాధారణ పరీక్ష కళ్ళ  
పనితీరును అంచనా వేయడం. తలపై ఉంచిన ఎలక్ట్రోడ్‌ల చిన్న స్టిక్కీ ప్యాచ్‌లను  
ఉపయోగించి మెదడు తరంగాలను పర్యవేక్షించేటప్పుడు కాంతి నమూనా కళ్లకు  
చూపబడుతుంది. ఈ పరీక్ష నాడీ సంబంధిత రుగ్మతల నిర్ధారణలో సహాయపడటానికి మరొక  
రోగనిర్ధారణ పరీక్షతో కలిపి ఉపయోగించబడుతుంది. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
నివారణ  
  
ప్రస్తుతం, MS రాకుండా నిరోధించడానికి తెలిసిన మార్గాలు లేవు. అయినప్పటికీ,  
కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు ఈ పరిస్థితిని పొందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో  
సహాయపడవచ్చు:  
  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ప్రారంభ జీవితంలో అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం  
ఉండటం వలన MS అభివృద్ధి చెందే వ్యక్తి యొక్క ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
అందువల్ల క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును  
నిర్వహించడం, పోషకమైన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం మరియు సరైన నిద్ర MS  
ప్రమాదాన్ని నివారించడంలో కీలకమైనవి.  
  
విటమిన్ డి యొక్క వాంఛనీయ స్థాయిలను నిలబెట్టుకోండి సూర్యరశ్మికి గురికావడం  
మరియు ఆహారంలో సరైన విటమిన్ డి తీసుకోవడం మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
అభివృద్ధికి ముఖ్యమైన సవరించదగిన పర్యావరణ ప్రమాద కారకం.  
  
విటమిన్ డి గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన కొన్ని అంశాలు మరియు అది ఎందుకు  
ముఖ్యమైనది ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
ధూమపానం మానుకోండి ధూమపానం మరియు ఇతర వ్యక్తుల నుండి ద్వితీయ పొగకు  
గురికావడం MS అభివృద్ధి మరియు దాని పురోగతి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
అందువల్ల ధూమపానాన్ని నివారించడం లేదా మానేయడం కేవలం MS ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడమే కాకుండా మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి అద్భుతాలు చేస్తుంది.  
  
ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నా, చాలా కష్టంగా ఉందా? ఈ అనారోగ్యకరమైన  
అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించి  
చదవండి. తనిఖీ చేయండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఆరోగ్య సంరక్షణ వైద్యుడు రోగిని మెరుగైన మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స కోసం  
స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ వద్దకు పంపవచ్చు. ఈ రోగులను సూచించవచ్చు:  
న్యూరాలజిస్టులు: మెదడు మరియు వెన్నుపాము, పరిధీయ నరాలు మరియు కండరాల  
వ్యాధులకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు. మనోరోగ వైద్యులు: మానసిక, భావోద్వేగ  
మరియు ప్రవర్తనా రుగ్మతల నిర్ధారణ, చికిత్స మరియు నివారణపై దృష్టి సారించే  
వైద్యుడు మనోరోగ వైద్యుడు. మనస్తత్వవేత్తలు: మనస్తత్వవేత్తలు ఆలోచనలు,  
భావోద్వేగాలు, భావాలు మరియు ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు  
వివరించడానికి ప్రయత్నించే నిపుణులు.  
  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదింపులను బుక్ చేయండి  
  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ చికిత్స  
  
ప్రస్తుతం, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌కు చికిత్స లేదు. MS యొక్క నిర్వహణలో MS  
దాడులను నిర్వహించడానికి, వ్యాధి యొక్క పురోగతిని మందగించడానికి మరియు దాని  
లక్షణాలను నిర్వహించడానికి మందులు ఉన్నాయి:  
  
MS దాడులకు చికిత్స నరాల వాపును తగ్గించడానికి మరియు MS దాడులను  
నిర్వహించడానికి నోటి ప్రెడ్నిసోలోన్ మరియు iv మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ వంటి  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ సూచించబడతాయి. ప్లాస్మా మార్పిడి: కొత్త మరియు/లేదా  
తీవ్రమైన లక్షణాలు మరియు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌కు ప్రతిస్పందన లేనప్పుడు  
ప్లాస్మా మార్పిడిని సూచించవచ్చు. ఈ ప్రక్రియలో, రక్త కణాల నుండి ప్లాస్మా  
(రక్తంలోని ద్రవ భాగం) వేరు చేయబడుతుంది. రక్త కణాలు దాత నుండి ప్లాస్మాతో  
లేదా ప్రోటీన్ (అల్బుమిన్) ద్రావణం వంటి ప్లాస్మా ప్రత్యామ్నాయంతో మిళితం  
చేయబడతాయి మరియు తిరిగి శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడతాయి. MS యొక్క నెమ్మది  
పురోగతికి చికిత్స వ్యాధి పురోగతిని మందగించడానికి మరియు మల్టిపుల్  
స్క్లెరోసిస్‌లో దాడుల సంఖ్యను తగ్గించడానికి అనేక వ్యాధి మార్పు చికిత్సలు  
(DMTలు) అందుబాటులో ఉన్నాయి. చికిత్స ఎంపికలలో నోటి, ఇంజెక్షన్ మరియు  
ఇన్ఫ్యూషన్ మందులు ఉన్నాయి. ప్రతి తరగతికి సంబంధించిన కొన్ని ఉదాహరణలు  
క్రింద పేర్కొనబడ్డాయి. నోటి ద్వార తీసుకునే మందులు డైమెథైల్ ఫ్యూమరేట్  
మోనోమెథైల్ ఫ్యూమరేట్ డిరాక్సిమెల్ ఫ్యూమరేట్ ఫింగోలిమోడ్ పోనెసిమోడ్  
టెరిఫ్లునోమైడ్ ఇంజెక్టబుల్స్ ఇంటర్ఫెరాన్ బీటా గ్లాటిరమర్ అసిటేట్  
ఇన్ఫ్యూషన్ చికిత్సలు మైటోక్సాంట్రోన్ నటాలిజుమాబ్ ఓక్రెలిజుమాబ్ నిర్దిష్ట  
MS లక్షణాలకు చికిత్స చేయడం వలన నిర్దిష్ట MS లక్షణాలకు కారణమవుతుంది.  
లక్షణాలు వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి. కొన్ని ప్రధాన లక్షణాలకు  
చికిత్సలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి. అలసట MS ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు అలసటను  
అనుభవిస్తారు మరియు MS వల్ల కలిగే అలసటతో వ్యవహరించడానికి అమంటాడిన్,  
మోడఫినిల్ మరియు మిథైల్ఫెనిడేట్ వంటి మందులు సూచించబడతాయి. తేలికపాటి  
వ్యాయామం, శక్తిని ఆదా చేసే విధానాలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర విధానాల  
ద్వారా అలసట కూడా నిర్వహించబడుతుంది. దృశ్య సమస్యలు MS-సంబంధిత దృశ్య  
సమస్యలు తరచుగా వాటంతట అవే మెరుగుపడతాయి. అయినప్పటికీ, లక్షణాలు ముఖ్యంగా  
తీవ్రంగా ఉంటే, రికవరీని వేగవంతం చేయడంలో సహాయపడటానికి స్టెరాయిడ్స్  
సూచించబడవచ్చు. నరాలవ్యాధి నొప్పి మీ నరాల దెబ్బతినడం వల్ల నరాలవ్యాధి  
నొప్పి వస్తుంది మరియు సాధారణంగా పదునైన మరియు కత్తిపోటుగా ఉంటుంది. ఈ  
రకమైన నొప్పిని యాంటిడిప్రెసెంట్స్‌ని ఉపయోగించి నయం చేయవచ్చు, వీటిని  
పెయిన్‌కిల్లర్స్ మందులుగా గబాపెంటిన్ మరియు అమిట్రిప్టిలైన్ వంటివి  
ఉపయోగిస్తారు. కండరాల దృఢత్వం బాధాకరమైన లేదా అనియంత్రిత కండరాల నొప్పులను  
నిర్వహించడానికి బాక్లోఫెన్, టిజానిడిన్ మరియు సైక్లోబెంజాప్రైన్ వంటి  
కండరాల సడలింపులను సూచించవచ్చు. ఇతర మందులు మాంద్యం, లైంగిక పనిచేయకపోవడం,  
నిద్రలేమి మరియు మూత్రాశయం లేదా ప్రేగు నియంత్రణ సమస్యలు, నడక వేగం పెరగడం  
మరియు MS తో సంబంధం ఉన్న ఇతర లక్షణాలకు సూచించబడవచ్చు. మల్టిపుల్  
స్క్లెరోసిస్ కోసం హోమ్ కేర్  
  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి పండ్లు మరియు కూరగాయలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు  
మరియు తృణధాన్యాలు అధికంగా ఉండే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. అలాగే  
చక్కెర, అధిక ఉప్పు, ప్యాక్ చేసిన మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని  
తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి. మీ ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి ఒమేగా కొవ్వు  
ఆమ్లాలు ఒమేగా కొవ్వు ఆమ్లాలు MS రోగులలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని  
కనుగొనబడింది. వాల్‌నట్‌లు, అవిసె గింజలు మరియు కొవ్వు చేపలు (సాల్మన్  
మరియు సార్డినెస్‌తో సహా) లేదా సప్లిమెంట్‌లలో ఆహార వనరుల నుండి ఒమేగా  
కొవ్వు ఆమ్లాల వినియోగం తగ్గిన అనారోగ్యం మరియు మరణాలతో ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా సప్లిమెంట్లతో మీ పోషక అవసరాలను తీర్చుకోండి. మీ  
కార్ట్‌ను ఇప్పుడే పూరించండి పసుపు MS చికిత్సలో పసుపు సంభావ్య ప్రయోజనాలను  
కలిగి ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి. పసుపులో అధిక స్థాయిలో సహజ  
సమ్మేళనం కర్కుమిన్ ఉంటుంది, ఇది అద్భుతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు  
న్యూరోప్రొటెక్టివ్ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి  
కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, ఒత్తిడి MS పునఃస్థితికి దారి తీస్తుంది మరియు  
అధిక తాపజనక ప్రతిస్పందన మరియు అధ్వాన్నమైన క్షీణతతో సహా వివిధ యంత్రాంగాల  
ద్వారా వైకల్యాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
ఒత్తిడి గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి క్రమమైన, మితమైన శారీరక వ్యాయామం శరీరం,  
మనస్సు మరియు మానసిక స్థితికి మంచిది మరియు ఇది MS ఉన్న రోగులకు  
వర్తిస్తుంది. MS విషయంలో, వ్యాయామం చేతులు మరియు కాళ్ళలో ఫిట్‌నెస్, ఓర్పు  
మరియు బలాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వ్యాయామం మానసిక స్థితిని పెంచడంతో పాటు  
ప్రేగు మరియు మూత్రాశయ పనితీరుపై మెరుగైన నియంత్రణను అందించడం వంటి ఇతర  
ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.  
  
MS ఉన్న వ్యక్తులకు ఉత్తమమైన వ్యాయామాలు: సాగదీయడం: ఇది మీ కదలిక పరిధిని  
నిర్వహించడానికి మరియు కండరాల బిగుతు లేదా దృఢత్వానికి సంబంధించిన  
లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఉత్తమ మార్గం. 10-15 నిమిషాల పాటు శరీరాన్ని  
సాగదీయడానికి యోగా కూడా చేయవచ్చు. నిరోధక శిక్షణ: ఇది కండరాల బలాన్ని  
నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ శిక్షణ వారానికి రెండుసార్లు  
నిర్వహించవచ్చు. ఏరోబిక్ వ్యాయామం: నడక, జాగింగ్ లేదా స్విమ్మింగ్ వంటి మీ  
హృదయ స్పందన రేటును పెంచే ఓర్పు కార్యకలాపాలు లేదా తక్కువ నుండి అధిక  
తీవ్రత కలిగిన కార్డియో వ్యాయామాలు అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ వ్యాయామాలను  
వారానికి మూడుసార్లు లేదా మొత్తం 120 నిమిషాలు చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
ధూమపానం మానుకోండి మరియు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి  
  
ధూమపానం మరియు ఇతర వ్యక్తుల నుండి ద్వితీయ పొగకు గురికావడం MS అభివృద్ధి  
మరియు దాని పురోగతి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ధూమపానం మానేయడం అనేది వైకల్యం  
యొక్క పురోగతి రేటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం  
మూత్రాశయంపై ప్రభావం చూపుతుంది, ఇది మూత్రం యొక్క ఆవశ్యకత మరియు  
ఫ్రీక్వెన్సీని పెంచుతుంది. ఆల్కహాల్ యొక్క ఒక పానీయం కూడా కేంద్ర నాడీ  
వ్యవస్థను నిరుత్సాహపరుస్తుంది మరియు MS లక్షణాలను నిర్వహించడానికి  
సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని మందులతో జోక్యం చేసుకోవచ్చు. వాంఛనీయ విటమిన్  
డి స్థాయిలను నిర్వహించండి విటమిన్ డి ఎముక, కండరాలు, నరాల మరియు రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి అవసరం. విటమిన్ D యొక్క తగినంత స్థాయిలను నిర్వహించడం  
వలన రక్షిత ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుందని మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని సంవత్సరాల పరిశోధనలో తేలింది.  
  
మీ విటమిన్ డి స్థాయిలలో ఏవైనా ఖాళీలను ఆహార పదార్ధాలతో పూరించండి. మా  
విస్తృత శ్రేణి సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
నీకు తెలుసా?  
  
జింగో బిలోబా అనేది MS తో నివసించే వ్యక్తులలో వాపు మరియు అలసటను తగ్గించే  
ఒక మంచి ఔషధ మూలిక. అయినప్పటికీ, రక్తస్రావం రుగ్మతలు ఉన్న రోగులలో లేదా  
నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) మరియు హెపారిన్ లేదా  
వార్ఫరిన్ వంటి ప్రతిస్కందకాలు తీసుకునే రోగులలో జింగోతో జాగ్రత్త  
వహించాలి. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
సాంప్రదాయిక చికిత్సా పద్ధతులను పెంపొందించడానికి క్రింది చికిత్సలను  
ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి: ఒత్తిడి నిర్వహణ ఒత్తిడి మెదడు, ఆరోగ్యం మరియు  
రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనతో ముడిపడి ఉన్నందున MS లక్షణాలను మరింత  
దిగజార్చవచ్చు. నిద్రలో పునరుద్ధరణ ప్రక్రియను పెంచడానికి మంచి నిద్ర  
పరిశుభ్రతను పాటించడంలో ఒత్తిడి నిర్వహణ కీలకం. ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి  
లోతైన శ్వాస, ప్రగతిశీల కండరాల సడలింపు, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సంగీతం  
వినడం మరియు చమోమిలే మరియు లావెండర్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలతో అరోమాథెరపీ వంటి  
రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు అనుసరించవచ్చు. ఒత్తిడి మీ మొత్తం శ్రేయస్సును  
ప్రభావితం చేస్తుందా? ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి కొన్ని సడలింపు పద్ధతులను  
ప్రయత్నించండి. యోగాను అన్వేషించడానికి చదవండి, MS యోగా కారణంగా ఒక వ్యక్తి  
కండరాల సంకోచం, అలసట, నొప్పి లేదా నడవడంలో ఇబ్బందిని అనుభవిస్తున్నట్లయితే  
ఉపశమనం పొందవచ్చు. యోగా సడలింపును ప్రోత్సహిస్తుంది, అలాగే కోర్ బలాన్ని  
పెంపొందించడం, మీ కటి నేల కండరాలను బలోపేతం చేయడం, స్పాస్టిసిటీని  
తగ్గించడం మరియు సంతులనం మరియు సమన్వయాన్ని మెరుగుపరచడం వంటి వాటిలో  
సహాయపడుతుంది సైకోథెరపీని టాక్ థెరపీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఒక  
వ్యక్తిని గుర్తించడంలో సహాయపడే అనేక రకాల చికిత్సలను సూచిస్తుంది.  
ఇబ్బందికరమైన భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనలను మార్చండి. ఒక  
మనస్తత్వవేత్త వ్యక్తికి ఇప్పటికే ఉన్న లక్షణాలను సవరించడంలో లేదా  
తొలగించడంలో సహాయం చేస్తాడు మరియు వ్యక్తిగత వృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తాడు.  
మానసిక చికిత్స యొక్క లక్ష్యాలు: భావోద్వేగ నొప్పి లేదా గందరగోళాన్ని  
తగ్గించడం మానసిక సమస్యలపై పూర్తి అవగాహనను పెంపొందించడంలో సహాయం  
చేస్తుంది. కోపింగ్ వ్యూహాలు లేదా నైపుణ్యాలను ఏర్పాటు చేయడం. ఆక్యుపంక్చర్  
శరీరంలోని నిర్దిష్ట ప్రాంతాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు ఆక్యుపంక్చర్ సాధారణంగా  
సన్నని సూదులను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పురాతన అభ్యాసం నొప్పి, కండరాల నొప్పులు,  
తిమ్మిరి, జలదరింపు, మూత్రాశయ సమస్యలు మరియు MS తో సంబంధం ఉన్న నిరాశ నుండి  
ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌తో జీవించడం  
  
సరైన సంరక్షణ మరియు మద్దతు MS తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు సుదీర్ఘమైన,  
చురుకైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాలను గడపడానికి సహాయపడవచ్చు. స్వీయ-సంరక్షణ  
అనేది రోజువారీ జీవితంలో అంతర్భాగంగా ఉంటుంది, ఇందులో మీ స్వంత ఆరోగ్యం  
మరియు శ్రేయస్సు కోసం బాధ్యత వహించడం, సంరక్షణలో పాల్గొన్న వ్యక్తుల నుండి  
మద్దతు ఉంటుంది. స్వీయ-సంరక్షణలో మంచి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడుకోవడం, అనారోగ్యం లేదా ప్రమాదాలను నివారించడం మరియు దీర్ఘకాలిక  
సమస్యలతో సమర్థవంతంగా వ్యవహరించడం వంటి కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమై ఉంటుంది. MS  
తో నివసించే వ్యక్తులు ఈ క్రింది అంశాలను చేర్చడం ద్వారా వ్యాధిని  
ఎదుర్కోవచ్చు: మంచి నిద్ర పొందండి MS నిద్రలేమి, తరచుగా రాత్రిపూట  
మూత్రవిసర్జన, నార్కోలెప్సీ మరియు కాళ్ల నొప్పులతో సహా నిద్ర సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది. మంచి నిద్ర పరిశుభ్రతను పాటించడం MS అలసటతో పోరాడడంలో  
సహాయపడుతుంది. ప్రశాంతమైన నిద్ర పొందడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి.  
ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోయి మేల్కొలపడానికి ప్రయత్నించండి, సాయంత్రం  
ఆలస్యంగా కెఫీన్‌ను నివారించండి, పగటిపూట ధ్యానం, యోగా మరియు లోతైన శ్వాసను  
ప్రయత్నించండి.  
  
నిద్రపోవడానికి కష్టపడుతున్నారా? మీ నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో మీకు  
సహాయపడే కొన్ని అద్భుతమైన చిట్కాల గురించి చదవండి. చిట్కాలను అన్వేషించండి  
మీ శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుకోండి వ్యాయామం కండరాల బలం మరియు ఫిట్‌నెస్‌ని  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, భంగిమను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు MS ఉన్నవారిలో  
నొప్పి మరియు అలసటను తగ్గిస్తుంది. ఏరోబిక్ వ్యాయామ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనే  
వ్యక్తులు మెరుగైన కార్డియోవాస్కులర్ ఫిట్‌నెస్, పెరిగిన బలం మరియు మెరుగైన  
మూత్రాశయం మరియు ప్రేగు పనితీరు ద్వారా ప్రయోజనం పొందుతారు. పోషకాహారం  
తీసుకోండి MS తో నివసించే వ్యక్తికి ఆహారం అనేది ఒక ముఖ్యమైన భాగం. MS ఉన్న  
వ్యక్తులు పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు మరియు లీన్ ప్రోటీన్లు అధికంగా  
ఉండే ఆహారం కోసం వెళ్లాలి.  
మొక్కల ఆధారిత ఆహారం అలసట మరియు మూడ్ స్వింగ్‌లను తగ్గిస్తుంది మరియు బరువు  
మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫిష్ ఆయిల్  
సప్లిమెంట్స్, వాల్‌నట్స్ మరియు ఫ్లాక్స్ సీడ్స్‌తో సహా ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ  
యాసిడ్‌లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రిలాప్స్ మరియు  
ఇన్‌ఫ్లమేషన్ రేట్ తగ్గుతుందని మరియు MS తో నివసించే వ్యక్తుల జీవన  
నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుందని కనుగొనబడింది. తగినంత ఫైబర్ తీసుకోవడం మరియు  
తగినంత నీరు త్రాగడం మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది గట్  
ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను మరింత తగ్గిస్తుంది మరియు MS తో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
కౌన్సెలర్‌తో మాట్లాడండి కౌన్సెలింగ్ అనేది వ్యక్తులు భావోద్వేగాలను  
నిర్వహించడంలో మరియు ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనలను అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడే  
ఒక రకమైన చికిత్స. ఇది MS రోగుల నిర్వహణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది  
ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడం ప్రియమైనవారితో  
కమ్యూనికేషన్‌ను మెరుగుపరచడం  
  
మీ మానసిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మానసికంగా  
ఉత్తేజపరిచే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం వ్యక్తిగత ఎదుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది,  
ఇది వృద్ధాప్యం లేదా MS వల్ల కలిగే మార్పుల నేపథ్యంలో కూడా మనస్సు  
చురుకుగా, అప్రమత్తంగా మరియు నిమగ్నమై ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. భావాలు,  
ప్రాధాన్యతలు మరియు విలువలతో అనుసంధానించబడి ఉండటం అనవసరమైన ఒత్తిళ్లను  
తొలగించడం ద్వారా మానసిక కల్లోలాన్ని శాంతపరచడంలో సహాయపడుతుంది. భాగస్వామ్య  
లక్ష్యాలు మరియు సమస్య పరిష్కారానికి సంబంధాలు మరియు బంధాలు మద్దతు మరియు  
అవకాశాలను అందిస్తాయి. సానుకూల సంబంధాలు ఒంటరితనం యొక్క భావాలను  
తగ్గిస్తాయి మరియు రోజువారీ జీవితంలో భావోద్వేగ శ్రేయస్సు యొక్క భావాన్ని  
ప్రోత్సహిస్తాయి.  
  
ధ్యానం మీ ఆత్మ మరియు శరీరానికి అద్భుతమైనది. ధ్యానం మీ జీవితాన్ని ఎలా  
మెరుగుపరుస్తుందో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి మద్దతు సమూహాలలో చేరండి మద్దతు  
సమూహాలు ఒక వ్యక్తి ఇతర రోగులు మరియు సంరక్షకులతో కనెక్ట్ అవ్వడానికి మరియు  
ఆలోచనలను మార్పిడి చేసుకోవడానికి, ప్రేరణ మరియు ప్రోత్సాహాన్ని  
అందించడానికి విలువైన నెట్‌వర్క్‌ను ఏర్పాటు చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది  
వ్యాధిని కలిగి ఉన్న వ్యక్తికి శ్రేయస్సు యొక్క భావాన్ని ఇస్తుంది మరియు  
ఇందులో మీరు ఒంటరిగా లేరు.  
ప్రముఖులు సెల్మా బ్లెయిర్‌ను ప్రభావితం చేశారు నటి సెల్మా బ్లెయిర్ 2018లో  
ఒక ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్‌లో తన MS నిర్ధారణను ప్రకటించారు. కీమోథెరపీ  
మరియు స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ కలయిక వలన ఆమె MS ఉపశమనం పొందింది.  
ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 20- 40 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న వ్యక్తులలో కనిపిస్తాయి.  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ  
స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు  
వెన్నుపాము నరాల వ్యాప్తి: 2.5 మిలియన్లు (2019) భారతదేశం: 2.3 మిలియన్లు  
(2013) అనుకరించే పరిస్థితులు దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ మస్తీనియా గ్రావిస్  
సిఫిలిస్ లైమ్ లోపం విటమిన్ B12 ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ చరిత్ర మరియు  
శారీరక పరీక్ష రక్త పరీక్షలు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్, కటి పంక్చర్ ప్రేరేపిత సంభావ్య పరీక్షలు చికిత్స నోటి మందులు  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్, ప్రెడ్నిసోన్ డైమెథైల్  
ఫ్యూమరేట్ ఫింగోలిమోడ్ డైరాక్సిమెల్ ఫ్యూమరేట్ ఇంజెక్ట్ నిర్దిష్ట లక్షణాలు  
ఫ్యూజన్ చికిత్సలు Natalizumab Ocrelizumab అన్ని సూచనలను చూడండి Ghasemi  
N, Razavi S, Nikzad E. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: పాథోజెనిసిస్, లక్షణాలు,  
రోగనిర్ధారణలు మరియు కణ ఆధారిత చికిత్స. సెల్ J. 2017  
ఏప్రిల్-జూన్;19(1):1-10. హౌసర్ SL, క్రీ BAC. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
చికిత్స: ఒక సమీక్ష. యామ్ జె మెడ్. 2020 డిసెంబర్;133(12):1380-1390.e2.  
చికిత్స. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్.నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్. డిసెంబర్ 2018.  
లివింగ్ విత్. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్.నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్.డిసెంబర్  
2018. వరల్డ్ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్. రోజు. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్,  
ఇండియా. జూన్ 2018. యాదవ్ V, షింటో L, Bourdette D. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
చికిత్స కోసం కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్. నిపుణుడు రెవ్  
క్లిన్ ఇమ్యునోల్. 2010 మే;6(3):381-95. వాల్టన్ C, కింగ్ R, Rechtman L,  
Kaye W. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ యొక్క పెరుగుతున్న  
ప్రాబల్యం: MS యొక్క అట్లాస్ నుండి అంతర్దృష్టులు, మూడవ ఎడిషన్. మల్టీ  
స్క్లెర్. 2020 డిసెంబర్;26(14):1816-1821. మల్టిపుల్ స్క్లేరోసిస్.  
హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. ఏప్రిల్ 2015. డాబ్సన్ R, గియోవన్నోని G.  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ - ఒక సమీక్ష. యూర్ జె న్యూరోల్. 2019  
జనవరి;26(1):27-40. సింట్‌జెల్ MB, రామెట్టా M, రెడర్ AT. విటమిన్ డి మరియు  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: ఎ కాంప్రెహెన్సివ్ రివ్యూ. న్యూరోల్ థెర్. 2018  
జూన్;7  
  
==================================================  
  
గవదబిళ్ళను పరోటిటిస్, వైరల్ పరోటిటిస్, ఇన్ఫెక్టివ్ పరోటిటిస్ మరియు  
ఎపిడెమిక్ పరోటిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. నాసికా స్రావాలు మరియు లాలాజలం  
ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. గవదబిళ్ళతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
తలనొప్పి, జ్వరం, అలసట, ఆకలి లేకపోవడం మరియు కండరాల నొప్పులు వంటి  
లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తారు. అయినప్పటికీ, ఉబ్బిన పరోటిడ్ మరియు ఇతర లాలాజల  
గ్రంథులు గవదబిళ్ళ యొక్క ముఖ్య లక్షణం. ఇది సున్నితమైన మరియు సున్నితమైన  
దవడ మరియు ఉబ్బిన బుగ్గలను కలిగిస్తుంది.  
  
గవదబిళ్ళ అనేది స్వీయ-పరిష్కార అనారోగ్యం, ఇది దాని కోర్సును నడుపుతుంది.  
గవదబిళ్ళతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను నిర్వహించడానికి రోగులకు సహాయక సంరక్షణ  
చికిత్స అందించబడుతుంది. విశ్రాంతి, నొప్పి నివారణ మందులు (ఆస్పిరిన్  
మినహా), తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం మరియు పుల్లని మరియు ఆమ్ల ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండటం రికవరీలో సహాయపడుతుంది. వెచ్చని మరియు చల్లని సంపీడనాలను ఉపయోగించడం  
వల్ల వాపు మరియు లేత లాలాజల గ్రంధుల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.  
  
గవదబిళ్లలు రాకుండా నిరోధించడానికి ఎంఎంఆర్ వ్యాక్సిన్ ప్రధానమైనది. ఈ టీకా  
ప్రజలను మూడు వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది: తట్టు, గవదబిళ్ళలు మరియు  
రుబెల్లా. ఈ టీకా ప్రకృతిలో సురక్షితమైనది మరియు అత్యంత ప్రభావవంతమైన  
నివారణ వ్యూహంగా పనిచేస్తుంది.  
  
గవదబిళ్ళతో బాధపడుతున్న రోగికి రోగ నిరూపణ మంచిది. గవదబిళ్ళతో ఉన్న చాలా  
మంది పిల్లలు 2 వారాలలో పూర్తిగా కోలుకుంటారు. సాధారణంగా, పెద్దలు  
గవదబిళ్లలు సోకిన వారం లేదా పది రోజుల తర్వాత తిరిగి పనికి వెళ్లగలుగుతారు.  
గవదబిళ్ళ నుండి వచ్చే సమస్యలు చాలా అరుదు, కానీ చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే  
తీవ్రమైనవి కావచ్చు. సాధారణంగా 5 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల  
పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేసే పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) పరోటిడ్ గ్రంధి చెవులు దవడలు వృషణాలు  
అండాశయాలు CNS అనుకరించే పరిస్థితులు వైరల్ ఫ్లూ ఇన్ఫ్లుఎంజా  
సైటోమెగలోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎప్స్టీన్ బార్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ కాక్స్సాకీ  
వైరస్ బార్వోవైరస్ పర్వోవైరస్ B19 Sjogren's syndrome Sarcoidosis  
Miculicz's syndrome Adenitis అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు ఔషధ ప్రతిచర్యలు  
Mastoiditis మీజిల్స్ మయోకార్డిటిస్ పీడియాట్రిక్ HIV ఇన్ఫెక్షన్  
పీడియాట్రిక్ మెనింజైటిస్ పీడియాట్రిక్ రుబెల్లా అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష స్వాబ్/లాలాజలం పరీక్ష RT-PCR పరీక్ష IgMF  
GREAT IGPR పరీక్షలో నొప్పి నివారణ పరీక్ష లేదు ఎసిటమైనోఫెన్ లేదా  
ఇబుప్రోఫెన్ వంటి మందులు గవదబిళ్ళ యొక్క లక్షణాలు  
  
చాలా మంది పిల్లలు లక్షణరహితంగా ఉంటారు లేదా జలుబు వంటి తేలికపాటి శ్వాసకోశ  
లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తారు. వ్యాధి సోకిన 7 నుండి 21 రోజుల తర్వాత లక్షణాలు  
సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. పెద్దలు మరియు పిల్లలలో కనిపించే గవదబిళ్ళ యొక్క  
ప్రారంభ లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: తక్కువ నుండి మోస్తరు గ్రేడ్  
జ్వరం అనారోగ్యం లేదా అసౌకర్యం/అసౌకర్యం యొక్క సాధారణ భావన మైయాల్జియా లేదా  
కండరాల నొప్పి తలనొప్పి అనోరెక్సియా లేదా ఆకలి లేకపోవడం ఈ లక్షణాలు  
అనుసరించబడతాయి: అధిక స్థాయి జ్వరం 103°F లేదా 104°F (సుమారు 39.5 లేదా  
40°C) ప్యారిటిటిస్ (లాలాజలం లేదా పరోటిడ్ గ్రంధులలో వాపు మరియు అసౌకర్యం)  
ఉబ్బిన మరియు లేత దవడ చెవులలో నొప్పి తినడం, నమలడం, మింగడం కష్టం (ముఖ్యంగా  
ఆమ్ల పానీయాలు పండ్ల రసాలు) లేదా మాట్లాడటం. గమనిక: పరోటిటిస్ అనేది లాలాజల  
గ్రంధులలో (మెడ ముందు భాగంలో) లేదా పరోటిడ్ గ్రంధులలో (చెవుల ముందు) వాపు  
మరియు అసౌకర్యంగా ఉండే పరిస్థితి. ఈ గ్రంధుల వాపు సాధారణంగా మొదటి లక్షణాలు  
కనిపించిన 24 గంటలలోపు సంభవిస్తుంది కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, 1 వారం వరకు  
పట్టవచ్చు. ఈ గ్రంధులలో ఏదైనా ఒకటి మీ ముఖం యొక్క ఒకటి లేదా రెండు వైపులా  
చేరి ఉండవచ్చు. తాకినప్పుడు గ్రంథులు మృదువుగా ఉంటాయి. వాపు వల్ల బుగ్గలు  
ఉబ్బుతాయి.  
  
మీ బిడ్డకు జ్వరం ఉంటే మీరు అనుసరించాల్సిన 10 విషయాలు. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
గవదబిళ్ళకు కారణాలు  
  
రుబులావైరస్ కుటుంబానికి చెందిన పారామిక్సోవైరస్ అనే వైరస్ వల్ల గవదబిళ్ళ  
వస్తుంది. వైరస్ సోకిన లాలాజలం ద్వారా సులభంగా వ్యాపిస్తుంది మరియు దగ్గు  
లేదా తుమ్ముల ద్వారా విడుదలయ్యే సోకిన గాలి బిందువులను పీల్చడం ద్వారా ఇతర  
వ్యక్తులతో సంప్రదిస్తుంది. మీరు ఇప్పటికే ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వారితో పాత్రలు  
లేదా కప్పులను ఉపయోగిస్తే కూడా గవదబిళ్ళలు వ్యాప్తి చెందుతాయి. డ్యాన్స్,  
ముద్దులు లేదా క్రీడలు ఆడటం వంటి సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత కార్యకలాపాలలో  
పాల్గొనడం ద్వారా కూడా ఇది వ్యాపిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి గవదబిళ్ళను  
సంక్రమిస్తే, వైరస్ శ్వాసకోశ (ముక్కు, నోరు మరియు గొంతు) నుండి పరోటిడ్  
లేదా ఇతర గ్రంధులలోకి కదులుతుంది, అక్కడ అది పునరుత్పత్తి ప్రారంభమవుతుంది.  
ఇది గ్రంధుల వాపు, వాపు మరియు సున్నితత్వానికి దారితీస్తుంది.  
  
లక్షణాలు కనిపించడానికి 1-2 రోజుల ముందు రోగులు చాలా అంటువ్యాధిని కలిగి  
ఉంటారు, అయితే వారి లాలాజల గ్రంథులు ఉబ్బడం ప్రారంభమయ్యే కనీసం ఐదు రోజుల  
ముందు మరియు లక్షణాలు కనిపించిన ఒక వారం తర్వాత కూడా వారు వ్యాధిని  
వ్యాప్తి చేయవచ్చు. గవదబిళ్ళకు ప్రమాద కారకాలు  
  
మీకు గవదబిళ్లలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది, మీరు ఇలా ఉంటే: పాఠశాలకు  
వెళ్లే పిల్లలు కళాశాల విద్యార్థులు నివసిస్తున్నారు లేదా గవదబిళ్లలు  
ఎక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాలకు వెళ్లడం లేదా ఇటీవల గవదబిళ్లలు సోకిన వారికి  
బహిర్గతం కావడం, గవదబిళ్ళకు వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధక శక్తిని పొందకపోవడం  
రద్దీగా ఉండటం బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను కలిగి ఉండటం చాలా వరకు  
గవదబిళ్ళలు శీతాకాలం చివరిలో లేదా వసంతకాలం ప్రారంభంలో కనిపిస్తాయి.  
గవదబిళ్లల నిర్ధారణ  
  
మీ బిడ్డ గవదబిళ్లల యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను చూపిస్తుంటే లేదా గవదబిళ్లలు  
సోకిన వారితో సంబంధం కలిగి ఉంటే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతకి కాల్ చేయండి.  
మీరు వారి క్లినిక్‌ని సందర్శించే ముందు మీ డాక్టర్ మీకు నిర్దిష్ట సూచనలను  
అందిస్తారు, తద్వారా ఇతర రోగులకు ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకకుండా కాపాడుతుంది.  
  
మీ పిల్లలకి గవదబిళ్లలు ఉన్నాయో లేదో నిర్ధారించడానికి మీ డాక్టర్ సాధారణ  
పరీక్షను నిర్వహిస్తారు మరియు ప్రస్తుత లక్షణాలను నమోదు చేస్తారు. చాలా  
సందర్భాలలో పరీక్షలు అవసరం లేదు. డాక్టర్ సాధారణంగా లక్షణాలను చూడటం ద్వారా  
గవదబిళ్ళలను నిర్ధారిస్తారు.  
  
ఏది ఏమైనప్పటికీ, గవదబిళ్ళల నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో క్రింది పరీక్షలు  
సహాయపడవచ్చు, ముఖ్యంగా పరోటిడ్ వాపు మరియు/లేదా లాలాజల గ్రంధి ప్రమేయం  
లేనప్పుడు వైరల్ గవదబిళ్ళ సంక్రమణ సందర్భాలలో.  
  
1. RT-PCR పరీక్ష RT-PCR ఆధారిత పరీక్షలో, వైరస్ RNA ను నేరుగా బుక్కల్  
 (లోపలి చెంప) శుభ్రముపరచు, గొంతు శుభ్రముపరచు మరియు వైరస్ గుర్తింపు  
 కోసం లాలాజలం నుండి సంగ్రహించవచ్చు, ప్రత్యేకించి లక్షణాలు కనిపించిన 2  
 రోజులలోపు పొందినప్పుడు.  
  
వైరల్ ఆర్‌ఎన్‌ఏను గుర్తించే సామర్థ్యం లక్షణాలు ప్రారంభమైన మొదటి వారం  
తర్వాత వేగంగా తగ్గుతుంది. గతంలో టీకాలు వేయని వ్యక్తుల కంటే గతంలో రెండు  
డోసుల గవదబిళ్లల వ్యాక్సిన్‌ను పొందిన వ్యక్తులలో వైరస్ గుర్తింపు గణనీయంగా  
తక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
  
2. IgM పరీక్ష గవదబిళ్ళ వైరస్ యాంటీబాడీ IgM పరీక్ష గవదబిళ్ళ వైరస్  
 సంక్రమణ యొక్క ప్రయోగశాల నిర్ధారణ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. IgM  
 ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడం అనేది వైరస్తో ఇటీవలి ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క  
 క్లినికల్ డయాగ్నసిస్కు మద్దతు ఇస్తుంది.  
  
అయినప్పటికీ, చాలా మందికి టీకాలు వేయబడినందున, పరీక్ష ఫలితాలు  
రీఇన్‌ఫెక్షన్‌పై గుర్తించదగిన IgM ప్రతిస్పందనను మౌంట్ చేయకపోవచ్చు.  
అందువల్ల, ప్రతికూల IgM ఫలితం గవదబిళ్ళలను తప్పనిసరిగా తోసిపుచ్చదు.  
అంతేకాకుండా, రోగలక్షణ ప్రారంభానికి 3వ రోజు ముందు లేదా రోగలక్షణ  
ప్రారంభమైన 6 వారాల తర్వాత పరీక్ష చేస్తే IgM గుర్తించబడకపోవచ్చు.  
  
3. Ig G పరీక్ష IgG ప్రతిరోధకాల యొక్క గుర్తించదగిన పరిమాణంలో ఉనికిని  
 కలిగి ఉండటం అనేది ఒక ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇమ్యునైజేషన్ ద్వారా గవదబిళ్ళ  
 వైరస్‌కు గతంలో బహిర్గతం కావడాన్ని సూచిస్తుంది. పాజిటివ్ పరీక్షించిన  
 వ్యక్తులు గవదబిళ్ళ వైరస్ నుండి రోగనిరోధక శక్తిగా పరిగణించబడతారు.  
  
4. CSF విశ్లేషణ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS)కి సంబంధించిన సమస్యల విషయంలో,  
 ఇతర సంభావ్య కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి కటి పంక్చర్ (స్పైనల్ ట్యాప్)  
 ఉపయోగించబడుతుంది. గవదబిళ్లల నివారణ  
  
సంక్రమణ బారిన పడకుండా మీ బిడ్డను రక్షించడానికి ఉత్తమ మార్గం MMR  
వ్యాక్సిన్‌తో వారికి టీకాలు వేయడం. MMR వ్యాక్సిన్ ప్రజలను మూడు వ్యాధుల  
నుండి రక్షిస్తుంది: మీజిల్స్, గవదబిళ్ళలు మరియు రుబెల్లా. ఈ టీకా  
ప్రకృతిలో సురక్షితమైనది మరియు అత్యంత ప్రభావవంతమైన నివారణ వ్యూహంగా  
పనిచేస్తుంది. టీకాలు వేసిన తర్వాత పిల్లలు సాధారణంగా ఎటువంటి  
దుష్ప్రభావాలను చూపరు. కనిపించినట్లయితే, దుష్ప్రభావాలు ప్రకృతిలో చాలా  
తేలికపాటివి మరియు దద్దుర్లు లేదా తక్కువ-స్థాయి జ్వరం వంటి సంకేతాలను  
కలిగి ఉంటాయి.  
  
టీకా యొక్క రెండు షాట్లు పిల్లలకి ఇవ్వబడతాయి: మొదటి షాట్ 12 నుండి 15 నెలల  
మధ్య ఇవ్వబడుతుంది, రెండవ షాట్ 4 నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న  
పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలకు తప్పనిసరి టీకా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది రెండు  
షాట్‌లు నిర్వహించబడిన తర్వాత. ఒక మోతాదు సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా పూర్తి  
రక్షణను అందించదు.  
  
కింది వ్యక్తులు కూడా సకాలంలో టీకాలు వేయమని సలహా ఇస్తారు: గర్భవతి కాని  
పిల్లలు పుట్టే వయస్సు ఉన్న మహిళలు పోస్ట్ సెకండరీ పాఠశాల లేదా కళాశాలకు  
హాజరయ్యే విద్యార్థులు ఆసుపత్రులు లేదా పాఠశాలలు లేదా పిల్లల సంరక్షణ  
కేంద్రాలలో ఆరోగ్య సంరక్షణ సౌకర్యాలలో పనిచేసే వ్యక్తులు 1957 కంటే ముందు  
జన్మించిన వ్యక్తులు క్రూయిజ్‌లో ప్రయాణించాలని లేదా విదేశాలకు వెళ్లాలని  
ప్లాన్ చేస్తున్న వారు గమనిక: ప్రస్తుతం అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులు టీకా  
తీసుకోవడానికి కోలుకునే వరకు వేచి ఉండాలి. అలాగే, గర్భిణీ స్త్రీలు  
వ్యాక్సిన్ పొందడానికి ప్రసవం అయ్యే వరకు వేచి ఉండగలరు.  
  
మీకు MMR టీకా అవసరం ఉండకపోవచ్చు, మీరు: 12 నెలల వయస్సు తర్వాత MMR టీకా  
యొక్క రెండు మోతాదులను కలిగి ఉంటే, మీరు కీమోథెరపీని స్వీకరించారు,  
దీర్ఘకాలిక రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే చికిత్సలో ఉన్నారు, తట్టు,  
గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లాకు వ్యతిరేకంగా మీకు రోగనిరోధక శక్తి ఉందని  
సూచించే రక్త పరీక్షలు (మునుపటి ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా) అలాగే, MMR  
వ్యాక్సినేషన్‌లో వ్యతిరేకత ఉంది: జెలటిన్, నియోమైసిన్ లేదా  
వ్యాక్సిన్‌లోని ఏదైనా ఇతర భాగాలకు ప్రాణాంతక అలెర్జీ ఉన్న వ్యక్తులు  
గర్భిణీ స్త్రీలు లేదా మహిళలు త్వరలో గర్భవతి కావాలనుకుంటున్నారు రాజీపడిన  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులు 5 విషయాలు మీరు మీ బిడ్డకు టీకాలు  
వేసేటప్పుడు గుర్తుంచుకోండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఒకవేళ మీ బిడ్డకు జ్వరం, లాలాజల గ్రంథుల వాపు, కండరాల నొప్పులు, అలసట మరియు  
తలనొప్పి వంటి ఏవైనా సంకేతాలు కనిపించినట్లయితే లేదా పాఠశాలలో గవదబిళ్ళల  
ఇతర కేసులు ఉంటే మరియు మీ బిడ్డ సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉంటే, మీరు  
సరైన రోగ నిర్ధారణ కోసం క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు  
శిశువైద్యుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు గవదబిళ్లల చికిత్స  
  
గవదబిళ్ళలు ఎక్కువగా స్వీయ-పరిష్కార అనారోగ్యం. దీనికి నిర్దిష్ట చికిత్స  
అవసరం లేదు మరియు ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ అయినందున యాంటీబయాటిక్స్ ఉపయోగించి  
చికిత్స చేయలేము. ప్రతి ప్రదర్శించే లక్షణానికి చికిత్స సహాయక సంరక్షణ.  
ఎసిటమైనోఫెన్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్, నాన్-ఆస్పిరిన్ నొప్పి  
నివారణ మందులు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. వైరల్ అనారోగ్యం  
సమయంలో ఇచ్చిన ఆస్పిరిన్ కాలేయ వైఫల్యానికి మరియు మెదడు వాపుకు కారణమయ్యే  
ప్రాణాంతక వ్యాధి అయిన రేయ్ సిండ్రోమ్ కేసులతో ముడిపడి ఉన్నందున మీ  
పిల్లలకు ఆస్పిరిన్ ఇవ్వవద్దు. బాధాకరమైన పరోటిడ్ లేదా ఇతర లాలాజల గ్రంధి  
ప్రాంతానికి వెచ్చగా మరియు చల్లగా కంప్రెస్ చేయడం సున్నితత్వం నుండి ఉపశమనం  
పొందడంలో సహాయపడుతుంది. గవదబిళ్లల సమస్యల నిర్వహణ కోసం క్రింది చికిత్సా  
నియమావళి పరిగణించబడుతుంది: వృషణాల వాపు ఉన్న అబ్బాయిలు లేదా పురుషులకు  
బెడ్ రెస్ట్ అవసరం. స్క్రోటమ్‌ను అథ్లెటిక్ సపోర్టర్‌తో లేదా తొడలను  
కలుపుతూ అంటుకునే టేప్‌తో సపోర్ట్ చేయవచ్చు. కోల్డ్ కంప్రెషన్‌తో పాటు  
ఎలివేషన్ కూడా లేత వృషణాల నొప్పి నుండి కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.  
ద్వైపాక్షిక గవదబిళ్ళ ఆర్కిటిస్ తర్వాత వంధ్యత్వం మరియు వృషణ క్షీణతను  
నివారించడంలో ఇంటర్ఫెరాన్-α2B చికిత్స ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు  
చూపిస్తున్నాయి. అయితే, ఈ ఆశాజనక ఫలితాలను స్థాపించడానికి పెద్ద ఎత్తున  
అధ్యయనాలు అవసరం. గవదబిళ్ళ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మెనింజైటిస్‌తో సంబంధం  
ఉన్న తలనొప్పి నుండి ఉపశమనానికి నడుము ఇంజెక్షన్ పరిగణించబడుతుంది.  
గవదబిళ్లల కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
గవదబిళ్ళలు ఒక స్వీయ పరిమితి వ్యాధి మరియు దాని నిర్వహణలో ప్రధానంగా ఇంట్లో  
జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని సుఖంగా మరియు మీ లక్షణాలు  
పోయే వరకు విశ్రాంతిని కలిగి ఉంటుంది. ఇంట్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి,  
ఇచ్చిన చిట్కాలను అనుసరించండి. ఇతరులకు గవదబిళ్లలు వ్యాపించకుండా మిమ్మల్ని  
లేదా మీ బిడ్డను వేరుచేయడం అత్యంత ముఖ్యమైన దశ. సిడిసి పరోటిడ్ లేదా ఇతర  
లాలాజల గ్రంధుల వాపు ప్రారంభమైన తర్వాత 5 రోజులు ఒంటరిగా ఉండాలని సిఫార్సు  
చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా తాకిన ఉపరితలాలను శుభ్రపరచడంతోపాటు  
తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు నోరు కప్పుకోవడం, శుభ్రంగా మరియు తరచుగా  
చేతులు కడుక్కోవడం వంటి పరిశుభ్రత పద్ధతులు కూడా వ్యాధి వ్యాప్తిని  
నిరోధించడానికి ముఖ్యమైనవి. మీకు అలసటగా అనిపించినప్పుడల్లా విశ్రాంతి  
తీసుకోండి. అలసట మరియు కండరాల నొప్పులు అనుభవించడం సర్వసాధారణం. ఈ సమయంలో  
విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు ఎర్రబడిన లాలాజల గ్రంధులను  
ఉపశమనానికి క్రమం తప్పకుండా వెచ్చని మరియు చల్లని కంప్రెస్‌లను దరఖాస్తు  
చేసుకోవచ్చు. జ్వరం కారణంగా డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడానికి ఫిల్టర్ చేసిన  
నీరు, కొబ్బరి నీరు, సూప్‌లు మొదలైన ద్రవాలను ఎక్కువగా తాగండి. ఈ సమయంలో  
సిట్రస్ పండ్లు లేదా రసాలు వంటి ఆమ్ల ఆహారాలు లేదా పుల్లని ఆహారాలు  
తీసుకోకుండా ఉండాలని సిఫార్సు చేయబడింది. ఆమ్ల ఆహారం లాలాజలాన్ని  
పెంచుతుంది, ఇది మీ లాలాజల గ్రంధులలో నొప్పిని పెంచుతుంది. గుజ్జు  
బంగాళాదుంపలు, వోట్మీల్, పెరుగు, ఉడకబెట్టిన పులుసు ఆధారిత సూప్‌లు లేదా  
మింగడానికి సులభంగా ఉండే మరియు ఎక్కువ నమలడం అవసరం లేని ఇతర మృదువైన  
ఆహారాలతో సహా మృదువైన, చప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. గవదబిళ్ళ యొక్క  
సమస్యలు  
  
గవదబిళ్ళలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్న అనేక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:  
  
1. ఆర్కిటిస్: ఈ పరిస్థితి 15-30% కేసులలో పోస్ట్-యుక్తవయస్సు పురుషులలో  
 కనిపిస్తుంది. ఇది స్పెర్మ్ మరియు/లేదా వృషణాలను తీసుకువెళ్లే మరియు  
 నిల్వ చేసే ట్యూబ్ యొక్క వాపు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. రెండు  
 వృషణాలలో ఒకదాని యొక్క వాపు జ్వరంతో కూడి ఉంటుంది, ఇది సాధారణంగా  
 పరోటిటిస్ యొక్క మొదటి వారంలో సంభవిస్తుంది కానీ 6 వారాల పరోటిటిస్  
 తర్వాత అభివృద్ధి చెందుతుంది. వృషణము నొప్పిగా మారుతుంది మరియు దాని  
 సాధారణ పరిమాణానికి అనేక రెట్లు పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా ఒక  
 వారంలో పరిష్కరించబడుతుంది. 50% మంది పురుషులలో వృషణ క్షీణత అభివృద్ధి  
 చెందుతుంది, అయితే వంధ్యత్వం చాలా అరుదు.  
  
2. ఊఫోరిటిస్: ఈ పరిస్థితి రెండు అండాశయాలలో ఒకదానిలో వాపును కలిగి  
 ఉంటుంది మరియు గవదబిళ్లలు ఉన్న 5% స్త్రీలలో సంభవిస్తుంది. ఇది తక్కువ  
 పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు వాంతులతో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు. ఇది చాలా  
 అరుదుగా వంధ్యత్వం లేదా అకాల మెనోపాజ్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
3. మాస్టిటిస్: రొమ్ము కణజాలం యొక్క వాపు కొన్ని సందర్భాల్లో గవదబిళ్ళలో  
 కనిపిస్తుంది.  
  
4. ప్యాంక్రియాటైటిస్: ఈ పరిస్థితిలో పొత్తికడుపులో ఉన్న ప్యాంక్రియాస్  
 యొక్క వాపు ఉంటుంది. ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది ఒక తాత్కాలిక పరిస్థితి,  
 ఇది గవదబిళ్ళలు పరిష్కరించినప్పుడు పరిష్కరించబడుతుంది. కొన్ని సాధారణ  
 లక్షణాలలో వికారం, వాంతులు మరియు కడుపులో నొప్పి ఉన్నాయి.  
  
5. మెనింజైటిస్: మెనింజైటిస్ అనేది మీ మెదడు మరియు వెన్నుపాము చుట్టూ ఉన్న  
 పొరల వాపు. ఇది తక్షణ వైద్య చికిత్స అవసరమయ్యే ప్రాణాంతక పరిస్థితి.  
  
6. ఎన్సెఫాలిటిస్: మెదడు వాపు అనేది మెదడు యొక్క వాపు. మూర్ఛలు, తీవ్రమైన  
 తలనొప్పి మరియు స్పృహ కోల్పోవడం వంటి పరిస్థితులకు సంబంధించిన  
 లక్షణాలు.  
  
7. వినికిడి లోపం: గవదబిళ్లలు, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అరుదైన  
 సందర్భాల్లో వినికిడి లోపం ఏర్పడుతుంది. 10,000 కేసులలో 5 వినికిడి  
 లోపంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. పారామిక్సోవైరస్ చెవి యొక్క కోక్లియాను  
 దెబ్బతీస్తుంది, ఇది వినికిడిలో సహాయపడే లోపలి చెవిలో ఉండే నిర్మాణం.  
  
8. గుండె సమస్యలు: అరుదుగా, గవదబిళ్ళలు అసాధారణ హృదయ స్పందన మరియు గుండె  
 కండరాల వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.  
  
మీకు ఏవైనా లక్షణాలు ఉంటే లేదా డాక్టర్ నుండి రెండవ అభిప్రాయాన్ని పొందాలని  
ప్లాన్ చేస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించడం తెలివైన పని. ఇక్కడ భారతదేశంలోని  
అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గవదబిళ్ళకు  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
హెర్బల్ రెమెడీస్ మీరు అల్లం పొడితో పేస్ట్‌ను తయారు చేసి వాపు ఉన్న  
భాగానికి నొప్పి నివారణకు ఉపయోగించవచ్చు. అలోవెరా వాపు మరియు నొప్పి నుండి  
ఉపశమనం కలిగించే ఓదార్పు లక్షణాలను కలిగి ఉంది. గవదబిళ్లల నివారణకు వేప  
ఆకులను పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. వేప ఆకులు దురద మరియు వాపును  
తగ్గిస్తాయి మరియు పసుపు పొడితో కలిపి పేస్ట్ లాగా పేస్ట్ లాగా పేస్ట్  
చేయవచ్చు. హోమియోపతి హోమియోపతి మందులు గవదబిళ్లల నిర్వహణలో ఉపయోగపడతాయి.  
అకోనిటమ్ మరియు బెల్లడోన్నా అనే రెండు హోమియోపతి మందులు గవదబిళ్లల  
సంకేతాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయని చెప్పబడింది. పిలోకార్పైన్  
లాలాజలాన్ని మరియు చెమటను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది గవదబిళ్ళకు  
గొప్ప ఔషధంగా పని చేస్తుంది. గవదబిళ్ళతో జీవించడం  
  
గవదబిళ్లలు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ కావడం తల్లిదండ్రులలో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు  
కారణమవుతుంది. ఈ వైద్య పరిస్థితి పిల్లలకు మరియు పెద్దలకు బాధాకరమైనది.  
అయినప్పటికీ, ఈ వ్యాధి చాలావరకు స్వయంగా పరిష్కరించబడుతుంది మరియు 10 నుండి  
12 రోజులలో స్వయంగా పోతుంది. మీరు దాని కోర్సును అమలు చేయడానికి  
అనుమతించాలి. అయినప్పటికీ, సకాలంలో రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స లక్షణాల  
నుండి కొంత ఉపశమనం పొందడానికి మరియు మరింత తీవ్రమైన సమస్యలను  
నివారించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
గవదబిళ్ళలు కండరాల అలసట మరియు అలసటను కలిగిస్తాయి. జ్వరం కారణంగా  
నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి మీరు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి మరియు  
పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగాలి. నొప్పి మరియు వాపు నుండి ఉపశమనానికి వెచ్చని  
మరియు చల్లని కంప్రెస్ ఉపయోగించండి. ఎసిటమైనోఫెన్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ వంటి  
నాన్-ఆస్పిరిన్ మందులు గవదబిళ్ళతో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని నిర్వహించడంలో మీకు  
సహాయపడతాయి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎవరైనా ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు  
గవదబిళ్ళను పొందవచ్చా? MMR ఎలాంటి వ్యాక్సిన్? గవదబిళ్ళ ఎంత తీవ్రమైనది?  
గవదబిళ్ళ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను చూపించడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?  
MMR వ్యాక్సిన్ ఏ వయస్సులో ఇవ్వబడుతుంది? MMR వ్యాక్సిన్ ఎంత ప్రభావవంతంగా  
ఉంటుంది? టీకా తర్వాత కనిపించే దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Kliegman  
RM, et al. గవదబిళ్ళలు. ఇన్: నెల్సన్ టెక్స్ట్‌బుక్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్.  
20వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, పే.: ఎల్సెవియర్; 2016. జూలై 14, 2018న యాక్సెస్  
చేయబడింది. గవదబిళ్లలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. జూలై 14,  
2018న పొందబడింది. రామనాథన్ ఆర్, మరియు ఇతరులు. జ్ఞాన అంతరాలు కొనసాగుతాయి  
మరియు గవదబిళ్ళను తొలగించడంలో పురోగతికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. టీకా.  
2018;36:3721. గవదబిళ్ళ టీకా. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు.  
చివరిగా సెప్టెంబర్, 2021లో సమీక్షించబడింది.  
  
==================================================  
  
మయోకార్డిటిస్‌ను ఇన్‌ఫ్లమేటరీ కార్డియోమయోపతి, ఇడియోపతిక్ మయోకార్డిటిస్,  
మరియు వైరల్ కార్డియోమయోపతి అని కూడా అంటారు. అవలోకనం మయోకార్డిటిస్ అనేది  
గుండె కండరం అయిన మయోకార్డియమ్‌లో మంటను కలిగించే ఒక వైద్య పరిస్థితి. ఇది  
అరుదైన హృదయ సంబంధ వ్యాధి, ఇది గుండెను విస్తరిస్తుంది, గుండె కండరాల  
కణాలను క్షీణిస్తుంది మరియు మచ్చ కణజాలాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఈ కారకాలు  
శరీరం అంతటా రక్తం మరియు ఆక్సిజన్‌ను సరఫరా చేయడానికి గుండెను కష్టపడి  
పనిచేయడానికి బలవంతం చేస్తాయి. సాధారణంగా, ప్రజలు హృదయ పరిస్థితులను  
వృద్ధాప్యంతో సంబంధం కలిగి ఉంటారు. అయినప్పటికీ, మయోకార్డిటిస్ వయస్సుతో  
సంబంధం లేకుండా ఎవరికైనా వచ్చే అవకాశం ఉంది. వాస్తవానికి, అధిక-ప్రమాద  
జనాభాలో యువకులు ఉన్నారు.  
  
వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు, పరాన్నజీవులు, స్వయం ప్రతిరక్షక  
ప్రతిస్పందనలు మరియు కొన్ని మందులు వంటి విస్తృత శ్రేణి ఏజెంట్లు ఈ  
వ్యాధిని ప్రేరేపించగలవు. మయోకార్డిటిస్ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు ఛాతీ  
నొప్పి, క్రమరహిత లేదా వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది,  
దిగువ అంత్య భాగాలలో వాపుతో ద్రవం చేరడం, జ్వరం, అలసట మొదలైనవి.  
  
చాలా సందర్భాలలో మయోకార్డిటిస్ చికిత్స లేకుండా మరియు పూర్తి రికవరీతో దాని  
స్వంతదానిపై మెరుగుపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, యాంటీబయాటిక్స్ ద్వారా  
బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స పూర్తి రికవరీకి  
దారి తీస్తుంది. పర్యవసానంగా, మయోకార్డిటిస్ యొక్క అంతర్లీన కారణాన్ని  
నిర్ధారించడం సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ,  
మయోకార్డిటిస్ యొక్క ఎక్కువ కాలం లేదా తీవ్రమైన కేసులు ఉన్న వ్యక్తులు  
మరింత నిర్దిష్టమైన మందులు లేదా ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది. సాధారణంగా  
అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండె  
వ్యాప్తి: 100,000కి 10.2 నుండి 105.6 వరకు (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు  
తీవ్రమైన మయోకార్డిటిస్: పెరికార్డిటిస్, అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్, కరోనరీ  
ఆర్టరీ వాస్‌పాస్‌పాస్ వ్యాధి, మయోకార్డియల్ ఇస్కీమియా/ఇన్‌ఫార్క్షన్,  
పల్మనరీ ఎడెమా, అస్థిరమైన ఆంజినా, రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం &  
పెరికార్డియల్ ఎఫ్యూషన్ వైరల్ మయోకార్డిటిస్: కార్నిటైన్ లోపం, బృహద్ధమని  
యొక్క సంకోచం, కొరోనరీ ఆర్టరీ అనోమాలిస్, కార్డియాక్ ట్యూమర్, డైలేటెడ్  
కార్డియోమయోపతి, జియోర్రోవెలాస్కిటిక్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎనిటిక్స్ గ్లైకోజెన్  
నిల్వ వ్యాధి రకం II, కొరోనరీ ధమనుల మధ్యస్థ నెక్రోసిస్, నాన్ వైరల్  
మయోకార్డిటిస్, షాక్, వాల్యులర్ అయోర్టిక్ స్టెనియోసిస్ & వైరల్  
పెరికార్డిటిస్. చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్:  
సైక్లోస్పోరిన్ & ప్రెడ్నిసోన్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ థెరపీ: ఎనాలాప్రిల్ (ACE  
ఇన్హిబిటర్), లిసినోప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్) & మెటోప్రోలోల్ (బీటా-బ్లాకర్)  
యాంటీవైరల్ మందులు: రిబావిరిన్ లేదా ఇంటర్ఫెరాన్స్ IVIG (ఇంట్రావీనస్  
ఇమ్యునోగ్లోనస్)  
  
కార్డియాలజిస్ట్‌లను సంప్రదించాల్సిన నిపుణులు కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్లు  
మయోకార్డిటిస్ లక్షణాలు  
  
మయోకార్డిటిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ప్రారంభంలో గుర్తించదగిన లక్షణాలను  
చూపించకపోవచ్చు. సాధారణ మయోకార్డిటిస్ లక్షణాలు కొన్ని: పెద్దలలో లక్షణాలు  
  
1. ఛాతీలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం మయోకార్డిటిస్ ఉన్నవారిలో ఛాతీ నొప్పి  
 గుండెపోటు సమయంలో సంభవించే ఛాతీ నొప్పిని పోలి ఉంటుంది. ఇది కొన్ని  
 నిమిషాల పాటు కొనసాగవచ్చు మరియు మీ ఛాతీలో అసౌకర్యమైన సంపూర్ణత మరియు  
 ఒత్తిడిని అనుభవించవచ్చు.  
  
2. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఊపిరి ఆడకపోవడం, 70 కిలోల బరువున్న  
 ఆరోగ్యవంతమైన వయోజనుడు విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు నిమిషానికి 14 శ్వాసల  
 చొప్పున శ్వాసిస్తాడు. ఈ శ్వాస విధానం పెరిగితే మరియు హైపర్‌వెంటిలేషన్  
 (వేగవంతమైన శ్వాస) సంభవించినట్లయితే, ఒకరు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది  
 లేదా డిస్ప్నియాను అనుభవించవచ్చు. ఇది గాలి కోసం ఒక ఊపిరి పీల్చుకునేలా  
 చేయవచ్చు.  
  
3. ఎడెమా లేదా వాపు చీలమండలు, కాళ్లు మరియు పాదాలతో సహా శరీరంలోని వివిధ  
 భాగాలలో గుర్తించదగిన వాపు కనిపించవచ్చు. ఇది ద్రవం పెరగడం వల్ల  
 వస్తుంది మరియు తరచుగా అలసటతో వస్తుంది.  
  
4. దడ లేదా అసాధారణమైన హృదయ స్పందన గుండె కొట్టుకోవడంలో ఒక క్రమరాహిత్యం  
 గుండె పరుగెత్తుతున్నట్లు లేదా బీట్ దాటినట్లు అనిపించవచ్చు. దడ కూడా  
 ఛాతీ అల్లాడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అనేక సందర్భాల్లో, అసాధారణ హృదయ  
 స్పందన ఛాతీ మరియు ఊపిరి లోపానికి కూడా దారితీయవచ్చు.  
  
5. ఇన్ఫెక్షన్-సంబంధిత జ్వరం ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మయోకార్డియం  
 ఎర్రబడినట్లయితే, ఒకరు జ్వరంతో బాధపడవచ్చు మరియు చలిని అనుభవించవచ్చు.  
  
6. ఇతర ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు గొంతు నొప్పి, తలనొప్పి, శరీర నొప్పులు మరియు  
 కీళ్ల నొప్పులు వంటి ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు కూడా మయోకార్డిటిస్‌లో  
 అనుభవించవచ్చు. పిల్లలు లేదా శిశువులలో లక్షణాలు  
  
మయోకార్డిటిస్ యొక్క లక్షణాలు శిశువులు మరియు పిల్లలలో మరింత నిర్ధిష్టంగా  
ఉంటాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పేలవమైన ఆకలి కడుపు నొప్పి అనారోగ్యం  
దీర్ఘకాలిక దగ్గు దద్దుర్లు జ్వరం విరేచనాలు గొంతు నొప్పి శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కీళ్లలో నొప్పి మీకు తెలుసా? తీవ్రమైన COVID-19 ఉన్న  
రోగులు, హృదయ సంబంధ వ్యాధుల చరిత్ర లేనప్పుడు కొత్త-ప్రారంభ గుండె  
వైఫల్యంతో ఉండవచ్చు. వారు దగ్గు, జ్వరం, శ్వాసలోపం, ఛాతీ నొప్పి మరియు దడ  
వంటి లక్షణాలను చూపవచ్చు. అయితే, ఈ లక్షణాలు మయోకార్డిటిస్ వల్ల కాకుండా  
COVID-19 వల్ల కావచ్చు. అందువల్ల, ఈ రోగులు COVID-19 మయోకార్డిటిస్ యొక్క  
నిశ్శబ్ద ప్రదర్శనను కలిగి ఉండవచ్చు. COVID-19లో మీ అన్ని తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి. ఇప్పుడు చదవండి! మయోకార్డిటిస్ యొక్క కారణాలు  
  
మయోకార్డిటిస్ అనేది అరుదైన ఆరోగ్య పరిస్థితి. అయినప్పటికీ, చాలా  
సందర్భాలలో, శరీరంలోని ఇన్ఫెక్షన్ (బ్యాక్టీరియల్, వైరల్, ఫంగల్,  
పరాన్నజీవి) మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్‌కు కారణమవుతుంది. కారణాలు క్రింద  
చర్చించబడ్డాయి: 1. వైరస్లు మయోకార్డిటిస్ (వైరల్ మయోకార్డిటిస్) యొక్క  
అత్యంత ప్రబలమైన కారణాలలో వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా  
వైరస్, అడెనోవైరస్, కోవిడ్ 19 మరియు కాక్స్‌సాకీ బి వైరస్ ఉన్నాయి. గుండె  
కండరాల కణజాలానికి వైరస్‌లు సోకే అవకాశం ఉంది. ఇది శరీరం నుండి రోగనిరోధక  
ప్రతిస్పందనకు (తీవ్రమైన నుండి దీర్ఘకాలికంగా) దారితీయవచ్చు. 2.  
బాక్టీరియాలు మయోకార్డియం యొక్క వాపుకు కారణమయ్యే బాక్టీరియాలో  
కొరినేబాక్టీరియం, మెనింగోకోకి, స్ట్రెప్టోకోకి, క్లోస్ట్రిడియా మొదలైనవి  
ఉన్నాయి. 3. శిలీంధ్రాలు చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, కాండిడా,  
ఆస్పెర్‌గిల్లస్ మరియు హిస్టోప్లాస్మాతో సహా వివిధ శిలీంధ్రాల వల్ల కలిగే  
ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల ఫంగల్ మయోకార్డిటిస్ సంభవించవచ్చు. 4. పరాన్నజీవులు  
కొన్ని పరాన్నజీవులు గుండె యొక్క వివిధ నిర్మాణాలను ప్రత్యక్షంగా లేదా  
పరోక్షంగా ప్రభావితం చేయవచ్చు, ఇన్ఫెక్షన్లు మయోకార్డిటిస్‌గా  
వ్యక్తమవుతాయి. ఈ పరాన్నజీవులలో కొన్ని ట్రిపనోసోమా క్రూజీ, టాక్సోప్లాస్మా  
మరియు ట్రిచినెల్లా ఉన్నాయి. చాగస్ వ్యాధి గుండెకు సంబంధించిన అతి ముఖ్యమైన  
పరాన్నజీవి సంక్రమణం. 5. హైపర్సెన్సిటివిటీ లేదా టాక్సిక్ రియాక్షన్  
డోబుటమైన్ ఫెనిటోయిన్ యాంటీబయాటిక్స్ వంటి అనేక ఔషధాల ద్వారా టాక్సిక్  
మయోకార్డిటిస్ ప్రేరేపించబడవచ్చు: యాంపిసిలిన్ అజిత్రోమైసిన్  
సెఫాలోస్పోరిన్స్ టెట్రాసైక్లిన్స్ సైకియాట్రిక్ మందులు: ట్రైసైక్లిక్  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ బెంజోడియాజిపైన్‌ఇటామినేషన్ క్లోజాపిన్‌ఇట్‌క్రెమైనల్  
వంటి ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్.  
  
ఇతర ఏజెంట్లు: భారీ లోహాలు (రాగి, సీసం మరియు ఆర్సెనికల్స్)  
యాంటీనియోప్లాస్టిక్ ఏజెంట్లు (ఉదా, ఆంత్రాసైక్లిన్స్, సైక్లోఫాస్ఫామైడ్,  
5-ఫ్లోరోరాసిల్ మరియు టైరోసిన్ కినేస్ ఇన్హిబిటర్లు). 6. ఆటో ఇమ్యూనిటీ  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటు చేసి శరీరం యొక్క స్వంత కణజాలం లేదా అవయవాలపై  
దాడి చేసినప్పుడు దానిని ఆటో ఇమ్యూనిటీ అంటారు. మయోకార్డిటిస్‌లో మంట మరియు  
వ్యాధి పురోగతికి స్వయం ప్రతిరక్షక శక్తి ప్రధాన కారకంగా ఉంటుంది. వైరస్‌ల  
వంటి వ్యాధికారకాలు మయోకార్డిటిస్‌కు దారితీసే ఆటో ఇమ్యూన్ మెకానిజమ్‌లను  
ప్రారంభించగలవు.  
  
లూపస్ మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ రుగ్మతలు కూడా  
మయోకార్డిటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.  
  
RA ఉన్నవారిలో 50% మంది గుండె సంబంధిత ప్రమేయాన్ని చూపుతున్నారని అధ్యయనాలు  
చెబుతున్నాయి. RA గురించి మరింత చదవడానికి. ఇక్కడ నొక్కండి! 7. ఇడియోపతిక్  
మయోకార్డిటిస్ గుండె కండరాల వాపు ఏ గుర్తించబడిన కారణం లేకుండా అభివృద్ధి  
చెందినప్పుడు, దానిని ఇడియోపతిక్ కండిషన్ అంటారు. నీకు తెలుసా! 70% పట్టణ  
భారతీయులకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. భారతీయ యువకులు గుండె  
జబ్బులను ఎందుకు అభివృద్ధి చేస్తున్నారో తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి! మయోకార్డిటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
మయోకార్డిటిస్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి: 1.  
వయస్సు మయోకార్డిటిస్ అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేయవచ్చు, ఇది ఎక్కువగా  
యువకులలో సంభవిస్తుంది. 2. స్త్రీల కంటే లింగ పురుషులు తరచుగా  
మయోకార్డిటిస్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే లూపస్  
మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల వల్ల వాపు  
వచ్చినప్పుడు తప్ప ఇది నిజం.  
  
మహిళల్లో గుండె జబ్బులకు దారితీసే 4 ప్రధాన ప్రమాద కారకాలను తెలుసుకోండి.  
ఇప్పుడే నొక్కండి!  
  
3. కుటుంబ చరిత్ర మరియు జన్యుశాస్త్రం మయోకార్డిటిస్‌ను అభివృద్ధి  
 చేయడానికి మరియు శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్ మరియు ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కి ఎలా  
 స్పందిస్తుంది అనేదానికి పాక్షికంగా కారణం కావచ్చు.  
  
కొన్ని అరుదైన వారసత్వ పరిస్థితులు శరీరం మంటను ఎలా నియంత్రిస్తాయో  
ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, కుటుంబ మధ్యధరా జ్వరం లేదా ట్యూమర్  
నెక్రోసిస్ ఫ్యాక్టర్ రిసెప్టర్-అసోసియేటెడ్ పీరియాడిక్ సిండ్రోమ్ (TRAPS)  
మయోకార్డిటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 4. వైద్య  
పరిస్థితులు కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు మయోకార్డిటిస్ అభివృద్ధి చెందే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి: డయాబెటిస్ HIV/AIDS కోవిడ్ 19 కాలిన గాయాలు లేదా  
ఇన్ఫెక్షన్‌ల వల్ల కలిగే అనోరెక్సియా వంటి ఆహార రుగ్మతలు చర్మ గాయాలు 5.  
జీవనశైలి ఎంపికలు అధికంగా మద్యం సేవించడం కొకైన్, యాంఫెటమిన్‌లు లేదా  
ఇంట్రావీనస్ రిక్రియేషనల్ డ్రగ్స్ 6. పర్యావరణం చాగస్ వ్యాధి, మధ్య మరియు  
దక్షిణ అమెరికాలో సాధారణం, తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక మయోకార్డిటిస్‌కు  
కారణం కావచ్చు. ఇది కొన్ని రకాల కీటకాల ద్వారా వ్యాపించే పరాన్నజీవి వల్ల  
వస్తుంది. 7. ఇతర కారణాలు మయోకార్డిటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే ఈ  
వైద్య సమస్యలలో కొన్ని: పేలవమైన దంత ఆరోగ్యం ఛాతీ గాయం చివరి దశ మూత్రపిండ  
వ్యాధి  
  
గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే 7 ప్రమాద కారకాలు మరియు వాటిని నిర్వహించే  
మార్గాలను తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! మయోకార్డిటిస్ నిర్ధారణ  
  
భౌతిక తనిఖీ మరియు వైద్య చరిత్ర యొక్క మూల్యాంకనం తర్వాత, రోగనిర్ధారణను  
నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ క్రింది పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు: రక్త  
పరీక్షలు  
  
క్రియేటిన్ కినేస్ (CK): ఇది రక్తంలో CK స్థాయిని తనిఖీ చేసే రక్త పరీక్ష.  
ఇది సాధారణ పరిధి కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, అది మయోకార్డియంలోని సంక్రమణను  
సూచిస్తుంది.  
  
మొత్తం ల్యూకోసైట్ గణన: అసాధారణమైన WBC (తెల్ల రక్త కణాలు) గణన ఇన్ఫెక్షన్ల  
కారణంగా మయోకార్డిటిస్‌ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
CRP: CRP (C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్) యొక్క పెరిగిన స్థాయిలు ఇన్‌ఫ్లమేటరీ  
మార్కర్‌గా పనిచేస్తాయి.  
  
ESR: ఎలివేటెడ్ ESR (ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్) కూడా శరీరంలో మంటకు  
మరొక మార్కర్.  
  
ట్రోపోనిన్ స్థాయిలు: రక్తంలో ట్రోపోనిన్ (ప్రసరణ) స్థాయి పెరగడం గుండె  
కండరాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ: గుండె యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను  
గుర్తించడానికి ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ నిర్వహిస్తారు.  
  
ఛాతీ ఎక్స్-రే: గుండె యొక్క విస్తరణ లేదా గుండె సంచిలో ద్రవం చేరడం కోసం  
ఛాతీ ఎక్స్-రే సహాయపడవచ్చు.  
  
ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ: మయోకార్డిటిస్ నిర్ధారణలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మీ  
హృదయ చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి అధిక-పిచ్ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది.  
ఇది రక్త ప్రవాహ విశ్లేషణ మరియు ఏదైనా వాల్వ్ సమస్యలు, గుండె విస్తరణ మరియు  
గుండె లోపల లేదా చుట్టుపక్కల గడ్డ యొక్క ఉనికిని విశ్లేషించడంలో కూడా  
సహాయపడుతుంది.  
  
కార్డియాక్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): గుండె యొక్క పరిమాణం,  
ఆకారం, అలాగే వాపు, మంట లేదా మచ్చలను చూపించడానికి కార్డియాక్ MRI రేడియో  
తరంగాలను మరియు అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. బయాప్సీ కార్డియాక్  
కాథెటరైజేషన్ అనేది సిర ద్వారా చిన్న ట్యూబ్‌ను గుండెలోకి థ్రెడ్ చేయడం  
ద్వారా కొలతలు తీసుకోవడానికి లేదా వాపు లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్ కోసం తనిఖీ  
చేయడానికి బయాప్సీ నమూనాను సేకరించడం ద్వారా నిర్వహిస్తారు. బయాప్సీ  
మామూలుగా నిర్వహించబడదు మరియు ప్రత్యేక సందర్భాలలో సూచించబడుతుంది:  
తీవ్రమైన అరిథ్మియా పని చేయని సాంప్రదాయిక సహాయక చికిత్స అనుమానిత అక్యూట్  
డైలేటెడ్ కార్డియోమయోపతి (కరోనరీ ధమనులలో అడ్డుపడటం వలన ఏర్పడే గుండె  
పరిస్థితి). మైక్రో-ఆర్‌ఎన్‌ఏ ప్రొఫైలింగ్ ఈ పరీక్ష తీవ్రమైన మరియు  
దీర్ఘకాలిక మయోకార్డిటిస్‌ను గుర్తించడానికి చేయబడుతుంది. ఇది మయోకార్డియల్  
డ్యామేజ్ యొక్క తీవ్రతను గుర్తించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
నమ్మదగిన వైద్య పరీక్షలతో సరైన రోగ నిర్ధారణను పొందాలని నిర్ధారించుకోండి.  
పరీక్షను బుక్ చేయండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! మయోకార్డిటిస్ నివారణ  
  
అభ్యాసం చేయడానికి నిర్దిష్ట నివారణ చర్యలు లేనప్పటికీ, వ్యాధి బారిన పడే  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి క్రింది చిట్కాలను అనుసరించవచ్చు: 1.  
జెర్మ్స్‌కు గురికాకుండా ఉండండి ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులను  
తప్పకుండా నివారించండి. అదేవిధంగా, మీకు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే, ఇతరులను  
బహిర్గతం చేయకుండా ప్రయత్నించండి. 2. చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించండి, తినే  
ముందు మరియు తర్వాత ప్రతిసారీ చేతులు కడుక్కోవడం లేదా టాయిలెట్ ఉపయోగించడం  
వంటి పరిశుభ్రమైన పద్ధతులను అనుసరించడం ఎల్లప్పుడూ మంచి ఆలోచన. కోతలు లేదా  
స్క్రాప్‌లను వెంటనే కడగడం కూడా ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడంలో  
సహాయపడుతుంది. 3. దంత సంరక్షణ ప్రతిరోజూ మీ దంతాలను బ్రష్ చేయండి మరియు  
ఫ్లాస్ చేయండి. ఏదైనా దంత సమస్యల సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం  
దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించండి. 4. సురక్షితమైన సెక్స్‌ను  
ప్రాక్టీస్ చేయండి సురక్షితమైన సెక్స్ పద్ధతులు HIV సంక్రమణను  
నిరోధించగలవు. ఈ పరిస్థితి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది మరియు  
మయోకార్డిటిస్ అభివృద్ధి చెందడానికి మరింత అవకాశం కలిగిస్తుంది. 5.  
చట్టవిరుద్ధమైన మాదకద్రవ్యాల వాడకాన్ని నివారించండి మయోకార్డిటిస్ రాజీపడిన  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది కాబట్టి,  
ఎటువంటి చట్టవిరుద్ధమైన మందులను నివారించడం మంచిది. 6. పేలుకు గురికాకుండా  
ఉండండి మీరు టిక్ సోకిన ప్రాంతంలో నివసిస్తుంటే పొడవాటి ప్యాంటు ధరించి  
చేతులు కప్పుకునేలా చూసుకోండి. మీరు DEET (N, N-Diethyl-meta-toluamide)  
కలిగిన టిక్ వికర్షకాలను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. 7. టీకాలు వేయండి COVID-19,  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా, రుబెల్లా, మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు మరియు పోలియోమైలిటిస్‌లను  
నివారించడానికి టీకాలు వేయించుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
COVID 19 టీకా గురించి మీ అన్ని సందేహాలకు సమాధానాలు పొందండి. ఇప్పుడు  
క్లిక్ చేయండి!  
  
"మీ హృదయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మరియు దానిని విడిపోనివ్వవద్దు"  
  
మనమందరం మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. గుండె  
జబ్బులను నివారించే సులభమైన మార్గాలను చదవండి! ఇక్కడ నొక్కండి!  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి, మయోకార్డిటిస్ యొక్క లక్షణాలు గుండెపోటుకు  
సుపరిచితం. మీరు మయోకార్డిటిస్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలను, ముఖ్యంగా శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు ఛాతీ నొప్పిని అనుభవిస్తే మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. తీవ్రమైన లక్షణాలు ఆసుపత్రిలో అవసరం కావచ్చు.  
  
మయోకార్డిటిస్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే నిపుణులు:  
కార్డియాలజిస్టులు కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్లు  
  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా మయోకార్డిటిస్‌తో సహా కార్డియోమయోపతి (గుండె కండరాల  
వ్యాధి)తో ఎంత మంది మరణించారో మీకు తెలుసా? ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2010  
సంవత్సరంలో మయోకార్డిటిస్‌తో సహా కార్డియోమయోపతి కారణంగా దాదాపు 400,000  
మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ గణాంకాలలో వరుసగా 160,000 మరియు 240,000 మంది  
మహిళలు మరియు పురుషులు ఉన్నారు. అందువల్ల, మీరు మయోకార్డిటిస్ యొక్క ఏవైనా  
లక్షణాలను అనుభవిస్తే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా మంచిది.  
మయోకార్డిటిస్ చికిత్స  
  
మయోకార్డిటిస్ చికిత్స ఎంపికలు వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి, ఇది  
అంతర్లీన కారణాలు మరియు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
మయోకార్డిటిస్ నిర్వహణకు క్రింది చికిత్సా నియమావళిని ఉపయోగిస్తారు: 1.  
యాంటీబయాటిక్స్ మయోకార్డిటిస్ ఒక బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి అంతర్లీన  
కారణం వల్ల వచ్చినట్లయితే, డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్‌లను సూచించవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, మయోకార్డిటిస్ కారణంగా తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తులు నిర్దిష్ట మందులు మరియు కొన్నిసార్లు ఆసుపత్రిలో  
చేరవలసి ఉంటుంది. 2. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ కొన్నిసార్లు లూపస్ వంటి స్వయం  
ప్రతిరక్షక పరిస్థితులు కూడా మయోకార్డిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. అటువంటి  
సందర్భాలలో, మీ శరీరం యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను తగ్గించడానికి  
వైద్యులు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌ను సూచించవచ్చు. కొన్ని మందులలో ఇవి  
ఉండవచ్చు: సిక్లోస్పోరిన్ ప్రెడ్నిసోన్ 3. గుండె వైఫల్యానికి మందులు  
డాక్టర్ డైయూరిటిక్స్, బీటా-బ్లాకర్స్ మరియు ACE  
(యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్)-ఇన్హిబిటర్‌లను ఎడెమా మరియు గుండెపై  
పనిభారాన్ని తగ్గించడానికి సూచించే అవకాశం ఉంది. ఇవి క్రింది వాటిని కలిగి  
ఉండవచ్చు: ఎనాలాప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్) లిసినోప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్)  
మెటోప్రోలోల్ (బీటా-బ్లాకర్) ఫ్యూరోసెమైడ్ (మూత్రవిసర్జన) క్యాప్టోప్రిల్  
(ACE ఇన్హిబిటర్) రామిప్రిల్ (ACE ఇన్హిబిటర్) కార్వెడిలోల్ (బీటా-బ్లాకర్)  
అన్టిబారిల్ థెరపీతో కూడిన మందులు. లేదా వైరల్ మయోకార్డిటిస్‌లోని  
ఇంటర్‌ఫెరాన్‌లు కార్డియోమయోపతి రాకుండా నిరోధించడానికి, వ్యాధి యొక్క  
తీవ్రతను తగ్గించడానికి మరియు మరణాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.  
  
లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటే మరియు మందులు పని చేయవలసిన విధంగా పని చేయకపోతే,  
మరింత క్రియాశీల చికిత్స ఎంపికలు ప్రయత్నించవచ్చు. వీటిలో ఈ క్రిందివి  
ఉన్నాయి:  
  
1. IVIG (ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్) శరీరం యొక్క తాపజనక మరియు  
 రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనలు తనిఖీలో ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి,  
 డాక్టర్ ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (IVIG)ని సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
2. VAD (వెంట్రిక్యులర్ అసిస్ట్ పరికరం) ఇది గుండె యొక్క జఠరికల (దిగువ  
 గదులు) నుండి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు తగిన మొత్తంలో రక్తాన్ని పంప్  
 చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక యాంత్రిక పరికరం.  
  
3. ఇంట్రా-బృహద్ధమని బెలూన్ పంప్ ఇంట్రా-బృహద్ధమని బెలూన్ పంప్, దీనిని  
 IABP అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఒక చికిత్సా పరికరం. ఇది గుండె మరింత  
 రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి మరియు దాని భారాన్ని తగ్గించడానికి  
 అనుమతిస్తుంది.  
  
4. ఎక్స్‌ట్రాకార్పోరియల్ మెమ్బ్రేన్ ఆక్సిజనేషన్ (ECMO) ECMO అనేది  
 శ్వాసకోశ లేదా కార్డియాక్ సపోర్ట్ మెషిన్. ఇది ఊపిరితిత్తులు మరియు  
 గుండె సాధారణంగా పనిచేయడానికి అనుమతిస్తుంది.  
  
5. గుండె మార్పిడి తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో మరియు ఇతర మయోకార్డిటిస్  
 చికిత్స పని చేయకపోతే, డాక్టర్ గుండె మార్పిడి శస్త్రచికిత్సను సూచించే  
 అవకాశం ఉంది.  
  
వ్యాధిని నయం చేయడం కంటే నివారించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. గుండెకు హాని  
కలిగించే కొన్ని అలవాట్లు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో అర్థం చేసుకోండి మరియు వాటిని  
సమర్థవంతంగా నివారించండి. దీన్ని చదువు!  
  
మయోకార్డిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మయోకార్డిటిస్ గుండె యొక్క వాపు ద్వారా గుర్తించబడుతుంది. మయోకార్డిటిస్  
ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే ఇక్కడ కొన్ని గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు ఉన్నాయి:  
1. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించడం  
మయోకార్డిటిస్ రికవరీలో ముఖ్యమైన భాగం. మీకు మయోకార్డిటిస్ లేదా  
మయోకార్డిటిస్ ఉంటే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని అడగండి, మీకు ఏ రకమైన  
శారీరక శ్రమ సురక్షితమైనది. మీకు మయోకార్డిటిస్ ఉన్నట్లయితే, మీరు కనీసం 3  
నుండి 6 నెలల వరకు పోటీ క్రీడలకు దూరంగా ఉండాలి. 2. హృదయానికి అనుకూలమైన  
ఆహారాన్ని తినండి మీ గుండెకు మంచి ఆకుకూరలు, పండ్లు, గింజలు, తృణధాన్యాలు &  
తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్, ఉప్పు, సంతృప్త  
కొవ్వులు, కొలెస్ట్రాల్, రెడ్ మీట్ మరియు చక్కెర ఆహారాల వినియోగాన్ని  
పరిమితం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. పండ్లు, కూరగాయలు మరియు గింజలతో సహా తాజా  
ఉత్పత్తులపై దృష్టి సారించే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డైట్ తీసుకోండి.  
  
మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచే ఆహారాల గురించి మరింత చదవండి. తెలుసుకోవడానికి  
నొక్కండి!  
  
3. ఒత్తిడిని నివారించండి ఒత్తిడి రక్తపోటును పెంచుతుంది, కాబట్టి దానిని  
 సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. యోగా, ధ్యానం మరియు లోతైన శ్వాస  
 వ్యాయామాలు ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.  
  
యోగా మీ హృదయాన్ని ఎలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందో తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవాలంటే  
చదవండి! 4. ద్రవం తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ప్రతి రోజు 1.5 లీటర్ల కంటే  
ఎక్కువ లేదా 6 కప్పుల ద్రవాన్ని త్రాగవద్దు. ద్రవాలలో నీరు, రసం, సూప్, టీ,  
కాఫీ మరియు పుచ్చకాయలు వంటి కొన్ని పండ్లు కూడా ఉన్నాయి. ద్రవ వినియోగం  
పరిమాణాన్ని ట్రాక్ చేయడానికి ద్రవ బ్యాలెన్స్ చార్ట్‌ను నిర్వహించండి. 5.  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఊబకాయం నేరుగా మయోకార్డిటిస్ వల్ల వచ్చే  
సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన బరువు గుండెను ఆరోగ్యంగా  
ఉంచడంలో చాలా వరకు దోహదపడుతుంది. 6. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించండి అధికంగా  
ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అని పిలువబడే కొన్ని కొవ్వుల  
స్థాయిలు పెరుగుతాయి మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థకు హాని కలిగించవచ్చు.  
అందువల్ల, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం కనిష్టంగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. 7. ధూమపానం  
మానేయండి ధూమపానం హృదయ స్పందన రేటు మరియు రక్తపోటును పెంచుతుంది, కాబట్టి  
మయోకార్డిటిస్ లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి ధూమపానం మానేయడం చాలా ముఖ్యం.  
  
మీరు ధూమపానం మానేయడంలో సహాయపడే మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని అన్వేషించండి.  
ఇప్పుడే సందర్శించండి!  
  
8. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి పర్యవేక్షించబడే మితమైన వ్యాయామం  
 ఆరోగ్యకరమైన గుండె నియమావళిలో అంతర్భాగం. మీరు చేయగలిగే శారీరక శ్రమల  
 పరిధిని అర్థం చేసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
ఏరోబిక్స్ యొక్క 6 అద్భుతమైన ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని  
చదువు! మయోకార్డిటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
మయోకార్డిటిస్ యొక్క సకాలంలో చికిత్స ఎటువంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు లేకుండా  
మంచి రోగ నిరూపణను కలిగి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గుండె  
కండరాలకు సంబంధించిన కొన్ని శాశ్వత సమస్యలు ఉండవచ్చు. వీటిలో కిందివి  
ఉన్నాయి: 1. గుండె వైఫల్యం మయోకార్డిటిస్, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే,  
గుండె కండరాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది, ఇది సరిగ్గా పని చేయడంలో అసమర్థంగా  
మారుతుంది. ఇది గుండె వైఫల్యానికి కూడా దారితీయవచ్చు. 2. పక్షవాతం లేదా  
గుండెపోటు గుండె తగిన మొత్తంలో రక్తాన్ని పంప్ చేయలేకపోతే, గుండెలో రక్తం  
గడ్డకట్టే ప్రమాదం ఉంది. రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల గుండె ధమనిలో అడ్డంకులు  
ఏర్పడితే, గుండెపోటు రావచ్చు. అలాగే, గడ్డకట్టడం మెదడుకు వెళితే అది  
స్ట్రోక్‌కు కారణమవుతుంది. 3. అరిథ్మియా గుండె కండరాలు గాయపడినప్పుడు లేదా  
బలహీనంగా మారినప్పుడు, అది అరిథ్మియా లేదా సక్రమంగా గుండె లయకు  
దారితీయవచ్చు. 4. వెంట్రిక్యులర్ డిస్‌రిథ్మియాస్ ఇవి అసాధారణ గుండె లయలు,  
ఇవి గుండె యొక్క దిగువ గదులను పంప్ చేయడానికి బదులుగా మెలితిప్పేలా  
చేస్తాయి. ఇది శరీరానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేయకుండా గుండెను పరిమితం  
చేస్తుంది లేదా ఆపవచ్చు. 5. లెఫ్ట్ వెంట్రిక్యులర్ ఎన్యూరిజం అనేది ఎడమ  
జఠరికలో (శరీరానికి రక్తాన్ని పంప్ చేసే గుండె యొక్క గది) గుండె కండరాల  
యొక్క ఒక విభాగం విస్తరించి చాలా సన్నగా మారినప్పుడు ఏర్పడుతుంది. 6.  
డైలేటెడ్ కార్డియోమయోపతి ఇది ఒక రకమైన గుండె కండరాల వ్యాధి, ఇది గుండె  
గదులు (జఠరికలు) సన్నగా మరియు విస్తరించి, పెద్దవిగా పెరుగుతాయి. 7.  
కార్డియోజెనిక్ షాక్ ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీనిలో మీ గుండె  
అకస్మాత్తుగా శరీర అవసరాలకు సరిపడా రక్తాన్ని పంప్ చేయలేకపోతుంది. 8.  
ఆకస్మిక గుండె మరణం లేదా SCD ఇది ప్రాణాంతక సమస్య, దీనిలో తీవ్రమైన  
అరిథ్మియా కారణంగా గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోతుంది.  
  
మయోకార్డిటిస్ తరచుగా యువకులలో SCD (ఆకస్మిక గుండె మరణం) యొక్క సంభావ్యతకు  
సంబంధించినది. మయోకార్డిటిస్-సంబంధిత SCD సంఖ్య యువ జనాభాలో 1% నుండి 14%  
వరకు ఉంటుంది. ఆకస్మిక కార్డియాక్ అరెస్ట్‌లు ఎందుకు జరుగుతాయో  
తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు! మయోకార్డిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
  
మయోకార్డిటిస్ లేదా ఒత్తిడి వంటి దానిని ప్రభావితం చేసే కారకాల నిర్వహణలో  
సహాయపడే వివిధ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఏదేమైనప్పటికీ,  
ఏదైనా మూలికా మందులను ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని  
సంప్రదించమని ఎల్లప్పుడూ సలహా ఇస్తారు: 1. చైనీస్ మూలికా ఔషధం ఆస్ట్రాగాలస్  
మెంబ్రేనేసియస్: ఆస్ట్రాగాలస్ మెంబ్రేనియస్ అనేది సాంప్రదాయ చైనీస్  
వైద్యంలో విస్తృతంగా ఉపయోగించే ఔషధ మూలిక. మయోకార్డిటిస్ వెలుగులో, ఇది  
గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మరియు అరిథ్మియాను నిర్వహించడానికి  
సహాయపడుతుంది. సాల్వియా మిల్టియోరిజా: సాధారణంగా ఎరుపు లేదా చైనీస్ సేజ్  
అని పిలుస్తారు, సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యంలో సాల్వియా మిల్టియోర్రిజా  
ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉంది. వివిధ అధ్యయనాల ప్రకారం, ఈ ఔషధ ప్రణాళిక  
యొక్క షాట్ (ఇంజెక్షన్) అరిథ్మియాలో గుర్తించదగిన తగ్గుదలని చూపించింది.  
ఇది LDH (లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్) స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా  
సహాయపడుతుంది. షెన్మై ఇంజెక్షన్ (SMI): ఇది గుండె పనితీరును గణనీయంగా  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే చైనీస్ ఔషధం. హౌథ్రోన్ సారం: హౌథ్రోన్ అనేది ఉత్తర  
అమెరికా, పశ్చిమ ఆసియా, యూరప్ మరియు ఉత్తర ఆఫ్రికాకు చెందిన ఒక పొద.  
హవ్తోర్న్ మొక్క యొక్క ఆకులు అలసట మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి చిన్న గుండె  
వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు  
అభిప్రాయపడుతున్నాయి.  
  
మీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కొన్ని భారతీయ మూలికలు మరియు సుగంధ  
ద్రవ్యాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
2. యోగా శాస్త్రీయ ఆధారంతో యోగా యొక్క ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.  
 ఒత్తిడి ఉపశమనం కోసం మీరు చేసే కొన్ని యోగాసనాలలో సవాసనా, బాలసానా,  
 విపరీత కరణి మరియు బిటిలాసనం నుండి మార్జర్యాసనం ఉన్నాయి.  
3. ధ్యానం ఇది నిజానికి ఒత్తిడి నిర్వహణకు సమర్థవంతమైన సాధనం. మీరు దీన్ని  
 మొదటిసారి ప్రయత్నిస్తుంటే, మీరు దృష్టి పెట్టడం కష్టంగా అనిపించవచ్చు.  
 అటువంటి పరిస్థితిలో, గైడెడ్ మెడిటేషన్ ఆడియో సహాయపడవచ్చు.  
  
ధ్యానం మీ శరీరం మరియు ఆత్మ కోసం అద్భుతాలు చేయగలదు! ఇంకా చదవండి!  
  
4. శ్వాస వ్యాయామాలు తదుపరిసారి మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, లోతైన శ్వాస  
 వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి. ఇవి మీకు ప్రశాంతంగా మరియు మీ ఇంద్రియాలను  
 విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడతాయి, తద్వారా మీరు ఒత్తిడి నుండి  
 ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీరు ప్రయత్నించే కొన్ని లోతైన శ్వాస పద్ధతులలో  
 బొడ్డు శ్వాస, పెట్టె శ్వాస, ప్రత్యామ్నాయ-నాసికా శ్వాస, సింహం శ్వాస  
 మరియు 4-7-8 శ్వాస వంటివి ఉన్నాయి.  
  
లోతైన శ్వాస వ్యాయామాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
మయోకార్డిటిస్‌తో జీవించడం  
  
మయోకార్డిటిస్ ఉన్న కొందరిలో, ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కొందరికి ఆ  
పరిస్థితి ఉందో లేదో కూడా తెలియదు. చాలా సందర్భాలలో, లక్షణాలు వాటంతట అవే  
పరిష్కారమవుతాయి. మయోకార్డిటిస్‌కు చికిత్స పొందిన చాలా మంది వ్యక్తులు  
ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా సాధారణ వ్యక్తుల మాదిరిగానే వారి సాధారణ  
జీవితాన్ని గడుపుతారు.  
  
కొంతమందికి మందుల రూపంలో చికిత్స అవసరం కావచ్చు, మరికొందరికి గుండె  
శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. మందులు మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలతో పాటు,  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కూడా మీ గుండె బాగా పని చేయడంలో సహాయపడవచ్చు.  
మయోకార్డిటిస్ వంటి గుండె పరిస్థితులను మరింత ప్రభావవంతంగా మెరుగుపరచడంలో  
మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
ఆహారంలో సోడియం మొత్తాన్ని తగ్గించండి (రోజుకు 1,500 మిల్లీగ్రాముల కంటే  
తక్కువ) రోజువారీ ద్రవం తీసుకోవడం మరియు బరువుపై నిఘా ఉంచండి ఆరోగ్యకరమైన  
బరువును నిర్వహించండి ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి ధూమపానం  
పరిమితి మద్యపానం తీసుకోవడం మానుకోండి కఠినమైన వ్యాయామాలు మరియు పోటీ  
క్రీడలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. ఒత్తిడి మీ లక్షణాలను ట్రాక్ చేయండి  
రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించండి సరైన మందుల నియమావళిని  
అనుసరించండి కార్డియాలజిస్ట్‌తో క్రమం తప్పకుండా ఫాలో-అప్ చేయండి, ఎందుకంటే  
ఫ్లూ మరియు న్యుమోనియా గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు ఎక్కువ  
ప్రమాదం కలిగిస్తుంది. మీ గుండె ఆరోగ్యం మొత్తం మంచి ఆరోగ్యానికి కీలకం! మీ  
హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి కార్డియాలజిస్టుల చిట్కాలను చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
ఎండోకార్డిటిస్ Vs. మయోకార్డిటిస్ Vs. పెరికార్డిటిస్ ఎండోకార్డిటిస్  
ఎండోకార్డిటిస్ అనేది గుండె యొక్క ఎండోకార్డియంలో వాపు అభివృద్ధి చెందే ఒక  
గుండె పరిస్థితి. ఎండోకార్డియం అనేది గుండె యొక్క కవాటాలు మరియు గదుల లోపలి  
పొర. ఇది అసాధారణమైన ఆరోగ్య పరిస్థితి మరియు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే  
ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
  
మయోకార్డిటిస్ మయోకార్డిటిస్ కూడా అరుదైన వ్యాధి, దీనిలో మయోకార్డియం  
(గుండె కండరం) ఉబ్బుతుంది. ఈ పరిస్థితి మయోకార్డియం యొక్క కొద్దిగా లేదా  
పెద్ద భాగాన్ని ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది. ఇది రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి  
మరియు శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు తీసుకెళ్లడానికి మీ గుండెను కష్టతరం  
చేస్తుంది. ఇది గుండె వైఫల్యం మరియు స్ట్రోక్‌కి కూడా దారితీయవచ్చు.  
  
పెరికార్డిటిస్ ఇది గుండెను కప్పి ఉంచే పొర అయిన పెరికార్డియంను ప్రభావితం  
చేసే మరొక రకమైన గుండె వాపు. పెరికార్డియం మీ గుండెను అంటువ్యాధుల నుండి  
రక్షించేటప్పుడు థొరాసిక్ నడికట్టులో ఉండేలా చూస్తుంది. పెరికార్డియమ్‌లో  
రెండు సన్నని తొడుగుల కణజాలం ఉంటుంది, దానిలో తక్కువ మొత్తంలో ద్రవం  
ఉంటుంది. ఇది మీ గుండె పంప్ చేసినప్పుడు పొరల మధ్య ఘర్షణను తగ్గిస్తుంది.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మయోకార్డిటిస్ తర్వాత ఎంతకాలం నయం అయ్యే అవకాశం  
ఉంది? మయోకార్డిటిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఎగరడానికి అనుమతించబడతారా?  
మయోకార్డిటిస్ నయం చేయగలదా? గుండెలో మంటను తగ్గించడానికి ఆహారం  
సహాయపడుతుందా? మీరు ఏమి తినాలి? మయోకార్డిటిస్ యొక్క లక్షణాలు  
పునరావృతమవుతాయా? మయోకార్డిటిస్ ఆకస్మిక మరణానికి దారితీస్తుంది. ఎవరు  
ప్రమాదంలో ఉన్నారు? పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయి మయోకార్డిటిస్‌తో  
సంబంధం కలిగి ఉందా? ఎలా? mRNA COVID-19 వ్యాక్సిన్ మయోకార్డిటిస్‌కు  
దారితీస్తుందా? ప్రస్తావనలు మయోకార్డిటిస్ ఫౌండేషన్. మయోకార్డిటిస్  
[ఇంటర్నెట్] అర్థం చేసుకోవడం. మయోకార్డిటిస్ ఫౌండేషన్. మయోకార్డిటిస్  
ఫౌండేషన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్].  
NORD (నేషనల్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ రేర్ డిజార్డర్స్). 2015 [ఉదహరించబడింది 2021  
నవంబర్ 3]. అలీ మరియు ఇతరులు. COVID-19 మరియు మయోకార్డిటిస్: సాహిత్యం  
యొక్క సమీక్ష. ఈజిప్షియన్ హార్ట్ జర్నల్ (2022) 74:23. Lynge TH, Nielsen  
TS, Gregers Winkel B, Tfelt-Hansen J, Banner J. 1-49 సంవత్సరాల వయస్సు గల  
వ్యక్తులలో మయోకార్డిటిస్ కారణంగా ఆకస్మిక గుండె మరణం: డెన్మార్క్  
[ఇంటర్నెట్]లో 14294 మరణాలపై దేశవ్యాప్త అధ్యయనం. ఫోరెన్సిక్ సైన్సెస్  
పరిశోధన. టేలర్ & ఫ్రాన్సిస్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3].  
గాబ్రియేల్ ఫంగ్, హాంగ్లిన్ లువో మరియు ఇతరులు. మయోకార్డిటిస్.  
సర్క్యులేషన్ రీసెర్చ్ ఫిబ్రవరి 5, 2016. పెరెట్టో G, Sala S, Rizzo S, et  
al. మయోకార్డిటిస్‌లో అరిథ్మియా: స్టేట్ ఆఫ్ ది ఆర్ట్. హార్ట్ రిథమ్.  
2019;16(5):793-801. గుండె వాపు [ఇంటర్నెట్]. నేషనల్ హార్ట్ లంగ్ అండ్  
బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్  
సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. అల్-అక్చార్ M. తీవ్రమైన  
మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్]. StatPearls [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్  
మెడిసిన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. ఫాడౌ మౌడెర్ మరియు ఇతరులు.  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, తీవ్రమైన మయోకార్డిటిస్ యొక్క అరుదైన కారణం: ఒక కేసు  
నివేదిక. PAMJ క్లినికల్ మెడిసిన్. 2020;4(115). షుల్ట్జ్ JC, హిల్లియార్డ్  
AA, కూపర్ LT, రిహాల్ CS. వైరల్ మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్] నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్స. మాయో క్లినిక్ ప్రొసీడింగ్స్. వైద్య విద్య మరియు పరిశోధన కోసం  
మేయో ఫౌండేషన్; 2009 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. Oktay AA, Akturk HK,  
పాల్ TK, మరియు ఇతరులు. మధుమేహం, కార్డియోమయోపతి, మరియు గుండె వైఫల్యం.  
[2020 ఆగస్టు 1న నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B, బోయ్స్  
A, మరియు ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్]. సౌత్ డార్ట్‌మౌత్  
(MA): MDText.com, Inc.; 2000. గోల్పూర్, ఎ.; పత్రికి, డి.; హాన్సన్, PJ;  
మెక్‌మానస్, బి.; హైడెకర్, B. మయోకార్డిటిస్ యొక్క ఎపిడెమియోలాజికల్  
ఇంపాక్ట్. J. క్లిన్. మెడ్ 2021, 10. బార్బరో G. HIV-అసోసియేటెడ్  
కార్డియోమయోపతి ఎటియోపాథోజెనిసిస్ మరియు క్లినికల్ అంశాలు. హెర్జ్.  
2005;30(6):486-492. కాంగ్ M, An J. వైరల్ మయోకార్డిటిస్. [2022 జనవరి 5న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. త్షోప్ సి, కార్స్టన్ త్షోప్ ఫ్రమ్ ది  
చారిటే, కూపర్ LT, లెస్లీ T. కూపర్ కరెస్పాండెన్స్ టు లెస్లీ T. కూపర్,  
టోర్రే-అమియోన్ G, గిల్లెర్మో టోర్రే-అమియోన్ మెథడిస్ట్ డిబేకీ హార్ట్ అండ్  
వాస్కులర్ సెంటర్, మరియు ఇతరులకు. పెద్దలలో మయోకార్డిటిస్-సంబంధిత  
కార్డియోమయోపతి నిర్వహణ [ఇంటర్నెట్]. సర్క్యులేషన్ రీసెర్చ్. 2019  
[ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. XM; LJPYMD. వైరల్ మయోకార్డిటిస్  
[ఇంటర్నెట్] కోసం మూలికా మందులు. క్రమబద్ధమైన సమీక్షల కోక్రాన్ డేటాబేస్.  
US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. జెయింట్  
సెల్ మయోకార్డిటిస్ [ఇంటర్నెట్]. NORD (నేషనల్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ రేర్  
డిజార్డర్స్). 2018 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. బార్బిల్లిని అమిడే సి,  
ఫాయోస్సే ఎ, డుముర్గియర్ జె, మచాడో-ఫ్రాగువా MD, తబాక్ AG, వాన్ స్లోటెన్  
టి, మరియు ఇతరులు. మధుమేహం ప్రారంభంలో వయస్సు మరియు చిత్తవైకల్యం  
[ఇంటర్నెట్] యొక్క తదుపరి ప్రమాదం మధ్య సంబంధం. JAMA అమెరికన్ మెడికల్  
అసోసియేషన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2021 నవంబర్ 3]. అల్-అక్చార్ M, కీల్ J.  
తీవ్రమైన మయోకార్డిటిస్. [2022 మే 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి.  
  
==================================================  
  
మగ వంధ్యత్వాన్ని స్టెరిలిటీ మరియు నపుంసకత్వము అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం వంధ్యత్వం అనేది కనీసం ఒక సంవత్సరం పాటు సాధారణ, అసురక్షిత సంభోగం  
తర్వాత గర్భం దాల్చలేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. చాలా మంది జంటలు ఈ సమస్యను  
ఎదుర్కొంటారు మరియు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ సంతానోత్పత్తి సమస్యలను  
కలిగి ఉంటారు.  
  
పురుషులలో వంధ్యత్వానికి కారణం తక్కువ స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి, పేలవమైన స్పెర్మ్  
నాణ్యత లేదా స్పెర్మ్ డెలివరీని నిరోధించే అడ్డంకులు.  
  
జెనిటూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్లు, గాయం, ముందస్తు శస్త్రచికిత్స లేదా కొన్ని  
మందులు వంటి వివిధ వైద్య పరిస్థితులు మగవారిలో వంధ్యత్వానికి గురయ్యే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పర్యావరణ మరియు జీవనశైలి కారకాలు కూడా  
సంతానోత్పత్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. వీటిలో ధూమపానం,  
మద్యపానం, ఊబకాయం, ఒత్తిడి, సీసం మరియు కాడ్మియం వంటి భారీ లోహాలకు  
గురికావడం, అయోనైజింగ్ రేడియేషన్‌కు గురికావడం మరియు అధిక ఉష్ణోగ్రతలు  
ఉన్నాయి.  
  
వంధ్యత్వం చుట్టూ చాలా కళంకం మరియు నిషిద్ధం ఉంది, ఇది మీ శారీరక మరియు  
మానసిక శ్రేయస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. అనేక వైద్య పురోగతికి ధన్యవాదాలు,  
ఇప్పుడు చాలా చికిత్స ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని బాగా అర్థం  
చేసుకోవడానికి సంతానోత్పత్తి నిపుణులతో మాట్లాడండి. వారు మీకు సహాయపడే  
ఉత్తమ సంతానోత్పత్తి చికిత్స ఎంపికను మరియు జీవనశైలి మార్పులను సిఫారసు  
చేయవచ్చు. 35 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులలో సాధారణంగా  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు పురుష పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ వ్యాప్తి భారతదేశం:  
23% (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు వయోజన గ్రోత్ హార్మోన్ లోపం కణితులు లేదా  
గాయం నుండి మెదడు దెబ్బతింటుంది క్రిప్టోర్కిడిజం కుషింగ్ వ్యాధి స్కలన  
వాహిక అవరోధం అధిక ఈస్ట్రోజెన్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) అసాధారణతలు  
హైపోగోనాడిజం హైపోపిట్యుటారిజం మయోటోనిక్ డిస్ట్రోఫీ నూనన్ సిండ్రోమ్  
(పురుష టర్నర్ సిండ్రోమ్) పిట్యూటరీ అడెనోమాస్ ప్రాథమిక హైపోగోనాడిజం  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వీర్య పరీక్షలు: వీర్య విశ్లేషణ, సెమెన్  
డిఎన్‌ఎ ఫ్రాగ్మెంటేషన్ పరీక్ష, మరియు సెమినల్ డీఎన్‌ఎ ఫ్రాగ్మెంటేషన్  
పరీక్ష. హార్మోన్ హార్మోన్ (LH), మరియు ఫోలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్  
(FSH). జెనెటిక్ స్క్రీనింగ్: స్పెర్మ్ క్రోమాటిన్ మరియు అసాధారణ DNA  
పరీక్షలు, క్రోమోజోమ్ మరియు జన్యు అధ్యయనాలు. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు:  
అల్ట్రాసౌండ్, డాప్లర్ రక్త ప్రవాహం, వాసోగ్రాపీ, MRI పెల్విస్ మరియు MRI  
స్క్రోటమ్. టెస్టిక్యులర్ బయాప్సీ చికిత్స యాంటీఆక్సిడెంట్లు: విటమిన్ సి,  
విటమిన్ ఇ, జింక్ మరియు క్లోమిఫేన్. డోపమైన్ విరోధులు: బ్రోమోక్రిప్టైన్  
మరియు కాబెర్గోలిన్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ మాడ్యులేటర్లు  
(SERMలు): క్లోమిఫెన్ సిట్రేట్ (CC), టామోక్సిఫెన్ మరియు టోరెమిఫెన్.  
ఆరోమాటేస్ ఇన్హిబిటర్ (AI): అనస్ట్రోజోల్ హార్మోన్ థెరపీ: టెస్టోస్టెరాన్  
రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ, హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్  
(rec-hCGrecombinant), (hCG), LH, FSH, GnRH మరియు హ్యూమన్ మెనోపాజల్  
గోనడోట్రోపిన్ (HMG) యొక్క మిశ్రమ చికిత్స. శస్త్రచికిత్స: లాపరోస్కోపిక్  
వేరికోసెలెక్టమీ, వాసోపిడిడైమోస్టోమీ (VE) మరియు వాసోవాసోస్టోమీ (VV),  
మరియు మైక్రోసర్జికల్ ఎపిడిడైమల్ స్పెర్మ్ ఆస్పిరేషన్/టెస్టిక్యులర్  
స్పెర్మ్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ (MESA/TESE). సహాయక పునరుత్పత్తి సాంకేతికత  
(ART): కృత్రిమ గర్భధారణ, IVF, GIFT మరియు ఇతర పద్ధతులు. ఆండ్రాలజిస్ట్  
యూరాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ IVF స్పెషలిస్ట్ డెర్మటాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్  
మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి నిపుణులు మగ వంధ్యత్వానికి  
సంబంధించిన లక్షణాలు  
  
మగ వంధ్యత్వం అనేది ఎటువంటి జనన నియంత్రణ లేకుండా 1 సంవత్సరం క్రమం  
తప్పకుండా సంభోగం చేసిన తర్వాత బిడ్డను గర్భం దాల్చలేకపోవడం. వంధ్యత్వం  
స్వయంగా ఒక లక్షణం. మగ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన వివిధ సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలు:  
  
స్కలనం లేదా చిన్న పరిమాణంలో ద్రవం స్ఖలనం చేయడంలో ఇబ్బంది, లైంగిక కోరిక  
తగ్గడం అంగస్తంభన (అంగస్తంభనను నిర్వహించడంలో ఇబ్బంది) నొప్పి, వాపు లేదా  
వృషణ ప్రాంతంలో ఒక ముద్ద గైనెకోమాస్టియా (అసాధారణ సంపూర్ణత) హార్మోన్ల  
అసహజత (రొమ్ము శరీరంపై తగ్గుదల) అంటువ్యాధులు వాసన చూడలేకపోవడం శరీర  
ద్రవ్యరాశి తగ్గుదల ఊబకాయం  
  
బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? మీ బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని  
ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మగ వంధ్యత్వానికి కారణాలు  
  
మగ వంధ్యత్వం ప్రధానంగా శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన అసాధారణతలు మరియు స్కలన  
రుగ్మతల కారణంగా సంభవిస్తుంది. కారణాలను స్థూలంగా క్రింది రకాలుగా  
వర్గీకరించవచ్చు: 1. వృషణానికి ముందు వచ్చే కారణాలు వీర్యం యొక్క నాణ్యత  
మరియు పరిమాణం: 90% కంటే ఎక్కువ మగ వంధ్యత్వం నేరుగా స్పెర్మ్ సంఖ్యలు లేదా  
పేలవమైన స్పెర్మ్ నాణ్యతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. హార్మోన్ల  
లోపం/అసమతుల్యత: వృషణాల పెరుగుదల, మెరుగుదల మరియు విస్తరణలో మగ సెక్స్  
హార్మోన్లు ముఖ్యమైన మరియు ఫోకల్ పాత్రను ప్రదర్శిస్తాయి. ఉదా. వివిక్త LH  
మరియు FSH లోపాలు వంధ్యత్వానికి సంబంధించినవి. జన్యుశాస్త్రం: కొన్ని  
క్రోమోజోమ్ లోపాలు నేరుగా పురుషుల వంధ్యత్వానికి సంబంధించినవి. ఉదాహరణలలో  
మయోటోనిక్ డిస్ట్రోఫీ, మైక్రోడెలిషన్ మరియు కల్మాన్ సిండ్రోమ్ వంటివి  
ఉన్నాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి: ఇది కణాలలో ఆక్సిజన్ రియాక్టివ్ జాతుల (ROS)  
ఉత్పత్తి మరియు చేరడం మధ్య అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే దృగ్విషయం. ఇది పురుషులలో  
వంధ్యత్వానికి దారితీసే స్పెర్మ్ పనిచేయకపోవటానికి కారణమవుతుంది. పిట్యూటరీ  
వ్యాధులు: పిట్యూటరీ అనేది మీ మెదడు యొక్క బేస్ వద్ద ఉన్న ఒక చిన్న,  
బఠానీ-పరిమాణ గ్రంథి. పిట్యూటరీ లోపం, హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా, ఎక్సోజనస్  
హార్మోన్లు మరియు గ్రోత్ హార్మోన్ లోపం వంటి రుగ్మతలు పురుషులలో  
వంధ్యత్వానికి కారణమవుతాయి. 2. వృషణాల కారణాలు ఆర్కియెక్టమీ: ఇది రెండు  
వృషణాలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రిమిటివ్  
టెస్టిక్యులర్ డిస్ఫంక్షన్: ఇది టెస్టోస్టెరాన్ లోపం లేదా పురుషుల  
వంధ్యత్వానికి దారితీసే బలహీనమైన స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి వలన సంభవించవచ్చు.  
క్రిప్టోర్కిడిజం: ఇది ఒకటి లేదా రెండు వృషణాలు కడుపు నుండి స్క్రోటమ్‌లోకి  
దిగడంలో విఫలమయ్యే పరిస్థితి (వృషణాలను పట్టుకుని రక్షించడానికి సహాయపడే  
చర్మంతో కూడిన బ్యాగ్). అట్రోఫిక్ వృషణాలు: చిన్న లేదా కుంచించుకుపోయిన  
వృషణాలు. వరికోసెల్స్: ఇవి మగ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన స్క్రోటమ్‌పై  
విస్తరించిన సిరలు. ఎపిడిడైమిటిస్: ఇది లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధుల  
కారణంగా ఏర్పడే వృషణం వెనుక భాగంలో వాపు లేదా నొప్పి. ప్రాణాంతకత: వృషణ  
కణితులు లేదా అడ్రినల్ కణితులు అధిక ఆండ్రోజెన్‌లకు దారితీయడం, రేడియోథెరపీ  
మరియు కీమోథెరపీ మగ వంధ్యత్వానికి దారితీయవచ్చు. క్రోమోజోమ్ రుగ్మతలు:  
క్లైన్‌ఫెల్టర్స్ సిండ్రోమ్ మరియు XYY మగ వంటి రుగ్మతలు వృషణాలను ప్రభావితం  
చేస్తాయి మరియు వంధ్యత్వానికి దారితీయవచ్చు. సెర్టోలి-సెల్-ఓన్లీ  
సిండ్రోమ్: డెల్ కాస్టిల్లో సిండ్రోమ్ లేదా జెర్మ్ సెల్ అప్లాసియా అని కూడా  
పిలుస్తారు, ఇది వంధ్యత్వానికి గురైన పురుషులలో స్పెర్మ్ లేకపోవడానికి  
అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. ఈ సిండ్రోమ్ పురుషులలో స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని  
ప్రభావితం చేస్తుంది. 3. వృషణానంతర కారణాలు స్కలన వాహిక అవరోధం: ఇది ఒకటి  
లేదా రెండు స్ఖలన నాళాలు అడ్డుకోవడం ద్వారా వర్గీకరించబడిన ఒక రోగలక్షణ  
పరిస్థితి. ఇది పుట్టినప్పుడు ఉండవచ్చు లేదా తరువాత జీవితంలో పొందవచ్చు.  
సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్: ఇది ఊపిరితిత్తులు, గుండె మరియు ఇతర అవయవాలను  
ప్రభావితం చేసే పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితి. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ ఉన్న చాలా  
మంది పురుషులు స్పెర్మ్ కెనాల్ లేకపోవడం వల్ల సంతానం లేనివారు, దీనిని వాస్  
డిఫెరెన్స్ (CBAVD) యొక్క పుట్టుకతో వచ్చే ద్వైపాక్షిక లేకపోవడం అంటారు.  
యాంటీస్పెర్మ్ యాంటీబాడీస్: ఇవి స్పెర్మ్‌లకు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే  
ప్రతిరోధకాలు. అవి స్పెర్మ్ నాణ్యత, స్పెర్మ్ కౌంట్ మరియు స్పెర్మ్  
చలనశీలతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. నీకు తెలుసా? COVID-19  
అంటువ్యాధులు పురుషులలో వంధ్యత్వానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
కొన్ని అధ్యయనాలు SARS-CoV-2 ఇన్ఫెక్షన్ పురుషుల పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంపై  
వృషణాలకు హాని కలిగించే అవకాశం ద్వారా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని  
చూపించాయి. COVID-19 అవసరాలతో మిమ్మల్ని మరియు మీ ప్రియమైన వారిని  
రక్షించుకోండి. వాటిని ఇప్పుడే కొనండి పురుషుల వంధ్యత్వానికి ప్రమాద  
కారకాలు  
  
మగ వంధ్యత్వం అనేక జీవ మరియు పర్యావరణ కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. వంధ్యత్వ  
ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు: 1. స్థానిక కారకాలు జెనిటో-యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్:  
పురుషుల జననేంద్రియ మార్గంలో ఇన్ఫెక్షన్లు వాపు కారణంగా పురుషుల  
వంధ్యత్వానికి దారితీయవచ్చు. ఈ అంటువ్యాధులు సాధారణంగా లైంగికంగా  
సంక్రమిస్తాయి. వృషణాలకు గాయం: గాయం లేదా ప్రమాదం కారణంగా వృషణాలకు గాయం  
అయిన తర్వాత పురుషులు సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.  
2. పర్యావరణ కారకాలు ఊబకాయం: అధిక బరువు (BMI 25–<30 kg/m2) మరియు ఊబకాయం  
(BMI 30 kg/m2) పురుషులు తక్కువ సెమినల్ డిశ్చార్జ్ వాల్యూమ్, తక్కువ  
స్పెర్మ్ గాఢత మరియు తక్కువ మొత్తం స్పెర్మ్ కౌంట్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటారు.  
  
ఊబకాయం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా హానికరమో మీకు తెలుసా? ఊబకాయం వల్ల కలిగే  
ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ధూమపానం:  
పొగాకు నమలడం మరియు ధూమపానం DNA దెబ్బతినడానికి కారణమవుతాయి మరియు తక్కువ  
స్పెర్మ్ కౌంట్ మరియు సంతానోత్పత్తిని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా, కానీ అలా చేయలేకపోతున్నారా? ఇప్పుడు ఈ  
చిట్కాలను చూడండి ఆల్కహాల్: ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల స్పెర్మ్  
ఆకారం మరియు పరిమాణంలో మార్పులకు కారణం కావచ్చు. అలాగే, ఆల్కహాల్ వల్ల  
కాలేయం దెబ్బతింటుంది, మగ వంధ్యత్వానికి కూడా దారితీస్తుంది. ఆహారం: ఎరుపు  
మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, కొవ్వుతో కూడిన పాల ఉత్పత్తులు, శుద్ధి చేసిన  
ధాన్యాలు, కెఫిన్ మరియు ఎరేటెడ్ మరియు నాన్-ఎయిరేటేడ్ స్వీట్ డ్రింక్స్  
యొక్క సాధారణ అధిక వినియోగం పేలవమైన వీర్య నాణ్యతకు గురవుతుందని అధ్యయనాలు  
సూచించాయి.  
  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మంచి ఆరోగ్యానికి పునాది. వివిధ జీవనశైలి  
వ్యాధులను నివారించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించడం గురించి  
మా నిపుణులు చర్చించడాన్ని వినండి. ఈ వీడియోను ఇప్పుడే చూడండి ఒత్తిడి:  
దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి పురుషుల పునరుత్పత్తి సామర్థ్యానికి హానికరం. ఇది  
తగ్గిన టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలతో ముడిపడి ఉంది, ఇది స్పెర్మ్ గణనలు  
తగ్గుతుంది, స్పెర్మ్ పదనిర్మాణం మార్చబడింది మరియు చలనశీలత తగ్గుతుంది.  
నిద్ర ఆటంకాలు: నిద్ర నాణ్యత సరిగా లేకపోవడంతో పాటు తగినంత నిద్ర లేకపోవడం  
పురుషుల సంతానోత్పత్తిపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. అధునాతన పితృ  
వయస్సు (APA): కొన్ని అధ్యయనాలు పితృ వయస్సును పెంచడం వంధ్యత్వానికి ప్రమాద  
కారకంగా గుర్తించాయి. ఇది సాధారణంగా పురుషులలో 35 మరియు 50 సంవత్సరాల మధ్య  
ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలకి జననేంద్రియాలను బహిర్గతం చేయడం: జననేంద్రియ  
అవయవాలకు అధిక వేడి పురుషులలో వంధ్యత్వానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచే  
వృషణంపై హానికరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. రసాయనాలు: అస్థిర కర్బన  
ద్రావకాలు, సిలికాన్లు, రసాయన ధూళి, వాయు కాలుష్యం మరియు పురుగుమందులు వంటి  
కారకాలు పురుషుల సంతానోత్పత్తిపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.  
రేడియేషన్: ఇది స్పెర్మ్ సెల్స్ మరియు స్పెర్మ్ తయారు చేసే మూలకణాలను నాశనం  
చేస్తుంది. మెదడుకు రేడియోధార్మిక చికిత్స పిట్యూటరీ గ్రంధిని  
దెబ్బతీస్తుంది మరియు స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది మరియు  
టెస్టోస్టెరాన్ అసమతుల్యతకు కారణమవుతుంది. 3. దైహిక పరిస్థితులు మధుమేహం:  
అనియంత్రిత మధుమేహం రక్త నాళాలు మరియు నరాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఫలితంగా, ఇది అంగస్తంభన, సెక్స్ డ్రైవ్ తగ్గడం,  
స్కలనం సమస్యలు మరియు ముందరి చర్మం యొక్క వాపుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
మందులు: కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లతో పాటు  
కన్నాబినాయిడ్స్, ఓపియాయిడ్లు మరియు సైకోట్రోపిక్ మందులు మగ వంధ్యత్వానికి  
కారణమవుతాయి. దైహిక ఇన్ఫెక్షన్: బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కణజాల నష్టం  
మరియు వాపు స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి మరియు టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను ప్రతికూలంగా  
ప్రభావితం చేయడం ద్వారా మగ వంధ్యత్వానికి దారితీస్తుంది. 4. యుక్తవయస్సు  
ప్రారంభంలో లేదా ఆలస్యమయ్యే ఇతర కారకాలు: యుక్తవయస్సు సమయం పురుషుల  
పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి,  
ఎందుకంటే ఇది వీర్యం నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. హెర్నియా మరమ్మత్తు:  
చాలా అరుదైన హెర్నియా శస్త్రచికిత్సలు ట్యూబ్ యొక్క సంకుచితానికి  
కారణమవుతాయి మరియు స్పెర్మ్‌లను ప్రోస్టేట్‌లోకి పంపిణీ చేయకుండా  
నిరోధించవచ్చు.  
  
నీకు తెలుసా? మొబైల్ ఫోన్ల వినియోగం పురుషుల వంధ్యత్వానికి సంభావ్యంగా  
ముడిపడి ఉంటుంది. మొబైల్ ఫోన్ వాడకం ద్వారా వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ  
విద్యుదయస్కాంత తరంగాల రేడియేషన్‌కు గురికావడం వృషణంపై హానికరమైన  
ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మగ వంధ్యత్వాన్ని పెంచే  
మార్గాలు మరియు మెరుగైన ఫలితాల కోసం నివారించాల్సిన విషయాల గురించి మరింత  
చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి పురుషుల వంధ్యత్వ నిర్ధారణ  
  
చికిత్స యొక్క కోర్సును నిర్ణయించడంలో వంధ్యత్వానికి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని  
నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. చాలా తరచుగా, వంధ్యత్వానికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ  
కారణాలు ఉన్నాయి. సంతానోత్పత్తి క్లినిక్‌లలో వైద్యులు నిర్వహించే కొన్ని  
పరీక్షలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. వైద్య చరిత్రలో ఇది  
వివరణాత్మక పునరుత్పత్తి చరిత్ర, వైద్య చరిత్ర, గత శస్త్రచికిత్సల చరిత్ర  
మరియు వ్యక్తి ఏదైనా మందులు తీసుకుంటుంటే. 2. శారీరక పరీక్ష ఇది క్రింది  
వాటిని పరిశీలించడాన్ని కలిగి ఉంటుంది: సాధారణ రూపాన్ని: ఇది జుట్టు  
పంపిణీని చూడటం మరియు శరీర అలవాటును కలిగి ఉంటుంది. ఉదర పరీక్ష: ఈ పరీక్ష  
సమయంలో, పొత్తికడుపులో ఏదైనా హెర్నియాలు లేదా శస్త్రచికిత్స మచ్చలు ఉన్నాయా  
అని పరీక్షిస్తారు. జననేంద్రియ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష నిలబడి మరియు సుపీన్  
స్థానాల్లో జరుగుతుంది. వృషణాలు, ఎపిడిడైమిస్, వాసా డిఫెరెన్షియా,  
స్పెర్మాటిక్ కార్డ్ మరియు ఫాలస్‌లను తాకడం ద్వారా ఇది జరుగుతుంది. డిజిటల్  
రెక్టల్ ఎగ్జామినేషన్: ఇది 40 ఏళ్లు పైబడిన పురుషులలో జరుగుతుంది. తక్కువ  
మూత్ర నాళ లక్షణాలు (LUTS) లేదా తక్కువ స్పెర్మ్ వాల్యూమ్ ఉండటం. 3. వీర్యం  
పరీక్ష వీర్యం విశ్లేషణ: స్పెర్మ్‌ల సంఖ్య, చలనశీలత మరియు ఆకారాన్ని  
కొలవడానికి వీర్యం నమూనాలను ప్రయోగశాలలకు పంపుతారు. చాలా సందర్భాలలో,  
వైద్యులు ఖచ్చితత్వాన్ని నిర్ధారించడానికి అనేక పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు.  
వీర్యం DNA ఫ్రాగ్మెంటేషన్: జీవనశైలి ప్రమాద కారకాలు, పునరావృత  
గర్భస్రావాలు మరియు IVF మరియు IUF చికిత్సల వైఫల్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఈ  
పరీక్ష జరుగుతుంది. సెమినల్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి చర్యలు: ఈ పరీక్ష వివరించలేని  
వంధ్యత్వానికి, వరికోసెల్‌ను గుర్తించడానికి, జన్యుసంబంధ సంక్రమణ చరిత్ర  
మరియు జీవనశైలి ప్రమాద కారకాలను అంచనా వేయడానికి సూచించబడుతుంది. 4. రక్త  
పరీక్షలు హార్మోన్ పరీక్ష: పిట్యూటరీ గ్రంధులు, హైపోథాలమస్ మరియు వృషణాల  
ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన హార్మోన్లు సంతానోత్పత్తిని గణనీయంగా ప్రభావితం  
చేస్తాయి. కింది హార్మోన్ల స్థాయిని కొలవడానికి వైద్యులు రక్త పరీక్షను  
నిర్వహిస్తారు: టెస్టోస్టెరాన్ లుటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH) ఫోలికల్  
స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) ప్రోలాక్టిన్ ఎస్ట్రాడియోల్ ఇమ్యునోబీడ్  
టెస్ట్ (IBT): ఈ పరీక్షలో యాంటీబాడీస్ (IgA) ఉనికిని చూసేందుకు  
రూపొందించబడింది. మోటైల్ స్పెర్మ్. 5. జెనెటిక్ స్క్రీనింగ్ స్పెర్మ్  
క్రోమాటిన్ మరియు అసాధారణ DNA పరీక్షలు: ఇది DNA ఫ్రాగ్మెంటేషన్ యొక్క అధిక  
స్థాయిని కలిగి ఉన్న స్పెర్మ్ నమూనాలను గుర్తించగల కొత్త రోగనిర్ధారణ  
సాధనం. క్రోమోజోమ్ మరియు జన్యు అధ్యయనాలు: ఈ పరీక్ష Y క్రోమోజోమ్‌ను  
ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన అసాధారణతల సంకేతాలను గుర్తించే పురుష కారకాలను  
అంచనా వేస్తుంది (పురుషులకు మాత్రమే ప్రత్యేకమైనది). 6. టెస్టిక్యులర్  
బయాప్సీ అనేది పరీక్ష కోసం వృషణంలోని చిన్న భాగాన్ని తొలగించే ప్రక్రియ.  
ఏదైనా అసాధారణతలు ఉన్నాయా అని తనిఖీ చేయడానికి నమూనా మైక్రోస్కోప్‌లో  
వీక్షించబడుతుంది. మగ వంధ్యత్వాన్ని నిర్ధారించేటప్పుడు ద్విపార్శ్వ వృషణ  
బయాప్సీ (TBO) సిఫార్సు చేయబడింది. స్పెర్మ్‌ల తగ్గుదల లేదా లేకపోవడం  
పరిశోధనకు ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. 7. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
అల్ట్రాసౌండ్: సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేసే వృషణాలు లేదా ప్రోస్టేట్  
గ్రంధిలో ఏదైనా సమస్య ఉందా అని వైద్యులు స్క్రోటల్ లేదా ట్రాన్స్‌రెక్టల్  
అల్ట్రాసౌండ్‌లను నిర్వహించవచ్చు. స్క్రోటల్ అల్ట్రాసౌండ్‌లో, వృషణాలలో  
ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నాయా అని డాక్టర్ చూస్తారు. పురీషనాళంలో, మీ  
ప్రోస్టేట్‌లో అడ్డంకులు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి వారు మీ  
పురీషనాళంలోకి లూబ్డ్ మంత్రదండం చొప్పిస్తారు. డాప్లర్ రక్త ప్రవాహం:  
వేరికోసెల్ విషయంలో వృషణాల వాపు, వాపు లేదా టోర్షన్ కోసం ఈ పరీక్ష  
జరుగుతుంది. MRI పిట్యూటరీ: నిజమైన ప్రోలాక్టినోమా (ప్రోలాక్టిన్ అనే  
హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే పిట్యూటరీ గ్రంధి యొక్క క్యాన్సర్ కాని కణితి)ని  
గుర్తించడానికి సూచించబడింది. MRI పెల్విస్/స్క్రోటమ్: ఈ పరీక్ష అవరోహణ  
వృషణాలు మరియు అనుమానాస్పద వృషణ గాయాల కోసం తనిఖీ చేయబడుతుంది. వాసోగ్రఫీ:  
ఇది ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఎలాంటి అడ్డంకులను మినహాయించడానికి  
ప్రధానంగా చేయబడుతుంది. విశ్వసనీయ సాంకేతిక నిపుణులు మరియు వైద్యుల  
మార్గదర్శకత్వంలో అన్ని పరీక్షలను ఒకే చోట పూర్తి చేయండి. మీ పరీక్షలను  
ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
మగ వంధ్యత్వ నివారణ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య  
మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం పురుషుల వంధ్యత్వ నివారణలో కీలక పాత్ర  
పోషిస్తుంది. ఇక్కడ మీరు ఇష్టపడవలసిన కొన్ని ఆహార పదార్థాలు మరియు మీ  
ఆహారంలో మీరు దూరంగా ఉండవలసిన ఇతర అంశాలు ఉన్నాయి. ఆకుకూరలు ఇష్టపడే  
ఆహారాలు చిక్కుళ్ళు గోధుమలు, గోధుమ బియ్యం, జొన్నలు, రాగులు మరియు బజ్రా  
వంటి తృణధాన్యాలు తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు రహిత పాలు లేదా పెరుగు గుడ్లు,  
చేపలు, మత్స్య, లీన్ పౌల్ట్రీ ఆహారాలు పరిమితం చేయడానికి లేదా తెల్ల పిండి  
వంటి శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలను పరిమితం చేయడానికి లేదా నివారించేందుకు. లేదా  
వైట్ బ్రెడ్ టేబుల్ షుగర్ షుగర్-తీపి పానీయాలు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు ఎరుపు  
మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు ఆ అదనపు కేజీలను తగ్గించండి ఆరోగ్యకరమైన  
బరువు వంధ్యత్వానికి దూరంగా ఉంచుతుంది. రెగ్యులర్ వ్యాయామం మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఆరోగ్యకరమైన బరువును సాధించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి  
మూలస్తంభాలు.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి బరువు ప్రమాణాలతో మీ బరువును ట్రాక్ చేయండి. షాపింగ్  
చేయడానికి క్లిక్ చేయండి. కేవలం సంతానోత్పత్తిని పెంచడం కోసమే కాకుండా  
మొత్తం ఆరోగ్యం కోసం కూడా డ్రగ్స్‌కు నో చెప్పండి. ధూమపానం మానేయడం పొగాకు  
మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది మరియు ఇది సంతానోత్పత్తిని కూడా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. అధిక ధూమపానం అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.  
ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తులు గర్భం దాల్చే అవకాశాలను ఆప్టిమైజ్ చేయడానికి  
విడిచిపెట్టడానికి ప్రయత్నించాలి.  
  
మా విస్తృతమైన ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులతో ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలివేయండి.  
వాటిని ఇప్పుడే కొనండి ఆల్కహాల్ తీసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించండి  
ఎక్కువగా తాగడం వల్ల స్పెర్మ్ కౌంట్, ఆకారం, పరిమాణం మరియు చలనశీలత  
మారవచ్చు. ఇది టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది మరియు స్ఖలనాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటానికి లేదా పరిమితం  
చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రశాంతంగా ఉండండి మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహించండి  
ప్రతి ఒక్కరూ ఎప్పటికప్పుడు ఒత్తిడికి గురవుతారు. అయినప్పటికీ, పురుషుల  
వంధ్యత్వాన్ని ప్రభావితం చేసే ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం చాలా ఒత్తిడి. మీరు  
పని చేయడం, చదవడం, ధ్యానం చేయడం లేదా మీకు నచ్చిన పని చేయడం ద్వారా  
ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.  
  
ఒత్తిడిని సమర్ధవంతంగా నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆహారాలు ఉన్నాయని  
మీకు తెలుసా? మరింత తెలుసుకోండి నిద్రకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి నిద్ర సమయం  
లేకపోవడం పురుషులలో స్పెర్మ్ నాణ్యతను తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలు  
చెబుతున్నాయి. మీ పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కనీసం 7-8  
గంటలు తగినంత నిద్ర పొందడం చాలా అవసరం.  
  
మీ వృషణాల చుట్టూ వేడిని నివారించండి వృషణాల దగ్గర వేడి స్పెర్మ్ కణాలను  
నాశనం చేస్తుంది మరియు అసాధారణంగా ఆకారంలో ఉన్న స్పెర్మ్ ఉత్పత్తికి  
దారితీస్తుంది. పని చేస్తున్నప్పుడు మీ ల్యాప్‌టాప్‌ను మీ ఒడిలో ఉంచుకోవడం  
మానుకోండి, చల్లటి స్నానం చేయండి మరియు వదులుగా ఉండే బట్టలు ధరించండి.  
  
నీకు తెలుసా? సైక్లింగ్ అనేది వృషణాల వేడిని పెంచడంతో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు (సాధారణంగా రోడ్ బైకర్లపై దృష్టి  
కేంద్రీకరించబడతాయి) దీర్ఘకాలిక తక్కువ-ఇంటెన్సివ్ సైక్లింగ్ శిక్షణ  
స్పెర్మ్‌పై హానికరమైన ప్రభావాలతో ముడిపడి ఉందని చూపించాయి. అందువల్ల,  
సైక్లిస్టులు స్పెర్మ్ యొక్క ఆరోగ్యకరమైన పారామితులను నిర్ధారించడానికి  
వారి శిక్షణా సెషన్ల తర్వాత తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. నిపుణుడిని  
సందర్శించండి మీరు ఒక సంవత్సరం పాటు గర్భం దాల్చడంలో విఫలమైతే లేదా మీరు 35  
లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను  
సంప్రదించవచ్చు:  
  
పునరుత్పత్తి ఎండోక్రినాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్ ఆండ్రోలాజిస్ట్  
  
పునరుత్పత్తి ఎండోక్రినాలజిస్టులు ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందిన  
గైనకాలజిస్టులు, వారు పురుషులు మరియు స్త్రీలలో సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన  
సమస్యలపై దృష్టి పెడతారు. వారు సాధారణంగా మొత్తం సంతానోత్పత్తి పరీక్ష  
మరియు చికిత్స ప్రక్రియ ద్వారా ప్రాథమిక సలహాదారులు. మగ సంతానోత్పత్తి  
నిపుణుడు అవసరమైతే, రోగులను ఆండ్రోలాజిస్ట్ అని పిలిచే ప్రత్యేకమైన  
యూరాలజిస్ట్‌కు సూచించవచ్చు. ఈ ప్రయాణంలో మీకు అవసరమైన అన్ని జాగ్రత్తలు  
మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించడానికి భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మగ వంధ్యత్వానికి చికిత్స  
  
పురుషులలో వంధ్యత్వానికి అనేక చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి:  
1. మందులు యాంటీఆక్సిడెంట్లు: ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి  
ఉపయోగిస్తారు, ఇది పురుషుల వంధ్యత్వానికి కారణమవుతుంది. ఫార్మకోలాజికల్  
మేనేజ్‌మెంట్ యాంటీఆక్సిడెంట్‌లను కలిగి ఉంటుంది, ఇవి సమస్యను ఎదుర్కోవడంలో  
సహాయపడతాయి. అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: విటమిన్ సి  
విటమిన్ ఇ జింక్ క్లోమిఫేన్ కార్నిటైన్స్ డోపమైన్ వ్యతిరేకులు: ఇవి  
వంధ్యత్వానికి మరియు పిట్యూటరీ కణితి చికిత్సకు సూచించబడతాయి. ఉపయోగించిన  
మందులు: బ్రోమోక్రిప్టైన్ కాబెర్గోలిన్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్  
మాడ్యులేటర్లు (SERMలు): ఇవి ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్‌పై అగోనిస్ట్‌లు లేదా  
విరోధులుగా పనిచేసే SERM సమ్మేళనాలు. తెలియని కారణాల వల్ల వంధ్యత్వానికి  
చికిత్స చేయడానికి ముందు వీటిని ఉపయోగించారు. ఇవి LH మరియు FSH స్థాయిలను  
పెంచడం ద్వారా స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ఉపయోగించిన మందులు:  
క్లోమిఫెన్ సిట్రేట్ (CC) టామోక్సిఫెన్ టోరెమిఫెన్ అరోమాటేస్ ఇన్హిబిటర్  
(AI): ఇడియోపతిక్ అజోస్పెర్మియా (వీర్యకణాలు లేవు) ఉన్న పురుషుల చికిత్సకు  
ఇది సూచించబడింది. ఈ వర్గంలో అనస్ట్రోజోల్ సాధారణంగా ఉపయోగించే మందు.  
అయినప్పటికీ, మగ వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడం అనేది ఈ మందుల యొక్క  
ఆఫ్-లేబుల్ ఉపయోగం. ఔషధాలను ఆర్డర్ చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు! అతిపెద్ద  
ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి హామీ డెలివరీని పొందండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ని  
ఇప్పుడే జోడించండి  
  
2. హార్మోన్ల చికిత్స హార్మోన్ల స్థాయిలలో తగ్గుదల కారణంగా వంధ్యత్వానికి  
 గురైనప్పుడు, వైద్యులు హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ వంటి  
 ప్రత్యామ్నాయాలు లేదా మందులను సూచించవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
 టెస్టోస్టెరాన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్  
 (rec-hCGrecombinant) రీకాంబినెంట్ LH (rec-hLH) రీకాంబినెంట్ FSH  
 (rec-hFSH) శుద్ధి చేసిన యూరినరీ గోనడోట్రోపిన్‌లు (GTలు) (hCG), LH,  
 FSH, GnRH మరియు హ్యూమన్ మెనోపాసల్ యొక్క మిశ్రమ చికిత్స గోనడోట్రోపిన్  
 (HMG).  
  
3. శస్త్రచికిత్స వెరికోసెల్ లేదా అడ్డంకి విషయంలో శస్త్రచికిత్సను  
 సూచించవచ్చు. శస్త్రచికిత్సా పద్ధతులు మైక్రోసర్జికల్, లాపరోస్కోపిక్  
 మరియు సాంప్రదాయ బహిరంగ పద్ధతులుగా వర్గీకరించబడ్డాయి. వీటిలో ఇవి  
 ఉన్నాయి: లాపరోస్కోపిక్ వేరికోసెలెక్టమీ: ఇది వేరికోసెల్‌ను  
 సరిచేయడానికి శస్త్రచికిత్స. ఇది తక్కువ సంక్లిష్టతలతో గణనీయమైన  
 మెరుగుదల రేటును కలిగి ఉంది. వాసోపిడిడైమోస్టమీ (VE) మరియు  
 వాసోవాసోస్టోమీ (VV): ఈ రెండు ప్రక్రియలు పురుష జననేంద్రియ మార్గంలో  
 ఏదైనా అడ్డంకిని దాటవేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. మైక్రోసర్జికల్ ఎపిడిడైమల్  
 స్పెర్మ్ ఆస్పిరేషన్/టెస్టిక్యులర్ స్పెర్మ్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్  
 (MESA/TESE): ఈ విధానాలు సరైన ప్రాంతాల నుండి స్పెర్మ్-కలిగిన  
 ద్రవాన్ని తిరిగి పొందడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
4. సహాయక పునరుత్పత్తి సాంకేతికత (ART) ఇది సాధారణ స్ఖలనం లేదా  
 శస్త్రచికిత్స ద్వారా పురుషుడి నుండి స్పెర్మ్‌ను స్త్రీ జననేంద్రియ  
 మార్గంలోకి చొప్పించడం ద్వారా పొందే చికిత్సల శ్రేణి. అవి: కృత్రిమ  
 గర్భధారణ: ఈ పద్ధతి ఆరోగ్యకరమైన స్పెర్మ్‌ను గర్భాశయ ముఖద్వారం వద్ద  
 లేదా స్త్రీ గర్భాశయంలోకి ఉంచుతుంది. IVF, GIFT మరియు ఇతర పద్ధతులు:  
 ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (IVF) మరియు గామేట్ ఇంట్రా-ఫెలోపియన్  
 ట్రాన్స్‌ఫర్ (GIFT) కృత్రిమ గర్భధారణ వలె పని చేస్తాయి. ఈ పద్ధతులలో,  
 మీ వైద్యుడు మీ స్పెర్మ్‌ను సేకరిస్తాడు, ఆపై మీ భాగస్వామి గుడ్లను  
 అధిక నాణ్యత గల స్పెర్మ్‌తో కలుపుతాడు. వీటిని ఆడ ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో  
 నాటుతారు. ఇంట్రాసైటోప్లాస్మిక్ స్పెర్మ్ ఇంజెక్షన్ (ICSI): ఈ  
 ప్రక్రియలో, ఒక స్పెర్మ్ గుడ్డులోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. అప్పుడు  
 ఫలదీకరణం సూక్ష్మదర్శిని క్రింద జరుగుతుంది. ఫలదీకరణం చేసిన తర్వాత, మీ  
 వైద్యుడు ఫలదీకరణ గుడ్డును స్త్రీ గర్భాశయంలో ఉంచుతాడు. నీకు తెలుసా?  
 పురుషులకు కూడా జీవ గడియారం టిక్కింగ్ ఉంది. 40 ఏళ్ల తర్వాత పురుషులలో  
 స్పెర్మ్ గణనలు క్షీణిస్తున్నాయని మరియు స్పెర్మ్ నాణ్యత  
 క్షీణిస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. స్త్రీ మరియు పురుషుల జీవ  
 గడియారాన్ని పరిష్కరించడానికి పురుషులు తమ స్పెర్మ్‌లను గడ్డకట్టడాన్ని  
 పరిగణించవచ్చు. మగ వంధ్యత్వానికి గృహ సంరక్షణ  
  
మగ వంధ్యత్వానికి కొన్నిసార్లు సరైన జీవనశైలి ఎంపికలు కారణం కావచ్చు. ఈ  
ముఖ్యమైన హోమ్ కేర్ రెమెడీస్‌తో పాటు నివారణ విభాగంలో పేర్కొన్న అన్ని  
అంశాలను అనుసరించండి: కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులను నివారించండి యాంటీ  
ఆండ్రోజెన్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు, యాంటిసైకోటిక్స్, ఓపియేట్స్,  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు స్టెరాయిడ్స్ వంటి కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు  
ఆరోగ్యకరమైన స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించగలవు. వారి భర్తీ గురించి మీ  
వైద్యునితో మాట్లాడండి. మెంతి (మేతి) సప్లిమెంట్‌ను ప్రయత్నించండి,  
స్పెర్మ్ కౌంట్ మరియు మొత్తం స్పెర్మ్ నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి మెంతులు  
ఉపయోగించవచ్చని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. విటమిన్ డి మీ రోజువారీ మోతాదును  
పొందండి విటమిన్ డి స్పెర్మ్ చలనశీలతను పెంచుతుందని మరియు స్పెర్మ్  
ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఉదయం సూర్యకాంతిలో  
లేదా ఆహారాలు లేదా సప్లిమెంట్ల ద్వారా విటమిన్ డి యొక్క వాంఛనీయ స్థాయిలను  
నిర్వహించడానికి ప్రయత్నించండి. విటమిన్ డి తీసుకోవడానికి సరైన మార్గం  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? అశ్వగంధ టేక్‌తో పాటు చదవండి ఇండియన్ జిన్‌సెంగ్  
అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది సాంప్రదాయ ఔషధం, ఇది అనేక రకాల లైంగిక అసమర్థతలకు  
నివారణగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ మూలాలను నోటి ద్వారా తీసుకోవడం వల్ల  
స్పెర్మ్ కౌంట్ మరియు చలనశీలత మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.  
అశ్వగంధ ఉత్పత్తులను ఇక్కడ కొనండి. యాంటీఆక్సిడెంట్-రిచ్ ఫుడ్స్‌తో మీ  
ప్లేట్‌ను లోడ్ చేసుకోండి అనేక విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ యాంటీ  
ఆక్సిడెంట్‌లుగా పనిచేస్తాయి, ఉదాహరణకు, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, సెలీనియం,  
జింక్ మొదలైనవి. సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్‌లు అధికంగా  
ఉండే ఆహార పదార్థాలను జోడించాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
మీరు మీ ఆహారంతో మీ రోజువారీ అవసరాలను తీర్చలేకపోతే, మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించిన తర్వాత సప్లిమెంట్లను జోడించండి. ఇక్కడ విటమిన్ మరియు మినరల్  
సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడే క్లిక్ చేయండి మీ సెల్ ఫోన్‌లను బే వద్ద  
ఉంచండి సెల్ ఫోన్‌లు విద్యుదయస్కాంత రేడియేషన్‌ను విడుదల చేస్తాయి మరియు  
ముఖ్యంగా ప్యాంట్ పాకెట్‌లలో లేదా గజ్జ ప్రాంతంలో ఉంచినప్పుడు వృషణంపై  
ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మగవారిలో వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమస్యలు  
పురుషులలో వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమస్యలు సాధారణంగా భావోద్వేగాలు మరియు  
మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవి, ఎందుకంటే చికిత్స అనేది సుదీర్ఘ ప్రయాణం.  
ఈ సంక్లిష్టతలలో ఇవి ఉండవచ్చు: వైవాహిక సంబంధానికి సంబంధించిన సమస్యలు:  
వంధ్యత్వం తరచుగా కమ్యూనికేట్ చేయడంలో సమస్యలకు దారితీయవచ్చు, నిరాశ లేదా  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, నిరాశ. మానసిక క్షోభ: నిరంతర ప్రయత్నం మరియు చికిత్స  
పురుషులలో ఒత్తిడి, నిరాశ, అపరాధం లేదా ఆందోళన వంటి భావాలకు దారితీయవచ్చు.  
ఇది సైకోజెనిక్ నపుంసకత్వానికి కారణమవుతుంది, ఇది అసమర్థత యొక్క భావాలను  
ఇస్తుంది. మగ వంధ్యత్వానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
చికిత్స ఎంపికలు మీకు మరియు మీ భాగస్వామికి పనిచేసినప్పటికీ, కొందరు  
వ్యక్తులు ఇతర ఎంపికలను చూడవలసి ఉంటుంది. ఇక్కడ కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ  
ఎంపికలు ఉన్నాయి: ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ నిర్దిష్ట శరీర స్థానాల్లో  
చిన్న, సున్నితమైన సూదులను ఉంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్  
స్పెర్మ్ నాణ్యతను మెరుగుపరచడం మరియు ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ మరియు హార్మోన్లను  
సమతుల్యం చేయడం ద్వారా రోగులలో సంతానోత్పత్తిని పునరుద్ధరించడంలో  
సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. స్పెర్మ్ దానం ఒక వ్యక్తి లేదా జంట  
గర్భం దాల్చడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తికి తన వీర్యాన్ని దానం చేసే  
వ్యక్తిని స్పెర్మ్ దాత అంటారు. దానం చేసిన స్పెర్మ్‌ను మహిళల పునరుత్పత్తి  
అవయవాలలోకి ఇంజెక్ట్ చేయవచ్చు లేదా IVF ద్వారా పరిపక్వ గుడ్లను ఫలదీకరణం  
చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ప్రక్రియను కొనసాగించే ముందు, దాత ప్రమాద కారకాలు  
లేవని నిర్ధారించుకోవడానికి పరీక్షల శ్రేణిని నిర్వహించాలి. మగ వంధ్యత్వంతో  
జీవించడం  
  
వంధ్యత్వానికి చాలా చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి, మీరు చేయాల్సిందల్లా ఈ  
ప్రయాణాన్ని దయతో స్వీకరించడం. సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు: 1. మీ వాస్తవాలను  
సరిగ్గా పొందండి మీరు చాలా కాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు మరియు గర్భం  
దాల్చలేకపోతే, ఎటువంటి నిర్ధారణలకు వెళ్లవద్దు. నిపుణుడి వద్దకు వెళ్లి, మీ  
శుక్రకణాన్ని పరీక్షించుకోండి, ప్రశ్నలు అడగండి మరియు మీకు వీలైనంత ఎక్కువ  
చదవండి. నిరుత్సాహపడటం మరియు వదులుకోవడం, మీ ప్రత్యేక సమస్య ఏమిటో అర్థం  
చేసుకోవడం మరియు మీ గర్భధారణ అవకాశాలను మెరుగుపరచడానికి మీరు ఏమి చేయగలరో  
అర్థం చేసుకోవడంలో అర్థం లేదు. 2. మీ అంచనాలను సెట్ చేయండి మీరు ఏదైనా  
ప్రక్రియను నిర్ణయించే ముందు, మీ మరియు మీ భాగస్వామి యొక్క అంచనాలు, మీ  
ఆర్థిక పరిస్థితి మరియు మీ రికవరీ సమయాన్ని పరిగణించండి. 3. మీ అన్ని  
ఎంపికలను తెలుసుకోండి ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకునే ముందు దత్తత, IVF లేదా దాత  
స్పెర్మ్ వంటి అన్ని ఎంపికల ద్వారా మాట్లాడండి. సంభావ్య మార్గాల గురించి  
మాట్లాడటం మీకు ఏవైనా ఎదురుదెబ్బలకు సిద్ధం కావడానికి మీకు సహాయం చేస్తుంది  
మరియు మీరు మరియు మీ భాగస్వామి ప్రయత్నించాలనుకునే ఇతర ఎంపికలతో మీరు  
సిద్ధంగా ఉంటారు. 4. దాని గురించి మాట్లాడండి మీ భాగస్వామి మరియు  
డాక్టర్‌తో కమ్యూనికేట్ చేయడం వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన ఒత్తిడి మరియు  
ఆందోళనను నిర్వహించడానికి కీలకం. ప్రతి ప్రక్రియ ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం  
చేసుకోవడంలో మీ డాక్టర్ మీకు సహాయం చేయగలరు మరియు మీ అంచనాలను అందుకునే  
పద్ధతులను సూచించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. వంధ్యత్వం దాని స్వంత అపోహలతో  
వస్తుంది. కొన్ని అపోహలను తొలగించండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒత్తిడితో  
కూడిన జీవనశైలి వంధ్యత్వానికి కారణమవుతుందా? వంధ్యత్వం గురించి  
మాట్లాడటానికి నేను నా వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మగ వంధ్యత్వానికి  
సంబంధించి నేను నా వైద్యుడిని ఏ ప్రశ్నలు అడగాలి? సంతానోత్పత్తి సంరక్షణ  
అంటే ఏమిటి? మగ వంధ్యత్వానికి పూర్తిగా చికిత్స చేయవచ్చా? ప్రస్తావనలు  
Leslie SW, Soon-Sutton TL, Khan MAB. మగ వంధ్యత్వం. [2022 నవంబర్ 28న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి- కిరాతి M. షా మరియు ఇతరులు / ఆసియా  
పసిఫిక్ జర్నల్ ఆఫ్ రీప్రొడక్షన్ 2021; 10(5): 195-202. Pizzino G, Irrera  
N, Cucinotta M, Pallio G, Mannino F, Arcoraci V, Squadrito F, Altavilla  
D, Bitto A. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి: మానవ ఆరోగ్యానికి హాని మరియు ప్రయోజనాలు.  
ఆక్సిడ్ మెడ్ సెల్ లాంగేవ్. 2017;2017:8416763. బెహ్రే HM, బెర్గ్‌మాన్ M,  
సిమోని M, మరియు ఇతరులు. ప్రాథమిక వృషణ వైఫల్యం. [2015 ఆగస్టు 30న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B, బ్లాక్‌మ్యాన్ MR, మరియు  
ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్]. సౌత్ డార్ట్‌మౌత్ (MA):  
MDText.com, Inc.; 2000-. వాంగ్ X, Zou P, Mo M, Yang H, Chen Q, Zhou N,  
Sun L, Chen H, Ao L, Cui Z, Cao J. ప్రారంభ యుక్తవయస్సు సమయం కళాశాల  
విద్యార్థులలో తక్కువ స్పెర్మ్ ఏకాగ్రతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
ఆన్కోటార్గెట్. 2018 ఫిబ్రవరి 6;9(36):24178-24186. మగ వంధ్యత్వం. జాన్స్  
హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. రవిస్ట్స్కీ V మరియు ఇతరులు. ది ఫర్గాటెన్ మెన్,  
2019, వాల్యూమ్. 101, నం. 5. కుమార్ మరియు సింగ్. మానవ వీర్యం నాణ్యత మరియు  
పురుషుల సంతానోత్పత్తిపై పర్యావరణ కారకాల ప్రభావం: ఒక కథన సమీక్ష.  
ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సైన్సెస్ యూరప్ (2022) 34:6. హెక్మత్‌దూస్ట్ A, లక్‌పూర్  
N, సదేఘి MR. స్పెర్మ్ క్రోమాటిన్ సమగ్రత: అసాధారణత యొక్క కారణాలు మరియు  
విధానాలు, పరీక్షలు, వైద్యపరమైన ప్రాముఖ్యత, నష్టాన్ని నివారించడం మరియు  
మరమ్మత్తు చేయడం. అవిసెన్నా J మెడ్ బయోటెక్నాల్. 2009  
అక్టోబర్;1(3):147-60. వాంగ్ S, ఝాంగ్ K, Yao Y, Li J, డెంగ్ S.  
బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పురుషుల సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి:  
ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి-ఆటోఫాగి యాక్సిస్‌పై దృష్టి. ఫ్రంట్ సెల్ దేవ్ బయోల్.  
2021 అక్టోబర్ 21;9:727812. దమయంతి డి. మగ వంధ్యత్వానికి జీవనశైలి కారణాలు.  
అరబ్ జర్నల్ ఆఫ్ యూరాలజీ (2018) 16, 10–20. Sharma A (2017) పురుషుడు  
/nĨĞrƟůŝƚy͖ సాక్ష్యాలు, ప్రమాద కారకాలు, కారణాలు, రోగనిర్ధారణ మరియు మానవుల  
నిర్వహణ. ఆన్ క్లిన్ ల్యాబ్ Res Vol.5:No. 3:188. అశోక్ అగర్వాల్, మరియు  
ఇతరులు: మగ వంధ్యత్వ అభ్యాసం యొక్క స్కీమాటిక్ అవలోకనం. వరల్డ్ J పురుషుల  
ఆరోగ్యం 2020 జూలై 38(3): 308-322. మల్కీ MI. COVID-19 మరియు మగ వంధ్యత్వం:  
వ్యాధి యొక్క అవలోకనం. మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2022 జూలై 8;101(27):e29401.  
బదర్ మరియు ఇతరులు. Int J రెప్రోడ్ కాంట్రాసెప్ట్ అబ్స్టెట్ గైనెకోల్. 2022  
ఆగస్టు;11(8):2320-2328. దీర్ఘకాలిక స్క్రోటల్ నొప్పి నిర్వహణలో కచ్రిలాస్  
S, Popov E, Bourdoumis A, Akhter W, El Howairis M, Aghaways I, Masood J,  
Buchholz N. లాపరోస్కోపిక్ వేరికోసెలెక్టమీ. JSLS. 2014  
జూలై-సెప్టెంబర్;18(3):e2014.00302. బెర్నీ AM, రామసామి R, స్టెంబర్ DS,  
స్టాల్ PJ. మైక్రోసర్జికల్ ఎపిడిడైమల్ స్పెర్మ్ ఆకాంక్ష: సూచనలు, పద్ధతులు  
మరియు ఫలితాలు. ఆసియన్ J ఆండ్రోల్. 2013 జనవరి;15(1):40-3. లియు MM, లియు  
L, చెన్ L, యిన్ XJ, లియు H, జాంగ్ YH, లి PL, వాంగ్ S, Li XX, Yu CH.  
నిద్ర లేమి మరియు ఆలస్యంగా నిద్రపోయేటప్పుడు స్పెర్మ్ ఆరోగ్యాన్ని  
దెబ్బతీస్తుంది, యాంటీస్పెర్మ్ యాంటీబాడీ ఉత్పత్తిని పెంచడం ద్వారా: 981  
మంది ఆరోగ్యకరమైన పురుషులపై ఒక భావి అధ్యయనం. మెడ్ సైన్స్ మానిట్. 2017  
ఏప్రిల్ 16;23:1842-1848. మన్సూరి A, Hosseini S, Zilaee M, Hormoz Nejad  
R, Fathi M. పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలపై మెంతి సారం సప్లిమెంట్  
ప్రభావం: క్లినికల్ ట్రయల్స్ యొక్క మెటా-విశ్లేషణ. డి ఏంజెలిస్ సి,  
గాల్డిరో ఎమ్, పివోనెల్లో సి, మరియు ఇతరులు. మగ సంతానోత్పత్తిలో విటమిన్ డి  
పాత్ర: టెస్టిస్ రెవ్ ఎండోక్ర్ మెటాబ్ డిజార్డ్‌పై దృష్టి. సేన్‌గుప్తా పి,  
అగర్వాల్ ఎ, పోగ్రెబెట్స్‌కాయ ఎమ్, రాయ్‌చౌదరి ఎస్, దురై రాజనాయగం డి,  
హెంకెల్ ఆర్. పురుషుల వంధ్యత్వ నిర్వహణలో విథానియా సోమ్నిఫెరా (అశ్వగంధ)  
పాత్ర. రీప్రోడ్ బయోమెడ్ ఆన్‌లైన్. 2018;36(3):311-326. Jóźków, P., &  
Rossato, M. (2016). వీర్యం నాణ్యతపై తీవ్రమైన వ్యాయామం ప్రభావం. అమెరికన్  
జర్నల్ ఆఫ్ మెన్స్ హెల్త్. సంతానోత్పత్తి సంరక్షణ అంటే ఏమిటి? నేషనల్  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ అండ్ హ్యూమన్ హెల్త్. జనవరి 2017.  
దబాజా AA, Schlegel PN. మగ వంధ్యత్వానికి వైద్య చికిత్స. Transl Androl  
Urol. 2014;3(1):9-16. దేవెంతిరన్ మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో మగ వంధ్యత్వం  
యొక్క ప్రాబల్యం: హార్మోన్లను విడుదల చేసే గోనాడోట్రోపిన్ యొక్క ప్రభావాలపై  
అధ్యయనాలు. ఆసియన్ J ఫార్మ్ క్లిన్ రెస్, వాల్యూం 10, ఇష్యూ 8, 2017,  
208-210.  
  
==================================================  
  
మీజిల్స్ రుబియోలా, 10-రోజుల తట్టు, రెడ్ మీజిల్స్ మరియు మోర్బిల్లి  
అవలోకనం మీజిల్స్ అనేది పారామిక్సోవైరస్ కుటుంబానికి చెందిన వైరస్ వల్ల  
కలిగే నివారించదగిన, తీవ్రమైన, అత్యంత అంటువ్యాధి మరియు తీవ్రమైన  
జ్వరసంబంధమైన వ్యాధి. ఇది గాలిలో వ్యాపించే వ్యాధి, దీనిలో వైరస్ మొదట  
శ్వాసకోశంపై దాడి చేస్తుంది మరియు తరువాత శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్  
సోకిన 7 నుండి 14 రోజుల తర్వాత మీజిల్స్ యొక్క లక్షణాలు అభివృద్ధి  
చెందుతాయి మరియు సాధారణంగా 10 నుండి 14 రోజుల వరకు ఉంటుంది. మీజిల్స్ యొక్క  
కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు అధిక జ్వరం, ముక్కు కారటం, దగ్గు మరియు ప్రారంభ  
రోజులలో చెంప లోపల చిన్న తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మీజిల్స్ యొక్క కొన్ని  
తీవ్రమైన సమస్యలు అంధత్వం, న్యుమోనియా వంటి తీవ్రమైన శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు  
మరియు చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు.  
  
మీజిల్స్ వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి సులభంగా వ్యాపిస్తుంది మరియు యాక్టివ్  
కేస్‌తో స్వల్పంగా సంపర్కం బారిన పడే వ్యక్తికి సోకవచ్చు. అందువల్ల,  
ముఖ్యంగా బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న శిశువులు, పిల్లలు, గర్భిణీ  
స్త్రీలు లేదా రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులకు వ్యాప్తి చెందడానికి అన్ని  
జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.  
  
మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా (MMR) వ్యాక్సిన్‌ని సకాలంలో అందించడం  
ద్వారా మీజిల్స్‌ను నివారించవచ్చు. ఇది మీజిల్స్ నుండి మిమ్మల్ని మరియు మీ  
కుటుంబాన్ని రక్షించడానికి సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన మార్గం.  
మీజిల్స్‌కు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు. అయినప్పటికీ, విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్లతో  
పాటు మంచి పోషకాహారం, తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం మరియు విశ్రాంతితో సహా  
రోగలక్షణ సంరక్షణ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా 5  
సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 20  
సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న చర్మం  
ఊపిరితిత్తులు చెవి కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ అనుకరించడం పరిస్థితులు కవాసకి  
వ్యాధి అంటు మోనోన్యూక్లియోసిస్ స్కార్లెట్ జ్వరం రాకీ పర్వత మచ్చల జ్వరం  
చికెన్‌పాక్స్ డెంగ్యూ మలేరియా డ్రగ్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఎరిథెమా ఇన్ఫెక్టియోసమ్  
మెనింజైటిస్ పార్వోవైరస్ B19 ఇన్ఫెక్షన్ పీడియాట్రిక్ ఎంట్రోవైరల్  
ఇన్ఫెక్షన్లు పీడియాట్రిక్ రుబెల్లా పీడియాట్రిక్ సెప్సిస్ పీడియాట్రిక్  
టాక్సిక్ షాక్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ IgM యాంటీబాడీ  
రియల్-టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ యూరిన్ మాలిక్యులర్ అనాలిసిస్  
ట్రీట్మెంట్ పారాసెటమాల్ వైద్య నిపుణులకు ప్రత్యేక చికిత్స అంటు వ్యాధి  
నిపుణుడు మీజిల్స్ యొక్క లక్షణాలు  
  
వైరస్‌తో సంబంధం ఉన్న 7 నుండి 14 రోజుల తర్వాత మీజిల్స్ యొక్క మొదటి  
లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇందులో దగ్గు, ముక్కు కారటం, కళ్లలో నీరు  
కారడం, జ్వరం వంటివి ఉంటాయి. మొదటి లక్షణాలు కనిపించిన 3 నుండి 5 రోజుల  
తర్వాత మీజిల్స్ దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి.  
  
1. ప్రారంభ లక్షణాలు సంక్రమణ 7 నుండి 14 రోజుల తర్వాత మొదటి లక్షణాలు  
 అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇది దాదాపు 104°F చేరుకునే అధిక ఉష్ణోగ్రతతో  
 ప్రారంభమవుతుంది. ఇతర లక్షణాలు దగ్గు, ముక్కు కారడం, కనురెప్పలు వాపు,  
 బలహీనత, ఆకలి లేకపోవటం, నీళ్ళు కారడం మరియు కాంతికి సున్నితంగా ఉండే  
 కళ్ళు ఎర్రబడటం.  
  
2. కోప్లిక్ మచ్చలు దద్దుర్లు కనిపించడానికి ఒకరోజు లేదా రెండు రోజుల  
 ముందు కోప్లిక్ మచ్చలు నోటి లోపల కనిపించవచ్చు (చిన్న బూడిద-తెలుపు  
 మచ్చలు). ఈ మచ్చలు సాధారణంగా కొన్ని రోజులు ఉంటాయి మరియు ప్రతి ఒక్కరూ  
 ఈ మచ్చలను అభివృద్ధి చేయరు.  
  
3. మీజిల్స్ దద్దుర్లు ప్రారంభ లక్షణాల తర్వాత 2 వారాల తర్వాత మీజిల్స్  
 దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి మరియు ప్రతిరూప వైరస్  
 పట్ల హోస్ట్ యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన వైపు సంకేతాలు అందుతాయి. ఇది  
 సాధారణంగా ఎరుపు మచ్చలుగా ప్రారంభమవుతుంది. దద్దుర్లు చిన్న, ఎరుపు,  
 గోధుమ రంగు మచ్చలతో తయారవుతాయి, ఇవి పెద్ద మచ్చలతో కలిసిపోతాయి.  
 శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు వ్యాపించే ముందు ఇది మొదట మెడ లేదా తలపై  
 కనిపిస్తుంది. దద్దుర్లు కనిపించిన అదే పురోగతి క్రమంలో నెమ్మదిగా  
 మసకబారుతాయి. దద్దుర్లు యొక్క రిజల్యూషన్ తరువాత డెస్క్వామేషన్ (చర్మం  
 యొక్క బయటి పొరను తొలగిస్తుంది), ముఖ్యంగా పోషకాహార లోపం ఉన్న  
 పిల్లలలో.  
  
మీజిల్స్ యొక్క దద్దుర్లు రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన యొక్క పరిణామం కాబట్టి,  
రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులలో ఇది లేకపోవచ్చు.  
  
4. ఇతర లక్షణాలు తలనొప్పి, కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు మరియు  
 మైయాల్జియా వంటి ఇతర లక్షణాలు ఉండవచ్చు. నీకు తెలుసా? పిల్లలు మరియు  
 చిన్న పిల్లలకు మీజిల్స్ ప్రమాదకరం. మీ బిడ్డ మీజిల్స్‌కు  
 గురైనట్లయితే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతకి కాల్ చేయండి లేదా వెంటనే  
 సహాయం తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! మీజిల్స్ కారణాలు  
  
మీజిల్స్ అనేది పారామిక్సోవిరిడే కుటుంబానికి చెందిన మోర్బిల్లివైరస్ అనే  
అత్యంత అంటువ్యాధి వైరస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది వ్యాపిస్తుంది: దగ్గు, తుమ్ము,  
మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా సోకిన నాసికా లేదా గొంతు స్రావాలతో ప్రత్యక్ష  
సంబంధంలో ఉన్నప్పుడు గాలి ద్వారా వ్యాపించే కలుషితమైన బిందువులు. రెండు  
గంటలపాటు గాలిలో వైరస్‌ సోకుతుంది. మీజిల్స్ ఉన్న వారితో ఆహారం, పానీయాలు  
మరియు పాత్రలను పంచుకోవడం. మీజిల్స్ ఉన్న వ్యక్తిని ముద్దుపెట్టుకోవడం.  
మీజిల్స్ ఉన్న వారితో కరచాలనం చేయడం లేదా కౌగిలించుకోవడం. గర్భిణీ స్త్రీలు  
వారి శిశువులకు గర్భధారణ సమయంలో, ప్రసవ సమయంలో లేదా తల్లిపాలు  
ఇస్తున్నప్పుడు. సోకిన తర్వాత మీజిల్స్ లక్షణాలు కనిపించడానికి ఒకటి నుండి  
మూడు వారాలు పట్టవచ్చు. ఇది పొదిగే కాలం. ఈ కాలం శిశువులలో తక్కువగా మరియు  
పెద్దలలో ఎక్కువ కాలం ఉండవచ్చు.  
  
గమనిక: దద్దుర్లు రావడానికి నాలుగు రోజుల ముందు నుండి దద్దుర్లు కనిపించిన  
నాలుగు రోజుల తర్వాత ఒకటి అంటువ్యాధి. మీజిల్స్ రకాలు  
  
రుబియోలా వైరస్ వల్ల వచ్చే తట్టు సర్వసాధారణం కానీ వివిధ రకాల మీజిల్స్  
ఉన్నాయి:  
  
1. వైవిధ్య తట్టు సిండ్రోమ్ టీకాలు వేసిన వ్యక్తులు అసంపూర్ణమైన రోగనిరోధక  
 శక్తి కారణంగా మీజిల్స్‌కు గురైనప్పుడు వైవిధ్యమైన మీజిల్స్ సిండ్రోమ్  
 (AMS)ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. లక్షణాలు తలనొప్పి, జ్వరం, దగ్గు, వాపు  
 మరియు దద్దుర్లు ఉన్నాయి.  
  
2. మార్చబడిన మీజిల్స్ ఇది పోస్ట్ ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్‌గా  
 ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌ని స్వీకరించే వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది. ఇది  
 స్వల్పకాలిక దద్దుర్లు మరియు సుదీర్ఘ పొదిగే కాలం ద్వారా  
 వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
3. హెమరేజిక్ మీజిల్స్ ఇది పర్పురిక్ దద్దుర్లు మరియు ముక్కు, నోరు లేదా  
 ప్రేగు నుండి రక్తస్రావం కలిగి ఉంటుంది. మీజిల్స్ ప్రమాద కారకాలు  
  
మీజిల్స్ ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కొన్ని ప్రమాద కారకాలు వ్యాధి  
సంక్రమించే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని ప్రమాద కారకాలు:  
  
1. విటమిన్ ఎ లోపం తట్టు వ్యాధి మరియు మరణాలకు ప్రధాన కారణం. మీకు విటమిన్  
 ఎ లోపం ఉంటే, మీజిల్స్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ.  
  
2. టీకాలు వేయకుండా ఉండటం వల్ల టీకాలు వేయని చిన్న పిల్లలు మీజిల్స్ మరియు  
 మరణంతో సహా దాని సమస్యలకు గురవుతారు. టీకాలు వేయని గర్భిణీ స్త్రీలు  
 మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు వ్యాధి బారిన పడవచ్చు.  
  
3. అంతర్జాతీయ ప్రయాణం మీజిల్స్ సాధారణం మరియు తక్కువ నియంత్రణలో ఉన్న  
 దేశాలకు ప్రయాణించడం వలన మీరు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
4. మీజిల్స్ వ్యాప్తిని ఎదుర్కొంటున్న దేశాలు ప్రకృతి వైపరీత్యాన్ని  
 ఎదుర్కొంటున్న లేదా కోలుకుంటున్న దేశాలు. ఆరోగ్య అవస్థాపనలకు నష్టం  
 సాధారణ రోగనిరోధక శక్తిని అడ్డుకుంటుంది మరియు సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని  
 బాగా పెంచుతుంది.  
  
మీ బిడ్డకు జ్వరం ఉంటే మీరు అనుసరించాల్సిన 10 విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
తట్టు వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
తట్టు అంటు వ్యాధి కాబట్టి వీలైనంత త్వరగా గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.  
మీజిల్స్ కోసం రోగనిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడం క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. క్లినికల్ మూల్యాంకనం హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్లు జ్వరసంబంధమైన దద్దుర్లు  
 మరియు మీ నోటిలో తెల్లటి కేంద్రాలు (కోప్లిక్ మచ్చలు) ఉన్న రోగులలో  
 మీజిల్స్‌ను పరిగణించాలి. కోప్లిక్ మచ్చలు ముఖ్యంగా సహాయపడతాయి  
 ఎందుకంటే అవి ప్రారంభంలో కనిపిస్తాయి. పిల్లవాడు ఇటీవల  
 ప్రయాణించినట్లయితే లేదా టీకాలు వేయకపోతే, మీజిల్స్ మరింత ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఇతర వ్యాధులు మీజిల్స్‌తో సంక్లిష్టంగా ఉంటాయి,  
 అయితే మీజిల్స్ దద్దుర్లు ఇతర దద్దుర్లు నుండి వేరు చేయడం సులభం.  
 దద్దుర్లు ట్రంక్ మీద కాకుండా చేతులు మరియు ముఖం మీద మొదలవుతాయి.  
  
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు వైద్యునిచే క్లినికల్ మూల్యాంకనం చేసిన తర్వాత  
 ప్రయోగశాల నిర్ధారణ ముఖ్యమైనది. IgM యాంటీబాడీ: సీరంలో మీజిల్స్  
 నిర్దిష్ట IgM యాంటీబాడీని గుర్తించడం. దద్దుర్లు కనిపించిన వెంటనే  
 యాంటీబాడీ సాధారణంగా ఉంటుంది. యాంటీబాడీ స్థాయి 14వ రోజులో ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది మరియు 30 రోజుల తర్వాత ఉండదు. IgG యాంటీబాడీ: మీజిల్స్ వైరస్  
 నిర్దిష్ట IgG యాంటీబాడీ స్థాయిలలో నాలుగు రెట్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
 పెరుగుదల తీవ్రమైన మరియు కోలుకునే దశ సీరం నమూనాల మధ్య కనిపిస్తుంది.  
 వైరస్ సంస్కృతి: శ్వాసకోశ స్రావాలు, నాసోఫారింజియల్ లేదా కండ్లకలక  
 శుభ్రముపరచు, రక్తం లేదా మూత్రం నుండి సెల్ కల్చర్‌లో వైరస్‌ను  
 వేరుచేయడం ద్వారా కూడా మీజిల్స్‌ని నిర్ధారించవచ్చు. జెయింట్ సెల్  
 టెస్ట్: బయాప్సీ ద్వారా పొందిన శ్వాసకోశ స్రావాలు, మూత్రం లేదా  
 కణజాలంలోని జెయింట్ కణాలను ప్రత్యక్షంగా గుర్తించడం అనేది  
 రోగనిర్ధారణకు మరొక పద్ధతిని అందిస్తుంది. రియల్-టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్  
 రియాక్షన్ (RT-PCR): RT-PCR ద్వారా మీజిల్స్ RNA అనేది మీజిల్స్‌ని  
 నిర్ధారించడానికి ఒక సాధారణ పద్ధతి. రక్తరసి నమూనాలు అలాగే గొంతు  
 శుభ్రముపరచు నమూనా సేకరణ కోసం ఉపయోగిస్తారు. మూత్ర నమూనా: మూత్ర  
 నమూనాలో వైరస్ కూడా ఉండవచ్చు. మూత్ర నమూనాలను సేకరించడం వల్ల మీజిల్స్  
 వైరస్‌ను గుర్తించే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.  
  
3. మాలిక్యులర్ విశ్లేషణ మీజిల్స్ వైరస్ యొక్క ప్రసార మార్గాన్ని మ్యాప్  
 చేయడానికి జన్యురూపం చేయబడుతుంది. వైల్డ్-టైప్ మీజిల్స్ వైరస్  
 ఇన్ఫెక్షన్ మరియు మీజిల్స్ టీకా ద్వారా ప్రేరేపించబడిన దద్దుర్లు మధ్య  
 తేడాను గుర్తించడానికి జన్యురూపం మార్గం. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీజిల్స్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు ముందుగా  
సాధారణ వైద్యుడిని సందర్శించాలి. వైద్యుడు మీజిల్స్‌ను లక్షణాల కలయికతో  
ప్రత్యేకంగా దద్దుర్లు యొక్క లక్షణాలతో నిర్ధారించగలడు మరియు పరిస్థితి  
మరింత దిగజారితే అనేక సమస్యలను కూడా చూడవచ్చు. అవసరమైతే, మీ వైద్యుడు  
మిమ్మల్ని నిపుణుల వద్దకు వెళ్లమని సిఫారసు చేయవచ్చు: ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్  
స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ ఒకే క్లిక్‌తో ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ  
వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
తట్టు నివారణ  
  
మీజిల్స్ ఒక వైరల్ వ్యాధి కాబట్టి, యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల చికిత్స  
చేయలేము. దీన్ని ఎలా నిరోధించాలో నేర్చుకోవడం ఉత్తమ విషయం:  
  
1. తట్టు, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా (MMR) టీకా మీజిల్స్‌ను  
 నివారించడానికి టీకాలు వేయడం ఉత్తమ మార్గం. మీరు మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు,  
 రుబెల్లా మరియు వరిసెల్లా (MMRV) కాంబినేషన్ వ్యాక్సిన్‌ని తీసుకోవచ్చు  
 మరియు MMRని ఎంచుకోవచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు, వ్యాధి బారిన పడకుండా  
 నిరోధించడానికి టీకా యొక్క బూస్టర్లను తీసుకోవాలి.  
  
ఈ క్రింది వ్యక్తులు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి టీకాలు వేయించుకోవాలి:  
మీజిల్స్ ఎప్పుడూ లేని వ్యక్తులు 6 నుండి 11 నెలల మధ్య వయస్సు ఉన్న  
శిశువులు మీరు గతంలో టీకాలు వేసుకున్నారో లేదో మీకు ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే  
రెండవ మోతాదు 3 సంవత్సరాల మరియు 4 నెలల వయస్సులో ఇవ్వాలి. గమనిక: మీజిల్స్  
వ్యాక్సిన్ HIV-1 సోకిన పిల్లలు మరియు పెద్దలలో బాగా తట్టుకోబడుతుంది మరియు  
రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటుంది, అయినప్పటికీ యాంటీబాడీ స్థాయిలు  
క్షీణించవచ్చు. HIV-1 సోకిన పిల్లలలో వైల్డ్ టైప్ మీజిల్స్ వైరస్  
ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సంభావ్య తీవ్రత కారణంగా, తీవ్రమైన రోగనిరోధక శక్తి లేని  
వారికి మినహా సాధారణ మీజిల్స్ టీకా సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
వ్యాక్సిన్ వైరస్‌తో ప్రగతిశీల పల్మనరీ లేదా CNS ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం  
ఉన్నందున తీవ్రంగా రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులలో మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్  
విరుద్ధంగా ఉంటుంది.  
  
మీరు మీ బిడ్డకు టీకాలు వేసేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన 5 విషయాలు.  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
2. హ్యూమన్ నార్మల్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (HNIG) HNIG అనేది మీజిల్స్ నుండి  
 స్వల్పకాలిక కానీ తక్షణ రక్షణను అందించే ప్రతిరోధకాల యొక్క ప్రత్యేక  
 సాంద్రత. మీజిల్స్‌తో బాధపడుతున్న వారికి ఈ క్రింది వయస్సు గల  
 వ్యక్తులకు ఇది సిఫార్సు చేయబడింది. 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
 పిల్లలు పూర్తిగా టీకాలు వేయబడని గర్భిణీ స్త్రీలు రాజీపడిన రోగనిరోధక  
 వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులు, రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులలో, బహిర్గతం  
 అయిన 72 గంటలలోపు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ యొక్క పరిపాలన సాధారణంగా మీజిల్స్  
 వైరస్ సంక్రమణను నివారిస్తుంది మరియు దాదాపు ఎల్లప్పుడూ క్లినికల్  
 మీజిల్స్‌ను నివారిస్తుంది. ఎక్స్పోజర్ తర్వాత 6 రోజుల వరకు  
 నిర్వహించబడుతుంది, ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ ఇప్పటికీ వ్యాధిని నిరోధిస్తుంది  
 లేదా సవరించవచ్చు.  
  
3. ప్రత్యేక పరిస్థితులు 6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు కొన్ని  
 పరిస్థితులలో MMR టీకా మోతాదును కూడా ఇవ్వవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఇలాంటి  
 పరిస్థితుల్లో: మీ ప్రాంతంలో మీజిల్స్ వ్యాప్తి చెందితే మీజిల్స్‌కు  
 గురికావడం మీజిల్స్ విస్తృతంగా ఉన్న చోట ప్రయాణించడానికి ప్రణాళిక  
 వేసుకోవడం  
  
4. ఐసోలేషన్ మీజిల్స్‌ను నివారించడానికి, ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తికి  
 దూరంగా ఉండండి. సాధారణ కార్యకలాపాలకు తిరిగి రావడానికి వ్యాధి సోకిన  
 వ్యక్తిని కొన్ని రోజుల నుండి కొన్ని వారాల వరకు ఒంటరిగా ఉంచాలి.  
  
5. పరిశుభ్రత మరియు శుభ్రత పాటించండి మీజిల్స్‌ను నివారించడానికి  
 మిమ్మల్ని మీరు శుభ్రంగా మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్లు లేకుండా ఉంచుకోండి.  
 జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన దశలు: వీలైనంత వరకు మీ ముక్కు, నోటిని తాకడం  
 మానుకోండి దగ్గినప్పుడు మరియు తుమ్ముతున్నప్పుడు టిష్యూ పేపర్‌ను  
 ఉపయోగించండి ఎల్లప్పుడూ శానిటైజర్‌ని ఉపయోగించండి  
  
మీరు మీ చేతులు ఎంత బాగా కడుక్కొంటున్నారు? సరైన మార్గం నేర్చుకో! ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
మీజిల్స్ చికిత్స  
  
మీజిల్స్‌కు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు మరియు సాధారణంగా 7 నుండి 10 రోజులలో  
పరిస్థితి స్వయంగా మెరుగుపడుతుంది. సంక్రమణ వ్యాప్తిని నివారించడానికి,  
గర్భిణీ స్త్రీలు, రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు మరియు చిన్నపిల్లలు వంటి  
హాని కలిగించే వ్యక్తులతో సంబంధాన్ని నివారించండి. మీజిల్స్ దద్దుర్లు మొదట  
కనిపించినప్పుడు కనీసం 4 రోజులు పని లేదా పాఠశాలకు దూరంగా ఉండటానికి  
ప్రయత్నించండి.  
  
చికిత్సలో లక్షణాల నుండి ఉపశమనం మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడటం ఉంటాయి.  
లక్షణాలు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తే, మీ శరీరం వైరస్‌తో పోరాడే వరకు మీరు వేచి  
ఉన్నప్పుడు, మొదట లక్షణాలకు చికిత్స చేయాలి. చికిత్స విధానం వీటిని కలిగి  
ఉంటుంది:  
  
1. జ్వరాన్ని నియంత్రించడం మరియు నొప్పిని తగ్గించడం పారాసెటమాల్ మరియు  
 ఇబుప్రోఫెన్ జ్వరం మరియు జ్వరం వల్ల కలిగే నొప్పిని నియంత్రించడానికి  
 తీసుకోవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు ద్రవ శిశువు పారాసెటమాల్ ఉపయోగించవచ్చు.  
  
2. విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వల్ల విటమిన్ ఎ తక్కువగా ఉన్న  
 పిల్లలలో మీజిల్స్ యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.  
 విటమిన్ ఎ మీజిల్స్ యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు  
 కనుగొనబడింది. 12 నెలల కంటే ఎక్కువ మరియు 6-12 నెలల వయస్సు పిల్లలకు  
 తక్కువ మోతాదులో ఉన్న మీజిల్స్ ఉన్న పిల్లలందరికీ వరుసగా 2 రోజుల పాటు  
 200,000 IU విటమిన్ A యొక్క రోజువారీ మోతాదులను ఒకసారి అందించాలని WHO  
 సిఫార్సు చేస్తుంది.  
  
3. పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగడం మీ బిడ్డ అధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగి ఉంటే  
 నిర్జలీకరణ ప్రమాదాన్ని తొలగించడానికి చాలా ద్రవాలు త్రాగాలి.  
  
4. గొంతు నొప్పికి చికిత్స మీ పిల్లల కనురెప్పలను శుభ్రపరచడం మరియు  
 కర్టెన్లు లేదా డిమ్మింగ్ లైట్లను మూసివేయడం వల్ల కళ్లకు ఉపశమనం  
 కలుగుతుంది.  
  
5. జలుబు వంటి లక్షణాలకు చికిత్స చేయడం వల్ల మీ బిడ్డకు జలుబు వంటి  
 లక్షణాలు ఉంటే వేడి బాత్‌రూమ్‌లో కూర్చోవాలి, తేనెతో కూడిన వెచ్చని  
 పానీయాలు తాగడం వల్ల వాయుమార్గాన్ని సడలించడం మరియు దగ్గు నుండి ఉపశమనం  
 పొందవచ్చు.  
  
6. ఇతర అనారోగ్యాలతో వ్యవహరించడం మీజిల్స్ వైరస్ కారణంగా తీవ్రమైన  
 సమస్యలను నివారించడానికి వైద్య సంరక్షణ అవసరం. కొన్ని తీవ్రమైన  
 సమస్యలు: శ్వాస ఆడకపోవడం మూర్ఛలు పదునైన ఛాతీ నొప్పి  
  
7. రిబావిరిన్ (యాంటీవైరల్) రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులలో ఇంట్రావీనస్  
 రిబావిరిన్‌కు అనుకూలంగా కొన్ని కేసు నివేదికలు ప్రచురించబడ్డాయి.  
 అయినప్పటికీ, మీజిల్స్‌లో రిబావిరిన్ యొక్క ప్రయోజనాలు ట్రయల్స్‌లో  
 నిశ్చయంగా ప్రదర్శించబడలేదు. మీజిల్స్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీజిల్స్ కోసం నిర్దిష్ట గృహ సంరక్షణ చికిత్స లేదు. ఇది అంటువ్యాధి  
అయినందున రోగికి సంరక్షణ మరియు సమయానుసారంగా మందులు మరియు కొన్ని  
జాగ్రత్తలు అవసరం. వ్యాధిని తట్టుకోగలిగేలా చేయడానికి ఇంటి జాగ్రత్తలు  
తీసుకోవాలి: పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి, స్పాంజ్ బాత్ జ్వరం కారణంగా  
అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది, పుష్కలంగా నీరు త్రాగండి నొప్పి నివారితులు  
మరియు ఎసిటమైనోఫెన్ వంటి అనాల్జెసిక్‌లు దద్దుర్లు నుండి దురదను  
తగ్గించడానికి, మంత్రగత్తె హాజెల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. దద్దుర్లు లేదా  
స్నానానికి వోట్మీల్ జోడించండి. మీ పిల్లలను బాగా తినేలా చేయడం ఎలా అని  
ఆలోచిస్తున్నారా? ఇక్కడ సమాధానం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
మీజిల్స్ మీజిల్స్ యొక్క సమస్యలు క్రింది సమస్యలను కలిగిస్తాయి:  
  
1. సాధారణ సమస్యలు అత్యంత సాధారణ సమస్యలు ఓటిటిస్ మీడియా మరియు  
 బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా. ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలలో లారింగైటిస్,  
 ట్రాకిటిస్, బ్రోన్కైటిస్, జెయింట్ సెల్ న్యుమోనియా,  
 బ్రోన్‌కియాక్టసిస్ మరియు గుప్త M. క్షయవ్యాధి ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఉన్నాయి.  
 జీర్ణశయాంతర సమస్యలలో నిరంతర విరేచనాలు, అపెండిసైటిస్, హెపటైటిస్ మరియు  
 ఇలియోకోలిటిస్ ఉన్నాయి.  
  
2. పిల్లలు మరియు పెద్దలలో తీవ్రమైన సమస్యలు న్యుమోనియా మరియు  
 ఎన్సెఫాలిటిస్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలలో ఉన్నాయి. ఈ సమస్యలు జీవితానికి  
 ముప్పు కలిగిస్తాయి మరియు సరైన కోలుకోవడానికి రోగులు ఆసుపత్రిలో  
 చేరవలసి ఉంటుంది.  
  
3. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు సబాక్యూట్ స్క్లెరోసింగ్ పనెన్స్‌ఫాలిటిస్ (SSPE)  
 అనేది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ యొక్క అరుదైన మరియు ప్రాణాంతక వ్యాధి, ఇది  
 ఒక వ్యక్తికి మీజిల్స్ వచ్చిన 7 నుండి 10 సంవత్సరాల తర్వాత 100,000  
 కేసులకు 1 ఫ్రీక్వెన్సీలో అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
4. అరుదైన సమస్యలు అరుదైన సందర్భాల్లో, మీజిల్స్ గుండె మరియు నాడీ వ్యవస్థ  
 సమస్యలు మరియు తీవ్రమైన కంటి రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. తట్టు కోసం  
 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మీజిల్స్ కోసం ఇంటి నివారణలు  
  
కింది ఇంటి నివారణలు మీజిల్స్ నుండి కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి.  
  
1. కలబంద: ఇది ఎర్రబడిన ప్రదేశంలో అప్లై చేయడం వల్ల చర్మంపై మంటను  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
2. వేప ఆకులు: వేపలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ అలర్జిక్ గుణాలు  
 ఉన్నాయి. చర్మపు దద్దుర్లు వల్ల కలిగే దురద నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు  
 దీనిని ఉపయోగిస్తారు. వేప ఆకులను తీసుకుని వాటిని పలుచని పేస్ట్‌లా  
 చేసి ప్రభావిత ప్రాంతంలో అప్లై చేసి ఆరనివ్వాలి.  
  
3. జామపండు మూలిక: ఇది మీజిల్స్‌ను నయం చేసే పురాతన మూలిక. లైకోరైస్  
 మూలికను జోడించడం ద్వారా టీని తయారు చేయవచ్చు మరియు ఇది మీజిల్స్ వల్ల  
 వచ్చే దగ్గును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
4. బేకింగ్ సోడా: ఒక కప్పు బేకింగ్ సోడాను స్నానం చేసే నీటిలో కలుపుకుంటే  
 దురద నుండి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.  
  
5. కొబ్బరి నీరు: ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండి శరీరాన్ని  
 శుభ్రపరుస్తుంది. కొబ్బరి నీరు పుష్కలంగా తాగడం వల్ల శరీరంలోని  
 టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది.  
  
6. పసుపు: ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలు ఉన్నాయి.  
 ఇది పురాతన ఇంటి నివారణగా ఉపయోగించబడుతుంది. పసుపు మరియు తేనె కలిపిన  
 వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీజిల్స్‌కు సంబంధించిన లక్షణాలు తగ్గుతాయి.  
  
7. గ్రీన్ టీ: యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు రోగనిరోధక  
 శక్తిని పెంచే ప్రభావాల కోసం గ్రీన్ టీని తీసుకోవచ్చు. కెఫిన్ లేని  
 గ్రీన్ టీని తినడానికి ప్రయత్నించండి.  
  
8. ఫిల్లంతస్ అమరస్: ఇది తట్టు చికిత్సలో ఉపయోగించే ఔషధ మొక్క.  
 అయినప్పటికీ, ఫిలాంథస్ లిథియం, మధుమేహం మరియు వార్ఫరిన్ వంటి రక్తాన్ని  
 పలచబరిచే మందులతో సంకర్షణ చెందుతుంది. అందువల్ల, మీ వైద్యుడిని  
 సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే తినాలి.  
  
ఆహారంలో మార్పులు ప్రతిరోజూ 8 గ్లాసుల ఫిల్టర్ చేసిన నీటిని త్రాగాలి.  
తెల్ల రొట్టెలు, పాస్తాలు మరియు చక్కెర వంటి శుద్ధి చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండండి. వంటలో ఆలివ్ నూనె, కొబ్బరి నూనె లేదా నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన  
నూనెలను ఉపయోగించండి. బిస్కట్‌లు, నామ్‌కీన్‌లు మరియు కేక్‌లు మొదలైన  
ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో ఉండే ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లను  
తగ్గించండి లేదా తొలగించండి. కాఫీ వంటి పానీయాలు కలిగిన కెఫీన్‌ను పరిమితం  
చేయండి. మద్యం మరియు పొగాకుకు దూరంగా ఉండండి. పోషకాహార సప్లిమెంట్లు యాంటీ  
ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ఎ, బి, సి, ఇ మరియు మెగ్నీషియం, కాల్షియం, జింక్  
మరియు సెలీనియం వంటి ఖనిజాలను కలిగి ఉన్న మల్టీవిటమిన్‌ను ప్రతిరోజూ  
తీసుకోవాలి. ఒమేగా-3-కొవ్వు ఆమ్లాలు చేప నూనె మరియు అవిసె గింజల నూనె  
వంటివి వాపును తగ్గించడానికి మరియు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి  
తీసుకోవచ్చు. జీర్ణశయాంతర మరియు రోగనిరోధక ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి  
ప్రోబయోటిక్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీజిల్స్  
మరియు జర్మన్ మీజిల్స్ మధ్య తేడా ఏమిటి? పెద్దలకు MMR వ్యాక్సిన్ అవసరమా?  
మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది? మీజిల్స్ ఎలా చికిత్స  
పొందుతుంది? మీజిల్స్ వ్యాక్సిన్ సురక్షితమేనా? ఒక వ్యక్తికి ఒకటి కంటే  
ఎక్కువసార్లు మీజిల్స్ రావచ్చా? ప్రస్తావనలు తట్టు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ  
(WHO). చివరిగా నవీకరించబడింది డిసెంబర్ 2019. ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతల  
కోసం. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు( CDC). చివరిగా  
నవీకరించబడింది నవంబర్ 2020. మీజిల్స్ యొక్క సమస్యలు. వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణ కేంద్రాలు( CDC). చివరిగా నవీకరించబడింది నవంబర్ 2020. మోస్  
WJ. తట్టు. లాన్సెట్. 2017 డిసెంబర్ 2;390(10111):2490-2502. doi:  
10.1016/S0140-6736(17)31463-0. ఎపబ్ 2017 జూన్ 30. a, క్యారెక్టరైజ్డ్  
షార్ట్.  
  
==================================================  
  
మెలనోమాను మాలిగ్నెంట్ మెలనోమా, మెలనోబ్లాస్టోమా, మెలనోకార్సినోమా,  
మెలనోపిథెలియోమా, మెలనోసార్కోమా, మెలనోస్కిరస్, మెలనోటిక్ కార్సినోమా మరియు  
నెవస్ పిగ్మెంటోసా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మెలనోమా అనేది చర్మానికి  
రంగును ఇచ్చే కణాల క్యాన్సర్, దీనిని మెలనోసైట్స్ అని పిలుస్తారు. ఇది ఇతర  
రకాల చర్మ క్యాన్సర్‌ల కంటే మరింత ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది  
మెటాస్టాసైజ్ లేదా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది, ఇది తీవ్రమైన  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
మెలనోమాకు ప్రమాద కారకాలు ఫెయిర్ స్కిన్, లేత జుట్టు మరియు లేత-రంగు కళ్ళు,  
సుదీర్ఘమైన మరియు తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి యొక్క చరిత్ర, మెలనోమాతో సన్నిహిత  
కుటుంబ సభ్యులు మరియు పరిమాణం మరియు సంఖ్యలో క్రమరహితంగా మరియు పెద్దగా  
ఉండే పుట్టుమచ్చలు.  
  
మెలనోమాను ముందస్తుగా గుర్తించడం మరియు రోగనిర్ధారణ చేయడం చాలా కీలకం.  
చర్మంపై మారుతున్న లేదా అసాధారణమైన మచ్చలు ఆలస్యం చేయకుండా వైద్య దృష్టికి  
తీసుకురావాలి. రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా బయాప్సీ ద్వారా చేయబడుతుంది, దీనిలో  
ల్యాబ్ విశ్లేషణ కోసం వర్ణద్రవ్యం కలిగిన కణితిని కలిగి ఉన్న చర్మం యొక్క  
భాగాన్ని తొలగించారు.  
  
చాలా మెలనోమాలను ముందుగానే పట్టుకోవడం సాపేక్షంగా చిన్న శస్త్రచికిత్స  
తొలగింపుతో నిర్వహించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, తరువాతి దశలలో చికిత్స సవాలుగా  
మారుతుంది మరియు ఎక్కువగా శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ, రేడియేషన్,  
ఇమ్యునోథెరపీ మరియు టార్గెటెడ్ థెరపీని కలిగి ఉంటుంది. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు  
పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేసే  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్మ  
వ్యాప్తి: 1.7% (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు సౌర లెంటిగో సెబోర్‌హెయిక్  
కెరటోసిస్ బ్లూ నెవస్ డెర్మాటోఫైబ్రోమా కెరటోకాంథోమా బాసోజెనిక్  
సెల్‌పియోసినాంటిక్ కార్యోజెనిక్ సెల్పియోయిడ్ పియోజెనిక్ సెల్పియోయిడ్  
కణితి హాలో నెవస్ హిస్టియోసైటోయిడ్ హేమాంగియోమా మైకోసిస్ ఫంగోసిస్  
పిగ్మెంటెడ్ స్పిండిల్ సెల్ ట్యూమర్ సేబాసియస్ కార్సినోమా అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ బయాప్సీ: పంచ్ బయాప్సీ, కోత బయాప్సీ, ఫైన్ సూది  
ఆస్ప్రిషన్ సైటోలజీ (ఎఫ్ఎన్ఎసి) & సర్జికల్ (ఎక్సిషనల్) శోషరస నోడ్ బయోప్సీ  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఛాతీ ఎక్స్-రే, అల్ట్రాసౌండ్ , కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ  
(CT) స్కాన్& CT-గైడెడ్ నీడిల్ బయాప్సీ రక్త పరీక్షలు: లాక్టేట్  
డీహైడ్రోజినేస్ (LDH), కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), లివర్ ఫంక్షన్ పరీక్షలు  
(LFT) & కిడ్నీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు (KFT) చికిత్స ఇమ్యునోథెరపీ: నివోలుమాబ్,  
పెంబ్రోలిజుమాబ్, & పెంబ్రోలిజుమాబ్, ఇంటర్ఫెరాన్ ఆల్ఫా 2B. కీమోథెరపీ:  
కార్బోప్లాటిన్ & అబ్రాక్సేన్. రేడియేషన్ థెరపీ టార్గెటెడ్ థెరపీ సర్జరీ  
మెలనోమా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
అనేక లక్షణాలు మీ శరీరంలో మెలనోమా ఉనికిని సూచిస్తాయి. అయినప్పటికీ,  
మెలనోమా యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు అనేక చర్మ క్యాన్సర్ రకాలతో  
అతివ్యాప్తి చెందుతాయి. అయినప్పటికీ, అనేక లక్షణాలు మెలనోమాకు  
ప్రత్యేకమైనవి.  
  
మెలనోమా మీ శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభించవచ్చు. కానీ  
ఎండకు గురయ్యే ప్రాంతాల్లో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ శరీర భాగాలలో  
ముఖం, కాళ్లు, చేతులు మరియు వీపు ఉన్నాయి.  
  
ముదురు చర్మపు నీడ ఉన్న వ్యక్తులు తక్కువ సూర్యరశ్మి ఉన్న ప్రాంతాల్లో కూడా  
మెలనోమా అభివృద్ధి చెందుతారు. ఈ శరీర భాగాలలో మీ అరచేతులు, వేలుగోళ్లు  
మరియు మీ పాదాల అరికాళ్ళు ఉన్నాయి. వీటిని హిడెన్ మెలనోమా అంటారు.  
  
మెలనోమా యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలు కొన్ని: ముందుగా ఉన్న పుట్టుమచ్చలో మార్పు  
లేదా అభివృద్ధి మీ చర్మంపై కొత్త పుట్టుమచ్చ, పిగ్మెంటెడ్ స్కిన్ లేదా  
పెరుగుదల మొదలవుతుంది.  
  
అయినప్పటికీ, మెలనోమా ఎల్లప్పుడూ మోల్ నుండి ప్రారంభం కాదని గమనించడం  
ముఖ్యం. సాధారణ పుట్టుమచ్చ మరియు క్యాన్సర్ కారకంగా మారే పుట్టుమచ్చల మధ్య  
తేడాను గుర్తించడానికి కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. దీన్ని  
గుర్తుంచుకోవడానికి, మీరు ABCDE అనే అక్షరాల గురించి ఆలోచించవలసి ఉంటుంది:  
'A' అంటే అసమానత: క్యాన్సర్‌గా మారే అవకాశం ఉన్న పుట్టుమచ్చ చాలావరకు అసమాన  
ఆకారాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల, పుట్టుమచ్చకు ఒకే భాగాలు ఉండవు మరియు  
నిర్దిష్ట ఆకారం లేనట్లుగా కనిపిస్తుంది. 'B' అంటే సరిహద్దు: క్యాన్సర్  
పుట్టుమచ్చలో, సరిహద్దు సక్రమంగా ఉంటుంది. ఇది సాధారణ పుట్టుమచ్చల వలె  
వృత్తాకారంగా లేదా అండాకారంగా ఉండదు. బదులుగా, ఇది నోచ్డ్ లేదా స్కాలోప్డ్  
అంచుని కలిగి ఉండవచ్చు. 'C' అంటే రంగు: క్యాన్సర్ కారక పుట్టుమచ్చలు  
కాలక్రమేణా రంగులను మార్చగలవు. ఒక నిర్దిష్ట రంగుకు బదులుగా విభిన్న  
రంగులను కలిగి ఉన్న అసాధారణ పెరుగుదలల కోసం వెతకడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ  
పుట్టుమచ్చలలో కొన్ని ఒకే రంగును కలిగి ఉండవచ్చు, కానీ అవి అసమానంగా పంపిణీ  
చేయబడవచ్చు, ఇది కూడా సూచన కావచ్చు. 'D' అంటే వ్యాసం: సాధారణంగా,  
పుట్టుమచ్చలు సుమారు ¼ అంగుళాలు లేదా 6 మిల్లీమీటర్లు. దాని కంటే పెద్దది  
ఏదైనా క్యాన్సర్ కారకమవుతుంది. 'E' అంటే పరిణామం చెందడం: క్యాన్సర్  
పుట్టుమచ్చ యొక్క అత్యంత ముఖ్యమైన సూచిక అది కాలక్రమేణా మారడం. పుట్టుమచ్చ  
పరిమాణంలో పెరుగుతుందో లేదా దాని రంగులను మారుస్తుందో చూడటానికి  
ప్రయత్నించండి. ఇది దాని ఆకారాన్ని కూడా మార్చవచ్చు లేదా దురదగా మారవచ్చు.  
కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్తస్రావం కూడా గమనించవచ్చు.  
  
ఇది చర్మ క్యాన్సర్? మీరు తెలుసుకోవలసిన 6 సాధారణ సంకేతాల గురించి మరింత  
చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
మెలనోమా రకాలు  
  
మెలనోమాను క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: 1. చర్మపు మెలనోమాలో నాలుగు  
ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి: ఉపరితల వ్యాప్తి మెలనోమా: ఇది వ్యాధి యొక్క అత్యంత  
సాధారణ రూపం, ఇది దాదాపు 70% కేసులకు కారణమవుతుంది. ఈ రకం సాధారణంగా  
ముందుగా ఉన్న మోల్‌లో అభివృద్ధి చెందుతుంది. నాడ్యులర్ మెలనోమా: ఇది రెండవ  
అత్యంత సాధారణమైనది, 15 నుండి 30% కేసులకు బాధ్యత వహిస్తుంది. ఇవి మరింత  
దూకుడుగా ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా మిడిమిడి మెలనోమాస్ కంటే వేగంగా అభివృద్ధి  
చెందుతాయి. లెంటిగో మాలిగ్నా: ఈ రకమైన మెలనోమా 50 ఏళ్లు పైబడిన లేత చర్మం  
గల స్త్రీల ముఖాలపై సాధారణంగా కనిపించే పెద్ద, ఫ్లాట్ గాయాలుగా  
కనిపిస్తుంది. ఈ రకమైన మెలనోమా, దాదాపు 4% నుండి 10% కేసులకు బాధ్యత  
వహిస్తుంది, ఇది తక్కువ ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇతర రకాల కంటే  
మెటాస్టాసిస్. అక్రల్ లెంటిజినస్ మెలనోమా: ఇది అరచేతులు, అరికాళ్ళపై లేదా  
గోరు పడకల క్రింద సంభవిస్తుంది. అవి సరసమైన చర్మం గల రోగులలో 2% నుండి 8%  
మెలనోమాలను మాత్రమే కలిగి ఉంటాయి, అయితే ముదురు చర్మం గల రోగులలో 60% వరకు  
మెలనోమాలు ఉంటాయి. ఈ రకమైన మెలనోమా చాలా దూకుడుగా మరియు పెద్దదిగా ఉంటుంది,  
సగటు వ్యాసం మూడు సెంటీమీటర్లు. 2. శ్లేష్మ మెలనోమా మ్యూకోసల్ మెలనోమాలు  
చాలా అరుదుగా ఉంటాయి, రోగనిర్ధారణ చేయబడిన అన్ని మెలనోమా కేసుల్లో కేవలం 1%  
మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ వ్యాధి శ్లేష్మ కణజాలంలో సంభవిస్తుంది, ఇది శరీర  
కావిటీస్ మరియు నాసికా కుహరం, నోరు మరియు అన్నవాహిక, పురీషనాళం, మూత్ర నాళం  
మరియు యోని వంటి బోలు అవయవాలను లైన్ చేస్తుంది. ఇది గుర్తించడం చాలా కష్టం,  
మరియు రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేసినప్పుడు కూడా, రోగ నిరూపణ పేలవంగా  
ఉంటుంది. 3. కంటి మెలనోమా కళ్ళు మెలనోసైట్లు లేదా వర్ణద్రవ్యం ఉత్పత్తి  
చేసే కణాలను కలిగి ఉన్నందున, అవి మెలనోమాకు గురవుతాయి. కంటి మెలనోమాలో  
రెండు రకాలు ఉన్నాయి: ఉవెల్ మెలనోమా: ఇది కంటికి సంబంధించిన ఒక క్యాన్సర్  
(మెలనోమా), ఐరిస్, సిలియరీ బాడీ లేదా కోరోయిడ్ (సమిష్టిగా యువియా అని  
పిలుస్తారు). కండ్లకలక: ఇది కండ్లకలక యొక్క మెలనోమా, ఇది వయోజన జీవితంలో  
కనిపించే పెరిగిన, వర్ణద్రవ్యం లేదా నాన్‌పిగ్మెంటెడ్ గాయం వలె  
కనిపిస్తుంది. మెలనోమా యొక్క కారణాలు  
  
మీ శరీరంలో ఉండే మెలనోసైట్స్‌తో సమస్య ఉన్నప్పుడు మెలనోమా వస్తుంది.  
మెలనోసైట్లు మీ చర్మానికి రంగును ఇచ్చే మెలనిన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే కణాలు.  
మెలనోమా సాధారణంగా పుట్టుమచ్చల ద్వారా ప్రారంభమవుతుంది, అయితే చాలా  
పుట్టుమచ్చలు క్యాన్సర్ కారకాలు కావు.  
  
సాధారణంగా, ఆరోగ్యకరమైన కణాలు మీ చర్మం ద్వారా పాత కణాలను నెట్టివేస్తాయి,  
అక్కడ అవి నశించి పడిపోతాయి. కానీ కణాలు DNA దెబ్బతిన్నప్పుడు, కొత్త కణాలు  
అసాధారణంగా గుణించడం ప్రారంభిస్తాయి మరియు పాత కణాల చుట్టూ పేరుకుపోతాయి,  
క్యాన్సర్ కణాల సమూహాన్ని సృష్టిస్తాయి.  
  
అనేక సంవత్సరాల పరిశోధన తర్వాత కూడా, శాస్త్రవేత్తలు ఒక వ్యక్తిలో మెలనోమా  
అభివృద్ధి వెనుక ఖచ్చితమైన కారణాన్ని గుర్తించలేదు. కానీ మెలనోమాకు  
కారణమయ్యే అనేక అంశాలు ఉండవచ్చు.  
  
క్యాన్సర్ పుట్టుమచ్చలు DNA ఉత్పరివర్తనాల ఫలితంగా ఉండవచ్చు. DNA  
ఉత్పరివర్తనలు వివిధ రకాల క్యాన్సర్‌లకు కారణమవుతాయి.  
  
మెలనోమాకు దారితీసే జన్యు ఉత్పరివర్తనలు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి: 1. పొందిన  
జన్యు ఉత్పరివర్తనలు సాధారణంగా, మెలనోమాకు దారితీసే జన్యు ఉత్పరివర్తనలు  
వారసత్వంగా కాకుండా ఒక వ్యక్తి జీవితంలో పొందబడతాయి. కొన్నిసార్లు ఈ  
మార్పులు ఎటువంటి నిర్దిష్ట కారణం లేకుండా యాదృచ్ఛికంగా సంభవించవచ్చు. కానీ  
ఇతర సమయాల్లో, ఇది బాహ్య కారణంతో ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
మెలనోమా అభివృద్ధికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి అతినీలలోహిత కిరణాలకు  
(UV) గురికావడం. UV కిరణాలు చర్మ కణాలను దెబ్బతీస్తాయి మరియు కణాల  
పెరుగుదలకు కారణమైన జన్యువులను ప్రభావితం చేస్తాయి, వాటిని క్యాన్సర్‌గా  
మారుస్తాయి.  
  
సాధారణంగా, UV కిరణాల బహిర్గతం సూర్యుని కారణంగా ఉంటుంది, కానీ  
కొన్నిసార్లు ఇది టానింగ్ బెడ్‌లు మరియు టానింగ్ ల్యాంప్స్ వంటి తయారు  
చేసిన ఉత్పత్తుల వల్ల సంభవించవచ్చు. UV కిరణాల బహిర్గతం తక్షణమే  
క్యాన్సర్‌ని కలిగించదు - ఇది అభివృద్ధి చెందడానికి మరియు మానిఫెస్ట్  
చేయడానికి చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. అందువల్ల, మెలనోమా పిల్లలు లేదా  
యుక్తవయసులో కంటే పెద్దవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.  
  
సూర్యరశ్మి లేని ప్రాంతాల్లో మెలనోమా అభివృద్ధి చెందినప్పుడు, ఇది  
సాధారణంగా సూర్యరశ్మికి బహిర్గతమయ్యే వాటి కంటే వేర్వేరు జన్యువులలో  
మార్పుల వల్ల వస్తుంది. అవి అనేక పర్యావరణ కారకాల వల్ల కూడా కావచ్చు, కానీ  
అత్యంత సంభావ్య కారణం జన్యు మార్పులు. 2. వారసత్వంగా వచ్చిన జన్యు  
ఉత్పరివర్తనలు మెలనోమాకు కారణమయ్యే జన్యు మార్పులను కూడా ప్రజలు తమ  
తల్లిదండ్రుల నుండి వారసత్వంగా పొందవచ్చు. అయితే, ఇది అరుదైన దృశ్యం. ఈ  
వ్యక్తులు నిర్దిష్ట DNAలను కలిగి ఉంటారు, ఇవి మెలనోమాలను అభివృద్ధి చేసే  
అవకాశం ఉంది, ప్రత్యేకించి సూర్యరశ్మికి గురయ్యే ప్రాంతాలలో. నీకు తెలుసా?  
మీరు సాధారణ పరీక్ష ద్వారా మీ జన్యువులలో ఉత్పరివర్తనలు మరియు మార్పులను  
గుర్తించవచ్చు. ఇది నివారణ మరియు రోగ నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్  
50 జన్యు ప్యానెల్ గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! మెలనోమాకు ప్రమాద  
కారకాలు  
  
మెలనోమాకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో కొన్ని ఉన్నాయి: 1.  
డైస్ప్లాస్టిక్ మోల్స్ ఒక డైస్ప్లాస్టిక్ నెవస్ అనేది సాధారణ మోల్ (నెవి)  
నుండి భిన్నంగా కనిపించే ఒక రకమైన మోల్. పెద్ద సంఖ్యలో డైస్ప్లాస్టిక్ నెవి  
ఉన్న వ్యక్తులకు మెలనోమా ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డైస్ప్లాస్టిక్ నెవి  
మరియు మెలనోమా రెండింటి కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులకు ఈ ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. 2. మెలనోమా అనేది ముదురు రంగు చర్మం కలిగిన వ్యక్తుల  
కంటే సరసమైన చర్మం ఉన్నవారిలో చాలా తరచుగా సంభవిస్తుంది (ఈ వ్యక్తులు  
సాధారణంగా ఎరుపు లేదా రాగి జుట్టు మరియు నీలం కళ్ళు కూడా కలిగి ఉంటారు). 3.  
నల్లజాతీయుల కంటే కాకాసియన్లు మెలనోమాను చాలా తరచుగా పొందుతారని జాతి  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, బహుశా కాంతి చర్మం సూర్యుడి వల్ల సులభంగా  
దెబ్బతింటుంది. 4. మెలనోమా లేదా ఇతర చర్మ క్యాన్సర్ల వ్యక్తిగత లేదా కుటుంబ  
చరిత్ర మెలనోమాకు చికిత్స పొందిన వ్యక్తులు రెండవ మెలనోమా వచ్చే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. మెలనోమా కొన్నిసార్లు కుటుంబాలలో నడుస్తుంది. ఈ వ్యాధి  
ఉన్న ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది దగ్గరి బంధువులు ఉండటం ప్రమాద కారకం.  
ఒక కుటుంబంలో మెలనోమా ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, వైద్యుడు కుటుంబ సభ్యులందరినీ  
క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలి. 5. ఎటిపికల్ మోల్ సిండ్రోమ్ (గతంలో బికె  
మోల్ సిండ్రోమ్, డైస్ప్లాస్టిక్ నెవస్ సిండ్రోమ్ అని పిలవబడేది) ఈ వారసత్వ  
పరిస్థితి ఉన్న వ్యక్తులు చాలా డైస్ప్లాస్టిక్ నెవిని కలిగి ఉంటారు. కనీసం  
ఒక దగ్గరి బంధువు మెలనోమాను కలిగి ఉన్నట్లయితే, ఈ పరిస్థితిని ఫ్యామిలియల్  
ఎటిపికల్ మల్టిపుల్ మోల్ మరియు మెలనోమా సిండ్రోమ్ లేదా FAMMM అంటారు. 6.  
వయస్సు మెలనోమా వృద్ధులలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది, అయితే ఇది యువకులలో కూడా  
కనిపిస్తుంది. మెలనోమా యొక్క మధ్యస్థ వయస్సు దాదాపు 50 సంవత్సరాలు, అంటే  
మెలనోమా ఉన్నవారిలో సగం మంది 50 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సులో ఉన్నప్పుడు  
మరియు సగం మంది 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో నిర్ధారణ  
అవుతారు. కుటుంబాల్లో వచ్చే మెలనోమా చిన్న వయస్సులోనే సంభవించవచ్చు. . 7.  
అతినీలలోహిత (UV) రేడియేషన్ నిపుణులు మెలనోమా సూర్యునిలో గడిపిన సమయం  
పెరుగుదలకు సంబంధించినదని నమ్ముతారు. ఎత్తైన ప్రదేశాలలో నివసించేవారిలో  
కూడా ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. 8. ఇండోర్ టానింగ్ టానింగ్ బెడ్‌లు,  
టానింగ్ పార్లర్‌లు లేదా సన్ ల్యాంప్‌లను ఉపయోగించే వ్యక్తులకు అన్ని రకాల  
చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇండోర్ టానింగ్ పరికరాలను ఉపయోగించడం  
గట్టిగా నిషేధించబడింది. 9. తీవ్రమైన, పొక్కులు వడదెబ్బలు చిన్నతనంలో లేదా  
యుక్తవయసులో కనీసం ఒక తీవ్రమైన, పొక్కులు వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తులు మెలనోమా  
అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. సూర్యుని రక్షణ తరువాత జీవితంలో మెలనోమా  
ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. యుక్తవయస్సులో వడదెబ్బలు కూడా మెలనోమాకు ప్రమాద  
కారకంగా ఉంటాయి.  
  
మీకు వడదెబ్బ తగులుతుందా? వడదెబ్బకు సహజ నివారణల గురించి మరింత చదవండి.  
చదవడానికి నొక్కండి!  
  
10. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కొన్ని క్యాన్సర్‌ల వల్ల, అవయవ మార్పిడి  
 తర్వాత ఇచ్చే మందులు లేదా HIV వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడిన  
 వ్యక్తులు మెలనోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
COVID-19 కారణంగా క్యాన్సర్ రోగులకు ప్రమాదం! ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ ఏదైనా  
ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి కంటే క్యాన్సర్ రోగిని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
కీమోథెరపీ చేయించుకుంటున్న రోగులకు, ఇది మరింత సవాలుగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్  
రోగులలో కూడా, ఈ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా పిల్లలు ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యే  
ప్రమాదం ఉంది.  
  
COVID-19 కేర్ ప్లాన్ గురించి తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
11. ఇతర వంశపారంపర్య పరిస్థితులు నిర్దిష్ట వారసత్వంగా వచ్చిన జన్యుపరమైన  
 పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు మెలనోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితులలో ఇవి ఉన్నాయి: జిరోడెర్మా పిగ్మెంటోసమ్: ఇది  
 సూర్యరశ్మి నుండి వచ్చే అతినీలలోహిత (UV) కిరణాలకు విపరీతమైన  
 సున్నితత్వంతో సంక్రమించిన వ్యాధి. రెటినోబ్లాస్టోమా: ఇది రెటీనా  
 క్యాన్సర్. లి-ఫ్రామెని సిండ్రోమ్: ఇది అరుదైన వంశపారంపర్య లేదా  
 జన్యుపరమైన రుగ్మత, ఇది క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది. వెర్నర్ సిండ్రోమ్: ఈ సిండ్రోమ్ సాధారణ వృద్ధాప్యంతో  
 సంబంధం ఉన్న లక్షణాల యొక్క నాటకీయ, వేగవంతమైన రూపాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
 వంశపారంపర్య రొమ్ము మరియు అండాశయ క్యాన్సర్ సిండ్రోమ్‌లు: ఇది ఒక  
 వ్యక్తికి రొమ్ము, అండాశయం మరియు ఇతర క్యాన్సర్‌లను పొందే అవకాశం ఉన్న  
 జన్యుపరమైన పరిస్థితి.  
12. సామాజిక ఆర్థిక స్థితి దిగువ సామాజిక ఆర్థిక స్థితిని గుర్తించే సమయంలో  
 మెలనోమా యొక్క మరింత అధునాతన కేసులతో అనుసంధానించబడింది. తక్కువ  
 సామాజిక ఆర్థిక స్థితి కలిగిన వ్యక్తులకు తక్కువ ప్రమాద అవగాహన మరియు  
 వ్యాధి గురించి అవగాహన ఉండటం దీనికి కారణం కావచ్చు. నీకు తెలుసా?  
 హార్వర్డ్ మరియు బ్రౌన్ యూనివర్శిటీలు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం,  
 ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మెలనోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని  
 గుర్తించడానికి దృష్టి సారించింది. వైన్ వినియోగం మీ మెలనోమా వచ్చే  
 అవకాశాలను ఎలా పెంచుతుందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక్కడ చదవండి! మెలనోమా  
 నిర్ధారణ  
  
మెలనోమాను నిర్ధారించడానికి అనేక పరీక్షలు మరియు విధానాలు నిర్వహించబడతాయి.  
కొన్ని ప్రామాణిక పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. శారీరక పరీక్ష మీ వైద్య మరియు  
ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి డాక్టర్ మొదట మిమ్మల్ని వివిధ ప్రశ్నలు అడుగుతారు. ఆ  
తర్వాత, వారు మెలనోమాను సూచించే ఏవైనా లక్షణాలు లేదా సంకేతాలను  
కనుగొనడానికి మీ చర్మాన్ని తనిఖీ చేస్తారు. 2. బయాప్సీ చర్మంలో  
అనుమానాస్పదంగా ఉండే భాగాన్ని డాక్టర్ కనుగొంటే, వారు ఆ చర్మ భాగాన్ని  
పరీక్షిస్తారు. డాక్టర్ చర్మం యొక్క ఆ భాగం నుండి కణజాల నమూనాను తీసుకొని  
బయాప్సీ కోసం ప్రయోగశాలకు పంపవచ్చు. బయాప్సీ రకాలు: షేవ్ (టాంజెన్షియల్)  
బయాప్సీ: షేవ్ బయాప్సీ అనేక రకాల చర్మ వ్యాధులను నిర్ధారించడంలో మరియు  
మెలనోమా ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మోల్స్‌ను శాంప్లింగ్ చేయడంలో  
ఉపయోగపడుతుంది. పంచ్ బయాప్సీ: డాక్టర్ పంచ్ బయాప్సీ సాధనాన్ని చర్మంలోని  
అన్ని పొరలను కత్తిరించే వరకు చర్మంపై తిప్పుతారు. నమూనా తీసివేయబడుతుంది  
మరియు బయాప్సీ సైట్ యొక్క అంచులు తరచుగా కలిసి కుట్టబడతాయి. ఎక్సిషనల్  
బయాప్సీ: ఇది చర్మం యొక్క లోతైన పొరలుగా పెరిగిన కణితిని పరిశీలించడానికి  
చేయబడుతుంది. కోత బయాప్సీ: ఒక కోత బయాప్సీ కణితి యొక్క భాగాన్ని మాత్రమే  
తొలగిస్తుంది. 3. మెలనోమా యొక్క జీవాణుపరీక్షలు మెటాస్టాసైజ్ చేయబడిన  
(స్ప్రెడ్) చర్మం కాకుండా ఇతర ప్రాంతాల బయాప్సీలు కొన్ని సందర్భాల్లో  
అవసరమవుతాయి. ఉదాహరణకు, మెలనోమా చర్మంపై ఇప్పటికే నిర్ధారణ అయినట్లయితే,  
సమీపంలోని శోషరస కణుపులకు క్యాన్సర్ వ్యాపించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి  
బయాప్సీ చేయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఫైన్ నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ సైటోలజీ  
(FNAC): మెలనోమా దగ్గర ఉన్న పెద్ద శోషరస కణుపులకు మెలనోమా వ్యాపించిందో  
లేదో తెలుసుకోవడానికి దీనిని బయాప్సీ చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. సర్జికల్  
(ఎక్సిషనల్) శోషరస కణుపు బయాప్సీ: చర్మంలో ఒక చిన్న కోత (కట్) ద్వారా  
విస్తరించిన శోషరస కణుపును తొలగించడానికి ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగించవచ్చు.  
సెంటినెల్ శోషరస కణుపు బయాప్సీ: మెలనోమా నిర్ధారణ చేయబడితే మరియు సంబంధిత  
లక్షణాలు (కనీసం ఒక నిర్దిష్ట మందం వంటివి) కలిగి ఉంటే, క్యాన్సర్  
సమీపంలోని శోషరస కణుపులకు వ్యాపిస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి తరచుగా  
సెంటినెల్ శోషరస కణుపు బయాప్సీ (SLNB) చేయబడుతుంది. క్రమంగా చికిత్స  
ఎంపికలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. 4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చికిత్స ఎంత బాగా  
పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవడానికి లేదా చికిత్స తర్వాత క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే  
(పునరావృతమయ్యే) సంకేతాలను చూసేందుకు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కూడా చేయవచ్చు.  
వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఛాతీ ఎక్స్-రే: మెలనోమా ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపించిందో  
లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష చేయవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్: ఇది కంప్యూటర్  
స్క్రీన్‌పై మీ శరీరం లోపలి చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలను  
ఉపయోగిస్తుంది. అల్ట్రాసౌండ్-గైడెడ్ నీడిల్ బయాప్సీ: ఇది అనుమానాస్పద శోషరస  
కణుపులోకి బయాప్సీ సూదిని మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కంప్యూటెడ్  
టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: CT స్కాన్ మీ శరీరం యొక్క వివరణాత్మక,  
క్రాస్-సెక్షనల్ చిత్రాలను రూపొందించడానికి x- కిరణాలను ఉపయోగిస్తుంది.  
CT-గైడెడ్ నీడిల్ బయాప్సీ: CT స్కాన్‌లు శరీరంలోని అనుమానాస్పద ప్రాంతంలోకి  
బయాప్సీ సూదిని మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్: MRI స్కాన్‌లు బదులుగా రేడియో తరంగాలు మరియు బలమైన  
అయస్కాంతాలను ఉపయోగిస్తాయి మరియు మెదడు మరియు వెన్నుపాములోని ఏదైనా కణితిని  
చూడటంలో చాలా సహాయకారిగా ఉంటాయి. పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET)  
స్కాన్: PET స్కాన్ క్యాన్సర్ శోషరస కణుపులకు లేదా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు  
వ్యాపించిందో లేదో చూపడానికి సహాయపడుతుంది. మెలనోమా యొక్క మరింత అధునాతన  
దశలు ఉన్న వ్యక్తులలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. PET/CT స్కాన్: ఇది PET  
స్కాన్‌లో అధిక రేడియోధార్మికత ఉన్న ప్రాంతాలను CT స్కాన్‌లో ఆ ప్రాంతం  
యొక్క మరింత వివరణాత్మక రూపాన్ని పోల్చడానికి డాక్టర్‌ను అనుమతిస్తుంది. 5.  
రక్త పరీక్షలు మెలనోమాను నిర్ధారించడానికి రక్త పరీక్షలు ఉపయోగించబడవు,  
అయితే కొన్ని పరీక్షలు చికిత్సకు ముందు లేదా చికిత్స సమయంలో చేయవచ్చు,  
ముఖ్యంగా మరింత అధునాతన మెలనోమాలకు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: లాక్టేట్  
డీహైడ్రోజినేస్ (LDH) పూర్తి రక్త గణన (CBC) కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు (LFT)  
కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు (KFT)  
  
నమ్మకమైన వైద్య పరీక్షతో సరైన రోగ నిర్ధారణను పొందాలని నిర్ధారించుకోండి.  
ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! ప్రముఖ కర్దాషియాన్ కుటుంబానికి చెందిన ఖోలే  
కర్దాషియాన్‌ను ప్రముఖులు ప్రభావితం చేశారు, ఖోలే వెనుక నుండి రెండు  
పుట్టుమచ్చలను తొలగించారు. దురదృష్టవశాత్తు, వీటిలో ఒకటి మెలనోమా. ఆమె  
ఇప్పుడు క్రమం తప్పకుండా స్వీయ-పరీక్షలు చేసుకుంటుంది మరియు క్యాన్సర్‌కు  
స్వర ప్రతినిధి. ప్రముఖ టాక్ షో హోస్ట్ అయిన ఆండీ కోహెన్ పెదవిపై  
పుట్టుమచ్చ ఉంది, అది మెలనోమాగా మారింది. చర్మశుద్ధి అలవాటు వల్లే ఇలా  
జరిగి ఉండొచ్చని అన్నారు. అతను ఇప్పుడు సన్ సేఫ్టీ చర్యలు తీసుకుంటున్నాడు.  
మెలనోమా నివారణ  
  
మెలనోమా మరియు అన్ని ఇతర రకాల చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. 1. మధ్యాహ్న సమయంలో బయటకు  
వెళ్లవద్దు, పగటిపూట సూర్యుడు అత్యధిక స్థాయిలో ఉంటాడు. అంటే సూర్య కిరణాలు  
ప్రత్యక్షంగా ఉంటాయి, ఇది UV కాంతికి గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతుంది. UV  
లైట్ రేడియేషన్ మెలనోమాకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి. చర్మ క్యాన్సర్  
వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడానికి, మీరు తరచుగా ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల  
మధ్య బయటకు వెళ్లకూడదు. మీరు పగటిపూట బయటకు వెళ్లవలసి వస్తే, వీలైనంత  
ఎక్కువ నీడను వెతకడానికి ప్రయత్నించండి. 2. సన్‌టాన్‌లు లేదా సన్‌బర్న్‌లను  
నివారించండి, మీ జీవితంలో పేరుకుపోయిన సూర్యరశ్మి తర్వాత జీవితంలో చర్మ  
క్యాన్సర్‌కు కారణం కావచ్చు. గుర్తుంచుకోండి, ఆరోగ్యకరమైన సన్‌టాన్ వంటిది  
ఏదీ లేదని మరియు పొక్కులు వచ్చే సన్‌బర్న్ మెలనోమా వచ్చే అవకాశాలను  
గణనీయంగా పెంచుతుందని గుర్తుంచుకోండి. 4. సంవత్సరం పొడవునా సన్‌స్క్రీన్  
ధరించండి సన్‌స్క్రీన్ ధరించడం అనేది సన్‌టాన్ లేదా సన్‌బర్న్‌ను  
నివారించడానికి మరియు సూర్యుడి UV కిరణాల నుండి మీ చర్మాన్ని  
రక్షించుకోవడానికి సులభమైన మార్గాలలో ఒకటి. ఆకాశం మేఘావృతమై ఉన్నప్పటికీ,  
మీరు ఏడాది పొడవునా సన్‌స్క్రీన్ ధరించాలి. మీరు ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే  
సన్‌స్క్రీన్‌లో SPF 30 కంటే ఎక్కువగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి. అలాగే, మీరు  
చెమట లేదా ఈత కొట్టినట్లయితే ప్రతి రెండు గంటలకు మళ్లీ దరఖాస్తు చేసుకోండి.  
ఎండలోకి వెళ్లే ముందు సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించండి! మీరు భవిష్యత్తులో మెలనోమా  
రాకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, మీ చర్మం యొక్క భద్రతను  
నిర్ధారించడానికి ఉత్తమ మార్గం క్రమం తప్పకుండా సన్‌స్క్రీన్‌ని  
వర్తింపజేయడం. మీరు ఎక్కువ గంటలు బయటకు వెళ్తున్నట్లయితే, 30 లేదా అంతకంటే  
ఎక్కువ SPF ఉన్న నీటి-నిరోధక సన్‌స్క్రీన్‌ను పొందండి.  
  
సన్‌స్క్రీన్‌లను సరైన మార్గంలో ఉపయోగించడం యొక్క ప్రాథమికాలను  
తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! 5. మిమ్మల్ని మీరు కప్పుకోండి ఎండలో బయటకు  
వెళ్లేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ పూర్తిగా కప్పుకోండి. పూర్తి చేతుల దుస్తులను  
ధరించండి మరియు ముదురు రంగులు మరియు బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను ధరించండి.  
అలాగే, మీ తలను విస్తృత అంచుగల టోపీతో కప్పుకోండి. టోపీ విజర్ లేదా బేస్  
బాల్ క్యాప్‌తో పోలిస్తే మెరుగైన రక్షణను అందిస్తుంది. చివరగా, ఒక జత సన్  
గ్లాసెస్ లేదా UV-బ్లాకింగ్ గ్లాసెస్ జోడించడం మర్చిపోవద్దు. 6. చర్మశుద్ధి  
పడకలు లేదా దీపాలను ఉపయోగించవద్దు చర్మశుద్ధి పడకలు మరియు దీపాలను UV  
కిరణాలను ఉపయోగించి మీ శరీరాన్ని టాన్ చేయండి. వాటిని నేరుగా బహిర్గతం  
చేయడం వల్ల చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. 7. మీ చర్మాన్ని  
క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోండి, మీరు మీ చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ  
చేసి, ఏవైనా కొత్త మార్పులను గమనించండి. మీరు ఏవైనా కొత్త పుట్టుమచ్చలు,  
అసాధారణ పెరుగుదలలు, చిన్న మచ్చలు, పుట్టు మచ్చలు లేదా గడ్డలు ఉన్నట్లు  
నిర్ధారించుకోండి. మీ శరీరంలోని అన్ని భాగాలను, సూర్యరశ్మిని అందుకోని  
వాటిని కూడా తనిఖీ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. అలాగే సంవత్సరానికి ఒకసారి  
చర్మవ్యాధి నిపుణుడి వద్దకు వెళ్లి బాడీ చెకప్ చేయించుకోండి.  
  
క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడం వల్ల ప్రాణాపాయం ఉంటుంది మరియు  
రోగనిర్ధారణ సమయంలో ప్రాథమిక దశలో ఉంటే చికిత్స చేయడం సులభం.  
  
మీరు తెలుసుకోవలసిన క్యాన్సర్ యొక్క 8 సాధారణ సంకేతాల గురించి చదవండి.  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు మీ చర్మంలో కొత్తగా భావించే ఏవైనా మార్పులు కనిపిస్తే లేదా మీ చర్మం  
గురించి మీరు ఆందోళన చెందుతుంటే, డెర్మటాలజిస్ట్ (స్కిన్ డాక్టర్)ని  
సంప్రదించండి. మీరు మెలనోమాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు అనేక రకాల వైద్యులు  
మరియు నిపుణులను సంప్రదించవలసి ఉంటుంది. ఈ వైద్యులందరూ వ్యాధికి సంబంధించిన  
వివిధ అంశాలతో వ్యవహరించడానికి మరియు మీ కోసం ఉత్తమ చికిత్స ప్రణాళికను  
గుర్తించడంలో సహాయపడతారు.  
  
మీరు సంప్రదించవలసిన కొన్ని సాధారణ నిపుణులు: డెర్మటాలజిస్ట్ సర్జికల్  
ఆంకాలజిస్ట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్  
  
సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్ అనేది క్యాన్సర్ రోగులలో బయాప్సీలు మరియు ఇతర శస్త్ర  
చికిత్సలు చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన సర్జన్. రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్  
అనేది క్యాన్సర్ చికిత్సకు రేడియేషన్‌ను ఉపయోగించడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ  
పొందిన వైద్యుడు. ఒక మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ కెమోథెరపీ మరియు టార్గెటెడ్ థెరపీ  
లేదా ఇమ్యునోథెరపీ వంటి ఇతర మందులను ఉపయోగించి క్యాన్సర్‌కు చికిత్స  
చేస్తాడు.  
  
మెలనోమాను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి మా ప్రపంచ స్థాయి  
నిపుణుల నుండి వైద్య సలహాను పొందండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి! మెలనోమా  
చికిత్స  
  
దాని ప్రారంభ దశలలో, మెలనోమా చికిత్సకు సులభమైన మార్గం శస్త్రచికిత్స  
ద్వారా. అయినప్పటికీ, మెలనోమా చర్మం దాటి వ్యాపించినప్పుడు, దాని తరువాతి  
దశలలో చికిత్స కోసం అనేక విభిన్న పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి. 1. శోషరస కణుపుల  
తొలగింపు మెలనోమా చర్మం దాటి శోషరస కణుపులకు వ్యాపించి ఉంటే ఇది  
శస్త్రచికిత్సా పద్ధతి. వ్యాప్తిని ఆపడానికి డాక్టర్ ప్రభావిత శోషరస  
కణుపులను మరియు పరిసర ప్రాంతంలోని చిన్న భాగాన్ని తొలగిస్తారు. 2.  
ఇమ్యునోథెరపీ ఇది సాధారణంగా శస్త్రచికిత్స తర్వాత సిఫార్సు చేయబడిన ఔషధ  
చికిత్స. ఇమ్యునోథెరపీలో ఉపయోగించే రెండు ప్రధాన రకాల మందులు ఉన్నాయి.  
  
ఇమ్యూన్ చెక్‌పాయింట్ ఇన్హిబిటర్లు: ఈ మందులు రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని  
ప్రోటీన్‌లను ఎనేబుల్ చేస్తాయి, ఇవి క్యాన్సర్ కణాల ద్వారా  
నిలిపివేయబడతాయి. అందువల్ల, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మళ్లీ క్యాన్సర్ కణాలపై దాడి  
చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కొన్ని సాధారణ మందులు: Nivolumab Pembrolizumab  
Ipilimumab  
  
సైటోకిన్స్: శరీరం సైటోకిన్స్ అనే ప్రోటీన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, వైద్యులు  
మెలనోమా కోసం కృత్రిమ సైటోకిన్‌లను సిఫార్సు చేస్తారు. ఈ మందులు క్యాన్సర్  
కణాలను విభజించడం మరియు గుణించడం కష్టతరం చేస్తాయి. కొన్ని సాధారణ మందులు:  
ఇంటర్‌ఫెరాన్ ఆల్ఫా 2A ఇంటర్‌ఫెరాన్ ఆల్ఫా 2B పెగిలేటెడ్ ఇంటర్‌ఫెరాన్  
ఆల్ఫా 2B పెగిలేటెడ్ ఇంటర్‌ఫెరాన్ ఆల్ఫా 2A 3. టార్గెటెడ్ థెరపీ టార్గెటెడ్  
థెరపీలలో, మందులు అసాధారణంగా గుణించడం మరియు విభజించడం కోసం బాధ్యత వహించే  
క్యాన్సర్ కణాలలో ఒక ప్రత్యేక పాయింట్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాయి. ఈ చికిత్స  
ప్రతి రోగికి ప్రత్యేకమైనది, వారి క్యాన్సర్ కణాలు ఔషధానికి ఎలా  
ప్రతిస్పందిస్తాయి అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. 4. కీమోథెరపీ ఇవి క్యాన్సర్  
కణాలను చంపే మందులు. మెలనోమా చికిత్సలో ఇవి తరచుగా చివరి ప్రయత్నంగా  
ఉపయోగించబడతాయి. కొన్ని సాధారణ కీమోథెరపీ ఔషధాలు: కార్బోప్లాటిన్  
అబ్రాక్సేన్ 5. రేడియేషన్ థెరపీ ఈ విధానంలో, క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి  
రోగికి X-కిరణాలు లేదా ఇతర అధిక-శక్తి కిరణాలు ఇవ్వబడతాయి. మెలనోమా శోషరస  
కణుపులకు మరియు అంతకు మించి వ్యాపించి ఉంటే మరియు శస్త్రచికిత్స ద్వారా  
చికిత్స చేయలేకపోతే ఇది సూచించబడుతుంది. మెలనోమా కోసం హోమ్-కేర్  
  
ఆహారం మెలనోమాతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉండకపోవచ్చు, అయితే ఇది రోగనిరోధక  
శక్తిని పెంపొందించడంలో మరియు ఔషధ చికిత్సల వల్ల సంభవించే దుష్ప్రభావాలకు  
వ్యతిరేకంగా పోరాడడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఇంట్లో మెలనోమాను జాగ్రత్తగా  
చూసుకోవడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. సన్న  
మాంసాలు, గుడ్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, గింజలు మొదలైన ప్రోటీన్  
అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని సరిగ్గా తినండి. మీ ఆహారంలో హోల్ వీట్ బ్రెడ్, వోట్  
మీల్, బ్రౌన్ రైస్ మొదలైన తృణధాన్యాలను చేర్చుకోండి. అలాగే ఆలివ్ ఆయిల్,  
నట్స్, గింజలు మొదలైన ఆరోగ్యకరమైన మూలాల నుండి కొవ్వును తినడానికి  
ప్రయత్నించండి. చాలా స్వీట్లు లేదా జోడించిన చక్కెరలను తినడం మానుకోండి.  
  
అదనంగా, మీరు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినాలి మరియు  
అవసరమైతే యాంటీఆక్సిడెంట్ సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవాలి. గ్రీన్ టీ  
(వైద్యం చేసే సామర్ధ్యాలు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ల సమృద్ధికి ప్రసిద్ధి  
చెందింది) మెలనోసైటిక్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించగలదని అధ్యయనాలు  
చూపిస్తున్నాయి.  
  
క్యాన్సర్ నుండి మీ మార్గం తినండి! నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ USA  
ప్రకారం, క్యాన్సర్ మరణాలలో మూడింట ఒక వంతు పేద ఆహార ఎంపికలకు  
సంబంధించినవి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఎంపికలు చేయడం మరియు మీ ఆహారంలో  
పండ్లను చేర్చుకోవడం ద్వారా క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి మీరు మీ వంతు కృషి  
చేయవచ్చు.  
  
క్యాన్సర్‌ను అరికట్టడంలో సహాయపడే 8 పండ్ల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు  
అన్వేషించండి!  
  
2. హైడ్రేటెడ్ ద్రవాలు కణాలకు పోషకాలను తీసుకువెళతాయి, మూత్రాశయం నుండి  
 బ్యాక్టీరియాను ఫ్లష్ చేస్తాయి మరియు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి.  
 హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం వల్ల చికిత్స దుష్ప్రభావాలు తక్కువగా ఉంటాయి మరియు  
 క్యాన్సర్ చికిత్సలను కోల్పోయే లేదా ఆలస్యం అయ్యే అవకాశాలను  
 తగ్గిస్తుంది.  
3. వ్యాయామం ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించి, అలసటను  
 తగ్గించుకోవచ్చు.  
  
ప్రతిరోజు 30 నిమిషాలు నడవడం వల్ల ముదిరిన క్యాన్సర్‌లో జీవన నాణ్యత ఎలా  
మెరుగుపడుతుందో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు! మెలనోమా యొక్క సమస్యలు  
  
మెలనోమా యొక్క కొన్ని సాధారణ సమస్యలు: పునరావృతం: క్యాన్సర్ పూర్తిగా  
తొలగించబడిన తర్వాత కూడా మీ జీవితకాలంలో పునరావృతమయ్యే అవకాశం ఉంది.  
చికిత్స పూర్తయినప్పటికీ, మిమ్మల్ని మీరు క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేసుకోవడం  
ఉత్తమం. మెటాస్టాసిస్: ఈ దృష్టాంతంలో, క్యాన్సర్ చర్మం దాటి శరీరంలోని  
కండరాలు, అవయవాలు మరియు నరాలకు వ్యాపిస్తుంది. సెకండరీ ఇన్ఫెక్షన్: ఇది  
సాధారణ చర్మ అవరోధం యొక్క అంతరాయం కారణంగా కనిపిస్తుంది. మచ్చలు: గాయం లేదా  
చికిత్సల వల్ల సంభవించవచ్చు. లింఫెడెమా: ఇది ప్రోటీన్-రిచ్ ఫ్లూయిడ్  
సిస్టమ్స్ చేరడం వల్ల ఏర్పడే కణజాల వాపును సూచిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా  
శోషరస కణుపుల తొలగింపుకు ద్వితీయంగా సంభవిస్తుంది కానీ క్యాన్సర్ వల్ల  
మాత్రమే సంభవించవచ్చు. డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన: ప్రారంభ వ్యాధి ఉన్నవారితో  
పోలిస్తే అధునాతన మెలనోమా ఉన్న రోగులలో ఆందోళన మరియు నిరాశ యొక్క అధిక  
ప్రాబల్యం గుర్తించబడింది. మెలనోమాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
  
వృత్తిపరమైన వైద్య సహాయం లేకుండా క్యాన్సర్ పూర్తిగా చికిత్స చేయబడదు, కానీ  
ఈ చికిత్సలు మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మరింత ముఖ్యమైనదిగా మార్చడానికి మరియు  
మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని ప్రామాణిక ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు: 1. ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ ఇవి మీకు క్యాన్సర్  
ఉన్నప్పుడు అనుభవించే నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే భౌతిక చికిత్సలు.  
ఆక్యుప్రెషర్‌లో, వివిధ శరీర భాగాలపై ఒత్తిడి చేయడం ద్వారా శక్తిని విడుదల  
చేస్తారు, అయితే ఆక్యుపంక్చర్‌లో, నిల్వ చేయబడిన శక్తిని విడుదల చేయడానికి  
సూదులు ఉపయోగించబడతాయి. 2. మసాజ్ మరియు ఫిజియోథెరపీ క్యాన్సర్ రోగి  
అనుభవించే దీర్ఘకాలిక నొప్పిని ఎదుర్కోవడంలో ఈ పద్ధతులు మీకు సహాయపడతాయి.  
అదనంగా, క్యాన్సర్ ఉన్నత దశకు చేరుకున్నట్లయితే, మసాజ్ మరియు ఫిజియోథెరపీ  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. 3. మైండ్ మరియు బాడీ థెరపీ ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా  
మారడానికి ఉత్తమమైన మార్గాలలో వ్యాయామం ఒకటి. మెలనోమాతో వ్యవహరించే రోగులకు  
ఇది బాగా సిఫార్సు చేయబడింది. చికిత్స ప్రక్రియలో కీలకమైన ఆరోగ్యకరమైన శరీర  
బరువును నిర్వహించడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. శ్రమతో కూడిన కార్యకలాపాలు  
చేయవలసిన అవసరం లేదు మరియు మీరు క్రమం తప్పకుండా నడవడం మరియు యోగా వంటి  
తేలికపాటి కార్యకలాపాలను చేయవచ్చు.  
  
మంచి ఆరోగ్యం కోసం యోగా! యోగా వల్ల కలిగే 12 ప్రయోజనాల గురించి చదవండి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
4. హైపర్థెర్మియా ఇది ఒక రకమైన చికిత్స, దీనిలో శరీర కణజాలం 113 °F వరకు  
 వేడి చేయబడి, సాధారణ కణజాలానికి తక్కువ లేదా హాని లేకుండా క్యాన్సర్  
 కణాలను దెబ్బతీయడానికి మరియు చంపడానికి సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్  
 చికిత్సకు హైపర్థెర్మియాను థర్మల్ థెరపీ, థర్మల్ అబ్లేషన్ లేదా  
 థర్మోథెరపీ అని కూడా పిలుస్తారు. అయినప్పటికీ, క్యాన్సర్ చికిత్సకు  
 హైపర్థెర్మియా విస్తృతంగా అందుబాటులో లేదు. మెలనోమాతో జీవించడం  
  
క్యాన్సర్ కలిగి ఉండటం జీవితాన్ని మార్చే సంఘటన. మానసికంగా మరియు శారీరకంగా  
దీనిని ఎదుర్కోవడం ఎవరికైనా చాలా కష్టం. ఇది మీ జీవిత గమనాన్ని మార్చగలదు  
మరియు మీరు మొదట రోగ నిర్ధారణను పొందినప్పుడు, ఏమి చేయాలో చాలా గందరగోళంగా  
ఉంటుంది. మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. 1. రోగనిర్ధారణ  
పొందిన తర్వాత, మెలనోమా గురించి మీకు తెలిసినంతవరకు మీరు నేర్చుకున్నారని  
నిర్ధారించుకోండి. మీకు ఉన్న అన్ని ప్రశ్నలను మీ వైద్యుడిని అడగండి. వాటికి  
సమాధానమివ్వడానికి ఇంటర్నెట్‌పై ఆధారపడవద్దు. ఇది మీకు కొన్ని ప్రాథమిక  
సమాచారాన్ని అందిస్తుంది మరియు మీరు ఏమి చేయాలో తెలుసుకోవడంలో  
సహాయపడుతుంది. మీరు చికిత్స ఎంపికలు, ఆహారం మరియు వ్యాధి యొక్క రోగ  
నిరూపణను పరిశోధించారని నిర్ధారించుకోండి. ఇది మంచి నిర్ణయాలు  
తీసుకోవడానికి మరియు వాటి గురించి నమ్మకంగా ఉండటానికి కూడా మీకు సహాయం  
చేస్తుంది. 2. సన్నిహిత సంబంధాలను కొనసాగించండి క్యాన్సర్ చాలా ఒంటరి  
అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మీరు మీ కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో సన్నిహితంగా  
ఉన్నారని నిర్ధారించుకోండి. ఇది మీకు బలమైన మద్దతు వ్యవస్థను కలిగి  
ఉండటానికి సహాయపడుతుంది మరియు మీరు ఆరోగ్యకరమైన మానసిక స్థితిని  
కొనసాగించడానికి అనుమతిస్తుంది. వారు శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియల సమయంలో కూడా  
మీకు సంరక్షణను అందించగలరు మరియు కష్టమైన సమయంలో మీకు అండగా ఉంటారు. 3.  
కమ్యూనికేట్ చేయండి ఒక బాధాకరమైన అనుభవాన్ని అనుభవిస్తున్నప్పుడు, నమ్మకంగా  
ఉండే వ్యక్తిని కనుగొనడం ఉత్తమమైన విషయాలలో ఒకటి. ఈ వ్యక్తి మీకు  
సన్నిహితంగా ఉండే స్నేహితుడు లేదా కుటుంబ సభ్యుడు కావచ్చు. మీకు తెలిసిన  
వ్యక్తులతో మాట్లాడటం మీకు ఇబ్బందికరంగా అనిపిస్తే, మీరు థెరపిస్ట్ లేదా  
కౌన్సెలర్ వద్దకు వెళ్లవచ్చు. ఈ పరిస్థితులలో క్యాన్సర్ మద్దతు సమూహాలు  
కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.  
  
క్యాన్సర్ సపోర్ట్ గ్రూపుల్లో చేరండి. క్యాన్సర్ ఎదుర్కోవటానికి ఒక  
క్లిష్టమైన వ్యాధి కావచ్చు. ఇది జీవితంపై మీ దృక్పథాన్ని మార్చగలదు మరియు  
మీరు నిస్పృహ, ఆత్రుత మరియు ఒత్తిడికి లోనయ్యేలా చేస్తుంది. మీకు క్యాన్సర్  
ఉన్నట్లయితే, మీకు సంబంధించిన వ్యక్తులను మీరు కనుగొనాలి మరియు ఈ  
జీవితాన్ని మార్చే అనుభవం గురించి మీరు ఎవరితో మాట్లాడగలరు. వీరు వైద్య  
నిపుణులు లేదా చికిత్సకులు కావచ్చు. క్యాన్సర్ సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం  
వల్ల క్యాన్సర్ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు.  
  
క్యాన్సర్ మద్దతుకు సంబంధించిన ప్రతిదీ చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మెలనోమా ఎల్లప్పుడూ ప్రాణాంతకం కాదా? మెలనోమా ఎలా  
వస్తుంది? మెలనోమా క్యాన్సర్‌గా పరిగణించబడుతుందా? మీరు చాలా కాలం పాటు  
మెలనోమా కలిగి ఉన్నారా మరియు తెలియదా? మెలనోమా మొదట ఎక్కడ వ్యాపిస్తుంది?  
దశ IV మెలనోమా మనుగడ రేటు ఎంత?  
  
==================================================  
  
మెలాస్మాను క్లోస్మా మరియు గర్భం యొక్క ముసుగు అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
మెలస్మా అనేది ఒక సాధారణ చర్మ పరిస్థితి, ఇది ప్రధానంగా ముఖంపై గోధుమ నుండి  
బూడిద-గోధుమ రంగు ప్యాచ్‌లు కనిపించడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ముదురు  
చర్మపు రంగులు కలిగిన స్త్రీలు మరియు వ్యక్తులలో ఇది సర్వసాధారణం.  
  
మెలస్మా అభివృద్ధికి సూర్యరశ్మి అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. గర్భం,  
పీరియడ్స్ మరియు హార్మోన్ల గర్భనిరోధకాల వల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా  
ఆడవారిలో మెలస్మా అభివృద్ధిని ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
ప్రాథమిక నివారణ చర్యలలో విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించడం,  
ఎండలో ఉండే సమయాన్ని పరిమితం చేయడం, బయటకు వెళ్లేటప్పుడు టోపీ ధరించడం  
మరియు గొడుగును ఉపయోగించడం వంటి కఠినమైన సూర్య రక్షణ నియమాలు ఉన్నాయి.  
  
మెలస్మాకు అనేక చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి, ఇందులో సమయోచిత  
హైడ్రోక్వినోన్ కూడా ఉంది, ఇది చికిత్సలో ప్రధానమైనది. అయినప్పటికీ,  
మెలస్మా చికిత్సకు నెమ్మదిగా స్పందించడం మరియు పునరావృతం కావడం వల్ల దాని  
నిర్వహణ సవాలుగా ఉంది.  
  
మెలస్మా ఎటువంటి శారీరక సమస్యలకు కారణం కానప్పటికీ, వ్యక్తులు తరచుగా వారి  
ముఖ రూపం గురించి స్పృహతో ఉంటారు, ఇది వారి భావోద్వేగ మరియు మానసిక  
ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. సాధారణంగా 20 నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులు మరియు  
స్త్రీలలో లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర  
భాగాలు (లు) చేరి బుగ్గలు గడ్డం ముక్కు వంతెన నుదిటి పై పెదవి వ్యాప్తి  
యాక్టినిక్ లైకెన్ ప్లానస్ అకాంటోసిస్ నైగ్రికన్స్ డిస్కోయిడ్ లూపస్  
ఎరిథెమాటోసస్ డ్రగ్-ప్రేరిత ఫోటోసెన్సిటివిటీ ఎక్సోజనస్ ఓక్రోనోసిస్  
ఫ్రిక్షనల్ మెలనోసిస్ పిగ్మెంటెడ్ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్  
పోస్ట్-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ వుడ్ లాంప్ పరీక్ష ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపీ హార్మోన్ల  
పరీక్షలు: ఫోలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH), లూటినైజింగ్ హార్మోన్  
(LH), ప్రోలాక్టిన్ మరియు థైరాయిడ్ హార్మోన్లు. డెర్మోస్కోపీ చికిత్స  
బ్లీచింగ్ ఏజెంట్లు: హైడ్రోక్వినోన్ ఎపిడెర్మల్ టర్నోవర్ పెంచేవి:  
రెటినోయిడ్స్ (ట్రెటినోయిన్, అడాపలీన్ మరియు ఐసోట్రిటినోయిన్), ఆల్ఫా  
హైడ్రాక్సీ ఆమ్లాలు (మాండెలిక్ యాసిడ్) & సాలిసిలిక్ యాసిడ్ మెలనిన్  
సంశ్లేషణ యొక్క వివిధ మార్గాలను లక్ష్యంగా చేసుకునే పదార్థాలు  
(బుట్రెటినొనోయిడ్స్, αtreadinnooids), లేదా β అర్బుటిన్), అజెలైక్ యాసిడ్  
& కోజిక్ యాసిడ్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు: విటమిన్ ఇ (α- టోకోఫెరోల్ అసిటేట్),  
విటమిన్ సి (సోడియం ఆస్కార్బిల్ ఫాస్ఫేట్, ఆస్కోర్బైల్ పాల్‌మిటేట్ &  
ఆస్కోర్బైల్ గ్లూకోసైడ్ సమయోచిత స్టెరాయిడ్స్: ఫ్లూసినోలోన్ ఎసిటోనైడ్ &  
డెక్సిమెథాసోన్ కాంబినేథోన్, హెచ్‌క్యూ HQ+ Tretinoin + Dexamethasone+  
సవరించిన క్లిగ్‌మాన్ సూత్రం (KF), సవరించిన KF + గ్లైకోలిక్ యాసిడ్,  
కోజిక్ యాసిడ్ + గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ & అజెలైక్ యాసిడ్ + రెటినోయిక్ యాసిడ్  
ఓరల్ ఏజెంట్లు: ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్ కొత్త ఏజెంట్లు: మెలటోనిన్,  
గ్లుటామినేన్, సిస్టమైడ్ ఆధారిత ఇన్‌థైసియోటెన్, సిస్టమైడ్ ఆధారిత పల్సెడ్  
లైట్లు (IPLలు), ఫ్రాక్షనల్ లేజర్‌లు (Er: గ్లాస్ లేజర్, Er:YAG లేజర్, CO2  
లేజర్), అబ్లేటివ్ లేజర్‌లు, Q-స్విచ్డ్ లేజర్‌లు (QSL), పికోసెకండ్  
లేజర్‌లు, సబ్‌లేటివ్ లేజర్‌లు (ఫ్రాక్షనల్ 1927 nm, థుల్లేట్ ఫైబర్) రిచ్  
ప్లాస్మా థెరపీ (PRP) నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్  
గైనకాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి (గర్భధారణ విషయంలో) మెలస్మా లక్షణాలు మెలస్మా  
యొక్క సాంప్రదాయ లక్షణం ప్రధానంగా ముఖంపై గోధుమ నుండి బూడిద-గోధుమ రంగు  
పాచెస్ కనిపించడం. సూర్యరశ్మికి గురయ్యే ప్రాంతాల్లో పాచెస్ యొక్క  
వ్యక్తీకరణ ప్రధానంగా ఉంటుంది. ఇది బుగ్గలు, పై పెదవి, గడ్డం మరియు నుదిటి  
వంటి అవయవాలను కలిగి ఉంటుంది. అరుదైన సందర్భాల్లో, మెలస్మా దవడ, మెడ,  
చేతులు లేదా ఏదైనా ఇతర అవయవంపై సంభవిస్తుంది. పాచెస్ యొక్క రంగు వ్యక్తి  
యొక్క చర్మం టోన్ మరియు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
కొన్నిసార్లు, ముదురు చర్మపు వ్యక్తులలో పాచెస్ నీలం-బూడిద రంగులో  
కనిపిస్తాయి. మెలస్మా పంపిణీ చేయగల మూడు నమూనాలు ఉన్నాయి: సెంట్రోఫేషియల్:  
ఇది మెలస్మా యొక్క అత్యంత సాధారణ నమూనా. పాచెస్ బుగ్గలు, ముక్కు, నుదిటి,  
పై పెదవి మరియు గడ్డం మీద పంపిణీ చేయబడతాయి. మలార్: ఈ నమూనాలో బుగ్గలు  
మరియు ముక్కు ఉంటుంది. మాండిబ్యులర్: ఇది దవడను కలిగి ఉంటుంది. పాచెస్  
యొక్క లక్షణాలు చర్మంపై పాచెస్ కలిగించే అనేక పరిస్థితులు ఉన్నాయి. మెలస్మా  
యొక్క నిర్దిష్ట లక్షణాలు: పాచెస్ మరియు మచ్చల రంగు సహజ చర్మం రంగు కంటే  
ముదురు రంగులో ఉంటాయి. ముఖం యొక్క రెండు వైపులా పాచెస్ అభివృద్ధి  
చెందుతాయి. చిన్న అసమాన ఆకారపు పాచెస్ చేరడం వల్ల పాచ్ పరిమాణం పెద్దది.  
సూర్యకాంతిలో పాచెస్ ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. పాచెస్ దురద లేదా బాధాకరమైనది  
కాదు. మెలస్మా రకాలు  
  
మెలస్మాను చర్మం యొక్క పొర ఆధారంగా మూడు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు.  
ఎపిడెర్మల్ మెలాస్మా దీనిలో, ఎపిడెర్మిస్ అని పిలువబడే చర్మం యొక్క పై  
పొరలో పాచెస్ ఏర్పడతాయి. పాచెస్ సాధారణంగా ముదురు గోధుమ రంగులో బాగా  
నిర్వచించబడిన అంచుతో ఉంటాయి. ఎపిడెర్మల్ మెలాస్మా చికిత్సకు మంచి స్పందన  
ఉంది. డెర్మల్ మెలాస్మా ఇది చర్మం యొక్క రెండవ లోతైన పొర - డెర్మిస్ వరకు  
విస్తరించే లేత గోధుమరంగు నుండి నీలం-బూడిద పాచెస్ ఉనికిని కలిగి ఉంటుంది.  
పాచెస్ యొక్క సరిహద్దు సాధారణంగా దిక్కుతోచనిది. డెర్మల్ మెలాస్మా చికిత్స  
తర్వాత కూడా పేలవమైన రికవరీని చూపుతుంది. మిశ్రమ మెలాస్మా ఇది మెలస్మా  
యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది చర్మం మరియు బాహ్యచర్మం రెండింటిలోనూ  
నీలం-బూడిద, లేత గోధుమరంగు మరియు ముదురు గోధుమ రంగు పాచెస్ కలయికతో  
ఉంటుంది. చికిత్స సాధారణంగా అటువంటి మెలస్మాలో పాక్షిక మెరుగుదలను  
చూపుతుంది. మెలస్మా యొక్క కారణాలు  
  
మెలస్మా అనేది హైపర్పిగ్మెంటేషన్ డిజార్డర్, దీనిలో చర్మం రంగుకు కారణమయ్యే  
మెలనిన్ అనే వర్ణద్రవ్యం యొక్క అధిక ఉత్పత్తి ఉంటుంది. పెరిగిన మెలనిన్  
చర్మం పొరలలో నిక్షిప్తమై పాచెస్ ఏర్పడుతుంది. మెలస్మా యొక్క ఖచ్చితమైన  
కారణం సంక్లిష్టమైనది, అయినప్పటికీ, చర్మంలో ఈ నిర్మాణాత్మక మరియు  
క్రియాత్మక మార్పులు తదుపరి విభాగంలో చర్చించబడిన వివిధ ప్రమాద కారకాల  
ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. మెలస్మాకు ప్రమాద కారకాలు మెలస్మా క్రింద  
చర్చించబడిన వివిధ సవరించదగిన మరియు సవరించలేని కారకాల ద్వారా  
ప్రేరేపించబడుతుంది. సూర్యకాంతి బహిర్గతం సూర్యరశ్మికి గురికావడం మెలస్మాకు  
అతిపెద్ద ప్రమాద కారకం. సూర్యకిరణాలు UV రేడియేషన్‌లను కలిగి ఉంటాయి, ఇది  
శరీరాన్ని మరింత మెలనిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. ముఖం, మెడ  
మరియు చేతులు వంటి సూర్యరశ్మికి గురయ్యే ప్రాంతాలలో మెలస్మా ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. స్కిన్ టోన్ ఎక్కువ మెలనిన్-ఉత్పత్తి కణాల కారణంగా ముదురు చర్మపు  
రంగులు ఉన్న వ్యక్తులు మెలస్మాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. జాతి కొన్ని  
జాతులు మెలస్మా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. వీటిలో లాటిన్, ఆసియా, నలుపు  
లేదా స్థానిక అమెరికన్ వారసత్వం ఉన్నాయి. కుటుంబ చరిత్ర మెలస్మా  
కుటుంబాల్లో నడుస్తుంది. మెలస్మా వ్యక్తుల యొక్క 40% కేసులలో, ఒక దగ్గరి  
బంధువు ఈ పరిస్థితితో బాధపడుతున్నారని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. లింగం 20  
నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలు మెలస్మాకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.  
ప్రెగ్నెన్సీ స్టడీస్ ప్రెగ్నెన్సీలో మెలస్మా వచ్చే అవకాశాలు 15 నుంచి 50%  
వరకు ఉంటాయని సూచిస్తున్నాయి. ఇది హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా  
జరుగుతుంది. గర్భం యొక్క మూడవ త్రైమాసికంలో ఆ దశలో ఈస్ట్రోజెన్,  
ప్రొజెస్టెరాన్ మరియు మెలనోసైట్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ స్థాయి పెరుగుదల  
కారణంగా ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. డెలివరీ తర్వాత పాచెస్ సాధారణంగా  
స్వయంగా అదృశ్యమవుతాయి. మెలస్మా ప్రసవానంతరం కొనసాగితే, అది స్త్రీలలో  
ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు దారి తీస్తుంది. మందులు కొన్ని  
మందులు మెలస్మాను ప్రేరేపించవచ్చు. వీటిలో యాంటీ-సీజర్ మందులు మరియు  
గర్భనిరోధక మాత్రలు ఉన్నాయి. కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్  
మరియు రెటినాయిడ్స్ కూడా చర్మాన్ని సూర్యరశ్మికి మరింత సున్నితంగా  
మారుస్తాయి మరియు తద్వారా మెలస్మా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని సౌందర్య  
సాధనాలు కొన్ని సౌందర్య సాధనాల ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం వల్ల మెలస్మా  
ఏర్పడవచ్చు. ఇందులో ప్సోరాలెన్, టార్ డెరివేటివ్‌లు, హెక్సాక్లోరోఫెన్  
మొదలైన రసాయన పదార్థాలు ఉన్నాయి. టానింగ్ బెడ్‌లు టానింగ్ బెడ్ అనేది  
అతినీలలోహిత వికిరణాన్ని విడుదల చేసే పరికరం. ఈ పడకలు సూర్యకాంతి కంటే కూడా  
బలమైన UV కిరణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. UV కిరణాలకు గురైన చర్మం మెలనిన్  
ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. చర్మశుద్ధి పడకలను తరచుగా ఉపయోగించే వ్యక్తులు  
మెలస్మా ప్రమాదాన్ని పెంచుతారు. వైద్య పరిస్థితులు థైరాయిడ్ వ్యాధి ఉన్న  
వ్యక్తులు మెలస్మా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మెలస్మా  
అభివృద్ధిలో ఒత్తిడి ఒత్తిడికి చాలా బలమైన లింక్ ఉంది కాబట్టి దీనిని  
"స్ట్రెస్ మాస్క్"గా కూడా పరిగణిస్తారు. ఒత్తిడి మెలనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచే  
కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయిని పెంచుతుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి శరీరంలోని ప్రతి వ్యవస్థను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ఎలాగో చదవండి!  
  
మెలస్మా నిర్ధారణ  
  
మెలస్మా కోసం ప్రయోగశాల పరీక్షలు లేవు. చాలా సందర్భాలలో, రోగ నిర్ధారణ  
క్లినికల్ లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రోగనిర్ధారణ యొక్క వివిధ దశలు:  
శారీరక పరీక్ష మెలస్మా యొక్క రోగనిర్ధారణలో ఎక్కువ భాగం చర్మం యొక్క శారీరక  
పరీక్షపై చేయబడుతుంది. పుండు యొక్క రంగు, ఆకృతి మరియు సరిహద్దు  
పరిశీలించబడుతుంది. మెలస్మా అనేది "స్టక్-ఆన్" ప్రదర్శనతో సక్రమంగా లేని  
సరిహద్దుల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. రంగు మెలస్మా రకాన్ని కూడా  
సూచిస్తుంది. వుడ్ ల్యాంప్ పరీక్ష చీకటి గదిలో చర్మాన్ని దగ్గరగా చూడటానికి  
పరీక్ష అతినీలలోహిత వికిరణాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. గాయాల యొక్క క్లినికల్  
స్థితిని అంచనా వేయడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. పరీక్ష సమయంలో గాయం యొక్క  
ప్రకాశంలో మార్పు ఎపిడెర్మల్ మెలాస్మాను వర్ణిస్తుంది. డెర్మల్ మెలాస్మా  
రంగులో మార్పు లేకుండా ఉంటుంది. హార్మోన్ల పరీక్షలు కొన్ని హార్మోన్ల  
హెచ్చుతగ్గులు కూడా మెలస్మా అభివృద్ధి చెందడానికి కారణమవుతాయి. మెలస్మా  
యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడానికి వారి స్థాయిలను కొలుస్తారు. మెలస్మాలో  
పాల్గొనే హార్మోన్లలో ఫోలికల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH), లూటినైజింగ్  
హార్మోన్ (LH), మెలనోసైట్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (MSH), ప్రోలాక్టిన్  
మరియు థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉన్నాయి. ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపీ ఇందులో  
ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోప్ కింద గాయం యొక్క కణాల పరీక్ష ఉంటుంది. ఎపిడెర్మిస్  
(చర్మం యొక్క పై పొర) మరియు డెర్మిస్ (ఎపిడెర్మిస్ క్రింద ఉన్న చర్మ పొర)  
అన్ని పొరలలో మెలనిన్ అధిక మొత్తంలో మెలస్మాను సూచిస్తుంది. డెర్మోస్కోపీ  
అనేది డెర్మటోస్కోప్ అనే పరికరం ఉపయోగించి చర్మ గాయాలను పరిశీలించే పరికరం.  
పాచెస్ యొక్క చిత్రాలను సంగ్రహించడానికి సాంకేతికత కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌ను  
ఉపయోగిస్తుంది. ఇది మెలనిన్ నిక్షేపణ స్థాయిని అంచనా వేయడం ద్వారా మెలస్మా  
యొక్క తీవ్రతను విశ్లేషించడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రముఖ అమెరికన్ ఫ్యాషన్  
మోడల్ మరియు నటి, మోలీ సిమ్స్ మెలస్మా గురించి తన అనుభవాన్ని చాలాసార్లు  
పంచుకున్నారు. సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించకపోవడం వల్ల మెలస్మా అభివృద్ధి  
చెందిందని ఆమె రాసింది. సారా సిల్వర్‌మ్యాన్ సారా కేట్ సిల్వర్‌మాన్ ఒక  
అమెరికన్ స్టాండ్-అప్ కమెడియన్, నటి మరియు రచయిత. ఆమె తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్  
పోస్ట్ ద్వారా మెలస్మాతో తన అనుభవాన్ని పంచుకుంది. సరైన సూర్య రక్షణ యొక్క  
ప్రాముఖ్యతను ఆమె నొక్కిచెప్పారు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మెలస్మా ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయదు, అయినప్పటికీ, ఇది స్వీయ-గౌరవాన్ని  
ప్రభావితం చేయడం ద్వారా జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖం యొక్క  
రంగులో ఏదైనా మార్పు డాక్టర్తో సంప్రదించాలి. అనేక ఇతర చర్మ పరిస్థితులను  
పోలిన లక్షణాల కారణంగా ఖచ్చితమైన పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి వైద్యుని  
సంప్రదింపులు కూడా అవసరం. ఈ పరిస్థితికి సహాయపడే నిపుణులైన వైద్యులు: జనరల్  
ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్ - చర్మ రుగ్మతలను నిర్వహించడంలో మరియు చికిత్స  
చేయడంలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యుడు. గైనకాలజిస్ట్ (గర్భధారణ విషయంలో)  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
మెలస్మా నివారణ  
  
మెలస్మాకు అనేక కారణాలు మరియు ట్రిగ్గర్లు ఉన్నాయి. మెలస్మా యొక్క చాలా  
ట్రిగ్గర్లు నియంత్రించలేనివి మరియు నివారించబడవు. అయినప్పటికీ,  
సూర్యరశ్మిని నిరోధించడం వ్యాధిని నివారించడంలో పాత్ర పోషిస్తుంది.  
సూర్యరశ్మిని నిరోధించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు: సూర్యునిలో  
తక్కువ సమయం గడపండి మెలస్మాను నివారించడానికి సూర్యరశ్మిని పరిమితం చేయాలి.  
సూర్యుడు ఉచ్ఛస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, సాధారణంగా ఉదయం 11 నుండి మధ్యాహ్నం 3  
గంటల వరకు వ్యక్తి ఆరుబయటకు వెళ్లకూడదు. మిమ్మల్ని మీరు కప్పుకోండి ఉత్తమ  
సూర్య రక్షణ కోసం బట్టలు ధరించేటప్పుడు ఈ క్రింది చర్యలు గుర్తుంచుకోవాలి:  
తేలికైన దుస్తులు ధరించండి వెడల్పు అంచులు ఉన్న టోపీలను ఉపయోగించండి  
పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించండి గట్టిగా నేసిన  
బట్టతో చేసిన దుస్తులను ఉపయోగించండి పూర్తిగా పొడి దుస్తులను ఉపయోగించండి.  
రంగు బట్టలు. మొత్తం మీద ఎక్కువ కిరణాలు మీ చర్మాన్ని చేరకుండా  
నిరోధిస్తాయి. అదే రంగులో, మరింత సంతృప్త రంగులు పాలిపోయిన వాటిని  
అధిగమిస్తాయి.  
  
బట్టలు అందించే వారి ఫోటోప్రొటెక్షన్ స్థాయిని అతినీలలోహిత రక్షణ కారకం  
(UPF) అనే అంశం ద్వారా కొలవవచ్చు. ఇది సన్‌స్క్రీన్‌ల కోసం ఉపయోగించే  
రేటింగ్ సిస్టమ్ అయిన SPF (సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్) మాదిరిగానే ఉంటుంది.  
UPF అతినీలలోహిత A (UVA) మరియు అతినీలలోహిత B (UVB) కాంతి రెండింటినీ  
ఫిల్టర్ చేయడంలో ఫాబ్రిక్ ప్రభావాన్ని కొలుస్తుంది. మంచి సూర్య రక్షణ కోసం  
15 కంటే ఎక్కువ మరియు అంతకంటే ఎక్కువ UPF కోసం చూడండి. టోపీ వాస్తవాలు!  
సూర్యుడి నుండి రక్షణ కల్పించడంలో టోపీలు ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి?  
సూర్యుడి నుండి రక్షణ టోపీ అంచు వెడల్పుపై ఆధారపడి ఉంటుందని మీకు తెలుసా?  
7.5 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ అంచు వెడల్పు ముక్కుకు 7, మెడకు 5, బుగ్గలకు 3  
మరియు గడ్డానికి 2 SPF ఉంటుంది. అంచు వెడల్పు 2.5 నుండి 7.5 సెం.మీ వరకు  
ముక్కుకు 3, మెడ మరియు చెంపకు 2 మరియు గడ్డం కోసం 0 SPF ఉంటుంది. 2.5  
సెం.మీ కంటే తక్కువ అంచు ముక్కుకు 1.5 SPF మరియు గడ్డం మరియు మెడకు కనిష్ట  
మొత్తాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సూర్యుని నుండి నీడను కనుగొనండి ఒక గొడుగు,  
చెట్టు లేదా ఏదైనా ఉపరితలం క్రింద ఉండటం కూడా అవసరమైనప్పుడు సూర్యరశ్మికి  
గురికాకుండా చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. సన్ గ్లాసెస్ ధరించడం వల్ల సన్  
గ్లాసెస్ కళ్లను రక్షించడమే కాకుండా కళ్ల చుట్టూ ఉన్న మృదువైన చర్మాన్ని  
కూడా కాపాడుతుంది. సూర్యుని కింద బయటకు వెళ్లేటప్పుడు వాటిని ఉపయోగించాలి.  
సన్‌స్క్రీన్‌లను శ్రద్ధగా ఉపయోగించండి కఠినమైన సన్‌స్క్రీన్ నియమావళి  
సూర్య రక్షణకు మూలస్తంభం. అందరు వ్యక్తులు (6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు  
ఉన్నవారు) సూర్యుని క్రింద గడిపేటప్పుడు వారి చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి  
అధిక-నాణ్యత సన్‌స్క్రీన్‌ను ధరించాలి. కింది అంశాలు సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను  
ఎంచుకోవడంలో మీకు సహాయపడతాయి: A. సన్‌స్క్రీన్ రకం రెండు రకాల  
సన్‌స్క్రీన్‌లు ఉన్నాయి: 1. రసాయన (సేంద్రీయ) సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఈ  
సన్‌స్క్రీన్‌లు UV రేడియేషన్‌లను గ్రహించే పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు  
వాటిని చాలా తక్కువ స్థాయి వేడికి మార్చండి. UV-A ఫిల్టర్‌లు బెంజోఫెనోన్స్  
(UVB మరియు UVA2 అబ్జార్బర్స్) - ఆక్సిబెంజోన్, సులిసోబెంజోన్,  
డయోక్సిబెంజోన్ అవోబెంజోన్ లేదా పార్సోల్ 1789 (UVA1 శోషక) మెరాడిమేట్  
(UVA2 అబ్జార్బర్)  
  
UV-B ఫిల్టర్‌లు PABA డెరివేటివ్‌లు – పాడిమేట్ O సిన్నమేట్స్ –  
ఆక్టినోక్సేట్, సినోక్సేట్ సాలిసిలేట్‌లు – ఆక్టిసలేట్, హోమోసలేట్,  
ట్రోలమైన్ సాలిసైలేట్ ఆక్టోక్రిలీన్ ఎన్సులిజోల్  
  
కొత్త తరం బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ (UVA + UVB) ఫిల్టర్‌లు Ecamsule (Mexoryl  
SX) Sila Triazole (Mexoryl XL) Bemotrizinol (Tinosorb S) Bisoctrizole  
(Tinosorb M) 2. ఫిజికల్ (అకర్బన) సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఈ సన్‌స్క్రీన్‌లు UV  
పరావర్తనం లేదా గ్రహించడం ద్వారా UV స్క్రీన్‌లను ప్రతిబింబిస్తాయి. . వారి  
అపారదర్శక స్వభావం "వైటెనింగ్ ఎఫెక్ట్" ఇస్తుంది, ఇది స్వాభావిక ప్రతికూలత.  
అయినప్పటికీ, మైక్రోఫైన్ కణాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ లోపాన్ని  
తగ్గించవచ్చు. ఉదాహరణలు: జింక్ ఆక్సైడ్ టైటానియం ఆక్సైడ్ ఐరన్ ఆక్సైడ్  
కాలమైన్ టాల్క్ కయోలిన్  
  
ఏ సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించాలో నిర్ణయించుకోలేకపోతున్నారా? మీ చర్మ రకానికి  
సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలో మా నిపుణులు చర్చించడాన్ని చూడండి.  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి B. సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF): సన్‌స్క్రీన్‌లకు  
సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF) కేటాయించబడుతుంది, ఇది UV-B కిరణాలను ఎంత  
బాగా ఫిల్టర్ చేస్తుందో రేట్ చేసే సంఖ్య. అధిక సంఖ్యలు మరింత రక్షణను  
సూచిస్తాయి. UV-A మరియు UV-B కిరణాలు రెండింటినీ నిరోధించే  
విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను SPF 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
ఉపయోగించాలి. C.ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (PA+): PA అంటే UV-A యొక్క  
ప్రొటెక్షన్ గ్రేడ్. ఇది UVA కిరణాలను నిరోధించే సన్‌స్క్రీన్  
సామర్థ్యాన్ని కొలుస్తుంది. ఇది ఒక ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఎందుకంటే SPF (సూర్య  
రక్షణ కారకం) UVB రక్షణను మాత్రమే కొలుస్తుంది, అయితే PA రేటింగ్ UVA  
రక్షణను మాత్రమే కొలుస్తుంది. ప్రతి PA రేటింగ్ అంటే ఇదే: PA+ = కొంత UVA  
రక్షణ. PA++ = మితమైన UVA రక్షణ. PA+++ = అధిక UVA రక్షణ. PA++++ = అత్యంత  
అధిక UVA రక్షణ. D. డోసేజ్ మరియు అప్లికేషన్: సన్‌స్క్రీన్‌ల యొక్క సమర్థత  
తగినంతగా ఉపయోగించకపోవడం లేదా మళ్లీ వర్తించే తక్కువ అభ్యాసం కారణంగా  
విఫలమవుతుందని సాధారణంగా చూడవచ్చు. ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA)  
ప్రకారం, బహిర్గతమైన చర్మానికి 2 mg/cm2 సన్‌స్క్రీన్ వేయాలి. సూర్యరశ్మికి  
ముందు పూర్తిగా ఆరనివ్వాలి. ఇ. మళ్లీ దరఖాస్తు: సూర్యరశ్మికి బహిర్గతమయ్యే  
అన్ని ప్రాంతాలకు సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉదారంగా అప్లై చేయాలి. చర్మానికి ఎలాంటి  
హాని జరగకుండా ఉండేందుకు దీన్ని రోజూ అప్లై చేయాలి. ఈత కొట్టడం, చురుగ్గా  
పని చేయడం, విపరీతమైన చెమట పట్టడం లేదా తువ్వాలు వేయడం తర్వాత ప్రతి 2 గంటల  
తర్వాత దీన్ని మళ్లీ అప్లై చేయాలి. సన్‌స్క్రీన్ అప్లికేషన్ విటమిన్ డి  
స్థాయిలను తగ్గిస్తుందా? చర్మంలో విటమిన్ డి ఉత్పత్తిలో 90% కంటే ఎక్కువ  
సూర్య కిరణాలు బాధ్యత వహిస్తాయి. సన్‌స్క్రీన్‌ల వాడకం వల్ల విటమిన్ డి  
ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుందనే ఆందోళనలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, సన్‌స్క్రీన్ యొక్క  
రోజువారీ ఉపయోగం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో విటమిన్ డి ఉత్పత్తికి రాజీపడదని  
పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఫోటోసెన్సిటివిటీ డిజార్డర్స్ ఉన్న  
రోగులలో విటమిన్ డి స్థితి మరియు సప్లిమెంటేషన్ కోసం స్క్రీనింగ్ సిఫార్సు  
చేయబడింది. సన్‌బాత్‌ను నివారించండి మెలస్మా యొక్క కణాలు అతినీలలోహిత B,  
అతినీలలోహిత A మరియు కనిపించే కాంతి ద్వారా సులభంగా ప్రేరేపించబడతాయి. మంచి  
స్కిన్ టోన్ మెయింటైన్ చేయడానికి సన్‌బాత్‌కు దూరంగా ఉండాలి. సూర్యుని  
క్రింద పనిచేసే ఉద్యోగులలో సూర్యరశ్మిని నివారించడం సైట్లలో పనిచేసే  
కార్మికులు మెలస్మా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. అయితే, కింది చర్యలు  
దీనిని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి: సాధ్యమైనప్పుడు సూర్యరశ్మిని అందించాలి,  
వర్క్‌సైట్‌లలో టెంట్లు, షెల్టర్‌లు మరియు శీతలీకరణ స్టేషన్‌లను అందించాలి.  
  
మీరు ప్రతిరోజూ చేసే మరియు నివారించవలసిన కొన్ని సాధారణ సన్‌స్క్రీన్  
తప్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోండి!  
  
మెలస్మా చికిత్స వ్యక్తికి ఇచ్చే చికిత్స రకంలో కారణం మరియు ట్రిగ్గర్‌ల  
గుర్తింపు చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అన్ని చికిత్సా ఎంపికల ప్రాథమిక  
సూత్రం చర్మంలో మెలనిన్‌ను తగ్గించడం. మెలస్మాకు అనేక చికిత్సా ఎంపికలు  
అందుబాటులో ఉన్నాయి. చికిత్స ఎంపిక ఆధారపడి ఉంటుంది: మెలాస్మా రకం వ్యక్తి  
యొక్క ఆర్థిక స్థితి ముందస్తు చికిత్సలకు ప్రతిస్పందన రోగి యొక్క అంచనాలు  
మెలస్మా యొక్క తీవ్రత మెలస్మా యొక్క తీవ్రత చికిత్స యొక్క లక్ష్యం ఇప్పటికే  
ఉన్న పిగ్మెంటేషన్‌ను తొలగించడం కొత్త పిగ్మెంటేషన్‌ను నిరోధించడం చర్మం  
యొక్క సహజ రంగును పునరుద్ధరించడం  
  
A.టాపికల్ ఏజెంట్లు ఇవి నేరుగా ప్రభావితమైన చర్మానికి వర్తించే సన్నాహాలు.  
ఇవి మెలస్మా చికిత్సకు మొదటి-లైన్ ఏజెంట్లు మరియు ఎక్కువగా క్రీమ్‌లు మరియు  
ఆయింట్‌మెంట్‌లుగా అందుబాటులో ఉంటాయి. బ్లీచింగ్ ఏజెంట్లు ఇవి మెలనిన్  
ఉత్పత్తిని నిరోధించడం ద్వారా చర్మాన్ని కాంతివంతం చేసే సన్నాహాలు.  
హైడ్రోక్వినోన్ (HQ) అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాధారణంగా సూచించబడిన  
డిపిగ్మెంటింగ్ ఏజెంట్ మరియు ఇది మెలస్మా చికిత్సకు బంగారు ప్రమాణంగా ఉంది.  
గమనిక: HQ అనేది చికాకు, ఎరుపు, కుట్టడం మరియు అలెర్జీ కాంటాక్ట్  
డెర్మటైటిస్, గోరు రంగు మారడం మొదలైన వాటి వంటి ప్రతికూల ప్రతిచర్యలతో  
వస్తుంది మరియు కఠినమైన వైద్య పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఉపయోగించాలి.  
ఎపిడెర్మల్ టర్నోవర్ పెంచేవారు ఈ మందులు చర్మం యొక్క బయటి పొర యొక్క  
టర్నోవర్‌ను పెంచుతాయి. బయటి పొర యొక్క వర్ణద్రవ్యం కణాలు ఒలిచిపోతాయి  
మరియు చర్మం వాటిని సాధారణంగా వర్ణద్రవ్యం కణాలతో భర్తీ చేస్తుంది.  
ఉదాహరణలలో రెటినోయిడ్స్ (ట్రెటినోయిన్, అడాపలీన్ మరియు ఐసోట్రిటినోయిన్)  
ఆల్ఫా హైడ్రాక్సీ యాసిడ్‌లు మాండెలిక్ యాసిడ్, గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ వంటి బీటా  
హైడ్రాక్సీ యాసిడ్ సాలిసిలిక్ యాసిడ్ వంటి పదార్థాలు మెలనిన్ సంశ్లేషణ  
యొక్క వివిధ మార్గాలను లక్ష్యంగా చేసుకునే పదార్థాలు అధిక మెలనిన్ ఉత్పత్తి  
మెలస్మాకు కారణమవుతుంది. మెలనిన్ ఉత్పత్తి యొక్క వివిధ మార్గాలను నిరోధించే  
ఏజెంట్ల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు: రెటినోయిడ్స్ (ట్రెటినోయిన్, అడాపలీన్  
మరియు ఐసోట్రిటినోయిన్) అర్బుటిన్ (α లేదా β అర్బుటిన్) అజెలైక్ యాసిడ్  
కోజిక్ యాసిడ్ నియాసినమైడ్ (విట్ బి3) యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మంలోని ఫ్రీ  
రాడికల్స్‌ను తొలగించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఉదాహరణలు: విటమిన్ E  
(α-టోకోఫెరోల్ అసిటేట్) విటమిన్ సి (సోడియం ఆస్కార్బిల్ ఫాస్ఫేట్,  
అస్కార్బిల్ పాల్మిటేట్, ఆస్కార్బిల్ గ్లూకోసైడ్) సమయోచిత స్టెరాయిడ్లు  
స్టెరాయిడ్లను సాధారణంగా దాని శోథ నిరోధక ప్రభావం కారణంగా ఉపయోగిస్తారు.  
వారు ఇతర సమయోచిత మందులతో పాటు ఉపయోగిస్తారు. సాధారణ ఉదాహరణలలో  
ఫ్లూసినోలోన్ అసిటోనైడ్ మరియు డెక్సామెథాసోన్ ఉన్నాయి. కలయిక సూత్రాలు  
మెరుగైన చికిత్సా ప్రభావం కోసం వివిధ సమయోచిత ఏజెంట్లను కలపవచ్చు.  
సినర్జిస్టిక్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండటంతో పాటు, ఒక నిర్దిష్ట ఔషధం మరొక  
ఔషధం యొక్క దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. ఉదాహరణకు, సమయోచిత స్టెరాయిడ్లు  
HQ లేదా రెటినోయిడ్స్ యొక్క చికాకు కలిగించే ప్రభావాలను తగ్గించవచ్చు.  
మరోవైపు, రెటినాయిడ్స్ స్టెరాయిడ్స్ ప్రేరిత చర్మ క్షీణత లేదా క్షీణతను  
నిరోధించవచ్చు. మెలస్మా చికిత్సకు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న కలయికల యొక్క  
కొన్ని ఉదాహరణలు: HQ + Tretinoin + Fluocinolone acetonide HQ+ Tretinoin +  
Dexamethasone+ సవరించిన క్లిగ్‌మాన్ సూత్రం (KF) ఇది 4% హైడ్రోక్వినోన్,  
0.05% ట్రెటినోయిన్ 1% ఫ్లూటోన్ 01% ఫ్లూటోనైడ్ మరియు 0. సవరించిన KF +  
గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ కోజిక్ యాసిడ్ + గ్లైకోలిక్ యాసిడ్ HQ + గ్లైకోలిక్  
యాసిడ్ అజెలైక్ యాసిడ్ + రెటినోయిక్ యాసిడ్  
  
B.Oral ఏజెంట్లు వ్యక్తి సమయోచిత ఏజెంట్లతో ఎటువంటి అభివృద్ధిని  
కనుగొననప్పుడు ఓరల్ ఏజెంట్లు ఉపయోగించబడతాయి. మెలస్మా పాచెస్‌ను  
తగ్గించడానికి ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్ నోటి ద్వారా ఉపయోగించబడుతుంది. నోటి  
ద్వారా తీసుకునే మందులు తీసుకునే వ్యక్తులు ప్రక్రియను పెంచడానికి సమయోచిత  
క్రీమ్‌లు మరియు సూర్యరశ్మిని ఉపయోగించవచ్చు.  
  
C.కొత్త ఏజెంట్లు ఇది మెలస్మా కోసం ఇటీవల పరిశోధించిన మందులను కలిగి ఉంది.  
వారు ఒంటరిగా మరియు ఇతర మెలస్మా చికిత్సలతో కలిపి మెలస్మా నిర్వహణలో మంచి  
సాక్ష్యాలను చూపించారు. అయితే వాటి ఉపయోగం కోసం మరింత పరిశోధన అవసరం.  
కొన్ని ఉదాహరణలు: మెలటోనిన్ గ్లూటాతియోన్ సిస్టమైన్ మెథిమజోల్ ఫ్లూటామైడ్  
  
స్కిన్ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకునే మా విస్తృత శ్రేణి  
ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి. కార్ట్‌కి జోడించండి! D. పరికర-ఆధారిత చికిత్సలు  
లేజర్ మరియు కాంతి-ఆధారిత చికిత్సలు సాధారణంగా నిరోధక కేసుల కోసం  
ప్రత్యేకించబడ్డాయి మరియు మెలస్మా చికిత్సలో మూడవ-లైన్ ఏజెంట్‌లుగా  
పరిగణించబడతాయి. ఈ విధానం కాంతి చర్మం గల వ్యక్తులలో అత్యంత  
ప్రభావవంతమైనది. మెలస్మా నిర్వహణలో ఉపయోగించే వివిధ రకాల లేజర్‌లు:  
ఇంటెన్స్ పల్సెడ్ లైట్లు (IPLలు) ఫ్రాక్షనల్ లేజర్‌లు (Er:గ్లాస్ లేజర్,  
Er:YAG లేజర్, CO2 లేజర్) అబ్లేటివ్ లేజర్‌లు Q-స్విచ్డ్ లేజర్‌లు (QSL)  
పికోసెకండ్ లేజర్‌లు 19 ఫ్రాక్షన్ 27 nm, thulium ఫైబర్ లేజర్) ఇతర  
లేజర్‌లు - కాపర్ బ్రోమైడ్ లేజర్ లేజర్‌ల వివిధ కలయికలు E.  
ప్లేట్‌లెట్-రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ (PRP) PRPలో, రోగి యొక్క రక్తాన్ని తీసి  
సెంట్రిఫ్యూజ్ అనే పరికరంలో ఉంచుతారు. సెంట్రిఫ్యూజ్ రక్తాన్ని వేగంగా  
తిప్పుతుంది, రక్తంలోని ఇతర భాగాలను ప్లేట్‌లెట్స్ (ఒక రకమైన రక్త కణాలు)  
నుండి వేరు చేస్తుంది మరియు వాటిని ప్లాస్మాలో కేంద్రీకరిస్తుంది.  
ప్లేట్‌లెట్ల యొక్క అధిక సాంద్రత కలిగిన ఈ ప్లాస్మా యొక్క చిన్న పరిమాణం  
రోగి యొక్క శరీరంలోకి తిరిగి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. మెలస్మాకు చికిత్సగా  
కలిపి లేదా ఒంటరిగా ఉపయోగించినప్పుడు PRP వాగ్దానం చేసింది.  
  
ప్రత్యేక పరిగణనలు- గర్భధారణ సమయంలో చికిత్స అవసరం ఉండకపోవచ్చు ఎందుకంటే  
గర్భధారణలో మెలస్మా తాత్కాలికంగా ఉండవచ్చు మరియు ప్రసవం తర్వాత హార్మోన్ల  
ట్రిగ్గర్‌ను తొలగించడం వలన గణనీయమైన మెరుగుదల ఉండవచ్చు. అంతేకాకుండా,  
నిరంతర హార్మోన్ల ట్రిగ్గర్ కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో మెలస్మా చికిత్సకు  
మరింత నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల, మెలస్మా చికిత్స ఎక్కువగా  
డెలివరీ తర్వాత వరకు వాయిదా వేయబడుతుంది. మా నిపుణులు మెలస్మా గురించి  
వివరంగా చర్చించడాన్ని వినండి మరియు పరిస్థితికి సంబంధించి చాలా తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వండి. ఇప్పుడు చూడు!  
  
మెలస్మా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మెలస్మాతో సంబంధం ఉన్న హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడానికి క్రింది ఇంటి  
నివారణలు అంటారు. అయితే, వారు డాక్టర్ అనుమతి తర్వాత మాత్రమే  
ప్రయత్నించాలి. పసుపు (హల్ది): పసుపు యొక్క సమయోచిత సారాన్ని అప్లై చేసిన  
తర్వాత ముఖ హైపర్పిగ్మెంటేషన్, ఫైన్ లైన్లు మరియు ముడతలు తగ్గినట్లు  
అధ్యయనాలు చూపించాయి. దీన్ని పాలతో కలిపి నేరుగా చర్మంపై అప్లై చేయవచ్చు.  
కలబంద: కలబందలో అలోసిన్ అనే పదార్ధం ఉంది, ఇది మెలనిన్ సంశ్లేషణను  
తగ్గిస్తుంది. ఇది కాకుండా, కలబంద యొక్క అధిక తేమ ప్రభావం పొడి మరియు  
చికాకును కూడా నివారిస్తుంది. లికోరైస్ (ములేతి): లిక్విరిటిన్ సమ్మేళనం  
మెలస్మాతో సంబంధం ఉన్న పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడే లక్షణాలను  
కలిగి ఉంది. ఇది వాపు మరియు UV-B ప్రేరిత వర్ణద్రవ్యం తగ్గించడానికి  
చూపబడింది. ములేతి పొడిని నీటిలో కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకోవచ్చు.  
గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ దాని యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. మెలస్మా చికిత్సలో కూడా దాని ప్రభావాన్ని  
అధ్యయనాలు చూపించాయి. తడిగా ఉన్న గ్రీన్ టీ బ్యాగ్‌లను చర్మంలోని  
వర్ణద్రవ్యం ఉన్న ప్రాంతాలకు అప్లై చేయండి మరియు టీ పీల్చుకునే వరకు  
సున్నితమైన వృత్తాకార కదలికలలో మసాజ్ చేయండి. మీరు ఫేస్ ప్యాక్‌ను తయారు  
చేయడానికి కొంచెం నీటితో కూడా కలపవచ్చు. సోయాబీన్: సోయా సారాన్ని  
ఉపయోగించడం వల్ల మెలస్మా యొక్క వర్ణద్రవ్యం తగ్గుతుందని తేలింది. ఎర్ర  
కాయధాన్యాలు (మసూర్ దాల్): ఎరుపు పప్పుతో చేసిన ఫేస్ మాస్క్‌ను చర్మ  
వర్ణద్రవ్యంలో ఉపయోగించవచ్చు. నానబెట్టిన పప్పును గ్రైండ్ చేసిన పేస్టును  
నీళ్లలో లేదా పాలతో కలిపి పేస్ట్ లాగా అప్లై చేయవచ్చు. మల్బరీ (షాహటూత్)  
ఆకులు: మల్బరీ ఆకుల సారం మధుమేహం నిర్వహణ మరియు నివారణకు సాంప్రదాయకంగా  
ఉపయోగించబడుతుంది. ఇటీవలి అధ్యయనాలు మెలస్మాలో దాని పాత్రను  
సూచిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది మెలనిన్ సంశ్లేషణను తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
మల్బరీలు పోషకాల పవర్‌హౌస్. మల్బరీ యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి! టొమాటో: ఇందులో లైకోపీన్ ఉంటుంది, ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను  
తటస్థీకరించే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. ఇది UV రేడియేషన్ వల్ల కలిగే  
ఎరుపును నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది UV కాంతి యొక్క హానికరమైన  
ప్రభావాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది మరియు సన్బర్న్ నుండి చర్మాన్ని  
రక్షిస్తుంది మరియు తద్వారా మెలస్మా.  
టొమాటో గుజ్జును నేరుగా ముఖానికి లేదా ఆలివ్ ఆయిల్ కలిపి పేస్ట్ లాగా  
రాసుకోవచ్చు. దోసకాయ (ఖీరా): దోసకాయ సారం బలమైన మాయిశ్చరైజింగ్  
సామర్ధ్యాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ ను తొలగించే  
సామర్థ్యానికి పేరుగాంచింది. ఇటీవలి అధ్యయనాలు సూర్యరశ్మి నుండి చర్మాన్ని  
రక్షించడంలో కూడా దాని ప్రభావాన్ని చూపించాయి. ఇది కేవలం తురిమిన ముక్కగా  
ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో వర్తించవచ్చు. భారతీయ బీచ్ చెట్టు: భారతీయ బీచ్  
చెట్టు యొక్క ఆకుల సారం UV కిరణాలను బాగా శోషించగల సంభావ్య సన్‌స్క్రీన్  
చర్యను కలిగి ఉందని అధ్యయనాలు చూపించాయి. బాదం (బాదం): బాదం సారం యొక్క  
సమయోచిత అప్లికేషన్ ముఖ్యమైన ఫోటోప్రొటెక్టివ్ చర్యను కలిగి ఉంటుంది.  
బాదంపప్పును రాత్రంతా నానబెట్టండి. వాటిని పీల్ చేసి, నీరు లేదా తేనెతో  
పేస్ట్‌లా చేసి ఫేస్‌ప్యాక్‌ను తయారు చేయండి. కుంకుమపువ్వు (కేసర్):  
కుంకుమపువ్వు మొక్క యొక్క ఎండిన పుప్పొడిని ఎండ నుండి చర్మాన్ని  
రక్షించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఒక గిన్నెలో నీళ్లు తీసుకుని అందులో కొన్ని  
కుంకుమపువ్వు చల్లాలి. 2 టేబుల్ స్పూన్ల పసుపు పొడి వేసి పేస్ట్ చేయాలి.  
పేస్ట్‌ను నేరుగా ప్రభావిత చర్మంపై అప్లై చేయవచ్చు. సహజ నూనెలు జోజోబా  
నూనె: ఈ నూనె తామర, సోరియాసిస్ మరియు పొడి చర్మం వంటి చర్మ పరిస్థితులకు  
చికిత్స చేయడంలో దాని ప్రభావానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. సూర్యరశ్మికి రక్షణ  
కల్పించే మిరిస్టిక్ యాసిడ్ అనే రసాయనం కూడా ఇందులో ఉంటుంది. క్యారెట్ సీడ్  
ఆయిల్: ఈ నూనెలో ముఖ్యమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, క్రిమినాశక మరియు యాంటీ ఫంగల్  
లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది చర్మానికి సమయోచితంగా వర్తించినప్పుడు సహజ  
సూర్యరశ్మిని అందిస్తుంది.  
  
మెలస్మా యొక్క సమస్యలు మెలస్మా ఎటువంటి సమస్యలకు దారితీయదు కానీ అది  
వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యంపై భారీ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వ్యక్తులు  
తరచుగా వారి ప్రదర్శన గురించి స్పృహ లేదా బాధను అనుభవిస్తారు. ఈ పరిస్థితి  
ఫలితంగా స్వీయ-ఇమేజ్ మరియు స్వీయ-గౌరవం దెబ్బతినవచ్చు.  
  
గమనిక: మెలాస్మా క్వాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్ స్కేల్ (మెలాస్‌క్యూఓఎల్) అని పిలువబడే  
ఒక సాధనం ఉంది, ఇది రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతపై మెలస్మా ప్రభావం యొక్క  
పరిమాణాన్ని అందించడానికి రూపొందించబడింది. మెలాస్మా మైక్రోనెడ్లింగ్  
(మీసోథెరపీ) కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఇది ఔషధాన్ని అందించడానికి  
చర్మంలోని చిన్న ఛానెల్‌లను సృష్టించే ఒక సాంకేతికత. ఇది చర్మం యొక్క  
పొరలలో ఔషధాన్ని పంపిణీ చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. సమయోచిత మందులతో  
మైక్రో-నీడ్లింగ్‌ను ఉపయోగించినప్పుడు మెలస్మాలో మెరుగుదలని అధ్యయనాలు  
సూచిస్తున్నాయి. కాస్మెటిక్ మభ్యపెట్టడం ఇది కన్సీలర్‌లు మరియు ఇతర  
వర్ణద్రవ్యం కలిగిన కవర్-అప్‌లను కూడా చర్మ ఛాయకు ఉపయోగించడాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది. ఈ విధానం మానసిక సామాజిక ప్రభావాలు మరియు జీవన నాణ్యతను  
మెరుగుపరచడానికి నిరూపించబడిన సహాయక చికిత్సగా ఉపయోగించబడుతుంది.  
మెలస్మాతో జీవించడం ఒక ప్రొఫెషనల్ నుండి సహాయం కోరండి మెలస్మాకు ఖచ్చితంగా  
వైద్య అభ్యాసకుని క్రింద చికిత్స అందించాలి. ఓవర్ ది కౌంటర్ ఔషధాలు  
అసమర్థమైనవి లేదా చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. ప్రతిరోజూ మీ చర్మాన్ని  
సూర్యుని నుండి రక్షించుకోండి సూర్యకిరణాలు మెలస్మాకు అత్యంత ముఖ్యమైన  
ట్రిగ్గర్. మేఘావృతమైన రోజులలో కూడా సూర్యుని నుండి చర్మాన్ని రక్షించడం  
చాలా ముఖ్యం. వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ సన్‌స్క్రీన్ అప్లై  
చేయాలి.  
  
మా విస్తృతమైన శ్రేణి నుండి సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎంచుకోండి ఆర్డర్ చేయండి  
ఇప్పుడు చర్మ సంరక్షణను సరిగ్గా వర్తించండి మెలస్మా ఉన్న వ్యక్తులు చర్మ  
సంరక్షణ మరియు మేకప్ సరైన క్రమంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. చర్మవ్యాధి  
నిపుణుడు సిఫార్సు చేసే సిఫార్సు ఆర్డర్‌లో మొదట సమయోచిత ఔషధాల అప్లికేషన్  
తర్వాత సన్‌స్క్రీన్ మరియు మభ్యపెట్టడం వంటివి ఉంటాయి. మంచి ముఖాన్ని  
శుభ్రపరిచే నియమాన్ని ఏర్పరచుకోండి మెలస్మా ఉన్న వ్యక్తులు మురికి చర్మం  
మెలస్మాకు గురయ్యే అవకాశం ఉన్నందున మంచి క్లెన్సింగ్ నియమావళిని  
అనుసరించాలి. చర్మం యొక్క రక్షిత ఉపరితలాన్ని తుప్పు పట్టడం ద్వారా  
కాలుష్యం మెలస్మాకు దోహదం చేస్తుంది. తుప్పు పట్టిన చర్మం సూర్యరశ్మికి  
ఎక్కువగా గురవుతుంది. రోగులు పడుకునే ముందు సున్నితమైన క్లెన్సర్‌తో తమ  
చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి. బయటి నుంచి ఇంటికి వచ్చిన  
తర్వాత కూడా స్కిన్ క్లెన్సింగ్ రెజిమన్ పాటించాలి.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి స్కిన్ క్లెన్సర్‌ని ఆర్డర్ చేయండి. ఇప్పుడే షాపింగ్  
చేయండి యాంటీఆక్సిడెంట్లతో చర్మ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం విటమిన్ సి మరియు ఇ  
కలిగిన యాంటీఆక్సిడెంట్ సీరమ్‌లు సూర్యరశ్మి నుండి వచ్చే నష్టాన్ని నయం  
చేయడంలో సహాయపడతాయి. మెలాస్మా ఉన్న వ్యక్తులు ఫోటోడ్యామేజ్ నుండి చర్మాన్ని  
రక్షించడానికి ఈ సీరమ్‌లను అప్లై చేయాలి.  
  
మీ చర్మానికి సరైన సీరమ్‌ని ఎంచుకోవడంలో గందరగోళంగా ఉన్నారా? మీ చర్మాన్ని  
క్రమం తప్పకుండా మాయిశ్చరైజ్ చేయడాన్ని నిర్ణయించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఈ  
వీడియోను చూడండి పొడి చర్మం సూర్యరశ్మికి ఎక్కువగా గురవుతుంది. కాబట్టి,  
చర్మం యొక్క లిపిడ్ అవరోధాన్ని పునరుద్ధరించడానికి సీరం అప్లై చేసిన తర్వాత  
మంచి మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించండి.  
  
మృదువైన మృదువైన చర్మం కోసం మా విస్తృత శ్రేణి మాయిశ్చరైజర్‌లను  
అన్వేషించండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చేయండి వాక్సింగ్‌ను నివారించండి మెలస్మా  
ఉన్న చర్మం ప్రాంతంలో వ్యాక్సింగ్ చేయడం మానుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది చర్మం  
మంట మరియు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ తీవ్రతరం కావచ్చు. ఇక్కడ చదవండి!  
భావోద్వేగాలను నిర్వహించడం మెలస్మా ప్రముఖ ముఖ గాయాలు ఉండటం వల్ల భావోద్వేగ  
శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది. చికిత్స యొక్క వ్యవధిపై దృష్టి సారించే  
కౌన్సెలింగ్ భావోద్వేగ స్థిరత్వానికి సహాయపడుతుందని నిరూపించబడింది.  
చికిత్సకు నెమ్మదిగా స్పందించడం మరియు పునరావృతం కావడం వల్ల ఈ పరిస్థితి  
రోగికి మరియు వైద్యుడికి నిరాశ కలిగించవచ్చు. మెలస్మా జీవన నాణ్యతను (QoL)  
ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. QoL ఒక వ్యక్తి  
యొక్క శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక శ్రేయస్సును కలిగి ఉంటుంది. మానసికంగా  
ప్రభావితమైన చాలా మంది ప్రజలు సంతృప్తికరమైన ఫలితాలు లేకుండా వైద్య మరియు  
సౌందర్య చికిత్సల కోసం చాలా ఖర్చు చేయవచ్చు. కింది చర్యలు సహాయపడవచ్చు:  
క్రాఫ్టింగ్, పెయింటింగ్ మరియు పాడటం వంటి మీరు ఇష్టపడే కార్యకలాపాలలో  
మిమ్మల్ని మీరు నిమగ్నం చేసుకోండి, ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది  
కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి ఆన్‌లైన్ లేదా ఆఫ్‌లైన్‌లో ఏదైనా  
సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి ప్రొఫెషనల్ కౌన్సెలర్ నుండి సహాయం అడగండి అదే  
విధంగా ఉన్న వారిని కలవండి చికిత్స రకం ఓపికపట్టండి. చికిత్సతో కూడా,  
మెలస్మా క్లియర్ కావడానికి నెలలు పట్టవచ్చు. శ్రద్ధగా ఉండండి. మీరు  
సూర్యరశ్మి రక్షణ గురించి జాగ్రత్తగా లేకుంటే మెలస్మా త్వరగా తిరిగి  
వస్తుంది. కాబట్టి, దీర్ఘకాలిక నిర్వహణకు మీ చర్మాన్ని రక్షించడంలో నిరంతర  
నిబద్ధత అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మెలస్మాకు సంబంధించిన గర్భం యొక్క  
లీనియా నిగ్రా? గర్భధారణ తర్వాత మెలస్మా పూర్తిగా తగ్గిపోతుందా? గర్భధారణ  
సమయంలో మెలస్మా చికిత్స ఎంపిక ఏమిటి? మెలస్మా చికిత్స ఎందుకు కష్టం?  
మెలస్మా కాలానుగుణమా? ప్రస్తావనలు Basit H, Godse KV, Al Aboud AM.  
మెలస్మా. [2022 ఆగస్టు 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి.  
మెలస్మా, అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్, చివరిగా  
నవీకరించబడింది: 15/02/22. మెలస్మా యొక్క కారణాలు మరియు చికిత్సను  
అన్‌మాస్కింగ్ చేయడం, ఉమెన్స్ హెల్త్, హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్,  
హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 13 అక్టోబర్, 2020.  
Mpofana N, Chibi B, Visser T, Paulse M, Finlayson AJ, Ghuman S, Gqaleni  
N, Hussein AA, ద్లోవా NC. ముదురు చర్మ రకాలపై మెలస్మా చికిత్స: స్కోపింగ్  
రివ్యూ. సౌందర్య సాధనాలు. 2023; 10(1):25. డామెవ్స్కా, కాటెరినా. (2014)  
మెలస్మా యొక్క కొత్త అంశాలు. సెర్బియన్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అండ్  
వెనెరియాలజీ. 6. 5-18. 10.2478/sjdv-2014-0001. మెలాస్మా, డెర్‌నెట్, చర్మం  
గురించి అన్నీ, చివరిగా నవీకరించబడింది: అక్టోబర్ 2020. Espósito ACC,  
Cassiano DP, da Silva CN, Lima PB, Dias JAF, Hassun K, Bagatin E, Miot  
LDB, Miot HA. మెలస్మా-పార్ట్ I: పాథోజెనిసిస్‌పై నవీకరణ. డెర్మాటోల్ థెర్  
(హైడెల్బ్). 2022 సెప్టెంబర్;12(9):1967-1988. doi:  
10.1007/s13555-022-00779-x. ఎపబ్ 2022 జూలై 29. PMID: 35904706; PMCID:  
PMC9464278. Ogbechie-Godec OA, Elbuluk N. Melasma: ఒక తాజా సమగ్ర సమీక్ష.  
డెర్మాటోల్ థెర్ (హైడెల్బ్). 2017 సెప్టెంబర్;7(3):305-318. doi:  
10.1007/s13555-017-0194-1. ఎపబ్ 2017 జూలై 19. PMID: 28726212; PMCID:  
PMC5574745. అబ్దల్లా MA. మెలస్మా క్లినికల్ ఫీచర్స్, డయాగ్నోసిస్,  
ఎపిడెమియాలజీ మరియు ఎటియాలజీ: యాన్ అప్‌డేట్ రివ్యూ. సిరిరాజ్ మెడికల్  
జర్నల్. 2021 డిసెంబర్ 1;73(12):841-50. ఫాన్సుక్ కె, వచిరమోన్ వి,  
జురైరత్తనాపోర్న్ ఎన్, చన్‌ప్రపాఫ్ కె, రత్తనానుక్రోమ్ టి. డెర్మల్ పాథాలజీ  
ఇన్ మెలస్మా: యాన్ అప్‌డేట్ రివ్యూ. క్లిన్ కాస్మెట్ ఇన్వెస్టిగ్  
డెర్మటోల్. 2022 జనవరి 6;15:11-19. doi: 10.2147/CCID.S343332. PMID:  
35023942; PMCID: PMC8747646. సన్ సేఫ్టీ, సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్  
అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 18 ఏప్రిల్, 2023. హోలింగర్ JC,  
అంగ్రా K, హాల్డర్ RM. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నిర్వహణలో సహజ పదార్థాలు  
ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయా? ఒక సిస్టమాటిక్ రివ్యూ. J క్లిన్ ఎస్తేట్ డెర్మటోల్.  
2018 ఫిబ్రవరి;11(2):28-37. ఎపబ్ 2018 ఫిబ్రవరి 1. PMID: 29552273; PMCID:  
PMC5843359. Avianggi HD, Indar R, Adriani D, Riyanto P, Muslimin M,  
Afriliana L, Kabulrachman K. సూపర్ ఆక్సైడ్ డిస్ముటేస్ (SOD)పై టమోటా సారం  
ప్రభావం మరియు మెలస్మా ఉన్న రోగుల తీవ్రత. ఇటల్ జె డెర్మటోల్ వెనెరోల్.  
2022 జూన్;157(3):262-269. doi: 10.23736/S2784-8671.22.07152-3. PMID:  
35707866. మెలస్మా క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్, మెడ్‌స్కేప్, చివరిగా  
నవీకరించబడింది: ఏప్రిల్ 26, 2020. గర్భధారణ సమయంలో చర్మం నల్లబడటం  
(మెలాస్మా లేదా క్లోస్మా), బేబీసెంటర్. అఘేయి S, మొరాడి A. పరిచయ అధ్యాయం:  
మెలస్మా [ఇంటర్నెట్] ఉన్న రోగులలో జీవన నాణ్యత. పిగ్మెంటేషన్ డిజార్డర్స్ -  
ఎటియాలజీ మరియు చికిత్సలలో ఇటీవలి పురోగతి. ఇంటెక్ ఓపెన్; 2023. మెలస్మా,  
యాహూ లైఫ్‌తో తమ పోరాటాల గురించి తెరిచిన 5 ప్రముఖులు, చివరిగా  
నవీకరించబడింది: అక్టోబర్ 2017. గోస్వామి PK, సమంత్ M, శ్రీవాస్తవ R. సహజ  
సన్‌స్క్రీన్ ఏజెంట్లు: ఒక సమీక్ష. Sch. అకాడ్. J. ఫార్మ్.  
2013;2(6):458-63. డోంగ్లికర్ MM, డియోర్ SL. సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఒక సమీక్ష.  
ఫార్మకోగ్నసీ జర్నల్స్. 2016;8(3). లత MS, మార్టిస్ J, శోభ V, షిండే RS,  
బంగేరా S, కృష్ణన్‌కుట్టి B, బళ్లారి S, వర్గీస్ S, రావు P, కుమార్ BN.  
సన్‌స్క్రీనింగ్ ఏజెంట్లు: ఒక సమీక్ష. ది జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్  
ఈస్తటిక్ డెర్మటాలజీ. 2013 జనవరి;6(1):16. గాబ్రోస్ S, నెస్సెల్ TA, Zito  
PM. సన్‌స్క్రీన్‌లు మరియు ఫోటోప్రొటెక్షన్. [2023 మార్చి 7న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
స్టాట్‌పెర్ల్స్. మహాజన్ VK, పాటిల్ A, Blicharz L, Kassir M, Konnikov N,  
Gold MH, Goldman MP, Galadari H, Goldust M. మెలస్మా కోసం వైద్య  
చికిత్సలు. కాస్మెటిక్ డెర్మటాలజీ జర్నల్. 2022 సెప్టెంబర్;21(9):3707-28.  
Cassiano DP, Espósito AC, డా సిల్వా CN, లిమా PB, డయాస్ JA, హస్సన్ K,  
Miot LD, Miot HA, Bagatin E. మెలస్మాపై నవీకరణ—పార్ట్ II: చికిత్స.  
డెర్మటాలజీ మరియు థెరపీ. 2022 సెప్టెంబర్;12(9):1989-2012. Grimes PE, Ijaz  
S, Nashawati R, Kwak D. మెలస్మా చికిత్స కోసం కొత్త నోటి మరియు సమయోచిత  
విధానాలు. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఉమెన్స్ డెర్మటాలజీ. 2019 ఫిబ్రవరి  
1;5(1):30-6.  
  
==================================================  
  
మెనింజైటిస్‌ను మెనింజెస్ యొక్క వాపు, మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్, బ్రెయిన్  
ఫీవర్, సెరెబ్రోస్పైనల్ ఫీవర్, సెరెబ్రోమెనింజైటిస్, ఎపిడెమిక్ మెనింజైటిస్  
మరియు లెప్టోమెనింజైటిస్ అని కూడా అంటారు. ఈ వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ  
లక్షణాలు స్పృహ తగ్గడం, మూర్ఛలు, బద్ధకం, గందరగోళం, అధిక జ్వరం, దద్దుర్లు,  
వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం మరియు మెడలో దృఢత్వం.  
  
మెనింజైటిస్ బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు, శిలీంధ్రాలు, పరాన్నజీవులు లేదా  
క్యాన్సర్లు, దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ (లూపస్), కొన్ని మందులు, తలకు గాయం  
మరియు మెదడు శస్త్రచికిత్స వంటి అంటువ్యాధులు కాని కారణాల వల్ల  
సంభవించవచ్చు. పేలవమైన టీకా, ముదిరిన వయస్సు, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు,  
పేలవమైన పారిశుధ్యం మరియు అధిక స్థానిక ప్రాంతాలలో నివసించడం మెనింజైటిస్  
యొక్క ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు.  
  
మెనింజైటిస్ అనేది అత్యవసర పరిస్థితి, దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.  
బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు స్టెరాయిడ్స్ ద్వారా చికిత్స  
చేయబడుతుంది, అయితే వైరల్ మెనింజైటిస్ సాధారణంగా సహాయక చికిత్స ద్వారా  
నిర్వహించబడుతుంది. వినికిడి లోపం, జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, ప్రసంగ సమస్యలు  
మరియు సెప్సిస్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడానికి సకాలంలో నిర్వహణ  
అవసరం. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ  
ప్రభావం ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్త్రీలు మరియు పురుషులలో వ్యాప్తి: 8.7 మిలియన్  
కేసులు (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు స్ట్రోక్ సబ్‌డ్యూరల్ హెమటోమా  
సబ్‌రాచ్‌నాయిడ్ హెమరేజ్ మెటాస్టాటిక్ బ్రెయిన్ డిసీజ్ బ్రెయిన్ అబ్సెస్  
మెడికేషన్ ఇండ్యూస్డ్ హైపర్సెన్సిటివిటీ మెనింజైటిస్ లైంఫోమాటస్ కౌంట్  
హెల్త్ మెనింగైటిస్ CBC) కోగ్యులేషన్ అధ్యయనాలు ఎలక్ట్రోలైట్స్ బ్లడ్  
కల్చర్స్ CSF పరీక్ష CT స్కాన్ హెడ్ ట్రీట్‌మెంట్ వైరల్ మెనింజైటిస్:  
సపోర్టివ్ ట్రీట్‌మెంట్ & ఎసిక్లోవిర్ బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్:  
సెఫోటాక్సిమ్, వాంకోమైసిన్ & డెక్సామెథాసోన్ ఫంగల్ మెనింజైటిస్:  
యాంఫోటెరిసిన్ B (IV) & ఫ్లూసైటోసిన్ నిపుణులు న్యూరోసర్జన్ రుమటాలజిస్ట్  
మెనింజైటిస్ యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి  
  
మెనింజైటిస్ రకాన్ని బట్టి మెనింజైటిస్ యొక్క వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి.  
  
1. బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ ఈ రకమైన మెనింజైటిస్ స్ట్రెప్టోకోకస్  
 న్యుమోనియా, గ్రూప్ బి స్ట్రెప్టోకోకస్, నీసేరియా మెనింజైటైడ్స్,  
 హేమోఫిలస్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా, లిస్టెరియా మోనోసైటోజెన్స్ మరియు ఎస్చెరిచియా  
 కోలి వంటి బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. మైకోబాక్టీరియం క్షయ, సాధారణంగా  
 క్షయవ్యాధి లేదా TB కారణమవుతుంది, ఇది బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ (TB  
 మెనింజైటిస్ అని పిలుస్తారు) యొక్క తక్కువ సాధారణ కారణం.  
  
బాక్టీరియా ఈ క్రింది విధంగా ఒక వ్యక్తి యొక్క మెనింజెస్‌లోకి  
ప్రవేశించవచ్చు: రక్తప్రవాహం ద్వారా చెవి, గొంతు లేదా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు  
డ్యూరా మేటర్‌లో లోపం (మెనింజెస్ యొక్క దట్టమైన బయటి పొర) పుర్రె పగులు  
న్యూరో సర్జికల్ విధానాలు బ్యాక్టీరియా మెనింజైటిస్ వ్యాప్తి సాధారణంగా  
బ్యాక్టీరియా రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కారణమవుతుంది. బాక్టీరియల్  
మెనింజైటిస్ వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మరియు పాశ్చరైజ్ చేయని డైరీ లేదా డెలి  
మాంసాలు వంటి కొన్ని ఆహారాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి  
బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్‌కు క్యారియర్‌గా ఉంటాడు మరియు అనారోగ్యం పొందకుండా  
ఇతరులకు పంపవచ్చు.  
  
బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి మరియు వెంటనే వైద్య సంరక్షణ  
అవసరం. చికిత్స ఆలస్యమైతే అది ప్రాణాపాయం లేదా మెదడు దెబ్బతినడం, వినికిడి  
లోపం మరియు అభ్యాస వైకల్యాలు వంటి శాశ్వత వైకల్యాలకు కారణం కావచ్చు.  
  
2. వైరల్ మెనింజైటిస్ వైరస్ వల్ల వచ్చే మెనింజైటిస్‌ను వైరల్ మెనింజైటిస్  
 అని పిలుస్తారు మరియు ఇది చాలా సాధారణ రకం. నాన్-పోలియో ఎంట్రోవైరస్లు  
 వైరల్ మెనింజైటిస్‌కు అత్యంత సాధారణ కారణం అయినప్పటికీ, ఈ వ్యాధికి  
 కారణమయ్యే ఇతర వైరస్‌లు గవదబిళ్ల వైరస్, హెర్పెస్ వైరస్‌లు  
 (ఎప్‌స్టీన్-బార్ వైరస్, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్‌లు,  
 సైటోమెగలోవైరస్ మరియు వరిసెల్లా-జోస్టర్ వైరస్), మీజిల్స్ వైరస్,  
 ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్ , ఆర్బోవైరస్లు (వెస్ట్ నైలు వైరస్ మరియు జికా  
 వైరస్), మరియు లింఫోసైటిక్ కోరియోమెనింజైటిస్ వైరస్.  
  
చాలా మంది వ్యక్తులు చికిత్స లేకుండా వారి స్వంతంగా మెరుగుపడతారు, అయితే  
శిశువులు మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు అనారోగ్యం యొక్క  
తీవ్రమైన రూపాన్ని పొందే అవకాశం ఉంది.  
  
3. ఫంగల్ మెనింజైటిస్ ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి  
 వ్యాపిస్తుంది, ఇది మెదడు మరియు వెన్నుపాముకు సోకుతుంది. ఫంగల్  
 మెనింజైటిస్ యొక్క కొన్ని కారణాలు క్రిప్టోకోకస్, హిస్టోప్లాస్మా,  
 బ్లాస్టోమైసెస్, కోక్సిడియోడ్స్, కాండిడా మరియు మ్యూకోర్మైకోసిస్. ఇది  
 HIV రోగులు, క్యాన్సర్ రోగులు లేదా మార్పిడి గ్రహీతలు వంటి రోగనిరోధక  
 శక్తి లేని వ్యక్తులను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది.  
  
4. పరాన్నజీవి మెనింజైటిస్ వివిధ పరాన్నజీవులు మెదడు లేదా నాడీ వ్యవస్థను  
 అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేయవచ్చు మరియు మెనింజైటిస్‌కు కారణమవుతాయి.  
 మొత్తంమీద, వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ కంటే పరాన్నజీవి  
 మెనింజైటిస్ చాలా తక్కువ సాధారణం. కొన్ని పరాన్నజీవులు ఇసినోఫిలిక్  
 మెనింజైటిస్, ఇసినోఫిలిక్ మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్ లేదా EM అనే అరుదైన  
 మెనింజైటిస్‌కు కారణం కావచ్చు.  
  
EMకి కారణమయ్యే మూడు ప్రధాన పరాన్నజీవులు యాంజియోస్ట్రాంగ్‌లస్  
కాంటోనెన్సిస్ (న్యూరోలాజిక్ యాంజియోస్ట్రాంగ్‌లియాసిస్), బేలిసాస్కారిస్  
ప్రోసియోనిస్ (బేలిసాస్కారియాసిస్ మరియు న్యూరల్ లార్వా మైగ్రాన్స్), మరియు  
గ్నాథోస్టోమా స్పినిగెరం (న్యూరోగ్నాథోస్టోమియాసిస్).  
  
5. అమీబిక్ మెనింజైటిస్ ప్రైమరీ అమీబిక్ మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్ (PAM) అనేది  
 నెగ్లేరియా ఫౌలెరి వల్ల వస్తుంది మరియు ఇది సాధారణంగా ప్రాణాంతకం అయ్యే  
 అరుదైన మెదడు ఇన్ఫెక్షన్. నేగ్లేరియా ఫౌలెరి అనేది స్వేచ్ఛా-జీవన అమీబా  
 (సూక్ష్మదర్శిని లేకుండా చూడలేనంత చిన్నదైన ఏకకణ జీవి).  
  
నెగ్లేరియా ఫౌలెరి ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేల మరియు వెచ్చని మంచినీటిలో  
కనిపిస్తుంది. ఇది 115°F (46°C) వరకు అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద బాగా  
పెరుగుతుంది మరియు అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద స్వల్ప కాలాల వరకు జీవించగలదు.  
  
6. నాన్-ఇన్ఫెక్సియస్ మెనింజైటిస్ ఈ రకమైన మెనింజైటిస్ ప్రజల మధ్య  
 వ్యాపించే వ్యాధికారక కారకాల వల్ల కాదు, క్యాన్సర్లు, దైహిక లూపస్  
 ఎరిథెమాటోసస్ (లూపస్), కొన్ని మందులు, తలకు గాయం మరియు మెదడు  
 శస్త్రచికిత్స వంటి ఇతర కారణాల వల్ల కాదు. మెనింజైటిస్ యొక్క లక్షణాలు  
 మెనింజైటిస్ యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలు ఫ్లూ లాంటి (ఇన్ఫ్లుఎంజా)  
 లక్షణాలను అనుకరిస్తాయి మరియు చాలా గంటలు లేదా కొన్ని రోజులలో  
 అభివృద్ధి చెందుతాయి. కింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ లక్షణాలు  
 కనిపిస్తే మీరు మెనింజైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా అనుమానించవచ్చు: అధిక  
 గ్రేడ్ జ్వరం వాంతులు గందరగోళం వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం స్పృహ స్థాయి  
 తగ్గడం మూర్ఛలు కండరాలు మరియు కీళ్ల నొప్పులు లేత & మచ్చలు చర్మం  
 దద్దుర్లు చల్లని చేతులు మరియు కాళ్లు తలనొప్పి మెడలో దృఢత్వం  
 నిద్రపోవడం & మేల్కొలపడానికి ఇబ్బంది తల పైభాగంలో మృదువైన ఉబ్బిన మచ్చ  
 (శిశువులలో) మెనింజైటిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
మీకు మెనింజైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటే: మీకు ఇటీవల మీ మెదడు లేదా  
వెన్నుపాముపై శస్త్రచికిత్స జరిగింది, మీకు మీ పుర్రె లేదా వెన్నెముకలో  
పుట్టుకతో వచ్చే లోపం ఉంది, మీకు మూత్రపిండాల వైఫల్యం, మధుమేహం, అడ్రినల్  
లోపం లేదా సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి ఉంది. టీకా AIDS,  
మార్పిడి గ్రహీతలు, మరియు పుట్టుకతో వచ్చే రోగనిరోధక శక్తి లోపాలు, పేలవమైన  
పరిశుభ్రత లేని రద్దీ పరిస్థితులలో నివసించడం, పేలు మరియు దోమల వంటి  
వెక్టర్‌లకు గురికావడం స్థానిక ప్రాంతాలకు ఇటీవలి పర్యటన స్ప్లెనెక్టమీ  
(ప్లీనెక్టమీ) అధికంగా వాడటం (ప్లీనెక్టమీ డ్రగ్ వాడకం IV) కణ రక్తహీనత  
అలాగే, వివిధ రకాల మెనింజైటిస్ కొన్ని సమూహాల వ్యక్తులకు అధిక ప్రమాదాన్ని  
కలిగిస్తుంది: నవజాత శిశువులు గ్రూప్ B స్ట్రెప్టోకోకస్ మెనింజైటిస్ ద్వారా  
ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు, కౌమారదశలో మెనింగోకోకల్ మెనింజైటిస్ వచ్చే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, బ్యాక్టీరియా మెనింజైటిస్ ఉన్న పెద్దలకు  
న్యుమోకాకల్ మెనింజైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. పెద్దలు (50 మరియు అంతకంటే  
ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు) మరియు గర్భిణీ స్త్రీలు లిస్టెరియా మెనింజైటిస్‌కు  
ఎక్కువ అవకాశం కలిగి ఉంటారు మీకు తెలుసా? ఫంగల్, పరాన్నజీవి మరియు నాన్  
ఇన్ఫెక్షియస్ మెనింజైటిస్ అంటువ్యాధి కాదు కానీ వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్  
మెనింజైటిస్ చాలా అంటువ్యాధి. వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్  
తుమ్ములు, దగ్గు, ముద్దులు మరియు పాత్రలు, కత్తిపీట లేదా టూత్ బ్రష్‌లను  
పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. సంక్రమణ సాధారణంగా వారి ముక్కు లేదా  
గొంతులో ఈ వైరస్లు లేదా బాక్టీరియాను మోసుకెళ్ళే వ్యక్తుల ద్వారా  
వ్యాపిస్తుంది, కానీ వారికే అనారోగ్యం లేదు. దాని గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
మెనింజైటిస్ నిర్ధారణ  
  
మెనింజైటిస్ యొక్క క్లినికల్ డయాగ్నసిస్ లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
మెనింజైటిస్‌ని కింది ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోగనిర్ధారణ పరీక్షల ద్వారా  
నిర్ధారించవచ్చు:  
  
1. రక్త పరీక్షలు మెనింజైటిస్ అనుమానం విషయంలో ప్రాథమిక రక్త పరీక్షలు  
 వీటిని కలిగి ఉండాలి: పూర్తి రక్త గణన (CBC) గడ్డకట్టే అధ్యయనాలు  
 ఎలక్ట్రోలైట్స్ బ్లడ్ కల్చర్‌లు  
  
2. లంబార్ పంక్చర్ సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF)ని సేకరించి,  
 మెనింజైటిస్‌ని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించడానికి కటి పంక్చర్ (స్పైనల్  
 ట్యాప్) చేయబడుతుంది. మెనింజైటిస్ ఉన్నవారిలో, CSF తరచుగా తెల్ల రక్త  
 కణాల సంఖ్య మరియు ప్రోటీన్‌తో పాటు తక్కువ చక్కెర స్థాయిని చూపుతుంది.  
  
3. CSF విశ్లేషణ CSF ద్రవం గ్రామ్ స్టెయినింగ్, స్టాండర్డ్ కల్చర్ మరియు  
 పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) కోసం కూడా పంపబడాలి. CSF విశ్లేషణ  
 మెనింజైటిస్‌కు కారణమైన బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
 సంక్రమణ నిర్ధారణకు సంస్కృతి కంటే PCR పరీక్ష చాలా ప్రయోజనకరంగా  
 ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఈ సాంకేతికత మరింత వేగంగా ఉంటుంది మరియు కొన్ని  
 వైరస్‌లకు వ్యతిరేకంగా ఆచరణీయం కాని బ్యాక్టీరియా మరియు ప్రతిరోధకాలను  
 కూడా గుర్తించగలదు.  
  
4. డైలేటెడ్ ఫండస్ ఎగ్జామినేషన్ డైలేటెడ్ ఫండస్ ఎగ్జామినేషన్ అనేది కంటి  
 ఫండస్ యొక్క మెరుగైన వీక్షణను పొందడానికి కంటి పాపను విస్తరించడానికి  
 లేదా పెద్దదిగా చేయడానికి కంటి చుక్కల వినియోగాన్ని ఉపయోగించే ఒక  
 రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ. పాపిల్డెమా (కంటి మరియు మెదడును కలిపే ఆప్టిక్  
 నరాల వాపు), పెరిగిన ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెజర్ కోసం సర్రోగేట్ మార్కర్  
 యొక్క సంకేతాల కోసం ఫండస్‌ను పరిశీలించవచ్చు. ఇటీవలి తల గాయం, సాధారణ  
 స్థాయి స్పృహ మరియు పాపిల్‌డెమా లేదా ఫోకల్ న్యూరోలాజికల్ డెఫిసిట్‌ల  
 గురించి ఎటువంటి ఆధారాలు లేని రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగిలో, ముందుగా  
 న్యూరోఇమేజింగ్ లేకుండా కటి పంక్చర్ (LP) చేయడం సురక్షితంగా  
 పరిగణించబడుతుంది.  
  
5. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మీ వైద్యుడు సలహా ఇస్తే, CT స్కాన్ హెడ్ వంటి  
 ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కటి పంక్చర్‌కు ముందు ఏవైనా రక్తస్రావం మరియు  
 పెరిగిన ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడిని మినహాయించవచ్చు. CT స్కాన్ పొందే  
 ప్రమాణాలలో ముదిరిన వయస్సు (60 కంటే ఎక్కువ), ఫోకల్ న్యూరోలాజిక్  
 లోపాలు, రోగనిరోధక శక్తి లోపం, కొత్త-ప్రారంభ మూర్ఛలు, మార్చబడిన  
 మానసిక స్థితి మరియు గతంలో కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ వ్యాధి ఉన్నాయి.  
 ప్రముఖులు విక్టోరియా బెక్హాంను ప్రభావితం చేశారు, ఇంగ్లీష్ గాయని,  
 ఫ్యాషన్ డిజైనర్ మరియు టీవీ వ్యక్తిత్వం, విక్టోరియా బెక్హాం 2000  
 సంవత్సరంలో వైరల్ మెనింజైటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లు తెలిసింది. బ్రాడ్  
 పిట్ 2005 సంవత్సరంలో, హాలీవుడ్ నటుడు బ్రాడ్ పిట్ వైరల్ మెనింజైటిస్  
 యొక్క తేలికపాటి కేసుతో బాధపడుతున్నాడు. . ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జి  
 అయిన తర్వాత చాలా రోజులు ఇంట్లోనే విశ్రాంతి తీసుకోవాలని సూచించారు.  
 మెనింజైటిస్ నివారణ  
  
కొన్ని రకాల వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ అంటువ్యాధి. దగ్గు,  
తుమ్ములు, ముద్దులు పెట్టుకోవడం లేదా పాత్రలు పంచుకోవడం, టూత్ బ్రష్ లేదా  
సిగరెట్ వంటి స్రావాల మార్పిడి ద్వారా జీవులు వ్యాప్తి చెందుతాయి.  
కొన్నిసార్లు, మెనింజైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగితో సన్నిహితంగా లేదా  
సుదీర్ఘంగా సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్న ఇతర వ్యక్తులకు మెనింజైటిస్ వ్యాప్తి  
చెందుతుంది.  
  
మెనింజైటిస్‌ను నివారించడానికి ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు: ముఖ్యంగా  
తినడానికి ముందు మరియు టాయిలెట్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత క్రమం తప్పకుండా  
మరియు పూర్తిగా చేతులు కడుక్కోవడం, రద్దీగా ఉండే బహిరంగ ప్రదేశంలో గడపడం  
లేదా జంతువులను పెంపొందించడం అంటువ్యాధుల వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో  
సహాయపడుతుంది. పానీయాలు, ఆహారాలు, స్ట్రాస్, పాత్రలు, లిప్ బామ్‌లు లేదా  
టూత్ బ్రష్‌లను ఇతరులతో పంచుకోవడం మానుకోండి. తగినంత విశ్రాంతి, ఉదయం  
సూర్యకాంతి, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు నిద్ర పరిశుభ్రత చిట్కాలను అనుసరించడం  
ద్వారా మీ రోగనిరోధక శక్తిని కాపాడుకోండి. దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మేటప్పుడు  
లేదా మీ మోచేతిలోకి తుమ్మేటప్పుడు మీ నోరు మరియు ముక్కును కప్పుకోండి.  
ఉపయోగించిన తర్వాత కణజాలాలను డస్ట్‌బిన్‌లోకి విసిరి, మీ చేతులను కడగాలి.  
ధూమపానం మరియు అధిక మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి. గర్భిణీ స్త్రీలు  
ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఉడికించి, పాశ్చరైజ్ చేయని పాలతో తయారు చేసిన చీజ్‌ని  
నివారించడం ద్వారా లిస్టెరియోసిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవాలి. అనారోగ్య  
రోగులతో సంబంధాన్ని నివారించండి. మీరు బాక్టీరియల్ మెనింగోకాకల్ ఇన్ఫెక్షన్  
ఉన్న వారితో సన్నిహితంగా ఉన్నట్లయితే, వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను  
తగ్గించడానికి మీ డాక్టర్ మీకు నివారణ యాంటీబయాటిక్స్‌ను సూచించవచ్చు.  
ఇప్పటి వరకు, వైరల్ మెనింజైటిస్‌ను నివారించడానికి టీకా లేదు. అయినప్పటికీ,  
బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్‌కు వ్యతిరేకంగా టీకా అందుబాటులో ఉంది మరియు  
మెనింజైటిస్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. వాటిలో కొన్ని ఈ క్రింది విధంగా  
ఉన్నాయి: హేమోఫిలస్ వ్యాక్సిన్ (HiB టీకా) న్యుమోకాకల్ కంజుగేట్ వ్యాక్సిన్  
న్యుమోకాకల్ పాలిసాకరైడ్ టీకా మెనింగోకాకల్ కంజుగేట్ టీకా మీకు తెలుసా?  
పిల్లలలో మాదిరిగానే, పెద్దలలో టీకాలు వేయడం వల్ల ధనుర్వాతం, న్యుమోనియా,  
ఇన్ఫ్లుఎంజా, హెపటైటిస్, టైఫాయిడ్ మొదలైన వివిధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని  
నివారించవచ్చు. వాస్తవానికి, మీరు వృద్ధాప్యంలో, మీ రోగనిరోధక శక్తి  
తగ్గుతుంది, దీని వలన మీరు వివిధ వ్యాధులకు గురవుతారు. . వయోజన  
వ్యాక్సిన్‌ల రకాలు, మీకు వయోజన వ్యాక్సిన్‌లు ఎందుకు అవసరం మరియు మీరు  
వాటిని ఎప్పుడు పొందాలి అనే వాటి గురించి ఇక్కడ ప్రతిదీ ఉంది. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీకు మెనింజైటిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలు ఉన్నాయని మీరు అనుమానించినట్లయితే,  
మీరు ఈ నిపుణులను సంప్రదించవచ్చు: ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ అత్యవసర  
వైద్యుడు న్యూరాలజిస్ట్ న్యూరోసర్జన్ రుమటాలజిస్ట్ దీని గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి మా స్పెషలిస్ట్ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
మెనింజైటిస్ చికిత్స  
  
A. వైరల్ మెనింజైటిస్ వైరల్ మెనింజైటిస్ సహాయక చికిత్స ద్వారా  
నిర్వహించబడుతుంది. బెడ్ రెస్ట్, పుష్కలంగా ద్రవాలు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్స్  
బ్యాలెన్స్‌తో పాటు ఓవర్-ది-కౌంటర్ నొప్పి మందులు జ్వరాన్ని తగ్గించడంలో  
మరియు శరీర నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి వైరల్ మెనింజైటిస్ చికిత్సకు  
ప్రధానమైనవి. అయినప్పటికీ, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్-1 లేదా 2 (HSV-1  
లేదా 2) మరియు తీవ్రమైన ఎప్స్టీన్ బార్ వైరస్ (EBV) లేదా వరిసెల్లా జోస్టర్  
వైరస్ (VZV) ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మెనింజైటిస్ ఉన్న రోగులలో నోటి లేదా  
ఇంట్రావీనస్ ఎసిక్లోవిర్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. HIV మెనింజైటిస్ ఉన్న  
రోగులకు అత్యంత చురుకైన యాంటీరెట్రోవైరల్ థెరపీ (HAART) ఇవ్వబడుతుంది.  
  
B. బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ మరోవైపు బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ తీవ్రమైన  
పరిస్థితి మరియు యాంటీబయాటిక్స్‌తో తక్షణ చికిత్స అవసరం. చికిత్సలో ఆలస్యం  
తీవ్రమైన సమస్యలు మరియు మరణాల పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. మెనింజైటిస్  
చికిత్స క్రింది విధంగా ఉంది:  
  
1. యాంటీబయాటిక్స్ రోగికి భిన్నమైన అక్యూట్ బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్  
 వచ్చినట్లయితే, బ్రాడ్-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్స్ సాధారణంగా  
 సూచించబడతాయి. మెనింగోకోకల్ మెనింజైటిస్ యొక్క అనుమానిత కేసులకు  
 చికిత్స చేయడానికి సాధారణంగా ఏడు రోజుల యాంటీబయాటిక్ థెరపీ సరిపోతుంది.  
  
పెద్దలకు చికిత్స సాధారణంగా కింది యాంటీబయాటిక్స్‌తో ప్రారంభమవుతుంది:  
సెఫోటాక్సిమ్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్ సెఫెపైమ్ వాంకోమైసిన్ యాంపిసిలిన్ N.  
మెనింజైటిడిస్ వల్ల వచ్చే మెనింజైటిస్‌కు, మూడవ తరం సెఫాలోస్పోరిన్స్ &  
పెన్సిలిన్ సాధారణంగా ఇవ్వబడుతుంది. బీటా-లాక్టమ్ యాంటీబయాటిక్స్  
తట్టుకోలేని రోగులు, క్లోరాంఫెనికాల్ (IV) అనేది మెనింగోకోకల్  
మెనింజైటిస్‌కు చికిత్స ఎంపిక.  
  
సూడోమోనాస్ మెనింజైటిస్ యొక్క ధృవీకరించబడిన కేసులకు, సెఫ్టాజిడిమ్ లేదా  
మెరోపెనెమ్‌తో చికిత్స అందించవచ్చు. బాక్టీరాయిడ్స్ మరియు ఫ్యూసోబాక్టీరియం  
వంటి వాయురహిత బ్యాక్టీరియా కోసం, మెట్రోనిడాజోల్ జోడించబడవచ్చు.  
  
2. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ S. న్యుమోనియా మరియు H. ఇన్ఫ్లుఎంజా కారణంగా  
 మెనింజైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులకు మెనింజైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న వాపును  
 తగ్గించడానికి సాధారణంగా యాంటీబయాటిక్ థెరపీని ప్రారంభించే 20-30  
 నిమిషాల ముందు డెక్సామెథాసోన్ వంటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇవ్వబడుతుంది.  
  
C. ఫంగల్ మెనింజైటిస్ ఫంగల్ మెనింజైటిస్ నిర్వహణలో క్రింది మందులు  
సూచించబడతాయి: ఆంఫోటెరిసిన్ B (IV) ఫ్లూసైటోసిన్ (మౌఖికంగా)  
  
D. అంటువ్యాధి లేని మెనింజైటిస్ అలెర్జీ ప్రతిచర్య లేదా స్వయం ప్రతిరక్షక  
వ్యాధి కారణంగా నాన్-ఇన్ఫెక్షియస్ మెనింజైటిస్‌ను కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌తో  
చికిత్స చేయవచ్చు. మెనింజైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీకు గతంలో మెనింజైటిస్ వచ్చి ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయినట్లయితే, మీరు  
ఈ క్రింది గృహ సంరక్షణ చిట్కాలను గుర్తుంచుకోవాలి: తగినంత విశ్రాంతి  
తీసుకోండి మరియు శక్తిని ఆదా చేయడానికి అధిక-పనిచేసే పనులలో మునిగిపోకండి,  
అనుసరించడం ద్వారా అసెప్టిక్ వాతావరణాన్ని సృష్టించండి సాధారణ గృహ సంక్రమణ  
నియంత్రణ విధానాలు మీ ఆహారంపై అదనపు శ్రద్ధ వహించండి. ఆరోగ్యకరమైన మరియు  
సురక్షితమైన ఆహారాలు తీసుకోండి మద్యపానం మరియు ధూమపానం మానేయండి ఎత్తైన  
ప్రదేశాలకు వెళ్లవద్దు ఎల్లప్పుడూ ఎవరితోనైనా ఉండండి మీకు ఏదైనా ఆరోగ్య  
అసౌకర్యం కలిగితే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ముందుగా మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా మీ మందులను దాటవేయవద్దు లేదా మార్చవద్దు.  
మెనింజైటిస్  
  
తగిన చికిత్సతో, తలనొప్పి మరియు జ్వరం వంటి లక్షణాలు మెరుగుపడతాయి. అయితే,  
ఈ పరిస్థితిని విస్మరించినట్లయితే, మీరు మరింత తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ మరియు  
వాపు కలిగి ఉండవచ్చు. మెనింజైటిస్ యొక్క సాధారణ సమస్యలు క్రింది వాటిని  
కలిగి ఉంటాయి: వినికిడి సమస్యలు (నరాల దెబ్బతినడం వలన) మూర్ఛలు లేదా మూర్ఛ  
హైడ్రోసెఫాలస్ (మెదడులో మరియు చుట్టూ CSF ఏర్పడటం) జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు,  
వ్యక్తిత్వం మరియు ప్రవర్తనలో మార్పులు నేర్చుకునే రుగ్మతలు ఒకరిలో బలహీనత.  
శరీరం యొక్క ప్రక్క సెప్టిసిమియా (బ్యాక్టీరియా రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి  
రక్త విషానికి కారణమైతే) అవయవాల విచ్ఛేదనం, సంక్రమణ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు  
వ్యాపిస్తే (రక్తప్రవాహంతో సహా) పరోటిటిస్, ఆర్కిటిస్, ఓఫొరిటిస్,  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ కనిపించవచ్చు, ముఖ్యంగా గవదబిళ్లలు మెనింజైటిస్  
మెనింజైటిస్ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మెనింజైటిస్ వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సకు అనుబంధంగా క్రింది  
మూలికా నివారణలు ఉపయోగపడతాయి: వెల్లుల్లి (లాహ్సున్): వెల్లుల్లి అనేది  
మెనింజైటిస్‌తో సహా వివిధ అంటువ్యాధి పరిస్థితులలో ప్రభావవంతంగా సులభంగా  
లభించే సూపర్‌ఫుడ్. వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ వివిధ బాక్టీరియా మరియు  
వైరస్‌లకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది మరియు వాటిని సమర్థవంతంగా  
తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు దాని గరిష్ట ప్రభావం కోసం ఒక ముడి రూపంలో  
వెల్లుల్లి యొక్క లవంగాలను తీసుకోవచ్చు. ఆస్ట్రాగాలస్: ఆస్ట్రాగాలస్  
మొక్కలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ మరియు సపోనిన్లు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క  
దుష్ప్రభావాలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది చాలా సురక్షితమైన రెమెడీ,  
దీనిని పిల్లలు కూడా తీసుకోవచ్చు. రీషి పుట్టగొడుగులు: ఈ పుట్టగొడుగులు  
ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి మరియు మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం  
ద్వారా మరియు ఈ వ్యాధి వల్ల కలిగే మంటను తగ్గించడం ద్వారా అంటు వ్యాధులలో  
ఉపయోగపడతాయి. క్లోరెల్లా: ఈ మొక్కలో ఉన్న అధిక క్లోరోఫిల్ కంటెంట్ కారణంగా,  
ఇది కణాల ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది, రక్త శుద్దీకరణ మరియు ఇన్ఫెక్షన్  
ఏజెంట్ల నుండి త్వరగా కోలుకుంటుంది. జిన్‌సెంగ్: జిన్‌సెంగ్‌లో ఉండే  
జిన్‌సెనోసైడ్‌లు నేరుగా పొరలపై పనిచేయడం ద్వారా శరీరంలోని ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను  
తొలగించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మీరు జిన్సెంగ్‌ను దాని గరిష్ట ప్రభావం కోసం  
నేరుగా లేదా టీలో తినవచ్చు. Hypericum: Hypericum లేదా St. John's wort  
హైపర్‌ఫోరిన్‌ను ప్రధాన క్రియాశీల పదార్ధంగా కలిగి ఉంటుంది, ఇది రక్త-మెదడు  
అవరోధాన్ని దాటగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు వ్యాధికి కారణమయ్యే  
కొన్ని ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్లకు వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. మెనింజైటిస్‌తో  
జీవించడం  
  
చాలా మంది ప్రజలు మెనింజైటిస్ నుండి సకాలంలో చికిత్సతో త్వరగా కోలుకుంటారు.  
అయినప్పటికీ, కొంతమందికి, మెనింజైటిస్ తర్వాత జీవితం కఠినమైనది, వారు  
రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి కష్టపడతారు: కొందరు వ్యక్తులు  
తీవ్రమైన నిరంతర తలనొప్పి, అలసట, జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, వ్యక్తిత్వంలో  
మార్పులు మరియు మెనింజైటిస్ తర్వాత నిరాశ గురించి ఫిర్యాదు చేస్తారు. ఈ  
సమస్యలు మెరుగుపడకపోతే లేదా మీ దృష్టిలో సమస్యలను మీరు గమనించినట్లయితే,  
వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మెనింజైటిస్ యొక్క అనంతర  
ప్రభావాల నుండి కోలుకునేటప్పుడు పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలని మరియు  
అలసిపోయే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవద్దని సలహా ఇస్తారు. పిల్లలు మరియు  
యుక్తవయస్కులు తమ పాఠశాలకు లేదా పనికి తిరిగి రావాలని ఆలోచిస్తున్న వారు  
మంచి కోలుకుంటున్నప్పటికీ, నెమ్మదిగా తీసుకోవాలి. ఏవైనా అనంతర ప్రభావాల  
కోసం చూడండి మరియు వాటిలో ఏవైనా మీకు ఇబ్బంది కలిగిస్తే మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మెనింజైటిస్ ఎలా వస్తుంది?  
మెనింజైటిస్ యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలు ఏమిటి? మెనింజైటిస్ దానంతట అదే  
తగ్గిపోతుందా? మెనింజైటిస్ కోసం నేను ఏమి తినాలి? మెనింజైటిస్‌ను నేను ఎలా  
నివారించగలను? ప్రస్తావనలు లక్షణాలు: మెనింజైటిస్. NHS [ఇంటర్నెట్]  
[ఏప్రిల్ 7, 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది] గ్రిఫిత్స్ మైఖేల్ J , మెక్‌గిల్  
ఫియోనా, సోలమన్ టామ్. తీవ్రమైన మెనింజైటిస్ నిర్వహణ. క్లిన్ మెడ్ (లండ్).  
2018 ఏప్రిల్; 18(2): 164–169. హెర్సీ కెనాడీడ్, గొంజాలెజ్ ఫ్రాన్సిస్కో J,  
కొండముడి నోహ్ P. మెనింజైటిస్. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్  
పబ్లిషింగ్; 2021 జాన్ యాదవ్ సుదీప్, రామ్మోహన్ గుహన్ మెనింగోకోకల్  
మెనింజైటిస్. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి  
మెనింజైటిస్ అంటే ఏమిటి? హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. ఫిబ్రవరి, 2020.  
[ఇంటర్నెట్] [ఏప్రిల్ 7, 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది] హెర్సీ కెనాడీడ్,  
ఫ్రాన్సిస్కో జె. గొంజాలెజ్, కొండముడి నోహ్ పి, సప్‌కోట రష్మీ. మెనింజైటిస్  
(నర్సింగ్). ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్ [ఇంటర్నెట్]; 2021  
జనవరి; ఫిబ్రవరి 26, 2021. మెనింజైటిస్.బ్రెయిన్ అండ్ స్పైన్ ఫౌండేషన్  
[ఇంటర్నెట్] [చివరిగా 7 ఏప్రిల్, 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది] చికోటి స్నేహ  
ప్రియ, ఎం. వెంకటస్వామి, గాండ్ల హర్షిణి, పింద్రాతి ప్రవళిక. బాక్టీరియల్  
మెనింజైటిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించే ఔషధ మొక్కలు. ఫార్మాస్యూటికల్ డోసేజ్  
ఫారమ్స్ అండ్ టెక్నాలజీ పరిశోధన జర్నల్. అక్టోబర్ 2019;11(3):975-4377  
మెనింజైటిస్ మరియు సెప్టిసిమియా తర్వాత కోలుకోవడం.ఇప్పుడు [ఇంటర్నెట్,  
20access]  
  
==================================================  
  
రుతువిరతి అనేది శీతోష్ణస్థితి అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది 40-60  
సంవత్సరాల వయస్సు మధ్య జరిగే సహజమైన జీవసంబంధమైన సంఘటన. ఇది మీ ఋతు చక్రం  
ముగింపును సూచిస్తుంది మరియు ఋతు కాలం సంభవించకుండానే 12 నెలలు గడిచిన  
తర్వాత నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.  
  
రుతువిరతి ఒక వ్యాధి లేదా రుగ్మత కాదు మరియు వృద్ధాప్య సహజ ప్రక్రియగా  
పరిగణించబడుతుంది. కొంతమంది స్త్రీలు రుతువిరతిలోకి మారుతున్నప్పుడు సున్నా  
లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు మరియు ఎటువంటి సమస్యలను ఎదుర్కోకపోవచ్చు, కొందరు  
నిద్రలో ఇబ్బంది, వేడి ఆవిర్లు, రాత్రి చెమటలు, చిరాకు, మానసిక కల్లోలం,  
జుట్టు రాలడం, కీళ్ల నొప్పులు మరియు బరువు పెరగడం వంటి వివిధ లక్షణాల  
ద్వారా వెళ్ళవచ్చు.  
  
రుతువిరతికి దారితీసే సంవత్సరాలలో స్త్రీ శరీరధర్మశాస్త్రం మరియు శరీరంలో  
కొన్ని క్రమంగా మార్పులు ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, పీరియడ్స్ గురించి ఆందోళన  
చెందనవసరం లేదని ఉపశమనం పొందడం కూడా సాధారణం. సాధారణంగా 40 నుండి 50  
సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల  
శరీర భాగాలు (లు) గర్భాశయం యోని ఎముక గుండె మూత్రాశయం అనుకరించే  
పరిస్థితులు హైపోథైరాయిడిజం డిప్రెషన్ ప్రీఎక్లాంప్సియా రక్తప్రసరణ గుండె  
వైఫల్యం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష యోని స్మాబ్  
ఫోలికల్ (Fostimul ఫోలికల్- ) పరీక్ష థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్  
(TSH) పరీక్ష PicoAMH ఎలిసా డయాగ్నోస్టిక్ టెస్ట్ చికిత్స హార్మోన్ల  
చికిత్స: ఈస్ట్రోజెన్ యోని ఈస్ట్రోజెన్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్: పరోక్సేటైన్  
యాంటీ-సీజర్ మందులు: గబాపెంటిన్ క్లోనిడైన్ విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ నవల  
చికిత్సలు వైద్య నిపుణులు సాధారణ వైద్యులను సంప్రదించాలి  
  
రుతువిరతి వివిధ రకాల సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. మీరు  
రుతువిరతి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు:  
యోని పొడి మూడ్ మార్పులు నిద్ర సమస్యలు రాత్రి చెమటలు జీవక్రియలో తగ్గుదల  
రొమ్ము నిండుదనం కోల్పోవడం జుట్టు సన్నబడటం పొడి చర్మం ఏకాగ్రతలో ఇబ్బంది  
పెరిగింది చిరాకు తేలికపాటి నిరాశ కీళ్ల నొప్పులు తగ్గడం లేదా లిబిడో  
తగ్గడం డ్రైవ్ పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవడం  
మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు రుతువిరతి (పెరిమెనోపాజ్)కి మారుతున్న స్త్రీలు  
ఈ క్రింది లక్షణాలను కూడా అనుభవించవచ్చు: సక్రమంగా లేని పీరియడ్స్  
స్కిప్పింగ్ పీరియడ్స్ బరువుగా లేదా తేలికగా ఉండే పీరియడ్స్ రొమ్ము  
సున్నితత్వం ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ అధ్వాన్నంగా మారడం (PMS) అన్నీ  
కాదు. మహిళలు ఈ లక్షణాలను అనుభవిస్తారు, అయితే కొందరు ఒకటి కంటే ఎక్కువ  
అనుభవించవచ్చు. మూత్ర విసర్జన మార్పులు, రేసింగ్ హార్ట్ లేదా కొత్త వైద్య  
సమస్యల వల్ల ప్రభావితమైన మహిళలు ఇతర అవకాశాలను తోసిపుచ్చడానికి వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి.  
  
మీ స్త్రీ జననేంద్రియ సమస్యల కోసం మీరు సంప్రదించగల గైనకాలజిస్ట్‌ల రకాల  
జాబితా ఇక్కడ ఉంది. మరింత తెలుసుకోండి!  
  
మెనోపాజ్ కారణాలు  
  
మీ పునరుత్పత్తి చక్రం యుక్తవయస్సు నుండి ప్రారంభమవుతుంది మరియు 40-50  
సంవత్సరాల వయస్సులో ముగుస్తుంది. వివిధ సంక్లిష్ట పద్ధతులు మరియు  
హార్మోన్లు ప్రక్రియను నియంత్రిస్తాయి. హైపోథాలమస్ అనేది పిట్యూటరీ  
గ్రంధికి సమీపంలో ఉన్న మెదడు నిర్మాణం, ఇది ఈస్ట్రోజెన్ మరియు  
ప్రొజెస్టెరాన్ అనే ముఖ్యమైన లైంగిక హార్మోన్లను విడుదల చేసే కొన్ని  
రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.  
  
ఈ హార్మోన్లు అండాశయం నుండి గుడ్లు విడుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. గుడ్డు  
ఫలదీకరణం చేయడంలో విఫలమైతే, గర్భాశయం యొక్క మందమైన లైనింగ్ యోని ద్వారా  
పీరియడ్స్ రూపంలో బయటకు వస్తుంది. స్త్రీల వయస్సులో, వారి పునరుత్పత్తి  
చక్రం మందగించడం ప్రారంభమవుతుంది మరియు చివరికి ఆగిపోతుంది.  
  
మీ శరీరం మెనోపాజ్‌కు చేరుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు, అండాశయాలు ఈస్ట్రోజెన్  
అనే హార్మోన్‌ను తక్కువగా ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ హార్మోన్  
క్షీణత మీ ఋతు చక్రం యొక్క నమూనాలో మార్పులకు దారితీస్తుంది. ఇది సక్రమంగా  
మారడం ప్రారంభమవుతుంది లేదా మీ కాల వ్యవధిలో మార్పులు ఉండవచ్చు. ఈ  
హార్మోన్ల మార్పులతో, కొత్త స్థాయి హార్మోన్లకు అనుగుణంగా మీ శరీరం కూడా  
కొన్ని శారీరక మార్పులకు లోనవుతుంది.  
  
ఈ ట్రాన్సిటరీ దశ లేదా రుతువిరతి సమయంలో మహిళలు అనుభవించే లక్షణాలు ఈ  
మార్పులకు సర్దుబాటు చేయడానికి వారి శరీరం చేసే ప్రయత్నంలో భాగంగా ఉంటాయి.  
సహజ రుతువిరతిలో ఉన్న స్త్రీలకు, ప్రక్రియ మూడు దశల్లో జరుగుతుంది.  
  
పెరిమెనోపాజ్ ఇది మెనోపాజ్ ప్రారంభానికి పది సంవత్సరాల ముందు  
ప్రారంభమవుతుంది. మీ అండాశయాలు క్రమంగా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్‌ను తక్కువగా  
ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభించే సమయం ఇది. 40 ఏళ్ల వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలు  
సాధారణంగా రుతువిరతిని అనుభవిస్తారు, అయితే కొందరు దీనిని వారి 30 ఏళ్లలో  
అనుభవించడం ప్రారంభించవచ్చు.  
  
పెరిమెనోపాజ్ కాలం మెనోపాజ్ వరకు కొనసాగుతుంది, అండాశయాలు గుడ్లు ఉత్పత్తి  
చేయడం పూర్తిగా ఆగిపోతాయి. దీనికి ముందు, హార్మోన్ల స్థాయి హెచ్చుతగ్గులు  
మహిళల్లో వివిధ లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఈ ట్రాన్సిటరీ పీరియడ్‌లో మహిళలు  
వేర్వేరు హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతారు, అందువల్ల ప్రతి స్త్రీ ఒక్కో  
పద్ధతిలో పెరిమెనోపాజ్‌ను అనుభవిస్తుంది.  
  
అనోవ్లేటరీ సైకిల్స్‌లో ప్రొజెస్టెరాన్ మరియు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు పెరగడం  
(ఋతు చక్రం లేకపోవడం) ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్ లేదా హైపర్‌ప్లాసియా  
(గర్భాశయ లైనింగ్ యొక్క గట్టిపడటం), గర్భాశయ పాలిప్స్ (గర్భాశయం లోపలి  
గోడకు జోడించిన పెరుగుదల) మరియు లియోమియోమా (ఇవి కూడా అంటారు.  
ఫైబ్రాయిడ్లుగా) పెరిమెనోపౌసల్ వయస్సు ఉన్న మహిళల్లో.  
  
మెనోపాజ్ మెనోపాజ్ అనేది మీ అండాశయాలు గుడ్లు మరియు దాని హార్మోన్  
ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తిని నిలిపివేసే దశ. ఒక మహిళకు 12 నెలలు ఋతుస్రావం  
జరగకుండా పోయినప్పుడు ఇది నిర్ధారణ అవుతుంది.  
  
అకాల మెనోపాజ్‌కు కారణమయ్యే పరిస్థితులు: ప్రాథమిక అండాశయ లోపం: అండాశయాలు  
సాధారణ స్థాయి పునరుత్పత్తి హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో వైఫల్యం కారణంగా  
అకాల మెనోపాజ్ ఏర్పడవచ్చు, ఇది జన్యుపరమైన కారకాలు లేదా స్వయం ప్రతిరక్షక  
వ్యాధి నుండి ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ మహిళలకు, సహజంగా రుతువిరతి వచ్చే వరకు  
హార్మోన్ థెరపీని సిఫార్సు చేస్తారు. ప్రేరేపిత రుతువిరతి: గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ లేదా ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి వైద్య కారణాల వల్ల అండాశయాలను  
తొలగించినట్లయితే ఇది జరుగుతుంది. కెమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ థెరపీ వంటి  
క్యాన్సర్ చికిత్సలు అండాశయాలకు నష్టం కలిగిస్తే రుతువిరతిని  
ప్రేరేపిస్తాయి. హాట్ ఫ్లాషెస్ వంటి లక్షణాలు చికిత్స సమయంలో లేదా కొంతకాలం  
తర్వాత అనుభవించవచ్చు. కీమోథెరపీని అనుసరించి రుతుక్రమం (మరియు  
సంతానోత్పత్తి) ఆగిపోవడం ఎల్లప్పుడూ శాశ్వతం కాదు, కాబట్టి గర్భనిరోధక  
చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం. రేడియేషన్ థెరపీ అండాశయాల పనితీరును మాత్రమే  
ప్రభావితం చేస్తుంది, రేడియేషన్ అండాశయాలపైకి పంపబడితే. రొమ్ము కణజాలం లేదా  
తల మరియు మెడ వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు రేడియేషన్ థెరపీ అకాల మెనోపాజ్  
కాదు.  
  
పోస్ట్ మెనోపాజ్ మెనోపాజ్ తర్వాత, మీరు మీ జీవితాంతం పోస్ట్ మెనోపాజ్ దశలో  
ఉంటారు. శరీరం ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తిని దాదాపుగా ఆపివేసినందున, ఋతుక్రమం  
ఆగిపోయిన స్త్రీలు గుండె జబ్బులు, బోలు ఎముకల వ్యాధి (ఎముకలు బలహీనపడటం)  
మరియు మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్‌ల వంటి వివిధ ఆరోగ్య పరిస్థితులకు గురయ్యే  
ప్రమాదం ఉంది.  
  
చాలా మంది మహిళలు పెరిమెనోపాజ్ దశలో ఉన్న లక్షణాలలో కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.  
కొంత సమయం తర్వాత హాట్ ఫ్లాషెస్ తగ్గిపోవచ్చు, కానీ కొందరు స్త్రీలు  
పదేళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ఈ లక్షణాలను అనుభవిస్తూనే ఉంటారు.  
రుతువిరతి తర్వాత ప్రతి స్త్రీ యొక్క రిస్క్ మరియు అనుభవం భిన్నంగా ఉంటాయి.  
సంభావ్య ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడం మరియు దాని కోసం మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించడం చాలా అవసరం. రుతువిరతి కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
ప్రతి స్త్రీకి మెనోపాజ్ రావడం సహజం. అయితే, కొంతమంది మహిళలు అకాల  
మెనోపాజ్‌ను ఎదుర్కొంటారు. దీని అర్థం వారి ఋతు చక్రం ఊహించిన సగటు వయస్సు  
కంటే ముందుగానే ఆగిపోతుంది. స్త్రీకి 40 ఏళ్లు ఉన్నప్పుడు అకాల మెనోపాజ్  
వస్తుంది మరియు 45 ఏళ్ల వయస్సులో ప్రారంభ మెనోపాజ్ వస్తుంది.  
  
మీరు ప్రారంభ రుతువిరతి అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది, మీరు ఇలా  
చేస్తే: అండాశయాలను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స జరిగింది దీర్ఘకాలిక  
ధూమపానం గర్భాశయాన్ని తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నారు  
(గర్భకోశ శస్త్రచికిత్స) కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు  
ఉన్నాయి, ప్రారంభ మెనోపాజ్ యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉండండి కొన్ని  
వైద్య చికిత్సను కలిగి ఉండండి రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు  
వ్యాధి, మూర్ఛ, థైరాయిడ్ రుగ్మతలు, HIV/AIDS లేదా క్రోమోజోమ్ అసాధారణతలు  
వంటి పరిస్థితులు గవదబిళ్లలు వంటి కొన్ని అంటువ్యాధులు మీకు తెలుసా?  
వృద్ధాప్యంలో మెనోపాజ్ వచ్చేది మహిళలే కాదు. పురుషులు కూడా వయసు పెరిగే  
కొద్దీ తక్కువ స్థాయి హార్మోన్లను అనుభవిస్తారు, ఈ పరిస్థితిని ఆండ్రోపాజ్  
లేదా మగ మెనోపాజ్ అంటారు. మగ రుతువిరతి యొక్క కారణాలు, లక్షణాలు మరియు  
చికిత్స గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! మెనోపాజ్  
నిర్ధారణ  
  
రుతువిరతి నిర్ధారణకు అవసరమైన పరీక్షలు:  
  
1. శారీరక పరీక్ష మీ వైద్యుడిని సందర్శించే ముందు, మీరు మీ లక్షణాలను  
 ట్రాక్ చేయడానికి ప్రయత్నించవచ్చు మరియు వాటిని ఎక్కడైనా  
 గుర్తించవచ్చు. మీరు మీ చివరి పీరియడ్‌తో పాటు వాటి ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు  
 తీవ్రతను మరియు మీ చక్రంలో ఏవైనా అవకతవకలను కూడా రికార్డ్ చేయవచ్చు.  
 మీరు తీసుకునే ఏవైనా మందులు లేదా సప్లిమెంట్ల గురించి మీ వైద్యుడితో  
 మాట్లాడండి.  
  
సాధారణంగా, వివరించిన లక్షణాలు రుతువిరతి నిర్ధారణకు తగినంత సాక్ష్యం.  
  
2. యోని శుభ్రముపరచు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత యోని శుభ్రముపరచు తీసుకోమని  
 మిమ్మల్ని నిర్దేశించవచ్చు. ఇది మీ యోని pHని పరీక్షించడంలో వారికి  
 సహాయపడుతుంది. మీ పునరుత్పత్తి సంవత్సరాల్లో యోని pH సుమారు 4.5  
 ఉంటుంది మరియు రుతువిరతి సమయంలో pH బ్యాలెన్స్ 6కి పెరుగుతుంది.  
 రుతువిరతి సమయంలో తగ్గిన ఈస్ట్రోజెన్ మహిళ యొక్క యోని pHని ప్రభావితం  
 చేస్తుంది.  
  
3. ఫోలికల్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) పరీక్ష మీ వైద్యుడు  
 ఈస్ట్రోజెన్‌తో పాటు FSH స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షను  
 ఆదేశించవచ్చు. మహిళలు మెనోపాజ్‌కు గురైనప్పుడు, వారి FSH స్థాయిలు  
 పెరుగుతాయి మరియు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.  
  
FSH గుడ్ల పరిపక్వతను ప్రేరేపించడానికి మరియు ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క ఒక రూపమైన  
ఎస్ట్రాడియోల్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. ఎస్ట్రాడియోల్ ఋతు  
చక్రాన్ని నియంత్రించడం మరియు స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను రక్షించడం  
వంటి అనేక విధులను కలిగి ఉంది. ఒక మహిళ యొక్క FSH స్థాయిలు నిరంతరం 30  
mIU/mL లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెరిగినప్పుడు మరియు ఆమెకు 12 నెలలకు పైగా  
పీరియడ్స్ లేనప్పుడు, ఇది సాధారణంగా మెనోపాజ్‌గా నిర్ధారణ అవుతుంది.  
  
అయినప్పటికీ, ఎలివేటెడ్ ఫలితాలతో ఒకే FSH విశ్రాంతి తప్పనిసరిగా  
రుతువిరతిని సూచించదు. రోగ నిర్ధారణను స్థాపించడానికి అనేక తదుపరి పరీక్షలు  
అవసరం. దీనితో పాటు, పూర్వ పిట్యూటరీ గ్రంధి FSH ను విడుదల చేయడం వలన FSH  
పరీక్షలు పిట్యూటరీ రుగ్మత యొక్క సంకేతాలను గుర్తించగలవు.  
  
4. థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) పరీక్ష హైపోథైరాయిడిజం యొక్క  
 లక్షణాలు తరచుగా మెనోపాజ్‌ను పోలి ఉంటాయి కాబట్టి మీ డాక్టర్ TSH  
 పరీక్షను ఆదేశించవచ్చు. హైపోథైరాయిడిజం అనేది థైరాయిడ్ గ్రంథి సగటు  
 థైరాయిడ్ మొత్తం కంటే తక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే వైద్య పరిస్థితి. TSH  
 పరీక్ష T4 హార్మోన్ ఎంత ఉత్పత్తి చేయబడుతుందో కూడా సూచిస్తుంది.  
  
అధిక TSH స్థాయి అంటే శరీరంలో తగినంత T4 అందుబాటులో లేనందున థైరాయిడ్  
గ్రంధి అధిక T4ని తయారు చేస్తుందని అర్థం. ఇది హైపోథైరాయిడిజాన్ని  
సూచిస్తుంది. ఈ పరీక్ష ఫలితం మీ వైద్యుడు హైపోథైరాయిడిజం సంభావ్యతను  
తోసిపుచ్చడానికి సహాయం చేస్తుంది.  
  
5. PicoAMH Elisa డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్ ఈ ఇటీవలి పరీక్ష మీరు రుతువిరతికి  
 చేరుకున్నారా లేదా దానిని చేరుకునే అవకాశం ఉందో లేదో విశ్లేషించడానికి  
 డయాగ్నస్టిక్ నిపుణుడిని అనుమతిస్తుంది. ఇది రక్తంలో యాంటీ ముల్లెరియన్  
 హార్మోన్ (AMH) స్థాయిలను కొలుస్తుంది, గర్భధారణ సమయంలో విడుదలయ్యే  
 ప్రోటీన్ హార్మోన్. రుతువిరతి నిర్ధారణకు ఒక్క పరీక్ష సరిపోదు. ఎముక  
 ఖనిజ సాంద్రత పరీక్షలు మరియు హార్మోన్ల పరీక్షలతో పాటు దీనిని  
 ఉపయోగించవచ్చు.  
  
దీనితో పాటు, మీ డాక్టర్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు కాలేయం మరియు మూత్రపిండాల  
పనితీరు కోసం పరీక్షలు వంటి కొన్ని ఇతర పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు. స్త్రీలు  
రుతువిరతి సమయంలో వారి లిపిడ్ ప్రొఫైల్‌లో మార్పును అనుభవిస్తారు, ఇది తుది  
నిర్ధారణకు సహాయపడుతుంది.  
  
6. ఇన్హిబిన్ ఎ మరియు ఇన్హిబిన్ బి ఇన్హిబిన్ ఎ మరియు ఇన్హిబిన్ బి తగ్గడం  
 కూడా పునరుత్పత్తి వృద్ధాప్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ  
 హార్మోన్ల అదృశ్యం సమీపించే రుతువిరతి యొక్క ముఖ్యమైన సూచిక అని  
 అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ప్రముఖులు మిచెల్ ఒబామాను ప్రభావితం చేశారు  
 మిచెల్ ఒబామా ఒక అమెరికన్ అటార్నీ, రచయిత్రి మరియు మాజీ US అధ్యక్షుడు  
 బరాక్ ఒబామా భార్య. ఆమె ఇటీవల తన పోడ్‌కాస్ట్‌లో మెనోపాజ్ గురించి  
 మాట్లాడింది. ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ఒక ప్రసిద్ధ టాక్ షో  
 హోస్ట్ మరియు రచయిత. ఆమె రుతువిరతి తర్వాత తన జీవితం గురించి  
 మాట్లాడింది మరియు సమస్యపై వెలుగునిస్తుందని ఆశిస్తోంది. మెనోపాజ్  
 నివారణ  
  
రుతువిరతి అనేది వయస్సుకు అనుగుణంగా స్త్రీ శరీరం యొక్క సహజ జీవ ప్రక్రియ.  
రుతువిరతిని నిరోధించే పద్ధతి లేదు మరియు ఇది మీ శరీరం యొక్క సహజ చక్రంలో  
భాగంగా అంగీకరించబడాలి. జీవనశైలి మార్పులను చేయడం ద్వారా మీరు ముందస్తు  
మెనోపాజ్‌ను నిరోధించవచ్చు: సమతుల్య భోజనం తీసుకోవడం ధూమపానానికి దూరంగా  
ఉండటం ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం బరువు తగ్గించడం మీకు కుటుంబ చరిత్ర లేదా  
ముందస్తు మెనోపాజ్‌కు కారణమయ్యే సంబంధిత వైద్య చరిత్ర ఉంటే, దాని గురించి  
మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి. నీకు తెలుసా? సాధారణ నడక లేదా జాగ్ వంటి కనీస  
మరియు సాధారణ వ్యాయామ నియమాలు మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో బరువు పెరగడం మరియు  
ఇతర జీవనశైలి వ్యాధులను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి  
చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు రేసింగ్ హార్ట్, యూరినరీ కంట్రోల్ కోల్పోవడం, హాట్ ఫ్లాషెస్, గుండె దడ  
మరియు ఎముకలు బలహీనపడటం వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని  
సందర్శించాలి. మీరు మెనోపాజ్ ప్రారంభాన్ని గమనించడం ప్రారంభించిన తర్వాత మీ  
వైద్యుడిని సందర్శించడం మంచిది. ఇది మీ లక్షణాలను నిర్వహించడానికి మరియు  
రుతువిరతికి సంబంధించిన ఏవైనా సమస్యలను నివారించడానికి మీకు సహాయం  
చేస్తుంది. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు:  
జనరల్ ఫిజిషియన్ గైనకాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ గమనిక: మీకు రుతువిరతి  
తర్వాత మీ యోని నుండి రక్తస్రావం ఉంటే ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి.  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం లోపల భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
మెనోపాజ్ చికిత్స  
  
మెనోపాజ్‌కి ఎలాంటి చికిత్స అవసరం లేదు. రుతువిరతి యొక్క సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలను ఉపశమనం చేయడానికి మరియు నిర్వహించడానికి కొన్ని మందులు మరియు  
చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. రుతువిరతి ఫలితంగా ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వైద్య  
పరిస్థితి అభివృద్ధి చెందకుండా నిరోధించడానికి మీ వైద్యుడు చికిత్సా  
పద్ధతులతో కూడా మీకు సహాయం చేస్తాడు.  
  
1. హార్మోన్ థెరపీ వైద్యులు ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్‌ను తీసుకోవాలని సిఫార్సు  
 చేస్తున్నారు, ఎందుకంటే ఇది రుతుక్రమం ఆగిన హాట్ ఫ్లాషెస్‌ను  
 నిర్వహించడానికి ఇది ఒక ప్రభావవంతమైన మార్గం. హాట్ ఫ్లాష్ అనేది మీ  
 ముఖం మరియు మెడపై మరింత తీవ్రంగా ఉండే పైభాగంలో వెచ్చదనం యొక్క ఆకస్మిక  
 అనుభూతి. మీ లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి, మీ వైద్యుడు పరిమిత సమయం వరకు  
 ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క తక్కువ మోతాదును మీకు అందించవచ్చు. మీ కుటుంబ చరిత్ర  
 మరియు వ్యక్తిగత వైద్య చరిత్ర ఆధారంగా మోతాదు నిర్ణయించబడుతుంది.  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో, మీ డాక్టర్ మీకు ఈస్ట్రోజెన్‌తో పాటు ప్రొజెస్టిన్‌ను  
కూడా సూచించవచ్చు. హార్మోన్ థెరపీ యొక్క ఖచ్చితమైన ప్రయోజనాలు రుతువిరతి  
యొక్క లక్షణాలలో మెరుగుదల, ఎముక ఖనిజ సాంద్రత పెరుగుదల మరియు పగులు  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం.  
  
హార్మోన్ల దీర్ఘకాలిక వినియోగం ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్, పల్మనరీ ఎంబోలిజం,  
డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్, రొమ్ము క్యాన్సర్ లేదా పిత్తాశయ వ్యాధి  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
అయినప్పటికీ, పరిమిత కాల వ్యవధిలో ఈ మందులను తీసుకోవడం రుతువిరతి లక్షణాల  
ద్వారా వెళ్ళే మహిళలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించబడింది. హార్మోన్ల  
చికిత్స తీసుకోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలు మరియు ప్రయోజనాలతో పాటు మీ వైద్య  
మరియు కుటుంబ చరిత్ర గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం చాలా అవసరం.  
  
2. యోని ఈస్ట్రోజెన్ పెరిమెనోపాజ్ మరియు పోస్ట్ మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు  
 యోని పొడిబారడం సాధారణం. ఉపశమనం కోసం, ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ నేరుగా  
 యోనిలోకి ఇవ్వబడుతుంది. ఇది యోని క్రీమ్, టాబ్లెట్ లేదా రింగ్ ద్వారా  
 జరుగుతుంది. యోని గోడల ద్వారా శోషించబడిన యోనిలోకి నేరుగా  
 ఈస్ట్రోజెన్‌ను తక్కువ మొత్తంలో విడుదల చేయడం ద్వారా యోని ఈస్ట్రోజెన్  
 పద్ధతులు పని చేస్తాయి. ఇది యోని పొడి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
 సహాయపడుతుంది మరియు సంభోగం మరియు మూత్ర సమస్యలతో సంబంధం ఉన్న  
 అసౌకర్యాన్ని నిర్వహిస్తుంది.  
  
3. యాంటిడిప్రెసెంట్స్ సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్  
 (SSRIలు) తరగతి నుండి కొన్ని మందులు మెనోపాజ్ హాట్ ఫ్లాషెస్ నుండి  
 ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. తక్కువ మోతాదు యాంటిడిప్రెసెంట్ తమ హాట్  
 ఫ్లాషెస్‌ను నిర్వహించడానికి మార్గాలను వెతుకుతున్న మహిళలకు  
 సహాయపడుతుంది. అలెర్జీ లేదా ఇతర ఆరోగ్య కారణాల వల్ల ఈస్ట్రోజెన్  
 తీసుకోలేని మహిళలకు ఇది సాధారణంగా సూచించబడుతుంది. రుతువిరతి కారణంగా  
 మూడ్ డిజార్డర్స్‌తో బాధపడే స్త్రీలకు కూడా యాంటిడిప్రెసెంట్స్ తక్కువ  
 మోతాదులో సూచించబడతాయి.  
  
పరోక్సేటైన్ అనేది సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్ (SSRI)  
యాంటిడిప్రెసెంట్, ఇది మెదడులోని రసాయన దూత అయిన సెరోటోనిన్ స్థాయిలను  
పెంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఇది మానసిక స్థితి మరియు మాంద్యం యొక్క శారీరక  
లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు భయాందోళన మరియు అబ్సెసివ్ డిజార్డర్ల  
లక్షణాలను కూడా ఉపశమనం చేస్తుంది.  
  
4. యాంటీ-సీజర్ మందులు గబాపెంటిన్ అనేది మూర్ఛలకు చికిత్స చేయడానికి  
 ఉపయోగించే ఒక యాంటీ-సీజర్ డ్రగ్. ఈస్ట్రోజెన్ థెరపీని ఉపయోగించలేని  
 మహిళల్లో రుతుక్రమం ఆగిన హాట్ ఫ్లాషెస్‌ను నిర్వహించడంలో కూడా ఇది మంచి  
 ఫలితాలను చూపించింది. రాత్రిపూట వేడి ఆవిర్లు ఉన్న మహిళలకు కూడా ఇది  
 ఉపయోగపడుతుంది.  
  
5. క్లోనిడిన్ ఈ ఔషధం ఒక అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్ మరియు హాట్ ఫ్లాషెస్  
 యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొనబడింది. రొమ్ము  
 క్యాన్సర్ రోగులలో హాట్ ఫ్లాషెస్‌కు ఇది నాన్-హార్మోనల్ చికిత్సగా  
 విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది. మీ వైద్యుడు రెండు నుండి నాలుగు వారాల  
 పాటు ఔషధం యొక్క ప్రభావాన్ని గమనిస్తాడు. హాట్ ఫ్లాషెస్‌లో గణనీయమైన  
 తగ్గింపు లేనట్లయితే, ఔషధ వినియోగం సమీక్షించబడుతుంది.  
  
6. విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి  
 క్షీణించడం మహిళల్లో ఎముకల సాంద్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ అవసరాలను  
 బట్టి, బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడానికి లేదా చికిత్స చేయడానికి  
 మీకు చికిత్స అవసరం కావచ్చు. బోలు ఎముకల వ్యాధిని మెరుగుపరిచే మరియు  
 పగుళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే అనేక మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎముకల  
 సాంద్రతను బలోపేతం చేయడానికి చాలా మంది మహిళలకు విటమిన్ డి  
 సప్లిమెంట్లను కూడా ఇస్తారు. మెనోపాజ్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీరు రుతువిరతి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గమనించడం ప్రారంభించినట్లయితే, మీ  
లక్షణాలను గమనించండి మరియు మీ ఋతు చక్రం దాని అసమానతలతో రికార్డ్ చేయండి. ఈ  
పరిశీలనల ఆధారంగా మీ డాక్టర్ మీకు రోగనిర్ధారణ ఇవ్వగలరు.  
  
మీరు హాట్ ఫ్లాషెస్‌ను ఎదుర్కొంటుంటే, ఈ లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు  
సహాయపడటానికి మందులు తీసుకోవడం గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
హార్మోన్ల మాత్రల విషయంలో, మీ మందులను సకాలంలో తీసుకోవాలని  
నిర్ధారించుకోండి.  
  
మీ వైద్యుని సలహా లేకుండా సిఫార్సు చేయబడిన సమయం కంటే ఎక్కువ కాలం మందులు  
తీసుకోకండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోవడం మానేయకుండా  
చూసుకోవడానికి మీరు మీ మాత్రలను గుర్తించబడిన సందర్భంలో ఉంచవచ్చు.  
  
మెనోపాజ్ లక్షణాలను సహజంగా నిర్వహించడానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు  
ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
మెనోపాజ్ యొక్క సమస్యలు  
  
ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ క్షీణత మహిళలకు వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను అభివృద్ధి చేసే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే, ఈ వ్యాధులకు ఈస్ట్రోజెన్ మాత్రమే బాధ్యత  
వహించదు. వారి అభివృద్ధిలో వయస్సు మరియు ఇతర అంశాలు కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి.  
  
1. గుండె జబ్బులు మెనోపాజ్ తర్వాత గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం  
 పెరుగుతుంది. రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో పురుషుల కంటే గుండెపోటు  
 వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. రుతువిరతి తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు బాగా  
 క్షీణించడం వలన క్రమరహిత హృదయ స్పందనలు (దడలు) వచ్చే ప్రమాదం  
 పెరుగుతుంది. ఒక మహిళ గుండె దడతో బాధపడుతుంటే, ఉత్తమమైన చర్యను  
 నిర్ణయించడానికి వైద్యుడిని కలవడం సముచితం.  
  
2. బోలు ఎముకల వ్యాధి ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో క్షీణత ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన  
 స్త్రీలలో బోలు ఎముకల వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
 ఎముకను సృష్టించడానికి బాధ్యత వహించే కొత్త ఆస్టియోబ్లాస్ట్‌ల  
 ఉత్పత్తికి మద్దతు ఇవ్వడంలో ఈస్ట్రోజెన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.  
 రుతువిరతి తర్వాత, ఆస్టియోబ్లాస్ట్‌లు తగినంత మొత్తంలో ఈస్ట్రోజెన్  
 హార్మోన్‌ను పొందలేవు. ఇది చివరికి కొత్త ఎముక నిర్మాణాలను  
 పునరుత్పత్తి చేయడంలో కణాలు విఫలమవుతుంది. అంతిమంగా ఎముకను  
 శోషించడానికి బాధ్యత వహించే ఆస్టియోక్లాస్ట్‌లు ఎముక పునరుత్పత్తి  
 రేటును అధిగమించి, ఎముక బలహీనతకు దారితీస్తాయి. బోలు ఎముకల వ్యాధి  
 తుంటి మరియు వెన్నెముకలో పగుళ్లు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.  
 వృద్ధాప్యంలో ఫ్రాక్చర్ కలిగి ఉండటం తీవ్రమైన సమస్య, ఎందుకంటే శరీరం  
 నెమ్మదిగా కోలుకుంటుంది.  
  
ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు దానిని ఎదుర్కోవటానికి మార్గాల  
గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
3. మూత్ర సమస్యలు స్త్రీలలో అసంకల్పిత మూత్రం విడుదలైనప్పుడు మూత్ర  
 ఆపుకొనలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వృద్ధాప్యం మరియు రుతుక్రమం  
 ఆగిపోయిన మహిళల్లో ఇది సాధారణం. తగ్గిన ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి మూత్ర నాళం  
 (శరీరం యొక్క వెలుపలి భాగంలో మూత్రాశయాన్ని కలిపే గొట్టం) మరియు యోని  
 గోడ యొక్క లైనింగ్ సన్నబడటానికి కారణమవుతుంది. ఇది మూత్ర విసర్జనకు  
 దారితీస్తుంది మరియు తుమ్ములు లేదా నవ్వడం వంటి ఆకస్మిక కదలికల సమయంలో  
 తరచుగా సంభవిస్తుంది.  
  
4. లైంగిక సమస్యలు తేమ ఉత్పత్తి తగ్గడం మరియు స్థితిస్థాపకత కోల్పోవడం  
 వల్ల యోని పొడిబారడం లైంగిక సంపర్కం సమయంలో అసౌకర్యం మరియు స్వల్ప  
 రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. అలాగే, తగ్గిన సంచలనం లైంగిక చర్య (లిబిడో)  
 పట్ల మీ కోరికను తగ్గిస్తుంది. నీటి ఆధారిత యోని మాయిశ్చరైజర్లు మరియు  
 లూబ్రికెంట్లు సహాయపడవచ్చు. యోని కందెన సరిపోకపోతే, చాలా మంది మహిళలు  
 స్థానిక యోని ఈస్ట్రోజెన్ చికిత్సను ఉపయోగించడం ద్వారా ప్రయోజనం  
 పొందుతారు, ఇది యోని క్రీమ్, టాబ్లెట్ లేదా రింగ్‌గా అందుబాటులో  
 ఉంటుంది.  
  
5. బరువు పెరుగుట చాలా మంది మహిళలు మెనోపాజ్ తర్వాత బరువు పెరుగుటను  
 అనుభవిస్తారు. ఇది కూడా మెనోపాజ్ ప్రభావాలతో పాటు వృద్ధాప్యం యొక్క  
 ఫలితం. పెరుగుతున్న వయస్సుతో, కండర ద్రవ్యరాశిని నిర్వహించడం కష్టం,  
 మరియు తగ్గిన కండర ద్రవ్యరాశి జీవక్రియను మరింత తగ్గిస్తుంది. ఇది  
 మునుపటి కంటే బరువు పెరిగే ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. మెనోపాజ్  
 తర్వాత మహిళలు తరచుగా ఉదర ప్రాంతం చుట్టూ బరువు పెరుగుతారు. ఇలా కొవ్వు  
 పెరగడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
  
6. దృశ్య అవాంతరాలు ఈస్ట్రోజెన్ కంటి కార్నియాలకు మరింత స్థితిస్థాపకతను  
 ఇస్తుంది. మెనోపాజ్ మరియు పెరిమెనోపాజ్‌లో, ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు  
 తగ్గినప్పుడు, కార్నియాలకు ఈస్ట్రోజెన్ అంతగా లభించదు. తద్వారా,  
 కార్నియాలు గట్టిపడటం ప్రారంభిస్తాయి, ఇది కాంతి మీ కళ్ళలోకి ఎలా  
 ప్రయాణిస్తుందో ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది కూడా అస్పష్టమైన దృష్టికి  
 దారి తీస్తుంది.  
  
మెనోపాజ్ సమయంలో కళ్లు పొడిబారడం కూడా గమనించవచ్చు. లక్షణాలలో దురద, మంట,  
కంటి నొప్పి, ఖచ్చితంగా పొడిబారడం, కంటి నుండి శ్లేష్మం ఉత్సర్గ ఉండవచ్చు  
మరియు వాస్తవానికి మీ ఐబాల్‌పై విదేశీ శరీరం ఉన్నట్లు కూడా అనిపించవచ్చు.  
కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించడం కూడా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. 7. సెంట్రల్ నాడీ  
వ్యవస్థ సమస్యలు మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో అల్జీమర్స్ వ్యాధి ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది. అల్జీమర్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి మెదడును రక్షించడంలో  
ఈస్ట్రోజెన్ పాత్ర పోషిస్తుంది. మెనోపాజ్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. ఆహారం మీ ఆహారంలో వివిధ రకాల పండ్లు మరియు కూరగాయలు ఉండేలా చూసుకోండి.  
 మీరు మీ ఆహారంలో ఫైబర్ మరియు తృణధాన్యాల పరిమాణాన్ని కూడా పెంచాలి. మీ  
 రోజువారీ అవసరాలను తీర్చడానికి కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి  
 సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి.  
  
2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి గుండె సంబంధిత సమస్యలు మరియు బరువు  
 పెరిగే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండటంతో, చురుకైన జీవనశైలిని గడపడం చాలా  
 అవసరం. మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో జీవక్రియ మందగించడం సర్వసాధారణం. ఇది  
 బరువు పెరిగే అవకాశాలను మరింత పెంచుతుంది. దీన్ని నివారించడానికి, మీరు  
 ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక గంట పాటు నడవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. అలా కాకుండా,  
 రుతుక్రమం ఆగిన స్త్రీలు పెల్విక్ ఫ్లోర్‌ను బలోపేతం చేయడంపై దృష్టి  
 సారించే కెగెల్ వ్యాయామాలను ప్రయత్నించవచ్చు. ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని  
 సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. థెరపిస్ట్‌తో మాట్లాడండి రుతువిరతి తర్వాత మీరు అనుభవించే మానసిక  
 మార్పులు లేదా చిరాకు గురించి థెరపిస్ట్ లేదా డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి.  
 చాలా మంది మహిళలు రుతువిరతి తర్వాత నిరాశ, ఆందోళన మరియు ఒంటరితనం  
 సంకేతాలను ప్రదర్శిస్తారు. మీ పెరిగిన ఆందోళన లేదా చిరాకు గురించి మీ  
 కుటుంబ సభ్యులు మరియు ప్రియమైనవారితో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. మీ  
 అవసరాలను ప్రజలకు తెలియజేయడానికి మీ భావాలను తెలియజేయడం ముఖ్యం.  
  
4. రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను ప్రాక్టీస్ చేయండి మూడ్ మార్పులు మరియు మరింత  
 చికాకు కలిగించే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నందున, ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో  
 మీకు సహాయపడే రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను ప్రాక్టీస్ చేయడం చాలా అవసరం.  
 మీరు తేలికపాటి యోగా లేదా ధ్యానంలో మునిగిపోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.  
 బరువును నిర్వహించడంలో మరియు ఒత్తిడి స్థాయిలను నియంత్రించడంలో మీకు  
 సహాయపడే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను యోగా నిరూపించింది.  
  
మిమ్మల్ని మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి  
మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
5. నిద్ర సమస్యలను నిర్వహించండి మీరు నిద్ర సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటే,  
 నిద్రపోయే ముందు చమోమిలే టీ తాగడం వంటి సహజ నిద్ర సహాయాలను ఎంచుకోండి.  
 మీకు ఇంకా నిద్ర సమస్యలు ఉంటే, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించి కారణాన్ని  
 తెలుసుకుని చికిత్స పొందండి.  
  
6. సహజ పదార్ధాలు కొన్ని సహజ పదార్ధాలు సోయా, విటమిన్ E, ఐసోఫ్లేవోన్,  
 మెలటోనిన్ మరియు ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ వంటి రుతువిరతి లక్షణాలను  
 నిర్వహించగలవని చెప్పబడింది.  
  
7. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ (CBT) ఇది మెనోపాజ్‌తో సంబంధం ఉన్న ఆందోళన,  
 ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, హాట్ ఫ్లష్‌లు, రాత్రి చెమటలు, నిద్ర సమస్యలు  
 మరియు అలసట వంటి సమస్యల శ్రేణికి సహాయపడే వైద్యేతర విధానం. CBT  
 సమస్యలను నిర్వహించడానికి ఆచరణాత్మక మార్గాలను అభివృద్ధి చేయడానికి  
 ప్రజలకు సహాయపడుతుంది మరియు కొత్త కోపింగ్ మెకానిజమ్స్ మరియు  
 ఉపయోగకరమైన వ్యూహాలను అందిస్తుంది.  
  
8. హిప్నోథెరపీ హిప్నోథెరపీ తేలికపాటి నిరాశ మరియు ఆందోళనతో పాటుగా వేడి  
 ఆవిర్లు యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు తీవ్రతను తగ్గించడానికి చూపబడింది.  
 శీతలీకరణ చిత్రాలపై దృష్టి సారించడం మరియు ఫ్లాష్ కంట్రోల్ డయల్ వంటి  
 హిప్నోథెరపీ సాధనాలు హాట్ ఫ్లాషెస్‌లను నియంత్రించడానికి ప్రభావవంతంగా  
 ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది మరియు వాటిని పూర్తిగా నిరోధించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. మెనోపాజ్‌తో జీవించడం  
  
రుతువిరతి అనేది స్త్రీ యొక్క సారవంతమైన చక్రం యొక్క సహజ విరమణ. ఇది  
శరీరానికి చాలా శారీరక మరియు మానసిక మార్పులను తెస్తుంది. చాలా మంది మహిళలు  
ఈ విభిన్న మార్పులకు అనుగుణంగా మారడం కష్టంగా భావిస్తారు మరియు వ్యక్తిత్వం  
మరియు శారీరక ఆకృతిలో ఆకస్మిక మార్పుల గురించి గందరగోళానికి గురవుతారు.  
కానీ కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు మరియు మందులను అమలు చేయడం ద్వారా  
మెనోపాజ్‌ను నిర్వహించవచ్చు. రుతువిరతి తర్వాత తలెత్తే సమస్యల గురించి  
తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని నివారించడానికి సకాలంలో చర్యలు తీసుకోవడం చాలా  
ముఖ్యం.  
  
1. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి తగ్గుదల మీ బరువు  
 పెరుగుట రేటును పెంచుతుంది. ఇది బేసల్ మెటబాలిక్ రేటులో క్షీణతకు కూడా  
 దారితీస్తుంది. ఇది బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది, ముఖ్యంగా  
 పొత్తికడుపు ప్రాంతం చుట్టూ. దీనిని నివారించడానికి, శారీరకంగా  
 చురుకుగా ఉండటం మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ  
 శరీరం తక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడాన్ని భర్తీ చేయడానికి మీరు మీ కేలరీల  
 తీసుకోవడం 400 నుండి 600 వరకు పరిమితం చేయవచ్చు.  
  
బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. మీ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించడానికి మా  
బరువు తగ్గించే ఉత్పత్తుల శ్రేణుల నుండి సహాయం పొందండి. కొనడానికి  
నొక్కండి!  
  
2. ధూమపానం మానేయండి మరియు మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మెనోపాజ్  
 తర్వాత ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ధూమపానం మానేయడం అనేది ఒక  
 ముఖ్యమైన దశ. ధూమపానం మీ గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు బోలు ఎముకల  
 వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది మెనోపాజ్ తర్వాత  
 హాట్ ఫ్లాషెస్ యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని కూడా పెంచుతుంది.  
  
3. తగినంత నిద్ర పొందండి మీరు నిద్రపోవడం కష్టతరం చేసే కెఫిన్ పానీయాలు  
 తాగడం మానుకోండి. సరైన నిద్ర కోసం రాత్రికి బదులు పగటిపూట వ్యాయామం  
 చేయండి. మీరు నిద్రలో వేడి ఆవిర్లు అనుభవిస్తే, వాటిని నిర్వహించడానికి  
 మార్గాలను కనుగొనడం గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
  
4. మీ హాట్ ఫ్లాషెస్‌ను చల్లబరచండి, చల్లని లేయర్‌లలో దుస్తులు ధరించండి  
 మరియు మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్‌గా ఉంచుకోండి. ఒక గ్లాసు చల్లటి నీరు  
 త్రాగండి లేదా చల్లటి గదికి మార్చండి. మీ హాట్ ఫ్లాష్‌ల వెనుక ఉన్న  
 ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ ట్రిగ్గర్‌లలో  
 పానీయాలు, కెఫిన్, ఆల్కహాల్ లేదా వేడి ఉండవచ్చు.  
  
మీరు మా స్త్రీ పరిశుభ్రత మరియు సంరక్షణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని కూడా చూడవచ్చు.  
ఇక్కడ బ్రౌజ్ చేయండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఈస్ట్రోజెన్-ప్రొజెస్టెరాన్ థెరపీ అంటే ఏమిటి?  
ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన రక్తస్రావం కారణం ఏమిటి? హార్మోన్ థెరపీకి సంబంధించిన  
ప్రమాదాలు ఉన్నాయా? నా రుతుక్రమం ఆగిన లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి నేను  
ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? మెనోపాజ్ తర్వాత నేను గర్భవతి పొందవచ్చా? నా  
పీరియడ్స్ మారుతున్నాయని నాకు ఎలా తెలుసు? మెనోపాజ్ నా లైంగిక జీవితాన్ని  
ప్రభావితం చేయగలదా? రుతువిరతి తర్వాత మహిళలందరూ అసౌకర్యాన్ని అనుభవిస్తారా?  
సూచనలు మెనోపాజ్ గైడ్‌బుక్, 6వ ఎడిషన్. నార్త్ అమెరికన్ మెనోపాజ్ సొసైటీ  
వెబ్‌సైట్ జాక్సన్ LW, క్రోమర్ BA, పన్నీర్‌సెల్వం A. ఎముక టర్నోవర్,  
మైక్రోన్యూట్రియెంట్ తీసుకోవడం మరియు రుతుక్రమానికి ముందు మరియు పోస్ట్  
మెనోపాజ్ మహిళల్లో రక్తం ప్రధాన స్థాయిల మధ్య సంబంధం, NHANES 1999-2002.  
పర్యావరణ ఆరోగ్య దృక్పథం. 2010;118(11):1590-1596. షిఫ్రెన్ JL, గ్యాస్ ML;  
మిడ్ లైఫ్ ఉమెన్ వర్కింగ్ గ్రూప్ యొక్క క్లినికల్ కేర్ కోసం NAMS  
సిఫార్సులు. మిడ్ లైఫ్ మహిళల క్లినికల్ కేర్ కోసం నార్త్ అమెరికన్ మెనోపాజ్  
సొసైటీ సిఫార్సులు. మెనోపాజ్. 2014 అక్టోబర్;21(10):1038-62. క్రాండాల్,  
సి., అరగాకి, ఎ., కౌలే, జె., మరియు ఇతరులు. (2015) ఫ్రాక్చర్  
ఇన్సిడెన్స్‌తో రుతుక్రమం ఆగిన వాసోమోటార్ లక్షణాల అనుబంధాలు. జర్నల్ ఆఫ్  
క్లినికల్ ఎండోక్రినాలజీ అండ్ మెటబాలిజం; 100(2): 524–534 ధూమపానం మరియు  
ఆరోగ్యంపై సర్జన్ జనరల్ యొక్క నివేదిక. (2014) ధూమపానం మరియు క్యాన్సర్.  
[PDF–829 KB] హెన్లీ, SJ, థామస్, CC, షరపోవా, SR, మోమిన్, B., మాసెట్టి,  
GM, విన్, DM రిచర్డ్‌సన్, LC (2016). ముఖ్యమైన సంకేతాలు: పొగాకు-సంబంధిత  
క్యాన్సర్ సంభవం మరియు మరణాలలో అసమానతలు — యునైటెడ్ స్టేట్స్, 2004–2013.  
అనారోగ్యం మరియు మరణాల వీక్లీ రిపోర్ట్ (MMWR); 65: 1212–1218 కింబర్లీ  
పీకాక్; కరీ ఎం. కెట్వెర్టిస్ (2021) మెనోపాజ్ జేమ్సన్ JL, మరియు ఇతరులు.,  
eds. మెనోపాజ్ మరియు పోస్ట్ మెనోపాజ్ హార్మోన్ థెరపీ. ఇన్: హారిసన్స్  
ప్రిన్సిపల్స్ ఆఫ్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్. 20వ ఎడిషన్ మెక్‌గ్రా హిల్; 2018.  
అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ అబ్స్టెట్రిషియన్స్ అండ్ గైనకాలజిస్ట్స్. ప్రాక్టీస్  
బులెటిన్ నం. 141: రుతుక్రమం ఆగిన లక్షణాల నిర్వహణ. ప్రసూతి శాస్త్రం &  
గైనకాలజీ. 2014;  
  
==================================================  
  
మైగ్రేన్ కూడా మైగ్రేన్ తలనొప్పి అవలోకనం మైగ్రేన్ అనేది తలపై ఒకటి లేదా  
రెండు వైపులా తీవ్రమైన, ప్రేరేపించని నొప్పిని కలిగించే ఒక పరిస్థితి.  
సాధారణ తలనొప్పిలా కాకుండా, ఇది వికారం, వాంతులు మరియు కాంతి మరియు ధ్వనికి  
సున్నితత్వం వంటి అదనపు లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. మైగ్రేన్ ప్రపంచ జనాభాలో  
12% మందిని ప్రభావితం చేస్తుందని అంచనా వేయబడింది (బుర్చ్ RC, మరియు  
ఇతరులు). మైగ్రేన్ దాడులు గంటల నుండి రోజుల వరకు ఉండవచ్చు మరియు నొప్పి మీ  
పని లేదా అధ్యయనం వంటి మీ రోజువారీ జీవితంలో జోక్యం చేసుకునేంత తీవ్రంగా  
ఉంటుంది. ఏదైనా కదలిక లేదా శారీరక శ్రమ మైగ్రేన్ దాడిని మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది. పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలకు మైగ్రేన్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ  
పరిస్థితి బాల్యంలో ప్రారంభమవుతుంది లేదా యుక్తవయస్సు వరకు  
సంభవించకపోవచ్చు. కొంతమంది వ్యక్తులు ప్రతి వారం ఒకటి కంటే ఎక్కువ  
ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉంటారు, మరికొందరు వాటిని అప్పుడప్పుడు మాత్రమే కలిగి  
ఉంటారు. మందులు కొన్ని మైగ్రేన్‌లను నివారించడంలో సహాయపడతాయి మరియు వాటిని  
తక్కువ నొప్పిగా చేస్తాయి. కొన్ని ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) నొప్పి-ఉపశమన  
మందులు కొన్ని రకాల తలనొప్పికి సహాయపడవచ్చు, కానీ అతిగా ఉపయోగించకూడదు.  
అంతేకాకుండా, మందుల మితిమీరిన వినియోగం మీ దాడులను మరింత దిగజార్చవచ్చు.  
స్వయం సహాయక నివారణలు మరియు జీవనశైలి మార్పులతో కలిపి సరైన మందులు,  
మైగ్రేన్ తలనొప్పిని నిర్వహించడంలో సహాయాన్ని అందిస్తాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు  
సాధారణంగా 30 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే లింగం పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది, అయితే మహిళల్లో ఎక్కువగా శరీర  
భాగాలు (లు) మెదడు రక్తనాళాలు చేరి ఉంటాయి న్యూరాన్లు అనుకరించే  
పరిస్థితులు ఉద్రిక్తత-రకం తలనొప్పి క్లస్టర్ తలనొప్పి సెరిబ్రల్  
అనూరిజమ్స్ క్రానిక్ పార్క్సిస్మల్ హెమిక్రానియా ఎన్సెక్షన్ అల్‌సిఫ్రేనియా  
విచ్ఛేదనం Subarachnoid/intracranial hemorrhage మెనింజైటిస్  
టెంపోరల్/జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CT  
స్కాన్ (హెడ్) (ఇతర పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి) MRI (ఇతర పరిస్థితులను  
తోసిపుచ్చడానికి) చికిత్స నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్  
(NSAIDలు): ఆస్పిరి, డైక్లోప్రోఫెనాక్ & ఐబుప్రోఫెనాక్ & ఐబుప్రోఫెనాక్  
ట్రిప్టాన్స్: సుమట్రిప్టాన్, జోల్మిట్రిప్టాన్ & నరాట్రిప్టాన్  
ఎర్గోటాన్స్: ఎర్గోటమైన్ &  
కెఫిన్+ఎర్గోటమైన్+పారాసెటమాల్+ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్  
యాంటీమెటిక్స్:మెటోక్లోప్రమైడ్ & ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్ CGRP వ్యతిరేకులు:  
Erenumab & Fremanezumabolt బ్లాక్స్ : అమిట్రిప్టిలైన్ & ఫ్లూక్సెటైన్  
యాంటీపిలెప్టిక్స్: టోపిరామేట్ & సోడియం వాల్‌ప్రోయేట్ కాల్షియం ఛానల్  
బ్లాకర్స్ : ఫ్లూనారిజైన్ & వెరాపామిల్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్  
న్యూరాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి మైగ్రేన్ లక్షణాలు  
  
మైగ్రేన్ యొక్క ప్రధాన లక్షణం తీవ్రమైన తలనొప్పిగా గుర్తించబడుతుంది,  
సాధారణంగా తల యొక్క 1 వైపున ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, నొప్పి మీ తల  
యొక్క రెండు వైపులా సంభవించవచ్చు మరియు మీ ముఖం లేదా మెడను ప్రభావితం  
చేయవచ్చు. నొప్పి సాధారణంగా ఒక మోస్తరు లేదా తీవ్రమైన థ్రోబింగ్ అనుభూతిని  
కలిగి ఉంటుంది, ఇది మీరు కదిలినప్పుడు అధ్వాన్నంగా ఉంటుంది మరియు సాధారణ  
కార్యకలాపాలను నిర్వహించకుండా నిరోధిస్తుంది. వికారం మరియు వాంతులు తరచుగా  
లేదా అరుదుగా మైగ్రేన్ తలనొప్పితో పాటుగా ఉంటాయి. మైగ్రేన్ యొక్క లక్షణాలు  
వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి. మైగ్రేన్ దాడి గంటల నుండి రోజుల వరకు  
ఉంటుంది మరియు సాధారణంగా నాలుగు దశల గుండా వెళుతుంది. వీటితొ పాటు:  
  
ప్రోడ్రోమల్ దశ: ప్రీమోనిటరీ దశ అని కూడా అంటారు. ఈ దశలో, తలనొప్పి  
ప్రారంభమయ్యే 24 నుండి 48 గంటల ముందు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ దశలో  
కనిపించే కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు ఆవలింత, చిరాకు, మెడ దృఢత్వం, నిర్దిష్ట  
ఆహారాల కోసం కోరిక మరియు నిరాశ. ప్రకాశం దశ: ఇది నాడీ వ్యవస్థ నుండి  
లక్షణాలు ఉత్పన్నమయ్యే దశ మరియు తరచుగా మీ దృష్టిని కలిగి ఉంటుంది.  
లక్షణాలు 5 నిమిషాల నుండి కొన్ని గంటల మధ్య ఎక్కడైనా ఉండవచ్చు. వీటిలో  
భ్రాంతులు, సొరంగం దృష్టి, తాత్కాలిక దృష్టి కోల్పోవడం, చేతులు & కాళ్లలో  
బలహీనత, చెవుల్లో మోగడం, మాటలు మరియు వాసన, రుచి లేదా స్పర్శలో మార్పులు  
ఉన్నాయి. గమనిక: ప్రకాశం అనేది ఇంద్రియ, మోటారు మరియు ప్రసంగ లక్షణాల  
సమూహం, ఇది సాధారణంగా మైగ్రేన్ తలనొప్పి ప్రారంభం కాబోతోందని సూచించే  
హెచ్చరిక సంకేతాల వలె పనిచేస్తుంది. తలనొప్పి దశ: ఇది తరచుగా మొండి  
నొప్పిగా ప్రారంభమవుతుంది, ఇది తలకు ఒక వైపు నుండి మరొక వైపుకు మొదలయ్యే  
నొప్పిగా పెరుగుతుంది. ఈ దశ 3 రోజుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు తరచుగా  
కనిపించవచ్చు. పోస్ట్‌డ్రోమల్ దశ: దీనిని రికవరీ దశ అని కూడా పిలుస్తారు,  
ఇది తలనొప్పి తర్వాత ఒక రోజు వరకు ఉంటుంది. అలసట, కండరాల నొప్పి/బలహీనత  
లేదా ఆకలి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.  
  
ఇది మైగ్రేన్ లేదా తలనొప్పి? మైగ్రేన్ కేవలం తలనొప్పి కంటే ఎక్కువ.  
తలనొప్పి మరియు మైగ్రేన్ మధ్య తేడాను ఎలా గుర్తించాలో ఇక్కడ ఉంది. తలనొప్పి  
నుండి మైగ్రేన్‌ను వేరు చేసే అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు POUND, ఇక్కడ: P అంటే  
పల్సేటింగ్ పెయిన్ O అంటే చికిత్స చేయకపోతే ఒకరోజు తీవ్రమైన నొప్పి U అంటే  
ఏకపక్ష (ఒకవైపు) నొప్పి N అంటే వికారం మరియు వాంతులు D అంటే డిసేబుల్  
తీవ్రత మైగ్రేన్ యొక్క కారణాలు  
  
మైగ్రేన్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, కానీ మెదడులోని నాడీ సంకేతాలు,  
రసాయనాలు మరియు రక్త నాళాలను తాత్కాలికంగా ప్రభావితం చేసే అసాధారణ మెదడు  
కార్యకలాపాల కారణంగా ఇది సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు. మెదడులో ఈ అసాధారణ  
కార్యకలాపానికి దారితీసేది అస్పష్టంగా ఉంది, కానీ పరిశోధకులు మీ జన్యువులు  
ఒక నిర్దిష్ట ట్రిగ్గర్ ఫలితంగా మైగ్రేన్‌లను అనుభవించే అవకాశం ఉందని  
ఊహిస్తున్నారు. రక్తంలో ప్రొటీన్ కాల్సిటోనిన్ జీన్-సంబంధిత పెప్టైడ్  
(CGRP) యొక్క అధిక స్థాయి నాడీ వ్యవస్థలో మంట మరియు నొప్పిని కలిగిస్తుంది  
మరియు మైగ్రేన్ దాడులకు దారితీస్తుందని కూడా నివేదించబడింది. మైగ్రేన్  
రకాలు  
  
మైగ్రేన్‌లో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. వీటితొ పాటు:  
  
1. ప్రకాశం లేని మైగ్రేన్ (సాధారణ మైగ్రేన్) ప్రారంభ లక్షణాలు లేవు.  
 నొప్పి సాధారణంగా తల యొక్క ఒక వైపున అనుభూతి చెందుతుంది, తరచుగా తల  
 వెనుకకు వ్యాపించే ముందు కంటి మరియు ఆలయం చుట్టూ ప్రారంభమవుతుంది.  
  
2. మైగ్రేన్‌తో మైగ్రేన్ (క్లాసికల్ మైగ్రేన్) సుమారు 20% మంది వ్యక్తులు  
 మైగ్రేన్ ఎపిసోడ్‌కు ముందు దృష్టిలో మార్పులు, మైకము, గందరగోళం, చర్మం  
 ముడతలు పడటం మరియు బలహీనత వంటి ప్రారంభ లక్షణాలను ఆరా అని పిలుస్తారు.  
 దృష్టి మార్పులలో హాలోస్, స్పర్క్ల్స్ లేదా ఫ్లాషింగ్ లైట్లు, వేవీ  
 లైన్లు మరియు తాత్కాలికంగా దృష్టి కోల్పోవడం కూడా ఉండవచ్చు.  
  
3. స్టేటస్ మైగ్రేనోసస్ ఇది తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్ తలనొప్పి,  
 దీనిని భరించలేని మైగ్రేన్ అని కూడా అంటారు. ఈ తలనొప్పి మైగ్రేన్  
 ఉన్నవారిలో 1% కంటే తక్కువ మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ,  
 అవి తీవ్రంగా ఉంటాయి మరియు 72 గంటల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ఉంటాయి.  
  
4. ఆప్తాల్మోప్లెజిక్ మైగ్రేన్ ఇది తీవ్రమైన మైగ్రేనస్ తలనొప్పి తర్వాత  
 మెదడులోని నిర్దిష్ట నరాల (మూడవ కపాల నాడి)పై పునరావృతమయ్యే దాడుల  
 ద్వారా వర్గీకరించబడిన ఒక ప్రత్యేకమైన రుగ్మత. ఈ పరిస్థితి దాదాపు  
 ఎల్లప్పుడూ బాల్యంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు పెద్దలలో అరుదుగా ఉంటుందని  
 నమ్ముతారు.  
  
5. రెటీనా మైగ్రేన్ రెటీనా మైగ్రేన్ సంఘటనలు సాధారణంగా ఒక కంటిలో  
 సంభవిస్తాయి. రెటీనా మైగ్రేన్ ఉన్న రోగులు తరచుగా నెగిటివ్ లేదా కంటి  
 చూపు మందగించడం వంటి ప్రతికూల దృశ్యమాన దృగ్విషయాన్ని అనుభవిస్తారు.  
 చాక్లెట్లు మైగ్రేన్‌కు కారణమవుతుందా? నిజంగా కాదు. మైగ్రేన్ యొక్క  
 అనేక ట్రిగ్గర్లు ఉన్నాయి, వీటిలో ఆహారాలు కూడా ఉన్నాయి. చాక్లెట్  
 సొంతంగా మైగ్రేన్‌ను కలిగించదు కానీ మైగ్రేన్‌ను తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
 మైగ్రేన్ కోసం మరిన్ని ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోవడానికి చదవండి మైగ్రేన్  
 తలనొప్పి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ట్రిగ్గర్లు  
 ఉంటాయి. ఈ ట్రిగ్గర్లు ప్రతి వ్యక్తిలో మారవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో,  
 డైరీని నిర్వహించడం వలన మీరు స్థిరమైన ట్రిగ్గర్‌ను గుర్తించగలరో లేదో  
 చూడవచ్చు.  
  
మైగ్రేన్ తలనొప్పికి అత్యంత సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లలో కొన్ని:  
  
1. సాధారణ ట్రిగ్గర్స్ వాతావరణం మారడం (తేమ మరియు వేడి) నిద్ర లేకపోవడం  
 లేదా అతిగా నిద్రపోవడం అలసట మహిళల్లో హార్మోన్ల మార్పులు (పీరియడ్స్  
 ముందు లేదా సమయంలో) మానసిక మరియు భావోద్వేగ ఒత్తిడి ఎండలో ప్రయాణించడం  
2. ఆహారం ట్రిగ్గర్స్ భోజనాన్ని కోల్పోవడం, ముఖ్యంగా రెడ్ వైన్ చాక్లెట్  
 ఏజ్డ్ చీజ్ కెఫిన్ మోనోసోడియం గ్లుటామేట్ లేదా MSG పెరుగుదల లేదా  
 తగ్గుదల  
3. ఇంద్రియ ట్రిగ్గర్‌లు ప్రకాశవంతమైన లేదా మినుకుమినుకుమనే లైట్లు పెద్ద  
 శబ్దాలు పెర్ఫ్యూమ్ లేదా పెయింట్‌ల వంటి ఘాటైన వాసనలు ఈ ట్రిగ్గర్‌లను  
 ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మీ భోజనం చేయడం, అననుకూల వాతావరణ పరిస్థితుల్లో  
 బయటకు రాకపోవడం, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మరియు బాగా నిద్రపోవడం  
 వంటి సాధారణ చిట్కాలను ఉపయోగించడం ద్వారా పరిష్కరించవచ్చు. కనీసం 7-8  
 గంటలు. మైగ్రేన్‌కు ప్రమాద కారకాలు మీరు మైగ్రేన్‌ను కలిగి ఉండవచ్చు  
 లేదా దిగువ జాబితా చేయబడిన ప్రమాద కారకాలతో లేదా లేకుండా మైగ్రేన్  
 దాడులను పొందవచ్చు. కానీ, మీకు ఎక్కువ ప్రమాద కారకాలు ఉంటే, మైగ్రేన్  
 తలనొప్పి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి:  
4. స్త్రీ సెక్స్ పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలు మైగ్రేన్‌తో బాధపడే ప్రమాదం  
 ఎక్కువగా ఉంటుందనడంలో సందేహం లేదు. అయితే, దీనికి ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా  
 తెలియరాలేదు.  
5. కుటుంబ చరిత్ర మైగ్రేన్లు కుటుంబాలలో నడుస్తాయి. మైగ్రేన్‌తో  
 బాధపడుతున్న ఒక పేరెంట్‌ను కలిగి ఉన్న పిల్లలకు తర్వాత తరానికి  
 వారసత్వంగా వచ్చే అవకాశం 50% ఉంటుంది. అదే పంక్తులలో, ఇద్దరు  
 తల్లిదండ్రులకు మైగ్రేన్లు ఉంటే, అవకాశాలు 75% వరకు పెరగవచ్చు. 90%  
 మైగ్రేన్లు వ్యాధి యొక్క కుటుంబ చరిత్రకు కారణమని పరిశోధనలు  
 చెబుతున్నాయి.  
6. జీవనశైలి కారకాలు ఒత్తిడి, అలసట, ధూమపానం, తగినంత వ్యాయామం లేదా నిద్ర  
 లేకపోవడం, మందుల మితిమీరిన వినియోగం మరియు కెఫిన్ మితిమీరిన వినియోగం  
 వంటి అనేక జీవనశైలి కారకాలు మైగ్రేన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
7. ఆరోగ్య పరిస్థితులు మీ మైగ్రేన్ తలనొప్పి ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని  
 సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితులలో ఊబకాయం మరియు నిరాశ ఉన్నాయి. స్త్రీ లింగం  
 మరియు కుటుంబ చరిత్ర అనేది నాన్-రిమెడియల్ రిస్క్ కారకాలు, అంటే ఒకరికి  
 వాటిపై నియంత్రణ ఉండదు. అయినప్పటికీ, మైగ్రేన్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడానికి వైద్య పరిస్థితులకు మరియు జీవనశైలిలో మార్పులను  
 తీసుకురావడానికి ఖచ్చితంగా సహాయం పొందవచ్చు. ప్రముఖులు సునీల్ శెట్టిని  
 ప్రభావితం చేశారు బాలీవుడ్ నటుడు సునీల్ శెట్టి ఆన్‌లైన్‌లో చాలా  
 ఇంటర్వ్యూలలో తాను ఏదో ఒక సమయంలో నిరంతరం మైగ్రేన్ దాడులను  
 ఎదుర్కొన్నానని, అయితే ఇప్పుడు మందులతో బాగానే ఉన్నానని వెల్లడించాడు.  
 మైగ్రేన్ నిర్ధారణ మైగ్రేన్‌లను నిర్ధారించడానికి నిర్దిష్ట పరీక్ష  
 లేదు. మీకు మైగ్రేన్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి, మీ వైద్యుడు సంబంధిత  
 లక్షణాలతో పాటు పునరావృతమయ్యే తలనొప్పిని గుర్తిస్తారు. తుది  
 రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి అతను కొంత సమయం పట్టవచ్చు కాబట్టి మీరు  
 మీ వైద్యునితో ఓపిక పట్టవలసి ఉంటుంది. వైద్య చరిత్ర మరియు పరీక్ష మీ  
 మొదటి సందర్శనలో, మీ వివరణాత్మక వైద్య చరిత్రను విశ్లేషించిన తర్వాత,  
 మీ డాక్టర్ మీ దృష్టి, సమన్వయం, ప్రతిచర్యలు మరియు సంచలనాలను తనిఖీ  
 చేయవచ్చు. ఇవి మీ లక్షణాలు లేదా తలనొప్పికి కారణమయ్యే పరిస్థితులకు  
 సంబంధించిన కొన్ని ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి లేదా నిర్ధారించడానికి  
 అతన్ని అనుమతిస్తుంది. మీ తలనొప్పులేనా అని వారు అడగవచ్చు: తలకు 1  
 వైపున. ఒక పల్సటింగ్ నొప్పి. రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించకుండా  
 మిమ్మల్ని నిరోధించేంత తీవ్రమైనది. శారీరక శ్రమ లేదా కదలడం వల్ల  
 అధ్వాన్నంగా తయారైంది. ఫీలింగ్ మరియు అనారోగ్యంతో పాటు. కాంతి మరియు  
 శబ్దానికి సున్నితత్వంతో పాటు. గమనిక: మీకు అనుమానాస్పదమైన తలనొప్పులు  
 ఉంటే, మైగ్రేన్‌లను పోలిన తలనొప్పికి కారణమయ్యే ఇతర రుగ్మతలను  
 తోసిపుచ్చడానికి మీ వైద్యుడు మెదడు యొక్క CT లేదా MRIని పొందమని  
 మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. మైగ్రేన్ నివారణ మైగ్రేన్ దాడులను నివారించే ఉత్తమ  
 మార్గాలలో ఒకటి ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం. కొన్ని సూచనలు ఉన్నాయి:  
 ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మీ భోజనం చేయండి. మైగ్రేన్ నొప్పిని ప్రారంభించే  
 ట్రిగ్గర్‌లను ట్రాక్ చేయండి మరియు వాటిని నివారించడానికి  
 ప్రయత్నించండి. వాతావరణ పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేకుంటే, ఇంట్లోనే ఉండి,  
 దానికి అనుగుణంగా మీ షెడ్యూల్‌ను సరిచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.  
 మసకబారిన లేదా లైట్లు లేకుండా కనీసం 7-8 గంటలు బాగా నిద్రించండి.  
 నిద్రపోయే ముందు గాడ్జెట్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. ప్రకాశవంతమైన  
 లైట్లు మరియు తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతలను నివారించండి. బిగ్గరగా సంగీతం  
 మరియు ధ్వనించే ప్రదేశాలను నివారించండి. చాక్లెట్లు, చీజ్, ప్రాసెస్  
 చేసిన ఆహారం, మద్యం మరియు ధూమపానం మానుకోండి. ఒత్తిడికి వీలైనంత దూరంగా  
 ఉండండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు మీరు తరచుగా లేదా తీవ్రమైన మైగ్రేన్  
 లక్షణాలను కలిగి ఉంటే, అప్పుడప్పుడు ఓవర్-ది-కౌంటర్  
 పెయిన్‌కిల్లర్స్‌ని ఉపయోగించడంతో నిర్వహించలేని లక్షణాలను కలిగి ఉంటే  
 మీరు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. నొప్పి నివారణ మందులను తరచుగా  
 ఉపయోగించకూడదని ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే ఇది ఔషధ-అధికంగా తలనొప్పికి  
 దారితీస్తుంది మరియు కాలక్రమేణా మీ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడం కష్టతరం  
 చేస్తుంది.  
  
నివారణ చికిత్స కోసం మీరు మీ వైద్యుడిని కూడా సంప్రదించాలి: మీకు నెలకు 3  
సార్లు కంటే ఎక్కువ మైగ్రేన్ ఎపిసోడ్‌లు ఉంటే, వాటిని ఔషధంతో  
నియంత్రించవచ్చు. మీకు మైగ్రేన్ ఉంది, ఇది మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలకు  
అంతరాయం కలిగిస్తుంది. మీరు తలనొప్పి లేదా మైగ్రేన్ యొక్క ఏవైనా ఇతర  
లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు సందర్శించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ (ఫ్యామిలీ  
డాక్టర్) న్యూరాలజిస్ట్ మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని  
ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడు మైగ్రేన్ చికిత్సను సంప్రదించండి  
మైగ్రేన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి మరియు నిరోధించడానికి అనేక రకాల మందులు  
ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, సహజ చికిత్సలను ప్రత్యామ్నాయాలుగా లేదా వైద్య  
చికిత్సకు అనుబంధంగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
పార్శ్వపు నొప్పికి చికిత్స మైగ్రేన్ యొక్క తీవ్రత మరియు సంబంధిత లక్షణాలపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. అనాల్జెసిక్స్ మరియు నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ  
డ్రగ్స్ (NSAIDలు) వంటి నాన్-స్పెసిఫిక్ డ్రగ్స్ తేలికపాటి లేదా మితమైన  
మైగ్రేన్‌కు మొదటి ఎంపిక మందులు. ఎర్గోట్ డెరివేటివ్స్ మరియు ట్రిప్టాన్స్  
వంటి నిర్దిష్ట మందులు కూడా వ్యక్తిగత అవసరాన్ని బట్టి మరింత తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో మైగ్రేన్‌కు చికిత్స చేయడానికి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.  
కాల్సిటోనిన్ జీన్-సంబంధిత ప్రోటీన్ (CGRP) వ్యతిరేకులు మరియు లాస్మిటాడిన్  
వంటి కొత్త తరగతి ఔషధాలు తీవ్రమైన దాడుల విషయంలో ఇవ్వబడతాయి.  
  
1. నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) నాన్‌స్టెరాయిడ్  
 యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) మైగ్రేన్‌కు మొదటి ఎంపిక. ఈ  
 మందులు ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా నొప్పిని  
 తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనేవి తాపజనక  
 ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
అయినప్పటికీ, కొంతమంది రోగులు అజీర్తి, పొత్తికడుపు మంట లేదా అసౌకర్యం  
మరియు అతిసారం వంటి జీర్ణశయాంతర దుష్ప్రభావాలను అనుభవించవచ్చు. NSAIDల  
యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: ఆస్పిరిన్ డిక్లోఫెనాక్ ఇబుప్రోఫెన్  
నాప్రోక్సెన్ 2. ట్రిప్టాన్స్ ఈ తరగతి మందులు సాధారణంగా NSAIDల వంటి ఇతర  
నొప్పి నివారణలు లక్షణాలలో ఏదైనా మెరుగుదలని చూపించడంలో విఫలమైనప్పుడు లేదా  
తలనొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే సూచించబడతాయి. అవి తలలోని రక్తనాళాలను సంకోచించడం  
(సంకుచితం చేయడం), మెదడుకు నొప్పి సంకేతాల ప్రసారాన్ని ఆపడం మరియు వికారం  
మరియు ఇతర మైగ్రేన్ లక్షణాలను కలిగించే రసాయనాల విడుదలను నిరోధించడం ద్వారా  
పని చేస్తాయి. ఈ వర్గంలో సాధారణంగా సూచించబడే కొన్ని మందులలో ఇవి ఉన్నాయి:  
సుమట్రిప్టన్ జోల్మిట్రిప్టాన్ నారాట్రిప్టన్ రిజాట్రిప్టాన్ ఎలెట్రిప్టాన్  
ఆల్మోట్రిప్టాన్ 3. ఎర్గోట్స్ ఈ తరగతి మందులు సెరోటోనిన్ రిసెప్టర్  
వ్యతిరేకులుగా పనిచేస్తాయి. ట్రిప్టాన్‌ల మాదిరిగానే, అవి కూడా తలలోని  
రక్తనాళాలను సంకోచించడం (సంకుచితం చేయడం), మెదడుకు నొప్పి సంకేతాలను  
ప్రసారం చేయడం మరియు వికారం మరియు ఇతర మైగ్రేన్ లక్షణాలను కలిగించే రసాయనాల  
విడుదలను నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఇవి మైగ్రేన్ నొప్పికి కారణమయ్యే  
ప్రో-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ న్యూరోపెప్టైడ్ (కెమికల్ మెసెంజర్) ఉత్పత్తిని కూడా  
నిరోధిస్తాయి. ఈ మందులు రక్తనాళాల సంకోచానికి కారణమవుతాయి కాబట్టి,  
రక్తపోటు మరియు గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి ఇవి సూచించబడవు. ఉదాహరణలు:  
ఎర్గోటమైన్ కెఫిన్+ఎర్గోటమైన్+పారాసెటమాల్+ప్రోక్లోర్పెరాజైన్ 4.  
యాంటీమెటిక్స్ మైగ్రేన్ వికారం లేదా వాంతులతో సంబంధం కలిగి ఉంటే,  
సమర్థవంతమైన చికిత్స కోసం యాంటీమెటిక్ క్లాస్ ఔషధం సూచించబడుతుంది. ఇది  
ఎక్కువగా NSAID లేదా ట్రిప్టాన్‌తో కలిపి సూచించబడుతుంది కానీ మోనోథెరపీగా  
కూడా ఉపయోగించవచ్చు. యాంటీమెటిక్స్ యొక్క సాధారణ ఉదాహరణలు: Metoclopramide  
Prochlorperazine Metoclopramide+Paracetamol వికారం మరియు వాంతులతో సంబంధం  
ఉన్న తీవ్రమైన మైగ్రేన్ తలనొప్పితో అత్యవసర గదిలో చేరిన రోగులు పరిస్థితిని  
నిర్వహించడానికి సుమట్రిప్టాన్ లేదా యాంటీమెటిక్స్/డోపమైన్ రిసెప్టర్  
బ్లాకర్లను తీసుకోవాలని సూచించారు.  
  
5. CGRP విరోధులు ఇది మైగ్రేన్ దాడికి చికిత్స చేయడానికి మరియు  
 నిరోధించడానికి ఉపయోగించే కొత్త తరగతి ఔషధం. కాల్సిటోనిన్  
 జీన్-రిలేటెడ్ పెప్టైడ్ (CGRP) అని పిలువబడే ప్రోటీన్ యొక్క  
 కార్యాచరణను నిరోధించడం ద్వారా మందులు పని చేస్తాయి. CGRP నొప్పి మరియు  
 మంటను కలిగించవచ్చు, ఇది మైగ్రేన్ దాడులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
 ఇది ఇంజెక్షన్ రూపంలో లభిస్తుంది. ఉదాహరణలు: Erenumab Fremanezumab  
  
6. Lasmiditan ఇది తీవ్రమైన మైగ్రేన్ చికిత్స కోసం కొత్తగా ఆమోదించబడిన  
 ఔషధం. లాస్మిడిటాన్ ట్రిప్టాన్‌ల మాదిరిగా కాకుండా  
 వాసోకాన్‌స్ట్రిక్షన్ (రక్తనాళాలు సంకుచితం) కలిగించకుండా సెలెక్టివ్  
 సెరోటోనిన్ రిసెప్టర్‌గా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల, ఈ ఔషధం హృదయ సంబంధిత  
 ప్రమాద కారకాలు, గుండె జబ్బులు మరియు ప్రస్తుత మైగ్రేన్ చికిత్సకు  
 పేలవంగా స్పందించే వారికి కూడా సూచించబడుతుంది. ఇది మాత్రల రూపంలో  
 లభిస్తుంది.  
  
7. రోగనిరోధక చికిత్స భవిష్యత్తులో పార్శ్వపు నొప్పి యొక్క దాడులను  
 నివారించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని రకాల మందులు ఉన్నాయి. ఈ మందులు  
 ఉన్న/ఉన్న సందర్భాల్లో ఇవ్వబడతాయి: తరచుగా లేదా దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్  
 తలనొప్పి, మైగ్రేన్ దాడులు గణనీయమైన వైకల్యం లేదా తగిన తీవ్రమైన  
 చికిత్స ఉన్నప్పటికీ జీవన నాణ్యతను తగ్గించడం వలన తీవ్రమైన దాడులకు  
 ఉపయోగించే చికిత్సలతో వ్యతిరేకత, వైఫల్యం లేదా తీవ్రమైన ప్రతికూల  
 ప్రభావం మందుల ప్రమాదం. -మితిమీరిన తలనొప్పి ఋతు మైగ్రేన్ ఈ ఔషధ  
 సమూహాలలో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రొపనోలోల్, మెటోప్రోలోల్ మరియు అటెనోలోల్ వంటి  
 బీటా-బ్లాకర్స్ మరియు అమిట్రిప్టిలైన్ మరియు ఫ్లూక్సేటైన్  
 యాంటీ-ఎపిలెప్టిక్స్ వంటి టోపిరామేట్ మరియు సోడియం వాల్‌ప్రోయేట్  
 కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ (ఫ్లూనరిజైన్ మరియు వెరాపామిలాబ్ వంటి  
 ఎఫ్‌జిఆర్‌పిన్‌రెజమ్‌మానాబ్ లాంటివి వక్రీభవన కేసులు) గమనిక: ఈ మందులు  
 హానికరమైన దుష్ప్రభావాల శ్రేణిని కలిగి ఉన్నందున స్వీయ-ఔషధం చేయమని  
 ఎప్పుడూ సూచించబడదు. అలాగే, మైగ్రేన్‌ను తగ్గించడానికి నొప్పి నివారణ  
 మందులను తరచుగా ఉపయోగించడం వల్ల మందులు-మితిమీరిన తలనొప్పికి  
 దారితీయవచ్చు. మైగ్రేన్‌కు గృహ సంరక్షణ  
  
8. మీరు తినే ఆహారాలను చూడండి, సహజమైన అమైనో ఆమ్లం అయిన టైరమైన్ కలిగి  
 ఉన్న ఆహారాలు మీ మైగ్రేన్ తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తాయి. టైరమైన్ ఉన్న  
 కొన్ని ఆహారాలు ఏజ్డ్ చీజ్, నట్స్ మరియు చికెన్ లివర్స్. టైరమైన్‌లో  
 సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణల జాబితా క్రింద ఉంది,  
 వీటిని జాగ్రత్తగా తినవచ్చు లేదా నివారించవచ్చు.  
  
ఆహార సమూహాలు: మాంసం, చేపలు, పౌల్ట్రీ & గుడ్లు జాగ్రత్తగా వాడండి: సాసేజ్,  
బోలోగ్నా, నైట్రేట్‌లు లేదా నైట్రేట్‌లు జోడించిన మాంసాలు. మానుకోండి:  
వృద్ధాప్యం, ఎండిన, పులియబెట్టిన, సాల్టెడ్, పొగబెట్టిన లేదా ఊరగాయ  
ఉత్పత్తులు. పెప్పరోని, సలామీ మరియు లివర్‌వర్స్ట్. కాని తాజా మాంసం లేదా  
కాలేయం మరియు ఊరగాయ హెర్రింగ్.  
  
ఆహార సమూహాలు: పాల ఉత్పత్తులను జాగ్రత్తగా వాడండి: పెరుగు, మజ్జిగ, సోర్  
క్రీం మానుకోండి: ఏజ్డ్ చీజ్: చెడ్డార్, స్విస్, మోజారెల్లా 2. ఆరోగ్యకరమైన  
దినచర్యను రూపొందించండి రోజూ కనీసం ఎనిమిది గంటల నిద్ర పొందండి. క్రమం  
తప్పకుండా వ్యాయామం. భోజనం దాటవేయడం మానుకోండి మరియు రోజంతా చిన్న చిన్న  
భోజనం తినండి. బాగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. రోజూ 6-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి.  
ఒత్తిడిని నివారించండి. ధ్యానం లేదా యోగా వంటి కండరాల సడలింపు వ్యాయామాలను  
ప్రయత్నించండి. మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు మీ మందులను తీసుకోండి. మీ  
ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించి, వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించండి. గమనిక: మీ  
మైగ్రేన్‌లను ఏది ప్రేరేపిస్తుంది మరియు ఏ చికిత్స అత్యంత ప్రభావవంతంగా  
ఉంటుందో తెలుసుకోవడానికి తలనొప్పి డైరీని ఉంచండి.  
  
3. ఇతర గృహ-ఆధారిత పరిష్కారాలు మీరు ఇంట్లో మైగ్రేన్ తలనొప్పి నుండి  
 ఉపశమనం పొందేందుకు క్రింది ఎంపికలలో కొన్నింటిని ప్రయత్నించవచ్చు: కొంత  
 సమయం తీసుకోండి: వేగవంతమైన జీవితం మీ జీవితాన్ని దెబ్బతీసేలా చేయవద్దు.  
 బదులుగా, మీరు తలనొప్పితో బాధపడుతున్నట్లు అనిపించినప్పుడు వెంటనే  
 విశ్రాంతి తీసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోండి. హీట్ థెరపీని ప్రయత్నించండి:  
 గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచిన టవల్ వంటి హాట్ కంప్రెస్‌ని మీ నుదిటిపై  
 ఉంచండి మరియు మసకబారిన లేదా లైట్లు లేని గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.  
 యోగా: టెన్షన్ నుండి ఉపశమనం మరియు తలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే యోగా  
 ఆసనాలు కూర్చున్న మెడ విడుదల, విపరీత కరణి, అధో హస్తపాదాసన (ముందుకు  
 వంగడం), సేతు బంధాసన (వంతెన భంగిమ), శిశుఆసనం (పిల్లల భంగిమ),  
 మార్జారియాసనం (పిల్లి సాగదీయడం), పశ్చిమోత్తనాసనం ( రెండు కాళ్ల  
 ముందుకు వంగి), అధో ముఖ స్వనాసనం (క్రిందకు ఎదురుగా ఉన్న కుక్క భంగిమ),  
 పద్మాసనం (తామర భంగిమ), శవసనం (శవ భంగిమ), మొదలైనవి. ముఖ్యమైన నూనెలను  
 ఉపయోగించి మసాజ్ చేయండి: కనుబొమ్మలు కలిసే ప్రదేశాన్ని మరియు  
 దేవాలయాలను సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. పిడికిలి రక్త ప్రసరణను  
 మెరుగుపరుస్తుంది మరియు తలనొప్పికి చికిత్స చేస్తుంది. పిప్పరమెంటు  
 నూనె, తులసి నూనె మరియు లావెండర్ నూనె వంటి అన్యదేశ ముఖ్యమైన నూనెలను  
 ఉపయోగించండి. మైగ్రేన్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
4. ఆయుర్వేద నివారణలు తలనొప్పిని నిర్వహించడంలో మరియు మైగ్రేన్ యొక్క ఇతర  
 లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో ఆయుర్వేదం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.  
 మైగ్రేన్‌తో మీకు సహాయపడటానికి మీరు మీ వంటగదిలో ఈ సహజమైన  
 పదార్థాలన్నింటినీ కనుగొనవచ్చు. వీటితొ పాటు:  
  
5. అల్లం: తలనొప్పికి ఒక ప్రసిద్ధ ఔషధం, ఇది తలలోని రక్తనాళాల వాపును  
 తగ్గిస్తుంది, తద్వారా తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది. ½ అంగుళం  
 అల్లం పగులగొట్టి, దానితో ఒక కప్పు టీని కాయండి మరియు ప్రభావాలను  
 చూడండి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది మరియు మైగ్రేన్ సమయంలో సంభవించే  
 వికారం అనుభూతిని తగ్గిస్తుంది.  
  
6. నిమ్మకాయ: యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న నిమ్మరసం తలనొప్పిని  
 తగ్గించడంలో సహాయపడే చికాకు కలిగిన సైనస్‌లను ఉపశమనం చేస్తుంది. ఒక  
 నిమ్మకాయ మరియు తేనె యొక్క రసంతో ఒక కప్పు టీని సిద్ధం చేసి, దానిని  
 వేడి చేయండి. తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం కోసం నిమ్మకాయల తొక్కను మెత్తగా  
 రుబ్బుకుని గుడిపై పూయవచ్చు.  
  
7. మిరియాలు: ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది మరియు ముక్కును తగ్గిస్తుంది,  
 చివరికి మీరు స్వేచ్ఛగా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి మరియు తలనొప్పిని  
 వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. గ్రౌండ్ పెప్పర్ డాష్‌తో వేడి  
 గిన్నెలో సూప్ ప్రయత్నించండి.  
  
8. దాల్చినచెక్క: దాల్చినచెక్క రక్త నాళాలలో ఇన్ఫ్లమేటరీ మార్కర్ల  
 ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా నొప్పి దాడుల యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ,  
 తీవ్రత మరియు వ్యవధిని తగ్గిస్తుంది. దాల్చినచెక్క మరియు నీటిని  
 మందపాటి పేస్ట్‌గా చేసి నుదిటికి పట్టిస్తే తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం  
 లభిస్తుంది.  
  
మైగ్రేన్ ఉపశమనం కోసం సైన్స్ ద్వారా ప్రయోజనాలు పొందిన కొన్ని సాధారణ  
మూలికలను చూడండి. మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
2. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ థెరపీ,  
 ఇది నొప్పిని తగ్గించడానికి ఆక్యుపాయింట్లు అని పిలువబడే శరీరంపై ఉన్న  
 నిర్దిష్ట బిందువులలోకి సన్నని సూదులను చొప్పించడం. ఖచ్చితమైన చర్య  
 యంత్రాంగం తెలియనప్పటికీ, నొప్పి ప్రతిస్పందన మరియు ప్రసారాన్ని  
 మాడ్యులేట్ చేయడానికి ఈ చికిత్స నరాల కార్యకలాపాలను తగ్గిస్తుందని  
 నమ్ముతారు. చెవి ఆక్యుపంక్చర్, ఒక రకమైన ఆక్యుపంక్చర్, ప్రకాశం దాడులు  
 లేని వ్యక్తులలో మైగ్రేన్ నొప్పిని తగ్గించడానికి కూడా ప్రసిద్ది  
 చెందింది.  
3. న్యూరోమోడ్యులేషన్ పద్ధతులు దీనిలో, నరాల కార్యకలాపాలను మార్చడానికి  
 మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి లక్ష్యంగా ఉన్న ప్రదేశాలకు విద్యుత్  
 ప్రేరణ అందించబడుతుంది. సింగిల్ పల్స్ ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్  
 స్టిమ్యులేషన్, నాన్‌వాసివ్ న్యూరోమోడ్యులేషన్ టెక్నిక్, మైగ్రేన్  
 నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి అత్యంత విస్తృతంగా ఉపయోగించే పద్ధతి.  
 మైగ్రేన్‌తో జీవించడం మైగ్రేన్‌తో జీవించడం చాలా కష్టమైన పని, ఎందుకంటే  
 మీరు చిరునవ్వుతో ఉన్న ముఖంతో మీరు రోజూ ఎంత బాధను అనుభవిస్తారో చాలా  
 మంది గ్రహించలేరు. కోపంగా మరియు ఓడిపోయినట్లు భావించడం అర్థమయ్యేలా  
 ఉన్నప్పటికీ, విషయాలను సానుకూలంగా చూసేందుకు శిక్షణ పొందడం ద్వారా  
 దానిని మరింత మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో మరియు మీ జీవన నాణ్యతను  
 మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు, మైగ్రేన్‌తో బాధపడేవారు  
 కళంకం కారణంగా బయటికి రారు. కానీ మీరు గుర్తుంచుకోవాల్సిన ఒక విషయం  
 ఏమిటంటే, మెరుగైన మరియు సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మీ సాధారణ  
 జీవితంలో సాధారణ మార్పులు చేయడం. మైగ్రేన్‌తో జీవిస్తున్న వ్యక్తులు  
 వారి పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు మైగ్రేన్ దాడులతో పోరాడటానికి  
 అనుసరించే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
4. ఎల్లప్పుడూ సానుకూలంగా ఉండండి మీరు మైగ్రేన్‌తో కోపంగా మరియు  
 నిస్సహాయంగా అనిపించవచ్చు కానీ అది సహాయం చేయదు మరియు పరిస్థితిని  
 మరింత దిగజార్చుతుంది. కాబట్టి, ప్రతికూల భావాలు మీకు హాని  
 కలిగించనివ్వవద్దు. బదులుగా, మీ పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి మీ మెదడు  
 సంతోషంగా మరియు సానుకూలంగా ఉండటానికి శిక్షణ ఇవ్వండి.  
5. మీ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి మైగ్రేన్‌తో బాధపడటం ఎవరి తప్పు  
 కాదు, కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకునే బదులు, పరిస్థితి గురించి  
 మీరే నేర్చుకుని, అవగాహన చేసుకోవడం తెలివైన పని. అయితే, దాని గురించి  
 ఆన్‌లైన్‌లో శోధించవద్దు, అయితే పరిస్థితి, దాని మందులు, ట్రిగ్గర్‌లు  
 మరియు పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు లేదా మీ క్లోజ్డ్ వారికి సహాయపడే  
 మార్గాల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.  
6. సరైన వైద్యుడిని కనుగొనండి ఒక పరిస్థితితో పోరాడటానికి సరైన మందులు  
 తీసుకోవడం ఎంత అవసరమో, మైగ్రేన్‌తో వ్యవహరించేటప్పుడు సరైన వైద్యుడిని  
 సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అకస్మాత్తుగా మరియు తీవ్రమైన మైగ్రేన్  
 అటాక్‌లు వచ్చినప్పుడు మీ వైద్యుడిని పిలవడం లేదా మందుల గురించి  
 అతని/ఆమెను అడిగితే, మీ డాక్టర్ మీ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడంలో మరియు  
 భవిష్యత్తులో వచ్చే దాడులు/సమస్యలను నివారించడంలో కీలక పాత్ర  
 పోషిస్తారు.  
7. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి, మీ ఆలోచనలను పంచుకోవడం మరియు మైగ్రేన్  
 గురించి తెలిసిన వారితో మాట్లాడడం మాత్రమే మీకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.  
 కాబట్టి మైగ్రేన్‌లతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వడానికి మరియు  
 మీ ఆందోళనలు లేదా సందేహాలను సారూప్య ఆలోచనలు గల వ్యక్తులతో  
 పంచుకోవడానికి ఇది మీకు సహాయపడే సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం గొప్ప సహాయంగా  
 ఉంటుంది. ఆన్‌లైన్ కమ్యూనిటీలలో చేరడం మరియు వారి వర్క్‌షాప్‌లలో  
 పాల్గొనడం వలన నిజ జీవిత అనుభవాల గురించి మరింత అర్థం చేసుకోవడానికి  
 మరియు మీ కథనాలను వారితో పంచుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.  
8. స్వీయ-సంరక్షణలో మునిగిపోండి మైగ్రేన్ గురించి రోజులో మరియు రోజువారీగా  
 ఆలోచించడం మీ మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా చాలా పన్ను విధించవచ్చు. కాబట్టి  
 మీ మనస్సును మళ్లించడానికి లేదా మానసికంగా ఒత్తిడికి గురిచేయడానికి  
 ఇంట్లో లేదా ఆఫీసులో అదనపు పనితో శారీరకంగా మీపై భారం పడకుండా,  
 మిమ్మల్ని మీరు ఆక్రమించుకోవడానికి వివిధ కార్యకలాపాలను ప్రయత్నించండి.  
 ఈ కార్యకలాపాలలో మీ ఖాళీ సమయంలో సంగీతం వినడం, మీ పెంపుడు  
 జంతువు/స్నేహితులతో సమయాన్ని ఆస్వాదించడం, పార్క్‌లో షికారు చేయడం లేదా  
 మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు మీ భాగస్వామితో పనిభారాన్ని పంచుకోవడం  
 వంటివి ఉంటాయి. మీ దైనందిన జీవితంలో ఈ సాధారణ ట్వీక్‌లను చేయడం వల్ల  
 గొప్ప ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీ వైద్యుడిని తరచుగా మార్చడం సమర్థించబడదు.  
 మైగ్రేన్‌ను ఎవరూ నయం చేయలేరు కానీ మెడ్‌లతో ఈ మైగ్రేన్‌లను  
 నిర్వహించవచ్చు మరియు తరచుగా వచ్చే ఎపిసోడ్‌లను తక్కువ తరచుగా వచ్చేలా  
 మార్చవచ్చు. ట్రిగ్గర్ ఏదైనా, మీరు తలనొప్పి రకాల గురించి తెలుసుకోవాలి  
 మరియు మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచించే సంకేతాల కోసం  
 చూడండి.  
  
తలనొప్పి కోసం వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలో మరియు రకాలు గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి, కథనాన్ని చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
మైగ్రేన్ మరియు కొమొర్బిడిటీలు 1. మైగ్రేన్ మరియు ఒత్తిడి: ఇంటర్నేషనల్  
హెడ్‌చెస్ సొసైటీ ఒత్తిడి మైగ్రేన్‌ను ఒక రకంగా వర్గీకరించలేదు, అయితే,  
మైగ్రేన్‌కు ఒత్తిడి అనేది తెలిసిన ట్రిగ్గర్. కాబట్టి మీ తలనొప్పికి  
ఒత్తిడి కారణమని మీరు భావిస్తే, మీరు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి లోతైన శ్వాస,  
ధ్యానం లేదా యోగా వంటి సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించవచ్చు. 2. మైగ్రేన్  
మరియు వికారం: మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న దాదాపు సగం మందిలో కనిపించే సాధారణ  
లక్షణాలలో వికారం ఒకటి. యాంటీమెటిక్ మందులు తీసుకోవడం ఈ లక్షణాన్ని  
ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది, కానీ మీకు తలనొప్పితో పాటు వాంతులు కూడా  
ఉంటే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స పొందడం మంచిది. మీరు దీనిని  
ఎదుర్కోవటానికి అల్లం, నిమ్మ, దాల్చినచెక్క మొదలైన ఇంటి నివారణలను కూడా  
ప్రయత్నించవచ్చు. 3. బహిష్టు సంబంధిత మైగ్రేన్: మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న  
మహిళల్లో 50% కంటే ఎక్కువ మంది ఋతు సంబంధిత మైగ్రేన్‌ను ఎదుర్కొంటారు. పేరు  
సూచించినట్లుగా, మైగ్రేన్ ఋతుస్రావం ముందు, సమయంలో లేదా తర్వాత  
సంభవించవచ్చు. పీరియడ్స్ సమయంలో హార్మోన్లలో అకస్మాత్తుగా మారడం దీనికి  
కారణం కావచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మైగ్రేన్ నయం చేయగలదా? పిల్లలకు  
మైగ్రేన్ వస్తుందా? మైగ్రేన్ తలనొప్పి వంశపారంపర్యంగా ఉందా? మైగ్రేన్లు  
ఎంతకాలం ఉంటాయి? మైగ్రేన్ ఎలా అనిపిస్తుంది? ఏ ఆహారాలు మైగ్రేన్‌లను మరింత  
తీవ్రతరం చేస్తాయి? వయసు పెరిగే కొద్దీ మైగ్రేన్‌లు ఎక్కువవుతున్నాయా?  
మైగ్రేన్‌ను వదిలించుకోవడానికి వేగవంతమైన మార్గం ఏమిటి? ఏ వయస్సులో  
మైగ్రేన్లు ఆగిపోతాయి? నాకు అకస్మాత్తుగా చాలా మైగ్రేన్‌లు ఎందుకు  
వస్తున్నాయి? ప్రస్తావనలు Burch RC, Buse DC, Lipton RB. మైగ్రేన్:  
ఎపిడెమియాలజీ, బర్డెన్ మరియు కోమోర్బిడిటీ. న్యూరోల్ క్లిన్. 2019  
నవంబర్;37(4):631-649. గిల్మోర్ B, మైఖేల్ M. తీవ్రమైన మైగ్రేన్ తలనొప్పికి  
చికిత్స. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2011 ఫిబ్రవరి 1;83(3):271-80. లోపం: యామ్  
ఫామ్ వైద్యుడు. 2011 అక్టోబర్ 1;84(7):738. వెదర్‌ఆల్ MW. దీర్ఘకాలిక  
మైగ్రేన్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. థర్ అడ్వర్ క్రానిక్ డిస్.  
2015;6(3):115-123. మోరియార్టీ M, మల్లిక్-సీర్లే T. దీర్ఘకాలిక  
మైగ్రేన్‌కు రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స. నర్స్ ప్రాక్టీస్.  
2016;41(6):18-32. శంకర్ కిక్కేరి ఎన్, నాగల్లి ఎస్. మైగ్రేన్‌తో ఔరా.  
[2021 జూలై 5న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. బర్స్టెయిన్ R, నోసెడా R,  
బోర్సూక్ D. మైగ్రేన్: బహుళ ప్రక్రియలు, సంక్లిష్ట పాథోఫిజియాలజీ. J  
న్యూరోస్కీ. 2015;35(17):6619-6629. తలనొప్పి రుగ్మతల అంతర్జాతీయ వర్గీకరణ,  
3వ ఎడిషన్. ఇంటర్నేషనల్ తలనొప్పి సొసైటీ (IHS) యొక్క తలనొప్పి వర్గీకరణ  
కమిటీ. సెఫాలాల్జియా. 2018, వాల్యూమ్. 38(1) 1–211. మైగ్రేన్‌తో జీవించడం.  
అమెరికన్ మైగ్రేన్ ఫౌండేషన్. కెల్మాన్ L. మైగ్రేన్ వయస్సుతో మారుతుంది:  
మైగ్రేన్ వర్గీకరణపై ప్రభావం. తలనొప్పి. 2006 జూలై-ఆగస్టు;46(7):1161-71.  
ఎస్పోసిటో M, పాస్కోటో A, గల్లాయ్ B, మరియు ఇతరులు. తలనొప్పి పిల్లల్లో  
మేధో సామర్థ్యాలను దెబ్బతీస్తుందా? పరిశీలనాత్మక అధ్యయనం. న్యూరోసైకియాటర్  
డిస్ ట్రీట్. 2012;8:509-513. చౌదరి డి, దత్తా డి. కోవిడ్-19 పాండమిక్  
టైమ్స్‌లో మైగ్రేన్‌ను నిర్వహిస్తున్నారు. ఆన్ ఇండియన్ అకాడ్ న్యూరోల్.  
2020;23(సప్లి 1):S33-S39. GBD 2016 తలనొప్పి సహకారులు. మైగ్రేన్ మరియు  
టెన్షన్-టైప్ తలనొప్పి యొక్క ప్రపంచ, ప్రాంతీయ మరియు జాతీయ భారం,  
1990-2016: గ్లోబల్ బర్డెన్ ఆఫ్ డిసీజ్ స్టడీ 2016 కోసం ఒక క్రమబద్ధమైన  
విశ్లేషణ. లాన్సెట్ న్యూరోల్. 2018;17(11):954-976. అహ్మద్ ఎఫ్, పార్థసారథి  
ఆర్, ఖలీల్ ఎం. క్రానిక్ డైలీ తలనొప్పి. ఆన్ ఇండియన్ అకాడ్ న్యూరోల్.  
2012;15(సప్లి 1):S40-S50.  
  
==================================================  
  
Monkeypox అవలోకనం Monkeypox అనేది వైరల్ జూనోటిక్ వ్యాధి, అంటే ఇన్ఫెక్షన్  
జంతువుల నుండి మనుషులకు వ్యాపిస్తుంది. ఎలుకలు, ఎలుకలు మరియు ఉడుతలు వంటి  
సోకిన ఎలుకల నుండి గీతలు లేదా కాటు ద్వారా లేదా బుష్ మాంసం తినడం ద్వారా  
సంక్రమణ మానవులకు వ్యాపిస్తుంది. మంకీపాక్స్ సాధారణంగా మధ్య మరియు పశ్చిమ  
ఆఫ్రికాలో కనిపిస్తుంది, అయితే ఇతర దేశాలలో మంకీపాక్స్ స్థానికంగా ఉన్న  
ప్రాంతాల నుండి ప్రయాణించడం వల్ల కేసులు గుర్తించబడ్డాయి.  
  
1958లో మంకీపాక్స్ కనుగొనబడింది, పరిశోధన కోసం ఉపయోగించే కోతుల సమూహాలలో  
పాక్స్ లాంటి వ్యాధి రెండు వ్యాప్తి చెందింది. ఈ వ్యాధి మొదట కోతులలో  
కనుగొనబడింది కాబట్టి దీనికి మంకీపాక్స్ అని పేరు వచ్చింది. ఈ వ్యాధి  
మంకీపాక్స్ వైరస్ వల్ల వస్తుంది, ఇది చాలా తక్కువ మరణాల రేటుతో సమానంగా  
ఉంటుంది. మంకీపాక్స్ సాధారణంగా జ్వరం మరియు దద్దురుతో ఉంటుంది, అయితే మశూచి  
నుండి వేరుచేసే ప్రధాన లక్షణం శోషరస కణుపులు వాపు.  
  
వైరస్ సోకిన జంతువు నుండి మానవునికి లేదా మానవునికి మానవునికి  
సంక్రమించవచ్చు, అయితే సన్నిహిత గృహ పరిచయాలకు లేదా వ్యక్తిగత రక్షణ  
పరికరాలను ధరించని ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బందికి మాత్రమే పరిమితం చేయబడుతుంది.  
రోగి నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, అతను/ఆమెను ఇంట్లోని ప్రత్యేక గదిలో లేదా  
ప్రత్యేక వెంటిలేషన్‌తో ఆసుపత్రిలోని ఐసోలేషన్ గదిలో వేరుచేయాలి.  
  
మంకీపాక్స్ సాధారణంగా తేలికపాటి మరియు స్వీయ-పరిమితి వ్యాధి. ప్రస్తుతం, ఈ  
సంక్రమణకు ఖచ్చితమైన చికిత్స ఆమోదించబడలేదు. చికిత్స ప్రణాళికలో ప్రధానంగా  
రోగి యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి సహాయక సంరక్షణ ఉంటుంది. తేలికపాటి  
వ్యాధులు ఉన్న చాలా మంది రోగులు వైద్య జోక్యం లేకుండా కోలుకుంటారు.  
సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 5-9 సంవత్సరాల  
మధ్య వయస్సు గల పిల్లలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం చర్మం నోటి కండరాలు శోషరస కణుపుల  
వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 257 ధృవీకరించబడిన కేసులు (2022) అనుకరించే  
పరిస్థితులు మశూచి చికెన్‌పాక్స్ రికెట్‌సియాల్పాక్స్ స్కేబీస్ ద్వితీయ  
యావ్స్ మీజిల్స్ సాధారణీకరించిన వ్యాక్సినియా వ్యాప్తి చెందిన జోస్టర్  
బాక్టీరియల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు డ్రగ్-సంబంధిత విస్ఫోటనం తామర హెర్పెటికమ్  
వ్యాప్తి చెందే హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ చాన్‌క్రోయిడ్ హ్యాండ్ ఫుట్ మౌత్  
వ్యాధి ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ మొలస్కం కాంటాజియోసమ్ అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పాలీకోడమ్ పాలీటైమ్ పాలీకోడ్ విశ్లేషణ ప్రతిచర్య  
( PCR), ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA) &  
ఇమ్యునోఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ అస్సే మూత్ర విశ్లేషణ చికిత్స సపోర్టివ్  
కేర్: పారాసెటమాల్, యాంటీమెటిక్స్ & యాంటిహిస్టామైన్‌లు వైద్య నిర్వహణ:  
యాంటీవైరల్, టెకోవిరిమాట్, బ్రిన్సిడోఫోవిర్ & సిడోఫోవిర్‌ల యొక్క అన్ని  
లక్షణాలు చూడండి.  
  
మానవులలో మంకీపాక్స్ లక్షణాలు మశూచిని పోలి ఉంటాయి కానీ అవి స్వల్పంగా  
ఉంటాయి. మశూచి నుండి వేరుచేసే ప్రధాన లక్షణం లెంఫాడెనోపతి (శోషరస కణుపుల  
విస్తరణ లేదా వాపు). మంకీపాక్స్ కోసం పొదిగే కాలం (సోకిన తర్వాత లక్షణాలు  
కనిపించడానికి పట్టే సమయం) సాధారణంగా 6-13 రోజులు, అయితే 5-21 రోజుల వరకు  
ఉంటుంది. అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు:  
  
జ్వరం తలనొప్పి మైయాల్జియా (కండరాల నొప్పులు) వెన్నునొప్పి లెంఫాడెనోపతి  
చలి అస్వస్థత (అలసట) అలసట గొంతునొప్పి పొడి దగ్గు శ్వాసలోపం (ఊపిరి  
ఆడకపోవడం)  
  
వ్యాధి యొక్క పురోగతి జ్వరం తర్వాత 1 నుండి 3 రోజులలో నాలుక మరియు నోటిపై  
గాయాలు కనిపిస్తాయి. రోగి సాధారణంగా దద్దురును అభివృద్ధి చేస్తాడు, తరచుగా  
ముఖం మీద మొదలై 24 గంటల్లో శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. 4 నుండి 5  
వ రోజు వరకు, గాయాలు పెరుగుతాయి మరియు చీముతో నిండిపోతాయి. 2 వ వారం చివరి  
నాటికి, అవి ఎండిపోయి క్రస్ట్. స్కాబ్స్ సాధారణంగా ఒక వారం పాటు  
పడిపోవడానికి ముందు ఉంటాయి. ఈ అనారోగ్యం సాధారణంగా 2-4 వారాల పాటు  
కొనసాగుతుంది మరియు గాయాలు క్రింది దశల ద్వారా పురోగమిస్తాయి.  
  
గమనిక: చర్మ వ్యక్తీకరణ టీకా స్థితి, వయస్సు, పోషకాహార స్థితి అనుబంధిత HIV  
స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కోతి వ్యాధి గురించిన అన్ని వార్తలు మిమ్మల్ని  
ఆందోళనకు గురిచేశాయా? భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. మంకీపాక్స్ గురించి మీ అన్ని  
సందేహాలకు సమాధానాలు పొందడానికి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
మంకీపాక్స్ కారణాలు  
  
మంకీపాక్స్ పాక్స్విరిడే కుటుంబానికి చెందిన మంకీపాక్స్ వైరస్ వల్ల  
వస్తుంది. ఇది సాధారణంగా పశ్చిమ మరియు మధ్య ఆఫ్రికాలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో  
ఎలుకలు, ఎలుకలు మరియు ఉడుతలు (వైరస్ యొక్క వాహకాలు) వంటి ఎలుకల ద్వారా  
పొందబడుతుంది.  
  
ఎవరైనా వ్యక్తి ఈ క్రింది మార్గాల ద్వారా కోతి వ్యాధిని పొందవచ్చు: సోకిన  
జంతువు నుండి కాటు లేదా దాని రక్తం, శరీర ద్రవాలు, మచ్చలు, బొబ్బలు లేదా  
స్కాబ్‌లను తాకడం. పూర్తిగా వండని మధ్య లేదా పశ్చిమ ఆఫ్రికా నుండి సోకిన  
జంతువు యొక్క మాంసాన్ని తినడం. సోకిన జంతువుల చర్మం లేదా బొచ్చును తాకడం.  
ట్రాన్స్మిషన్ ఈ ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన జంతువు నుండి సోకిన రక్తం, శరీర ద్రవాలు,  
చర్మ గాయాలు, పొక్కులు లేదా స్కాబ్స్‌తో ప్రత్యక్ష శారీరక సంబంధం ద్వారా  
వ్యాపిస్తుంది. మంకీపాక్స్ వైరస్ ప్రధానంగా జంతువుల నుండి మనిషికి  
సంక్రమిస్తుంది, అయితే అరుదైన సందర్భాల్లో, దగ్గరి పరిచయం లేదా పెద్ద  
శ్వాసకోశ చుక్కలు ఉన్నప్పుడు మానవుని నుండి మనిషికి కూడా సంక్రమించే అవకాశం  
ఉంది. జంతువు నుండి మనిషికి సంక్రమించే ఈ క్రింది వాటి ద్వారా  
సంభవించవచ్చు: వ్యాధి సోకిన జంతువుతో సన్నిహితంగా ఉండటం. పూర్తిగా  
ఉడికించని వ్యాధి సోకిన జంతువు యొక్క మాంసాన్ని తినడం. వైరస్ సోకిన ఎలుకలు  
లేదా ఉడుతలు వంటి జంతువుల నుండి కాటు లేదా గీతలు. మానవుని నుండి మానవునికి  
ప్రసారం దీని ద్వారా సంభవిస్తుంది: మంకీపాక్స్ వైరస్ సోకిన వ్యక్తితో  
సన్నిహిత శారీరక సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. వైరస్‌తో కలుషితమైన బట్టలు,  
పరుపులు లేదా తువ్వాలను తాకడం. దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్ముతున్నప్పుడు  
లాలాజలం లేదా శ్వాసకోశ చుక్కలు. తల్లి నుండి పిండం వరకు మావి. ప్రసవ సమయంలో  
మరియు తరువాత తల్లి నుండి బిడ్డ. సోకిన వ్యక్తితో అసురక్షిత సెక్స్.  
మనిషికి మనిషికి సెక్స్.  
  
కండోమ్‌ను ఉపయోగించేటప్పుడు పురుషులు చేసే కొన్ని సాధారణ తప్పులు మరియు  
దానిని సరైన మార్గంలో ఎలా ఉపయోగించాలో ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి నొక్కండి!  
మంకీపాక్స్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
వ్యాధి సోకిన జంతువుతో సన్నిహిత శారీరక సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్న ఎవరైనా లేదా  
మంకీపాక్స్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నవారు సంక్రమణను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. మంకీపాక్స్ నుండి తీవ్రమైన లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసే  
ప్రమాదం ఉన్న ఇతర వ్యక్తులు: నవజాత శిశువులు పిల్లలు రోగనిరోధక శక్తి లేని  
రోగులు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం చరిత్ర కలిగిన రోగులు ఆరోగ్య సంరక్షణ  
కార్మికులు ప్రయోగశాల నిపుణులు మంకీపాక్స్ నిర్ధారణ  
  
పరిశోధన కింది వాటిని కలిగి ఉండాలి: తగిన ఇన్ఫెక్షన్ నివారణ మరియు నియంత్రణ  
(IPC) చర్యలను ఉపయోగించి రోగులను వైద్యపరంగా పరీక్షించడం. రోగి యొక్క సంఘం  
మరియు పరిచయాలలో సంక్రమణ యొక్క సాధ్యమైన మూలాల గురించి మరియు ఇలాంటి వ్యాధి  
లేదా లక్షణాల ఉనికి గురించి రోగిని ప్రశ్నించడం. మంకీపాక్స్ యొక్క  
ప్రయోగశాల పరీక్ష కోసం సురక్షితంగా నమూనాలను సేకరించడం మరియు పంపడం.  
  
మంకీపాక్స్ అనుమానం ఉన్నట్లయితే, ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యకర్తలు తగిన నమూనాను  
సేకరించి, తగిన సామర్థ్యం ఉన్న ప్రయోగశాలకు సురక్షితంగా రవాణా చేయాలి.  
ఎందుకంటే మంకీపాక్స్ నిర్ధారణ అనేది నమూనా యొక్క రకం మరియు నాణ్యత మరియు  
ప్రయోగశాల పరీక్ష రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
సాధారణంగా లక్షణాలను చూపించే వ్యక్తి నుండి నమూనాలను సేకరిస్తారు,  
ప్రత్యేకించి కోతుల వ్యాధి స్థానికంగా ఉన్న, వ్యాప్తి చెందుతున్న లేదా సంఘం  
(వ్యక్తికి వ్యక్తికి) వ్యాప్తి చెందే ప్రాంతం నుండి ప్రయాణికుడు.  
  
లక్షణం లేని ప్రయాణికులను 21 రోజుల పాటు పరిశీలనలో ఉంచుతారు మరియు సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలు కనిపించిన తర్వాత నమూనాలను సేకరిస్తారు.  
  
వివిధ దశల ఆధారంగా రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి వివిధ క్లినికల్ నమూనాలను  
సేకరించవచ్చు:  
  
1. దద్దుర్లు దశలో నాసోఫారింజియల్ మరియు ఓరోఫారింజియల్ స్వాబ్స్ లేదా  
 పైకప్పు నుండి గాయాలు, బేస్ స్క్రాపింగ్, ద్రవం మరియు క్రస్ట్ లేదా  
 స్కాబ్. గాయం నుండి నమూనాను సేకరించడం బహుళ ప్రదేశాల నుండి EDTA మరియు  
 SSGT మూత్రం వంటి ప్రత్యేక గొట్టాలలో రక్తాన్ని స్టెరైల్ కంటైనర్‌లో  
 సేకరించాలి.  
  
2. రికవరీ దశలో EDTA/SSGT ట్యూబ్‌లో రక్తం శుభ్రమైన కంటైనర్‌లో మూత్రం  
  
అనుమానాస్పద క్లినికల్ నమూనాలపై (రక్తం/పుండు/స్వాబ్స్/మూత్రం) కోతి వ్యాధి  
నిర్ధారణ కోసం: ఆర్థోపాక్స్ వైరస్ జాతికి (కౌపాక్స్, బఫెలోపాక్స్,  
ఒంటెపాక్స్ మరియు మంకీపాక్స్) PCR చేయబడుతుంది. నమూనా ఆర్థోపాక్స్ వైరస్‌కు  
అనుకూలతను చూపితే, అది మంకీపాక్స్ నిర్దిష్ట సంప్రదాయ PCR లేదా మంకీపాక్స్  
DNA కోసం రియల్ టైమ్ PCR ద్వారా మరింత ధృవీకరించబడుతుంది. అదనంగా, వైరస్  
ఐసోలేషన్ మరియు క్లినికల్ శాంపిల్స్ యొక్క తదుపరి తరం సీక్వెన్సింగ్  
(మినిసెక్ మరియు నెక్స్ట్‌సెక్) పాజిటివ్ క్లినికల్ స్పెసిమెన్‌ల  
క్యారెక్టరైజేషన్ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి సౌకర్యం మరియు భద్రతకు  
అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! మంకీపాక్స్ నివారణ  
  
మంకీపాక్స్ నివారణ అనేది సోకిన జంతువులతో మానవ సంబంధాలను తగ్గించడం మరియు  
వ్యక్తి-నుండి-వ్యక్తి వ్యాప్తిని పరిమితం చేయడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కింది  
చర్యల ద్వారా మంకీపాక్స్‌ను నివారించవచ్చు:  
  
వ్యాధి సోకిన జంతువులతో, ముఖ్యంగా జబ్బుపడిన లేదా చనిపోయిన వాటితో  
సంబంధాన్ని నివారించండి. జంతువుల మాంసం లేదా భాగాలను కలిగి ఉన్న అన్ని  
ఆహారాలను పూర్తిగా ఉడికించాలి. వైరస్తో కలుషితమైన పరుపు మరియు ఇతర  
పదార్థాలతో ఎలాంటి సంబంధాన్ని నివారించండి. వ్యాధి సోకిన జంతువు లేదా  
వ్యక్తిని సంప్రదించిన తర్వాత లేదా వారి ఉత్పత్తులను హ్యాండిల్ చేసిన  
తర్వాత సబ్బు మరియు నీటితో లేదా ఆల్కహాల్ హ్యాండ్ రబ్‌తో మీ చేతులను కడగడం  
ద్వారా పరిశుభ్రతను కాపాడుకోండి. సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని  
నివారించండి. సోకిన వ్యక్తిని చూసుకునేటప్పుడు వ్యక్తిగత రక్షణ పరికరాలను  
(PPE) ఉపయోగించండి. టీకాలు వేయండి.  
  
మానవులకు సూక్ష్మజీవులతో సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. వైరస్‌లు 20 నుండి 400  
నానోమీటర్ల వ్యాసం కలిగిన చిన్న సూక్ష్మజీవులు. వైరస్లు ఎలా వ్యాపిస్తాయి  
మరియు వాటిని నిరోధించే మార్గాలను చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
టీకా మంకీపాక్స్ కోసం ఇటీవల ఆమోదించబడిన టీకా ఉంది, ఇది ఇంకా విస్తృతంగా  
అందుబాటులో లేదు. మశూచి నిర్మూలన కార్యక్రమంలో ఉపయోగించే టీకాలు ఈ వ్యాధి  
నుండి రక్షణ కోసం ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, 1980 తర్వాత, ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
మశూచి నిర్మూలించబడిందని WHO ప్రకటించినప్పుడు, భారతదేశంలో వ్యాక్సిన్  
తయారు చేయలేదు.  
  
మశూచి టీకాలు కోతుల నుండి రక్షణను అందిస్తాయి. కొన్ని దేశాలు  
పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్‌గా లేదా ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ టీకా కోసం  
కొన్ని ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యకర్తల సమూహాలకు సన్నిహిత పరిచయాలకు సకాలంలో  
టీకాలు వేస్తాయి.  
  
JYNNEOS TM అనేది ఇమ్యూన్ లేదా ఇమ్వానెక్స్ అని కూడా పిలువబడుతుంది, ఇది  
మంకీపాక్స్ నివారణ కోసం US ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA)చే  
ఆమోదించబడిన ప్రత్యక్ష అటెన్యూయేటెడ్ వైరస్ వ్యాక్సిన్. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
ఎవరైనా శోషరస కణుపుల వాపుతో పాటు జ్వరం, అసౌకర్యం లేదా అనారోగ్యంతో కూడిన  
దద్దుర్లు అభివృద్ధి చెందితే, వారు తమ వైద్యుడిని సంప్రదించి కోతులకు  
సంబంధించిన పరీక్ష చేయించుకోవాలి. లక్షణాలు చికిత్స చేయడంలో మరియు కోతి  
వ్యాధిని నిర్ధారించడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్  
డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్  
  
మీరు ఈ క్రింది వాటిని గమనించినట్లయితే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి:  
  
ఛాతీ నొప్పి మూర్ఛలు కంటిలో నొప్పి లేదా చూపు మసకబారడం శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బంది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది స్పృహలో మార్పు తగ్గుదల మూత్ర విసర్జన  
ఆకలి లేకపోవడం విపరీతమైన అలసట  
  
మీరు అలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! మంకీపాక్స్ చికిత్స  
  
ప్రస్తుతం, మంకీపాక్స్ సంక్రమణకు నిర్దిష్ట వైద్యపరంగా నిరూపితమైన  
చికిత్సలు లేవు. చాలా వైరల్ వ్యాధుల మాదిరిగానే, చికిత్స లక్షణాల యొక్క  
సహాయక నిర్వహణ. మంకీపాక్స్ సాధారణంగా తేలికపాటి మరియు స్వీయ-పరిమితి  
వ్యాధి. తేలికపాటి వ్యాధులు ఉన్న చాలా మంది రోగులు వైద్య జోక్యం లేకుండా  
కోలుకుంటారు. చికిత్స మరియు నిర్వహణ ప్రధానంగా క్రింది వాటిని కలిగి  
ఉంటుంది: సపోర్టివ్ కేర్ MOHFW మార్గదర్శకాల ప్రకారం, మంకీపాక్స్ యొక్క  
సహాయక చికిత్స క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. చర్మ దద్దుర్లు  
  
గాయాలను తాకడం లేదా గోకడం లేదు, ఎందుకంటే ఇది దద్దుర్లు మరియు ఇన్ఫెక్షన్ల  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ముపిరోసిన్ యాసిడ్ లేదా ఫ్యూసిడిన్ వంటి  
క్రిమినాశక లేపనంతో ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రపరచడం మరియు గాయాన్ని తేలికపాటి  
డ్రెస్సింగ్‌తో కప్పడం. సెకండరీ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో యాంటీబయాటిక్స్  
తీసుకోవడం.  
  
2. అల్సర్స్ జననేంద్రియ పూతల కోసం సిట్జ్ బాత్. వెచ్చని ఉప్పు  
 పుక్కిలించడం మరియు నోటి పూతల కోసం సమయోచిత నోటి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
 జెల్ ఉపయోగించడం.  
  
చాలా నోటి పూతల వాటంతట అవే లేదా ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) ఉత్పత్తులతో ఒకటి  
నుండి రెండు వారాలలోపు నయం అవుతాయి. అల్సర్‌లను నివారించలేము, కానీ కొన్ని  
జీవనశైలి మార్పులు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మరియు వాటి  
ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు.  
  
నోటి పూతల కారణాలు, లక్షణాలు, చికిత్స మరియు నివారణ గురించి వివరంగా  
చదవండి.  
  
3. డీహైడ్రేషన్ రసాలు మరియు ORS వంటి తగినంత ద్రవాలను తీసుకోవడం. సమతుల్య,  
 పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో,  
 ఇంట్రావీనస్ డ్రిప్ అవసరం కావచ్చు.  
  
మీరు డీహైడ్రేషన్‌గా భావిస్తే ఏమి చేయాలో ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
4. ఇతర లక్షణాలు జ్వరం కోసం పారాసెటమాల్ వికారం మరియు వాంతులు కోసం  
 యాంటీమెటిక్స్ దురద కోసం యాంటిహిస్టామైన్లు వైద్య నిర్వహణ అయినప్పటికీ,  
 ఇతర దేశాల్లో కోతి వ్యాధి చికిత్సకు ఉపయోగించే వివిధ యాంటీవైరల్‌లు  
 ఉన్నాయి. మంకీపాక్స్ యొక్క కొన్ని కేసులకు ఈ క్రింది వాటితో చికిత్స  
 చేస్తారు:  
  
యాంటీవైరల్‌లు: మంకీపాక్స్ చికిత్సకు అనేక యాంటీవైరల్‌లు ఉపయోగపడతాయి.  
జంతువుల నమూనాల ఆధారంగా మశూచి చికిత్స కోసం ఈ మందులు ఆమోదించబడ్డాయి, అయితే  
మానవ కోతులకు వ్యతిరేకంగా కూడా అదే కార్యాచరణను కలిగి ఉంటుందని  
భావిస్తున్నారు. టెకోవిరిమాట్: ఇది ఆర్థోపాక్స్ వైరస్ ప్రోటీన్ యొక్క  
శక్తివంతమైన నిరోధకం. సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదు రోగి యొక్క బరువుపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. బ్రిన్సిడోఫోవిర్: ఈ ఔషధం జూన్ 2021లో మశూచి చికిత్స కోసం  
యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఉపయోగించడానికి ఆమోదించబడింది మరియు కోతులకు కూడా  
ఉపయోగించవచ్చు. సిడోఫోవిర్: ఈ ఔషధం మంకీపాక్స్‌కు వ్యతిరేకంగా ఇన్-విట్రో  
చర్యను కలిగి ఉంది మరియు జంతు నమూనాలలో ప్రాణాంతక సవాళ్లకు వ్యతిరేకంగా  
ప్రభావవంతంగా చూపబడింది. మంకీపాక్స్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మంకీపాక్స్ యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటివి మరియు చాలా సందర్భాలలో ఆసుపత్రిలో  
చేరాల్సిన అవసరం ఉండకపోవచ్చు. ఈ రోగులకు గృహ సంరక్షణ విధానంలో ఇవి ఉంటాయి:  
  
సోకిన వ్యక్తిని స్వీయ-ఒంటరిగా ఉంచడానికి మరియు ఏవైనా చర్మ గాయాలను కవర్  
చేయడానికి ప్రోత్సహించడం. సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉన్నప్పుడు, మెడికల్  
మాస్క్ ధరించడం. రోగికి ప్రత్యేకంగా దగ్గు లేదా నోటిలో గాయాలు ఉంటే  
మాస్క్‌ను ధరించేలా చేయడం. చర్మం నుండి చర్మ సంబంధాన్ని నివారించడానికి  
గాయాలతో మీకు ఏదైనా ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంటే పునర్వినియోగపరచలేని చేతి  
తొడుగులను ఉపయోగించడం. వైరస్ సోకిన వ్యక్తి ఏదైనా బట్టలు లేదా పరుపులను  
నిర్వహించేటప్పుడు కూడా మాస్క్ ధరించడం. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి బట్టలు,  
తువ్వాళ్లు మరియు బెడ్‌షీట్‌లను కడగడం మరియు పాత్రలను గోరువెచ్చని నీరు  
మరియు డిటర్జెంట్‌తో విడిగా తినడం. రోగి గదికి సమీపంలో పెంపుడు జంతువులు  
లేదా ఇతర పెంపుడు జంతువులను అనుమతించవద్దు. కలుషితమైన ఉపరితలాలను శుభ్రం  
చేయడం మరియు క్రిమిసంహారక చేయడం, ఏదైనా ఉంటే, ప్రతిరోజూ. కలుషితమైన  
వ్యర్థాలను (ఉదా, డ్రెస్సింగ్) తగిన విధంగా పారవేయడం. కుటుంబ సభ్యులతో  
వంటకాలు లేదా ఇతర తినే పాత్రలు పంచుకోకూడదు.  
  
నవల కరోనావైరస్కు వ్యతిరేకంగా మన పోరాటంలో మాస్క్‌లు అంతర్భాగంగా మారాయి,  
ప్రత్యేకించి సామాజిక దూరాన్ని సడలించడం ద్వారా అనుసరించని ప్రదేశాలలో.  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంకీపాక్స్ కేసులు పెరుగుతున్నందున మాస్క్‌లను సరైన  
మార్గంలో ధరించడం మరింత ముఖ్యం. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
మంకీపాక్స్ యొక్క సమస్యలు  
  
మంకీపాక్స్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు జ్వరం వచ్చినప్పటి నుండి అన్ని గాయాలు  
స్కాబ్ అయ్యే వరకు ఇతరులకు సంక్రమిస్తాయి. మంకీపాక్స్ సమస్యలు ఉన్నాయి:  
  
నిర్జలీకరణంతో సహా: వాంతులు విరేచనాలు బాధాకరమైన నోటి గాయం కారణంగా ఆహారం  
తీసుకోవడం తగ్గడం విస్తృతమైన చర్మ అంతరాయాల నుండి ద్రవం కోల్పోవడం  
న్యుమోనియా సెప్సిస్ చర్మంపై బాక్టీరియా సూపర్‌ఇన్‌ఫెక్షన్ శాశ్వత చర్మపు  
మచ్చలు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ లేదా హైపోపిగ్మెంటేషన్ కార్నియాలో శాశ్వత మచ్చలు  
(మెదడులో మెదడువాపులో) మెదడువాపు శోథము , ఛాతీలో నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బంది మారిన స్పృహ మూర్ఛలు మూత్ర విసర్జనలో తగ్గుదల బద్ధకం మరణం  
మంకీపాక్స్‌తో జీవించడం  
  
కేసుల పెరుగుదలతో, కోతుల గురించి సామాజిక కళంకం కూడా పెరిగింది. సామాజిక  
కళంకం అనేది ఒక నిర్దిష్ట వ్యాధి యొక్క నిర్దిష్ట లక్షణాలను పంచుకునే  
వ్యక్తి లేదా వ్యక్తుల సమూహం మధ్య సాధారణంగా ప్రతికూల సంబంధం. దీని అర్థం  
వ్యక్తులు లేబుల్ చేయబడి, మూసపోతారని, వివక్షకు గురవుతారని, విడిగా చికిత్స  
చేయబడుతున్నారని మరియు/లేదా వ్యాధితో సంబంధం ఉన్నందున, ముఖ్యంగా వ్యాప్తి  
చెందుతున్నప్పుడు స్థితిని కోల్పోయారని దీని అర్థం. ఇది రోగులతో పాటు వారి  
సంరక్షకులు, కుటుంబం మరియు స్నేహితులను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
మంకీపాక్స్ కేసులు మరియు మీడియా కవరేజీలో ప్రస్తుత పెరుగుదల రోగులు మరియు  
వారి కుటుంబ సభ్యులలో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు దారితీస్తుంది. అదే మానసిక  
ప్రభావాలను ఎదుర్కోవటానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి:  
  
ఇతరుల అనుభవాలను ఎప్పుడూ నమ్మవద్దు. ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో మానసిక  
ఆరోగ్య సమస్యల గురించి మాట్లాడండి. ప్రపంచం నుండి దూరంగా దాచవద్దు లేదా  
ఒంటరిగా ఉండకండి. మద్దతు కోసం కుటుంబం, స్నేహితులు, కోచ్‌లు లేదా మత  
పెద్దలను సంప్రదించండి. అవసరమైతే, చికిత్సకుడు లేదా మనస్తత్వవేత్త నుండి  
సహాయం పొందండి. అవసరమైతే, మానసిక ఆరోగ్య సహాయక బృందంలో చేరండి. అది  
వ్యక్తిగతం కాదని అర్థం చేసుకోండి.  
  
కోవిడ్-19 ప్రారంభ సమయంలో ఎలాంటి అనిశ్చితిని ప్రజలలో మంకీపాక్స్  
కలిగిస్తోంది. COVID-19తో జీవించడం గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మంకీపాక్స్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలు ఏవి?  
మంకీపాక్స్ ఒక సాధారణ వ్యాధి? మంకీపాక్స్ కోసం అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి ఎంత?  
మంకీపాక్స్ పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుందా? కోతి వ్యాధి ప్రాణాంతకం కాదా?  
అంతర్జాతీయ ప్రయాణికులకు ఏవైనా మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయా? ప్రస్తావనలు Moore  
M, Zahra F. Monkeypox. [2022 మే 22న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి. మంకీపాక్స్ అంటే ఏమిటి? మంకీపాక్స్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. మే  
2022. సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. మంకీపాక్స్. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్  
అండ్ ప్రివెన్షన్. జూలై 2021. మీకు మంకీపాక్స్ ఎలా వస్తుంది? మంకీపాక్స్.  
NHS UK. జూన్ 2022. మంకీపాక్స్ నిర్వహణ కోసం మార్గదర్శకాలు. ఆరోగ్య మరియు  
కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ. భారత ప్రభుత్వం. ఖోడాసెవిచ్ L, జెజెక్ Z,  
మెసింజర్ D. మంకీపాక్స్ వైరస్: జీవావరణ శాస్త్రం మరియు ప్రజారోగ్య  
ప్రాముఖ్యత. బుల్ వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గాన్. 1988. ఒక చూపులో వ్యాప్తి.  
స్థానికేతర దేశాలలో బహుళ-దేశ మంకీపాక్స్ వ్యాప్తి: నవీకరణ. ప్రపంచ ఆరోగ్య  
సంస్థ.మే 2022.  
  
==================================================  
  
మోషన్ సిక్‌నెస్‌ని కైనెటోసిస్, ఎయిర్ సిక్‌నెస్, కార్ సిక్‌నెస్, రైడర్స్  
వెర్టిగో, సీ సిక్‌నెస్, క్రేజీనెస్ మరియు ట్రావెల్ సిక్‌నెస్ ఓవర్‌వ్యూ  
అని కూడా పిలుస్తారు  
  
ఇది ఒక వ్యక్తి చలనం లేదా కదలికకు గురైనప్పుడు వికారం, మైకము, వాంతులు  
మరియు ఇతర లక్షణాలను అనుభవించే పరిస్థితి. లోపలి చెవి బ్యాలెన్స్ మెకానిజం  
నుండి మెదడు అందుకున్న సమాచారం మరియు కళ్ళు చూసే వాటి మధ్య అసమతుల్యత  
ఉన్నప్పుడు ఇది సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు. భూమిపై, గాలిలో లేదా నీటిలో ఏదైనా  
రవాణా విధానం చలన అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది. ఇది వినోద సవారీలు మరియు  
ప్లేగ్రౌండ్ పరికరాల వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. ఎవరైనా చలన అనారోగ్యం  
పొందవచ్చు; అయినప్పటికీ, కొంతమందికి ఇతరుల కంటే ఎక్కువ థ్రెషోల్డ్ ఉంటుంది.  
ప్రయాణ అనారోగ్యం సాధారణంగా 2 నుండి 12 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలు,  
గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులను ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ప్రయాణానికి ముందు రాత్రి పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం మరియు  
మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. మీరు చలన అనారోగ్యానికి గురయ్యే  
అవకాశం ఉన్నట్లయితే, మీరు నిర్జలీకరణం మరియు ఆందోళనకు దూరంగా ఉండాలి.  
ప్రయాణంలో మీరు ఇంటి నివారణను సులభంగా ఉంచుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది.  
మందులు కూడా లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా 2 మరియు 12  
సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో  
సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS)  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తి: 65% (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు  
వెస్టిబులోపతి సెరెబ్రోవాస్కులర్ ఈవెంట్ అవసరం ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
వైద్య చరిత్ర శారీరక పరీక్ష చికిత్స యాంటికోలినెర్జిక్: స్కోపోలమైన్  
యాంటిహిస్టామైన్: డిఫెన్‌హైడ్రామైన్, సైక్లిజైన్, మెక్లిజైన్, సినారిజైన్,  
ప్రోమెథాజైన్ సింపథోమిమెటిక్: డెక్స్‌ట్రోయాంఫెటమైన్ బిహేవియరల్  
మేనేజ్‌మెంట్: బయోఫీడ్‌బ్యాక్ శిక్షణ మరియు సడలింపు ప్రవర్తన యొక్క అన్ని  
మానసిక చికిత్సలు  
  
చలన అనారోగ్యం యొక్క అత్యంత సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:  
  
వికారం మరియు వాంతులు జలుబు చెమటలు లేతగా కనిపించడం తలనొప్పి మగత ఆవులించడం  
ఆకలి లేకపోవడం లాలాజలం పెరగడం ఆసక్తి లేకపోవడం, మరియు ఉత్సాహం వాసనలకు  
సున్నితత్వం పెరగడం సాధారణ అసౌకర్యం  
  
పిల్లలలో:  
  
6 సంవత్సరాల కంటే ముందు, ప్రధాన లక్షణం మైకము మరియు పడుకోవలసిన అవసరం. 12  
ఏళ్ల తర్వాత, ప్రధాన లక్షణం వికారం (కడుపుకు అనారోగ్యంగా అనిపించడం).  
  
మీరు చాలా తరచుగా వాంతులు చేస్తున్నారా? వాంతికి కారణం ఏమిటో మరియు  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలో తెలుసుకోండి. మోషన్ సిక్‌నెస్ యొక్క  
కారణాలను మీరే జ్ఞానోదయం చేసుకోండి  
  
కదలిక సమయంలో, కళ్ళు మరియు ఇంద్రియ నరాల వంటి సెన్సింగ్ సిస్టమ్‌లోని ఒక  
భాగం కదలికను గుర్తిస్తుంది, అయితే లోపలి చెవి వంటి ఇతర భాగాలు గుర్తించవు.  
అందువలన, మెదడు విరుద్ధమైన సంకేతాలను అందుకుంటుంది, దీని ఫలితంగా చలన  
అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది.  
  
మెదడు అటువంటి పరిస్థితిని విషం యొక్క ప్రభావంగా గుర్తించవచ్చు మరియు  
విషాన్ని వదిలించుకోవడానికి సహజ ప్రతిచర్యగా వాంతులు సంభవించవచ్చు. మిశ్రమ  
సంకేతాల ఫలితంగా మెదడు సరిగ్గా పనిచేయలేకపోతుంది, దీని వలన మైకము, తలనొప్పి  
మరియు వికారం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
చలన అనారోగ్యం పొందే అవకాశాలను పెంచే అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలు  
క్రిందివి:  
  
1. వయస్సు 2 నుండి 12 సంవత్సరాల వయస్సు పిల్లలు ముఖ్యంగా హాని కలిగి  
 ఉంటారు, కానీ శిశువులు మరియు పసిబిడ్డలు సాధారణంగా రోగనిరోధక శక్తిని  
 కలిగి ఉంటారు. అలవాటు కారణంగా టీనేజ్ సంవత్సరాలలో తదుపరి క్షీణత ఉంది.  
 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలు చలన అనారోగ్యంతో తక్కువగా ఉంటారు.  
  
2. సెక్స్ స్త్రీలు మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు ఎక్కువగా గురవుతారు, ముఖ్యంగా  
 గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు, బహిష్టు సమయంలో లేదా హార్మోన్ సప్లిమెంట్‌లను  
 తీసుకున్నప్పుడు.  
  
3. జన్యుపరమైన కారకాలు మొదటి-స్థాయి బంధువు (ఉదాహరణకు, తల్లితండ్రులు లేదా  
 తోబుట్టువులు) మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు ఎక్కువగా అవకాశం ఉన్న వ్యక్తులు  
 మోషన్ సిక్‌నెస్‌ను పొందే అవకాశం సాధారణ ప్రజల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
4. కొన్ని మందులు యాంటీబయాటిక్స్, NSAIDలు (ఇబుప్రోఫెన్ లేదా  
 న్యాప్రోక్సెన్), జనన నియంత్రణ మాత్రలు వంటి కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్  
 మందులు ప్రయాణంలో చలన అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కొనే అవకాశాలను పెంచుతాయి  
 లేదా పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చవచ్చు.  
  
5. హార్మోన్లు హార్మోన్ల గర్భనిరోధక వాడకం, గర్భం మరియు ఋతు చక్రం  
 హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా చలన అనారోగ్యానికి గురికావడాన్ని  
 పెంచుతుంది.  
  
6. వైద్య పరిస్థితులు వెర్టిగో, అంతర్గత చెవి రుగ్మత, పార్కిన్సన్స్  
 వ్యాధి, మెనియర్స్ వ్యాధి మరియు మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడుతున్న  
 రోగులు ముఖ్యంగా మైగ్రేన్ అటాక్ సమయంలో మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు ఎక్కువగా  
 గురవుతారు.  
  
మైగ్రేన్‌తో పోరాడుతున్నారా? మా నిపుణుడు, ప్రముఖ న్యూరాలజిస్ట్ మీ కోసం  
దీన్ని డీకోడ్ చేయడం చూడండి. మోషన్ సిక్‌నెస్ నిర్ధారణ  
  
ఇది సాధారణంగా ప్రయాణ సమయంలో సంబంధిత లక్షణాలపై రోగి యొక్క ఫిర్యాదుపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. డాక్టర్ ప్రయాణానికి సంబంధించిన చరిత్ర మరియు చలన  
అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలను తీసుకుంటారు. మోషన్ సిక్నెస్ యొక్క లక్షణాలను  
తీవ్రతరం చేసే ఏవైనా అంతర్గత చెవి సమస్యల కోసం డాక్టర్ చూస్తారు. ప్రముఖులు  
తియా మౌరీని ప్రభావితం చేశారు తియా మౌరీ ఒక అమెరికన్ నటి, ఆమె చలన  
అనారోగ్యాన్ని కూడా అనుభవించింది. తన ఇంటర్వ్యూలలో ఒకదానిలో ఆమె ఇలా  
చెప్పింది, “నేను నిజానికి ఈ వికారం బ్యాండ్‌లను ధరిస్తాను-అవి ప్రజలు  
ధరించే మోషన్ సిక్‌నెస్ బ్యాండ్‌ల లాంటివి, క్రూయిజ్ షిప్‌లు మరియు  
వస్తువుల వంటివి, మరియు వారు నాకు మంచి స్నేహితులు. అవి ఇప్పుడు నా  
వార్డ్‌రోబ్‌లో భాగం.” మోషన్ సిక్‌నెస్ నివారణ  
  
చలనానికి (అలవాటు శిక్షణ) మీ ఎక్స్పోజర్‌ను క్రమంగా పెంచడం వలన మీరు  
ప్రయాణానికి అలవాటు పడవచ్చు, అదే సమయంలో చలన అనారోగ్యం యొక్క తీవ్రత మరియు  
ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించవచ్చు.  
  
ఇక్కడ ఉపయోగకరమైన కొన్ని సాధారణ నివారణ చర్యలు ఉన్నాయి:  
  
లక్షణాలను తీవ్రతరం చేసే ట్రిగ్గర్స్ గురించి తెలుసుకోవడం.  
ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీ కళ్ళు మూసుకోవడం, నిద్రపోవడం లేదా హోరిజోన్ వైపు  
చూస్తూ ఉండటం. శ్వాస నియంత్రణ, సంగీతం లేదా పుదీనా లేదా లావెండర్ వంటి  
అరోమాథెరపీ సువాసనలు వంటి పరధ్యానాలను జోడించడం. ఫ్లేవర్డ్ లాజెంజెస్ కూడా  
ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. చలనం లేదా చలన గ్రహణశక్తిని తగ్గించడానికి  
మిమ్మల్ని మీరు ఉత్తమంగా ఉంచుకోండి. మీ మణికట్టు నుండి 6 నుండి 7 సెం.మీ  
దూరంలో మీ లోపలి చేతిని తేలికగా నొక్కండి. ఈ ప్రయోజనం కోసం మీరు  
రిస్ట్‌బ్యాండ్‌ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ప్రయాణ సమయంలో అతిగా తినడం  
మానుకోండి. నిరంతర లేదా పునరావృత చలన అనారోగ్యానికి క్రమక్రమంగా తనను తాను  
బహిర్గతం చేయడం ట్రిగ్గర్స్.  
  
కారు, విమానం లేదా పడవలో మోషన్ సిక్‌నెస్‌ను నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని  
నిర్దిష్ట నివారణ చర్యలు ఉన్నాయి: కార్ మోషన్ సిక్‌నెస్ నివారణ కారు ముందు  
సీటులో కూర్చోండి. మీ తలను సీటు వెనుకకు ఆనించుకోండి. మీ ముఖం దిశలో గాలి  
గుంటలను తిప్పండి. మీరు అసాధారణంగా నిండిన అనుభూతిని కలిగించే లేదా బలమైన  
వాసనలు కలిగి ఉండే ఆహారాలను నివారించండి. చదవవద్దు. పొగత్రాగ వద్దు.  
విమానంలో చలన అనారోగ్యం నివారణ విమాన ప్రయాణానికి ముందు రోజు రాత్రి పెద్ద,  
జిడ్డుగల భోజనం మరియు ఆల్కహాల్‌ను నివారించేందుకు ప్రయత్నించండి. విమాన  
ప్రయాణానికి 24 గంటల ముందు తేలికపాటి భోజనం లేదా కేలరీలు తక్కువగా ఉండే  
స్నాక్స్ తినండి. విమానం ముందు భాగంలో లేదా రెక్కపై ఉన్న సీటులో సీటును  
ఎంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.  
  
పడవలో మోషన్ సిక్‌నెస్ నివారణ ఎగువ డెక్‌లో లేదా ఓడ ముందు భాగంలో క్యాబిన్  
కోసం అడగండి. డెక్‌లో ఉన్నప్పుడు, మీ కళ్ళు హోరిజోన్ లేదా ల్యాండ్‌పై  
స్థిరంగా ఉంచండి. పిల్లలలో చలన అనారోగ్యం నివారణ పర్యటనకు ముందు, స్పైసీ  
ఫుడ్స్ కంటే చప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి. ఇది ఆకలి బాధలను  
తగ్గిస్తుంది, ఇది లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుంది. అసహన భావన నుండి పిల్లల  
దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి ప్రయత్నించండి. రేడియో వినండి, పాడండి లేదా  
సంభాషించండి. పుస్తకాలు లేదా ఆటల వద్ద కాకుండా కారు వెలుపల ఉన్న వస్తువులను  
చూసేందుకు మీ పిల్లలను అనుమతించండి. నుదిటిపై చల్లని గుడ్డ కూడా లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. వీలైతే రాత్రిపూట ప్రయాణం చేయండి. మీ బిడ్డ  
చలన అనారోగ్యం లక్షణాలను అనుభవించడం ప్రారంభిస్తే, మీరు తరచుగా చిన్న  
ఆపులను చేయవలసి ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో చలన అనారోగ్యం నివారణ చిన్న,  
తరచుగా భోజనం తినండి. గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం తీసుకోకుండా ఎక్కువసేపు  
వెళ్లడం వల్ల వికారం లేదా మరింత తీవ్రమవుతుంది. జిడ్డు, అధిక కొవ్వు  
పదార్ధాలను నివారించండి. పుదీనా, స్పియర్‌మింట్ మరియు చమోమిలే టీలు తాగడం  
సహాయపడుతుంది. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, రొట్టె మరియు అన్నం వంటి  
కార్బోహైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు పుష్కలంగా తినండి. ఇవి సులభంగా  
జీర్ణమై శక్తిని అందిస్తాయి. మీ కాఫీ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. ఇది  
యాసిడ్ స్రావాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది వికారంను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది. సముద్ర వ్యాధి రిస్ట్‌బ్యాండ్‌లను ధరించండి. నీకు తెలుసా? మీరు  
అతిగా తిన్నప్పుడు, మీ శరీరం వికారం కలిగించడం ద్వారా అదనపు ఆహారాన్ని  
ఎదుర్కోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, వాంతులు ద్వారా  
కడుపుని బలవంతంగా ఖాళీ చేయడం ద్వారా శరీరం ఈ ట్రిగ్గర్‌కు  
ప్రతిస్పందిస్తుంది. అందువల్ల, మీరు ఏమి మరియు ఎంత తింటారు అనే దానిపై  
ట్యాబ్ ఉంచడం ముఖ్యం. అతిగా తినడం నియంత్రించడానికి ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన  
మార్గాలు ఉన్నాయి. సందర్శించడానికి వైద్యుడిని తెలుసుకోవడానికి క్లిక్  
చేయండి  
  
వికారం అనేక కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. కింది లక్షణాల విషయంలో వైద్యుడిని  
చూడటం చాలా అవసరం: దీర్ఘకాలిక, నిరంతర వికారం లేదా వాంతులు. మీరు కదిలే  
చర్యలో పాల్గొననప్పుడు చలన అనారోగ్యం లక్షణాలు. చలన అనారోగ్యం యొక్క  
లక్షణాలు 8 గంటల కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. నిర్జలీకరణం యొక్క లక్షణాలు. మీ  
బిడ్డ కదలిక కార్యకలాపాలలో పాల్గొననప్పుడు కూడా మోషన్ సిక్‌నెస్ లక్షణాలను  
కలిగి ఉంటుంది, ప్రత్యేకించి ఆమెకు తలనొప్పి, వినడంలో ఇబ్బంది, చూడటం,  
నడవడం లేదా మాట్లాడటం వంటి సమస్యలు ఉంటే.  
  
మీరు సందర్శించాల్సిన వైద్యులు:  
  
జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో) గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అంటే అన్నవాహిక, కడుపు, చిన్న ప్రేగు, పెద్దప్రేగు  
మరియు పురీషనాళం, ప్యాంక్రియాస్ మరియు పిత్తాశయం యొక్క వ్యాధులకు చికిత్స  
చేసే వైద్యుడు.  
  
మీకు లేదా మీ బిడ్డకు నిరంతర వికారం లేదా దీర్ఘకాలిక చలన అనారోగ్యంతో  
బాధపడుతుంటే, ఆలస్యం చేయకండి మరియు మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్యుల నుండి వైద్య  
సలహా పొందండి. మోషన్ సిక్‌నెస్ చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
మోషన్ సిక్‌నెస్ చికిత్సలో మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు కారణమయ్యే కారకం నుండి  
రోగిని తొలగించడం ఉంటుంది. మీరు ప్రయాణం ఆపివేసిన తర్వాత చలన అనారోగ్యం  
యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా తగ్గుతాయి. తీవ్రమైన చలన అనారోగ్యం విషయంలో,  
చికిత్సలో ఇవి ఉండవచ్చు: A. మందులు  
  
ఔషధాలను వర్గాలుగా విభజించవచ్చు: యాంటికోలినెర్జిక్, యాంటిహిస్టామైన్ మరియు  
సింపథోమిమెటిక్.  
  
1. యాంటికోలినెర్జిక్స్:  
 స్కోపోలమైన్- స్కోపోలమైన్ ప్యాచ్‌ను ప్రయాణానికి కనీసం 4 గంటల ముందు  
 చెవి వెనుక ఉంచవచ్చు. ఒకే స్కోపోలమైన్ ప్యాచ్ 3 రోజులు పని చేస్తుంది.  
  
2. యాంటిహిస్టామైన్‌లు: డిఫెన్‌హైడ్రామైన్ సైక్లిజైన్ మెక్లిజైన్  
 సినారిజైన్ ప్రోమెథాజైన్  
  
3. Sympathomimetic డెక్స్ట్రోయాంఫేటమిన్  
  
4. IV ద్రవాల నిర్వహణ వాంతులు మరియు నిర్జలీకరణం యొక్క తీవ్రమైన  
 సందర్భాల్లో, IV ద్రవాల నిర్వహణ అవసరం కావచ్చు.  
  
ప్రత్యేక పరిశీలనలు  
  
గర్భిణీ స్త్రీలకు మందులు మార్నింగ్ సిక్‌నెస్‌కు ఉపయోగించే మందులు మోషన్  
సిక్‌నెస్‌లో ఉపయోగించడానికి సురక్షితమైనవిగా భావించబడ్డాయి. కొన్ని  
ఉదాహరణలు: Meclizine Dimenhydrinate ఇవి కేటగిరీ B మందులు (జంతు అధ్యయనాలలో  
ఎటువంటి ప్రమాదం లేదు. మానవులలో తగిన అధ్యయనాలు లేవు, కానీ జంతు అధ్యయనాలు  
పిండానికి ప్రమాదాన్ని ప్రదర్శించవు).  
  
గమనిక: Scopolamine మరియు promethazine వర్గం C మందులు (ప్రమాదాన్ని  
తోసిపుచ్చలేము. గర్భిణీ స్త్రీలలో సంతృప్తికరమైన అధ్యయనాలు లేవు, కానీ జంతు  
అధ్యయనాలు పిండానికి ప్రమాదాన్ని ప్రదర్శిస్తాయి. ఔషధం యొక్క సంభావ్య  
ప్రయోజనాలు గర్భధారణలో ప్రమాదాలను అధిగమిస్తాయి).  
  
పిల్లలకు మందులు (2–12 సంవత్సరాల వయస్సు): వీటిని ప్రయాణానికి 1 గంట ముందు  
మరియు పర్యటన సమయంలో ప్రతి 6 గంటలకు ఇవ్వవచ్చు. కొన్ని ఉదాహరణలు:  
Dimenhydrinate Diphenhydramine  
  
గమనిక: స్కోపోలమైన్ పిల్లలలో ప్రమాదకరమైన ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది  
మరియు ఉపయోగించరాదు.  
  
బి. బిహేవియరల్ మేనేజ్‌మెంట్ 1. బయోఫీడ్‌బ్యాక్ ట్రైనింగ్ మరియు  
రిలాక్సేషన్ బయోఫీడ్‌బ్యాక్ ట్రైనింగ్ అనేది మీ హృదయ స్పందన రేటు వంటి శరీర  
విధులను ఎలా నియంత్రించాలో నేర్పించే నాన్‌వాసివ్ థెరపీ. క్రమంగా కండరాల  
సడలింపుతో బయోఫీడ్‌బ్యాక్‌ను కలపడం వలన వికారం మరింత ప్రభావవంతంగా  
నియంత్రించవచ్చు. 2. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ మోషన్ సిక్‌నెస్‌తో  
బాధపడుతున్న కొంతమందికి కలిగే ఆందోళనను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. 3.  
శ్వాస పద్ధతులు మీ శ్వాస వేగాన్ని మందగించడం వల్ల చలన అనారోగ్యాన్ని  
తగ్గించవచ్చని తేలింది. మీరు మోషన్ సిక్ పొందడం గురించి ఆత్రుతగా ఉంటే  
లోతైన శ్వాస కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, ఇది మీకు మరింత వికారంగా  
అనిపిస్తుంది. మోషన్ సిక్‌నెస్ కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవడం మొదటి మరియు ప్రధానమైన దశ.  
కొన్నిసార్లు వికారం కోసం ఉపయోగించే కొన్ని మూలికలు ఉన్నాయి మరియు చలన  
అనారోగ్యానికి కొంత ఉపశమనాన్ని అందించవచ్చు  
  
అల్లం (అడ్రాక్): అల్లం ఒక ప్రసిద్ధ హెర్బ్, ఎందుకంటే దాని అనేక ఆరోగ్య  
ప్రయోజనాలు, ముఖ్యంగా వాంతి నిరోధకం. ఇది చలన అనారోగ్యానికి ఒక సాధారణ  
చికిత్స, మరియు కొన్ని అధ్యయనాలు ఇది వికారం మరియు వాంతులతో కూడా  
సహాయపడవచ్చని సూచిస్తున్నాయి. ఇది తరచుగా లాజెంజెస్, టీ, క్యాప్సూల్స్,  
మాత్రలు, స్ఫటికీకరించిన రూట్, క్యాండీలు లేదా అల్లం ఆలే రూపంలో  
తీసుకోబడుతుంది.  
  
పిప్పరమింట్ ఆయిల్: ఇది మోషన్ సిక్‌నెస్ మరియు క్వసినెస్ లక్షణాలను  
సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. చలన అనారోగ్యం లేదా సాధారణ వికారం నుండి ఉపశమనం  
కోసం, మీ పొత్తికడుపుపై కొద్ది మొత్తంలో పిప్పరమెంటు నూనెను పూయండి, మీ  
మణికట్టుపై ఒక చుక్కను వేయండి లేదా దాని సువాసనను పీల్చుకోండి.  
అయినప్పటికీ, అనేక మందులు పిప్పరమెంటుతో సంకర్షణ చెందుతాయి. దీన్ని  
ఉపయోగించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
చమోమిలే: చమోమిలే టీ తరచుగా వికారం, వాంతులు మరియు చలన అనారోగ్యాన్ని  
తగ్గించడానికి లేదా నిరోధించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
వికారంగా అనిపిస్తుందా? తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి ఈ 6 ఆహారాలను  
ప్రయత్నించండి. మోషన్ సిక్‌నెస్ యొక్క సమస్యలు ఇప్పుడు మరింత చదవండి  
  
మోషన్ సిక్‌నెస్ కారణంగా వాంతులు చేయడం వల్ల శరీరం నుండి ద్రవాలు అధికంగా  
కోల్పోవచ్చు మరియు నిర్జలీకరణం, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత, తక్కువ రక్తపోటు,  
వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటు మరియు బయటికి వెళ్లడానికి కూడా దారితీయవచ్చు.  
  
పోషకాహార లోపం మరియు బరువు తగ్గడం అనేది దీర్ఘకాలిక వికారం ఉన్న రోగులలో  
కనిపించే ఇతర సమస్యలు, ఎందుకంటే వారు తరచుగా భయంతో పూర్తి భోజనం  
తీసుకోకుండా ఉంటారు. చలన అనారోగ్యం ఆందోళన మరియు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది,  
ఇది కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండటానికి మరియు అనుభవాలను పరిమితం చేయడానికి  
దారితీస్తుంది. ఇది రోజువారీ జీవితానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది, చలన సంబంధిత  
కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడాన్ని పరిమితం చేస్తుంది మరియు ప్రమాదాల ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. తీవ్రమైన కేసులు నిరాశ, ఇబ్బంది మరియు చలనం లేదా ప్రయాణానికి  
సంబంధించిన భయాల అభివృద్ధితో సహా మానసిక పరిణామాలను కలిగి ఉండవచ్చు. మోషన్  
సిక్‌నెస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మోషన్ సిక్‌నెస్ నిర్వహణలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు కొన్ని మంచి ఫలితాలను  
చూపించాయి. అయినప్పటికీ, కింది ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలలో దేనినైనా  
ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించమని ఎల్లప్పుడూ  
సలహా ఇవ్వబడుతుంది:  
  
1. ఆక్యుప్రెషర్ ఆక్యుప్రెషర్ ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం ద్వారా శరీరంపై  
 నిర్దిష్ట పాయింట్లను ప్రేరేపించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.  
 "పెరికార్డియం 6" లేదా "P6" అని పిలవబడే ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్‌పై  
 ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం వలన మీరు మంచి అనుభూతి చెందుతారు. బిందువు  
 ముంజేయి లోపలి వైపున ఉన్న రెండు స్నాయువుల మధ్య, మణికట్టు మడత పైన  
 రెండు అంగుళాలు (లేదా మూడు వేలు వెడల్పు) ఉంటుంది.  
2. అరోమాథెరపీ థెరపీ మీ ప్రయాణాల సమయంలో, మీరు కణజాలం ద్వారా సువాసనను  
 పీల్చడం ద్వారా లేదా దేవాలయాలు, మణికట్టు మరియు మెడ వంటి నిర్దిష్ట  
 ప్రాంతాలకు పలచబరిచిన ముఖ్యమైన నూనెను పూయడం ద్వారా అరోమాథెరపీని  
 చేర్చవచ్చు. మీ ప్రయాణంలో ఓదార్పు అనుభవం కోసం అరోమాథెరపీ నగలను  
 ఉపయోగించడం మరొక ఎంపిక. ముఖ్యమైన నూనెలను వ్యాప్తి చేయడానికి ముందు,  
 మీకు ఆస్తమా లేదా ఇతర శ్వాసకోశ వ్యాధి ఉంటే మీ వైద్యుడిని  
 సంప్రదించండి.  
  
వికారం మరియు వాంతులు యొక్క అవాంఛనీయ అనుభూతిని వదిలించుకోవడానికి  
ఆన్‌లైన్‌లో ముఖ్యమైన నూనె ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే మీ కార్ట్  
నింపండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
3. మోషన్ సిక్‌నెస్ గ్లాసెస్ యాంటీ-మోషన్ సిక్‌నెస్ గ్లాసెస్ అనేది ఒక  
 సాధారణ సమస్యకు ఒక కొత్త విధానం. నాలుగు వృత్తాకార అంచులు కళ్లద్దాలను  
 ఫ్రేమ్ చేస్తాయి, ముందు రెండు మరియు ప్రతి వైపు ఒకటి. ఇది మీ కళ్ళు  
 మరియు చెవుల నుండి ఇంద్రియ ఇన్‌పుట్‌ను సరిపోల్చడంలో సహాయపడుతుంది. మీ  
 వాహనం పైకి లేచినప్పుడు, పడిపోయినప్పుడు లేదా తిరిగేటప్పుడు మీ  
 రిమ్స్‌లోని ద్రవం కదులుతుంది. మీ దృష్టి రంగంలో తప్పుడు హోరిజోన్‌ను  
 సృష్టించడం దీని ఉద్దేశ్యం. నీకు తెలుసా? మోషన్ సిక్‌నెస్‌ను  
 నివారించడానికి వాణిజ్యపరంగా కూడా ఆక్యుప్రెషర్ బ్యాండ్‌లు అందుబాటులో  
 ఉన్నాయి. ఈ బ్యాండ్‌లు లక్షణాల ఆగమనాన్ని ఆలస్యం చేయడంలో సహాయపడతాయని  
 అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మా విస్తృత శ్రేణి ఆక్యుప్రెషర్ ఉత్పత్తులను  
 తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి లివింగ్ విత్ మోషన్ సిక్‌నెస్  
  
దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో చలన అనారోగ్యాన్ని  
అనుభవిస్తారు. వికారం మరియు వికారం కారణంగా మీరు వాంతులు చేసుకోవచ్చు.  
ముఖ్యంగా ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మీకు అనారోగ్యం కలిగించే కదలికలను మీరు  
ఎల్లప్పుడూ నివారించలేరు.  
  
అయినప్పటికీ, వికారం మరియు వాంతులు బాధాకరమైన లక్షణాలు, ఇవి మొత్తం జీవన  
నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం  
మానసిక స్థితి మరియు సామాజిక కార్యకలాపాలను బాగా ప్రభావితం చేస్తాయి.  
  
చలన అనారోగ్యం చికిత్స కంటే నివారణ మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, కాబట్టి  
ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడం మరియు/లేదా నివారించడం చాలా కీలకం. ఒత్తిడిని  
మరింత సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవటానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
  
చలన అనారోగ్యానికి కారణమయ్యే ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకొని దానిపై పని చేయండి.  
మైకము లేదా వికారం కలిగించే చిన్న కదలికలతో ప్రారంభించి, ప్రతిరోజూ క్రమంగా  
పెరుగుతూ మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు మిమ్మల్ని మీరు అలవాటు చేసుకోండి. ఇది చలన  
అనారోగ్యానికి అత్యంత విశ్వసనీయ విరుగుడులను అందించే దీర్ఘకాలిక విధానం.  
వృత్తిపరమైన వైద్య సహాయం కోసం బయపడకండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మోషన్  
సిక్నెస్ మాత్రలు వెర్టిగోతో సహాయపడతాయా? మోషన్ సిక్‌నెస్ పాచెస్  
సురక్షితమేనా? చలన అనారోగ్యం ఏ వయస్సులోనైనా అభివృద్ధి చెందుతుందా? కొత్త  
ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ చలన అనారోగ్యానికి కారణమవుతుందా? కారులో చదవడం  
వల్ల కారు అనారోగ్యానికి గురవుతుందా? ప్రస్తావనలు Leung AK, Hon KL. చలన  
అనారోగ్యం: ఒక అవలోకనం [ఇంటర్నెట్]. సందర్భంలో మందులు. US నేషనల్ లైబ్రరీ  
ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: మోషన్ సిక్‌నెస్ యొక్క పర్యాయపదాలు (తేదీ లేదు) www.thesaurus.com.  
ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: StatPearls. చలన అనారోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్  
పెరల్స్. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని  
నుండి అందుబాటులో ఉంది: చలన అనారోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. మౌంట్ సినాయ్ హెల్త్  
సిస్టమ్. [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: మోషన్  
సిక్‌నెస్ - చాప్టర్ 8 - 2020 పసుపు పుస్తకం (తేదీ లేదు) వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. ఇక్కడ  
అందుబాటులో ఉంది: చలన అనారోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. సీటెల్ చిల్డ్రన్స్  
హాస్పిటల్. 2022 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/motion-sickness#where-to-get-help  
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539706/ UCSF ఆరోగ్యం. గర్భం యొక్క  
సాధారణ అసౌకర్యాలను ఎదుర్కోవడం [ఇంటర్నెట్]. ucsfhealth.org. UCSF ఆరోగ్యం;  
2022 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కారు  
అనారోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. HealthyChildren.org. [ఉదహరించబడింది 2023Feb16].  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Ogunniyi AA. చలన అనారోగ్యం - గాయాలు మరియు  
విషం [ఇంటర్నెట్]. MSD మాన్యువల్ కన్స్యూమర్ వెర్షన్. MSD మాన్యువల్లు;  
2023 [ఉదహరించబడింది 2023Feb16]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
https://www.stlukes-stl.com/health-content/medicine/33/000110.htm ER; MK  
మోషన్ సిక్‌నెస్ [ఇంటర్నెట్] నివారణకు ఆక్యుప్రెషర్ మరియు  
అక్యుస్టిమ్యులేషన్ బ్యాండ్‌ల సమర్థత. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్;  
[ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 13]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/air-land-sea/motion-sickness  
Lackner JR (2014). చలన అనారోగ్యం: వికారం మరియు వాంతులు కంటే ఎక్కువ.  
ప్రయోగాత్మక మెదడు పరిశోధన, 232(8), 2493–2510. నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియాను నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ పెరుగుదల  
అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా (BPH)  
అనేది సాధారణంగా వృద్ధులలో సంభవించే ఒక వైద్య పరిస్థితి. ఇది నిరపాయమైన  
(క్యాన్సర్ లేని) పరిస్థితి, దీనిలో ప్రోస్టేట్ (వాల్‌నట్-పరిమాణ గ్రంథి)  
పరిమాణం పెరుగుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి మూత్ర నాళాన్ని చుట్టుముడుతుంది,  
ఇది శరీరం వెలుపల మూత్రం మరియు వీర్యం తీసుకువెళుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి  
విస్తరించినప్పుడు, అది మూత్రనాళం ద్వారా మూత్రం మరియు వీర్యం యొక్క  
ప్రకరణాన్ని కష్టతరమైన ప్రక్రియగా చేస్తుంది. ఇది మూత్రం బయటకు వెళ్లడాన్ని  
నిరోధించడం, తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయాలనే కోరిక, మూత్రవిసర్జన  
ప్రారంభించడంలో ఇబ్బంది, మూత్ర ప్రవాహం చివరలో డ్రిబ్లింగ్, మూత్ర నాళాల  
ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
  
భారతదేశంలో, నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా అనేది 92.97% మరియు  
93.3% సంభవం రేటుతో ఒక సాధారణ వృద్ధుల సమస్య. ప్రపంచవ్యాప్తంగా BPH సంభవం  
పెరుగుతుందని AUA మార్గదర్శకాలు సూచించాయి మరియు 60 సంవత్సరాల వయస్సులో,  
50% కంటే ఎక్కువ మంది పురుషులు వ్యాధికి సంబంధించిన కొన్ని రుజువులను కలిగి  
ఉంటారు.  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియాకు అనేక చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో  
ఉన్నాయి. మీకు ఈ పరిస్థితి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీరు  
ఫినాస్టరైడ్ మరియు డ్యూటాస్టరైడ్ వంటి మందులను సూచించవచ్చు. ఈ మందులు BPH  
చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని నిరూపించబడింది. మీ పరిస్థితిని బట్టి,  
మూత్ర విసర్జనను అడ్డుకునే ప్రోస్టేట్ కణజాలాన్ని తొలగించడానికి ఉపయోగించే  
వివిధ రకాల శస్త్రచికిత్సలను కూడా మీ వైద్యుడు సూచించవచ్చు. సాధారణంగా 40  
ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల  
శరీర భాగాలు (లు) ప్రోస్టేట్ గ్రంధి మూత్రాశయం కిడ్నీ అనుకరించే  
పరిస్థితులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మూత్రాశయంలో రాళ్లు మూత్రాశయ గాయం అతి  
చురుకైన మూత్రాశయం ప్రోస్టేటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ డిజిటల్  
మల పరీక్ష అల్ట్రావెనస్ KUB (అల్ట్రావెనస్ KUB) యూరోఫ్లోమెట్రీ  
సిస్టోస్కోపీ ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ పరీక్ష చికిత్స  
ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్: ప్రజోసిన్, టెరాజోసిన్ & టామ్సులోసిన్ 5-ఆల్ఫా రిడక్టేజ్  
ఇన్హిబిటర్లు: ఫినాస్టరైడ్ & డ్యూటాస్టరైడ్ తడలఫిల్ ట్రాన్స్‌యురెత్రల్  
రిసెక్షన్ ఆఫ్ ప్రోస్టేట్ (TURP) ట్రాన్స్‌యూరెత్రల్ ఇన్సిషన్స్ యొక్క ఇతర  
సూక్ష్మగ్రాహ్య కోతలు నిర్మూలన, అబ్లేటివ్ లేజర్ థెరపీ, న్యూక్లియేషన్  
ప్రొసీజర్ & ప్రోస్టాటిక్ యూరేత్రల్ లిఫ్ట్ నిపుణులు యూరాలజిస్ట్ జనరల్  
సర్జన్ జనరల్ ఫిజిషియన్‌ని సంప్రదించడానికి నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్  
హైపర్‌ప్లాసియా లక్షణాలు  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా మీ మూత్ర ప్రవాహాన్ని ప్రభావితం  
చేసే అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఒకే సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను  
అనుభవించడం సాధ్యమవుతుంది. కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు: మూత్ర ప్రవాహం తగ్గడం  
మూత్రాశయం అసంపూర్తిగా ఖాళీ అవుతుందనే భావన మూత్రాన్ని చాలాసార్లు  
ప్రారంభించి ఆపివేయడం మూత్రవిసర్జన ప్రారంభించడంలో లేదా మూత్ర విసర్జన  
చేయడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడడం మూత్ర విసర్జన ముగిసే సమయానికి డ్రిబ్లింగ్ తరచుగా  
మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరిక పెరగడం. మూత్ర విసర్జన చేయవలసిన ఆవశ్యకత  
మూత్రవిసర్జనకు రాత్రిపూట లేచిపోవాలి మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పి లేదా  
స్ఖలనం మూత్ర విసర్జన లేదా స్కలనం భిన్నంగా కనిపించే మూత్రం మీ పరిస్థితి  
కాలక్రమేణా అధ్వాన్నంగా మారినట్లయితే, మీరు అనుభవించవచ్చు: మూత్రాశయంలో  
రాళ్ల అభివృద్ధి మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా ఏర్పడే బ్యాక్‌ప్రెషర్  
కారణంగా మూత్రపిండాలకు నష్టం మూత్రాశయంలో పెద్ద మొత్తంలో మూత్రం  
నిలుపుకోవడం మూత్రంలో రక్తం మూత్రంలో చీము మూత్రవిసర్జన సమయంలో పొత్తికడుపు  
లేదా జననేంద్రియాల దిగువ భాగంలో నొప్పిని అనుభవించడం మూత్ర విసర్జన  
చేయలేకపోవడం లేదా మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు జ్వరం లేదా జ్వరం తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో, BPH మూత్రాశయం దెబ్బతినడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారి  
తీస్తుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, మీరు మూత్రంలో రక్తాన్ని గుర్తించవచ్చు.  
ఇది చాలా కాలం పాటు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే కిడ్నీ దెబ్బతినవచ్చు మరియు  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి మరియు మూత్రపిండ వైఫల్యం అభివృద్ధికి  
దారితీస్తుంది.  
  
తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు కొన్ని సాధారణ కారణాలు మరియు మీరు ఈ లక్షణాన్ని  
ఎందుకు విస్మరించకూడదు. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ప్లాసియా యొక్క కారణాలు  
  
ప్రోస్టేట్ గ్రంధి మీ మూత్రాశయం క్రింద ఉంది. యురేత్రా అనేది మీ మూత్రాశయం  
నుండి మీ పురుషాంగం వెలుపలికి మూత్రాన్ని పంపే గొట్టం. మూత్ర నాళిక  
ప్రోస్టేట్ మధ్యలో గుండా వెళుతుంది. ప్రోస్టేట్ విస్తరించినప్పుడు, మూత్రం  
ప్రవాహం నిరోధించబడటం ప్రారంభమవుతుంది. BPH యొక్క అసలు కారణం సరిగ్గా అర్థం  
కాలేదు.  
  
వృషణాల ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే టెస్టోస్టెరాన్ అనే హార్మోన్ BPHకి ప్రధాన  
దోహదపడే అంశం అని ప్రతిపాదించబడింది. పురుషులు తమ జీవితాంతం  
టెస్టోస్టెరాన్, ప్రాధమిక పురుష సెక్స్ హార్మోన్, ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క నిమిషం  
మొత్తంతో పాటు ఉత్పత్తి చేస్తారు. వయసు తగ్గుతున్న కొద్దీ శరీరంలో ఉత్పత్తి  
అయ్యే టెస్టోస్టెరాన్ కూడా తగ్గుతుంది. ఇది క్రమంగా, వ్యవస్థలో ఈస్ట్రోజెన్  
నిష్పత్తిని పెంచుతుంది. ఈస్ట్రోజెన్ మరియు టెస్టోస్టెరాన్ మధ్య ఈ అసమానత  
కారణంగా నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా ఏర్పడవచ్చని అధ్యయనాలు  
సూచించాయి. ప్రోస్టేట్ లోపల ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క అధిక స్థాయి ప్రోస్టేట్ కణాల  
పెరుగుదలను పెంచే పదార్థాల కార్యకలాపాలను పెంచుతుంది.  
  
టెస్టోస్టెరాన్ యొక్క హార్మోన్ల ఉప ఉత్పత్తి అయిన డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్  
(DHT) ప్రోస్టేట్ గ్రంధి పెరుగుదలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు కూడా  
నమ్ముతారు. టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు తగ్గినప్పటికీ, వృద్ధులు ప్రోస్టేట్‌లో  
పేరుకుపోయిన DHTని ఉత్పత్తి చేస్తూనే ఉంటారని పరిశోధన వెల్లడించింది. DHTలో  
ఈ పెరుగుదల ప్రోస్టేట్ కణాల పెరుగుదలను పెంచుతుంది. DHT స్థాయి క్షీణత  
BPHని మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనాలు కూడా చూపించాయి. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్  
హైపర్‌ప్లాసియాకు ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది,  
మీరు: 40 సంవత్సరాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు BPH యొక్క కుటుంబ  
చరిత్రను కలిగి ఉంటే హృదయ సంబంధ సమస్యలు, స్థూలకాయం మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్  
వంటి వైద్యపరమైన పరిస్థితులు శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం మరియు నిశ్చల  
జీవనశైలిని కలిగి ఉంటే అంగస్తంభన లోపం ఉన్నవారు నీకు తెలుసా? పురుషులు కూడా  
వృద్ధాప్యంలో హార్మోన్ల మార్పులను ఎదుర్కొంటారు, ఇది పురుషుల మెనోపాజ్  
ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆండ్రోపాజ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
టెస్టోస్టెరాన్ లోపం కారణంగా లైంగిక సంతృప్తి తగ్గడానికి లేదా  
సాధారణీకరించిన శ్రేయస్సు యొక్క క్షీణతకు కారణమయ్యే పరిస్థితి. దాని  
గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇక్కడ చదవండి!  
నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా నిర్ధారణ  
  
మీ డాక్టర్ మీ లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుంటారు మరియు నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్  
హైపర్‌ప్లాసియా యొక్క లక్షణాలను అనుకరించే వ్యాధులను తోసిపుచ్చడానికి  
కొన్ని పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు.  
  
1. డిజిటల్ మల పరీక్ష మీ ప్రోస్టేట్ పాయువు ద్వారా అనుభూతి చెందుతుంది. మీ  
 వైద్యుడు మీ ఆసన మార్గంలో కొంత సమయోచిత అనస్థీషియా (నంబింగ్ జెల్)  
 స్మెర్ చేస్తాడు. అప్పుడు డాక్టర్ ప్రోస్టేట్ ఆకారం, మందం మరియు  
 పరిమాణాన్ని అనుభూతి చెందడానికి పురీషనాళంలోకి చేతి తొడుగులు  
 చొప్పిస్తారు. మీ ప్రోస్టేట్ సగటు పరిమాణాన్ని కలిగి ఉంటే లేదా సాధారణం  
 కంటే ఎక్కువ ప్రముఖంగా ఉంటే ఇది వారికి ఒక ఆలోచన ఇస్తుంది.  
  
2. సిస్టోస్కోపీ ఈ ప్రక్రియ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మీ మూత్రాశయం మరియు  
 మూత్ర నాళం యొక్క లైనింగ్‌ను పరిశీలించడానికి అనుమతిస్తుంది. లెన్స్‌ని  
 కలిగి ఉన్న సిస్టోస్కోప్ అని పిలువబడే బోలు ట్యూబ్ మీ మూత్రనాళంలోకి  
 చొప్పించబడుతుంది. నెమ్మదిగా డాక్టర్ మీ మూత్రాశయం లోపల  
 సిస్టోస్కోప్‌ను ముందుకు తెస్తారు. ఈ విధానం సాధారణంగా బాధించదు కానీ  
 కొంత అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రక్రియ సమయంలో మీరు మూత్ర విసర్జన  
 చేయవలసి ఉంటుందని మీరు భావించవచ్చు, కానీ ఇది కొన్ని నిమిషాల పాటు  
 మాత్రమే ఉంటుంది.  
  
3. యూరాలజిస్ట్ యొక్క వేలు తర్వాత అల్ట్రాసౌండ్ అల్ట్రాసౌండ్ ప్రామాణిక  
 మొదటి-లైన్ పరిశోధనగా మారింది. మూత్రపిండాలు మరియు మూత్రాశయం యొక్క  
 అల్ట్రాసౌండ్ (USG KUB) ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణం మరియు  
 పరిమాణాన్ని అంచనా వేయడానికి మామూలుగా చేయబడుతుంది.  
  
4. ఇంట్రావీనస్ పైలోగ్రామ్ (IVP) ఇంట్రావీనస్ పైలోగ్రామ్ (IVP) అనేది  
 మూత్ర నాళం యొక్క చిత్రాలను అందించే ఒక రకమైన ఎక్స్-రే. IVP సమయంలో,  
 ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత కాంట్రాస్ట్ డై అనే పదార్ధంతో మీ సిరల్లో  
 ఒకదానిని ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. రంగు మీ రక్తప్రవాహంలో మరియు మీ మూత్ర  
 నాళంలోకి వెళుతుంది. ఇది విస్తరించిన ప్రోస్టేట్‌ను గుర్తించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. మెరుగైన ప్రత్యామ్నాయాల లభ్యత కారణంగా, ఈ రోజుల్లో IVP  
 సాధారణంగా ఉపయోగించబడదు.  
  
5. మూత్ర పరీక్షలు మీ వైద్యుడు మూత్ర పరీక్ష కోసం అడగవచ్చు. ఇలాంటి  
 లక్షణాలకు కారణమయ్యే ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇతర మూత్ర పరిస్థితులను  
 తోసిపుచ్చడానికి ఇది వారికి సహాయపడుతుంది.  
  
6. ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA) పరీక్ష ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట  
 యాంటిజెన్ అనేది మీ ప్రోస్టేట్ ద్వారా విడుదలయ్యే సమ్మేళనం. మీరు  
 విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ కలిగి ఉన్నప్పుడు, మీ PSA స్థాయిలు కూడా  
 పెరుగుతాయి. ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది,  
 కానీ ఇది ఖచ్చితమైనది కాదు మరియు అన్ని ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లను  
 గుర్తించదు. ఇటీవలి విధానాలు, శస్త్రచికిత్సలు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ల  
 కారణంగా మీ PSA స్థాయిలు పెరగవచ్చు.  
  
7. మూత్ర ప్రవాహ పరీక్ష ఈ పరీక్ష మీ మూత్ర ప్రవాహాన్ని కొలుస్తుంది. మీరు  
 యంత్రానికి జోడించబడిన ఒక రెసెప్టాకిల్‌లో మూత్ర విసర్జన చేయమని  
 అడగబడతారు. ఈ యంత్రం మీ మూత్ర ప్రవాహం యొక్క బలం మరియు పరిమాణాన్ని  
 కొలుస్తుంది మరియు కాలక్రమేణా మీ పరిస్థితి మెరుగుపడుతుందా లేదా  
 అధ్వాన్నంగా ఉందా అని నిర్ణయిస్తుంది.  
  
8. పోస్ట్‌వాయిడ్ రెసిడ్యూవల్ వాల్యూమ్ పరీక్ష మీరు మూత్ర విసర్జన  
 చేసేటప్పుడు మీ మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయగలరా అని ఈ పరీక్ష  
 అంచనా వేస్తుంది. మీరు మూత్ర విసర్జన పూర్తి చేసిన తర్వాత అల్ట్రాసౌండ్  
 ద్వారా లేదా మీ మూత్రాశయంలోకి కాథెటర్‌ని చొప్పించడం ద్వారా పరీక్ష  
 చేయవచ్చు. ఇది మీ మూత్రాశయంలో ఎంత మూత్రం మిగిలి ఉందో కొలవడానికి  
 ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని అనుమతిస్తుంది.  
  
9. 24-గంటల వాయిడింగ్ డైరీ మీ వైద్యుడు మీరు వెళ్ళే మూత్రం యొక్క  
 ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు మొత్తం రికార్డును నిర్వహించమని మిమ్మల్ని  
 అడగవచ్చు. మీ రోజువారీ మూత్ర విసర్జనలో మూడింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ  
 రాత్రి సమయంలో సంభవిస్తే ఇది ప్రత్యేకంగా సహాయపడుతుంది.  
  
10. ప్రోస్టేట్ బయాప్సీ ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది మీ ప్రోస్టేట్  
 ఆరోగ్యాన్ని కొలవడానికి మరియు అంచనా వేయడానికి పురీషనాళంలోకి  
 చొప్పించిన అల్ట్రాసౌండ్ ప్రోబ్. ప్రోబ్ పురీషనాళం యొక్క గోడ ద్వారా  
 పురీషనాళం ముందు ఉన్న ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోకి ధ్వని తరంగాలను పంపుతుంది  
 మరియు అందుకుంటుంది. మీ డాక్టర్ ట్రాన్స్‌రెక్టల్ బయాప్సీని ఉపయోగించి  
 ప్రోస్టేట్ బయాప్సీని సూచించవచ్చు. ప్రోస్టేట్ యొక్క కణజాల నమూనాలను  
 తీసుకోవడానికి పురీషనాళం లోపల ఒక సూది మార్గనిర్దేశం చేయబడుతుంది.  
 కణజాలాన్ని పరిశీలించడం వలన డాక్టర్ మీకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉందో  
 లేదో అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
11. యురోడైనమిక్ మరియు పీడన ప్రవాహ అధ్యయనాలు ఈ పరీక్ష వైద్యులు మీ  
 మూత్రాశయ కండరాలు ఎంత బాగా పనిచేస్తున్నాయో కొలవడానికి మరియు  
 గుర్తించడానికి అనుమతిస్తుంది. మీ వైద్యుడు మీ మూత్రనాళం లోపల మరియు మీ  
 మూత్రాశయంలోకి కాథెటర్‌ను ప్రవేశపెడతారు. నీరు లేదా గాలి నెమ్మదిగా  
 మూత్రాశయంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది, ఇది కండరాల పనితీరును అంచనా  
 వేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ప్రముఖులు రోనాల్డ్ విల్సన్ రీగన్‌ను  
 ప్రభావితం చేశారు, 40వ USA అధ్యక్షుడు BPHతో సంబంధం ఉన్న అసౌకర్యాన్ని  
 తగ్గించడానికి 1967 మరియు 1986లో ప్రోస్టాటిక్ శస్త్రచికిత్స  
 చేయించుకున్నారు. ఇయాన్ మెక్‌కెల్లెన్ ప్రసిద్ధ బ్రిటిష్ నటుడు ఇయాన్  
 మెక్‌కెల్లెన్ 2005లో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు.  
 నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా నివారణ  
  
దురదృష్టవశాత్తు, నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియాను నిరోధించడానికి  
పరిశోధకులు ఇప్పటి వరకు మార్గాన్ని కనుగొనలేదు. 40 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ  
వయస్సు ఉన్నవారు లేదా BPH యొక్క కుటుంబ చరిత్ర కలిగి ఉండటం వంటి BPH కోసం  
ప్రమాద కారకాలు ఉన్న పురుషులు వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
  
మీరు BPH యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గుర్తించినట్లయితే మీరు వారి వైద్యునితో  
మాట్లాడవచ్చు. అంతేకాకుండా, మీరు సాధారణ ప్రోస్టేట్ పరీక్షలకు కూడా  
వెళ్ళవచ్చు, ఎందుకంటే ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను  
గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ప్రారంభ చికిత్స పొందడం ప్రోస్టాటిక్  
హైపర్‌ప్లాసియా ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది మరియు విస్తరించిన ప్రోస్టేట్  
అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు మూత్ర విసర్జన చేయడంలో ఇబ్బంది, మూత్రంలో రక్తం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో  
నొప్పి, మూత్ర విసర్జన సమయంలో ఒత్తిడి, మూత్రం చివర డ్రిబ్లింగ్, బలహీనమైన  
మూత్ర ప్రవాహం లేదా రాత్రిపూట మూత్రవిసర్జన యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ పెరగడం వంటి  
లక్షణాలను మీరు ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఈ లక్షణాలు  
నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియా సంభావ్యతను సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ  
కోసం మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: యూరాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్  
జనరల్ ఫిజిషియన్ పురుషుల లైంగిక మరియు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య సమస్యలకు సరైన  
నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా చికిత్స  
  
BPH అనేక రకాల చికిత్సా పద్ధతుల ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. రోగి వయస్సు,  
మొత్తం శ్రేయస్సు, అంతర్లీన కారణం మరియు రుగ్మత యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా ఉత్తమ  
విధానం నిర్ణయించబడుతుంది. మీ లక్షణాలు సహించదగినవి అయితే, మీ వైద్యుడు  
చికిత్సను వాయిదా వేయమని మరియు కొంతకాలం పరిస్థితిని పర్యవేక్షించమని మీకు  
సలహా ఇవ్వవచ్చు. చికిత్సలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
1. ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్ ఈ మందులు ప్రోస్టేట్ కండరాలను సడలించడం ద్వారా పని  
 చేస్తాయి, ఇది మూత్ర విసర్జనను సులభతరం చేస్తుంది. ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్  
 సాపేక్షంగా చిన్న ప్రోస్టేట్ ఉన్న పురుషులలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి.  
 ఈ మందులు తక్కువ రక్తపోటు (ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్), మైకము మరియు  
 తిరోగమన స్ఖలనానికి కారణం కావచ్చు (వీర్యం పురుషాంగం యొక్క కొన నుండి  
 బయటకు వెళ్లడానికి బదులుగా మూత్రాశయంలోకి తిరిగి వెళ్ళే పరిస్థితి). ఈ  
 మందులు కొన్ని రోజుల నుండి వారాల వ్యవధిలో వాటి ప్రభావాలను  
 ప్రారంభిస్తాయి. సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడిన కొన్ని మందులు: ప్రజోసిన్  
 టెరాజోసిన్ టామ్సులోసిన్  
  
2. 5-ఆల్ఫా రిడక్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ ఈ మందులు డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్ (DHT)  
 ఏర్పడకుండా నిరోధించడం ద్వారా మీ ప్రోస్టేట్ పరిమాణాన్ని కుదించడం  
 ద్వారా పనిచేస్తాయి. ఫినాస్టరైడ్ మరియు డ్యూటాస్టరైడ్ వంటి మందులు  
 టెస్టోస్టెరాన్‌ను DHTగా మార్చే 5-ఆల్ఫా రిడక్టేజ్ ఎంజైమ్‌ను  
 నిరోధిస్తాయి. DHT స్థాయి క్షీణత ప్రోస్టేట్ పరిమాణం తగ్గుతుంది.  
 ప్రభావం సాధారణంగా ఒక నెల తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది మరియు గరిష్ట ప్రభావం  
 కోసం 6 నెలల వరకు పట్టవచ్చు. కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలు తక్కువ  
 లిబిడో, తగ్గిన స్కలనం వాల్యూమ్ మరియు నపుంసకత్వము. కొన్ని సాధారణ  
 మందులు: ఫినాస్టరైడ్ డ్యూటాస్టరైడ్  
  
3. తడలఫిల్ తడలఫిల్ అనేది ప్రధానంగా అంగస్తంభన చికిత్సకు ఉపయోగించే ఒక  
 ఔషధం. ప్రోస్టేట్ విస్తరణ చికిత్సలో కూడా ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని  
 అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
4. ప్రోస్టేట్ (TURP) TURP యొక్క ట్రాన్స్‌యురెత్రల్ రెసెక్షన్ అనేది BPH  
 యొక్క లక్షణాలను త్వరగా ఉపశమనం చేయడంలో సహాయపడే ఒక శస్త్రచికిత్సా  
 ప్రక్రియ. శస్త్రచికిత్స తర్వాత పురుషులు సాధారణంగా బలమైన మూత్ర  
 ప్రవాహాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఈ ప్రక్రియకు మీ మూత్రనాళంలోకి లైట్ స్కోప్  
 చొప్పించబడాలి. సర్జన్ బయటి భాగాన్ని మినహాయించి చాలా వరకు  
 ప్రోస్టేట్‌ను తొలగిస్తాడు. TURP తర్వాత, కొంత సమయం పాటు మీ  
 మూత్రాశయాన్ని హరించడానికి మీకు కాథెటర్ అవసరం.  
  
TURPతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని ప్రమాదాలు రెట్రోగ్రేడ్ స్ఖలనం & మూత్ర  
ఆపుకొనలేనివి. TURP యొక్క సాధారణ సమస్యలు: బ్లీడింగ్ యురేత్రల్ స్ట్రిక్చర్  
బ్లాడర్ మెడ కాంట్రాక్చర్ 5. ప్రొస్టేట్ యొక్క ట్రాన్స్‌యురెత్రల్ కోత  
(TUIP) ఒక సర్జన్ మీ మూత్రనాళంలోకి వెలిగించిన స్కోప్‌ను చొప్పించి,  
ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో ఒకటి లేదా రెండు చిన్న కోతలను సృష్టిస్తారు. దీనివల్ల  
మూత్రనాళం ద్వారా మూత్రం వెళ్లడం సులభతరం అవుతుంది. ఈ శస్త్రచికిత్స  
సాధారణంగా చిన్న లేదా మధ్యస్థ పరిమాణపు ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని కలిగి ఉన్న  
పురుషులకు మరియు ఇతర శస్త్రచికిత్సలను చాలా ప్రమాదకరమైనదిగా చేసే ఆరోగ్య  
సమస్యలతో బాధపడుతున్న పురుషులకు సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
TUIP చాలా తక్కువ సంక్లిష్టతలను కలిగి ఉంది మరియు అందువల్ల చిన్న గ్రంథి  
పరిమాణం ఉన్న రోగులకు ఇది మంచి ఎంపిక. శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ ఎంపికకు  
సంబంధించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి, ఎందుకంటే ఇది కేసు ఆధారంగా  
మారవచ్చు.  
  
6. ట్రాన్స్‌యూరెత్రల్ మైక్రోవేవ్ థర్మోథెరపీ ప్రోస్టేట్‌ను చేరుకోవడానికి  
 మీ మూత్రనాళం ద్వారా ఒక నిర్దిష్ట ఎలక్ట్రోడ్ చొప్పించబడుతుంది.  
 ఎలక్ట్రోడ్ మైక్రోవేవ్ శక్తులను విడుదల చేస్తుంది, ఇది విస్తరించిన  
 ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క అంతర్గత భాగాన్ని నాశనం చేస్తుంది. ఇది  
 ప్రోస్టేట్ తగ్గిపోవడానికి దారితీస్తుంది, మూత్రం సులభంగా బయటకు  
 వెళ్లేలా చేస్తుంది. ఈ శస్త్రచికిత్స మీ లక్షణాల నుండి పాక్షికంగా  
 మాత్రమే ఉపశమనం పొందవచ్చు మరియు దాని పూర్తి ప్రభావం కనిపించడానికి  
 కొంత సమయం పట్టవచ్చు. ఇది సాధారణంగా చిన్న ప్రోస్టేట్ ఉన్న పురుషులకు  
 సిఫార్సు చేయబడింది మరియు అవసరమైతే ఈ ప్రక్రియకు తిరిగి చికిత్స అవసరం  
 కావచ్చు.  
  
7. ట్రాన్స్‌యూరెత్రల్ సూది అబ్లేషన్ మీ డాక్టర్ మీ మూత్రనాళంలోకి మరియు  
 సూదితో ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోకి స్కోప్‌ను పంపుతారు. సూదులు రేడియో  
 తరంగాలను విడుదల చేస్తాయి, ఇవి మూత్ర ప్రవాహాన్ని నిరోధించే అదనపు  
 ప్రోస్టేట్ కణజాలాన్ని వేడి చేస్తాయి మరియు నాశనం చేస్తాయి.  
  
8. అబ్లేటివ్ లేజర్ థెరపీ ఈ ప్రక్రియ మూత్ర ప్రవాహాన్ని అడ్డుకునే  
 ప్రోస్టేట్ కణజాలాన్ని ఆవిరి చేయడానికి అధిక శక్తి లేజర్‌ను  
 ఉపయోగిస్తుంది. ఈ విధానాలు శస్త్రచికిత్స తర్వాత కొంత సమయం వరకు చికాకు  
 కలిగించే లక్షణాలను కలిగిస్తాయి.  
  
9. న్యూక్లియేషన్ విధానం ఈ ప్రక్రియలు సాధారణంగా మూత్ర విసర్జనను  
 నిరోధించే ప్రోస్టేట్ కణజాలం మొత్తాన్ని తొలగిస్తాయి మరియు కణజాలం  
 తిరిగి పెరగడాన్ని నిరోధిస్తాయి. తొలగించబడిన కణజాలం తరువాత ప్రోస్టేట్  
 క్యాన్సర్ మరియు ఇతర రుగ్మతల సంకేతాల కోసం పరీక్షించబడుతుంది.  
  
10. ప్రోస్టాటిక్ యురేత్రల్ లిఫ్ట్ విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ వైపులా  
 కుదించడానికి వైద్యులు ప్రత్యేక ట్యాగ్‌లను ఉపయోగిస్తారు. ఇది మూత్ర  
 ప్రవాహాన్ని పెంచడానికి అనుమతిస్తుంది మరియు తక్కువ మూత్ర నాళ  
 లక్షణాలను కలిగి ఉన్న పురుషులకు సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ ప్రక్రియ TURP  
 వంటి ప్రక్రియల కంటే స్ఖలనం మరియు లైంగిక పనితీరుపై తక్కువ ప్రభావాన్ని  
 చూపుతుంది.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
1. సిఫార్సు చేసిన విధంగా ఔషధాన్ని తీసుకోండి మీరు BPH మందులను  
 సూచించినట్లయితే, ఆ మందులను నిర్దేశించినప్పుడు మరియు  
 నిర్దేశించినప్పుడు తీసుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి. వివిధ BPH మందులు  
 వాటి ప్రభావాలను చూపించడానికి అదనపు సమయాన్ని తీసుకుంటాయి. కొన్ని  
 మందులు పని చేయడానికి ఆరు నెలలు పట్టవచ్చు, కాబట్టి మీ వైద్యుడు  
 సూచించిన విధంగా మీ మందులను కొనసాగించడం చాలా అవసరం.  
  
సమయానికి మందులు తీసుకోవాలని గుర్తుంచుకోవడానికి, మీరు మాత్రలను లేబుల్  
చేసిన మందుల పెట్టెల్లో ఉంచవచ్చు మరియు మీరు మీ మందులను తీసుకోవాల్సిన  
సమయానికి అలారం సెట్ చేయవచ్చు.  
  
2. విఫలం లేకుండా ఫాలో-అప్ సాధారణంగా, వైద్యులు వారి రోగులకు BPH యొక్క  
 పురోగతిని చురుకుగా పర్యవేక్షించాలని సిఫార్సు చేస్తారు. దీని అర్థం  
 మీరు మరియు మీ వైద్యుడు BPHకి మరింత తీవ్రమయ్యే కానీ చురుకుగా చికిత్స  
 చేయని ఏవైనా లక్షణాల కోసం చూస్తారు. మీరు మీ యూరాలజిస్ట్‌ను క్రమం  
 తప్పకుండా సందర్శించవలసి ఉంటుంది.  
  
కొంతకాలం తర్వాత మీ లక్షణాలు మెరుగుపడకపోతే, మీ డాక్టర్ మీ మోతాదును  
మార్చవచ్చు మరియు మీ రోగ నిరూపణను తనిఖీ చేయడానికి కొన్ని ఇతర పరీక్షలను  
సిఫారసు చేయవచ్చు. మీ విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని నిర్వహించడానికి  
మీరు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే, మీ డాక్టర్ నుండి అన్ని తదుపరి  
సూచనలను పొందాలని నిర్ధారించుకోండి. నిర్దిష్ట తదుపరి సంరక్షణ మీరు  
ఎంచుకున్న శస్త్రచికిత్స రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
చికిత్సా ప్రణాళికను సిఫార్సు చేసే ముందు, గత సందర్శన నుండి తీవ్రతరం అయిన  
ఏవైనా కొత్త లేదా పాత లక్షణాలను మీ వైద్యుడు చూసే కారణంగా వార్షిక  
సందర్శనలు సిఫార్సు చేయబడతాయి. చురుకైన నిఘా అనేది BPH యొక్క తేలికపాటి  
లక్షణాలు ఉన్న పురుషులకు లేదా వారి లక్షణాలతో బాధపడని రోగులకు చికిత్స  
యొక్క ఉత్తమ కోర్సు.  
  
3. పెల్విక్ కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి వ్యాయామం మీరు కటి అంతస్తును  
 బలోపేతం చేసే కొన్ని ప్రాథమిక కెగెల్ వ్యాయామాలను సిఫార్సు చేస్తారు. ఈ  
 వ్యాయామాలలో మీ పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలను ఐదు సెకన్ల పాటు పట్టుకుని  
 వాటిని విడుదల చేయడం వంటివి ఉంటాయి. మీరు రోజుకు మూడు నుండి నాలుగు  
 సార్లు కెగెల్ వ్యాయామాల 10 నుండి 20 పునరావృత్తులు సాధన చేయాలి.  
 ప్రోస్టేట్ సమస్యలు ఉన్న పురుషులకు కెగెల్ వ్యాయామాలు ప్రయోజనకరంగా  
 ఉంటాయి.  
  
ఇది పెల్విక్ ఫ్లోర్‌ను బలపరుస్తుంది మరియు మూత్రాన్ని నియంత్రించడంలో  
సహాయపడటానికి పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలకు శిక్షణ ఇస్తుంది. కెగెల్ వ్యాయామాలు  
కాకుండా, మీరు రోజువారీ నడక, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్ లేదా స్పోర్ట్స్  
ఆడటానికి కూడా కట్టుబడి ఉండవచ్చు. ఊబకాయం BPH అభివృద్ధి చెందడానికి ఒక  
ప్రమాద కారకం; అందువల్ల, BPH చికిత్సకు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం  
చాలా అవసరం.  
  
మీ డాక్టర్ మీ లేజర్ అబ్లేషన్ లేదా ట్రాన్స్‌యురేత్రల్ సూది అబ్లేషన్  
తర్వాత ఒక వారం పాటు హెవీ లిఫ్టింగ్ మరియు అధిక శిక్షణకు వ్యతిరేకంగా సలహా  
ఇవ్వవచ్చు. ప్రక్రియ తర్వాత దాదాపు ఆరు వారాల పాటు ఇతర శస్త్రచికిత్సలకు  
పరిమితం చేయబడిన కార్యకలాపాలు అవసరం కావచ్చు.  
  
4. మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించండి మీరు ధ్యానం చేయవచ్చు లేదా యోగాను  
 అభ్యసించవచ్చు, అది బుద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒత్తిడి మరియు భయము  
 సాధారణంగా మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరికను పెంచుతాయి, ఇది మీ BPH యొక్క  
 లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఉదయం మరియు నిద్రవేళకు ముందు  
 ధ్యానం చేయడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది,  
 రాత్రి సమయంలో మూత్రవిసర్జన చేయాలనే మీ కోరికను తగ్గిస్తుంది.  
  
ఒత్తిడి మరియు శరీరంలో దాని పాత్రపై మీ అన్ని సందేహాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
ఇప్పుడు చదవండి!  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్ప్లాసియా యొక్క సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయని నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా మీ మూత్రాశయం మరియు  
మూత్రపిండాలను ప్రభావితం చేసే అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. వీటితొ పాటు:  
  
మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు చికిత్స చేయని నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్  
హైపర్‌ప్లాసియా రోగులు వారి మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయలేనందున  
స్తబ్దుగా ఉన్న మూత్రం పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది. స్తబ్దుగా ఉన్న  
మూత్రం మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాకు వృద్ధి  
మాధ్యమంగా పనిచేస్తుంది. కొన్ని అంటువ్యాధులు లక్షణరహితంగా ఉండవచ్చు, అయితే  
మరికొన్ని తేలికపాటి డైసూరియా (బాధాకరమైన లేదా కష్టతరమైన మూత్రవిసర్జన),  
తరచుగా మరియు మూత్రవిసర్జనకు ఆవశ్యకత, తీవ్రమైన దైహిక ఇన్ఫెక్షన్ మరియు  
ఫ్రాంక్ హెమటూరియా (మూత్రంలో రక్త కణాల ఉనికి) కారణమవుతాయి.  
  
మూత్రంలో రక్తం మూత్రంలో రక్తం ఉండటాన్ని హెమటూరియా అంటారు. ఇది సాధారణంగా  
ఫ్రైబుల్ హైపర్‌వాస్కులారిటీ ఫలితంగా ఉంటుంది, ఈ పరిస్థితిలో విస్తరించిన  
ప్రోస్టేట్ యొక్క ఉపరితల నాళాలు ఏదైనా శారీరక శ్రమ వల్ల సులభంగా  
దెబ్బతింటాయి. ఇది గడ్డకట్టడం మరియు గడ్డకట్టడాన్ని నిలుపుకోవడంలో కూడా  
కారణమవుతుంది.  
  
సాధారణంగా, ఈ పరిస్థితి ప్రారంభ హెమటూరియాగా కనిపిస్తుంది, మిగిలిన మూత్ర  
ప్రవాహం స్పష్టంగా ఉంటుంది. Finasteride BPH సంబంధిత హెమటూరియా చికిత్సలో  
ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడింది ఎందుకంటే ఇది మైక్రోవేస్సెల్స్ యొక్క  
సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది.  
  
మూత్రాశయంలోని రాళ్లు మూత్రాశయంలోని రాళ్లు లేదా కాలిక్యులి మొత్తం యూరినరీ  
ట్రాక్ట్ కాలిక్యులిలో 5% వరకు ఉంటాయి. యూరియాను విడదీసే సూక్ష్మజీవుల  
కారణంగా దీర్ఘకాలిక మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్న సందర్భాల్లో రాళ్లు ఏర్పడడం  
అనేది తెలిసిన ప్రమాద కారకం.  
  
పునరావృత UTI మరియు మూత్రాశయంలో మూత్రం యొక్క అవశేష పరిమాణం సాధారణంగా  
మూత్రాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి ముందు ఉంటుంది. మూత్రాశయంలో పెద్ద మొత్తంలో  
అవశేషాలు ఉన్న రోగులకు బహుళ మూత్రాశయ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. మూత్రంలో  
రాళ్ల లక్షణాలలో పొత్తికడుపు నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం,  
పునరావృతమయ్యే UTI మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో సెప్సిస్ (తీవ్రమైన  
ఇన్ఫెక్షన్) సంకేతాలు ఉన్నాయి.  
  
మూత్రపిండ నష్టం చికిత్స చేయని BPH దీర్ఘకాలిక మూత్ర నిలుపుదలకి  
దారితీస్తుంది, ఇది రోగులలో దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి అభివృద్ధికి  
దారితీస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలు టాక్సిన్స్ మరియు ఇతర పదార్థాలను ఫిల్టర్  
చేసే రేటులో క్షీణతకు దారితీస్తుంది. BPH కారణంగా ఇప్పటికే దీర్ఘకాలిక  
మూత్ర నిలుపుదల ఉన్న పునరావృత మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్‌లతో బాధపడుతున్న  
రోగికి BPH రోగులలో మూత్రపిండ వైఫల్యం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నీకు తెలుసా?  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ అనేది ప్రధానంగా వృద్ధులను ప్రభావితం చేసే వ్యాధి. 65  
ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఇది చాలా సాధారణం, అయితే వారి 50 ఏళ్లలోపు వ్యక్తులు  
కూడా ఈ పరిస్థితితో బాధపడవచ్చు. గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
ఇది ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యగా మారింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పురుషులలో  
క్యాన్సర్‌కు ఇది రెండవ అత్యంత సాధారణ కారణం మరియు మొత్తం మీద ఐదవ అత్యంత  
సాధారణ క్యాన్సర్ అని నివేదించబడింది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క మరిన్ని  
కారణాలు మరియు ప్రమాద కారకాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్ప్లాసియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఏదైనా హెర్బల్ రెమెడీని ఉపయోగించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి మరియు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించకుండా మీ  
రెగ్యులర్ మందులు తీసుకోవడం ఆపకండి. పురుషులలో BPH లక్షణాలను  
నిర్వహించడానికి సా పామెట్టో మరియు స్టింగింగ్ రేగుట కలిసి  
ఉపయోగించినప్పుడు కొన్ని ప్రయోజనాలను చూపించాయి. ఆఫ్రికన్ ప్లం ట్రీ మరియు  
లైకోపీన్ ఇతర మూలికా నివారణలు, ఇవి BPHతో సంబంధం ఉన్న సంకేతాలను  
మెరుగుపరచడంలో కొన్ని ప్రయోజనాలను చూపించాయి. మీరు మీ ఆహారంలో గుమ్మడికాయ  
గింజలను చేర్చుకోవచ్చు. BPH ఉన్న పురుషులు 12 రోజుల పాటు రోజుకు ఒకసారి  
గుమ్మడికాయ గింజల సారాలను తీసుకుంటే మెరుగైన జీవన నాణ్యతను  
అనుభవిస్తున్నారని మరియు వారు మూత్ర విసర్జన చేసే ఆవశ్యకతను కూడా  
తగ్గించారని ఒక అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఫ్లాక్స్ సీడ్ కూడా కొన్ని మంచి  
ఫలితాలను చూపించింది. ఎనిమిది వారాల పాటు అవిసె గింజల పొట్టును తీసుకున్న  
వ్యక్తులు BPHతో మెరుగైన అబ్స్ట్రక్టివ్ మరియు చికాకు కలిగించే లక్షణాలను  
చూశారని ఒక నివేదిక సూచించింది. ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి  
ఇక్కడ 7 సూపర్ ఫుడ్స్ మంచివి. వ్యాసం చదవండి!  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియాతో జీవించడం  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియాతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ కావడం  
పురుషులలో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు కారణమవుతుంది. ఈ వైద్య పరిస్థితి నేరుగా  
జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో మూత్ర  
విసర్జన చేయాలనే కోరికతో రోగులు పోరాడుతున్నారు. కొంతమంది పురుషులు  
ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటారు (మూత్రం యొక్క తరలింపును  
నియంత్రించలేకపోవడం), ఇబ్బందికి దారి తీస్తుంది. అయినప్పటికీ, సకాలంలో  
రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స BPHతో సంబంధం ఉన్న సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను  
నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడతాయి.  
  
1. కొన్ని మందులను నివారించండి, మీరు అధిక రక్తపోటు, కాలేయ వ్యాధి మరియు  
 గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే మూత్రవిసర్జన లేదా నీటి  
 మాత్రలు వంటి మందులు తీసుకుంటే, మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
 మూత్రవిసర్జనలు మీ శరీరం నుండి అదనపు ద్రవాన్ని తొలగిస్తాయి మరియు  
 మూత్రవిసర్జనను పెంచుతాయి, ఇది మీ BPH లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం  
 చేస్తుంది. ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ అనేవి పాత తరం  
 యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు, ఇవి మూత్రాశయ కండరాల సంకోచాలను తగ్గిస్తాయి,  
 మీ మూత్ర నిలుపుదల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
2. యాంటిహిస్టామైన్‌లు మరియు డీకోంగెస్టెంట్‌లను తీసుకోకుండా ఉండండి  
 యాంటిహిస్టామైన్‌లు మూత్రాశయ కండరాలు సంకోచించకుండా నిరోధించే  
 యాంటీ-అలెర్జీ మందులు. ఇది మూత్ర ప్రవాహాన్ని నెమ్మదిస్తుంది లేదా  
 నిరోధిస్తుంది మరియు BPHని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. జలుబుకు చికిత్స  
 చేయడానికి ఉపయోగించే డీకాంగెస్టెంట్స్ వంటి మందులు ప్రోస్టేట్ మరియు  
 మూత్రాశయ కండరాలను బిగించడం వలన BPHని తీవ్రతరం చేస్తాయి. దీనివల్ల  
 మూత్రాశయం నుంచి మూత్రం వెళ్లడం కష్టమవుతుంది.  
  
3. మీ ద్రవాలను పర్యవేక్షించండి మీరు ఎంత ద్రవాన్ని తీసుకుంటున్నారో  
 తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. మీరు ఎంత ఎక్కువ ద్రవం తాగితే, అంత ఎక్కువగా  
 మీరు మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరికను అనుభవిస్తారు. మీరు పడుకునే కొన్ని  
 గంటల ముందు మీరు త్రాగే నీటిని ఆపవచ్చు లేదా పరిమితం చేయవచ్చు. ఇది  
 రాత్రిపూట మూత్ర విసర్జనకు మేల్కొనే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. ఆల్కహాల్,  
 సోడా, కాఫీ లేదా ఇతర కెఫిన్ పానీయాలు వంటి పానీయాలు కూడా మీ శరీరం  
 మరింత మూత్రాన్ని విడుదల చేయడానికి కారణమవుతాయి.  
  
4. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి రెడ్ మీట్ మరియు డైరీ తినడం మానుకోండి.  
 రెడ్ మీట్ నుండి విముక్తి పొందడం వల్ల మీ ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యాన్ని  
 గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుందని నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. రోజూ మాంసాహారం  
 తినడం వల్ల మీ ప్రోస్టేట్ విస్తరణ ముప్పు మూడు రెట్లు పెరుగుతుంది. పాల  
 ఉత్పత్తులను తినడం కూడా నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా  
 అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంది. బదులుగా, మీ ఆహారంలో టమోటాలు,  
 బెర్రీలు, సాల్మన్ మరియు బ్రోకలీని చేర్చండి. ఈ ఆహారాలు BPHతో సంబంధం  
 ఉన్న మీ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయని చూపబడింది. తరచుగా  
 అడిగే ప్రశ్నలు నాకు నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా ఉంటే నేను  
 సోడియం తీసుకోవడం తగ్గించాలా? కాథెటరైజేషన్ అంటే ఏమిటి? ప్రోస్టేట్  
 సగటు బరువు ఎంత? నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా ఎంత సాధారణం?  
 నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్ హైపర్‌ప్లాసియా మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మధ్య  
 లింక్ ఏమిటి? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించవచ్చు? కనిష్ట  
 ఇన్వాసివ్ చికిత్సలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Speakman MJ, Cheng X. BPH/BOO  
 యొక్క సంక్లిష్టతల నిర్వహణ. భారతీయ J ఉరోల్. 2014;30(2):208-213.  
 doi:10.4103/0970-1591.127856. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ప్లాసియా.  
 ప్రోస్టేట్ విస్తరణ. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్  
 డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్ (NIDDK). చివరిగా సెప్టెంబర్, 2014లో  
 సమీక్షించబడింది. ప్రోస్టేట్ పరీక్షలు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
 డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్ (NIDDK). సెప్టెంబరు,  
 2014లో చివరిగా సమీక్షించబడింది. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్  
 హైపర్‌ప్లాసియా (BPH) అంటే ఏమిటి? అమెరికన్ యూరాలజికల్ అసోసియేషన్.  
 మెక్‌వేరీ KT, రోహర్‌బోర్న్ CG. భావి, యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత రెజమ్  
 సిస్టమ్ అధ్యయనం యొక్క మూడు-సంవత్సరాల ఫలితాలు: నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్  
 హైపర్‌ప్లాసియా కారణంగా తక్కువ మూత్ర నాళ లక్షణాల చికిత్స కోసం  
 ఉష్ణప్రసరణ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ థర్మల్ థెరపీ. వీన్ AJ, మరియు ఇతరులు.,  
 eds. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా: ఎటియాలజీ, పాథోఫిజియాలజీ,  
 ఎపిడెమియాలజీ మరియు నేచురల్ హిస్టరీ. ఇన్: కాంప్‌బెల్-వాల్ష్ యూరాలజీ.  
 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, పే.: ఎల్సెవియర్; 2016. ప్రోస్టేట్ విస్తరణ  
 (నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా). నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
 డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. నిరపాయమైన  
 ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా (BPH) నిర్వహణ. అమెరికన్ యూరాలజికల్  
 అసోసియేషన్. . సెప్టెంబర్ 25, 2017న యాక్సెస్ చేయబడింది. కన్నింగ్‌హామ్  
 GR, మరియు ఇతరులు. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా యొక్క  
 క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు మరియు రోగనిర్ధారణ మూల్యాంకనం. ఫెర్రీ FF.  
 నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ప్లాసియా. ఇన్: ఫెర్రీస్ క్లినికల్  
 అడ్వైజర్ 2018. ఫిలడెల్ఫియా, పే.: ఎల్సెవియర్; 2018. వీన్ AJ, మరియు  
 ఇతరులు., eds. నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా యొక్క మూల్యాంకనం  
 మరియు నాన్సర్జికల్ నిర్వహణ. ఇన్: కాంప్‌బెల్-వాల్ష్ యూరాలజీ. 11వ  
 ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, పే.: ఎల్సెవియర్; 2016.  
  
==================================================  
  
నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను పరోనిచియా, ఒనికోమైకోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం నెయిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్, పేరు సూచించినట్లుగా, వేలుగోళ్లు లేదా గోళ్ళపై  
ప్రభావం చూపే ఇన్‌ఫెక్షన్. ఈ ప్రాంతాల్లో బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ లేదా వైరస్  
పెరగడం వల్ల ఇది సంభవించవచ్చు. ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణంగా కాలి  
గోళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్  
చుట్టుపక్కల చర్మంపై గాయం తర్వాత సంభవించే అవకాశం ఉంది.  
  
నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్, ముఖ్యంగా ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఒనికోమైకోసిస్  
సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. సాధారణ జనాభాలో 10% మంది, 60 సంవత్సరాల కంటే  
ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న జనాభాలో 20% మంది మరియు 70 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ  
వయస్సు ఉన్న జనాభాలో 50% మంది ఏదైనా ఒకటి లేదా మరొక రకమైన గోరు సంక్రమణతో  
బాధపడుతున్నారని అంచనా వేయబడింది.  
  
వృద్ధులలో మరియు హెచ్‌ఐవి (హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్)ఇన్‌ఫెక్షన్  
వంటి ఇమ్యునోకాంప్రమైడ్ పరిస్థితులతో బాధపడేవారిలో నెయిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్  
సర్వసాధారణం. పాదాలు లేదా చేతులు నిరంతరం తేమకు గురికావడం మరియు సరైన  
పరిశుభ్రత పాటించకపోతే గోరు సంక్రమణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
గోరు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు తెల్లటి మచ్చలు లేదా గోళ్ల రంగు మారడం  
నుండి గోరు ఆకారంలో మార్పులు మరియు గోర్లు పెళుసుగా లేదా చిరిగినవిగా మారడం  
వరకు ఉంటాయి. చికిత్సలో నోటి మరియు సమయోచిత యాంటీ బాక్టీరియల్ లేదా యాంటీ  
ఫంగల్ ఏజెంట్లు ఉంటాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.  
సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో  
ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి వేలుగోళ్లు గోళ్లు గోరు మంచం గోళ్ల చుట్టూ  
ఉన్న చర్మం ప్రపంచవ్యాప్త వ్యాప్తి: 10% (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు  
సోరియాసిస్ లైకెన్ ప్లానస్ గోరు ట్రామా ఇన్‌గ్రోన్ టోనెయిల్స్ కాంటాక్ట్  
డెర్మటైటిస్ పచోనిచియా కంజెనిటా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్  
బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ KOH టెస్టింగ్ PCR  
టెస్టింగ్ ట్రీట్‌మెంట్ ఓరల్ యాంటీబయాటిక్స్: యాంపిసిలిన్, డాక్సీసైక్లిన్  
& క్లిన్‌కోన్‌టామైసినాల్స్ యాంటీబయాటిక్స్: ముపిరోసిన్, ఫ్యూసిడిక్ యాసిడ్  
& Retapamulin సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్స్: Ciclopirox, అమోరోల్ఫైన్ & యాంటీ  
ఫంగల్ డస్టింగ్ పౌడర్ సమయోచిత యాంటిసెప్టిక్స్: Povidone Iodine &  
Chlorhexidine సమయోచిత స్టెరాయిడ్స్ సర్జరీ లేజర్ థెరపీ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్  
యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
గోళ్ళలో ఈ క్రింది మార్పులు కనిపిస్తే గోరు ఇన్ఫెక్షన్ అనుమానించబడాలి:  
గోరుపై తెలుపు లేదా పసుపు రంగు మచ్చలు ఏర్పడటం గోరు యొక్క తెల్లటి లేదా  
పసుపు రంగు మారడం గోరు పెళుసుగా, నలిగిపోయి, సులభంగా విరిగిపోయే గోర్లు  
గోరు ఆకారం వికటించబడి ఉంటుంది. ఫౌల్ స్మెల్లింగ్ గోర్లు నొప్పి, ఎరుపు,  
తీవ్రమైన బాక్టీరియా గోరు ఇన్ఫెక్షన్ సందర్భాలలో గోర్లు మరియు చుట్టుపక్కల  
ప్రాంతాలలో వాపు, పరోనిచియాలో గోరు నుండి పసుపు చీము ఏర్పడటం మరియు ఉత్సర్గ  
తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లో జ్వరంతో పాటుగా  
  
ఎక్కడైనా తప్పు జరిగినప్పుడు మీకు తెలియజేసే కళ మీ శరీరానికి ఉంది. మీ  
గోర్లు మినహాయింపు కాదు. మీ గోర్లు మీ ఆరోగ్యం గురించి ఏమి వెల్లడిస్తాయో  
ఇక్కడ ఉంది. మరింత తెలుసుకోండి!  
  
నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణాలు  
  
స్టెఫిలోకాకస్ ఆరియస్, స్ట్రెప్టోకోకస్ పయోజీన్స్, సూడోమోనాస్ లేదా  
ట్రైకోఫైటన్, మైక్రోస్పోరమ్, ఎపిడెర్మోఫైటన్ మరియు కాండిడా అల్బికాన్స్  
వంటి శిలీంధ్రాల వల్ల సాధారణంగా గోరు ఇన్ఫెక్షన్‌లు సంభవిస్తాయి. నెయిల్  
ఇన్ఫెక్షన్ రకాలు  
  
క్రింద వివరించిన విధంగా బాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు మరియు వైరస్‌ల వంటి  
సూక్ష్మజీవుల వల్ల గోరు ఇన్ఫెక్షన్‌లు సంభవించవచ్చు:  
  
బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ స్టెఫిలోకాకస్ ఆరియస్, స్ట్రెప్టోకోకస్  
పయోజెనెస్, సూడోమోనాస్ వంటి బ్యాక్టీరియా వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే దానిని  
బ్యాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా పరోనిచియా అంటారు. గోరు సంక్రమణం  
కొనసాగే వ్యవధి ఆధారంగా, బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్లు క్రింది రకాలుగా  
విభజించబడ్డాయి - తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్: ఈ రకమైన  
ఇన్ఫెక్షన్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలలో మంటను కలిగించే బ్యాక్టీరియా వల్ల  
వస్తుంది. ఇది ఆరు వారాల కంటే తక్కువగా ఉంటుంది, దీని వలన ఆ ప్రాంతం చుట్టూ  
నొప్పి వస్తుంది. క్రానిక్ బ్యాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్: చుట్టుపక్కల  
ప్రాంతాల్లో వాపును కలిగించే బ్యాక్టీరియా వల్ల కూడా ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్  
వస్తుంది. ఇది ఆరు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగుతుంది, ఇది ఆవర్తన,  
బాధాకరమైన మంటలను కలిగిస్తుంది.  
  
ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ ట్రైకోఫైటన్, మైక్రోస్పోరమ్, ఎపిడెర్మోఫైటన్,  
క్యాండిడా అల్బికాన్స్ వంటి శిలీంధ్రాల వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే దానిని ఫంగల్  
నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఒనికోమైకోసిస్ అంటారు. ప్రమేయం ఉన్న ప్రాంతం లేదా  
కారక ఏజెంట్ ఆధారంగా, ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు క్రింది ఉప రకాలుగా  
విభజించబడ్డాయి - దూర సబ్‌ంగువల్ ఒనికోమైకోసిస్: ఇది అత్యంత సాధారణ రకం  
ఒనికోమైకోసిస్, ఇక్కడ ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ గోరు మంచం నుండి మొదలై అంచుల వరకు  
వ్యాపిస్తుంది. ప్రాక్సిమల్ సబ్‌ంగువల్ ఒనికోమైకోసిస్: ఇది ఒక అరుదైన రకం  
ఒనికోమైకోసిస్, ఇది సాధారణంగా ఇమ్యునోకాంప్రమైజ్డ్ స్టేట్స్‌తో బాధపడుతున్న  
రోగులలో కనిపిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ గోరు మధ్యలో తెల్లటి మచ్చలుగా మొదలై గోరు  
పెరిగే కొద్దీ బయటికి కదులుతుంది. వైట్ మిడిమిడి ఒనికోమైకోసిస్: ఈ రకమైన  
ఇన్ఫెక్షన్ గోరు ఉపరితలంపై మాత్రమే ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది గోరు ఉపరితలంపై  
తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు, అది పొడిగా మారుతుంది మరియు గోరు విరిగిపోయేలా  
చేస్తుంది. కాండిడా ఒనికోమైకోసిస్: ఇది కాండిడా అల్బికాన్స్ అనే ఫంగస్ వల్ల  
వస్తుంది. గతంలో గాయం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల ప్రభావితమైన గోళ్లలో ఇది  
సాధారణంగా కనిపిస్తుంది.  
  
వైరల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ వైరల్ మొటిమలు గోళ్ల ఆకారం మరియు మందంలో మార్పులకు  
కారణమవుతాయి, ఇది వైరల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారి తీస్తుంది. ఇది  
సాధారణంగా హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్ (HPV) వల్ల వస్తుంది. కొన్ని  
సందర్భాల్లో, వైరస్లు కూడా గోరు కింద చర్మం పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి,  
దీనిని పెరింగువల్ మొటిమలు అని పిలుస్తారు. ఇది ఒనికోమాడెసిస్ అని పిలవబడే  
పరిస్థితికి దారితీయవచ్చు, దీనిలో గోర్లు సన్నిహిత చివరలో రాలడం  
ప్రారంభమవుతాయి. నీకు తెలుసా? 'కోవిడ్ నెయిల్స్' అనేది కోవిడ్-19  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురైన కొన్ని రోజులు లేదా వారాల తర్వాత కొంతమంది రోగులలో  
గోరు మార్పులు. ఇవి చిల్‌బ్లెయిన్-వంటి గాయాలు మరియు ఎరుపు అర్ధ చంద్రుని  
నమూనాలు, విలోమ నారింజ రంగు మారడం మరియు విస్తరించిన ఎరుపు-తెలుపు నెయిల్  
బెడ్ రంగు మారడం వంటి గోరు మార్పులతో అనుబంధంగా పరోనిచియా రూపంలో  
సంభవించవచ్చు. కోవిడ్ 19 ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత బ్యూ లైన్‌లు (గోరుకు అడ్డంగా  
ఉండే డెంట్‌లు లేదా గట్లు), మీ గీతలు (గోరుకు అడ్డంగా ఉండే తెల్లటి గీతలు)  
మరియు ఒనికోమాడెసిస్ (బేస్ నుండి వదులుగా ఉన్న గోరు) వంటి ఇతర గోరు  
మార్పులు కూడా గమనించబడ్డాయి. ఇతర వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లలో కూడా చూడవచ్చు మరియు  
అధిక జ్వరం మరియు/లేదా తీవ్రమైన అనారోగ్యం యొక్క పర్యవసానంగా ఉండవచ్చు.  
ఇంకా చదవండి! నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
60 ఏళ్లు దాటితే గోళ్లకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోరు  
ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వారితో నివసించడం మరియు టాయిలెట్లను పంచుకోవడం. మీకు  
మధుమేహం ఉంది లేదా HIV లేదా క్యాన్సర్ లేదా కీమోథెరపీ చేయించుకోవడం వంటి  
రోగనిరోధక శక్తి లేని పరిస్థితులతో బాధపడుతున్నారు.  
  
గోరు నిరంతరం తేమ లేదా గాయం లేదా రెండింటికి బహిర్గతమైతే గోరు  
ఇన్‌ఫెక్షన్లు సంభవిస్తాయి: బిగుతుగా ఉండే బూట్లు లేదా శ్వాస తీసుకోవడానికి  
ఖాళీని అనుమతించని తడిగా, మురికి సాక్స్‌లను ధరించడం. ప్రతిరోజూ నీటిలో  
ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారు. ఎక్కువసేపు ప్లాస్టిక్ గ్లోవ్స్ ధరించడం.  
బహిరంగ జల్లులు వంటి వేడి మరియు తేమతో కూడిన ప్రదేశాలలో ఎక్కువసేపు నడవడం.  
గోరు లేదా పరిసర ప్రాంతానికి గాయం.  
  
వేసవి కాలంలో వేడి మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణ పరిస్థితులు మరియు అధిక చెమట  
కారణంగా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల అవకాశాలు పెరుగుతాయి. వేసవి కాలంలో ఫంగల్  
ఇన్ఫెక్షన్లను ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
ఇంకా చదవండి!  
  
నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ  
  
వైద్యులు సాధారణంగా కనిపించే లక్షణాలు మరియు చరిత్ర ఆధారంగా గోరు సంక్రమణ  
రకాన్ని నిర్ణయించవచ్చు. గోరు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు గోరు యొక్క రంగు  
మారడం లేదా పొలుసులుగా మారడం, పెళుసుగా ఉండే గోర్లు, గోరు ఆకృతిలో మార్పు,  
చీము ఏర్పడటం, వాపు మొదలైనవి కనిపిస్తాయి. గోరు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ఖచ్చితమైన  
కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి కొన్ని ప్రయోగశాల పరీక్షలను సూచించవచ్చు. ఇలా:  
  
అనుమానిత బాక్టీరియా నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ పూర్తి రక్త గణన (CBC), తీవ్రమైన  
బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో కూడిన జ్వరంతో కూడిన సందర్భాలలో  
ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు. చీములోని కారణ సూక్ష్మజీవిని గుర్తించడానికి  
చీము సంస్కృతి. సంస్కృతి మరియు ప్రత్యక్ష మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష కోసం  
నెయిల్ క్లిప్పింగ్స్.  
  
అనుమానిత ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కల్చర్ మరియు డైరెక్ట్ మైక్రోస్కోపిక్  
పరీక్ష కోసం నెయిల్ క్లిప్పింగ్స్. యాంటీ ఫంగల్ ఔషధాల ప్రతిస్పందనను  
పరీక్షించడానికి ఫంగల్ ససెప్టబిలిటీ పరీక్ష. KOH పరీక్ష: పొటాషియం  
హైడ్రాక్సైడ్ పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, చర్మం, జుట్టు మరియు గోళ్లలో  
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణకు ఉపయోగిస్తారు. PCR పరీక్ష: అనుమానిత  
ఒనికోమైకోసిస్ (గోరు అంచున సంభవించే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్) ఉన్న రోగుల నుండి  
గోరు నమూనాలలో కారక శిలీంధ్రాలను గుర్తించడంలో సున్నితత్వాన్ని  
మెరుగుపరచడానికి పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది.  
ప్రముఖ అమెరికన్ సింగర్ మరియు రియాలిటీ టీవీ షో అమెరికన్ ఐడల్ జడ్జి అయిన  
పౌలా అబ్దుల్ పౌలా అబ్దుల్ ప్రభావితమయ్యారు. సెలూన్‌లో పాదాలకు చేసే  
చికిత్స తర్వాత ఆమె నెయిల్ ఫంగస్ బారిన పడింది, సెలూన్‌లలో పరిశుభ్రతకు  
సంబంధించిన చట్టాన్ని ఆమోదించమని CA సెనేట్ కమిటీని కోరింది. నెయిల్  
ఇన్ఫెక్షన్ నివారణ  
  
వయసు పెరిగే కొద్దీ మరియు కొన్ని అలవాట్ల వల్ల నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే  
అవకాశాలు పెరుగుతాయి. గోరు ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి క్రింది  
చర్యలు తీసుకోవచ్చు - మంచి చేతులు మరియు కాళ్ళ పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి.  
సబ్బు మరియు నీటితో ప్రతిరోజూ మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను కడగాలి. అన్ని ధూళి  
క్లియర్ చేయబడిందని నిర్ధారించుకోండి, ముఖ్యంగా వేళ్ల మధ్య లేదా గోళ్ల కింద  
చిక్కుకున్న మురికి. కాలి కదలడానికి తగినంత స్థలాన్ని అందించే సౌకర్యవంతమైన  
పాదరక్షలను ధరించండి. శుభ్రమైన నెయిల్ ట్రిమ్మర్‌తో కనీసం వారానికి ఒకసారి  
మీ గోళ్లను కత్తిరించండి. పాదాల నుండి తేమను తొలగించడంలో సహాయపడే డ్రై-ఫిట్  
సాక్స్ ధరించండి. మీ పాదాలు చాలా చెమట పట్టినట్లయితే, అవసరమైతే సాక్స్‌లను  
రోజుకు రెండుసార్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మార్చండి. పొలాలు లేదా పొలాలు వంటి  
తడి ప్రాంతాల్లో పని చేస్తున్నప్పుడు గమ్‌బూట్‌లను ఉపయోగించండి. ప్రతిరోజూ  
మీ చేతులు మరియు పాదాలను తేమ చేయండి. ప్రతిరోజూ యాంటీ ఫంగల్ శోషక పౌడర్‌తో  
మీ చేతులు మరియు పాదాలను దుమ్ము చేయండి. సెలూన్లలో చేతుల అందమును  
తీర్చిదిద్దే పద్ధతి మరియు పాదాలకు చేసే చికిత్స కోసం స్టెరిలైజ్ చేసిన  
పరికరాలను ఎల్లప్పుడూ నొక్కి చెప్పండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
తీవ్రమైన బాక్టీరియా, ఫంగల్ మరియు వైరల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కేసుల కోసం,  
తక్షణ వైద్య సంరక్షణను వెతకాలి. తీవ్రమైన నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ చర్మంలో  
విరామంతో అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు సాధారణంగా గోరు వైపు కనిపిస్తుంది. ఈ  
రకమైన గోరు సంక్రమణ తరచుగా బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ వలన సంభవిస్తుంది కానీ  
హెర్పెస్, ఒక రకమైన వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. తీవ్రమైన  
బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు జ్వరం, వాపు, గోళ్ల చుట్టూ  
చీము ఏర్పడటం లేదా గోళ్ల చుట్టూ ఎర్రటి చారలు కలిగి ఉండవచ్చు. దీర్ఘకాలిక  
అంటువ్యాధుల కోసం, రంగు మారడం లేదా గోర్లు మచ్చలు వంటి లక్షణాలు కనిపించిన  
వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించాలి. చేతులు నిరంతరం లేదా తరచుగా తేమకు గురయ్యే  
వ్యక్తులలో దీర్ఘకాలిక గోరు సంక్రమణం చాలా తరచుగా సంభవిస్తుంది. ఈ రుగ్మత  
తరచుగా చర్మానికి చికాకు కలిగించే రసాయనాలకు గురికావడం వల్ల ఏర్పడే ఒక  
రకమైన చర్మపు మంట, మరియు ఫంగస్ లేదా బ్యాక్టీరియా కారణంగా తీవ్రమవుతుంది.  
  
పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి మీకు సహాయపడే  
వైద్యులు: సాధారణ వైద్యుడు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స  
  
గోరు సంక్రమణ చికిత్సలో విస్తృతంగా ఇవి ఉంటాయి -  
  
ఓరల్ యాంటీబయాటిక్స్: సాధారణంగా, సాధారణ బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను  
సమయోచిత యాంటీబయాటిక్ క్రీమ్‌లతో ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు. నోటి  
యాంటీబయాటిక్స్ సంక్రమణ యొక్క తీవ్రమైన దశలలో సూచించబడతాయి. అందుబాటులో  
ఉన్న మందులు: యాంపిసిలిన్ డాక్సీసైక్లిన్ క్లిండామైసిన్  
  
ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్స్: ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి యాంటీ  
ఫంగల్‌లు నోటి మందులుగా ఇస్తారు. అందుబాటులో ఉన్న మందులు: ఇట్రాకోనజోల్  
ఫ్లూకోనజోల్ టెర్బినాఫైన్  
  
సమయోచిత యాంటీబయాటిక్స్: ముపిరోసిన్: ఇది బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ చికిత్సకు  
ఉపయోగించే యాంటీబయాటిక్ ఔషధం. ఇది బ్యాక్టీరియా మనుగడకు అవసరమైన ప్రోటీన్ల  
సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా చర్మ వ్యాధులకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను  
చంపుతుంది. అందువలన, ఇది సంక్రమణ వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుంది. ఫ్యూసిడిక్  
యాసిడ్: ఇది యాంటీబయాటిక్, ఇది కీలకమైన విధులను నిర్వహించడానికి  
బ్యాక్టీరియాకు అవసరమైన అవసరమైన ప్రోటీన్ల సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా  
పనిచేస్తుంది. అందువలన, ఇది బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది మరియు  
సంక్రమణ వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుంది. రెటాపాములిన్: ఈ యాంటీబయాటిక్  
బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా నిరోధించడం ద్వారా బ్యాక్టీరియా సంక్రమణకు చికిత్స  
చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధిస్తుంది.  
  
సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్‌లు: ఇవి క్రీమ్‌లు, శోషక పొడులు లేదా డ్రెస్సింగ్ కోసం  
నేరుగా సోకిన గోరుపై పూయడానికి పరిష్కారాలుగా అందుబాటులో ఉంటాయి:  
Ciclopirox: ఇవి క్రీమ్ రూపంలో లేదా లక్క రూపంలో లభిస్తాయి, వీటిని సోకిన  
గోరుపై నెయిల్ పాలిష్ లాగా పూయవచ్చు. అవి శిలీంధ్ర కణాలలో ప్రోటీన్  
సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి, తద్వారా శిలీంధ్రాల మరింత  
పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. అమోరోల్ఫైన్: వీటిని నేరుగా గోళ్లకు అప్లై  
చేయాలి. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ పెరుగుదలకు అవసరమైన ఎంజైమ్‌లను నిరోధించడం ద్వారా  
ఇవి పని చేస్తాయి. ప్రభావిత ప్రాంతంలో తేమను నిరోధించడానికి యాంటీ ఫంగల్  
డస్టింగ్ పౌడర్.  
  
సమయోచిత యాంటిసెప్టిక్స్: తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లో,  
ప్రభావిత భాగాన్ని పలుచన చేసిన క్రిమినాశక ద్రావణంలో నానబెట్టి, ఆపై  
యాంటీబయాటిక్ లేపనాలతో కప్పవచ్చు. యాంటిసెప్టిక్స్ యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు:  
పోవిడోన్ అయోడిన్: పోవిడోన్ అయోడిన్ ఒక క్రిమినాశక. ఇది అంటువ్యాధులను  
నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సూక్ష్మజీవులను కలిగించే హానికరమైన  
ఇన్ఫెక్షన్లను చంపుతుంది. క్లోరెక్సిడైన్: ఇది క్రిమిసంహారక మరియు  
క్రిమినాశక, ఇది చర్మాన్ని క్రిమిసంహారక చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది  
గాయాలను శుభ్రపరచడానికి, దంత ఫలకాన్ని నిరోధించడానికి మరియు ఈస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు.  
  
సమయోచిత స్టెరాయిడ్లు: ఈ తరగతి మందులు శరీరంలో మంటను తగ్గించడానికి  
ఉపయోగించే అత్యంత శక్తివంతమైన మందులు. సమయోచితంగా వర్తించినప్పుడు, ఇది  
గోరు ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా ఏర్పడే చర్మం యొక్క ఎరుపు, వాపు, దురద మరియు  
చికాకు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ అసిపోనేట్ క్రీమ్  
అత్యంత సాధారణ ఔషధం.  
  
శస్త్రచికిత్స: గోరు చుట్టూ చీము చేరడం లేదా చీము (చీము) ఏర్పడడం వంటి  
తీవ్రమైన గోరు ఇన్ఫెక్షన్ సందర్భాల్లో, చీము లేదా గడ్డను హరించడానికి మరియు  
వికారమైన తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గోరును తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరం  
కావచ్చు.  
  
లేజర్ థెరపీ (ఫోటోథెరపీ): ఇది ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ (ఒనికోమైకోసిస్)కి  
చికిత్స. లేజర్ పరికరాలు ఫంగల్ పెరుగుదల ఉన్న గోరు మంచానికి గోళ్ళ ద్వారా  
చొచ్చుకుపోయే శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. గోళ్ళ యొక్క ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు  
పూర్తిగా పరిష్కరించడానికి ముందు సాధారణంగా అనేక లేజర్ చికిత్స సెషన్లు  
అవసరమవుతాయి. నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీరు గోరు ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడుతుంటే, ఇంట్లో మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోవడానికి  
ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు:  
  
సోకిన భాగాన్ని ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచండి. ఔషధాలను వర్తించే  
ముందు, సబ్బు మరియు నీటితో పూర్తిగా చేతులు కడగాలి. మురికి సాక్స్ లేదా  
చేతి తొడుగులు ధరించవద్దు. గోరు కింద మురికి పేరుకుపోవద్దు. స్టెరైల్  
నెయిల్ ట్రిమ్మర్‌తో మీ గోళ్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించండి. టవల్స్ లేదా  
నేప్కిన్లు వంటి టాయిలెట్లను ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దు.  
రెగ్యులర్ గా నెయిల్ పాలిష్ తో గోళ్లను కవర్ చేయవద్దు.  
  
1mg ProTip మీ పాదాలను బాగా ఆరబెట్టండి, ముఖ్యంగా కాలి మధ్య, ఫంగల్  
ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి మీ పాదాలను గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి.  
పాదాలను శుభ్రం చేయడానికి మీరు కొన్ని చుక్కల క్రిమినాశక ద్రవాన్ని కూడా  
జోడించవచ్చు. కఠినమైన సబ్బు లేదా యాంటిసెప్టిక్ లిక్విడ్ అధికంగా వాడవద్దు,  
ఇది చర్మం పొడిగా మారవచ్చు. మీ పాదాలను బాగా ఆరబెట్టండి, ముఖ్యంగా కాలి  
మధ్య ప్రాంతంలో. ఈ ప్రదేశాలు తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడతాయి, ఇవి  
దీర్ఘకాలంలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు అనువైన మైదానంగా పనిచేస్తాయి. మీరు  
ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడానికి యాంటీ ఫంగల్ పౌడర్‌ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు,  
ఇది మీ కాలి వేళ్లను పొడిగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా  
ఇన్‌ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మా వైద్యుల నుండి సలహా తీసుకోవడం  
ద్వారా దీని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
హ్యాపీ ఫీట్ = హ్యాపీ యు. పాదాల దుర్వాసనకు కారణం ఏదైనా కావచ్చు, ఇది  
ఇప్పటికీ పాదాల నుండి దుర్వాసనకు మూలమైన వ్యక్తికి ఇబ్బందికరమైన మరియు  
ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితిని సృష్టిస్తుంది. పాదాల దుర్వాసనను  
పరిష్కరించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి చదవండి! నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సమస్యలు  
  
గోరు సంక్రమణ యొక్క తీవ్రమైన కేసు చర్మం వంటి ప్రక్కనే ఉన్న ప్రాంతాలకు  
వ్యాపిస్తుంది మరియు సెల్యులైటిస్ అని పిలువబడే చర్మం యొక్క తీవ్రమైన  
ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణం కావచ్చు. డయాబెటిక్ రోగులు మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని  
రోగులు గోరు ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వచ్చే సమస్యలకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఇది  
ప్రభావితమైన మరియు చుట్టుపక్కల ఉన్న గోళ్లకు శాశ్వత నష్టం కలిగించవచ్చు.  
దానితో పాటు, గోరు ఇన్ఫెక్షన్ల యొక్క తీవ్రమైన కేసులు పాదం దెబ్బతినే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ ఏజెంట్లతో చికిత్స విక్స్ వాపోరబ్, టీ-ట్రీ ఆయిల్  
మరియు స్నేక్‌రూట్ సారం వంటి నాన్-ఫార్మకోలాజిక్ ఏజెంట్లు ఫంగల్ నెయిల్  
ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఈ  
ఏజెంట్లలో దేనినైనా నేరుగా ప్రభావితమైన గోళ్ళపై వర్తింపజేయడం వలన  
ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను చూపడం ప్రారంభించవచ్చు.  
  
ఆయుర్వేదం షమన్ చికిత్స అని పిలువబడే ఆయుర్వేద చికిత్స ఫంగల్ నెయిల్  
ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
టెర్మినెల్లాను కలిగి ఉన్న ఔషధ సన్నాహాలు గణనీయమైన యాంటీమైక్రోబయల్ చర్యను  
కలిగి ఉంటాయి మరియు గోరు ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.  
  
నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో జీవించడం  
  
మీరు గోరు ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, అది ఇంకా బాధాకరంగా  
లేకపోయినా, దానిని విస్మరించవద్దు. మీరు ఎప్పుడైనా మీ గోర్లు పసుపు  
రంగులోకి మారడం లేదా వికృతంగా మారడం లేదా మీ గోరుపై మచ్చలు కనిపించడం  
ప్రారంభిస్తే, పరిస్థితి మరింత దిగజారకుండా ఉండటానికి మీరు తప్పనిసరిగా  
వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. దీర్ఘకాలిక గోరు అంటువ్యాధులు నయం కావడానికి చాలా  
సమయం పడుతుంది మరియు దీర్ఘకాలం మందులు కూడా అవసరం. మీరు సూచించిన కోర్సును  
పూర్తి చేయాలి మరియు సంక్రమణ పూర్తిగా పరిష్కరించబడిందని  
నిర్ధారించుకోవడానికి తదుపరి సందర్శనల సమయంలో మీ వైద్యుడిని క్రమం  
తప్పకుండా సంప్రదించాలి. పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం వల్ల గోళ్లకు ఇన్ఫెక్షన్  
వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున, మీరు ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులైతే, చేతులు  
మరియు పాదాల పరిశుభ్రతను తప్పనిసరిగా పాటించాలి. మీరు పునరావృత గోరు  
ఇన్ఫెక్షన్‌లను ఎదుర్కొంటుంటే, ఇది కొన్ని రోగనిరోధక శక్తి లేని అంతర్లీన  
పరిస్థితిని సూచిస్తుంది. దయచేసి తగిన చికిత్స కోసం మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గోరు అంటువ్యాధులు బాధాకరంగా ఉన్నాయా?  
గోళ్ల ఇన్ఫెక్షన్లు ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుందా? నాకు మధుమేహం ఉంటే,  
గోరు ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా నేను ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? నాకు గోరు  
ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే నేను సాధారణంగా పనిని కొనసాగించవచ్చా? ప్రస్తావనలు Elewski  
BE. ఒనికోమైకోసిస్: రోగనిర్ధారణ, రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. క్లిన్  
మైక్రోబయోల్ రెవ. 1998 జూలై;11(3):415-29. నెయిల్ ఫంగస్: ఎవరు పొందుతారు  
మరియు కారణమవుతుంది? అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. డయాన్నే పి  
వెస్టర్‌బర్గ్, మైఖేల్ జె వోయాక్. ఒనికోమైకోసిస్: రోగ నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్సలో ప్రస్తుత పోకడలు. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2013 డిసెంబర్  
1;88(11):762-770. ఫంగల్ నెయిల్ ఇన్ఫెక్షన్లు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు  
నివారణ కేంద్రాలు Nenoff P, Paasch U, Handrick W. Infektionen an  
Finger-und Zehennägeln durch Pilze und Bakterien [శిలీంధ్రాలు మరియు  
బాక్టీరియా కారణంగా వేళ్లు మరియు కాలి గోళ్లకు ఇన్ఫెక్షన్లు]. హౌటర్జ్ట్.  
2014 ఏప్రిల్;65(4):337-48. వొల్లినా యు, నెనోఫ్ పి, హరోస్కే జి, హేన్స్‌లే  
హెచ్‌ఏ. నెయిల్ డిజార్డర్స్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch Arztebl Int.  
2016;113(29-30):509-518. ఫెరారీ J. ఫంగల్ గోళ్ళ ఇన్ఫెక్షన్లు. BMJ క్లిన్  
ఎవిడ్. 2011;2011:1715. గుప్తా AK, Stec N. ఒనికోమైకోసిస్ మరియు దాని  
నిర్వహణకు సంబంధించిన చికిత్సలలో ఇటీవలి పురోగతి. F1000Res. 2019;8:F1000  
ఫ్యాకల్టీ Rev-968. బోడ్మాన్ MA, కృష్ణమూర్తి K. ఒనికోమైకోసిస్. [2020  
ఆగస్టు 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.  
  
==================================================  
  
నార్కోలెప్సీ (నియంత్రించలేని పగటిపూట నిద్రపోవడం)ని జెలినోస్ సిండ్రోమ్,  
హిప్నోలెప్సీ, నార్కోలెప్టిక్ సిండ్రోమ్ మరియు పరోక్సిస్మల్ స్లీప్ అని  
కూడా పిలుస్తారు. ఇది తగని సమయాల్లో మేల్కొలపడానికి మరియు నిద్రపోయే మీ  
మెదడు సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నార్కోలెప్సీ ఉన్నవారు తరచుగా  
పగటిపూట మెలకువగా ఉండటం కష్టంగా ఉంటుంది, దీనివల్ల అధిక పగటి నిద్ర  
వస్తుంది.  
  
నార్కోలెప్సీకి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయితే defienyఇతర లక్షణాలు తరచుగా  
అనియంత్రిత నిద్ర దాడులు, కండరాల స్థాయి ఆకస్మికంగా మరియు తాత్కాలికంగా  
కోల్పోవడం (కాటాప్లెక్సీ), స్పష్టమైన కల లాంటి చిత్రాలు (భ్రాంతి) మరియు  
నిద్రపోతున్నప్పుడు కదలడానికి లేదా మాట్లాడటానికి తాత్కాలిక అసమర్థత (నిద్ర  
పక్షవాతం) ఉండవచ్చు. నార్కోలెప్సీతో రోజువారీ పని చేయడం కష్టం.  
  
పాలీసోమ్నోగ్రామ్ (PSG) మరియు మల్టిపుల్ స్లీప్ లేటెన్సీ టెస్ట్ (MSLT)  
ద్వారా నార్కోలెప్సీని నిర్ధారించవచ్చు మరియు నిర్ధారించవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, జీవనశైలి విధానాలు మరియు ఔషధాల కలయిక నార్కోలెప్సీతో మెరుగ్గా  
జీవించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా 10 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) బ్రెయిన్ ప్రాబల్యం  
గ్లోబల్: 1 లో 2,000 (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్  
అప్నియా (OSA) స్లీప్ అప్నియా డిప్రెషన్ లెగ్ రెస్ట్‌మ్ తర్వాత -ట్రామాటిక్  
స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్ ఆల్కహాలిజం హైపర్  
థైరాయిడిజం సింకోప్ ఇడియోపతిక్ హైపర్సోమ్నియా క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్  
ఋతు సంబంధిత హైపర్సోమ్నియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త  
పరీక్షలు: థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష మరియు పూర్తి రక్త గణన (CBC). ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు: కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ స్కాన్ (CT) మరియు మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్లీప్ రికార్డ్ టెస్ట్‌లు మణికట్టు ఆక్టిగ్రఫీ  
పాలిసోమ్నోగ్రఫీ మల్టిపుల్ స్లీప్ లేటెన్సీ టెస్ట్ ట్రీట్‌మెంట్  
స్టిమ్యులెంట్‌లు: మోడఫినిల్, పిటోలిసెంట్, మిథైల్ఫెనిడేట్, మరియు సోడియం  
ఆక్సీబేట్, వెన్‌టైడ్‌ప్రెస్‌ఫాం, క్లోప్‌రైమినెక్స్, క్లోప్‌రైమినెక్స్  
luoxetine, మరియు Atomoxetine Orexin-ఆధారిత చికిత్స: ORX-A పునఃస్థాపన  
రోగనిరోధక-ఆధారిత చికిత్స: నటాలిజుమాబ్, ఫింగోలిమోడ్, అబాటాసెప్ట్ మరియు  
మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్ నార్కోలెప్సీ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
నార్కోలెప్సీ యొక్క 5 సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉన్నాయి, వీటిని తరచుగా  
CHESS (కాటాప్లెక్సీ, భ్రాంతులు- సాధారణంగా దృశ్యమానం, అధిక పగటి నిద్ర,  
నిద్ర పక్షవాతం మరియు నిద్ర భంగం) అనే సంక్షిప్త పదంతో సూచిస్తారు.  
నార్కోలెప్సీ ఉన్న రోగులందరూ అధిక పగటి నిద్రపోవడం (EDS) మినహా అన్ని 5  
లక్షణాలను అనుభవించకపోవచ్చు. నార్కోలెప్సీ యొక్క లక్షణాలు కొన్ని వారాల  
వ్యవధిలో అకస్మాత్తుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి లేదా కొన్ని సంవత్సరాలలో  
నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి: 1. కాటాప్లెక్సీ కాటాప్లెక్సీ అనేది  
ఆకస్మిక, తాత్కాలిక కండరాల బలహీనత లేదా కండరాల స్థాయిని కోల్పోవడం. ఇది  
కండరాలను బట్టి కనురెప్పలు వంగిపోవడం నుండి మొత్తం శరీరం పతనం వరకు  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది వంటి లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది: దవడ  
పడిపోవడం తల కిందికి జారడం కాళ్లు అనియంత్రితంగా అస్పష్టంగా మాట్లాడటం  
  
గమనిక: ఈ లక్షణాలు తరచుగా భయం, నవ్వు, ఉత్సాహం లేదా కోపం వంటి బలమైన  
భావోద్వేగాల ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. EDS ప్రారంభమైన తర్వాత,  
క్యాటప్లెక్సీ యొక్క లక్షణాలు వారాలు లేదా సంవత్సరాలు కూడా కనిపిస్తాయి. 2.  
భ్రాంతులు నిద్రపోయేటప్పుడు లేదా మేల్కొన్నప్పుడు, నార్కోలెప్సీ ఉన్న  
వ్యక్తి అసలైన విషయాలను చూడవచ్చు లేదా వినవచ్చు. ఈ భ్రమ కలిగించే అనుభవాలు  
తరచుగా స్పష్టంగా మరియు భయానకంగా ఉంటాయి. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు ఈ భ్రమలు  
సంభవించినట్లయితే వాటిని హిప్నాగోజిక్ భ్రాంతులు అంటారు. మీరు  
మేల్కొన్నప్పుడు ఇలా జరిగితే, దానిని హిప్నోపోంపిక్ హాలూసినేషన్ అంటారు. 3.  
అధిక పగటిపూట నిద్రపోవడం (EDS) నార్కోలెప్సీ ఉన్న చాలా మంది రోగులలో ఈ  
లక్షణం ఉంటుంది. మీరు రాత్రి తగినంత నిద్రపోయినప్పటికీ, EDS రోజువారీ  
కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. శక్తి లేకపోవడం, మరియు ఏకాగ్రత,  
జ్ఞాపకశక్తి లోపించడం మరియు నిరాశ మరియు అలసటతో రోజువారీ కార్యకలాపాలు  
చేయడం చాలా కష్టం. 4. స్లీప్ అటాక్స్ సాధారణంగా, నార్కోలెప్సీ ఉన్న  
వ్యక్తులు హెచ్చరిక లేకుండా, ఆకస్మికంగా నిద్రలోకి జారుకుంటారు. అవి  
ఎప్పుడైనా జరగవచ్చు. ఈ స్లీప్ అటాక్స్ యొక్క పొడవు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి  
మారుతూ ఉంటుంది. ఇది సెకన్ల నుండి చాలా నిమిషాల వరకు ఉంటుంది.  
నార్కోలెప్సీని సరిగ్గా నియంత్రించకపోతే లేదా చికిత్స చేయకపోతే ఈ నిద్ర  
దాడులు రోజుకు చాలాసార్లు జరగవచ్చు. 5. స్లీప్ పక్షవాతం నార్కోలెప్సీ ఉన్న  
వ్యక్తులు నిద్ర పక్షవాతం యొక్క ఎపిసోడ్‌లను అనుభవించవచ్చు. అంటే  
నిద్రపోతున్నప్పుడు లేదా మేల్కొన్నప్పుడు కదలడానికి లేదా మాట్లాడటానికి  
తాత్కాలిక అసమర్థత. ఈ ఎపిసోడ్‌లు కొన్ని సెకన్ల నుండి చాలా నిమిషాల వరకు  
ఉండవచ్చు. నిద్ర పక్షవాతం ఎటువంటి హాని కలిగించనప్పటికీ, కదలలేకపోవడం  
భయానకంగా ఉంటుంది. ఇతర లక్షణాలు నార్కోలెప్సీ అనేక ఇతర లక్షణాలకు కూడా  
కారణం కావచ్చు: జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు డిప్రెషన్ తలనొప్పి స్వయంచాలకంగా  
ప్రవర్తన- ఏదైనా పనిని చేయడం మరియు తాము చేస్తున్నామని తెలియకుండానే  
అకస్మాత్తుగా నిద్రపోవడం.  
  
50% కంటే ఎక్కువ నార్కోలెప్సీ కేసులు నిర్ధారణ కాలేదు ఎందుకంటే ప్రజలు ఈ  
అనుభవంతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మీరు పైన పేర్కొన్న లక్షణాలలో దేనినైనా  
ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే నిపుణుల సలహా తీసుకోవడానికి వెనుకాడరు. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి  
  
నార్కోలెప్సీ రకాలు  
  
నార్కోలెప్సీని క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: టైప్ 1: నార్కోలెప్సీ  
విత్ కాటాప్లెక్సీ ఈ రకం హెచ్చరిక లేకుండా వస్తుంది. ఇది కండరాల టోన్  
కోల్పోవడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది బలహీనతకు కారణమవుతుంది మరియు మీ  
కండరాలను (కాటాప్లెక్సీ) నియంత్రించలేకపోతుంది. ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారిలో  
హైపోక్రెటిన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి (మరియు భావోద్వేగాల ద్వారా  
ప్రేరేపించబడిన కండరాల బలహీనత కూడా టైప్ 2: కాటాప్లెక్సీ లేకుండా  
నార్కోలెప్సీ టైప్ 2 నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులు పగటిపూట విపరీతంగా  
నిద్రపోతారు కానీ క్యాటాప్లెక్సీ (ఆకస్మిక కండరాల బలహీనత) కలిగి ఉండరు.  
లక్షణాలు మరియు సాధారణ మెదడు హార్మోన్ హైపోక్రెటిన్ స్థాయిలు సెకండరీ  
నార్కోలెప్సీ ఈ రకం చాలా అరుదైనది. ఇది నిద్రను నియంత్రించే హైపోథాలమస్ అని  
పిలువబడే మెదడులోని లోతైన భాగానికి గాయం కావడం వల్ల సంభవించవచ్చు.ఇది మెదడు  
కణితి లేదా మెదడు వాపు అనే మెదడు వాపు వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు.  
ఎన్సెఫాలిటిస్ నార్కోలెప్సీ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు కాకుండా, వ్యక్తులు  
తీవ్రమైన నరాల సమస్యలు మరియు ప్రతి రాత్రి ఎక్కువ కాలం నిద్ర (10 గంటల కంటే  
ఎక్కువ) కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
మీరు పగటిపూట ఎక్కువగా మగతగా అనిపిస్తుందా? మీరు మీ నిద్ర విధానంలో ఏవైనా  
మార్పులను అనుభవిస్తున్నారా? అధిక నిద్రకు గల సాధారణ కారణాన్ని చదివి  
తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
నార్కోలెప్సీ కారణాలు  
  
నార్కోలెప్సీకి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, నార్కోలెప్సీ ఉన్న  
చాలా మందికి హైపోక్రెటిన్ (ఒరెక్సిన్) అని పిలవబడే మెదడు రసాయనం తక్కువగా  
ఉంటుంది. ఇది మీ నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.  
కొంతమంది నిపుణులు హైపోక్రెటిన్ స్థాయిల లోపం మరియు ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై  
దాడి చేసే రోగనిరోధక వ్యవస్థ (అంటే స్వయం ప్రతిరక్షక సమస్య) నార్కోలెప్సీకి  
దోహదం చేస్తుందని నమ్ముతారు. కానీ అన్ని సందర్భాల్లోనూ ఇది కారణం కాదు.  
  
సెకండరీ నార్కోలెప్సీ యొక్క కారణాలు మెదడులో హైపోక్రెటిన్ స్థాయిల  
ఉత్పత్తిని మార్చే అంతర్లీన పరిస్థితుల ఫలితంగా కొన్నిసార్లు నార్కోలెప్సీ  
సంభవించవచ్చు. ఉదాహరణకు, నార్కోలెప్సీ కింది వాటి తర్వాత అభివృద్ధి  
చెందుతుంది: తలకు గాయం: కపాలం మరియు ఇంట్రాక్రానియల్ నిర్మాణాలకు (మెదడు,  
కపాల నాడులు, మెనింజెస్ మరియు ఇతర నిర్మాణాలు) గాయంతో సహా హైపోథాలమిక్  
గాయాలు: మెదడులో ఉన్న హైపోథాలమస్ గ్రంధిలో అసాధారణ పెరుగుదల మన శరీరంలో  
స్థిరత్వం మరియు సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బ్రెయిన్  
ట్యూమర్: బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వల్ల వచ్చే నార్కోలెప్సీ సాధారణంగా పిల్లల్లో  
కనిపిస్తుంది. మెదడువాపు: మెదడు వాపు, ఎక్కువగా ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా.  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి, ఇది కేంద్ర నాడీ  
వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. డీమిలినేటింగ్ డిజార్డర్స్: మెదడు, కళ్ళు  
(ఆప్టిక్ నరాలు) మరియు వెన్నుపాములోని నరాల ఫైబర్‌లను చుట్టుముట్టే రక్షణ  
కవచం (మైలిన్ షీత్) దెబ్బతినే నాడీ సంబంధిత పరిస్థితి. ఎన్సెఫలోమైలిటిస్:  
ఇది మెదడు మరియు వెన్నుపాములోని వాపును సూచిస్తుంది, ఇది నరాల ఫైబర్స్  
యొక్క రక్షిత కవచాన్ని (మైలిన్ కోశం) దెబ్బతీస్తుంది. వంశపారంపర్య  
రుగ్మతలు: నీమాన్-పిక్ వ్యాధి రకం C వంటి రుగ్మతలు కూడా నార్కోలెప్సీకి  
కారణం కావచ్చు.  
  
నీకు తెలుసా? నార్కోలెప్సీతో బాధపడుతున్న చాలా మంది రోగులు కూడా  
విచ్ఛిన్నమైన నిద్ర, ఇతర నిద్ర రుగ్మతలు మరియు ఊబకాయం కలిగి ఉంటారు, బహుశా  
ఓరెక్సిన్ లోపం యొక్క పర్యవసానంగా ఉండవచ్చు. ఈ రోగులలో డిప్రెషన్, ఆందోళన  
మరియు ఇతర మానసిక సమస్యలు కూడా సాధారణం.  
  
నార్కోలెప్సీకి ప్రమాద కారకాలు  
  
కొన్ని కారకాలు నార్కోలెప్సీ యొక్క అవకాశాన్ని పెంచుతాయి, ఉదాహరణకు:  
  
కుటుంబ చరిత్ర: మీకు కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే నార్కోలెప్సీ వచ్చే ప్రమాదం 20  
నుండి 40 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే, నార్కోలెప్సీ అనేది జన్యుపరమైన  
పరిస్థితి కాదు. మునుపటి మెదడు గాయం: అరుదైన సందర్భాల్లో, నిద్ర-మేల్కొనే  
చక్రాలను నియంత్రించే మెదడులోని ప్రాంతాలకు తీవ్రమైన గాయం తర్వాత  
నార్కోలెప్సీ సంభవించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మెదడు కణితులు కూడా  
నార్కోలెప్సీకి కారణమవుతాయని నివేదించబడింది. సాధ్యమయ్యే ట్రిగ్గర్లు:  
స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా HIN1 ఇన్ఫెక్షన్ వంటి అంటు వ్యాధులు,  
అలాగే టీకాలు వేయడం, నార్కోలెప్సీకి దారితీసే హైపోక్రెటిన్ యొక్క ఎంపిక  
విధ్వంసంతో స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించవచ్చని ఇటీవలి  
అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. పర్యావరణ విషపదార్థాలు: పురుగుమందులు, భారీ లోహాలు  
మరియు కలుపు కిల్లర్‌లకు గురికావడం నార్కోలెప్సీకి కారణమవుతుందని అధ్యయనాలు  
చెబుతున్నాయి.  
  
నీకు తెలుసా? నార్కోలెప్సీ ఐదేళ్ల వయస్సులోనే రావచ్చు. టైప్ 1  
(నార్కోలెప్సీ విత్ కాటాప్లెక్సీ) 100,000 మందికి 50 మందిని ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా టీనేజ్ మరియు ఇరవైల ప్రారంభంలో ప్రారంభమవుతుంది,  
కానీ అప్పుడప్పుడు ఐదు సంవత్సరాల వయస్సులో లేదా 40 సంవత్సరాల తర్వాత  
సంభవిస్తుంది. నార్కోలెప్సీ నిర్ధారణ  
  
నార్కోలెప్సీని గుర్తించడం చాలా గమ్మత్తైనది ఎందుకంటే ఇది డిప్రెషన్,  
ఎన్సెఫాలిటిస్ మొదలైన ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులను అనుకరిస్తుంది. పగటిపూట  
నిద్రపోవడం కూడా కొన్ని ఔషధాల యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావం కావచ్చు. T  
నార్కోలెప్సీ నిర్ధారణలో ఇవి ఉంటాయి: 1. హిస్టరీ టేకింగ్ నార్కోలెప్సీ  
నిర్ధారణలో రోగి యొక్క విస్తృతమైన చరిత్రను తీసుకోవడం ఉంటుంది, ఇందులో  
ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఉంటాయి:  
  
రాత్రిపూట నిద్రపోయే వ్యవధి పగటిపూట నిద్రించడానికి ఇబ్బంది పడే తరచుదనం  
ఇటీవలి కాలంలో ఏదైనా ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటన ఏదైనా ఉంటే వైద్య పరిస్థితి 2.  
రక్త పరీక్షలు ఏవైనా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యలను తోసిపుచ్చడానికి ఈ పరీక్షలు  
సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) 3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
నిద్రతో సమస్యలకు కారణమయ్యే మెదడు లేదా నరాలకు సంబంధించిన ఏవైనా సమస్యలు  
ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా సూచించబడే  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు:  
  
కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ స్కాన్ (CT) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI)  
4. స్లీప్ రికార్డ్ టెస్ట్‌లు (స్లీప్ లాగ్) మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని ఒక వారం  
పాటు మీ నిద్ర నమూనా యొక్క జర్నల్‌ను ఉంచమని అడుగుతారు. అందులో, మీరు  
నిద్రపోయే సమయాన్ని మరియు పగటిపూట అలాగే రాత్రి సమయంలో నిద్రపోయే వ్యవధిని  
రికార్డ్ చేయాలి. 5. రిస్ట్ యాక్టిగ్రఫీ ఇది నిద్రలో కదలికలను  
గుర్తించడానికి ఉపయోగించే పరికరం. మీ నిద్ర తీరును ట్రాక్ చేయడానికి  
నిద్రించే సమయంలో మణికట్టుపై యాక్టిగ్రాఫ్ ధరిస్తారు. ఇది శరీర కదలికలను  
కూడా రికార్డ్ చేస్తుంది మరియు నిద్ర నుండి మేల్కొలుపును వేరు చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది. 6. పాలిసోమ్నోగ్రఫీ పాలిసోమ్నోగ్రఫీ (PSG) పరీక్షకు మీరు ఒక  
రాత్రి నిద్ర కేంద్రం లేదా వైద్య సదుపాయంలో గడపవలసి ఉంటుంది. మెదడు  
తరంగాలు, శ్వాస తీసుకోవడం, ఆక్సిజన్ స్థాయిలు, హృదయ స్పందన రేటు మరియు  
నిద్రలో కళ్ళు మరియు కాలు కదలికలు వంటి పారామితుల సమితిని రికార్డ్  
చేయడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ పరీక్ష మీరు ఎంత త్వరగా నిద్రలోకి  
జారుకుంటారు, రాత్రి సమయంలో మీరు ఎంత తరచుగా మేల్కొంటారు మరియు ఎంత తరచుగా  
మీ నిద్రకు భంగం కలిగి ఉంటారు (నార్కోలెప్సీ ఉన్నవారిలో ఒక సాధారణ  
అన్వేషణ). నార్కోలెప్సీని నిర్ధారించడానికి అవసరమైన పరీక్షలలో ఇది ఒకటి. 7.  
మల్టిపుల్ స్లీప్ లేటెన్సీ టెస్ట్ (MSLT) MSLT మీరు పగటిపూట నిద్రపోవడానికి  
ఎంత త్వరగా మరియు సులభంగా తీసుకువెళుతుందో కొలుస్తుంది. మీరు  
పాలిసోమ్నోగ్రఫీ తర్వాత ఈ పరీక్షను కలిగి ఉండవచ్చు. మీరు రోజంతా అనేక  
సార్లు నిద్రించవలసి ఉంటుంది మరియు మీరు ఎంత త్వరగా నిద్ర చక్రంలోకి  
ప్రవేశిస్తారో నిపుణుడు విశ్లేషిస్తారు. 8. హైపోక్రెటిన్ స్థాయిలను కొలవడం  
చాలా సందర్భాలలో, నార్కోలెప్సీ అనేది ఓరెక్సిన్ అని కూడా పిలువబడే  
హైపోక్రెటిన్ లోపంతో ముడిపడి ఉంటుందని, ఇది నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాలను  
నియంత్రిస్తుంది. మీ ఒరెక్సిన్ స్థాయిని కొలవడం నార్కోలెప్సీని  
నిర్ధారించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) యొక్క  
నమూనా కటి పంక్చర్ అని పిలువబడే ప్రక్రియలో సూదిని ఉపయోగించి  
తీసివేయబడుతుంది మరియు తరువాత హైపోక్రెటిన్ స్థాయిల కోసం  
పరీక్షించబడుతుంది.  
  
ఈ పరీక్షలన్నీ ఎక్కడ పూర్తి చేయాలో తెలియదా? సరే, చింతించకండి. ఖచ్చితమైన  
ఫలితాల కోసం టాటా 1mgతో మీ పరీక్షలను పూర్తి చేయండి. మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే  
బుక్ చేసుకోండి  
  
ప్రముఖులు నస్టాస్జా కిన్స్కీని ప్రభావితం చేశారు ఆమె జర్మన్-జన్మించిన  
అమెరికన్ ఆధారిత నటి, ఆమె 60 కంటే ఎక్కువ చిత్రాలలో కనిపించింది. 2001లో,  
ఆమె నార్కోలెప్సీతో తన వైద్య పరిస్థితి గురించి మాట్లాడింది. అయినప్పటికీ,  
ఆమె దానితో జీవించి, ఏకకాలంలో హిట్ చిత్రాలను ఇస్తుంది. నార్కోలెప్సీ  
నివారణ  
  
నార్కోలెప్సీ యొక్క అసలు కారణం తెలియదు కాబట్టి, దానిని నివారించడం కష్టం.  
అయితే, మీరు మంచి రాత్రి నిద్రపోయేలా చూసుకోవడానికి మీరు అనుసరించే కొన్ని  
ప్రభావవంతమైన అలవాట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
పగటి నిద్రను నివారించండి నిద్ర కోసం మీ సమయాన్ని నిర్ణయించండి. ఇందులో  
ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం మరియు మేల్కొలపడం వంటివి ఉంటాయి. ఇది మీ  
జీవ గడియారాన్ని క్రమంలో ఉంచుతుంది. స్నానం చేయడం, చదవడం లేదా మృదువైన  
సంగీతాన్ని వినడం వంటి విశ్రాంతికి ముందు నిద్రపోయే ఆచారాన్ని సాధన చేయడం  
వల్ల మీ ఒత్తిడిని తగ్గించి, రాత్రి నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. పూర్తిగా  
చీకటి గదిలో నిద్రించండి, ఎందుకంటే ఇది మెలటోనిన్ హార్మోన్‌ను స్రవించడంలో  
సహాయపడుతుంది (ఇది నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాన్ని నియంత్రిస్తుంది) మరియు మంచి  
నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. నిద్రవేళకు ముందు సెల్ ఫోన్లు ఉపయోగించడం మరియు  
టీవీ చూడటం మానుకోండి. స్క్రీన్ నుండి వచ్చే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్  
విడుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. కెఫీన్, నికోటిన్ మరియు ఆల్కహాల్‌ను  
రాత్రిపూట లేదా సాయంత్రం పూట నివారించండి, ఎందుకంటే అవి మిమ్మల్ని చురుకుగా  
అనుభూతి చెందుతాయి మరియు మీ నిద్ర చక్రానికి భంగం కలిగిస్తాయి. నిద్రవేళకు  
ముందు పెద్ద భోజనం మరియు పానీయాలను మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది నిద్రలో రాత్రి  
వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించాలనే మీ కోరికను ఆపుతుంది. నిశ్చల జీవనశైలిని  
నివారించండి మరియు పగటిపూట చురుకుగా ఉండండి, ఎందుకంటే ఇది మీ నిద్ర చక్రం  
మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
హాయిగా నిద్రపోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు కానీ, అలా చేయలేకపోతున్నారా? మేము  
సహాయం చేయడానికి ఇక్కడ ఉన్నాము. మా ప్రత్యేకమైన నిద్ర సహాయ ఉత్పత్తులను  
చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీ సాధారణ వైద్యుడు మీరు సంప్రదించవలసిన మొదటి వైద్యుడు, నార్కోలెప్సీ  
మరియు దాని సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే ఇతర  
నిపుణులు: సాధారణ వైద్యుడు స్లీప్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్  
సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్  
  
స్లీప్ స్పెషలిస్ట్ అంటే నిద్ర రుగ్మతలను నిర్ధారించి, చికిత్స చేసే  
వైద్యుడు. ఒక న్యూరాలజిస్ట్ మెదడు, వెన్నుపాము మరియు నరాలను ప్రభావితం చేసే  
రుగ్మతలకు చికిత్స చేస్తాడు. మనోరోగ వైద్యుడు మానసిక అనారోగ్యంతో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు చికిత్స చేయడానికి శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు.  
మనస్తత్వవేత్త అంటే మనస్సు మరియు ప్రవర్తన యొక్క అధ్యయనంలో నైపుణ్యం కలిగిన  
వ్యక్తి.  
  
సహాయం అడగడంలో సిగ్గు లేదు. నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులు వారి లక్షణాల  
గురించి మాట్లాడటానికి చాలా స్పృహ కలిగి ఉంటారు. మీ పరిస్థితిని అర్థం  
చేసుకోవడానికి మరియు దానిని మెరుగ్గా నిర్వహించడానికి అనుభవజ్ఞుడైన వైద్య  
నిపుణుడి నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడు నిపుణులతో మాట్లాడండి  
  
నార్కోలెప్సీ చికిత్స  
  
నార్కోలెప్సీ అనేది దీర్ఘకాలిక నాడీ సంబంధిత పరిస్థితి. దీనికి శాశ్వత  
నివారణ లేనప్పటికీ, క్రింది చికిత్స ఎంపికలు మీ లక్షణాలను నిర్వహించడంలో  
మీకు సహాయపడతాయి. చికిత్స కలిగి ఉంటుంది; మందులు నార్కోలెప్సీకి చికిత్స  
చేయడానికి స్టిమ్యులెంట్స్ వంటి అనేక రకాల మందులు ఉపయోగించబడతాయి: ఈ మందులు  
మీ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తాయి, ఇది మిమ్మల్ని పగటిపూట మెలకువగా  
ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. డ్రగ్స్‌లో ఇవి ఉన్నాయి: మోడఫినిల్ పిటోలిసెంట్  
మిథైల్ఫెనిడేట్ సోడియం ఆక్సిబేట్ సోల్రియామ్‌ఫెటోల్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్:  
ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ మరియు  
నోరాడ్రెనెర్జిక్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ అనేవి రెండు రకాల  
యాంటిడిప్రెసెంట్ డ్రగ్స్, ఇవి చాలా మంది వ్యక్తులలో నార్కోలెప్సీ  
లక్షణాలను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడ్డాయి. ఔషధాలలో ఇవి  
ఉన్నాయి: ఇమిప్రమైన్ క్లోమిప్రమైన్ ప్రోట్రిప్టిలైన్ వెన్లాఫాక్సిన్  
ఫ్లూక్సెటైన్ అటోమోక్సేటైన్  
  
భారతదేశంలోని అతిపెద్ద మరియు అత్యంత విశ్వసనీయమైన ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి  
ఆన్‌లైన్‌లో మందులను ఆర్డర్ చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
కొత్త పురోగతులు ఇవి ఇంకా అభివృద్ధిలో ఉన్న మందులు, కానీ జంతు నమూనాలలో  
కొన్ని మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. ఒరెక్సిన్-ఆధారిత చికిత్స: ఇది ఒరెక్సిన్  
లోపం కారణంగా నార్కోలెప్సీ రకం 1 చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. అభిజ్ఞా  
ప్రదర్శనలపై నిద్ర లేమి యొక్క ప్రభావాలను తగ్గించడానికి ORX-A  
ప్రత్యామ్నాయాలు ఇంట్రావీనస్ లేదా ఇంట్రానాసల్ (కోతులలో) ఇవ్వబడతాయి.  
రోగనిరోధక ఆధారిత చికిత్స: ఇమ్యునోథెరపీ అనేది భవిష్యత్ చికిత్సా ఎంపికగా  
పరిగణించబడుతుంది. నటాలిజుమాబ్, ఫింగోలిమోడ్, అబాటాసెప్ట్, మోనోక్లోనల్  
యాంటీబాడీస్ వంటి మందులు నార్కోలెప్సీ చికిత్సకు ఉపయోగించవచ్చు.  
నార్కోలెప్సీ కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
మందులు వివిధ జీవనశైలి మార్పులతో పాటు ఉండాలి. పరిస్థితిని మెరుగ్గా  
నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి క్రింద పేర్కొన్న వ్యూహాలను పరిగణించండి: చిన్న  
చిన్న నిద్రలు తీసుకోండి: మీరు తరచుగా, క్లుప్తంగా నిద్రపోతారు, మీరు  
ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నట్లు అనిపించే సమయాల్లో క్రమం తప్పకుండా షెడ్యూల్  
చేసిన న్యాప్స్ తీసుకోవచ్చు. ఖచ్చితమైన నిద్రవేళ రొటీన్‌ను అనుసరించండి:  
ప్రతిరోజూ దాదాపు ఒకే సమయానికి పడుకోవడం మరియు మేల్కొలపడం వల్ల ప్రజలు బాగా  
నిద్రపోతారు. మీ పడకగదిని నిద్రించడానికి మాత్రమే ఉంచండి: మీ బెడ్‌రూమ్‌ను  
నిద్ర కోసం మాత్రమే ఉపయోగించుకోండి, సెల్ ఫోన్‌లు లేదా ల్యాప్‌టాప్‌లను  
బెడ్‌లో ఉపయోగించవద్దు, మీ మెదడు అలవాటుగా మారుతుంది మరియు మీ బెడ్‌ని  
చూసినప్పుడు మీకు నిద్ర పట్టదు. పడుకునే ముందు కెఫిన్‌ను నివారించండి:  
నిద్రవేళకు చాలా గంటల ముందు కోలాస్, కాఫీ, టీలు, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ మరియు  
చాక్లెట్ షేక్స్ వంటి పానీయాలను ఉపయోగించకుండా ఉండండి. ఆల్కహాల్ మరియు  
ధూమపానం మానుకోండి: ముఖ్యంగా సాయంత్రం ఆలస్యంగా ఇది పని చేస్తుంది కాబట్టి  
ఇది ప్రజలు గాఢమైన నిద్రను పొందకుండా చేస్తుంది. చురుకుగా ఉండండి:  
ప్రతిరోజూ కనీసం 20 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయండి మరియు నిద్రవేళకు ముందు  
వ్యాయామం చేయవద్దు. నిద్రవేళకు దగ్గరగా భారీ భోజనం చేయవద్దు: ఇది రాత్రి  
నిద్రపోతున్నప్పుడు మీకు తక్కువ సౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నిద్రవేళకు  
ముందు విశ్రాంతి తీసుకోండి: మీరు వెచ్చని స్నానం చేయవచ్చు, ధ్యానం  
చేయవచ్చు, మృదువైన సంగీతాన్ని చదవవచ్చు లేదా వినవచ్చు.  
  
నీకు తెలుసా? ఇండోర్ వాయు కాలుష్య కారకాలకు గురికావడం మీ నిద్రను ప్రభావితం  
చేస్తుంది. స్లీప్ మైక్రో ఎన్విరాన్‌మెంట్‌లోని కాలుష్యం నిద్ర నాణ్యతను  
ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి  
సహాయపడే దుమ్ము రహిత వాతావరణాన్ని కలిగి ఉండటానికి మా విస్తృతమైన ఎయిర్  
ప్యూరిఫైయర్‌లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడు వాటిని తనిఖీ చేయండి  
  
నార్కోలెప్సీ యొక్క సమస్యలు నార్కోలెప్సీ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుపై  
దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. తక్షణ ప్రభావాలలో పేలవమైన  
పనితీరు, పగటిపూట నిద్రపోవడం, రోజువారీ ఇంటి పనులను చేయలేకపోవడం మరియు అలసట  
ఉన్నాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. ప్రమాదాలు అతిగా నిద్రపోవడం  
మరియు క్యాటప్లెక్సీ కారణంగా ఘోరమైన రోడ్డు ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి. 2.  
గుండె జబ్బు నార్కోలెప్సీ కూడా అధిక రక్తపోటుతో ముడిపడి ఉంది. అంతేకాకుండా,  
అధిక నిద్రపోవడం అనేది ఇన్ఫ్లమేటరీ మార్కర్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది  
గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 3. ఊబకాయం నార్కోలెప్సీ ఉన్న  
వ్యక్తులు సాధారణంగా తక్కువ కార్యాచరణ స్థాయిలు మరియు ఒరెక్సిన్ లోపం  
కారణంగా అధిక బరువు కలిగి ఉంటారు. దీర్ఘకాలికంగా, వారి నెమ్మదిగా జీవక్రియ  
ఊబకాయం కలిగిస్తుంది. 4. ఒత్తిడి & ఆందోళన నార్కోలెప్సీ ఒత్తిడి మరియు  
ఆందోళన వంటి మానసిక రుగ్మతలకు దారితీయవచ్చు. అయినప్పటికీ, నార్కోలెప్సీ  
ఉన్నవారిలో డిప్రెషన్ కూడా సాధారణం. అనియంత్రిత నిద్ర దాడులు నిర్ణయం  
తీసుకోవడాన్ని దెబ్బతీస్తాయి, సంబంధాలను దెబ్బతీస్తాయి మరియు మొత్తం జీవన  
నాణ్యతను తగ్గిస్తాయి. 5. పేలవమైన పనితీరు నేర్చుకోవడం మరియు విద్యావిషయక  
సాధనకు ఏకాగ్రత సామర్థ్యం చాలా అవసరం. అయినప్పటికీ, నిద్ర దాడులు మరియు  
నార్కోలెప్సీ యొక్క ఇతర లక్షణాలు దృష్టిని తగ్గించగలవు మరియు పేలవమైన  
పనితీరుకు దారితీస్తాయి. నీకు తెలుసా? COVID-19 అంటువ్యాధులు  
నార్కోలెప్సీతో ముడిపడి ఉండవచ్చు. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, మల్టిపుల్  
స్క్లెరోసిస్ మరియు నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులను SARS-CoV2 ఇన్ఫెక్షన్  
ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. COVID-19  
నార్కోలెప్సీకి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
నార్కోలెప్సీకి వైద్య మరియు జీవనశైలి నిర్వహణ రెండూ అవసరం. వాటితో పాటు  
నార్కోలెప్సీ యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి. అవి: 1. MR థెరపీ (ధ్యానం మరియు  
విశ్రాంతి) సులభమైన మరియు సమర్థవంతమైన నివారణలలో ఒకటి ధ్యానం మరియు  
విశ్రాంతి చికిత్స. MR థెరపీ, ముఖ్యంగా మైండ్‌ఫుల్‌నెస్-ఆధారిత ధ్యానం  
ఆందోళన, నిరాశ మరియు నార్కోలెప్సీ లక్షణాలతో సహా మానసిక ఒత్తిడిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం కోసం దశలు: సౌకర్యవంతమైన  
స్థితిలో కూర్చోండి లేదా పడుకోండి. మీ సహజ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి -  
పీల్చుకోండి మరియు వదులుకోండి. మీ ఆలోచనలు (పాజిటివ్ లేదా నెగటివ్)  
రావడానికి మరియు తీర్పు లేకుండా వెళ్లడానికి అనుమతించండి. మీ శరీరాన్ని  
ప్రశాంతంగా మరియు విశ్రాంతిగా ఉంచండి. 2. నిద్రను ప్రేరేపించే టీలు కొన్ని  
సందర్భాల్లో, నార్కోలెప్సీ ఉన్న వ్యక్తులు రాత్రి నిద్రలో భంగం కలిగి  
ఉంటారు లేదా రాత్రి నిద్రపోలేరు. చమోమిలే (బాబునాహ్ కే ఫుల్) టీ, ప్యాషన్  
ఫ్లవర్ టీ, రెడ్ జిన్‌సెంగ్, పిప్పరమెంటు (పుదీనా) టీ మరియు లావెండర్ టీ  
వంటి టీలు రాత్రిపూట మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. 3. ఆక్యుపంక్చర్ మరియు  
ఆక్యుప్రెషర్ ఈ చికిత్సలు సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధంలోని భాగాలపై ఆధారపడిన  
పురాతన వైద్యం. ఆక్యుప్రెషర్ కండరాలు మరియు ప్రెజర్ పాయింట్లలో ఒత్తిడిని  
విడుదల చేయడానికి మరియు మీ శరీరంలోని కొన్ని ప్రాంతాలను నొక్కడం ద్వారా  
రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్సలో,  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనతో సహా నార్కోలెప్సీ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
సన్నని సూదులు శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి. నార్కోలెప్సీతో జీవించడం  
  
నార్కోలెప్సీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది మరియు దాని చుట్టూ ఉన్న  
ఇబ్బందితో వ్యక్తులు నిజంగా తమ లక్షణాలను తెరిచి చెప్పరు. నిద్రపోవడం మరియు  
ఇతర లక్షణాలు సంభాషణలు, సామాజిక సంఘటనలు మరియు సంబంధాలకు ఆటంకం  
కలిగించినప్పుడు సామాజిక జీవితం ప్రభావితమవుతుంది.  
  
మీ ప్రియమైన వారు నిద్రపోతున్నట్లు మీరు గమనించినట్లయితే, వారితో  
మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి లేదా సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం  
వారిని డాక్టర్ వద్దకు తీసుకెళ్లండి. సంరక్షకులకు చిట్కాలు: నార్కోలెప్సీతో  
బాధపడుతున్న ప్రియమైన వ్యక్తికి మీరు సహాయపడే కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఇవి:  
  
నార్కోలెప్సీ గురించి మీరు చేయగలిగినదంతా తెలుసుకోండి. వారికి సహాయం  
అవసరమైతే విచారించి, అందించండి, కానీ హోవర్ చేయవద్దు. బిల్లు చెల్లింపు  
మరియు ఇంటి పనులు వంటి విధుల నిర్వహణలో సహాయం చేయడానికి ఆఫర్ చేయండి. ఇంటి  
చుట్టూ స్టిక్కీ నోట్‌లను అతికించండి మరియు అవసరమైన అపాయింట్‌మెంట్‌ల  
క్యాలెండర్‌ను ఉంచండి. కొన్ని పోషకమైన స్నాక్స్‌తో పాటు ప్రతిసారీ  
రుచికరమైన భోజనాన్ని అందించండి. ఇంట్లో కలిసి సినిమాని ఆస్వాదించండి లేదా  
వారి మరియు మీ జీవితాలకు ఆనందాన్ని అందించే ఏదైనా చేయండి. చిన్నపాటి విజయాల  
కోసం కూడా మీ ప్రియమైన వ్యక్తికి వెన్ను తట్టండి. మీరు ప్రశాంతంగా మరియు  
రిలాక్స్‌గా ఉండేందుకు మా శ్రేణి మైండ్ కేర్ ఉత్పత్తులతో మైండ్‌కేర్‌కు  
ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని గుర్తుంచుకోండి. ఇప్పుడు వాటిని ప్రయత్నించండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నార్కోలెప్సీని దేనికి తప్పుగా భావించవచ్చు? నాకు  
నార్కోలెప్సీ ఉంటే నేను డ్రైవ్ చేయవచ్చా? నార్కోలెప్సీ వల్ల ఎవరు ఎక్కువగా  
ప్రభావితమవుతారు? నార్కోలెప్టిక్ ఎపిసోడ్‌లు ఎంతకాలం ఉంటాయి?  
నార్కోలెప్టిక్స్ ఎప్పుడు నిద్రపోతామో తెలుసా? నార్కోలెప్సీ గురించి  
ప్రస్తావనలు, డిసెంబర్ 10, 2014న నవీకరించబడింది. Barateau L, Lopez R,  
Dauvilliers Y. నార్కోలెప్సీ కోసం చికిత్స ఎంపికలు. CNS  
డ్రగ్స్.నవీకరించబడింది: మే 30, 2016.(5):369-79. నార్కోలెప్సీ యొక్క  
లక్షణాలు మరియు చికిత్స, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూరోలాజికల్  
డిజార్డర్స్ అండ్ స్ట్రోక్, జూలై 25, 2022న నవీకరించబడింది. జెన్నిఫర్ M.  
స్లోవిక్; జాకబ్ F. కొల్లెన్; అల్లిసన్ G. యోవ్. నార్కోలెప్సీ యొక్క  
కారణాలు మరియు నిర్ధారణ, 2022 జూన్ 21న నవీకరించబడింది. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జూన్. విగ్నాటెల్లి L, D'Alessandro R, Candelise L. నార్కోలెప్సీ  
కోసం యాంటిడిప్రెసెంట్ డ్రగ్స్. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ్. 2008 జనవరి  
23;(1): CD003724. చిక్కులు. నార్కోలెప్సీ. హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్లో  
స్లీప్ మెడిసిన్ విభాగం. ఫిబ్రవరి 21, 2018న అప్‌డేట్ చేయబడింది Boor E,  
Spilak M, Laverge J, Novoselac A. నిద్రలోని సూక్ష్మ వాతావరణాలలో మానవులు  
ఇండోర్ వాయు కాలుష్య కారకాలకు గురికావడం: సాహిత్య సమీక్ష, ఆగస్టు 2017న  
నవీకరించబడింది. నార్కోలెప్సీ. అమెరికన్ స్లీప్ అసోసియేషన్. నార్కోలెప్సీ  
చికిత్స, Xyrem. US ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్. 25 జనవరి 2017న  
నవీకరించబడింది. చబాస్ డి, తాహెరి ఎస్, రెనియర్ సి, మిగ్నోట్ ఇ. ది  
జెనెటిక్స్ ఆఫ్ నార్కోలెప్సీ. నవీకరించబడింది: 17 జూన్ 2003. Liu J, Wu T,  
Liu Q, Wu S, Chen JC. జీవిత కాలంలో వాయు కాలుష్యం బహిర్గతం మరియు ప్రతికూల  
నిద్ర ఆరోగ్యం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. పర్యావరణ కాలుష్యం. 2020  
జూలై;262:114263. మార్టిన్ JL, హకీమ్ AD. రిస్ట్ యాక్టిగ్రఫీ. ఛాతి. 2011  
జూన్;139(6):1514-1527. బరాటో ఎల్, డావిల్లియర్స్ Y. నార్కోలెప్సీ  
చికిత్సలో ఇటీవలి పురోగతి. థర్ అడ్వర్ న్యూరోల్ డిజార్డ్. 2019 సెప్టెంబర్  
26;12:1756286419875622. గుర్తింపు. నార్కోలెప్సీ. NORD. జూన్ 2017.  
  
==================================================  
  
వికారం అనేది అనారోగ్యంగా, వాంతులు అవుతున్నట్లుగా భావించడం అని కూడా  
అంటారు. ఇది ఒక వ్యాధి కాదు కానీ వివిధ ఆరోగ్య పరిస్థితులతో తరచుగా  
సంభవించే లక్షణం.  
  
వికారం తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా, శారీరకంగా లేదా మానసికంగా ఉంటుంది  
మరియు ఫుడ్ పాయిజనింగ్, పెప్టిక్ అల్సర్లు, మోషన్ సిక్‌నెస్, గర్భం మరియు  
మెదడు రుగ్మతలు వంటి పరిస్థితుల వల్ల సంభవించవచ్చు. గర్భం యొక్క మొదటి  
త్రైమాసికంలో ఇది చాలా సాధారణం. ఇది కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావం లేదా  
కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ థెరపీ కారణంగా కూడా చూడవచ్చు.  
  
మగవారి కంటే ఆడవారిలో వికారం మూడు రెట్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వికారం  
మరియు వాంతులు యొక్క తేలికపాటి లేదా అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్‌ను ఇంట్లో  
సురక్షితంగా చికిత్స చేయవచ్చు మరియు ఎటువంటి వైద్య సంరక్షణ అవసరం లేదు.  
అయినప్పటికీ, వికారం దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే మరియు/లేదా వికారం మరియు వాంతులు  
యొక్క అనేక ఎపిసోడ్‌లు తక్కువ వ్యవధిలో సంభవిస్తే, వైద్య సంరక్షణ అవసరం.  
  
వికారం చికిత్సలో యాంటీమెటిక్ మందులతో లక్షణాన్ని నియంత్రించడం, అంతర్లీన  
కారణానికి చికిత్స చేయడం మరియు సహాయక సంరక్షణ అందించడం వంటివి ఉంటాయి.  
ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే గర్భిణీ  
స్త్రీలలో లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ  
స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం మెదడు కడుపు  
అన్నవాహిక అనుకరించే పరిస్థితులు తిమ్మిరి (మైకము) ఆందోళన అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి రక్త గణన (CBC) సీరం ఎలక్ట్రోలైట్ ప్రోటీన్  
మొత్తం, రక్తరసి గర్భం మూత్ర పరీక్ష కాలేయ పనితీరు పరీక్ష X-రే ఉదరం USG  
ఉదర ద్వంద్వ దశ USG బ్రెయిన్ CT స్కాన్ (హెడ్) చికిత్స యాంటీమెటిక్  
డ్రగ్స్: మార్నింగ్ సిక్‌నెస్‌కు డోంపెరిడోన్, ఒండాన్‌సెట్రాన్ &  
ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్ యాంటీమెటిక్స్: డాక్సిలామైన్ + విటమిన్ బి6  
(పిరిడాక్సిన్) యాంటిహిస్టామైన్‌లు: ప్రోమెథాజైన్ & మెక్లిజైన్  
రికోలినెర్జిక్ స్కియోలినెర్జిక్ ఔషధాలు tions (ORS) నిపుణులు సాధారణ  
వైద్యుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ ప్రసూతి మరియు స్త్రీ  
జననేంద్రియ నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి వికారం కారణాలు  
  
వికారం అనేది ఒక వ్యాధి కాదు. ఇది వివిధ వ్యాధుల లక్షణంగా సంభవిస్తుంది.  
జీర్ణ వాహిక, లోపలి చెవి లేదా కెమోరెసెప్టర్‌లలో ఆటంకాలు (రసాయనాలకు  
సున్నితంగా ఉండే కణాలు) మెదడులో అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు సంకేతాలను ఉత్పత్తి  
చేస్తాయి. ఈ అవాంతరాలకు ప్రతిస్పందనగా వికారం యొక్క భావన ఏర్పడుతుంది.  
వికారం యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు:  
  
జీర్ణశయాంతర పరిస్థితులు: కడుపు మరియు జీర్ణశయాంతర ప్రేగు యొక్క సాధారణ  
పనితీరుకు ఆటంకం కలిగించే ఏదైనా సమస్య వికారంకు దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యలు:  
కడుపు ఇన్ఫెక్షన్ లేదా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఫుడ్ పాయిజనింగ్ గ్యాస్ట్రిక్  
అల్సర్ అపెండిసైటిస్ హైపర్‌సిడిటీ పేగు అడ్డంకి కోలిసైస్టిటిస్ క్రోన్'స్  
వ్యాధి పిత్తాశయ రాళ్లు గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD)  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు అలెర్జీ (అధికంగా ఆహారం  
తీసుకోవడం, పాలు వంటివి)  
  
చెవి మరియు సమతుల్య రుగ్మతలు: మోషన్ సిక్నెస్ మెనియర్స్ వ్యాధి చెవి  
ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఓటిటిస్ మీడియా వెస్టిబ్యులర్ న్యూరిటిస్  
  
గర్భం: గర్భధారణ సమయంలో ముఖ్యంగా మొదటి త్రైమాసికంలో మార్నింగ్ సిక్నెస్  
లేదా వికారం యొక్క భావన ఒక సాధారణ సంఘటన.  
  
మందులు లేదా చికిత్సల యొక్క దుష్ప్రభావాలు: కీమోథెరపీ మందులు, NSAID  
పెయిన్‌కిల్లర్స్, మత్తుమందులు మరియు రేడియేషన్ థెరపీ వంటి కొన్ని మందుల  
యొక్క దుష్ప్రభావంగా వికారం సంభవించవచ్చు.  
  
స్వీయ-ప్రేరేపిత: కొన్నిసార్లు, వికారం మరియు వాంతులు అనోరెక్సియా లేదా  
బులీమియా వంటి తీవ్రమైన తినే రుగ్మతలలో స్వయంగా కలిగించవచ్చు.  
  
ఇతర అనారోగ్యాలు: వికారం యొక్క భావన ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులతో కూడా  
కనిపిస్తుంది, అవి: అలెర్జీ లేదా అనాఫిలాక్సిస్ హైపర్ థైరాయిడిజం  
మెనింజైటిస్ మెదడువాపు హైడ్రోసెఫాలస్ హెపటైటిస్ మైగ్రేన్ ఆందోళన మరియు  
వ్యాకులత క్లాస్ట్రోఫోబియా అధికంగా మద్యం సేవించడం గుండెపోటు క్యాన్సర్  
తీవ్రమైన తీవ్రమైన గాయం  
  
పిల్లలలో వికారం మరియు వాంతులు  
  
మొదటి కొన్ని నెలల్లో శిశువులలో వాంతులు తినే తర్వాత సంభవించవచ్చు,  
ఉమ్మివేయడం అని పిలుస్తారు. వాంతులు ప్రక్షేపకం అయినట్లయితే, అది ఒక  
శక్తితో సంభవిస్తుంది మరియు దూరం మీదుగా ప్రయాణిస్తే, అది కడుపులో  
అసాధారణతను సూచించవచ్చు. తరచుగా జీర్ణశయాంతర అంటువ్యాధులు పిల్లలలో వికారం  
మరియు వాంతులకు కూడా కారణమవుతాయి.  
  
మీ బిడ్డకు వాంతులు వచ్చినట్లయితే గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాల గురించి ఇక్కడ  
మరిన్ని ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
వికారం యొక్క నిర్ధారణ  
  
వికారం యొక్క ఒక్క ఎపిసోడ్‌కు తక్షణ రోగ నిర్ధారణ అవసరం లేదు, ఎందుకంటే ఇది  
తరచుగా స్వీయ-పరిమితం మరియు ఇంట్లో సులభంగా చూసుకోవచ్చు. వికారం యొక్క  
లక్షణాలు పునరావృతం లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉన్నప్పుడు వికారం యొక్క వివరణాత్మక  
మూల్యాంకనం అవసరం. క్రింద జాబితా చేయబడిన కొన్ని నిర్దిష్ట పరిశోధనలతో  
కూడిన వివరణాత్మక చరిత్ర మరియు క్లినికల్ పరీక్ష (కంటి మరియు/చెవితో సహా)  
వికారం యొక్క అంతర్లీన కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది: ల్యాబ్  
పరీక్షలు: ప్రయోగశాల పరీక్షలు ఉన్నాయి- రక్తహీనత లేదా క్రియాశీలత వంటి  
కారణాలను తనిఖీ చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC). అంటువ్యాధులు. శరీరంలో  
సోడియం మరియు పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యతను అంచనా వేయడానికి సీరం  
ఎలక్ట్రోలైట్. ప్రోటీన్ టోటల్, అల్బుమిన్, గ్లోబులిన్ మరియు మొత్తం పోషక  
స్థితి వంటి మానవ ప్రోటీన్ల స్థాయిలను సీరం తనిఖీ చేస్తుంది. అనుమానిత  
గర్భాన్ని తనిఖీ చేయడానికి పునరుత్పత్తి వయస్సు గల స్త్రీలలో గర్భధారణ  
మూత్ర పరీక్ష. కాలేయం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని మరియు కాలేయం పనిచేయకపోవడానికి గల  
ఇతర కారణాలను తనిఖీ చేయడానికి కాలేయ పనితీరు పరీక్ష. ట్యూనింగ్ ఫోర్క్  
టెస్ట్: ఇది వికారం కలిగించే వినికిడి లోపాన్ని అంచనా వేయడానికి ట్యూనింగ్  
ఫోర్క్‌ని ఉపయోగించే స్క్రీనింగ్ టెస్ట్. నిస్టాగ్మస్: ఇది ఒక వ్యక్తి కంటి  
కదలికను నియంత్రించలేని పరిస్థితి. ఇది వ్యక్తి స్థిరమైన చూపులను  
పట్టుకోలేనందున ఇది మైకము లేదా వికారం మరియు దృష్టి సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది. యురేమియా పరీక్ష: ఇది రక్తంలో యూరియా అధిక స్థాయిలో ఉండే  
వైద్యపరమైన పరిస్థితి. వికారం మరియు వాంతులు యురేమియాతో సంబంధం ఉన్న  
ఎన్సెఫలోపతిక్ (మెదడును ప్రభావితం చేసే నష్టం లేదా వ్యాధి) లేదా  
న్యూరోలాజిక్ డిజార్డర్స్ (మెదడు, వెన్నెముక మరియు వాటిని అనుసంధానించే  
నరాల వ్యాధులు) వల్ల సంభవించవచ్చు. కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (KFT):  
మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో, వాంతులు, వికారం, బలహీనత మరియు అలసట  
వంటి కొన్ని నిర్దిష్ట లక్షణాలు కనిపించవు. రోగి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
అంచనా వేయడానికి మరియు వికారం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్షలు  
నిర్వహిస్తారు.  
  
ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: శారీరక మూల్యాంకనం మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షలతో వికారం  
యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించకపోతే, X-రే ఉదరం, డ్యూయల్ ఫేజ్ CT ఉదరం, USG  
ఉదరం మరియు ఎండోస్కోపీ వంటి కొన్ని ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు జీర్ణశయాంతర  
కారణాలను నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి. కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలో సమస్యల వల్ల  
వికారం వచ్చినట్లు అనుమానించినట్లయితే, మెదడు యొక్క MRI లేదా CT స్కాన్  
(తల) నిర్వహించవచ్చు. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి మనీషా కొయిరాలా అండాశయ  
క్యాన్సర్‌ను విజయవంతంగా అధిగమించింది. రోగ నిర్ధారణకు ముందు మరియు ఆమె  
చికిత్స సమయంలో ఆమె తీవ్రమైన వికారంతో పోరాడింది. కేట్ మిడిల్టన్ HRH ది  
డచెస్ ఆఫ్ కేంబ్రిడ్జ్ కేట్ మిడిల్టన్ యువరాజు జార్జ్ మరియు యువరాణి  
షార్లెట్‌తో గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు తీవ్రమైన ఉదయం అనారోగ్యంతో బాధపడింది.  
తీవ్రమైన మరియు బలహీనపరిచే వికారం కారణంగా ఆమెకు బెడ్ రెస్ట్ సిఫార్సు  
చేయబడింది. ఎమెటోఫోబియా = విసిరే భయం మీకు తెలుసా? ఎమెటోఫోబియా అనేది  
ప్రజలు వాంతికి భయపడే పరిస్థితి, ఇందులో వికారం అనుభూతి చెందడం, మరొక  
వ్యక్తి వాంతిని చూడటం లేదా వినడం లేదా వాంతులు స్వయంగా చూడటం వంటివి  
ఉంటాయి. అనారోగ్యంతో ఉన్న ఇతర వ్యక్తుల చుట్టూ ఉన్నప్పుడు లేదా సాధారణంగా  
జెర్మ్స్‌కు సమీపంలో ఉన్నప్పుడు వారు పక్షవాత ఆందోళనను అనుభవించవచ్చు.  
అటువంటి సందర్భాలలో, వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
వికారం నివారణ  
  
అన్ని రకాల వికారం నిరోధించబడదు, ముఖ్యంగా కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థకు  
సంబంధించిన కారణాల నుండి ఉద్భవించేవి. కొన్ని రకాల వికారం, ముఖ్యంగా  
జీర్ణశయాంతర కారణాల వల్ల వచ్చేవి: కారంగా మరియు నూనె లేని తాజా ఆహారాన్ని  
తినడం ద్వారా నిరోధించవచ్చు. పెద్ద భోజనానికి బదులుగా రోజంతా చిన్న భాగాలలో  
తినడం. రెండు భోజనాల మధ్య ద్రవాలు తాగడం. జాయ్‌రైడ్‌లు, రోడ్డు ద్వారా  
ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించడం మొదలైన చలన అనారోగ్యాన్ని ప్రేరేపించే  
కార్యకలాపాలను నివారించడం. భోజనం తర్వాత కూర్చున్న స్థితిలో లేదా ఎత్తైన  
స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం. సూచించిన మోతాదు కంటే ఎక్కువ NSAIDల వంటి  
పెయిన్ కిల్లర్‌లను నివారించడం. డియోడరెంట్‌లు, పెర్ఫ్యూమ్‌లు లేదా వంట  
వాసనలు వంటి బలమైన వాసనలను నివారించడం, అవి గర్భధారణ సమయంలో వికారం  
కలిగించినట్లయితే. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
వికారం మరియు వాంతులు యొక్క తేలికపాటి లేదా అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్  
సురక్షితంగా ఇంట్లోనే చికిత్స చేయబడుతుంది మరియు వైద్య సహాయం అవసరం లేదు.  
అయినప్పటికీ, వికారం అనేది దీర్ఘకాలికంగా మరియు/లేదా వికారం మరియు వాంతులు  
యొక్క అనేక ఎపిసోడ్‌లు తక్కువ వ్యవధిలో సంభవించినట్లయితే, వైద్య సంరక్షణను  
పొందడం చాలా అవసరం. మీ వికారం నేరుగా 24 గంటల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే మరియు  
ఉదరంలో తీవ్రమైన నొప్పి, వాంతిలో రక్తం, జ్వరం మరియు విరేచనాలతో పాటు ఉంటే,  
వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాగే, మీరు గందరగోళంగా, నీరసంగా మరియు  
డీహైడ్రేషన్‌గా అనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. వికారం నిర్ధారణ  
మరియు చికిత్స చేసే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
న్యూరాలజిస్ట్ ప్రసూతి మరియు గైనకాలజిస్ట్ వాంతులు కూడా ఒక సాధారణ లక్షణం,  
దీనిని విస్మరించకూడదు. వాంతులు మరియు ఎప్పుడు వైద్యుని వద్దకు వెళ్లాలి  
అనే దాని గురించి చదవండి. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
వికారం యొక్క చికిత్స  
  
వికారం మరియు వాంతులు యొక్క తేలికపాటి ఎపిసోడ్‌లకు వైద్య చికిత్సలు అవసరం  
లేదు, ఎందుకంటే అవి తరచుగా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. దీర్ఘకాలిక లేదా  
తీవ్రమైన వికారం కోసం, క్రింది చికిత్స ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.  
  
1. వికారం కోసం రోగలక్షణ ఉపశమనం  
  
యాంటీమెటిక్ మందులు: వాంతులు వికారం మరియు వాంతులు నివారించడంలో  
యాంటీమెటిక్ మందులు సహాయపడతాయి. వికారం యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని  
అందించడానికి సూచించిన చికిత్స యొక్క మొదటి ఎంపిక ఇవి. వాంతికి కారణమయ్యే  
న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ రిసెప్టర్ల చర్యను నిరోధించడం ద్వారా అవి పని  
చేస్తాయి. యాంటీమెటిక్ ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: డోంపెరిడోన్  
ఒండాన్‌సెట్రాన్ ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్ అప్రెపిటెంట్  
  
మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ కోసం యాంటీమెటిక్స్: గర్భం యొక్క ప్రారంభ దశలలో  
కనిపించే సాధారణ లక్షణం అయిన మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ చికిత్సకు, యాంటీ-వికారం  
మందుల కలయిక సిఫార్సు చేయబడింది. ఉదాహరణకు, డాక్సిలామైన్ + విటమిన్ B6  
(పిరిడాక్సిన్), గర్భధారణ సమయంలో వికారం మరియు వాంతులు చికిత్స మరియు  
నిరోధించడానికి ఉపయోగించే ఒక కలయిక ఔషధం. డాక్సిలామైన్ అనేది  
యాంటిహిస్టామైన్, ఇది శరీరంలోని కొన్ని సహజ పదార్ధాల చర్యను అడ్డుకుంటుంది,  
ఇది వికారం మరియు వాంతికి దోహదం చేస్తుంది. విటమిన్ B6 కూడా వికారం  
వ్యతిరేక చర్యను కలిగి ఉంది. మీ వైద్యుడు మీ లక్షణం యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా  
మోతాదును సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
యాంటిహిస్టామైన్లు: ఈ తరగతి మందులు అలెర్జీకి సంబంధించిన రసాయన  
హిస్టామిన్‌ను తగ్గిస్తాయి లేదా అడ్డుకుంటాయి. మోషన్ సిక్‌నెస్ లేదా  
వెర్టిగో కారణంగా వచ్చే వికారం చికిత్సలో ఇవి సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు:  
Promethazine Meclizine  
  
యాంటికోలినెర్జిక్ మందులు: ఈ తరగతి మందులు న్యూరోట్రాన్స్మిటర్  
ఎసిటైల్కోలిన్ చర్యను నిరోధించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి. ఈ రసాయనం అనేక శరీర  
విధులను నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది వికారం మరియు వాంతులు  
నియంత్రించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
ప్రొకినిటిక్ డ్రగ్స్: ఈ తరగతి మందులు ప్రిస్క్రిప్షన్ ఔషధాల క్రిందకు  
వస్తాయి. అవి ప్రేగు యొక్క సాధారణ సంకోచాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి మరియు కడుపు  
ఖాళీ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి సాధారణంగా GERD ఉన్న వ్యక్తులకు సిఫార్సు  
చేయబడతాయి మరియు PPIలు మరియు H2 రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ వంటి శరీరంలో యాసిడ్  
ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులతో కలిపి ఎక్కువగా ఇవ్వబడతాయి. ఉదాహరణలు:  
Metoclopramide Itopride  
  
2. అంతర్లీన కారణం యొక్క చికిత్స  
  
ఇది వికారం యొక్క అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడం వంటి వాటిని కలిగి  
ఉంటుంది:  
  
యాంటీబయాటిక్స్‌తో కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లు వెర్టిగో విత్ యాంటీవెర్టిగో  
డ్రగ్స్‌తో హైపర్‌యాసిడిటీ యాంటాసిడ్‌లతో మైగ్రేన్‌తో ట్రిప్టాన్స్  
కీమోథెరపీ దుష్ప్రభావాలు  
  
3. సపోర్టివ్ కేర్  
  
శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ల నష్టాన్ని పూరించడానికి ద్రవాలు మరియు ఓరల్  
రీహైడ్రేటింగ్ సొల్యూషన్స్ (ORS)తో సపోర్టివ్ కేర్ ఇందులో ఉంది. రోగి  
వాంతుల కారణంగా అధిక ద్రవాలను కోల్పోయిన సందర్భాల్లో మరియు నిర్జలీకరణ  
సంకేతాలను చూపించే సందర్భాల్లో ఇవి సహాయపడతాయి.  
  
నీకు తెలుసా? వాంతులు మీరు అనుకున్నంత చెడ్డది కాదు. విషపూరిత పదార్థాలు  
మరియు బ్యాక్టీరియాను వదిలించుకోవడానికి ఇది ప్రాథమికంగా మీ శరీరం యొక్క  
మార్గం. బ్యాక్టీరియా వంటి విదేశీ ఏజెంట్ మీ శరీరంలోకి  
ప్రవేశించినప్పుడల్లా, మీ రక్షణ యంత్రాంగం దానిని హానికరం అని ట్యాగ్  
చేస్తుంది మరియు మీ శరీరం మొత్తం వాంతి రూపంలో దాన్ని విసిరేయడానికి  
ఉద్రేకపడుతుంది. ఆసక్తికరమైన ప్రక్రియ సరియైనదా? కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో,  
ఇది అంతర్లీన వ్యాధి యొక్క లక్షణం కావచ్చు. మరింత చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి! వికారం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
వికారం కోసం హోమ్‌కేర్ అనేది ఒక-పర్యాయ ఎపిసోడ్ లేదా దీర్ఘకాలిక సంఘటన అనే  
దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
తీవ్రమైన వికారం కోసం ఇంటి నివారణలు ఒక వ్యక్తి వికారంగా అనిపించడం  
ప్రారంభించినప్పుడు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు: ఐస్ చిప్స్ లేదా  
క్యాండీలను పీల్చడం వికారంను అణిచివేసేందుకు సహాయపడుతుంది. నిర్జలీకరణాన్ని  
నివారించడానికి ద్రవాలు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్‌లను తీసుకోవడం ద్వారా తగిన  
ఆర్ద్రీకరణను నిర్ధారించడం. ఆసరాగా ఉన్న పొజిషన్‌లో పడుకోవడం వల్ల తిరిగి  
వచ్చే అనుభూతిని తగ్గించుకోండి. వికారం యొక్క ఎపిసోడ్ తర్వాత కనీసం 24 గంటల  
పాటు భారీ లేదా కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని నివారించడం. వాంతులు  
నివారించలేనప్పుడు, పడుకున్నప్పుడు వాంతులు చేయవద్దు. వాంతి ఆశించే  
ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి మీ తలను ముందుకు ఉంచి వాంతి చేయండి.  
ఊపిరితిత్తులలో వాంతి ఆకాంక్ష న్యుమోనియా వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక వికారం కోసం హోమ్‌కేర్ ఒక వ్యక్తి గర్భధారణ, పోస్ట్-కీమోథెరపీ,  
వెర్టిగో లేదా ఇతర మెదడు సంబంధిత పరిస్థితులలో దీర్ఘకాలిక వికారంతో  
బాధపడుతుంటే క్రింది జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవచ్చు: గర్భిణీ స్త్రీలు వికారం  
కలిగించే బలమైన వాసనలు లేదా ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. కీమోథెరపీ లేదా  
రేడియేషన్ వంటి ప్రక్రియల కోసం, సూచించిన విధంగా సూచించిన యాంటీమెటిక్  
మందులను సమయానికి తీసుకోండి. వెర్టిగో మరియు మోషన్ సిక్‌నెస్ ఉన్న రోగులు  
జాయ్ రైడ్‌లు లేదా రోడ్డు ప్రయాణం వంటి లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేసే  
కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. వికారం కలిగించే జీర్ణశయాంతర పరిస్థితులతో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తులు స్పైసీ, జిడ్డుగల లేదా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని  
తీసుకోకుండా ఉండాలి. వికారంగా అనిపిస్తుందా? తక్షణ ఉపశమనం కోసం మీరు  
ప్రయత్నించగల 6 ఆహారాలు! మరింత చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
వికారం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
సడలింపు పద్ధతులు మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు: శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి మొత్తం  
శరీర విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించే వ్యాయామాలు వికారం యొక్క భావాలను  
అధిగమించడంలో సహాయపడతాయి. నెమ్మదిగా మరియు లోతైన శ్వాసలను తీసుకోవడం మరియు  
ప్రతి శ్వాస తర్వాత కొద్దిసేపు శ్వాసను పట్టుకోవడం అనేది మీరు ప్రశాంతంగా  
ఉండటానికి మరియు వికారం తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి ఒక సాధారణ శ్వాస  
వ్యాయామం.  
  
అరోమాథెరపీ: అరోమాథెరపీ వికారం యొక్క భావాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
ఇది వికారం యొక్క అనుభూతిని శాంతపరిచే పిప్పరమెంటు నూనె సువాసనలు లేదా  
సిట్రస్ సువాసనలు వంటి ఆహ్లాదకరమైన సువాసనలను పీల్చడం.  
  
ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్: ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్  
పద్ధతులు పెరిఫెరల్ ట్రిగ్గర్ పాయింట్‌లకు తీవ్రమైన ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం  
ద్వారా వికారం కలిగించే హానికరమైన ఉద్దీపనలను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.  
నీగువాన్ లేదా పి-6 అని పిలవబడే ప్రెజర్ పాయింట్‌పై ఒత్తిడిని  
వర్తింపజేయడం, ఇది మణికట్టు దగ్గర లోపలి చేయిపై ఉంటుంది.  
  
నేచురల్ రెమెడీస్: అల్లం మిఠాయి లేదా అల్లం ముక్కపై చల్లిన రాక్ సాల్ట్,  
జీలకర్ర లేదా పొడి, నిమ్మకాయ ముక్క, దాల్చిన చెక్క, సోపు గింజలు మొదలైన  
కొన్ని సహజ ఆహారాలను చిన్న భాగాలలో పీల్చడం వల్ల వ్యాధిని అధిగమించడంలో  
సహాయపడుతుంది. వికారం యొక్క భావన. ఈ మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు వాటి  
జీర్ణ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి, అవి నోటిలో రుచి అనుభూతిని  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి మరియు తద్వారా వికారం యొక్క అనుభూతిని  
అణిచివేసేందుకు సహాయపడతాయి. వికారం యొక్క సమస్యలు  
  
వికారం యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌ల తీవ్రత అధిక వాంతికి దారి తీస్తుంది, ఇది  
నిర్జలీకరణానికి కారణమవుతుంది. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఇది హైపోటెన్షన్,  
షాక్ లేదా స్పృహ కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది. రోగులు ఘన ఆహారాన్ని  
తీసుకోలేరు లేదా ఉంచలేరు కాబట్టి ఇది పోషకాహార లోపం కావచ్చు.  
  
ఊపిరితిత్తులలో వాంతి ఆశించడం అనేది వికారం యొక్క మరొక తీవ్రమైన సమస్య.  
ఆశించిన ద్రవం ఊపిరితిత్తులలో చేరి న్యుమోనియాకు కారణం కావచ్చు, ఇది కొన్ని  
సందర్భాల్లో తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.  
  
పోషకాహార లోపం మరియు బరువు తగ్గడం అనేది దీర్ఘకాలిక వికారం ఉన్న రోగులలో  
కనిపించే మరొక సమస్య, ఎందుకంటే వారు తరచుగా భయంతో పూర్తి భోజనం తీసుకోకుండా  
ఉంటారు.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
వికారంతో జీవించడం  
  
కీమోథెరపీ చేయించుకుంటున్న క్యాన్సర్ రోగులు వంటి దీర్ఘకాలిక వికారం  
అనుభవించే వ్యక్తులకు వికారం అలసిపోతుంది. నిరంతర వికారంతో, వ్యక్తి క్రమం  
తప్పకుండా భోజనం చేయడంలో ఆసక్తిని కోల్పోవచ్చు, పోషకాహార లోపం మరియు ఇతర  
ఆరోగ్య సమస్యలకు దోహదం చేస్తుంది. గర్భం యొక్క మొదటి త్రైమాసికంలో వికారం  
ముఖ్యంగా కొంతమంది మహిళలకు సమస్యాత్మకంగా ఉంటుంది మరియు చికిత్స చేయకుండా  
వదిలేస్తే, తల్లి మరియు బిడ్డ ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి  
సందర్భాలలో, పరిస్థితిని నివారించడానికి జాగ్రత్తలు మరియు మందులు  
తీసుకోండి. కీమోథెరపీ మరియు వికారం: కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ థెరపీ వంటి  
క్యాన్సర్ చికిత్సల యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో వికారం ఒకటి కాబట్టి  
కీమోథెరపీకి ముందు యాంటీమెటిక్స్ సాధారణంగా సూచించబడతాయి. ఈ మందులను  
తీసుకోవడంతో పాటు, మీ ఆహారంపై నియంత్రణను ఉంచుకోవడం మరియు మీ పరిస్థితిని  
మెరుగుపరచడానికి ఒత్తిడి లేని జీవనశైలిని నడిపించడం తెలివైన పని. మైగ్రేన్  
మరియు వికారం: కొన్ని సందర్భాల్లో, మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
వికారం మరియు వాంతులు వంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు. అయితే, మీరు దీన్ని  
రోజూ అనుభవిస్తే లేదా మైగ్రేన్ అటాక్ సమయంలో వికారం తీవ్రమైతే, వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి మరియు సరైన చికిత్స పొందండి.  
  
ఆమ్లత్వం మరియు వికారం: అనేక జీర్ణశయాంతర సమస్యలు కూడా వికారం మరియు  
వాంతులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ప్రోకినెటిక్ డ్రగ్స్ వంటి మందులను  
తీసుకోవాలని మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడటానికి ఆహార మార్పులను  
అనుసరించాలని సూచించబడింది.  
  
మందులు మరియు వికారం: అనేక ప్రిస్క్రిప్షన్ మరియు ప్రిస్క్రిప్షన్ ఔషధాల  
యొక్క దుష్ప్రభావంగా వికారం సంభవించవచ్చు. వీటిలో యాంటీబయాటిక్స్,  
ఆస్పిరిన్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి NSAIDలు, యాంటిడిప్రెసెంట్స్, కెమోథెరపీ  
డ్రగ్స్, ఓపియాయిడ్ నొప్పి నివారణలు మరియు విటమిన్లు మరియు ఐరన్ వంటి ఖనిజ  
సప్లిమెంట్లు ఉన్నాయి. మీ వికారం లేదా వాంతులు ఔషధం వల్ల సంభవించవచ్చని  
మీరు భావిస్తే, మీరు మందులు తీసుకోవడం ఆపివేయాలా లేదా వేరే మందులు  
తీసుకోవాలా అని తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని పిలవండి. అతిగా తినవద్దు  
ఎందుకంటే ఇది వికారం కలిగించవచ్చు మీరు అతిగా తిన్నప్పుడు, మీ శరీరం వికారం  
కలిగించడం ద్వారా అదనపు ఆహారాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, వాంతులు ద్వారా కడుపుని బలవంతంగా ఖాళీ చేయడం ద్వారా  
శరీరం ఈ ట్రిగ్గర్‌కు ప్రతిస్పందిస్తుంది. అందువల్ల, మీరు ఏమి మరియు ఎంత  
తింటారు అనే దానిపై ట్యాబ్ ఉంచడం ముఖ్యం. అతిగా తినడం నియంత్రించడానికి  
ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వికారం మరియు వాంతులు మధ్య తేడా ఏమిటి? కీమోథెరపీ  
తర్వాత వికారం నుండి ఉపశమనం ఎలా? గర్భధారణ సమయంలో ఉదయపు అనారోగ్యాన్ని ఎలా  
అధిగమించాలి? నిరంతర వికారం ఏదైనా తీవ్రమైనదానికి సంకేతంగా ఉంటుందా? చలన  
అనారోగ్యాన్ని ఎలా నివారించాలి? ప్రస్తావనలు Horn CC. వికారం మరియు వాంతులు  
యొక్క న్యూరోబయాలజీ ఎందుకు చాలా ముఖ్యమైనది? ఆకలి. 2008;50(2-3):430-434.  
సింగ్ P, యూన్ SS, కువో B. వికారం: పాథోఫిజియాలజీ మరియు థెరప్యూటిక్స్  
యొక్క సమీక్ష. థెరప్ అడ్వా గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2016 జనవరి;9(1):98-112.  
విలియం ఎల్ హాస్లర్ విలియం డి చెయ్. వికారం మరియు వాంతులు. క్లినికల్  
మేనేజ్‌మెంట్. వాల్యూమ్ 125, సంచిక 6, P1860-1867. డిసెంబర్ 2003.  
స్టోయిసియా N, Gan TJ, జోసెఫ్ N, Uribe A, Pandya J, Dalal R, Bergese SD.  
శస్త్రచికిత్స అనంతర వికారం మరియు వాంతులు నివారణకు ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు. ఫ్రంట్ మెడ్ (లౌసాన్). 2015 డిసెంబరు 16;2:87 అనారోగ్యంగా  
అనిపించడం (వికారం). NHS UK.  
  
==================================================  
  
మెడ నొప్పిని సెర్వికల్జియా మరియు గర్భాశయ నొప్పి అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం మెడ నొప్పి అనేది చాలా అసౌకర్య స్థితి, ఇది చలనశీలతను  
దెబ్బతీస్తుంది మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఆధునిక  
నిశ్చల జీవనశైలి మరియు ల్యాప్‌టాప్‌లపై ఎక్కువ గంటలు పనిచేయడం మరియు సోషల్  
మీడియా ద్వారా స్క్రోలింగ్ చేయడంతో, ప్రజలు సరైన భంగిమలో కూర్చోవడాన్ని  
విస్మరిస్తున్నారు. దీని వల్ల మెడపై అధిక ఒత్తిడి ఏర్పడి మెడ నొప్పి  
వస్తుంది.  
  
ఇది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, డిజెనరేటివ్ డిస్క్  
డిసీజ్, హెర్నియేటెడ్ డిస్క్, పించ్డ్ నరాల లేదా మెడ గాయం వంటి పరిస్థితుల  
వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. వైరల్ గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్ల  
సమయంలో కూడా మెడ నొప్పి అనుభవించవచ్చు.  
  
మంచి భంగిమ, ఆరోగ్యకరమైన బరువు, తగినంత హైడ్రేషన్‌తో పాటు మెడను బలపరిచే  
వ్యాయామాలు మరియు మెడ బ్రేసింగ్‌ను నిర్వహించడం ద్వారా మెడ నొప్పిని చాలా  
వరకు నివారించవచ్చు.  
  
తేలికపాటి మెడ నొప్పిని ఐస్ ప్యాక్‌లు మరియు వేడి, సున్నితంగా సాగదీయడం,  
మసాజ్ చేయడం, సమయోచిత మత్తు క్రీములు మరియు ఓవర్ ది కౌంటర్ పెయిన్ రిలీఫ్  
మందులను ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, 1 వారం తర్వాత కూడా కొనసాగే నొప్పిని వైద్యపరంగా  
విశ్లేషించాలి. సాధారణంగా 18 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) మెడ వెన్నుపాము భుజాలు చేతులు వెనుక దవడ తల  
వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.4% నుండి 86.8% వరకు (2010) అనుకరించే  
పరిస్థితులు గర్భాశయ బెణుకు మరియు నాసికా స్ట్రెయిన్ నొప్పి గర్భాశయ డిస్క్  
వ్యాధి గర్భాశయ ఫ్రాక్చర్ క్రానిక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ ఫైబ్రోమైయాల్జియా  
అడెసివ్ క్యాప్సులిటిస్ బ్రాచియల్ ప్లెక్సోపతి థొరాసిక్ అవుట్‌లెట్  
సిండ్రోమ్ కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ క్యూబిటల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్  
పార్సోనేజ్-టర్నర్ సిండ్రోమ్ మల్టిపుల్ స్కిలెరోసిస్ విటమిన్ బి  
స్క్లెరోసిస్ తరువాత నాకు వెన్నుపూస మెటాస్టాసిస్  
డిస్కిటిస్/ఆస్టియోమైలిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు: X- కిరణాలు, CT స్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్, MRI, మరియు డిస్కోగ్రఫీ  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు: ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG), నరాల ప్రసరణ అధ్యయనాలు (NCS)  
& మైలోగ్రామ్ చికిత్స మందులు: ఎసిటమైనోఫెన్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్,  
ఇబుప్రోఫెన్ & న్యాప్రోక్సెన్ ఇంజెక్షన్లు: ఫేస్ట్ జాయింట్ ఇంజెక్షన్లు &  
సిస్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు ఇంజెక్షన్ సర్జరీ: డిస్సెక్టమీ ఫిజికల్ థెరపీ మెడ  
నొప్పి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
మెడ నొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని లక్షణాలు: 1. మైకము మరియు అస్థిరత మెడలోని  
నరాల వాపు లేదా కుదింపు వల్ల మైకము మరియు అస్థిరత ఏర్పడవచ్చు. దీని యొక్క  
అత్యంత సాధారణ కారణం ప్రమాదం తర్వాత గాయం, కానీ ఇది మెడ కండరాలపై పదేపదే  
ఒత్తిడికి కారణం కావచ్చు. 2. కదలిక అవరోధం మీ సాధారణ అవసరానికి అనుగుణంగా  
మీరు మీ మెడను కదపలేకపోవడం మరియు ప్రత్యేకమైన దృఢత్వం ఉన్నట్లు మీరు  
గమనించినట్లయితే, ఇది కదలిక అవరోధం, మీ మెడతో బాధాకరమైన సమస్యల లక్షణం. 3.  
తరచుగా తలనొప్పులు మెడలో, కండరాలు బిగుతుగా మారడం వల్ల టెన్షన్ పెరుగుతుంది  
మరియు రోజూ తలనొప్పి వస్తుంది.  
  
మందులు లేకుండా తలనొప్పిని నిర్వహించడానికి మార్గాల గురించి చదవండి.  
ఇప్పుడు చదవండి!  
  
4. ఇతర ప్రాంతాలలో నొప్పి మెడ ప్రాంతంలోని నరాల నెట్‌వర్క్‌పై అదనపు  
 ఒత్తిడిని కలిగించే ఏదైనా అసమతుల్యత, భుజం, ఛాతీ, చేయి, మణికట్టు మరియు  
 చేతికి అసౌకర్యం కలిగించవచ్చు. టెక్స్ట్ నెక్ అంటే ఏమిటి? టెక్స్ట్  
 నెక్, దీనిని టర్టిల్ నెక్ సిండ్రోమ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఎక్కువసేపు  
 మొబైల్ స్క్రీన్‌లు లేదా టాబ్లెట్‌ల వైపు చూడటం వల్ల పదేపదే ఒత్తిడి  
 కారణంగా మెడపై నిరంతర ఒత్తిడి కారణంగా వస్తుంది. దాని గురించి మరింత  
 తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! మెడ నొప్పికి కారణాలు  
  
భుజాలు ముందుకు వంగి మరియు పై వీపు గుండ్రంగా ఉండే చెడు భంగిమను కలిగి ఉన్న  
వ్యక్తులకు మెడ నొప్పి సాధారణం. ఇది మెడ యొక్క వెన్నుపూసపై విపరీతమైన  
ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ (వెన్నెముక యొక్క  
దుస్తులు మరియు కన్నీటి గాయాలు) మరియు గర్భాశయ కుదింపు పగుళ్లు (వెన్నుపాము  
యొక్క కుదింపు ఫలితంగా వచ్చే గాయాలు) వంటి పరిస్థితులకు దారితీయవచ్చు. మెడ  
నొప్పికి కొన్ని ప్రాథమిక కారణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: కండరాల ఒత్తిడి:  
మెడలోని కండరాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం, కంప్యూటర్ లేదా స్మార్ట్‌ఫోన్‌పై  
ఎక్కువ సమయం గడపడం వంటివి తరచుగా కండరాల జాతులకు దారితీస్తాయి. మంచం మీద  
చదవడం లేదా పళ్ళు రుబ్బుకోవడం వంటి కార్యకలాపాలు కూడా మెడ కండరాలు  
ఒత్తిడికి గురికావచ్చు. అరిగిపోయిన కీళ్ళు: శరీరంలోని మిగిలిన కీళ్ల  
మాదిరిగానే, మెడ కీళ్ళు కూడా వయస్సుతో చెడిపోతాయి. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్  
ఎముకలు (వెన్నుపూస) మధ్య కుషనింగ్ (మృదులాస్థి) క్షీణిస్తుంది. దానిని  
అనుసరించి, శరీరం ఎముక స్పర్స్‌ను సృష్టిస్తుంది, ఇది ఉమ్మడి కదలికను  
దెబ్బతీస్తుంది, ఇది మెడలో కూడా అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది. నరాల కుదింపు:  
మెడ వెన్నుపూసలో హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌లు లేదా ఎముక స్పర్స్ వెన్నుపాము  
నుండి విడిపోయే నరాలను కుదించవచ్చు. గాయాలు: విప్లాష్ దెబ్బతినడం తరచుగా  
వెనుకవైపు వాహనం క్రాష్‌ల ఫలితంగా ఉంటుంది. మెడ యొక్క మృదు కణజాలాలను  
వడకట్టి తల వెనుకకు మరియు తరువాత ముందుకు కుదిపినప్పుడు విప్లాష్  
సంభవిస్తుంది. ఇతర వ్యాధులు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, మెనింజైటిస్ మరియు  
క్యాన్సర్ వంటి అనేక పరిస్థితుల వల్ల మెడ అసౌకర్యం కలుగవచ్చు. నీకు తెలుసా?  
టైట్ బెల్ట్‌లను ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల మెడ ప్రాంతంలో ఉద్రిక్తత  
ఏర్పడుతుంది. ఇది పొత్తికడుపు మరియు మెడ ఒత్తిడిని సృష్టించడంతో పాటు  
అసౌకర్య వ్యక్తిగత అనుభవాలుగా మారుతుంది. అదనంగా, ఇది వెన్నెముక సంరక్షణను  
బాధిస్తుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మరియు నిలబడటం ఈ రకమైన వ్యాధికి  
దారితీసింది. ఫోన్లు మరియు ల్యాప్‌టాప్‌ల దీర్ఘకాలిక వినియోగానికి దూరంగా  
ఉండాలి. తద్వారా సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, సర్వైకల్ పెయిన్, మెడ నొప్పి, మెడ  
బిగుసుకుపోవడం, మెడ కండరాలు, మెడ బెణుకు, వెన్నునొప్పి, భుజం అసాధారణతలు  
తగ్గుతాయి. స్పాండిలోసిస్ గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
మెడ నొప్పికి ప్రమాద కారకాలు  
  
నిశ్చల జీవనశైలి, ఎక్కువ సేపు కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవడం మరియు బరువైన  
బ్యాగులను చుట్టుముట్టడం వంటి మెడ నొప్పి ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు  
ఉన్నాయి.  
  
చాలా మంది ప్రజలు ఆలోచించని ఒక ప్రమాద కారకం ఏమిటంటే వారు ఎన్నిసార్లు  
కడుపునిండా నిద్రపోతారు. ఇది పేలవమైన భంగిమ మరియు మీ తల మరియు మొండెం మధ్య  
కండరాల అసమతుల్యత కారణంగా మెడ నొప్పిని ఎదుర్కొనే సంభావ్యతను పెంచుతుంది.  
  
ఇతర ప్రమాద కారకాలు:  
  
1. వయస్సు: మెడ నొప్పి వచ్చే ప్రమాదం వయస్సుతో పెరుగుతుంది. మీరు  
 పెద్దయ్యాక, మీ మెడ కండరాలు బలహీనపడతాయి. ఇది భంగిమలో లేదా కదలికలో  
 వేగవంతమైన మార్పుల సమయంలో తలకు మద్దతు ఇవ్వడం మరింత కష్టతరం చేస్తుంది.  
  
2. లింగం: ఆడవారికి మెడ నొప్పి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని  
 భావిస్తున్నారు.  
  
3. అధిక బరువు: మెడ నొప్పికి ఊబకాయం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం ఎందుకంటే  
 అధిక బరువు వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తెస్తుంది మరియు దాని సాధారణ పనితీరుకు  
 ఆటంకం కలిగిస్తుంది.  
  
మీ కోసం పని చేసే ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ప్రణాళికలు మరియు బరువు తగ్గించే  
చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు!  
  
4. ఎత్తు: పొట్టివారి కంటే పొడవాటి వ్యక్తులు మెడ నొప్పితో బాధపడే అవకాశం  
 ఉంది.  
  
5. దిగువ వెన్నునొప్పి చరిత్ర: మెడ మరియు వెన్నునొప్పి కూడా సంబంధం కలిగి  
 ఉంటుంది, ఎందుకంటే శరీరంలోని ఒక ప్రాంతంలో సమస్య భంగిమ మరియు కదలికలో  
 మార్పులకు దారి తీస్తుంది, అది ఇతర ప్రాంతాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం  
 చేస్తుంది.  
  
6. ప్రమాదాలు: కాంటాక్ట్ స్పోర్ట్స్, మోటారు-వాహన ప్రమాదాలు, గుర్రపు  
 స్వారీ మొదలైన సమయంలో ఏదైనా గాయాలు మెడ నొప్పికి ప్రమాద కారకంగా  
 ఉంటాయి.  
  
7. వృత్తి: డెస్క్ జాబ్‌లు లేదా మాన్యువల్ లేబర్ జాబ్‌లు చేసే వ్యక్తులు  
 (నిర్మాణ కార్మికులు, వడ్రంగులు మొదలైన వారికి మెడ నొప్పి వచ్చే  
 ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దంతవైద్యులు, నర్సులు, కార్యాలయ ఉద్యోగులు  
 మరియు క్రేన్ ఆపరేటర్లలో మెడ ప్రాబల్యం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు  
 చెబుతున్నాయి. నొప్పి.  
  
మీరు రోజంతా కంప్యూటర్ల వైపు చూస్తున్నారా? ల్యాప్‌టాప్‌లు, ట్యాబ్లెట్‌లు  
మరియు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లను చాలా గంటల పాటు ఉపయోగించడం వల్ల కొంత సమయం పాటు  
మెడ కండరాలు బలహీనపడతాయి. మెడ నొప్పిని సహజంగా నిర్వహించే మార్గాల గురించి  
చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
8. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన: ఒత్తిడి నొప్పి మరియు వైకల్యానికి సంబంధించినది  
 మరియు మెడ నొప్పికి ప్రమాద కారకంగా భావించబడుతుంది. అలాగే, మెడనొప్పి  
 ఆందోళనతో కలిసి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
  
9. డిప్రెషన్: మూడ్ డిజార్డర్స్, ముఖ్యంగా డిప్రెషన్, దీర్ఘకాలిక మెడ  
 నొప్పి మరియు వైకల్యాలకు సంబంధించినవిగా గుర్తించబడ్డాయి. మెడ నొప్పి  
 నిర్ధారణ  
  
మెడను ప్రభావితం చేసే సమస్యలను నిర్ధారించడానికి చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి.  
వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. పూర్తి వైద్య చరిత్ర మెడ నొప్పి యొక్క నిర్దిష్ట  
కారణాన్ని నిర్ధారించడంలో సమగ్ర వైద్య చరిత్ర మొదటి దశ. ప్రస్తుత లక్షణాలు,  
రోగి యొక్క వృత్తి మరియు జీవనశైలి గురించి డాక్టర్ అడగడం అవసరం. 2. శారీరక  
పరీక్ష మెడ నొప్పి యొక్క క్లినికల్ మూల్యాంకనం యొక్క ముఖ్య భాగం తీవ్రమైన  
పాథాలజీ మరియు నొప్పి మరియు సంబంధిత లక్షణాలకు మూలంగా ఉండే  
నాన్-మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యాధులను గుర్తించడం. ఇది రోగి యొక్క భంగిమను,  
ముఖ్యంగా మెడ మరియు భుజాలను పరిశీలించడం, కండరాల నొప్పులు, బిగుతు లేదా  
సున్నితత్వం యొక్క సంకేతాల కోసం మెడ యొక్క మృదు కణజాలం వెంట అనుభూతి  
చెందడం, కదలిక రిఫ్లెక్స్‌ల పరిధి, కండరాల శక్తి మరియు అంత్య భాగాలలో ఏవైనా  
అసాధారణ అనుభూతులను తనిఖీ చేయడం వంటివి ఉంటాయి. 3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఈ  
పరీక్షలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: X-కిరణాలు: ఎముక స్పర్స్ లేదా ఇతర క్షీణత  
మార్పులు నరాలు లేదా వెన్నుపాముపై ప్రభావం చూపే ప్రదేశాలను గుర్తించడానికి  
X-కిరణాలు ఉపయోగించబడతాయి. CT స్కాన్: CT స్కాన్ మెడ లోపలి భాగం యొక్క  
వివరణాత్మక క్రాస్-సెక్షనల్ వీక్షణను చేయడానికి అనేక విభిన్న కోణాల నుండి  
తీసిన X- రే చిత్రాలను మిళితం చేస్తుంది. MRI: వెన్నుపాము మరియు వెన్నుపాము  
నుండి వచ్చే నరాలు వంటి ఎముకలు మరియు మృదు కణజాలాల యొక్క వివరణాత్మక  
చిత్రాలను రూపొందించడానికి ఈ సాంకేతికత బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రం మరియు  
రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. డిస్కోగ్రఫీ: వెన్నెముకలో ఒక నిర్దిష్ట  
అసాధారణ డిస్క్ వెన్నునొప్పి లేదా మెడ నొప్పిని కలిగిస్తుందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి వైద్యుడికి డిస్కోగ్రామ్ సహాయపడవచ్చు. 4. ఇతర పరీక్షలు  
అదనంగా మీ మెడ నొప్పికి కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడే కొన్ని ఇతర  
పరీక్షలు ఉన్నాయి మరియు వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఎలక్ట్రోమ్యోగ్రఫీ (EMG):  
ఎలక్ట్రోడ్‌లు కండరాలలోకి చొప్పించబడతాయి లేదా కండరాలు లేదా కండరాల సమూహంపై  
చర్మంపై ఉంచబడతాయి మరియు నొప్పి కోసం విద్యుత్ కార్యకలాపాలు మరియు కండరాల  
ప్రతిస్పందన నమోదు చేయబడతాయి. నరాల ప్రసరణ అధ్యయనాలు (NCS): ఇవి మీ నరాల  
ద్వారా విద్యుత్ ప్రేరణ ఎంత వేగంగా కదులుతుందో మరియు నరాల నష్టాన్ని  
గుర్తించగలవు. మైలోగ్రామ్: ఈ పరీక్ష వెన్నెముక కాలువలో సమస్యలను చూడటానికి  
కాంట్రాస్ట్ డై మరియు ఎక్స్-రేలు లేదా కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT)ని  
ఉపయోగిస్తుంది. సెలెక్టివ్ నెర్వ్ రూట్ బ్లాక్ (SNRB): ఇది మెడలో నరాల  
నొప్పి యొక్క మూలాన్ని గుర్తించడానికి మరియు కొన్నిసార్లు దీర్ఘకాలిక  
నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఉపయోగించే ఇంజెక్షన్.  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి సౌకర్యం మరియు భద్రతకు  
అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! మెడ నొప్పి నివారణ  
  
మెడ నొప్పి ఒక సాధారణ సమస్య. మెడ నొప్పికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి  
పేలవమైన భంగిమ. ఇది మెడ మరియు వెన్నెముకలో కండరాలను సరికాని వినియోగానికి  
దారితీస్తుంది, ఇది దీర్ఘకాలిక నొప్పికి దారితీస్తుంది.  
  
మెడ నొప్పి నుండి ఉపశమనానికి సరైన భంగిమను నిర్ధారించడానికి కొన్ని నివారణ  
చర్యలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి: 1) క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మంచిది,  
తద్వారా మీరు నిష్క్రియంగా ఉన్నప్పుడు మీ శరీరం గట్టిపడదు. వారానికి 5  
సార్లు 30 నిమిషాల కార్డియో వ్యాయామాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.  
  
చెమట పట్టడానికి చాలా సోమరితనం ఉందా? ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడంలో మీకు  
సహాయపడే 7 సాధారణ ఉపాయాలను అర్థం చేసుకోవడానికి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
2) మెడ కోసం స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి రోజంతా స్ట్రెచింగ్ మరియు  
 స్ట్రెచింగ్ స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాల యొక్క చిన్న సెట్లు చేయడం ద్వారా మీ  
 మెడ కండరాలను ఫిట్‌గా ఉంచండి.  
3) ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు మెడ నొప్పికి  
 దారితీయవచ్చు. అందువల్ల, బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) 19 మరియు 24 మధ్య  
 నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
BMI అంటే ఏమిటి? ఇంకా చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! 4) హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి  
రోజులో తగినంత నీరు త్రాగండి. ఇది మెడలోని వెన్నుపూసల మధ్య డిస్కులను  
హైడ్రేట్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ డిస్క్‌లు ఎక్కువగా నీటితో తయారవుతాయి,  
కాబట్టి బాగా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం వల్ల మీ డిస్క్‌లు మృదువుగా మరియు బలంగా  
ఉంటాయి. మీ వైద్యుడు సలహా ఇస్తే తప్ప రోజుకు కనీసం 8 పెద్ద గ్లాసుల నీరు  
త్రాగాలని సిఫార్సు చేయబడింది. 5) మంచి భంగిమను నిర్వహించండి సరికాని భంగిమ  
మెడకు మద్దతు ఇచ్చే కండరాలు మరియు స్నాయువులను ఒత్తిడి చేయడం ద్వారా మెడ  
నొప్పికి కారణమవుతుంది.  
  
తల మరియు భుజాలు-ముందుకు ఉన్న భంగిమలో మెడ ముందుకు వంగి, తలను భుజాల ముందు  
ఉంచడం మెడ నొప్పికి తోడ్పడే పేలవమైన భంగిమకు అత్యంత సాధారణ ఉదాహరణ. ఈ భంగిమ  
వల్ల వెన్ను పైభాగం కూడా ముందుకు జారుతుంది, మొత్తం వెన్నెముకపై ఒత్తిడి  
పడుతుంది. 6) మెడ వడకట్టడం మానుకోండి మీ వీపును వంచి ఎత్తడానికి  
ప్రయత్నించకండి. చతికిలబడి, మీ తుంటి మరియు మోకాళ్లను వంచి, ఆపై మీ కాళ్లను  
నిఠారుగా చేయడం ద్వారా మీ భారాన్ని చేరుకోండి. మీ లోడ్‌ను మీ శరీరానికి  
సమీపంలో ఉంచండి, ఆపై మీ కాళ్ళను పైకి లేపడానికి నిఠారుగా ఉంచండి. ప్రజలు తమ  
బ్యాగులను ఒకవైపు మోసుకెళ్లడం వల్ల అసమాన భారం ఏర్పడుతుంది. ఇది మెడ మరియు  
భుజం ప్రాంతంలో నొప్పికి దారితీస్తుంది. మీరు బ్యాగ్‌ని తీసుకువెళ్లాల్సి  
వచ్చినప్పుడల్లా, భుజాలు ఒకే స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోండి, లేదంటే మీరు  
బ్యాక్‌ప్యాక్‌ను ఉపయోగించవచ్చు, ఇది లోడ్‌ను సమానంగా పంపిణీ చేస్తుంది. 7)  
ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్‌లను సరిగ్గా ఉపయోగించండి, పని చేస్తున్నప్పుడు మీ  
మొబైల్ పరికరం మీ కంటి స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోండి. మీ మొబైల్ పరికరాన్ని  
ఎక్కువసేపు చూడటం లేదా వచన సందేశాలు పంపడం మానుకోండి. మీరు ఫోన్‌లో ఎక్కువ  
సమయం గడిపినట్లయితే హెడ్‌సెట్ లేదా ఇయర్‌పీస్ వంటి హ్యాండ్స్-ఫ్రీ  
పరికరాన్ని ఉపయోగించండి. మీరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను అందుబాటులో  
లేకుండా ఉంచండి. మానిటర్/ల్యాప్‌టాప్ ఎత్తును సర్దుబాటు చేయండి. మీ దృష్టి  
నేరుగా మీ కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌లో మూడవ భాగంలో ఉండాలి. మీరు క్రిందికి  
చూడాలని అనిపిస్తే, మీ మానిటర్‌ని పైకి లేపండి. ల్యాప్‌టాప్‌లు చాలా తరచుగా  
స్క్రీన్‌ని చూడటానికి మీ తలని క్రిందికి కోణించవలసి ఉంటుంది, కాబట్టి మీ  
ల్యాప్‌టాప్‌ను ప్రత్యేక మానిటర్ లేదా స్క్రీన్‌కి కనెక్ట్ చేయడం  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. 8) విప్లాష్ గాయాన్ని నివారించడానికి కారులో  
ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు భద్రతకు ప్రాధాన్యతనివ్వండి. క్రీడలు ఆడుతున్నప్పుడు  
మెడను రక్షించడానికి సరైన క్రీడా పరికరాలను ఉపయోగించండి, ఇది మెడ గాయాలకు  
సులభంగా దారితీయవచ్చు ఉదా, ఫుట్‌బాల్, బాస్కెట్‌బాల్. 9) నెక్ బ్రేస్  
ధరించడం మెడకు సపోర్టుగా ఉంటుంది మరియు మెడ గాయం లేదా నొప్పిని  
నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
కుడి మెడ కలుపు పొందాలనుకుంటున్నారా? మెడ మరియు భుజం మద్దతు యొక్క మా  
విస్తృతమైన సేకరణ నుండి షాపింగ్ చేయండి. ఇప్పుడే సందర్శించండి! నీకు  
తెలుసా? తల ముందుకు మారే ప్రతి అంగుళానికి, ఎగువ వెనుక మరియు మెడ కండరాలకు  
అదనంగా 4.5 కిలోల లోడ్ జోడించబడుతుంది. 5-అంగుళాల ఫార్వర్డ్ షిఫ్ట్ ఫలితంగా  
23 అదనపు కిలోల శక్తి వస్తుంది. దీన్ని నివారించడానికి మీ గడ్డం లోపలికి  
ఉంచి ఉంచండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మెడ నొప్పి నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు: సాధారణ వైద్యులు  
ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్స్ ఆర్థోపెడిస్ట్స్ న్యూరాలజిస్ట్స్  
  
మీ వైద్యుడిని ఎప్పుడు పిలవాలి?  
  
మీ మెడ నొప్పితో పాటుగా ఉంటే వెంటనే మీ వైద్యుడిని పిలవండి: ప్రమాదం జరిగిన  
తర్వాత మెడ నొప్పి. చేతులు, భుజాలు లేదా కాళ్లలో తిమ్మిరి లేదా జలదరింపు.  
కాళ్ళలో బలహీనత లేదా చేతులు లేదా కాళ్ళలో సమన్వయం కోల్పోవడం. తలనొప్పి,  
మైకము, వికారం లేదా వాంతులు. ప్రేగు లేదా మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవడం.  
చలి, జ్వరం లేదా వివరించలేని బరువు తగ్గడం. ఓవర్ ది కౌంటర్ మందులతో నొప్పి  
తగ్గదు. నొప్పి ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగుతుంది.  
  
మీరు మరియు మీ ప్రియమైనవారు సరైన చికిత్స పొందారని నిర్ధారించుకోండి, మీకు  
నమ్మకమైన మరియు నిపుణులైన డాక్టర్ అవసరం. మీకు సమీపంలో ఉన్న ఉత్తమ  
వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో కనుగొనండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! మెడ నొప్పి  
చికిత్స  
  
ఈ క్రింది విధంగా వివిధ చికిత్సలు ఉన్నాయి: 1. నొప్పి నివారణ మందులు మెడ  
నొప్పి నిర్వహణ కోసం నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు)  
వంటి వివిధ నొప్పి నివారణ మందులు సూచించబడతాయి. స్వీయ వైద్యం ఎప్పుడూ మంచి  
ఆలోచన కాదు కాబట్టి వాటిని వైద్య పర్యవేక్షణలో వాడాలి. కొన్ని ఉదాలు:  
పారాసెటమాల్/ ఎసిటమినోఫెన్ పారాసెటమాల్/ఎసిటమినోఫెన్ + ట్రామడాల్  
ఇబుప్రోఫెన్ నాప్రోక్సెన్ 2. ఫిజికల్ థెరపీ దీర్ఘకాలిక మెడ నొప్పిని  
నిర్వహించడానికి శారీరక చికిత్స అనేది అత్యంత సాధారణ చికిత్స. ఇది  
దృఢత్వాన్ని తగ్గించడంతో పాటు తల మరియు మెడ కదలిక పరిధిని మెరుగుపరచడంలో  
సహాయపడుతుంది. నొప్పి పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడంతో పాటు మెడ మరియు దాని  
సహాయక కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. 3. ఇంజెక్షన్లు తీవ్రమైన  
మెడ నొప్పి విషయంలో, ఒక వైద్యుడు కీళ్లను తిమ్మిరి చేయడానికి మరియు నొప్పి  
ఉపశమనాన్ని అందించడానికి కొద్ది మొత్తంలో స్థానిక మత్తు మరియు/లేదా మందులను  
ఇంజెక్ట్ చేయవచ్చు.  
  
కార్టికోస్టెరాయిడ్ వంటి శోథ నిరోధక ఔషధం యొక్క ఇంజెక్షన్ మెడలోని నరాల  
చుట్టూ కూడా ఉపయోగించవచ్చు. 4. శస్త్రచికిత్స సాధారణంగా మెడ నొప్పికి  
సూచించబడదు, అయితే ఇది నరాలు లేదా వెన్నుపాము కుదింపును తగ్గించడానికి  
పరిగణించబడుతుంది. శస్త్రచికిత్సతో పాటు, నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ [NSAIDలు], ఓపియాయిడ్లు, బెంజోడియాజిపైన్స్,  
గబాపెంటిన్, న్యూరోంటిన్ మరియు కార్టిసోన్ ఇంజెక్షన్లు వంటి మందులు కూడా  
రికవరీ ప్రక్రియను పెంచడానికి ఉపయోగిస్తారు. మెడ నొప్పికి ఇంటి సంరక్షణ  
  
మెడ నొప్పి కలవరపెడుతుంది మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం  
కలిగించవచ్చు. గృహ సంరక్షణ, క్రీడలు, జిమ్మింగ్ లేదా ఏదైనా ఇతర శారీరక శ్రమ  
నుండి విరామం సిఫార్సు చేయబడింది. ఏదైనా మెడ గాయం యొక్క ప్రారంభ దశలో,  
తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి మరియు హెవీ లిఫ్టింగ్ నివారించాలి.  
మీరు అనుసరించగల ఇతర చిట్కాలు: 1. ప్రభావిత ప్రాంతాలను సున్నితంగా మసాజ్  
చేయండి మీరు మీ భుజాలను తగ్గించి, గొంతు మచ్చను గుర్తించవచ్చు మరియు తక్షణ  
ఉపశమనం కోసం మీ మెడను ముఖ్యమైన నూనెలతో సున్నితంగా మసాజ్ చేయవచ్చు.  
పిప్పరమింట్ లేదా లావెండర్ ఆయిల్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలు ప్రయోజనకరంగా  
ఉంటాయి. 2. రోజువారీ వ్యాయామం స్ట్రెచింగ్ అనేది ఒక గొప్ప వ్యాయామం, ఇది  
మీకు గట్టి మెడ ఉంటే చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మీ తలను సున్నితంగా  
కదిలించడం వల్ల ఒక నిర్దిష్ట ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది మరియు వాపు  
తగ్గుతుంది. 3. మీ స్లీప్ పొజిషన్‌లను సర్దుబాటు చేయండి మీ వెనుకభాగంలో  
పడుకోవడం మీ మెడకు ఉత్తమమైన స్థానం. మీరు మీ వైపు కూడా నిద్రపోవచ్చు, కానీ  
మీ కడుపుపై ఎప్పుడూ పడుకోకండి. మీ మెడ యొక్క సహజ వక్రరేఖకు మద్దతు  
ఇవ్వడానికి ఒక గుండ్రని దిండును ఎంచుకోండి, మీ తలకు చదునుగా ఉండే దిండుతో.  
4. హాట్ లేదా కోల్డ్ కంప్రెస్‌లను వర్తించండి వేడి లేదా చల్లని కుదింపు  
గట్టి మెడ నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. వాపును  
తగ్గించడానికి మొదటి 24 నుండి 48 గంటలు మంచును ఉపయోగించాలని సిఫార్సు  
చేయబడింది, తరువాత కండరాలను విప్పుటకు మరియు దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి  
వేడిని ఉపయోగిస్తారు. 5. వేడిగా జల్లులు తీసుకోండి గోరువెచ్చని నీటి స్నానం  
బిగుతుగా ఉన్న కండరాలను విశ్రాంతి మరియు ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది మరియు  
కొద్దిగా ఎప్సమ్ ఉప్పును జోడించడం కంటే మంచిది కాదు. ఉప్పు వాపు  
తగ్గించడానికి మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. 6.  
యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ప్రయత్నించండి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు  
మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్లతో లోడ్ చేయబడినందున గట్టి మెడకు చికిత్స  
చేయడానికి ఒక అద్భుతమైన హోం రెమెడీ. కొంచెం యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌లో  
నాప్‌కిన్‌ను నానబెట్టి మీ మెడపై అప్లై చేయండి.  
  
విరామం! నొప్పి లేని మెడ మరియు వెనుక వైపు 6 చిన్న దశల గురించి మరింత  
చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! మెడ నొప్పి యొక్క సమస్యలు  
  
మెడ నొప్పి చాలా అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు జీవిత నాణ్యతను ప్రభావితం  
చేసే చలనశీలతను తగ్గిస్తుంది. మెడ నొప్పి యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్యలు  
క్రింద చర్చించబడ్డాయి: ఉత్పాదకత కోల్పోవడం: మెడ/భుజం లక్షణాలు లేదా  
చేతి/చేతి లక్షణాలు ఉన్న చాలా మంది కార్మికులు పనిలో పనితీరు తగ్గడం వల్ల  
ఉత్పాదకత నష్టాన్ని అనుభవిస్తారు మరియు అనారోగ్యం లేకపోవడం వల్ల కాదు. నరాల  
నష్టం: గర్భాశయ రాడిక్యులోపతి, సాధారణంగా "పించ్డ్ నర్వ్" అని పిలుస్తారు,  
మెడలోని ఒక నరము వెన్నుపాము నుండి దూరంగా శాఖలుగా ఉన్న చోట కంప్రెస్  
చేయబడినప్పుడు లేదా చికాకుగా ఉన్నప్పుడు సంభవిస్తుంది. డిప్రెషన్:  
దీర్ఘకాలిక వెన్నునొప్పి లేదా మెడ నొప్పితో జీవించడం నిరాశ, ఒత్తిడి,  
ఆందోళన, విచారం మరియు ఇతర మానసిక ఆరోగ్య సంబంధిత లక్షణాలకు దారితీస్తుంది.  
బరువు పెరగడం: అధిక బరువు పెరగడం వల్ల కూడా మీ తల కొద్దిగా ముందుకు  
నెట్టబడి, మీ వీపు వంకరగా ఉండే చెడు భంగిమకు దారితీయవచ్చు. ఇది మెడ మరియు  
భుజాలపై ఎక్కువ బరువును పెంచుతుంది, దీని వలన అవి ఒత్తిడికి గురవుతాయి.  
  
COVID మెడ నొప్పికి కారణమవుతుందా? COVID-19 ఉన్న కొంతమంది వ్యక్తులు మెడ  
నొప్పి, నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని అనుభవిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మెడ  
నొప్పి దీర్ఘకాల COVID యొక్క నిరంతర లక్షణం కావచ్చు. COVID గురించి మరింత  
చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! మెడ నొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. ఆయుర్వేదం ఇది సరిదిద్దబడిన అహర్ (ఆహారం), విహార్ (వ్యాయామం) మరియు  
 ఔషధి (ఔషధాలు) కార్యక్రమాన్ని కలపడం ద్వారా మెడ అసౌకర్యం నిర్వహణకు  
 గణనీయంగా తోడ్పడుతుంది. ప్రాణాయామం లేదా శ్వాస వ్యాయామాలు సిఫార్సు  
 చేయబడ్డాయి. రాస్నైరండాదికషాయ, యోగరాజగుగ్గులు మరియు సహచరాది కాషాయతో  
 చేసిన ఆయుర్వేద సమ్మేళనాలు బాగా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.  
2. హోమియోపతి వైద్యం హోమియోపతి మెడ నొప్పి మరియు కండరాల దృఢత్వానికి  
 చికిత్స చేయడానికి సురక్షితమైన విధానంగా కూడా పరిగణించబడుతుంది.  
 ప్రభావిత ప్రాంతానికి ప్రభావవంతంగా చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు ఇది  
 తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు లేకుండా ఉంటుంది. Bryonia, Causticum,  
 Cimicifuga మరియు Chelidonium Majus వంటి మందులు గట్టి మెడ కండరాల  
 నొప్పికి సమర్థవంతంగా చికిత్స చేస్తాయి మరియు గొంతు పాయింట్లను ఉపశమనం  
 చేస్తాయి.  
3. యోగా యుగాలుగా, యోగా క్లిష్టమైన వ్యాధులకు సమర్థవంతమైన మరియు  
 దీర్ఘకాలిక ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ప్రసిద్ది చెందింది మరియు  
 అందువల్ల, మెడ నొప్పికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. క్రింది యోగా భంగిమలను  
 ప్రయత్నించవచ్చు. ఇయర్-టు షోల్డర్ నెక్ రోల్స్ కూర్చున్న ముందుకు వంగి  
 క్రాస్‌బాడీ షోల్డర్ స్ట్రెచ్ రెండు-పాదాల భంగిమ, అయితే, నిపుణుల  
 మార్గదర్శకత్వం ప్రకారం భంగిమలు చేయాలి.  
  
'యోగ' అనే పదం సంస్కృతం నుండి ఉద్భవించింది మరియు దీని అర్థం 'ఏకము చేయడం,  
శరీరం మరియు మనస్సుల కలయికకు ప్రతీక. మెడ నొప్పి నుండి ఉపశమనానికి సాధారణ  
యోగా భంగిమల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! 4. గువా షా గువా  
షలో సాధారణంగా శిక్షణ పొందిన ప్రాక్టీషనర్ ఒక చెంచాను ఉపయోగించి బాధాకరమైన  
ప్రాంతం యొక్క చర్మంపై చిన్న స్ట్రోక్‌లను వర్తింపజేయడం. ఇది చైనీస్  
ట్రెడిషనల్ మెడిసిన్ నుండి వచ్చింది మరియు రక్త ప్రసరణ స్తబ్దత మరియు  
శక్తిని నిరోధించే ("క్వి" అని పిలువబడే) శరీరంలోని ప్రాంతాలకు ఇది  
వర్తించబడుతుంది. క్వికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేనప్పటికీ, ప్రజలు గువా షా  
నుండి మెడ నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందారని నివేదించారు. మెడ నొప్పితో  
జీవించడం  
  
మెడ నొప్పి వైకల్యం, రోజువారీ కదలికలకు సవాళ్లు మరియు శరీరంలో సమతుల్యత  
లోపించడం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది తరచుగా తలనొప్పి మరియు  
భుజం నొప్పితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది రోజువారీగా ఎదుర్కోవడం సవాలుగా  
ఉంటుంది.  
  
మెడ నొప్పితో జీవించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: మెడకు సరైన  
మద్దతు కుర్చీని ఎంచుకోవడం ద్వారా మంచి భంగిమను నిర్వహించండి నీటి దిండ్లు  
ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే అవి లోపల నీటి మొత్తాన్ని పెంచడం లేదా తగ్గించడం  
ద్వారా దృఢత్వాన్ని సర్దుబాటు చేయగలవు, అర్థం చేసుకోవడానికి భౌతిక చికిత్స  
ప్రారంభించండి. గాయం ప్రమాదాన్ని ఎలా తగ్గించాలి, ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని  
లక్ష్యంగా చేసుకుని వ్యాయామాలు నేర్చుకోవడం మరియు సరికాని భంగిమలను  
గుర్తించడం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత ఈత కొట్టడం ప్రారంభించండి.  
మెడ లేదా వెన్నునొప్పి ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులకు ఇది ఒక గొప్ప  
తక్కువ-ప్రభావ వ్యాయామం, నొప్పి యొక్క తీవ్రత మరియు వ్యవధిని రికార్డ్  
చేయడానికి జర్నల్‌ను నిర్వహించండి, తద్వారా మీరు మీ ట్రిగ్గర్‌లను  
గుర్తించగలరు యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామం మరియు పరుగుతో సహా సడలింపు పద్ధతులను  
ఉపయోగించడం ద్వారా మీ ఒత్తిడి. ఒకదానితో ప్రారంభించి, ప్రతిరోజూ ఉదయం కనీసం  
అరగంట పాటు పాల్గొనండి. నీకు తెలుసా? మెడ నొప్పి అనేది నిరంతర ఒత్తిడి వల్ల  
కలిగే ఒక సాధారణ లక్షణం, ఫలితంగా చాలా మంది ప్రజలు మెడ నొప్పిని  
అనుభవించారు. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనలు పెరిగేకొద్దీ నొప్పి మన మెడలో  
కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. మెడ నొప్పికి అత్యంత సాధారణ కారణం కండరాల ఒత్తిడి.  
ఒత్తిడి గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మెడ  
నొప్పి ఎవరిని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది? నాకు మెడ నొప్పి ఉంటే నేను  
ఎప్పుడు వైద్యుడిని పిలవాలి? మెడ నొప్పికి అత్యంత సాధారణ కారణం ఏమిటి? మెడ  
నొప్పి తలనొప్పికి కారణమవుతుందా? చిరోప్రాక్టర్ ఎవరు మరియు వారు మెడ  
నొప్పితో ఎలా సహాయపడగలరు? ప్రస్తావనలు Abu-Naser, SS మరియు Al Murshidi,  
SH, 2016. మెడ నొప్పి నిర్ధారణ కోసం నాలెడ్జ్-బేస్డ్ సిస్టమ్. JMRD 2016;  
2(4): 12-18. బీర్ JD, స్కోల్టెన్-పీటర్స్ WG, స్టాల్ JB, పూల్ J, వాన్  
టుల్డర్ MW, బీక్‌మాన్ E, నూప్ J, మీర్‌హాఫ్ G, వెర్హాగెన్ AP.  
నిర్దిష్ట-కాని మెడ నొప్పి ఉన్న రోగులలో భౌతిక చికిత్స అంచనా మరియు చికిత్స  
కోసం క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకం. భౌతిక చికిత్స. 2018 మార్చి  
1;98(3):162-71. బైండర్ AI. మెడ నొప్పి. BMJ క్లిన్ ఎవిడ్. 2008 ఆగస్టు  
4;2008:1103. PMID: 19445809; PMCID: PMC2907992. కజెమినాసాబ్ మరియు  
ఇతరులు. BMC మస్క్యులోస్కెలెటల్ డిజార్డర్స్ (2022) 23:26. Bobos P,  
MacDermid J, Walton D, Gross A, Santaguida P. మెడ రుగ్మతలకు ఉపయోగించే  
రోగి-నివేదిత ఫలిత కొలతలు: క్రమబద్ధమైన సమీక్షల అవలోకనం. ఆర్థోపెడిక్ &  
స్పోర్ట్స్ ఫిజికల్ థెరపీ జర్నల్. 2018;48(10):775-788. కావో Y, Wu Y, Yu  
C. కరస్పాండెన్స్: మెడ నొప్పి యొక్క కొత్త ఎపిసోడ్‌ను నివారించడంలో వ్యాయామ  
కార్యక్రమాలు. జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియోథెరపీ. 2021 జూలై 1;67(3):228. చెర్కిన్  
DC, హెర్మన్ PM. దీర్ఘకాలిక నడుము నొప్పి మరియు మెడ నొప్పికి అభిజ్ఞా మరియు  
మనస్సు-శరీర చికిత్సలు: ప్రభావం మరియు విలువ. JAMA అంతర్గత ఔషధం. 2018  
ఏప్రిల్ 1;178(4):556-7. కోహెన్ SP, హూటెన్ WM. మెడ నొప్పి నిర్ధారణ మరియు  
నిర్వహణలో పురోగతి. BMJ. 2017 ఆగస్టు 14;358. పి కోహెన్ మరియు ఇతరులు. మెడ  
నొప్పి నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణలో పురోగతి. BMJ 2017;358:j3221. జాన్ డి  
మరియు ఇతరులు. మెడ నొప్పి: అమెరికన్ ఫిజికల్ థెరపీ అసోసియేషన్ యొక్క  
ఆర్థోపెడిక్ విభాగం నుండి పనితీరు, వైకల్యం మరియు ఆరోగ్యం యొక్క అంతర్జాతీయ  
వర్గీకరణకు క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు లింక్ చేయబడ్డాయి. J  
ఆర్థోప్ స్పోర్ట్స్ ఫిజి థెర్ 2008;38(9): A1-A34. Côté P, Yu H, Shearer  
HM, Randhawa K, Wong JJ, Mior S, Ameis A, Carroll LJ, Nordin M,  
Varatharajan S, Sutton D. మెడ నొప్పితో సంబంధం ఉన్న నిరంతర తలనొప్పి యొక్క  
నాన్-ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్: ఒక క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకం  
ట్రాఫిక్ గాయం నిర్వహణ (OPTIMA) సహకారం కోసం అంటారియో ప్రోటోకాల్.  
యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ పెయిన్. 2019 జూలై;23(6):1051-70. Seo SY, లీ KB,  
షిన్ JS, లీ J, కిమ్ MR, Ha IH, Ko Y, లీ YJ. దీర్ఘకాలిక మెడ నొప్పికి  
ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఎలక్ట్రోఅక్యుపంక్చర్ యొక్క ప్రభావం: ఒక క్రమబద్ధమైన  
సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ చైనీస్ మెడిసిన్. 2017  
నవంబర్ 10;45(08):1573-95. ట్రెలీవెన్ J. మైకము, అస్థిరత, దృశ్య అవాంతరాలు  
మరియు బాధాకరమైన మెడ నొప్పిలో సెన్సోరిమోటర్ నియంత్రణ. ఆర్థోపెడిక్ &  
స్పోర్ట్స్ ఫిజికల్ థెరపీ జర్నల్. 2017;47(7):492-502. Treleaven, J. మరియు  
Takasaki, H., 2014. necSafiri S, Kolahi AA, Hoy D, Buchbinder R,  
Mansournia MA, Bettampady D, et al. సాధారణ జనాభాలో మెడ నొప్పి యొక్క  
ప్రపంచ, ప్రాంతీయ మరియు జాతీయ భారం, 1990–2017: k నొప్పి. మాన్యువల్ థెరపీ,  
19(3), pp.203-207. మెక్లీన్ SM, మే S, క్లాబెర్-మోఫెట్ J, షార్ప్ DM,  
గార్డినర్ E. నాన్-స్పెసిఫిక్ మెడ నొప్పి ప్రారంభానికి ప్రమాద కారకాలు: ఒక  
క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. J ఎపిడెమియోల్ కమ్యూనిటీ హెల్త్.2010;64(7):565–72.  
జహ్రే హెచ్, గ్రోటల్ ఎమ్, స్మెడ్‌బ్రేటెన్ కె, డన్ కెఎమ్, ఓయిస్టాడ్ బిఇ.  
యువకులలో నిర్దిష్ట-కాని మెడ నొప్పికి ప్రమాద కారకాలు. ఒక క్రమబద్ధమైన  
సమీక్ష. BMC మస్క్యులోస్కెలెట్ డిజార్డ్. 2020;21(11–12. Jun D, Zoe M,  
Johnston V, O'leary S. కార్యాలయ ఉద్యోగులలో నిర్దిష్ట-కాని మెడ నొప్పిని  
అభివృద్ధి చేయడానికి శారీరక ప్రమాద కారకాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు  
మెటా-విశ్లేషణ. Int Arch Occup Environ Health. 2017;90(5):373–410. మాకెలా  
M, హెలియోవారా M, సివర్స్ K, మరియు ఇతరులు. ఫిన్‌లాండ్‌లో దీర్ఘకాలిక మెడ  
నొప్పి యొక్క వ్యాప్తి, నిర్ణాయకాలు మరియు పరిణామాలు. Am J ఎపిడెమియోల్.  
1991;134(11):136756–1 వాన్ డెర్ డోంక్ J, షౌటెన్ JS, పాస్‌చియర్ J, మరియు  
ఇతరులు. సాధారణ జనాభాలో గర్భాశయ వెన్నెముక మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాల  
రేడియోలాజికల్ అసాధారణతలతో మెడ నొప్పి యొక్క అనుబంధాలు.  
  
==================================================  
  
నియోనాటల్ కామెర్లు ఐక్టెరస్ నియోనాటోరమ్ అని కూడా పిలుస్తారు, నవజాత  
శిశువు యొక్క శారీరక కామెర్లు మరియు నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినెమియా  
అవలోకనం నియోనాటల్ కామెర్లు లేదా నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినెమియా మొత్తం  
సీరం బిలిరుబిన్ (TSB) పెరగడం వల్ల సంభవిస్తుంది మరియు వైద్యపరంగా (చర్మం  
యొక్క పసుపు, తెల్లటి పొరగా మారడం) కనిపిస్తుంది. కంటి లోపలి ఉపరితలాన్ని  
కప్పివేస్తుంది) మరియు శ్లేష్మ పొర. ఇది చాలా సాధారణ పరిస్థితి మరియు  
ఆరోగ్యవంతమైన నవజాత శిశువులలో 2/3 మందిలో కనిపిస్తుంది. అయినప్పటికీ,  
కొన్నిసార్లు ఇది ఆహారపు అలవాట్లు, ఆర్ద్రీకరణ స్థాయి లేదా ఎర్ర రక్త కణాల  
జీవితకాలం (RBCలు) యొక్క సంకేతం కావచ్చు. ఇతర అరుదైన కారణాలలో జీవక్రియ  
లోపాలు, గ్రంథులు పనిచేయకపోవడం లేదా కాలేయ వ్యాధి వంటివి ఉంటాయి.  
  
చాలా సందర్భాలలో, కామెర్లు తేలికపాటి, తాత్కాలికమైన మరియు స్వీయ-పరిమితం  
చేసే పరిస్థితి మరియు దీనిని "ఫిజియోలాజికల్ కామెర్లు" అని సూచిస్తారు.  
అంతర్లీన కారణం వల్ల ఇది మరింత తీవ్రమైతే, దానిని "పాథలాజికల్ కామెర్లు"  
అంటారు. పాథోలాజికల్ కామెర్లు నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయడంలో వైఫల్యం  
మెదడు కణజాలంలో బిలిరుబిన్ నిక్షేపణకు దారితీయవచ్చు, దీనిని కెర్నిటెరస్  
అని పిలుస్తారు.  
  
ఎంపిక చికిత్స కామెర్లు యొక్క తీవ్రత, బిలిరుబిన్ పెరుగుదలకు కారణం లేదా  
బిలిరుబిన్ రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఇది నీటి తీసుకోవడం పెంచడం మరియు  
కారణాన్ని బట్టి చాలా క్లిష్టమైన చికిత్సగా దాణాను సవరించడం వంటి సాధారణమైన  
వాటి నుండి మారవచ్చు. సాధారణంగా నవజాత శిశువుల్లో వారి జీవితంలో 1వ  
వారంలోపు కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరికీ లింగాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తాయి శరీర భాగాలు (లు) కళ్ళలోని స్క్లెరాను కలిగి ఉంటాయి  
అరచేతులు అరికాళ్ళు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తి: 75% (2022) అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వాన్ డెన్ బెర్గ్ ప్రతిచర్య మొత్తం బిలిరుబిన్‌ను అంచనా  
వేసే బిలిమీటర్ ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ బిలిరుబినోమీటర్ చికిత్స ఫోటోథెరపీ  
ఎక్స్ఛేంజ్ మార్పిడి ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌లు కసాయి యొక్క ఆపరేషన్  
నియోనాటల్ కామెర్లు రకాలను పీడియాట్రిషియన్‌ను సంప్రదించడానికి నిపుణులు  
  
నవజాత శిశువులలో కామెర్లు కొన్ని రకాలుగా వర్గీకరించబడతాయి. అవి క్రింది  
విధంగా ఉన్నాయి: ఫిజియోలాజికల్ కామెర్లు: ఇది చాలా సాధారణ రకం మరియు  
సాధారణమైనది. చాలా మంది నవజాత శిశువులలో 2 వ లేదా 3 వ రోజు నాటికి శారీరక  
కామెర్లు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇది కాలేయం యొక్క అభివృద్ధి తర్వాత  
సంభవిస్తుంది మరియు ఇది అదనపు బిలిరుబిన్ వదిలించుకోవటం ప్రారంభమవుతుంది.  
ఫిజియోలాజికల్ కామెర్లు సాధారణంగా తీవ్రమైనది కాదు మరియు రెండు వారాల్లో  
స్వయంగా వెళ్లిపోతుంది. పాథలాజికల్ కామెర్లు: కామెర్లు పుట్టిన తర్వాత  
మొదటి 24 గంటలలోపు కనిపించినట్లయితే, మొత్తం సీరం బిలిరుబిన్ స్థాయి రోజుకు  
5 mg కంటే ఎక్కువ లేదా dLకి 17 mg కంటే ఎక్కువగా ఉంటే అది పాథాలజీగా  
పరిగణించబడుతుంది. ఇది తీవ్రమైన అనారోగ్యాన్ని సూచించే సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలను కలిగి ఉన్న శిశువులలో కూడా కనిపిస్తుంది. తల్లిపాలు పట్టే  
కామెర్లు: ఈ రకమైన కామెర్లు తల్లిపాలు తాగే పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి  
మరియు ఇది శిశువు జీవితంలో మొదటి వారం. నర్సింగ్ ఇబ్బందుల కారణంగా తల్లి  
పాలు లేకపోవడం వల్ల లేదా మీ పాలు ఇంకా రాకపోవడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది.  
తల్లిపాలను కామెర్లు పోగొట్టడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రొమ్ము పాలు  
కామెర్లు: బిడ్డ కాలేయం బిలిరుబిన్‌ను ఎలా విచ్ఛిన్నం చేస్తుందో, అది  
బిలిరుబిన్ వృద్ధికి దారితీస్తుందని తల్లి పాలలోని పదార్థాలు ప్రభావితం  
చేస్తాయి. మీ బిడ్డ జీవితంలో మొదటి వారం తర్వాత తల్లి పాల కామెర్లు  
కనిపించవచ్చు మరియు అదృశ్యం కావడానికి ఒక నెల లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం  
పట్టవచ్చు. మీరు కొత్త తల్లి లేదా తల్లి కాబోతున్నారా? అప్పుడు, మీరు  
తల్లిపాలను గురించి చాలా భయాలను కలిగి ఉండవచ్చు. తల్లిపాలను గురించి మీరు  
తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసిన 7 విషయాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
నియోనాటల్ జాండిస్ యొక్క లక్షణాలు  
  
నెలలు నిండకుండానే (చాలా తొందరగా) జన్మించిన శిశువులు పూర్తి-కాల శిశువుల  
కంటే కామెర్లు అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. ప్రధాన సంకేతం చర్మం పసుపు  
రంగులోకి మారడం మరియు కళ్ళలోని తెల్లటి రంగు సాధారణంగా పుట్టిన తరువాత  
రెండవ మరియు నాల్గవ రోజు మధ్య కనిపిస్తుంది. బిలిరుబిన్ స్థాయిలు సాధారణంగా  
పుట్టిన తర్వాత మూడవ మరియు ఏడు రోజుల మధ్య గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటాయి.  
  
నవజాత శిశువులో కామెర్లు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి, మీ శిశువు యొక్క  
నుదిటిపై లేదా ముక్కుపై సున్నితంగా నొక్కండి. తేలికపాటి కామెర్లు  
వచ్చినప్పుడు నొక్కిన ప్రదేశంలో చర్మం పసుపు రంగులో కనిపించడం కామెర్లు  
యొక్క సంకేతం. శిశువుకు కామెర్లు లేకపోతే, చర్మం రంగు దాని సాధారణ రంగు  
కంటే కొంచెం తేలికగా కనిపించాలి.  
  
చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడంతో పాటు, చాలా అరుదుగా కనిపించే ఇతర లక్షణాలు:  
చాలా లేత పసుపు లేదా చాలా ముదురు గోధుమ రంగు మూత్రం. పసుపు ఆవాలు రంగు  
(సాధారణ) నుండి లేత గోధుమరంగు మలం. ఎల్లప్పుడూ మంచి లైటింగ్ పరిస్థితుల్లో  
శిశువును పరిశీలించండి, చాలా వరకు సహజమైన పగటిపూట. మీ బిడ్డ ఆరోగ్యంగా  
ఉండటానికి 5 ముఖ్యమైన చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి!  
  
నియోనాటల్ కామెర్లు కారణాలు  
  
నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా యొక్క కారణాలను రెండు విభిన్న వర్గాలుగా  
విభజించవచ్చు, అవి: అన్‌కాన్జుగేటెడ్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా: డైరెక్ట్  
హైపర్‌బిలిరుబినిమియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది సాధారణంగా ఉత్పత్తి పెరగడం,  
కాలేయం బలహీనంగా తీసుకోవడం మరియు బిలిరుబిన్ యొక్క సంయోగం తగ్గడం వల్ల  
వస్తుంది. సంయోజిత హైపర్‌బిలిరుబినిమియా: 2 mg/dL కంటే ఎక్కువ లేదా మొత్తం  
బిలిరుబిన్‌లో 20% కంటే ఎక్కువ సంయోగ లేదా ప్రత్యక్ష బిలిరుబిన్ సాంద్రత  
యొక్క రోగలక్షణ ఎలివేషన్. అసంఘటిత హైపర్బిలిరుబినిమియా(UHB) లేదా పరోక్ష  
హైపర్బిలిరుబినిమియా బిలిరుబిన్ ఎలివేషన్ యొక్క మెకానిజం ఆధారంగా, అసంఘటిత  
హైపర్బిలిరుబినిమియా యొక్క ఎటియాలజీని క్రింది మూడు వర్గాలుగా  
విభజించవచ్చు: 1. పెరిగిన బిలిరుబిన్ ఉత్పత్తి: ఇది క్రింది కారణాల వల్ల -  
రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. ABO మరియు రీసస్ (RH) అననుకూలత వంటి బ్లడ్  
గ్రూప్ అననుకూలతలను కలిగి ఉంటుంది. తల్లి రక్తంలో శిశువు యొక్క రక్త  
వర్గానికి పని చేయని ప్రతిరోధకాలు ఉంటే, నవజాత శిశువు రక్త అసమర్థతను  
అనుభవిస్తుంది మరియు ABO మరియు RH అనేవి రెండు అత్యంత సాధారణ అననుకూలతలు.  
ఒక వ్యక్తి యొక్క బ్లడ్ గ్రూప్ (A, B, AB, లేదా O) మరియు Rh రకాన్ని  
గుర్తించడానికి బ్లడ్ గ్రూప్ టెస్టింగ్ జరుగుతుంది. బ్లడ్ గ్రూపింగ్ మరియు  
అది ఎలా జరుగుతుందో బాగా అర్థం చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
నాన్-ఇమ్యూన్ మధ్యవర్తిత్వ హీమోలిసిస్: ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: వంశపారంపర్య  
స్పిరోసైటోసిస్ మరియు ఎలిప్టోసైటోసిస్ వంటి RBC పొర లోపాలు (RBCల ఆకృతులలో  
మార్పులు) గ్లూకోజ్-6-ఫాస్ఫేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (G6PD) వంటి RBC ఎంజైమ్  
లోపాలు మరియు రక్తస్రావం మధ్య రక్తస్రావం లేదా రక్తస్రావం వంటి కైనేస్‌ల  
లోపం పుర్రె మరియు తల చర్మం, ఇంట్రాక్రానియల్ హెమరేజ్; పాలీసైథెమియా (రక్త  
క్యాన్సర్ రకం), మరియు సెప్సిస్. 2. తగ్గిన బిలిరుబిన్ క్లియరెన్స్: ఇది  
క్రింది సిండ్రోమ్‌ల వల్ల వస్తుంది: క్రిగ్లర్ నజ్జర్ సిండ్రోమ్:  
హైపర్‌బిలిరుబినిమియాతో కూడిన తీవ్రమైన పరిస్థితి. గిల్బర్ట్ సిండ్రోమ్:  
కాలేయం బిలిరుబిన్‌ను సరిగ్గా ప్రాసెస్ చేయని సాధారణ, హానిచేయని కాలేయ  
పరిస్థితి. 3. ఇతర కారణాలు: ఇతర ఇతర కారణాలు: పుట్టుకతో వచ్చే  
హైపోథైరాయిడిజం మందులు సల్ఫా మందులు, సెఫ్ట్రియాక్సోన్ మరియు పెన్సిలిన్స్  
వంటి మందులు పేగు అడ్డంకి పైలోరిక్ స్టెనోసిస్ (చిన్నప్రేగులోకి  
ప్రవేశించకుండా ఆహారం నిరోధించడం) తల్లి పాల కామెర్లు తల్లి పాలివ్వడం  
మధుమేహం మధుమేహం లో మధుమేహం (GDM), గర్భధారణ సమయంలో నిర్ధారణ చేయబడిన  
మధుమేహం అని నిర్వచించబడింది, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్త్రీలలో గణనీయమైన  
భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భధారణ మధుమేహం గురించి మరింత చదవండి:  
కారణాలు, ప్రమాద కారకాలు మరియు లక్షణాలు. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
కంజుగేటెడ్ హైపర్‌బిలిరుబినెమియా(CHB) లేదా డైరెక్ట్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా  
నియోనాటల్ CHB యొక్క కారణాలు విస్తృతమైనవి మరియు ఈ క్రింది వర్గాలుగా  
వర్గీకరించబడతాయి: 1. పైత్య ప్రవాహానికి ఆటంకం బిలియరీ అట్రేసియా (పిత్త  
వాహిక యొక్క అడ్డంకి) కోలెడోచల్ సిస్ట్‌లు (పుట్టుకతో వచ్చే పిత్త వాహిక  
క్టాల్ ఆంగలిటిస్) (పిత్త వాహికల యొక్క అబ్స్ట్రక్టివ్ ఫైబ్రోసిస్)  
నియోనాటల్ కోలిలిథియాసిస్ (శిశువులలో పిత్తాశయం రాళ్ళు) 2. ఇన్ఫెక్షన్లు  
సైటోమెగలోవైరస్ (CMV) హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) రుబెల్లా  
హెర్పెస్ వైరస్ సిఫిలిస్, టాక్సోప్లాస్మోసిస్: అలెప్టిక్ ఇన్ఫెక్షన్  
(యూటిఐ) పిత్తాన్ని హరించడానికి చాలా తక్కువ పిత్త వాహికలు ఉన్నందున  
కాలేయంలో పిత్తం పేరుకుపోయే వారసత్వ పరిస్థితి. ఆల్ఫా-1 యాంటిట్రిప్సిన్  
లోపం: ఊపిరితిత్తులు మరియు కాలేయ వ్యాధికి మీ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఒక వారసత్వ  
పరిస్థితి. ఆల్ఫా-1 యాంటిట్రిప్సిన్ (AAT) అనేది ఊపిరితిత్తులను రక్షించే  
ప్రోటీన్. గెలాక్టోసెమియా: శరీరం గెలాక్టోస్ అనే చక్కెరను ఎలా ప్రాసెస్  
చేస్తుందో ప్రభావితం చేసే రుగ్మత. ఫ్రక్టోసెమియా: వంశపారంపర్య ఫ్రక్టోజ్  
అసహనం అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది నవజాత శిశువుల జీవక్రియలో అత్యంత సాధారణ  
లోపాలలో ఒకటి. టైరోసినిమియా టైప్ 1: అమైనో యాసిడ్ టైరోసిన్ యొక్క అధిక రక్త  
స్థాయిల ద్వారా వర్గీకరించబడిన జన్యుపరమైన రుగ్మత. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్:  
ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణవ్యవస్థ మరియు శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు తీవ్ర నష్టం  
కలిగించే వారసత్వ రుగ్మత. ప్రోగ్రెసివ్ ఫ్యామిలీ ఇంట్రాహెపాటిక్  
కొలెస్టాసిస్ (PFIC): ప్రగతిశీల కాలేయ వ్యాధికి కారణమయ్యే రుగ్మత, ఇది  
సాధారణంగా కాలేయ వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. అజెనెస్ సిండ్రోమ్: దిగువ  
అంత్య భాగాల లింఫెడెమాతో సంబంధం ఉన్న ఇడియోపతిక్ ఫ్యామిలీ ఇంట్రాహెపాటిక్  
కొలెస్టాసిస్ యొక్క ఒక రూపం. డుబిన్-జాన్సన్ సిండ్రోమ్: కామెర్లు కలిగి  
ఉన్న ఒక పరిస్థితి, ఇది చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం మరియు కళ్ళు తెల్లగా  
మారడం. బైల్ యాసిడ్ సింథసిస్ డిజార్డర్స్ (BSAD): పిత్త ఆమ్లాల సృష్టి  
(సంశ్లేషణ) లో లోపాలతో కూడిన అరుదైన జీవక్రియ రుగ్మతల సమూహం. 4. ఇతర  
ఇడియోపతిక్ నియోనాటల్ హెపటైటిస్: కాలేయం మరియు పేటెంట్ పిత్త వాహికలలో  
జెయింట్ సెల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్‌తో సంబంధం ఉన్న సుదీర్ఘమైన అబ్స్ట్రక్టివ్  
కామెర్లు యొక్క అసాధారణ సిండ్రోమ్. పేరెంటరల్ న్యూట్రిషన్-ప్రేరిత  
కొలెస్టాసిస్: ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ మరియు/లేదా కంజుగేటెడ్ బిలిరుబిన్‌లో  
ప్రగతిశీల పెరుగుదల మరియు కొలెస్టాసిస్ (కాలేయం నుండి పిత్త ప్రవాహాన్ని  
తగ్గించడం) అభివృద్ధి చేయడానికి సిరల (IV) ద్వారా పోషకాహారం పొందిన రోగులలో  
నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. గర్భధారణ అల్లోఇమ్యూన్ కాలేయ వ్యాధి/నియోనాటల్  
హెమోక్రోమాటోసిస్: ఇది ఒక క్లినికల్ పరిస్థితి, దీనిలో నవజాత శిశువులో  
తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి ఎక్స్‌ట్రాహెపాటిక్ సైడెరోసిస్ (అధిక ఇనుము  
నిక్షేపణ)తో కూడి ఉంటుంది. హైపోటెన్షన్: 90/60 mm/Hg కంటే తక్కువ రక్తపోటు.  
నియోనాటల్ కామెర్లు కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
ABO అననుకూలత, Rh అననుకూలత మరియు G6PD లోపం నియోనాటల్ కామెర్లు అభివృద్ధికి  
అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలు. ఇతర ప్రమాద కారకాలు: తల్లి మధుమేహం జాతి  
అకాల పుట్టుక తల్లి పాలిసిథెమియా (ఒక రకమైన రక్త క్యాన్సర్) నవజాత శిశువు  
యొక్క పురుష లింగం సెఫాలోహెమటోమా (పుర్రె మరియు తల మధ్య రక్తం గడ్డకట్టడం)  
సల్ఫా మందులు, పెన్సిలిన్ మరియు సెఫ్ట్రియాక్సోన్ వంటి మందులు. ట్రైసోమీ 21  
( డౌన్స్ సిండ్రోమ్ అని కూడా పిలుస్తారు) గర్భధారణ సమయంలో బరువు తగ్గడం  
బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ మీకు తెలుసా? సిఫిలిస్, CMV, రుబెల్లా,  
టాక్సోప్లాస్మోసిస్ వంటి పుట్టుకతో వచ్చే అంటువ్యాధులు మరియు తల్లి వయస్సు  
25 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువగా ఉండటం వంటి కొన్ని కారకాలు కూడా నియోనాటల్  
కామెర్లుకి దోహదం చేస్తాయి. మిమ్మల్ని మరియు బిడ్డను జాగ్రత్తగా  
చూసుకోవడానికి మీ శిశువైద్యుని అడగవలసిన 10 విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! నియోనాటల్ కామెర్లు నిర్ధారణ  
  
కామెర్లు ప్రధానంగా శిశువు యొక్క రూపాన్ని బట్టి నిర్ధారణ చేయబడతాయి.  
అయినప్పటికీ, చికిత్స యొక్క కోర్సును నిర్ణయించడానికి కామెర్లు యొక్క  
తీవ్రతను గుర్తించడానికి బిలిరుబిన్ స్థాయిని కొలవడం ఇప్పటికీ అవసరం.  
కామెర్లు గుర్తించడానికి మరియు బిలిరుబిన్ స్థాయిలను కొలిచే పరీక్షలు:  
  
క్లినికల్ ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ బిలిరుబిన్ యొక్క చర్మపు మరకను కామెర్లు  
స్థాయికి క్లినికల్ గైడ్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. నవజాత శిశువులలో చర్మపు మరకలు  
సెఫాలో-కాడల్ (తల నుండి కాలి) దిశలో పురోగమిస్తాయి. నవజాత శిశువు యొక్క  
శారీరక పరీక్ష చేయడానికి డాక్టర్ వీటిని పాటించాలి: నవజాత శిశువును మంచి  
పగటిపూట పరీక్షించాలి. డాక్టర్ చర్మాన్ని పీల్ చేయడానికి వేళ్ళతో చర్మంపై  
ఒత్తిడిని వర్తింపజేయాలి మరియు చర్మం మరియు సబ్కటానియస్ కణజాలం యొక్క  
అంతర్లీన రంగును గమనించాలి. తొడల దాటి పసుపు చర్మంతో గుర్తించబడిన నవజాత  
శిశువులు బిలిరుబిన్ స్థాయిల కోసం అత్యవసర ప్రయోగశాల నిర్ధారణను కలిగి  
ఉండాలి. గమనిక: నవజాత శిశువు ఫోటోథెరపీని స్వీకరిస్తూ మరియు నల్లని చర్మం  
కలిగి ఉంటే క్లినికల్ అసెస్‌మెంట్ నమ్మదగినది కాదు.  
  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు క్రింది వాటి ద్వారా బిలిరుబిన్ స్థాయిలను తనిఖీ  
చేయవచ్చు: బయోకెమికల్: బిలిరుబిన్ అంచనాకు బంగారు ప్రమాణ పద్ధతి వాన్ డెన్  
బెర్గ్ ప్రతిచర్య ఆధారంగా మొత్తం మరియు సంయోగ బిలిరుబిన్ అంచనా. ఇది  
బిలిరుబిన్ స్థాయిలను కొలవడానికి ఉపయోగించే రసాయనం. బిలిమీటర్:  
స్పెక్ట్రోఫోటోమెట్రీ అనేది బిలిమీటర్ యొక్క ఆధారం మరియు ఇది సీరంలోని  
మొత్తం బిలిరుబిన్‌ను అంచనా వేస్తుంది. స్పెక్ట్రోఫోటోమెట్రీ అనేది నమూనా  
ద్రావణం గుండా కాంతి పుంజం వెళుతున్నప్పుడు కాంతి తీవ్రతను కొలవడం ద్వారా  
ఒక రసాయన పదార్ధం కాంతిని ఎంత గ్రహిస్తుందో కొలవడానికి ఒక పద్ధతి.  
బిలిరుబిన్ యొక్క ప్రధానమైన అసంకల్పిత రూపం కారణంగా, ఈ పద్ధతి నవజాత  
శిశువులలో ఉపయోగకరమైన పద్ధతిగా గుర్తించబడింది. ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్  
బిలిరుబినోమీటర్: ఈ పద్ధతి నాన్-ఇన్వాసివ్ మరియు చర్మంలో బిలిరుబిన్ మరకను  
ఉపయోగిస్తుంది. పరికరం యొక్క ఖచ్చితత్వం చర్మం పిగ్మెంటేషన్ మరియు మందం  
యొక్క వైవిధ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వైద్య విధానం: కామెర్లు ఉన్న నవజాత  
శిశువుల మూల్యాంకనంలో మొదటి దశ శారీరక మరియు రోగలక్షణ కామెర్లు మధ్య తేడాను  
గుర్తించడం. ఇది క్రింది వాటి కోసం తనిఖీని కలిగి ఉంటుంది: ముందస్తుపై  
ఆధారపడటం: వారి కాలానికి ముందు జన్మించిన శిశువులను ప్రీమెచ్యూరిటీ మరియు  
జనన బరువు యొక్క డిగ్రీ ఆధారంగా వేరే పద్ధతిలో మూల్యాంకనం చేయాలి. గర్భం  
దాల్చిన 37వ వారానికి ముందు జన్మించిన శిశువు ప్రీమీ లేదా ప్రీమెచ్యూర్  
బేబీగా పరిగణించబడుతుంది. ఇంట్లో నెలలు నిండకుండానే శిశువును చూసుకోవడానికి  
ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!  
  
హీమోలిసిస్ యొక్క సాక్ష్యం: హీమోలిటిక్ కామెర్లు ఉన్నట్లయితే పరిగణించాలి:  
24 గంటలలోపు కామెర్లు రావడం (లేతగా కనిపించడం) మరియు హైడ్రోప్స్ (వాపు)  
హెపాటోస్ప్లెనోమెగలీ (ప్లీహము మరియు కాలేయం యొక్క విస్తరణ) ఉనికిలో  
హీమోలిసిస్ (ఆర్‌బిసిలు నాశనం) పెరిఫెరల్ బ్లడ్ యొక్క స్మెర్  
రెటిక్యులోసైట్ (>8%) పెరిగిన కౌంట్ బిలిరుబిన్ (> 24 h లో 5 mg/dl లేదా  
>0.5 mg/dl/hr) కుటుంబ చరిత్ర. నియోనాటల్ జాండిస్ నివారణ  
  
నియోనాటల్ కామెర్లు నిరోధించడానికి అసలు మార్గం లేదు. కానీ అవగాహన  
కల్పించడానికి కొన్ని చర్యలు తీసుకోవచ్చు: ప్రభుత్వం మరియు ప్రజారోగ్య  
సంస్థలు నియోనాటల్ కామెర్లు గురించి సెమినార్లు, వర్క్‌షాప్‌లు మరియు  
తల్లులకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. వైద్య శాస్త్రవేత్తలు కొత్త చికిత్సలు మరియు  
నివారణ చర్యలను అభివృద్ధి చేయాలి, తక్కువ లేదా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేవు  
మరియు శిశువులను మరింత సమర్థవంతంగా కోలుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి.  
భాగస్వాములు వివాహానికి ముందు వారి ABO బ్లడ్ గ్రూప్‌లను అలాగే Rh  
ఫ్యాక్టర్‌ను పరీక్షించుకోవాలి. దగ్గరి సంబంధం ఉన్న వ్యక్తుల మధ్య  
వివాహాలకు దూరంగా ఉండాలి. పుట్టిన తర్వాత, శిశువుకు రక్తం అసమర్థత కోసం  
పరీక్షించబడాలి. శిశువుకు కామెర్లు ఉంటే, అది మరింత తీవ్రంగా మారకుండా  
నిరోధించడానికి మార్గాలు ఉన్నాయి. అవి: తల్లి పాల ద్వారా బిడ్డకు తగినంత  
పోషకాహారం అందేలా చూసుకోవడం. మొదటి చాలా రోజులు శిశువుకు రోజుకు 8 నుండి 12  
సార్లు ఆహారం ఇవ్వడం. ఇది బిలిరుబిన్ వారి శరీరం గుండా మరింత త్వరగా  
వెళుతుందని నిర్ధారిస్తుంది. శిశువు తల్లి పాలు లేని సందర్భంలో మొదటి  
వారంలో ప్రతి 2 నుండి 3 గంటలకు 1 నుండి 2 ఔన్సుల ఫార్ములా ఇవ్వడం. చర్మం  
మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం వంటి కామెర్లు యొక్క లక్షణాల కోసం  
జీవితంలో మొదటి ఐదు రోజులు శిశువును పర్యవేక్షించడం. నీకు తెలుసా? శిశువుల  
ఆహారం కోసం తల్లి పాలు బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది. తల్లిపాలు  
ఎందుకు ముఖ్యం అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
నియోనాటల్ కామెర్లు చాలా సందర్భాలలో సాధారణమైనవి, కానీ కొన్నిసార్లు ఇది  
అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితికి సూచిక కావచ్చు. ఈ సందర్భంలో సంప్రదించవలసిన  
వైద్యుడు శిశువైద్యుడు. ఒకవేళ వైద్యుడిని సంప్రదించండి: కామెర్లు మరింత  
తీవ్రంగా మరియు వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. శిశువు యొక్క పసుపు రంగు ముదురు  
రంగులోకి మారుతుంది. శిశువుకు 38°C (100°F) కంటే ఎక్కువ జ్వరం వస్తుంది.  
శిశువు పాలు తీసుకోవడం లేదు, చంచలమైన లేదా నీరసంగా కనిపిస్తుంది, మరియు  
అధిక పిచ్ వద్ద ఏడుస్తుంది. మీ శిశువు అటువంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే,  
1mg వద్ద ప్రపంచ స్థాయి వైద్యుల నుండి సహాయం పొందండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
నియోనాటల్ కామెర్లు చికిత్స  
  
సాధారణంగా రక్తంలో బిలిరుబిన్ ఎక్కువగా ఉన్న శిశువులకు మాత్రమే చికిత్స  
అవసరమవుతుంది. సాధారణంగా, పరిస్థితి 10 నుండి 14 రోజులలో మెరుగుపడుతుంది  
మరియు శిశువుకు ఎటువంటి హాని కలిగించదు.  
  
మెదడుకు హాని కలిగించే నవజాత కామెర్లు మరియు కెర్నిటెరస్ యొక్క అరుదైన కానీ  
తీవ్రమైన సమస్య ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి చికిత్సలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.  
శిశువు యొక్క కామెర్లు కాలక్రమేణా మెరుగుపడకపోతే, లేదా పరీక్షలు వారి  
రక్తంలో బిలిరుబిన్ యొక్క అధిక స్థాయిలను చూపిస్తే, వారికి ఈ క్రింది  
వాటితో చికిత్స చేయవచ్చు:  
  
ఫోటోథెరపీ ఫోటోథెరపీ అనేది ఒక ప్రత్యేక రకమైన కాంతితో (సూర్యకాంతి కాదు)  
చికిత్స. మీ శిశువు కాలేయం విచ్ఛిన్నం చేయడం మరియు మీ శిశువు రక్తం నుండి  
బిలిరుబిన్‌ను తొలగించడం ద్వారా నవజాత కామెర్లు చికిత్స చేయడానికి ఇది  
కొన్నిసార్లు ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
ఫోటోథెరపీ మీ శిశువు యొక్క చర్మాన్ని వీలైనంత ఎక్కువ కాంతికి బహిర్గతం  
చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ విధానం వీటిని కలిగి ఉంటుంది: శిశువును  
వారి కళ్ళు కప్పి మంచం లేదా ఇంక్యుబేటర్‌లో కాంతి కింద ఉంచడం. శిశువుకు  
ఆహారం ఇవ్వడానికి, వారి న్యాపీని మార్చడానికి మరియు కౌగిలించుకోవడానికి 30  
నిమిషాల తర్వాత విరామం ఇవ్వబడుతుంది. శిశువు యొక్క కామెర్లు మెరుగుపడకపోతే  
ఇంటెన్సిఫైడ్ ఫోటోథెరపీని అందించవచ్చు. ఇది ఉపయోగించిన కాంతి పరిమాణాన్ని  
పెంచడం లేదా అదే సమయంలో లైట్ బ్లాంకెట్ వంటి మరొక కాంతి మూలాన్ని  
ఉపయోగించడం. ఇంటెన్సిఫైడ్ ఫోటోథెరపీ సమయంలో విరామాలకు చికిత్స  
నిలిపివేయబడదు. ఫోటోథెరపీ సమయంలో, శిశువు చాలా వేడిగా లేదని  
నిర్ధారించుకోవడానికి మరియు నిర్జలీకరణ సంకేతాల కోసం వెతకడానికి శిశువు  
యొక్క ఉష్ణోగ్రత క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించబడుతుంది. శిశువు  
నిర్జలీకరణానికి గురైతే మరియు తగినంతగా త్రాగలేకపోతే ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు  
అవసరం కావచ్చు.  
  
బిలిరుబిన్ స్థాయిలు ప్రతి 4 నుండి 6 గంటలకు పరీక్షించబడతాయి, ప్రారంభంలో,  
చికిత్స పనిచేస్తుందో లేదో తనిఖీ చేస్తుంది మరియు ఒకసారి బిలిరుబిన్  
స్థాయిలు స్థిరీకరించబడినా లేదా తగ్గడం ప్రారంభించిన తర్వాత, అవి ప్రతి 6  
నుండి 12 గంటలకు తనిఖీ చేయబడతాయి.  
  
బిలిరుబిన్ స్థాయిలు సురక్షిత స్థాయికి పడిపోయిన తర్వాత ఫోటోథెరపీ  
నిలిపివేయబడుతుంది (దీనికి సాధారణంగా 2 రోజులు పడుతుంది). ఇది సాధారణంగా  
నియోనాటల్ కామెర్లు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది మరియు కొన్ని దుష్ప్రభావాలను  
కలిగి ఉంటుంది.  
  
గమనిక: బిలిరుబిన్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా లేనంత వరకు, ఫోటోథెరపీ చికిత్సను  
"బిలి" బ్లాంకెట్ అని పిలిచే ప్రత్యేక దుప్పటితో ఇంట్లోనే చేయవచ్చు.  
  
మార్పిడి మార్పిడి శిశువుకు వారి రక్తంలో బిలిరుబిన్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా  
ఉంటే లేదా ఫోటోథెరపీ ప్రభావవంతంగా లేకుంటే, వారికి పూర్తి రక్తమార్పిడి  
అవసరం కావచ్చు, దీనిని ఎక్స్ఛేంజ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ అంటారు.  
  
మార్పిడి సమయంలో, రక్తాన్ని తొలగించడానికి బొడ్డు తాడు, చేతులు లేదా  
కాళ్ళలోని రక్త నాళాలలో ఒక సన్నని ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్ ఉంచబడుతుంది. రక్తం  
అదే బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారి రక్తంతో భర్తీ చేయబడుతుంది. కొత్త రక్తంలో  
బిలిరుబిన్ ఉండదు కాబట్టి, శిశువు రక్తంలో బిలిరుబిన్ మొత్తం స్థాయి త్వరగా  
పడిపోతుంది.  
  
రక్తస్రావం వంటి ఏవైనా సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి రక్తమార్పిడి ప్రక్రియ  
అంతటా శిశువు నిశితంగా పరిశీలించబడుతుంది. రక్తమార్పిడి తర్వాత, ప్రక్రియ  
విజయవంతమైందో లేదో తనిఖీ చేయడానికి చికిత్స తర్వాత 2 గంటలలోపు శిశువు రక్తం  
పరీక్షించబడుతుంది.  
  
మీ శిశువు రక్తంలో బిలిరుబిన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటే ఈ ప్రక్రియను పునరావృతం  
చేయాల్సి ఉంటుంది.  
  
ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (IVIG) RH అననుకూలత వల్ల కామెర్లు వస్తే  
ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (IVIG) ఉపయోగించవచ్చు. IVIG సాధారణంగా  
ఫోటోథెరపీ మాత్రమే పని చేయకపోతే మరియు రక్తంలో బిలిరుబిన్ స్థాయి పెరుగుతూ  
ఉంటే మాత్రమే ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
కసాయి ఆపరేషన్ (హెపాటిక్ పోర్టోఎంటెరోస్టోమీ) నవజాత శిశువులకు పిత్తాశయ  
అట్రేసియా లేదా టైప్ IVb కోలెడోచల్ సిస్ట్‌తో పిత్త పారుదల కోసం కసాయి  
ఆపరేషన్ (హెపాటిక్ పోర్టోఎంటెరోస్టోమీ) అవసరం. ఈ ప్రక్రియ ఉత్తమ ఫలితాల  
కోసం జీవితంలో రెండు నెలలలోపు చేయాలి.  
  
ఇతర చికిత్సలు సంయోజిత హైపర్‌బిలిరుబినిమియా చికిత్స వంటి కారణాలపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది: కామెర్లు ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్య వల్ల  
సంభవించినట్లయితే, దీనికి సాధారణంగా చికిత్స అవసరం. ప్రాథమిక రుగ్మత మరియు  
కాలేయ పనితీరులో మెరుగుదల ఉన్నప్పుడు కొలెస్టాసిస్ యొక్క జీవక్రియ కారణాలు  
బాగా స్పందిస్తాయి. పేరెంటరల్ న్యూట్రిషన్ (PN)-ప్రేరిత కొలెస్టాసిస్  
చక్రీయ PNతో నిర్వహించబడుతుంది, ఎక్స్పోజర్ వ్యవధిని తగ్గిస్తుంది మరియు  
ప్రారంభ ఫీడ్‌లను వీలైనంత త్వరగా ప్రారంభించండి. కాలేయ గాయాన్ని  
తగ్గించడానికి PN యొక్క మాంగనీస్ మరియు రాగిని తగ్గించాలి. నియోనాటల్  
కామెర్లు కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
నియోనాటల్ కామెర్లు ఇంట్లోనే నవజాత శిశువులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి  
ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: శిశువు యొక్క పరిస్థితిలో ఏవైనా మార్పుల  
గురించి శిశువైద్యునికి తెలియజేయండి మరియు శిశువు చర్మం పసుపు రంగులోకి  
మారినట్లయితే వెంటనే కాల్ చేయండి. శిశువు బాగా తినిపించిందని  
నిర్ధారించుకోండి. కామెర్లు రావడానికి కారణం కూడా తల్లిపాలు, డాక్టర్  
మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా శిశువుకు ఆహారం ఇవ్వడం. తల్లిపాలు రోజుకు కనీసం 8  
నుండి 12 సార్లు చేయాలి, అయితే బాటిల్ ఫీడ్ శిశువులకు రోజుకు కనీసం 6 నుండి  
10 ఫీడింగ్‌లు ఇవ్వాలి. నవజాత శిశువును ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతికి ఎక్కువ కాలం  
బహిర్గతం చేయండి. ఉష్ణోగ్రతలో ఏదైనా పెరుగుదల, ఆకలి లేకపోవటం లేదా చంచలత్వం  
ఉన్నట్లయితే శిశువును జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి. శిశువు తగినంతగా హైడ్రేట్  
చేయబడిందని నిర్ధారించుకోండి. బరువు తగ్గకుండా ఉండటానికి శిశువుకు  
సప్లిమెంటేషన్‌తో తరచుగా ఆహారం ఇవ్వండి. నియోనాటల్ జాండిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
తీవ్రమైన హైపర్బిలిరుబినిమియాతో నవజాత శిశువులు క్రింది సమస్యలను అభివృద్ధి  
చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది:  
  
1. బిలిరుబిన్-ప్రేరిత న్యూరోలాజిక్ డిస్‌ఫంక్షన్ (BIND) ఇది హైపోటోనియా  
 (కండరాల టోన్ తగ్గడం) తర్వాత హైపర్‌టోనియా (పెరిగిన కండరాల స్థాయి)  
 మరియు/లేదా ఒపిస్టోటోనస్ (కండరాల ఆకస్మికం) లేదా రెట్రోకోలిస్  
 (పునరావృత కండరాల సంకోచం) వంటి బిలిరుబిన్ టాక్సిసిటీకి సంబంధించిన  
 క్లినికల్ సంకేతాలను సూచిస్తుంది. మెడ) మరియు సాధారణంగా తీవ్రమైన మరియు  
 దీర్ఘకాలిక దశలుగా విభజించబడింది. న్యూరోటాక్సిసిటీని కలిగించే  
 మెదడులోని వివిధ భాగాలను బిలిరుబిన్ బంధించడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది.  
  
2. తీవ్రమైన బిలిరుబిన్ ఎన్సెఫలోపతి (ABE) మరణం లేదా జీవితకాల నాడీ  
 అభివృద్ధి వైకల్యాలకు దారితీసే సంభావ్య వినాశకరమైన పరిస్థితులు. ఇది  
 బద్ధకం, హైపోటోనియా మరియు సక్ తగ్గడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ  
 దశలో, వ్యాధి తిరిగి మార్చబడుతుంది.  
  
3. దీర్ఘకాలిక బిలిరుబిన్ ఎన్సెఫలోపతి (కెర్నిక్టెరస్) ABE పురోగమిస్తే,  
 అప్పుడు శిశువులు కెర్నికెటరస్‌ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు, ఇది  
 కోలుకోలేనిది. అధిక సీరం బిలిరుబిన్ స్థాయిల ఫలితంగా మెదడు దెబ్బతినడం  
 వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది అసంకల్పిత మెలికలు, మస్తిష్క పక్షవాతం,  
 మూర్ఛలు, వంపు, భంగిమ, చూపుల అసాధారణత మరియు వినికిడి లోపంగా  
 వ్యక్తమవుతుంది.  
  
4. నియోనాటల్ కొలెస్టాసిస్ నియోనాటల్ కొలెస్టాసిస్ ఉన్న రోగులు కొన్ని  
 సందర్భాల్లో కాలేయ వైఫల్యం, సిర్రోసిస్ మరియు హెపాటోసెల్లర్ కార్సినోమా  
 (లివర్ క్యాన్సర్) కూడా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. దీర్ఘకాలిక  
 కొలెస్టాసిస్ బరువు పెరగడం మరియు కొవ్వులో కరిగే విటమిన్ లోపాలకు కూడా  
 దారితీయవచ్చు. నియోనాటల్ కామెర్లు కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినెమియా చికిత్సకు మరియు ఏదైనా నరాల సంబంధిత  
నష్టాన్ని నివారించడానికి సాధారణ ఎంపిక ఫోటోథెరపీ మరియు/లేదా మార్పిడి  
మార్పిడి. నియోనాటల్ కామెర్లు చికిత్సలో కొన్ని ప్రత్యామ్నాయాలు:  
  
Metalloporphyrins Metalloporphyrins (సింథటిక్ హేమ్ అనలాగ్‌లు) హీమ్  
ఆక్సిజనేస్ యొక్క పోటీ నిరోధకాలు, బిలిరుబిన్ ఉత్పత్తిలో రేటు-పరిమితం చేసే  
ఎంజైమ్. తీవ్రమైన హైపర్‌బిలిరుబినిమియాను నివారించడానికి లేదా చికిత్స  
చేయడానికి వాటి ఉపయోగం ఆకర్షణీయమైన ప్రత్యామ్నాయ వ్యూహంగా  
ప్రతిపాదించబడింది.  
  
ప్రత్యేకంగా, టిన్-ప్రోటోపోర్ఫిరిన్ (SnPP) మరియు టిన్-మెసోపోర్ఫిరిన్  
(SnMP) నియోనాటల్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియాను నివారించడానికి మరియు చికిత్స  
చేయడానికి ప్రయోగాత్మకంగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి.  
  
సహజ నివారణలు 1. మెగ్నీషియం: గర్భిణీ స్త్రీలు 6 వారాల పాటు ప్రతిరోజూ 250  
mg మెగ్నీషియం తీసుకుంటే, అదనపు బిలిరుబిన్ ఉత్పత్తి ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించవచ్చని ఒక అధ్యయనం చూపించింది.  
  
మీరు గర్భవతి అయితే లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నట్లయితే మీ ఆహారంలో మెగ్నీషియం  
అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని జోడించడానికి ప్రయత్నించండి. మెగ్నీషియం లోపాన్ని  
గుర్తించే పరీక్షల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
2. ప్రోబయోటిక్స్: కామెర్లు కలిగించే బిలిరుబిన్ స్థాయిలను తగ్గించడం  
 ద్వారా మరియు శరీరం అదనపు బిలిరుబిన్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడటం ద్వారా  
 నవజాత శిశువులలో ప్రోబయోటిక్ సప్లిమెంటేషన్ కామెర్లు లక్షణాలను  
 గణనీయంగా మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. కేవలం విత్తన పిండి: బార్లీ గింజల పిండి శిశువు చర్మంపై జల్లెడ పట్టడం  
 వల్ల నవజాత శిశువులలో కామెర్లు మెరుగవుతాయని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.  
 బార్లీ పిండి యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది మరియు పరోక్ష బిలిరుబిన్  
 స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది సాంప్రదాయ ఇరానియన్ రెమెడీ.  
 నియోనాటల్ జాండిస్‌తో జీవించడం  
  
ఇది భయానకంగా కనిపించినప్పటికీ, నియోనాటల్ కామెర్లు సాధారణంగా దానంతటదే  
తొలగిపోతాయి మరియు నవజాత శిశువులలో చాలా సాధారణం. దీన్ని నిర్వహించడానికి  
మార్గం దాని గురించి తెలుసుకోవడం మరియు సాధారణ దశలను అనుసరించడం: చర్మం  
పసుపు రంగులోకి మారడం కోసం నవజాత శిశువుపై ఒక కన్నేసి ఉంచండి, శిశువు బాగా  
తినిపించిందని మరియు తగినంత పోషకాహారం ఉందని నిర్ధారించుకోండి.  
(ప్రాధాన్యంగా ఉదయం 7-9 గంటల మధ్య) శిశువుకు తగినంతగా తల్లిపాలు ఇవ్వండి,  
నీరసం, చంచలత్వం లేదా అధిక ఏడుపుల వంటి పాటల కోసం చూడండి శిశువును  
సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి శిశువు యొక్క లక్షణాలను పర్యవేక్షించడానికి  
శిశువైద్యునితో నిరంతరం సన్నిహితంగా ఉండండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
నియోనాటల్ జాండిస్ ఎంతకాలం ఉంటుంది? నవజాత శిశువులలో కామెర్లు కోసం రోగ  
నిరూపణ ఏమిటి? నవజాత శిశువులలో కామెర్లు ఎలా తనిఖీ చేయాలి? నియోనాటల్  
కామెర్లు ప్రాణాంతకం కాదా? వారి శిశువైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి?  
ప్రస్తావనలు Daniel L. Neonatal Jaundice. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ. ఆగస్ట్ 2006. అన్సాంగ్-అసోకు B, షా SD, అద్నాన్ M,  
మరియు ఇతరులు. నియోనాటల్ కామెర్లు. [2022 ఫిబ్రవరి 19న నవీకరించబడింది].  
ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. మొజ్తాహెడి SY, ఇజాది A, సెయిరాఫీ G, ఖేద్మత్ L,  
తవకోలిజాదే R. నియోనాటల్ జాండిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలు: ఇరాన్  
నుండి ఒక క్రాస్-సెక్షనల్ స్టడీ. ఓపెన్ యాక్సెస్ Maced J మెడ్ సైన్స్. 2018  
ఆగస్టు 11. బోస్కబాడి హెచ్, అష్రఫ్జాదే ఎఫ్, అజార్కిష్ ఎఫ్, ఖక్షౌర్ ఎ.  
నియోనాటల్ జాండిస్ యొక్క సమస్యలు మరియు నవజాత శిశువులలో ముందస్తు కారకాలు.  
JBUMS. ఆగస్ట్ 2015. ఉల్లా S, రెహమాన్ K, హెదయతి M. నవజాత శిశువులలో  
హైపర్‌బిలిరుబినెమియా: రకాలు, కారణాలు, క్లినికల్ పరీక్షలు, నివారణ చర్యలు  
మరియు చికిత్సలు: ఒక కథనం సమీక్ష కథనం. ఇరాన్ J పబ్లిక్ హెల్త్. మే 2016.  
నియోనాటల్ జాండిస్. చికిత్స. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. ఫిబ్రవరి 2022. స్టీవెన్సన్  
DK, వాంగ్ RJ. నియోనాటల్ హైపర్బిలిరుబినిమియా నిర్వహణలో  
మెటాలోపోర్ఫిరిన్స్. సెమిన్ ఫీటల్ నియోనాటల్ మెడ్. జూన్ 2010.  
  
==================================================  
  
ముక్కు రక్తస్రావం ఎపిస్టాక్సిస్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు  
  
ముక్కు రక్తస్రావం అనేది ఒకటి లేదా రెండు నాసికా రంధ్రాల నుండి కొన్ని  
సెకన్ల నుండి 15 నిమిషాల వరకు రక్త ప్రసరణ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఇది  
చాలా సాధారణం మరియు చాలా మంది దీనిని మళ్లీ మళ్లీ అనుభవిస్తారు. కానీ 2  
నుండి 10 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు  
మరియు రక్తం సన్నబడటానికి మందులు తీసుకునే వ్యక్తులలో ఇది చాలా తరచుగా  
కనిపిస్తుంది.  
  
ముక్కు నుండి రక్తం కారడం యొక్క సాధారణ కారణాలు ముక్కును తీయడం, ముక్కును  
చాలా గట్టిగా ఊదడం, ముక్కుకు చిన్న గాయం మరియు తేమ లేదా ఉష్ణోగ్రతలో  
మార్పుల వలన ముక్కు లోపలి భాగం పొడిగా మరియు పగుళ్లు ఏర్పడుతుంది.  
  
ముక్కు తీయడం నివారించడం మరియు వేలుగోళ్లు చిన్నగా ఉంచడం, ముక్కును వీలైనంత  
తక్కువగా ఊదడం మరియు ముక్కు లేదా తల గాయపడగల కార్యకలాపాల సమయంలో  
హెడ్‌గార్డ్ ధరించడం ద్వారా ముక్కు కారడాన్ని నివారించవచ్చు.  
  
ఇది సాధారణంగా తీవ్రమైనది కాదు మరియు ఇంట్లో నియంత్రించబడుతుంది.  
అయినప్పటికీ, పునరావృతమయ్యే భారీ ముక్కు రక్తస్రావం సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ  
మరియు చికిత్స కోసం వైద్యపరంగా మూల్యాంకనం చేయాలి. సాధారణంగా 2-10  
సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలు మరియు 50-80 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ లింగం  
ప్రభావితమవుతుంది శరీర భాగాలు (లు) ముక్కును అనుకరించే పరిస్థితులు నాసికా  
కణితి DIC (డిస్సెమినేటెడ్ ఇంట్రావాస్కులర్ కోగ్యులేషన్ (DIC) హిమోఫిలియా  
వాన్ విల్లెబ్రాండ్ వ్యాధి రినైటిస్ విదేశీ శరీరం ముక్కులో డ్రగ్  
టాక్సిసిటీ (వార్ఫరిన్, NSAIDలు) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ల్యాబ్  
పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC) కోగ్యులేషన్ అధ్యయనాలు -ప్రోథ్రాంబిన్ సమయం  
& పాక్షిక థ్రోంబోప్లాస్టిన్ సమయం (PPT)  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్ (MRI) చికిత్స మందులు Oxymetazoline మరియు phenylephrine  
hydrochloride tranexamic acid నాసల్ ప్యాకింగ్ Cauterization ఎంబోలైజేషన్  
సెప్టల్ సర్జరీ లిగేషన్ నిపుణులు ENT నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి ముక్కు  
రక్తస్రావం లక్షణాలు  
  
ముక్కు రక్తస్రావం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:  
  
రెండు నాసికా రంధ్రాల నుండి లేదా రెండు నాసికా రంధ్రాల నుండి రక్తస్రావం  
గొంతు వెనుక భాగంలో ద్రవం ప్రవహించే అనుభూతి ముక్కు నుండి అధిక రక్తాన్ని  
కోల్పోవడం వలన మైకము, మూర్ఛ మరియు గందరగోళం ఏర్పడవచ్చు.  
  
ముక్కు లోపలి భాగంలో చిన్న, సున్నితమైన రక్తనాళాలు ఉంటాయి, ఇవి  
దెబ్బతిన్నాయి మరియు సాపేక్షంగా సులభంగా రక్తస్రావం కావచ్చు. ముక్కు నుండి  
రక్తస్రావం యొక్క సాధారణ కారణాలలో కొన్ని:  
  
పొడి గాలి వేడి, తక్కువ తేమతో కూడిన వాతావరణం లేదా వేడిచేసిన ఇండోర్ గాలి  
వలన సంభవించవచ్చు. పర్యావరణం వల్ల నాసికా పొర ఎండిపోయి క్రస్ట్ లేదా  
పగుళ్లు ఏర్పడి, రుద్దినప్పుడు రక్తం కారడం ఎక్కువ అవుతుంది. రక్తం  
గడ్డకట్టే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు అందువల్ల రక్తస్రావం  
పొడిగించడం వల్ల అలెర్జీలకు చికిత్స చేయడానికి నాసికా స్ప్రేలను పదేపదే  
ఉపయోగించడం వల్ల నాసికా పొర పొడిగా ఉంటుంది, అమ్మోనియా వంటి రసాయన  
చికాకులను పీల్చడం వల్ల ఎక్కువ సమయం పీల్చడం వల్ల ముక్కు యొక్క లైనింగ్  
కాలిపోతుంది. శాశ్వత భౌతిక నష్టం లేదా ముక్కు రక్తస్రావం వంటి నాసికా  
సమస్యలు, విచలనం చేయబడిన సెప్టం ముక్కు యొక్క ఒక వైపును అడ్డుకుంటుంది  
మరియు గాలి ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది కొంతమందిలో క్రస్ట్ లేదా ముక్కు  
రక్తస్రావంకు దారితీస్తుంది  
  
ముక్కు నుండి రక్తస్రావం యొక్క ఇతర తక్కువ సాధారణ కారణాలలో కొన్ని:  
  
అధిక రక్తపోటు (హైపర్‌టెన్షన్): అధిక రక్తపోటుకు సంకేతాలుగా ముక్కు కారటం  
మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం లేనప్పటికీ, ఆకస్మిక, తీవ్రమైన రక్తపోటు పెరుగుదలతో  
కూడిన హైపర్‌టెన్సివ్ సంక్షోభం రక్త నాళాలలో ఒత్తిడిని పెంచి ముక్కు  
కారడానికి దారితీస్తుంది.  
  
మీ రక్తపోటు అదుపులో ఉందా?  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యంతో మీ BPని తనిఖీ చేయడానికి మా విస్తృత శ్రేణి BP  
మానిటర్‌లను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
నాసికా కణితులు: ఈ కణితులు ముక్కులో అడ్డంకిని కలిగిస్తాయి మరియు వాసన  
మరియు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం తగ్గుతాయి.  
  
ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితులు: నాసికా కుహరంలో వివిధ రకాల ఇన్ఫ్లమేటరీ లేదా  
గ్రాన్యులోమాటస్ వ్యాధి రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలలో  
బాక్టీరియల్ సైనసిటిస్- సైనస్‌ల బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్, ముక్కు చుట్టూ  
ఉన్న ముఖం యొక్క ఎముకలలోని బోలు ఖాళీలు. అలెర్జీ రినిటిస్- ఇది పుప్పొడి,  
దుమ్ము మరియు అచ్చు వంటి అలెర్జీ కారకాల వల్ల ముక్కు లోపలి భాగంలో వాపు.  
నాసికా పాలిపోసిస్- ఇది మీ నాసికా గద్యాలై లేదా సైనస్‌ల లైనింగ్‌పై  
క్యాన్సర్ లేని పెరుగుదల. వెగ్నర్ గ్రాన్యులోమాటోసిస్ - ముక్కు యొక్క రక్త  
నాళాల వాపు. క్షయ- ఇది సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేసే ఒక అంటు  
వ్యాధి.  
  
వంశపారంపర్య హెమరేజిక్ టెలాంగియెక్టాసియా (HHT): ఇది జెనెటిక్ వాస్కులర్  
డిజార్డర్, ఇది టెలాంగియెక్టాసియా అని పిలువబడే చిన్న గాయాల అభివృద్ధికి  
దారితీస్తుంది, ఇది పేలవచ్చు మరియు రక్తస్రావం అవుతుంది.  
  
గర్భం: హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో ముక్కు నుండి రక్తం  
కారుతుంది. ముక్కు రక్తస్రావం రకాలు  
  
ముక్కు రక్తస్రావం రక్తస్రావం జరిగిన ప్రదేశం ద్వారా వివరించబడింది. ముక్కు  
రక్తస్రావం యొక్క రెండు ప్రధాన రకాలు: పూర్వ ముక్కు రక్తస్రావం ఇది ముక్కు  
ముందు భాగంలో ఉద్భవిస్తుంది మరియు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా రక్తం  
ప్రవహిస్తుంది. ముక్కు యొక్క ఈ ప్రాంతంలోని కేశనాళికలు మరియు చిన్న  
రక్తనాళాలు పెళుసుగా ఉంటాయి మరియు సులభంగా విరిగి రక్తస్రావం అవుతాయి. ఇది  
పిల్లలలో కనిపించే అత్యంత సాధారణ ముక్కుపుడక మరియు సాధారణంగా తీవ్రమైనది  
కాదు. పృష్ఠ ముక్కు రక్తస్రావం ఇది నాసికా మార్గం వెనుక, గొంతు దగ్గర  
ఉద్భవించింది. పూర్వ ముక్కుపుడకల కంటే పృష్ఠ ముక్కు రక్తస్రావం చాలా  
తీవ్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది తీవ్రమైన రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది, ఇది  
గొంతు వెనుక భాగంలో ప్రవహిస్తుంది మరియు పెద్దలలో సర్వసాధారణం. ముక్కు  
రక్తస్రావం కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
వాతావరణ మార్పులు ఎత్తైన ప్రదేశాలు, పొడి వాతావరణ పరిస్థితులు మరియు చల్లని  
వాతావరణం వంటి పరిస్థితులు నాసికా పొర ఎండిపోయి ముక్కు నుండి రక్తస్రావం  
కలిగిస్తాయి. అలవాట్లు ముక్కులో వేలు పెట్టడం లేదా దూకుడుగా ముక్కును తీయడం  
వంటి కొన్ని అలవాట్లు ఎపిస్టాక్సిస్‌కు దారితీసే నాసికా శ్లేష్మ పొర  
చిరిగిపోవడానికి దారితీయవచ్చు. రక్తస్రావం రుగ్మతల చరిత్ర రక్తం గడ్డకట్టే  
రుగ్మతల చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు ఏదైనా నాసికా గాయం విషయంలో భారీ  
రక్తస్రావం కలిగి ఉంటారు. ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితులు సాధారణ జలుబు,  
సైనసిటిస్, అలెర్జీలు మరియు నాసికా పాలిప్స్ వంటి వివిధ తాపజనక  
పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం సాధారణ  
లక్షణంగా గుర్తించబడతారు. రక్తం సన్నబడటానికి మందులు ఆస్పిరిన్ మరియు  
వార్ఫరిన్ వంటి ప్రతిస్కందకాలు (రక్తాన్ని పలుచన చేసే మందులు) దీర్ఘకాలం  
వాడే వ్యక్తులు ఈ మందులు రక్తాన్ని పలుచగా చేసే లక్షణాలను కలిగి ఉండటం వలన  
సులభంగా రక్తస్రావం అవుతాయి. ఒత్తిడి ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన ముక్కు  
రక్తస్రావం ప్రమాద కారకాలు. మానసిక సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు  
దీర్ఘకాలిక, పునరావృతమయ్యే లేదా ఊహించని ముక్కుపుడకలకు ఎక్కువ ప్రమాదం  
ఉందని పరిశోధనలో తేలింది. ఒక వ్యక్తి ఆత్రుతగా ఉంటే, అతను తన ముక్కును  
ఎంచుకుంటాడు, ఇది రక్తస్రావం కూడా ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
ఒత్తిడి మీ మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుందా? ఒత్తిడిని  
నిర్వహించడానికి కొన్ని సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. ధూమపానం మరియు  
అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం గురించి అన్వేషించడానికి నొక్కండి నికోటిన్ అనేది  
సిగరెట్‌లలోని ప్రమాదకరమైన పదార్ధం, ఇది నాసికా శ్లేష్మ పొరలో చికాకుగా పని  
చేస్తుంది మరియు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. ఆల్కహాల్ రక్తం  
గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది మరియు రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది కాబట్టి  
అధికంగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం కూడా ఎపిస్టాక్సిస్‌కు దారితీస్తుంది.  
  
ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని  
ప్రయత్నించండి మరియు ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడిపించుకోండి.  
ఇప్పుడే కొనండి  
  
ముక్కు రక్తస్రావం నిర్ధారణ  
  
చరిత్ర ఒక వ్యక్తి ముక్కు నుండి రక్తం కారుతున్నట్లయితే డాక్టర్ ఇలాంటి  
ప్రశ్నలు అడుగుతాడు:  
  
ముక్కు నుండి రక్తస్రావం యొక్క వ్యవధి ఎంత తరచుగా మీరు సంఘటన సమయంలో  
కోల్పోయిన రక్తం మొత్తాన్ని ఆస్పిరిన్ మరియు ఇతర నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ  
ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు), ఇతర యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ డ్రగ్స్  
హెపారిన్‌తో సహా రక్తస్రావాన్ని ప్రోత్సహించే ఔషధాల వినియోగాన్ని  
సూచించడానికి ఔషధ చరిత్ర మరియు వార్ఫరిన్. ధూమపానం లేదా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం  
చరిత్ర రక్తస్రావం రుగ్మతల చరిత్ర (కుటుంబ చరిత్రతో సహా) మరియు  
ప్లేట్‌లెట్స్ లేదా కోగ్యులేషన్‌లో లోపాలు, ముఖ్యంగా క్యాన్సర్,  
సిర్రోసిస్, హెచ్‌ఐవి మరియు గర్భంతో సంబంధం ఉన్న పరిస్థితులు.  
  
ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ వైటల్స్ మూల్యాంకనం చేయబడతాయి. క్రియాశీల  
రక్తస్రావంతో, చికిత్స సాధారణంగా మూల్యాంకనంతో ఏకకాలంలో జరుగుతుంది.  
రక్తస్రావం యొక్క మూలాన్ని మరియు దానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి  
ముక్కు యొక్క పరీక్ష జరుగుతుంది. నాసికా రంధ్రం తెరిచి ఉంచడానికి చిన్న  
స్పెక్యులమ్ వంటి పరికరాలు ఉపయోగించబడుతుంది. నాసికా భాగాల లోపలి భాగాన్ని  
తనిఖీ చేయడానికి హెడ్‌ల్యాంప్ లేదా ఎండోస్కోప్ (వెలిగించిన స్కోప్) వంటి  
వివిధ కాంతి వనరులు ఉపయోగించబడతాయి. రక్తస్రావాన్ని నియంత్రించడంలో మరియు  
మూలం యొక్క విజువలైజేషన్‌లో సహాయం చేయడానికి వాసోకాన్స్ట్రిక్షన్‌కు  
మత్తుమందు మరియు ఎపినెఫ్రిన్‌తో కూడిన సమయోచిత స్ప్రే సహాయపడుతుంది.  
  
ల్యాబ్ పరీక్షలు ముక్కులో రక్తస్రావాన్ని నిర్ధారించడానికి ల్యాబ్ పరీక్షలు  
చాలా అరుదుగా అవసరమవుతాయి. కొన్ని తీవ్రమైన పరిస్థితులలో క్రింది పరీక్షలు  
చేయబడతాయి: పూర్తి రక్త గణన (CBC): ముక్కు నుండి రక్తస్రావం ఉన్న వ్యక్తుల  
కోసం, భారీ మరియు పునరావృత ముక్కు కారుతున్న రోగులలో రక్తస్రావం నిర్వహణ  
కోసం తగ్గిన హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని మ్యాప్ చేయడానికి CBC చేయబడుతుంది.  
గడ్డకట్టే అధ్యయనాలు: రక్తస్రావం రుగ్మత యొక్క లక్షణాలు లేదా సంకేతాలు ఉన్న  
రోగులు మరియు తీవ్రమైన లేదా పునరావృత ఎపిస్టాక్సిస్ ఉన్నవారు ప్రోథ్రాంబిన్  
సమయం (రక్త నమూనాలో గడ్డకట్టడానికి పట్టే సమయాన్ని కొలుస్తారు) మరియు  
పాక్షిక త్రాంబోప్లాస్టిన్ సమయం (రక్త పరీక్ష రక్తం గడ్డకట్టడానికి ఎంత  
సమయం పడుతుందో చూస్తుంది).  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌలభ్యం  
మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. అన్ని పరీక్షలను ఇక్కడ కనుగొనండి  
ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్‌లు మరియు మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) వంటి పరీక్షలు ప్రాణాంతకత లేదా పెరుగుదల అనుమానం  
ఉన్న సందర్భాల్లో చాలా అరుదుగా సూచించబడవచ్చు. ముక్కు రక్తస్రావం నివారణ  
  
కింది పాయింటర్లు ముక్కు రక్తస్రావం నివారించడంలో సహాయపడతాయి: సాధారణ  
చర్యలు మీ ముక్కును చాలా బలవంతంగా ఊదడం మానుకోండి మీ నాసికా భాగాలను తేమగా  
ఉంచడానికి ప్రతి నాసికా స్ప్రే లేదా రోజుకు 2-3 సార్లు సెలైన్ నాసల్  
స్ప్రేని ఉపయోగించండి మీ ముక్కును తీయడం మానుకోండి మరియు వేలుగోళ్లు  
చిన్నగా ఉంచండి రాత్రిపూట గది హ్యూమిడిఫైయర్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా గాలిని  
తేమగా ఉంచండి  
  
రక్తస్రావం పెంచే మందులను మార్చడాన్ని పరిగణించండి, ఆస్పిరిన్ మరియు  
ఇబుప్రోఫెన్ వంటి రక్తం సన్నబడటానికి మందులు రక్తస్రావం పెంచుతాయి. వారి  
భర్తీ కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
మద్యపానం మరియు ధూమపానం మానుకోండి మద్యం మరియు ధూమపానం యొక్క అధిక వినియోగం  
నాసికా శ్లేష్మంలో చికాకుగా పని చేస్తుంది మరియు ముక్కు రక్తస్రావం  
కలిగిస్తుంది. ధూమపానం మరియు మద్యపానం మానేయడం ఎల్లప్పుడూ మంచి ఆలోచన.  
  
ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నా, చాలా కష్టంగా ఉందా? ఈ అనారోగ్యకరమైన  
అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించి  
చదవండి. విటమిన్ K అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోండి బచ్చలికూర, ఆవాలు  
ఆకుకూరలు, కాలే బ్రోకలీ మరియు క్యాబేజీ వంటి విటమిన్ K అధికంగా ఉండే  
ఆహారాలు, ముక్కు లోపల తేమతో కూడిన పొరను సృష్టించడంలో సహాయపడే కొల్లాజెన్  
ఏర్పడటంలో పాల్గొంటాయి. విటమిన్ K రక్తనాళాలు సులభంగా పగిలిపోకుండా వాటిని  
మంచి స్థితిలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఆకు కూరలు కూడా రక్తం  
గడ్డకట్టడాన్ని సులభతరం చేస్తాయి.  
  
విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలతో మీ ఆహారాన్ని లోడ్ చేసుకోండి విటమిన్ సి  
కలిగిన ఆహారాలు లేదా సప్లిమెంట్‌లను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల రక్త నాళాలు  
పటిష్టంగా తయారవుతాయి మరియు తద్వారా చీలిక మరియు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం  
అయ్యే అవకాశం తక్కువ.  
  
మీ విటమిన్ సి స్థాయిలలో ఏవైనా ఖాళీలను ఆహార పదార్ధాలతో పూరించండి. మా  
విస్తృత శ్రేణి సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడే అన్వేషించండి హైడ్రేటెడ్‌గా  
ఉండండి ఒక రోజులో తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగకపోవడం వల్ల ముక్కు నుండి  
రక్తస్రావం అయ్యే శ్లేష్మ పొరలు కూడా పొడిగా ఉంటాయి. అందువల్ల, రోజంతా  
తగినంత నీరు ఉండాలని సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
నీరు త్రాగడం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో అర్థం చేసుకోండి.  
నిపుణుడు సందర్శించాల్సిన ఈ వీడియోను ఇప్పుడే చూడండి  
  
ముక్కు రక్తస్రావం నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు:  
ENT నిపుణుడు  
  
ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ అని కూడా పిలువబడే ENT నిపుణుడు, చెవి, ముక్కు మరియు  
గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులను గుర్తించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక  
శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. ఒక ENT నిపుణుడు పరిస్థితిని నిర్ధారిస్తారు మరియు  
అవసరమైతే, ప్రత్యేక కెమెరా లేదా ఎండోస్కోప్‌ని ఉపయోగించి ముక్కు లోపలికి  
లోతుగా పరిశీలించి సమస్యకు చికిత్స చేయవచ్చు మరియు కణితి లేదా ప్రాణాంతకత  
వంటి మరింత తీవ్రమైన పరిస్థితి లేదని నిర్ధారించుకోవచ్చు.  
  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం పొందండి. మీ  
అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి ముక్కు రక్తస్రావం చికిత్స  
  
వైద్యుడు మొదటి చర్యగా రక్తస్రావం ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. డాక్టర్  
వ్యక్తి యొక్క రక్తపోటు మరియు నాడిని కూడా అంచనా వేయవచ్చు. చికిత్స కారణంపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: మందులు రక్తస్రావం సమయంలో  
నాసికా స్ప్రేలను ఉపయోగించవచ్చు. Oxymetazoline మరియు phenylephrine  
హైడ్రోక్లోరైడ్ (Neofrin) ఒక వ్యక్తికి అధిక రక్తపోటు లేకుంటే రద్దీ మరియు  
చిన్న రక్తస్రావంతో సహాయపడటానికి స్వల్పకాలిక ఉపయోగించవచ్చు. నోటి లేదా  
సమయోచిత ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్ ఒక అప్లికేషన్ తర్వాత 10 రోజుల వ్యవధిలో  
రక్తస్రావం ఆపడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. నాసికా ప్యాకింగ్ రక్తస్రావం  
జరిగిన ప్రదేశంలో ఒత్తిడిని సృష్టించడానికి ఒక వైద్యుడు రిబ్బన్ గాజుగుడ్డ,  
నాసికా స్పాంజ్‌లు, నురుగు లేదా గాలితో కూడిన రబ్బరు బెలూన్‌ను ముక్కులోకి  
చొప్పించవచ్చు. పదార్థం తరచుగా 24 నుండి 48 గంటల వరకు నాసికా కుహరంలో  
ఉంచబడుతుంది. కాటరైజేషన్ ఈ ప్రక్రియలో రక్తస్రావం రక్తనాళాన్ని  
మూసివేయడానికి ఉష్ణ శక్తి (ఎలక్ట్రోకాటరీ), మరియు రసాయన పదార్ధం (సిల్వర్  
నైట్రేట్) ఉపయోగించబడుతుంది ఎంబోలైజేషన్ ఇది రక్తనాళాన్ని నిరోధించడానికి  
జెలటిన్ స్పాంజ్‌లు లేదా పూసలు వంటి చిన్న కణాలను ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ఈ  
విధానం ముక్కు నుండి రక్తస్రావం ఆపుతుంది. అయినప్పటికీ, ముక్కు నుండి  
రక్తస్రావం కోసం వైద్యులు దీనిని చాలా అరుదుగా సిఫార్సు చేస్తారు. సెప్టల్  
సర్జరీ విచలనం చేయబడిన సెప్టం తరచుగా ముక్కులో రక్తస్రావం కలిగిస్తుంటే,  
శస్త్రచికిత్స సమయంలో వైద్యుడు దానిని సరిచేయవచ్చు. లిగేషన్ ఇది ఒక  
శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ, ఇది గుర్తించబడిన రక్త నాళాలు లేదా రక్తనాళాల  
చివరలను కట్టివేయడం ద్వారా రక్తస్రావం అవుతుంది. ఇతర చికిత్సా ఎంపికలు పని  
చేయకపోతే వైద్యులు తరచుగా ఈ విధానాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ముక్కు రక్తస్రావం  
కోసం హోమ్ కేర్  
  
మీ ముక్కు నుండి రక్తం కారుతున్న పరిస్థితిని మీరు కనుగొంటే. కింది దశలను  
అనుసరించండి: రిలాక్స్ అవ్వండి మరియు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశాంతంగా నిటారుగా  
కూర్చోండి మరియు మీ శరీరాన్ని మరియు మీ తలను కొద్దిగా ముందుకు వంచి మీ  
ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోండి రక్తస్రావం ఆపడానికి ముక్కు యొక్క మృదువైన  
భాగాన్ని చిటికెడు చేయండి మీ ముక్కు ఇప్పటికీ రక్తస్రావం అయితే, మరొక 5  
వరకు ముక్కును పిండడం కొనసాగించండి. నిమిషాలు మీరు కొన్ని నిమిషాల పాటు మీ  
ముక్కు వంతెనకు కోల్డ్ కంప్రెషన్‌ను కూడా వర్తింపజేయవచ్చు. ఇది రక్త  
నాళాలను కుదించడానికి మరియు రక్తస్రావం ఆపడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తస్రావం  
ఆగిపోయిన తర్వాత, వంగడం, వడకట్టడం లేదా భారీ వస్తువులను ఎత్తవద్దు  
  
ముక్కు నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే కొన్ని ఇంటి  
నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వీటిని ప్రయత్నించే ముందు మీ వైద్యుని నుండి  
సమ్మతి తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది: శీతాకాలంలో నాసికా పొరలో సెలైన్ వాటర్  
పొడిగా ఉండటం అనేది ముక్కు రక్తస్రావం యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి.  
ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి, ఉప్పునీటితో నాసికా పొరలను ఉపశమనం చేయండి  
మరియు తేమ చేయండి. ఒక గిన్నెలో కొంచెం నీరు వేసి, అందులో కొన్ని చుక్కల  
సెలైన్ సొల్యూషన్ వేసి, వాటిని బాగా కలపడం ద్వారా సెలైన్ వాటర్ తయారు  
చేయవచ్చు. నాసికా భాగాల లోపలి పొరను తేమ చేయడానికి ఈ ద్రావణం యొక్క కొన్ని  
చుక్కలను మీ ముక్కులో ఉంచండి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ (ACV) ACVలో ఉండే  
యాసిడ్ రక్తనాళాలను సంకోచించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా రక్తస్రావం  
ఆగిపోతుంది. వెనిగర్‌లో కాటన్ బాల్‌ను ముంచి, ప్రభావితమైన నాసికా రంధ్రంలో  
5 నుండి 10 నిమిషాల పాటు ఉంచండి, ఇది సాధారణంగా ఒక్కసారిగా రక్తస్రావం  
ఆగిపోతుంది. రేగుట ఆకు రేగుట ఆకులు సహజ రక్తస్రావ నివారిణిగా మరియు  
హెమోస్టాటిక్ ఏజెంట్‌గా పని చేస్తాయి. రేగుట యొక్క పరిష్కారం  
అలెర్జీ-సంబంధిత ముక్కు నుండి రక్తస్రావం నియంత్రణలో ఉంచడానికి  
సహాయపడుతుంది. ఆకులను కాయవచ్చు మరియు టీ తయారు చేయవచ్చు. ద్రావణం చల్లబడిన  
తర్వాత, దూదిని ద్రావణంలో ముంచి, రక్తస్రావం ఆగే వరకు 5-10 నిమిషాల పాటు  
ముక్కుపై ఉంచండి. ముక్కు రక్తస్రావం యొక్క సమస్యలు  
  
తరచుగా ముక్కు నుండి రక్తం కారడం సైనసిటిస్ వంటి అనేక సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది: సైనసైటిస్ సమయంలో, ముక్కులో మంట మరియు వాపు ఉంటుంది. ఇది  
నాసికా రక్త నాళాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది, ఫలితంగా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం  
అవుతుంది. బాహ్య నాసికా వైకల్యం: నాసికా వైకల్యాలు ముక్కు ఆకారం లేదా  
నిర్మాణంలో అసాధారణతలు. కొన్ని సందర్భాల్లో, వైకల్యం గాయం లేదా ముక్కు  
రక్తస్రావం ఫలితంగా ఉంటుంది. రక్తస్రావం: అధిక రక్తస్రావంతో తీవ్రంగా ఉంటే  
ఆకస్మిక ముక్కు రక్తస్రావం రక్తస్రావం దారితీస్తుంది. కార్డియో-వాస్కులర్  
రాజీ: కొన్ని ప్రాణాంతక సందర్భాల్లో, ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స తర్వాత,  
ముక్కు రక్తస్రావం కార్డియో-వాస్కులర్ షాక్‌కు దారితీయవచ్చు, ఇది  
ప్రాణాంతకం అని నిరూపించవచ్చు. రక్తహీనత: దీర్ఘకాలం పాటు దీర్ఘకాలిక ముక్కు  
రక్తస్రావం యొక్క భాగాలు రక్తాన్ని కోల్పోవడం వల్ల రక్తహీనతకు  
దారితీయవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ముక్కు రక్తస్రావం సాధారణంగా ఎంతకాలం  
ఉంటుంది? ముక్కు రక్తస్రావం విషయంలో ఏమి నివారించాలి? ముక్కు రక్తస్రావం  
యొక్క ప్రధాన కారణం ఏమిటి? ముక్కు రక్తస్రావం బలహీనతకు కారణమవుతుందా?  
ప్రస్తావనలు Sharathkumar AA, Shapiro A. Hemorrhagic telangiectasia.  
హీమోఫీలియా. 2008 నవంబర్;14. సీడెల్ DU, జాకబ్ L, కోస్టెవ్ K, సెస్టెర్హెన్  
AM. జర్మనీలో సాధారణ పద్ధతుల్లో అనుసరించే రోగులలో ఎపిస్టాక్సిస్‌కు ప్రమాద  
కారకాలు. రైనాలజీ. 2017 డిసెంబర్. రాబిన్సన్ AE, మెక్అలిఫ్ W, ఫిలిప్స్ TJ,  
ఫాటోరోస్ CC, సింగ్ TP. ఇంట్రాక్టబుల్ ఎపిస్టాక్సిస్ చికిత్స కోసం  
ఎంబోలైజేషన్: రెండు సెంటర్ కేస్ సిరీస్‌లో 12 నెలల ఫలితాలు. Br J రేడియోల్.  
2017 డిసెంబర్. తబస్సోమ్ A, చో JJ. ఎపిస్టాక్సిస్. [2022 సెప్టెంబర్ 12న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. బెక్ R, Sorge M, Schneider A, Dietz  
A. ప్రైమరీ మరియు సెకండరీ కేర్‌లో ఎపిస్టాక్సిస్ చికిత్సకు ప్రస్తుత  
విధానాలు. Dtsch Arztebl Int. 2018 జనవరి 8; మోర్గాన్ DJ, కెల్లెర్మాన్ R.  
ఎపిస్టాక్సిస్: మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స. ప్రిమ్ కేర్. 2014 మార్చి;  
ఎర్విన్ SA. ఎపిస్టాక్సిస్. నిరంతర ముక్కుపుడకను ఎలా నియంత్రించాలి. పోస్ట్  
గ్రాడ్ మెడ్. 1987 సెప్టెంబర్ 15. ముక్కుపుడక. NHS తెలియజేస్తుంది. 14  
మార్చి 2023. M, పోయెట్‌కెర్ DM, రిలే CA, ష్నైడర్ JS, సీడ్‌మాన్ MD,  
వడ్లమూడి V, వాల్డెజ్ TA, న్నచేత LC, మొంజూర్ TM. క్లినికల్ ప్రాక్టీస్  
గైడ్‌లైన్: నోస్‌బ్లీడ్ (ఎపిస్టాక్సిస్). ఒటోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్.  
2020 జనవరి;162(1\_suppl):S1-S38. రాండాల్ DA, ఫ్రీమాన్ SB. పూర్వ మరియు  
పృష్ఠ ఎపిస్టాక్సిస్ నిర్వహణ. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 1991 జూన్;4.  
  
==================================================  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్‌ని మానిక్-డిప్రెషన్, బైపోలార్ ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్  
మరియు బైపోలార్ అనారోగ్యం అని కూడా అంటారు.  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ అనేది మానసిక అనారోగ్యం, ఇది మానసిక స్థితి, శక్తి,  
కార్యాచరణ స్థాయిలు, ఏకాగ్రత మరియు రోజువారీ పనులను నిర్వహించే సామర్థ్యంలో  
అసాధారణ మార్పులకు కారణమవుతుంది. ఈ మూడ్‌లు చాలా అప్, డిలైడ్, చిరాకు లేదా  
ఉత్తేజిత ప్రవర్తన (మానిక్ ఎపిసోడ్‌లు అని పిలుస్తారు) నుండి చాలా డౌన్,  
విచారం, ఆసక్తి లేని లేదా నిస్సహాయ కాలాల (డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్స్ అని  
పిలుస్తారు) వరకు ఉంటాయి.  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న వ్యక్తులు అసాధారణంగా తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు,  
నిద్ర విధానాలు మరియు కార్యాచరణ స్థాయిలలో మార్పులు మరియు అసాధారణ  
ప్రవర్తనలను అనుభవిస్తారు. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం  
తెలియదు, కానీ పర్యావరణం, జన్యుశాస్త్రం, మార్చబడిన మెదడు నిర్మాణం మరియు  
రసాయన శాస్త్రం యొక్క కలయిక రుగ్మత అభివృద్ధిలో పాత్ర పోషిస్తుంది.  
  
డాక్టర్ సూచించే అత్యంత సాధారణ మందులలో మూడ్ స్టెబిలైజర్లు మరియు వైవిధ్య  
యాంటిసైకోటిక్స్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు యాంటి యాంగ్జైటీ ఉన్నాయి.  
బైపోలార్ డిజార్డర్ అనేది జీవితకాల అనారోగ్యం, కానీ దీర్ఘకాలిక,  
కొనసాగుతున్న చికిత్స లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. మీరు కొన్ని  
జీవనశైలి మార్పులు చేయడం ద్వారా మరియు ఈత, పరుగు మరియు జాగింగ్ వంటి  
తీవ్రమైన వ్యాయామాలను అభ్యసించడం ద్వారా మీ పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా  
చూసుకోవచ్చు, ఇది నిరాశ మరియు ఆందోళనతో సహాయపడుతుంది. ముఖ్య వాస్తవాలు  
సాధారణంగా 30 ఏళ్లలోపు వ్యక్తులలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు  
(లు) మెదడు వ్యాప్తి ప్రపంచం: 40 మిలియన్లు (2019) భారతదేశం: 7.6 మిలియన్లు  
(2017) అనుకరించే పరిస్థితులు సరిహద్దు రేఖ వ్యక్తిత్వ క్రమరాహిత్యం  
స్కిజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్ యూనిపోలార్ డిప్రెషన్ ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్  
డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ శ్రద్ధ-లోటు/ హైపర్యాక్టివిటీ డిజార్డర్స్ (ADHD)  
పర్సనాలిటీ డిజార్డర్స్ థైరాయిడ్ వ్యాధి లూపస్ సిఫిలిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ల్యాబ్ పరీక్షలు: సీరం ఆల్కహాల్ స్థాయిలు, యూరినాలిసిస్  
మరియు థైరాయిడ్ ప్యానెల్ చికిత్స 1. మందులు: యాంటీకాన్వల్సెంట్ మందులు:  
వాల్‌ప్రోయేట్, లామోట్రిజిన్ మరియు కార్బమాజెపైన్. యాంటిసైకోటిక్ ఔషధాలు:  
హలోపెరిడోల్, ఒలాన్జాపైన్, క్వెటియాపైన్ మరియు రిస్పెరిడోన్  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్: సిటలోప్రామ్, ఫ్లూక్సెటైన్, ఫ్లూవోక్సమైన్ మరియు  
పరోక్సేటైన్ 2. అభిజ్ఞా చికిత్స 3. ఎలక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ మూడ్ స్వింగ్స్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఉన్మాదం  
మరియు డిప్రెషన్ ఎపిసోడ్‌లు కొన్ని రోజుల నుండి చాలా రోజుల వరకు ఉండవచ్చు.  
లక్షణాల తీవ్రత విపరీతమైన గరిష్ఠ స్థాయిల (ఉన్మాదం) నుండి తీవ్ర కనిష్ట  
స్థాయిల (డిప్రెషన్) వరకు ఉంటుంది. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
1. అత్యంత తక్కువ (నిరాశ)  
  
నిరాశ కాలంతో వ్యవహరించేటప్పుడు, లక్షణాలు: అపరాధ భావాలు మరియు వైరాగ్య  
భావాలు శక్తి లేకపోవటం ఏకాగ్రత మరియు విషయాలను గుర్తుంచుకోవడంలో ఇబ్బంది,  
నిరాశ, విచారం లేదా చిరాకు ఎక్కువ సమయం దైనందిన కార్యకలాపాలలో ఆసక్తి  
కోల్పోవడం నిద్రపట్టడంలో ఇబ్బంది ఆకలి లేకపోవడం ఆత్మహత్య. లేదా స్వీయ-హాని  
ఆలోచనలు త్వరగా మేల్కొలపడం  
  
డిప్రెషన్ అనేది మూడ్ డిజార్డర్. డిప్రెషన్‌ను ఎలా ఎదుర్కోవాలో  
తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
2. చాలా ఎక్కువ (ఉన్మాదం)  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క ఉన్మాద దశ వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: చాలా సంతోషంగా  
లేదా ఆనందంగా అనిపించడం సాధారణం కంటే ఎక్కువ చురుకుగా ఉండటం ' ఆహారం, మరియు  
పానీయాల కోసం అధిక ఆకలి చాలా త్వరగా మాట్లాడటం సులభంగా చిరాకు లేదా  
ఉద్రేకంతో కలవరపడటం లేదా అశాస్త్రీయమైన ఆలోచన నిద్రలేమి (నిద్రపోవడం కష్టం)  
సులభంగా పరధ్యానంలో ఉంటుంది  
  
గమనిక: బైపోలార్ డిజార్డర్‌లో ఉన్మాదం కంటే ఒక వ్యక్తి డిప్రెషన్ యొక్క  
ఎపిసోడ్‌లను క్రమం తప్పకుండా అనుభవించవచ్చు. ఈ ఎపిసోడ్‌ల మధ్య వ్యక్తులు  
కొన్నిసార్లు సాధారణ మానసిక స్థితిని అనుభవించవచ్చు. బైపోలార్ డిజార్డర్  
రకాలు  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ అనేది మీ మెదడు మరియు మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం  
చేసే ఒక పరిస్థితి. ఇది మీ రోజువారీ శక్తి మరియు కార్యాచరణ స్థాయిలను  
ప్రభావితం చేసే అస్థిర మూడ్ మార్పులకు దారితీస్తుంది. బైపోలార్ డిజార్డర్స్  
యొక్క వివిధ రూపాలు: 1. బైపోలార్ 1 ఈ రకమైన బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్  
లక్షణాలతో లేదా లేకుండా మానిక్ ఎపిసోడ్‌ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
మానిక్ ఎపిసోడ్ ఒక వారం కంటే ఎక్కువసేపు ఉంటుంది మరియు ఎపిసోడ్‌లు చాలా  
చెడ్డవి కాబట్టి ఆ వ్యక్తి లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆసుపత్రిలో చేరవలసి  
ఉంటుంది.  
  
2. బైపోలార్ 2 ఇది మానిక్ మరియు డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉంటుంది.  
 బైపోలార్ 2లో సంభవించే ఉన్మాదం బైపోలార్ 1 కంటే తక్కువగా ఉంటుంది,  
 కాబట్టి దీనిని తరచుగా హైపోమానియా అని పిలుస్తారు. బైపోలార్ డిజార్డర్  
 2లో మానిక్ అటాక్‌కు ముందు లేదా తర్వాత ఒక ప్రధాన డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్  
 సంభవిస్తుంది.  
  
3. సైక్లోథైమిక్ డిజార్డర్ ఈ రకంతో, ఒక వ్యక్తి రెండు సంవత్సరాలు లేదా  
 అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు మానిక్ మరియు డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్‌లను  
 అనుభవిస్తాడు. ఉన్మాదం మరియు నిస్పృహ ఎపిసోడ్‌లు సాధారణంగా బైపోలార్ 1  
 లేదా బైపోలార్ 2 కంటే తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ రుగ్మత మానియా మరియు  
 డిప్రెషన్‌తో కలిపి సాధారణ స్థితికి కారణమవుతుంది.  
  
4. రాపిడ్ సైక్లింగ్ బైపోలార్ వేగవంతమైన సైక్లింగ్ విషయంలో, ఒక వ్యక్తి  
 మానియా లేదా హైపోమానియా యొక్క ఎపిసోడ్‌లను అనుభవిస్తాడు, ఆ తర్వాత  
 డిప్రెషన్ ఎపిసోడ్‌లను అనుభవిస్తాడు. ఒక వ్యక్తి మానిక్ ఎపిసోడ్‌లు  
 మరియు నెలలు, వారాలు లేదా రోజుల పాటు ఉండే స్థిరమైన కాలాల మధ్య చక్రం  
 తిప్పవచ్చు.  
  
5. మిశ్రమ లక్షణాలతో బైపోలార్ కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు ఒకే ఎపిసోడ్‌లో  
 మానిక్ మరియు డిప్రెసివ్ లక్షణాలను అనుభవిస్తారు మరియు దీనిని మిశ్రమ  
 లక్షణాలతో కూడిన ఎపిసోడ్ అంటారు. మిశ్రమ లక్షణాలతో బైపోలార్  
 డిజార్డర్‌ను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తి చాలా విచారంగా, ఖాళీగా లేదా  
 నిస్సహాయంగా అనిపించవచ్చు, అదే సమయంలో చాలా శక్తివంతంగా అనిపిస్తుంది.  
  
6. ఇతర రకాలు ఒక వ్యక్తి ఇతర బైపోలార్ వర్గాలకు సరిపోని లక్షణాలను  
 అతను/ఆమె అనుభవిస్తే ఇతర రకాలుగా పరిగణించబడవచ్చు. ఈ రకమైన బైపోలార్ మీ  
 జీవితంలో డ్రగ్స్, ఆల్కహాల్ లేదా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులను కలిగి  
 ఉండే కారకాల వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
మీ మనసుకు కూడా మీ శ్రద్ధ అవసరం. మా విస్తృతమైన మైండ్ కేర్ ప్రొడక్ట్స్‌తో  
మీరు మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకున్నట్లే మీ మనసును జాగ్రత్తగా  
చూసుకోండి. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క కారణాలను ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. కానీ ఒక వ్యక్తి  
అభివృద్ధి చెందడానికి అనేక అంశాలు కలిసి పనిచేస్తాయని నిపుణులు నమ్ముతారు.  
కారకాలు భౌతిక, పర్యావరణ మరియు సామాజిక కారకాల సంక్లిష్ట కలయిక. బైపోలార్  
డిజార్డర్ కోసం ప్రమాద కారకాలు పరిశోధకులు బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క  
సంభావ్య ప్రమాద కారకాలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. వారిలో చాలా  
మంది ఒకే కారణం లేదని అంగీకరిస్తున్నారు మరియు ఒక వ్యక్తికి అనారోగ్యం  
వచ్చే అవకాశాలకు అనేక అంశాలు దోహదం చేసే అవకాశం ఉంది. కొన్ని ప్రధాన ప్రమాద  
కారకాలు:  
  
1. జన్యుశాస్త్ర పరిశోధన బైపోలార్ డిజార్డర్ జన్యుశాస్త్రంతో ముడిపడి  
 ఉందని సూచిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది కుటుంబాలలో నడుస్తుంది. రుగ్మత ఉన్న  
 వ్యక్తి యొక్క కుటుంబ సభ్యులకు కూడా అది అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది.  
 బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు ఒకే జన్యువు బాధ్యత వహించదు, బదులుగా, అనేక  
 జన్యు మరియు పర్యావరణ కారకాలు ట్రిగ్గర్‌లుగా పనిచేస్తాయి.  
  
2. మెదడులో రసాయన అసమతుల్యత మెదడు పనితీరును నియంత్రించడానికి బాధ్యత  
 వహించే రసాయన హార్మోన్లను న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు అని పిలుస్తారు మరియు  
 బైపోలార్ డిజార్డర్ మెదడులోని రసాయన అసమతుల్యతతో సంబంధం కలిగి  
 ఉండవచ్చు.  
  
గమనిక: నోరాడ్రినలిన్ (న్యూరోట్రాన్స్మిటర్) స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా  
ఉన్నప్పుడు ఉన్మాదం సంభవించవచ్చు మరియు నోరాడ్రినలిన్ స్థాయి చాలా తక్కువగా  
ఉన్నప్పుడు డిప్రెషన్ యొక్క ఎపిసోడ్లు సంభవించవచ్చు.  
  
3. ట్రిగ్గరింగ్ ఏజెంట్లు ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితి లేదా పరిస్థితి  
 బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఒత్తిడితో కూడిన  
 ట్రిగ్గర్‌లకు కొన్ని ఉదాహరణలు దగ్గరి కుటుంబ సభ్యుల మరణం, సంబంధం  
 విచ్ఛిన్నం మరియు శారీరక మరియు మానసిక వేధింపులు.  
  
4. బాల్య గాయం అధ్యయనాలు బాల్య బాధాకరమైన సంఘటనలు బైపోలార్ డిజార్డర్‌లను  
 అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రమాద కారకాలు అని నిరూపిస్తున్నాయి. ముందస్తు  
 శారీరక, లైంగిక మరియు భావోద్వేగ దుర్వినియోగంతో బైపోలార్ డిజార్డర్  
 అభివృద్ధికి మధ్య సంబంధం ఉంది.  
  
5. మెదడు నిర్మాణం కొన్ని అధ్యయనాలు బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న వ్యక్తుల  
 మెదడులు బైపోలార్ డిజార్డర్ లేదా మరేదైనా మానసిక రుగ్మత లేని వ్యక్తుల  
 మెదడులకు భిన్నంగా ఉంటాయని సూచిస్తున్నాయి.  
  
6. పదార్థ దుర్వినియోగం బైపోలార్ తరచుగా గంజాయి, ఓపియాయిడ్లు, కొకైన్,  
 మత్తుమందులు మరియు ఆల్కహాల్‌తో సహా పదార్ధాల దుర్వినియోగంతో కలిసి  
 ఉంటుంది.  
  
7. హార్మోన్ల అసమతుల్యత బైపోలార్ డిజార్డర్ అభివృద్ధి మరియు తీవ్రతలో  
 హార్మోన్లు పాత్ర పోషిస్తాయి. ఆలస్యంగా ప్రారంభమయ్యే బైపోలార్  
 డిజార్డర్ మెనోపాజ్‌తో ముడిపడి ఉండవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
8. వైద్య అనారోగ్యం బైపోలార్ అనేక వైద్య మరియు మానసిక పరిస్థితులతో  
 సహజీవనం చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. ఆస్తమా, ఊబకాయం, ఆందోళన రుగ్మత,  
 మైగ్రేన్ మరియు తల గాయం వంటి పరిస్థితులు బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో సంబంధం  
 కలిగి ఉంటాయి.  
  
ఆందోళన నిస్సహాయత, భయం మరియు మరొక వైపు బైపోలార్ డిజార్డర్ వంటి అనేక ఇతర  
భావోద్వేగాల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది, నిరాశ మరియు ప్రోత్సాహం వంటి భావాల  
అభివృద్ధిని సూచిస్తుంది. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడానికి సడలింపు  
పద్ధతుల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క మరింత  
నిర్ధారణను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్‌ని నిర్ధారించడానికి, వైద్యుడు శారీరక పరీక్షను  
నిర్వహించవచ్చు, ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించవచ్చు మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షలను  
ఆదేశించవచ్చు. రోగనిర్ధారణ కింది అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది: 1. చరిత్ర మరియు  
శారీరక పరీక్ష ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు ఈ క్రింది విషయాలతో అపాయింట్‌మెంట్  
సమయంలో వ్యక్తిని అంచనా వేస్తారు:  
  
సాధారణ ప్రదర్శన: ఉన్మాదం ఉన్న రోగి తరచుగా అనూహ్యమైనది మరియు అస్థిరంగా  
ఉంటాడు. వారి ముఖంలో అసహజమైన ఆనందం కనిపిస్తుంది, అయితే చిరాకు కూడా  
గమనించవచ్చు.  
  
మానసిక స్థితి: ఉన్మాదంలో మానసిక స్థితి తరచుగా పెరుగుతుంది లేదా ఉల్లాసంగా  
ఉంటుంది. నిస్పృహ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, రోగి విచారంగా లేదా మనోహరమైన మానసిక  
స్థితిలో కనిపిస్తాడు.  
  
ఆలోచనా ప్రక్రియ: ఉన్మాదం ఉన్న రోగులు సులభంగా అపసవ్యత, ఏకాగ్రత లేకపోవడం  
మరియు అసంబద్ధ ప్రవర్తనను ప్రదర్శిస్తారు. అణగారిన రోగికి సాధారణంగా  
ప్రతికూల ఆలోచనలు ఉంటాయి.  
  
ప్రసంగం: నిస్పృహతో ఉన్న రోగి నెమ్మదిగా మరియు మృదువుగా మాట్లాడతాడు.  
మానిక్ విషయంలో, రోగి ఒత్తిడితో కూడిన ప్రసంగాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు, అది  
అంతరాయం కలిగించడం కష్టం.  
  
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు బైపోలార్ డిజార్డర్‌ని రక్త పరీక్ష లేదా బాడీ  
 స్కాన్‌లో చూడలేము, ఈ పరీక్షలు రుగ్మతను పోలి ఉండే ఇతర అనారోగ్యాలను  
 తోసిపుచ్చడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, డ్రగ్ టాక్సిసిటీ మరియు ఇతర వైద్య  
 పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి కొన్ని రక్త పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు.  
 వాటిలో ఉన్నవి:  
  
సీరం ఆల్కహాల్ స్థాయిలు యూరినాలిసిస్ థైరాయిడ్ ప్యానెల్  
  
గమనిక: బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో బాధపడుతున్న పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కుల  
నిర్ధారణ పెద్దలకు ఉపయోగించే అదే ప్రమాణాలను కలిగి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ,  
బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న పిల్లలు తరచుగా శ్రద్ధ-లోటు/హైపర్యాక్టివిటీ  
డిజార్డర్ (ADHD) లేదా ప్రవర్తన సమస్యలు వంటి ఇతర మానసిక ఆరోగ్య  
పరిస్థితులతో బాధపడుతున్నారు.  
  
ఇప్పుడు మీ ఇంటి సౌలభ్యం నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ నొక్కండి  
ప్రముఖులు హనీ సింగ్‌ను ప్రభావితం చేశారు ప్రముఖ RAP గాయకుడు ఇటీవల తాను  
బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో సామాజిక ఐసోలేషన్‌లోకి జారిపోయానని ఒప్పుకున్నాడు.  
అతను తన ఒక సంవత్సరం ప్రయాణాన్ని భయానకంగా మరియు ఇప్పుడు పరిస్థితిని  
నిర్వహించడానికి ప్రతిరోజూ పని చేస్తున్నాడని సంగ్రహించాడు. బైపోలార్  
డిజార్డర్ నివారణ  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్‌ను నివారించడానికి మార్గం లేదు. అయినప్పటికీ, బైపోలార్  
డిజార్డర్ లేదా ఇతర మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులు మరింత దిగజారకుండా  
నిరోధించడానికి ముందస్తు చికిత్స పొందడం మొదటి సంకేతం. గుర్తుంచుకోవలసిన  
కొన్ని విషయాలు:  
  
1. హెచ్చరిక సంకేతాల గురించి అప్రమత్తంగా ఉండండి, లక్షణాలను ముందుగానే  
 నిర్వహించడం వలన ఎపిసోడ్లు అధ్వాన్నంగా మారకుండా నిరోధించవచ్చు. ఒక  
 వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తనలో ఏదైనా ముఖ్యమైన మార్పులు గుర్తించబడితే  
 వైద్యుడిని చేర్చండి మరియు ముందస్తు జోక్యాన్ని కోరండి.  
  
2. వినోద కార్యకలాపాలను ప్రాక్టీస్ చేయండి క్రీడలు మరియు శారీరక శ్రమలో  
 పాల్గొనడం బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో మరియు  
 నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. హైకింగ్, క్యాంపింగ్, గార్డెనింగ్, ధ్యానం  
 మరియు యోగా వంటి బహిరంగ కార్యకలాపాలు మానసిక కల్లోలం మరియు ఒత్తిడి  
 తగ్గింపును సమర్థవంతంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
3. మద్యం, మాదకద్రవ్యాలు మరియు ధూమపానం మానుకోండి మాదకద్రవ్యాల  
 దుర్వినియోగం మరియు వ్యసనం బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు దారితీసే మెదడులో  
 మార్పులకు కారణమవుతుంది. మద్యపానం దాని ఉపశమన ప్రభావాల కారణంగా  
 బైపోలార్ డిజార్డర్‌ను తీవ్రతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఈ పదార్థాలు  
 మానసిక కల్లోలం, నిరాశ, హింస మరియు ఆత్మహత్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
 నీకు తెలుసా? ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబరు 2వ తేదీని జాతీయ మాదకద్రవ్య  
 వ్యసన వ్యతిరేక దినంగా పాటిస్తారు. భారతదేశాన్ని మాదకద్రవ్యాల  
 దుర్వినియోగం మరియు వ్యసనాల నుండి విముక్తి చేయడమే లక్ష్యం.  
 సందర్శించడానికి డ్రగ్ అడిక్షన్ డాక్టర్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు చికిత్స చేయడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మీ ఉత్తమ  
ఎంపికగా ఉండే వైద్యులు: సైకియాట్రిక్ ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యులు  
  
మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగులను అంచనా వేయడం మరియు చికిత్స  
చేయడంలో మనోరోగ వైద్యుడు ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు. వారు ఒక వ్యక్తి యొక్క  
మానసిక శ్రేయస్సును నిర్వహించడంలో సహాయపడతారు. బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న  
రోగులకు వైద్య సంరక్షణ అందించడంతో పాటు రోగులకు మరియు వారి కుటుంబాలకు  
అవగాహన కల్పించడం మరియు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా వారి వైద్య అవసరాలను  
తీర్చడంలో ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడు కీలక పాత్ర పోషిస్తాడు.  
  
మా తీర్పు లేని మరియు విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి.  
మీ సంప్రదింపులను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్స  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్సలో ప్రాథమిక దశ ఉన్మాదం లేదా హైపోమానియా  
నిర్ధారణను నిర్ధారించడం. బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు  
వివిధ చికిత్సల కలయికతో చికిత్స చేయవచ్చు:  
  
A. ఔషధం  
  
1. లిథియం: ఈ ఔషధం బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్సకు బంగారు ప్రమాణం, దీర్ఘకాల  
 వినియోగం ఆత్మహత్య ప్రమాదాన్ని తగ్గించడాన్ని ప్రదర్శించింది.  
  
గమనిక: లిథియం తీసుకునేటప్పుడు కనీసం ప్రతి 3 నెలలకు సాధారణ రక్త పరీక్షలు  
తప్పనిసరిగా లిథియం స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉండవని  
నిర్ధారించుకోవాలి.  
  
2. యాంటీకాన్వల్సెంట్ మందులు: కొన్ని యాంటీ కన్వల్సెంట్ మందులు:  
 వాల్‌ప్రోయేట్ లామోట్రిజిన్ కార్బమాజెపైన్  
  
3. యాంటిసైకోటిక్ మందులు: ఈ తరగతుల ఔషధాలు కొన్నిసార్లు ఉన్మాదం యొక్క  
 ఎపిసోడ్‌లకు చికిత్స చేయడానికి సూచించబడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
 హలోపెరిడోల్ ఒలాన్జాపైన్ క్వెటియాపైన్ రిస్పెరిడోన్  
  
4. యాంటిడిప్రెసెంట్స్: బైపోలార్ డిప్రెషన్ చికిత్స కోసం సాంప్రదాయ  
 యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ప్రయోగాత్మకంగా పరిగణించబడతాయి. యాంటిడిప్రెసెంట్స్  
 యొక్క తరగతి వీటిని కలిగి ఉంటుంది; సిటోప్రామ్ ఎస్కిటోప్రామ్  
 ఫ్లూక్సేటైన్ ఫ్లూవోక్సమైన్ పరోక్సేటైన్  
  
భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ మందులను ఆన్‌లైన్‌లో  
పొందండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి  
  
B. అభిజ్ఞా చికిత్స  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్సకు మందులతో పాటు ఉపయోగించినప్పుడు ఇది  
సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండవచ్చు  
  
సైకో ఎడ్యుకేషన్: ఇది బిహేవియరల్ కౌన్సెలింగ్ మరియు సైకోథెరపీతో కలిపి  
ఆరోగ్య మనస్తత్వశాస్త్రం. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులను మరింత ప్రభావవంతంగా  
ఎదుర్కోవడానికి రోగులకు కొన్ని ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను నేర్పడానికి కూడా  
ఈ చికిత్స ముఖ్యం.  
  
కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT): ఇది మాట్లాడే చికిత్స, ఇది మీరు  
ఆలోచించే మరియు ప్రవర్తించే విధానాన్ని మార్చడం ద్వారా సమస్యలను  
నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, భావాలు, శారీరక  
అనుభూతులు మరియు చర్యలు పరస్పరం అనుసంధానించబడిన భావనపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
ఫ్యామిలీ ఫోకస్డ్ థెరపీ (FFT): రోగి మరియు కుటుంబ ఒత్తిడికి దోహదపడే  
కుటుంబంలోని ఇబ్బందులు మరియు సంఘర్షణలను గుర్తించడానికి FFT థెరపిస్ట్‌లు  
పని చేస్తారు. ఇది బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క స్వభావం, దాని చికిత్స మరియు  
కుటుంబ సభ్యులు వారి బాధిత సభ్యులకు ఉత్తమంగా మద్దతునిచ్చే మార్గాల గురించి  
కుటుంబ సభ్యులందరికీ అవగాహన కల్పిస్తుంది.  
  
C. ఎలక్ట్రో కన్వల్సివ్ థెరపీ (ECT)  
  
ఎలక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీని ECT లేదా ఎలక్ట్రోషాక్ థెరపీ అని కూడా అంటారు.  
తీవ్రమైన మానిక్ లేదా డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్‌లకు ఇది స్వల్పకాలిక చికిత్స,  
ముఖ్యంగా తీవ్రమైన మానసిక లక్షణాల విషయంలో లేదా మందులు ప్రభావవంతంగా  
ఉన్నట్లు అనిపించినప్పుడు. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క సమస్యలు  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది ఎక్కువ కాలం మరియు  
మరింత తీవ్రమైన మూడ్ మార్పులకు దారితీస్తుంది. బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో  
జీవిస్తున్న ఎవరైనా ఈ క్రింది సమస్యల ప్రమాదాన్ని కూడా ఎక్కువగా కలిగి  
ఉంటారు:  
  
ఆందోళన: బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్న వ్యక్తి ఏదో ఒక సమయంలో ఆందోళన లక్షణాలను  
ఎదుర్కొంటాడు. గుండె జబ్బులు: బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో సహా తీవ్రమైన మానసిక  
ఆరోగ్య రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో ఇది మరణానికి ప్రధాన కారణం.  
ఆత్మహత్య ఆలోచనలు: సైకియాట్రిక్ పరిస్థితులలో బైపోలార్ డిజార్డర్ ఆత్మహత్య  
అత్యధిక రేటును కలిగి ఉంది. ఊబకాయం: బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్నవారిలో ఇది  
సాధారణం. బైపోలార్ డిజార్డర్ వ్యక్తులు తరచుగా అధిక బరువు లేదా ఊబకాయంతో  
ఉంటారు. మైగ్రేన్: ఇది బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క సాధారణ సమస్య, బైపోలార్  
డిజార్డర్ ఉన్నవారిలో మూడింట ఒక వంతు మంది మైగ్రేన్ తలనొప్పిని  
ఎదుర్కొంటారు.  
  
COVID-19 ప్రతి ఒక్కరి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసింది. బైపోలార్  
డిజార్డర్ వంటి మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు పరిస్థితి యొక్క  
అనిశ్చితి కారణంగా ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యారు. బైపోలార్ డిజార్డర్ కోసం  
కోవిడ్-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలపై మిమ్మల్ని మీరు జ్ఞానోదయం చేసుకోండి  
  
ప్రతి మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతకు సమగ్ర సంరక్షణ అవసరం. లు. అనేక ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు ఆందోళన మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించే లక్ష్యంతో ఉన్నాయి. వాటిలో  
ఉన్నవి:  
  
1. ధ్యానం ఇది అణగారిన మూడ్ మరియు నిస్సహాయతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..  
 బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్నవారికి, ధ్యానం మరియు బుద్ధిపూర్వకత కాలక్రమేణా  
 మానసిక స్థితి, భావోద్వేగ నియంత్రణ మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణలో తేలికగా  
 సహాయపడుతుంది.  
  
ధ్యానం మీ ఆత్మ మరియు శరీరానికి అద్భుతమైనది. ధ్యానం మీ జీవితాన్ని ఎలా  
మెరుగుపరుస్తుందో చదవండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
2. ఇంటర్ పర్సనల్ మరియు సోషల్ రిథమ్ థెరపీ (IPSRT)  
  
IPSRT అనేది మూడ్ డిజార్డర్స్ ఉన్న వ్యక్తులకు ఒక సాధారణ అనుబంధ చికిత్స.  
దీని ప్రాథమిక దృష్టి సిర్కాడియన్ రిథమ్ (నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాన్ని  
నియంత్రించే సహజమైన, అంతర్గత ప్రక్రియ) స్థిరీకరించడం.  
  
ఆక్యుపంక్చర్ ఈ చికిత్స కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తుందని నమ్ముతారు.  
ఇది వివిధ ప్రదేశాలలో మరియు లోతులలో శరీరంలోకి చాలా సన్నని సూదులను  
చొప్పించడం. ఇది క్రమంగా, కండరాలు, వెన్నుపాము మరియు మెదడులోకి రసాయనాల  
విడుదలకు దారితీస్తుంది. ఇది శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును  
ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
కాంతి చికిత్సను కాంతిచికిత్స అని కూడా పిలుస్తారు, రుగ్మతలకు చికిత్స  
చేయడానికి కాంతిని ఉపయోగించడం. ఇది కాలానుగుణ డిప్రెషన్‌కు చికిత్స చేయడం  
మరియు బైపోలార్ డిజార్డర్ ఉన్నవారికి కూడా ప్రభావవంతంగా ఉండవచ్చు. ఇది  
సిర్కాడియన్ రిథమ్‌లను మెరుగుపరుస్తుంది, నిరాశ మరియు ఆందోళన యొక్క  
లక్షణాలను తిప్పికొడుతుంది.  
  
సడలింపు పద్ధతులు మీ ఆత్మ మరియు మనస్సును రిఫ్రెష్ చేయగలవు. బైపోలార్  
డిజార్డర్‌తో మరింత జీవించడాన్ని తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
మానసిక ఆరోగ్యం చుట్టూ ఎప్పుడూ నిషిద్ధం మరియు కళంకం ఉంటుంది మరియు మీ  
ఆలోచనలను మీ ప్రియమైన వారికి తెలియజేయడం గొప్ప ఉపశమనంగా ఉంటుంది. బైపోలార్  
డిజార్డర్‌తో బాధపడుతున్న సంరక్షకులకు మరియు వ్యక్తులకు సహాయపడే కొన్ని  
చిట్కాలు:  
  
1. బైపోలార్ డిజార్డర్ మీకు సహాయపడటానికి చిట్కాలు మీ ఆలోచనలపై నియంత్రణను  
 కలిగిస్తాయి మరియు చికిత్స చేయకపోతే సంబంధాలలో జోక్యం చేసుకోవచ్చు. మీ  
 అనారోగ్యాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
a. దినచర్యను ఏర్పరుచుకోండి: ఒక వ్యక్తి బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో  
 వ్యవహరిస్తుంటే, ఒక దినచర్యకు పాల్పడటం డిప్రెషన్ మరియు ఉన్మాదాన్ని  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. డిప్రెషన్ మరియు ఉన్మాదం వల్ల కలిగే  
 శక్తి మార్పులను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోండి, ప్రతిరోజూ ఎనిమిది గంటల  
 పాటు మంచి నిద్రను కలిగి ఉండండి, ఏరోబిక్ వ్యాయామం మరియు నడకలో  
 పాల్గొనండి, ఒత్తిడి స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోండి, ప్రతిరోజూ ఎనిమిది  
 గంటల పాటు మంచి నిద్రను పొందండి.  
  
మీరు నిద్రపోవడానికి సహాయపడే ఆరు ఆహారాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
b. మీ ఒత్తిళ్లను గుర్తించండి: ఒత్తిడి లేదా ట్రిగ్గర్‌లకు కారణమయ్యే  
 సమయాలు లేదా సంఘటనలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నించండి. మానియా మరియు  
 డిప్రెషన్ యొక్క లక్షణాలను ముందుగానే పరిష్కరించడం తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌ను  
 నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
c. మునుపటి ఎపిసోడ్‌ల నుండి తెలుసుకోండి: రాబోయే మానిక్ ఎపిసోడ్ యొక్క  
 ప్రారంభ లక్షణాలను గుర్తించడానికి నమూనా గుర్తింపు అవసరం. ప్రారంభ  
 లక్షణాలను గుర్తించగల కుటుంబ సభ్యుల నుండి సలహాలు మరియు సహాయం  
 తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
d. డ్రగ్స్ మరియు ఆల్కహాల్ మానుకోండి: ఈ రెండు పదార్థాలు వ్యసనానికి  
 కారణమవుతాయి మరియు భావోద్వేగ అసమతుల్యతను కలిగిస్తాయి మరియు మందులతో  
 సంకర్షణ చెందుతాయి.  
  
2. మీ ప్రియమైన వారికి ముందస్తు లక్షణాలను గుర్తించడంలో సహాయం చేయడం:  
 కుటుంబ సభ్యుడు నిద్రలేమి మరియు ఉన్మాదాన్ని గుర్తించగల బబ్లింగ్ వంటి  
 ముందస్తు సంకేతాలను గుర్తించాలి. ఇది సంభవించే ముందు అనారోగ్యం యొక్క  
 తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌ను నివారించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.  
  
ప్రశాంతంగా ప్రతిస్పందించండి: ఉన్మాదం లేదా డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తి మీపై లేదా ఇతరులపై విరుచుకుపడే పరిస్థితులలో కూడా, ప్రశాంతంగా  
ఉండటం ముఖ్యం. వారు చెప్పేది వినడం ద్వారా మరియు వారికి అర్థమయ్యేలా చేయడం  
ద్వారా వ్యక్తిని ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి.  
  
బాగా కమ్యూనికేట్ చేయండి: ఎపిసోడ్ ఉన్న వ్యక్తి ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల  
గురించి మాట్లాడటానికి సమయం కేటాయించండి. శ్రద్ధగా ఉండండి, వారికి మంచిగా  
ఉండండి మరియు వారి భావాలను మరియు సవాళ్లను తాదాత్మ్యంతో వినడానికి  
ప్రయత్నించండి.  
  
మీరు ఒంటరిగా లేరని గుర్తుంచుకోండి! బైపోలార్ డిజార్డర్‌తో పాటు వచ్చే  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడానికి మార్గాలను అర్థం చేసుకోండి.  
ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి మీకు తెలుసా? ఉన్మాదం మరియు డిప్రెషన్ యొక్క  
తరచుగా ఎపిసోడ్‌ల కారణంగా మీకు నిద్రపోవడంలో సమస్యలు ఉండవచ్చు. మీరు  
నిద్రపోవడానికి సహాయపడే ఆరు ఆహారాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి బైపోలార్ ప్రతిరోజూ  
మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? బైపోలార్ ఎవరిని ఎక్కువగా ప్రభావితం  
చేస్తుంది? బైపోలార్ కాలానుగుణంగా ఉంటుందా? బైపోలార్ డిజార్డర్ తాత్కాలికమా  
లేదా శాశ్వతమా? నేను ఎప్పుడు వైద్యుడిని చూడాలి? ప్రస్తావనలు Rowland TA,  
Marwaha S. ఎపిడెమియాలజీ మరియు బైపోలార్ డిజార్డర్‌కు ప్రమాద కారకాలు. థర్  
అడ్వర్ సైకోఫార్మాకోల్. 2018 ఏప్రిల్ 26 కల్పెప్పర్ L. బైపోలార్  
డిజార్డర్‌ని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రాథమిక సంరక్షణ  
వైద్యుల పాత్ర. ప్రిమ్ కేర్ కంపానియన్ J క్లిన్ సైకియాట్రీ. 2010;12 లియో  
RJ, సింగ్ J. మైగ్రేన్ తలనొప్పి మరియు బైపోలార్ డిజార్డర్ కోమోర్బిడిటీ:  
సాహిత్యం మరియు వైద్యపరమైన చిక్కుల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. స్కాండ్ J  
నొప్పి. 2016 ఏప్రిల్;11 బైపోలార్ డిజార్డర్. అవలోకనం. నేషనల్  
ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్. సెప్టెంబర్ 2022. మార్ష్ WK, గెర్షెన్సన్  
B, రోత్స్‌చైల్డ్ AJ. రుతువిరతి పరివర్తన సమయంలో బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క  
లక్షణం తీవ్రత. Int J బైపోలార్ డిజార్డ్. 2015 డిసెంబర్;3(1):35. ఆస్ మరియు  
ఇతరులు. Int J బైపోలార్ డిజార్డ్ (2016)4:2. క్లార్క్ ఎల్, సహకియన్ BJ.  
బైపోలార్ డిజార్డర్‌లో కాగ్నిటివ్ న్యూరోసైన్స్ మరియు బ్రెయిన్ ఇమేజింగ్.  
డైలాగ్స్ క్లిన్ న్యూరోస్కీ. 2008;10(2):153-63. జైన్ A, మిత్ర P. బైపోలార్  
ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్. [2022 నవంబర్ 5న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి-. చికిత్స. బైపోలార్ డిజార్డర్. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. జనవరి 2023.  
సోని ఎ, సింగ్ పి, కుమార్ ఎస్, షా ఆర్, బాత్రా ఎల్, వర్మ ఎం. భారతీయ  
జనాభాలో బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్‌లో వయస్సులో  
పాత్ర. Ind సైకియాట్రీ J. 2021 జనవరి-జూన్;30 డిఫ్లోరియో A, జోన్స్ I.  
సెక్స్ ముఖ్యమా? బైపోలార్ డిజార్డర్‌లో లింగ భేదాలు. Int Rev సైకియాట్రీ.  
2010;22 మానసిక రుగ్మతలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. జూన్ 2022. హిల్టీ DM,  
లీమన్ MH, లిమ్ RF, కెల్లీ RH, హేల్స్ RE. పెద్దలలో బైపోలార్ డిజార్డర్  
యొక్క సమీక్ష. మనోరోగచికిత్స (ఎడ్జిమాంట్). 2006 సెప్టెంబర్ Vieta E, Berk  
M, Schulze TG, Carvalho AF, Suppes T, Calabrese JR, Gao K, Miskowiak KW,  
Grande I. బైపోలార్ డిజార్డర్స్. నాట్ రెవ్ డిస్ ప్రైమర్స్. 2018 మార్చి 8;  
మిక్లోవిట్జ్ DJ, జాన్సన్ SL. బైపోలార్ డిజార్డర్ యొక్క సైకోపాథాలజీ మరియు  
చికిత్స. అన్నూ రెవ్ క్లిన్ సైకోల్. 2006;2:199-235.  
  
==================================================  
  
స్థూలకాయాన్ని అడిపోసిటీ మరియు ఓవర్ వెయిట్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు  
ఊబకాయం అనే పదం లాటిన్ పదం "ఒబెసిటాస్" నుండి వచ్చింది, దీని అర్థం  
అనారోగ్యకరమైన కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. వైద్య పరిభాషలో, స్థూలకాయం అనేది  
శరీరంలోని అధిక కొవ్వు వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపే  
పరిస్థితి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఊబకాయం వ్యాప్తి మహమ్మారి నిష్పత్తికి  
చేరుకుంటుంది.  
  
ఊబకాయానికి ఒకే ఒక్క కారణం లేదు. ఇది బహుముఖంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు మరియు  
జన్యుశాస్త్రం, పర్యావరణం, శారీరక నిష్క్రియాత్మకత, ఆహారపు అలవాట్లు,  
జీవనశైలి ఎంపికలు, కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు మరియు కొన్ని ఔషధాల వాడకం  
వంటి అనేక అంశాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
ఊబకాయం అనేది కేవలం సౌందర్యపరమైన ఆందోళన మాత్రమే కాదు. ఇది మధుమేహం, అధిక  
రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ మరియు అనేక క్యాన్సర్‌ల  
ప్రమాదానికి సంబంధించినది.  
  
ఊబకాయం చికిత్స యొక్క లక్ష్యం ఆరోగ్యకరమైన బరువును సాధించడం మరియు  
నిర్వహించడం మరియు ఆదర్శవంతమైన బరువు అవసరం కాదు. మందులు మరియు కొన్ని  
శస్త్రచికిత్సలు సహాయపడినప్పటికీ, చికిత్స అనేది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు  
అలవాట్లు, పెరిగిన శారీరక శ్రమ మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడానికి  
జీవితకాల నిబద్ధత. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ  
స్త్రీలలో సర్వసాధారణంగా శరీర భాగాలు (లు) మొత్తం శరీరాన్ని కలిగి ఉంటాయి,  
కానీ నడుము రేఖ చుట్టూ సర్వసాధారణం ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 39% (2020) భారతదేశం:  
40.3% (2020) అనుకరించడం షరతులు బహుళ నిరపాయమైన సిమెట్రిక్ లిపోమాటోసిస్  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కాలేయ పనితీరు పరీక్ష ఫాస్టింగ్ లిపిడ్  
థైరాయిడ్ పరీక్ష చికిత్స స్థూలకాయం నిరోధక మందులు: ఓర్లిస్టాట్, రిమోనాబంట్  
& లోర్కాసెరిన్ సర్జరీ: బేరియాట్రిక్ సర్జరీ ఊబకాయం యొక్క అన్ని లక్షణాలను  
చూడండి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి ఊబకాయం యొక్క లక్షణాలు మారవచ్చు. అత్యంత  
సాధారణ లక్షణాలలో కొన్ని: బరువు పెరుగుట యొక్క చరిత్ర అధిక శరీర కొవ్వు,  
ముఖ్యంగా నడుము రేఖ చుట్టూ శ్వాస ఆడకపోవటం లేదా ఛాతీ నొప్పి నిద్రలో గురక  
లేదా నిద్రలో ఇబ్బంది స్లీప్ అప్నియా (శ్వాస సక్రమంగా ఉండదు మరియు నిద్రలో  
క్రమానుగతంగా ఆగిపోతుంది) అధిక చెమట అలసట లేదా తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన  
వరకు అలసట బరువు పెరగడానికి ముందు సులభంగా చేయగలిగిన సాధారణ శారీరక పనులను  
చేయలేకపోవడం బరువు మోసే కీళ్లలో ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, ముఖ్యంగా మోకాళ్లలో  
కీళ్లలో నొప్పి, ముఖ్యంగా వెనుక మరియు మోకాళ్లలో వాపు మరియు కాళ్లలో  
అనారోగ్య సిరలు తేమ నుండి చర్మ వ్యాధులు చర్మం యొక్క మడతలలో పేరుకుపోవడం  
అనేది తక్కువ ఆత్మగౌరవం, నిరాశ మరియు సామాజిక ఒంటరితనం వంటి మానసిక సమస్యలు  
మీకు తెలుసా? అమెరికన్ నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ అండ్ బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్  
ప్రకారం, ఊబకాయం మరియు అధిక బరువు యొక్క నిర్దిష్ట లక్షణాలు లేవు.  
అయినప్పటికీ, అధిక శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక (BMI) మరియు శరీరం అంతటా కొవ్వు  
యొక్క అనారోగ్య పంపిణీ స్థూలకాయాన్ని నిర్ధారించడానికి కొన్ని సంకేతాలను  
పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. BMI గురించి మరియు దానిని ఎలా లెక్కించాలి అనే  
దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. ఇక్కడ నొక్కండి! ఊబకాయం యొక్క  
కారణాలు ఊబకాయం యొక్క మూల కారణం ఒకే కారణానికి పరిమితం కాదు, అనేక విభిన్న  
కారకాలు. ఊబకాయానికి దోహదపడే ప్రధాన కారకాలు వ్యాయామం లేకపోవడం, అధిక  
కేలరీల తీసుకోవడం, జన్యుశాస్త్రం, భావోద్వేగ ఒత్తిడి మరియు నిశ్చల  
జీవనశైలి.  
  
ఊబకాయం శక్తి అసమతుల్యత వల్ల కూడా వస్తుంది (శక్తి తీసుకోవడం మరియు ఖర్చు  
మధ్య). అంటే బయటికి వెళ్లే దానికంటే ఎక్కువ ఫుడ్ ఎనర్జీ వస్తుంది. ఇలాగే  
కొనసాగితే, ఆ వ్యక్తి ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు వచ్చే వరకు బరువు పెరుగుతాడు.  
  
అనేక అంశాలు ఊబకాయానికి దోహదపడవచ్చు: 1. జన్యుపరమైన కారకాలు స్థూలకాయం  
కుటుంబాలలో నడుస్తుంది. ఒకే ఊబకాయం ఉన్న తల్లిదండ్రులు ఉన్న పిల్లలకు  
ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం 3 రెట్లు ఉంటుంది, అయితే స్థూలకాయ తల్లిదండ్రులు ఉన్న  
పిల్లలకు భవిష్యత్తులో ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం 10 రెట్లు ఎక్కువ.  
  
జన్యువులు ఆకలిని ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు తద్వారా మీరు ఎంత ఆహారం  
తీసుకుంటారు. విశ్రాంతి సమయంలో మరియు వ్యాయామ సమయంలో శరీరం ఎంత త్వరగా  
కేలరీలను బర్న్ చేస్తుందో కూడా ఇవి నియంత్రిస్తాయి. జన్యువులు కొవ్వు  
నియంత్రణ మరియు శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోయే ప్రదేశాలను కూడా ప్రభావితం  
చేస్తాయి, ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు మరియు నడుము చుట్టూ కొవ్వు.  
  
చాలా అరుదుగా, కింది జన్యువులలో ఉత్పరివర్తనలు ఊబకాయానికి కారణమవుతాయి: ఓబ్  
జన్యువు: ఈ జన్యువు లెప్టిన్ ఉత్పత్తిని నియంత్రిస్తుంది, ఇది కొవ్వు కణాలు  
మరియు ప్లాసెంటా ద్వారా తయారవుతుంది. శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు చాలా ఎక్కువగా  
ఉన్నప్పుడు తక్కువ తినమని మెదడుకు సూచించడం ద్వారా లెప్టిన్ బరువును  
నియంత్రిస్తుంది. ఓబ్ జన్యువులోని మ్యుటేషన్ లెప్టిన్ ఉత్పత్తిని  
నిరోధిస్తుంది మరియు చాలా తక్కువ సంఖ్యలో పిల్లలలో తీవ్రమైన ఊబకాయానికి  
దారితీస్తుంది. మెలనోకోర్టిన్ 4 గ్రాహకానికి సంబంధించిన జన్యువు:  
మెలనోకార్టిన్ 4 గ్రాహకాలు ప్రధానంగా మెదడులో ఉన్నాయి మరియు శక్తి  
నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ జన్యువులోని మ్యుటేషన్ 1 నుండి 4%  
పిల్లలలో ఊబకాయానికి కారణం కావచ్చు.  
  
అయినప్పటికీ, కుటుంబాలు జన్యువులను మాత్రమే కాకుండా పర్యావరణాన్ని కూడా  
పంచుకుంటాయి మరియు రెండు కారకాలను వేరు చేయడం చాలా కష్టం అని గమనించాలి.  
మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మీరు జన్యుపరంగా అధిక బరువు కలిగి ఉండవచ్చు, కానీ  
మీకు సరైన వాతావరణం మరియు జీవనశైలి ఉంటే మీ జన్యువులు సక్రియం కాకపోవచ్చు.  
2. వృద్ధాప్యం స్థూలకాయం పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్సులో కూడా ఏ వయస్సులోనైనా  
సంభవించవచ్చు. అయినప్పటికీ, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కండర కణజాలం తగ్గిపోవడంతో  
ఊబకాయం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఫలితంగా శరీర కొవ్వు శాతం ఎక్కువ మరియు  
తక్కువ బేసల్ మెటబాలిక్ రేటు (కండరాలు ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడం వలన). ఈ  
మార్పులు కేలరీల అవసరాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, మీరు తినేదాన్ని  
స్పృహతో నియంత్రించకపోతే మరియు మీ వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శారీరకంగా  
నిష్క్రియంగా మారితే, మీరు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. 3. శారీరక  
నిష్క్రియాత్మకత స్థూలకాయానికి దోహదపడే ప్రధాన అంశం నిష్క్రియాత్మకత లేదా  
శారీరక శ్రమ లేకపోవడం. ఎలివేటర్‌లు, కార్లు, రిమోట్ కంట్రోల్‌లు మరియు  
ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ వంటి సాంకేతిక పురోగతులు బర్న్ చేయబడిన కేలరీల  
పరిమాణాన్ని తగ్గించాయి. టెలివిజన్ చూడటం, కంప్యూటర్, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు  
ఉపయోగించడం మరియు వీడియో గేమ్‌లు ఆడటం వంటి నిశ్చలమైన కార్యకలాపాలకు ఎక్కువ  
సమయం గడుపుతారు.  
  
అలాగే, చాలా మందికి డెస్క్ జాబ్‌లు ఉన్నాయి, అక్కడ వారు ఎటువంటి విరామం  
లేకుండా గంటల తరబడి కూర్చుంటారు. ఇది కొంతమందిలో ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది,  
ఎందుకంటే వారు గంటల తరబడి కూర్చున్నప్పుడు వారి శరీరం తగినంత కేలరీలు బర్న్  
చేయదు. 4. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం ఆధునిక రోజు ఆహారం గణనీయంగా శక్తి-దట్టమైన  
ఆహారాలకు మారింది, ఇది సాపేక్షంగా తక్కువ మొత్తంలో పెద్ద సంఖ్యలో కేలరీలు  
కలిగి ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలలో చాలా వరకు ప్రాసెస్ చేయబడిన కార్బోహైడ్రేట్లు  
మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ మరియు తక్కువ ఫైబర్ ఉంటాయి.  
  
కొవ్వులు, స్వభావంతో, శక్తి దట్టంగా ఉంటాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచుతాయి, ఇది ఇన్సులిన్ విడుదల చేయడానికి  
ప్యాంక్రియాస్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇన్సులిన్ కొవ్వు కణజాల పెరుగుదలను  
ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది.  
  
తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు మరియు పండ్లు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికల కంటే ఎక్కువ  
ఆహార ప్రకటనలు అధిక కొవ్వు, అధిక చక్కెర, బిస్కెట్లు, నామ్‌కీన్, మిఠాయి,  
ఫిజీ డ్రింక్స్, సోడా మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు వంటి జంక్ ఫుడ్‌లను  
ప్రచారం చేస్తాయి. ప్రచారం చేయబడిన ఉత్పత్తులు చౌకగా ఉండేలా  
రూపొందించబడ్డాయి, సుదీర్ఘ షెల్ఫ్-జీవితాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు  
ప్రత్యేకంగా వ్యసనపరుడైన మరియు ఇర్రెసిస్టిబుల్‌గా రూపొందించబడ్డాయి. ఈ  
సౌకర్యవంతమైన ఆహారాలు ఊబకాయానికి గణనీయంగా దోహదం చేస్తాయి. 5. తినే  
ఫ్రీక్వెన్సీ రోజూ నాలుగు లేదా ఐదు సార్లు చిన్న భోజనం తినే వ్యక్తులు,  
తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు మరియు తక్కువ బరువు మరియు/లేదా ఎక్కువ  
స్థిరమైన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రతిరోజూ పెద్దగా రెండు లేదా మూడు  
సార్లు తినే వ్యక్తుల కంటే ఎక్కువగా ఉంటారని గమనించబడింది. అందువల్ల, పెద్ద  
మరియు తక్కువ భోజనం మీరు బరువు పెరగడానికి ముందడుగు వేయవచ్చు. 6. తినే  
రుగ్మతలు క్రింది తినే రుగ్మతలు స్థూలకాయంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి: అతిగా  
తినే రుగ్మత బింగింగ్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది అనగా; తక్కువ సమయంలో  
ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారాన్ని తినడం మరియు సాధారణంగా అపరాధ భావన లేదా నియంత్రణ  
కోల్పోవడం. నైట్-ఈటింగ్ సిండ్రోమ్‌లో పగటిపూట తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం  
మరియు సాయంత్రం ఎక్కువ ఆహారం లేదా కేలరీలు తీసుకోవడం. తినడానికి అర్ధరాత్రి  
మేల్కొలపడం కూడా ఇందులో ఉంటుంది. 7. వైద్య పరిస్థితులు కొన్ని వైద్య  
పరిస్థితులు బరువు పెరగడానికి దారితీయవచ్చు మరియు చివరికి ఊబకాయానికి  
దారితీయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: కుషింగ్ సిండ్రోమ్ శరీరంలో కార్టిసాల్  
యొక్క అధిక స్థాయిల వలన కలుగుతుంది. ఇది ఎక్కువగా ముఖంలో (చంద్రుని ముఖం  
అని పిలుస్తారు), మరియు మెడ వెనుక (గేదె మూపురం అని పిలుస్తారు) కొవ్వు  
పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పిసిఒఎస్)  
బాధిత మహిళల్లో ఊబకాయాన్ని కలిగిస్తుంది. టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఇతర మగ  
హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి, దీని వలన నడుము మరియు పొత్తికడుపులో కొవ్వు  
పేరుకుపోతుంది. హైపోథైరాయిడిజం వల్ల శరీరం ఆహారంగా తీసుకునే శక్తిని  
తక్కువగా ఉపయోగించుకుంటుంది. అదనపు శక్తి శరీరంలో కొవ్వుగా నిల్వ చేయబడి  
ఊబకాయానికి దారితీసే అవకాశం ఉంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ అనేది టైప్ 2  
డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి ఒక పూర్వగామిగా పనిచేస్తుంది మరియు  
స్థూలకాయానికి కూడా దారి తీస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కీళ్ల నొప్పులకు  
కారణమవుతుంది, ఇది శారీరక శ్రమను తగ్గిస్తుంది మరియు తద్వారా ఊబకాయానికి  
కారణమవుతుంది. ప్రేడర్-విల్లీ సిండ్రోమ్, ఒక అరుదైన పరిస్థితి, ఇది  
పుట్టుకతోనే అనియంత్రిత ఆకలిని కలిగిస్తుంది. 8. కొన్ని మందులు కొన్ని  
వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగించే అనేక మందులు బరువు పెరిగే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: బీటా-బ్లాకర్స్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వంటి  
కార్బమాజెపైన్ యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్ వంటి యాంటిడిప్రెసెంట్స్ యాంటిసైజర్  
డ్రగ్స్ కొన్ని యాంటీ-డయాబెటిక్స్ ఓరల్ కాంట్రాసెప్టైవ్స్  
  
ఈ సమస్య మీకు ఆందోళన కలిగిస్తే, మీరు మీ మందులను నిలిపివేయకుండా మీ  
వైద్యునితో చర్చించాలి, ఎందుకంటే ఇది తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలను  
కలిగిస్తుంది. 9. గర్భం మరియు రుతువిరతి గర్భధారణ సమయంలో బరువు పెరగడం  
సాధారణమైనది మరియు అవసరం. అయితే, కొంతమంది మహిళలు బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత ఈ  
బరువు తగ్గడం కష్టంగా భావిస్తారు. ఈ బరువు పెరగడం ఊబకాయం అభివృద్ధికి  
దారితీయవచ్చు. చాలా మంది పిల్లలు ఒకరికొకరు కలిసి ఉండటం సమస్యను మరింత  
తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
గర్భిణీ స్త్రీ ఊబకాయంతో లేదా ధూమపానం చేస్తే, పిల్లలలో బరువు నియంత్రణ  
చెదిరిపోతుంది, ఇది బాల్యంలో మరియు తరువాత బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.  
  
చాలా మంది మహిళలు మెనోపాజ్ తర్వాత బరువు పెరుగుతారు. ఈ బరువు పెరుగుట  
తగ్గిన కార్యాచరణ వలన సంభవించవచ్చు మరియు హార్మోన్ల మార్పులు కొవ్వు  
పునఃపంపిణీకి మరియు నడుము చుట్టూ పేరుకుపోవడానికి కారణం కావచ్చు. 10. గట్  
మైక్రోబయోటా సాధారణంగా, గట్ బ్యాక్టీరియా లేదా గట్ ఫ్లోరా ఇతర విధులతో పాటు  
ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క  
దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం వంటి మార్చబడిన గట్ మైక్రో ఎన్విరాన్మెంట్ ఊబకాయం  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలోని బ్యాక్టీరియా సంఖ్య మరియు  
రకాల్లో మార్పులు శరీరం ఆహారాన్ని ఎలా ప్రాసెస్ చేస్తుందో మార్చవచ్చు. 11.  
రసాయనాలకు గురికావడం ఒబెసోజెన్‌లు సాధారణ అభివృద్ధి మరియు జీవక్రియకు  
అంతరాయం కలిగించే రసాయనాలు. జీవితంలో ప్రారంభంలో ఒబెసోజెన్‌లకు గురికావడం  
వల్ల ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. వీటిలో సిగరెట్ పొగ, బిస్ఫినాల్ A,  
వాయు కాలుష్యం, జ్వాల రిటార్డెంట్లు, థాలేట్స్ మరియు పాలీక్లోరినేటెడ్  
బైఫినైల్స్ ఉన్నాయి. 12. మానసిక కారకాలు చాలా మంది వ్యక్తులు విసుగు,  
విచారం, ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా కోపం వంటి భావోద్వేగాలకు ప్రతిస్పందనగా  
అధికంగా తింటారు. చిన్ననాటి ప్రతికూల సంఘటనలు లేదా మౌఖిక, శారీరక లేదా  
లైంగిక వేధింపుల బాల్య చరిత్ర కూడా ఊబకాయం యొక్క అధిక ప్రమాదంతో ముడిపడి  
ఉంటుంది. 13. జీవనశైలి కారకాలు నిద్ర లేమి లేదా సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల  
బరువు పెరుగుతారు. నిద్రలేమి హార్మోన్ల మార్పులకు కారణమవుతుంది, ఇది ఆకలిని  
పెంచుతుంది మరియు శక్తి-దట్టమైన ఆహారాల కోసం కోరికలను పెంచుతుంది.  
  
ధూమపానం మానేయడం వల్ల సాధారణంగా బరువు పెరుగుతారు. నికోటిన్  
ఆపివేయబడినప్పుడు, ప్రజలు ఎక్కువ ఆహారాన్ని తింటారు మరియు వారి జీవక్రియ  
రేటు తగ్గుతుంది, తద్వారా తక్కువ కేలరీలు కాలిపోతాయి. ఫలితంగా శరీర బరువు  
పెరిగి కొన్నిసార్లు ఊబకాయానికి దారితీయవచ్చు. 14. సామాజిక ఆర్థిక కారకాలు  
ఊబకాయం మరియు సామాజిక ఆర్థిక సమస్యలు కూడా సంబంధించినవి. ఆరోగ్యకరమైన  
ఆహారాన్ని కొనడానికి డబ్బు లేకపోవడం లేదా ఆరోగ్యకరమైన వంట పద్ధతులను  
తెలుసుకోవడం ఊబకాయం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి నడవడానికి లేదా  
వ్యాయామం చేయడానికి సురక్షితమైన ప్రదేశాలు లేకపోవడం. ఊబకాయం నిర్ధారణ  
  
ఊబకాయం అనేది రోగి యొక్క ఎత్తు, బరువు మరియు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్‌ను కొలిచే  
వైద్యుడు నిర్ధారించే వ్యాధి. వైద్యుడు శారీరక పరీక్ష, థైరాయిడ్ పనితీరు  
కోసం ప్రయోగశాల పరీక్ష మరియు ఊబకాయం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి ఇతర  
పరీక్షలు కూడా చేయవచ్చు.  
  
ఊబకాయం నిర్ధారణకు వివిధ పద్ధతులు ఉన్నాయి. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI)  
ఊబకాయాన్ని నిర్ధారించడానికి అత్యంత సాధారణ మార్గం బాడీ మాస్ ఇండెక్స్  
(BMI). ఇది బరువును కిలోగ్రాములలో ఎత్తు ద్వారా మీటర్ల స్క్వేర్‌లో  
విభజించడం ద్వారా లెక్కించబడుతుంది. మీ BMI 30 kg/m2 కంటే ఎక్కువగా ఉంటే,  
మీరు స్థూలకాయంగా పరిగణించబడతారు. అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం వివిధ వ్యాధులు  
మరియు దీర్ఘకాలిక పరిస్థితుల అవకాశాన్ని పెంచుతుంది.  
  
BMI ప్రజలను తక్కువ బరువు, సాధారణ బరువు, అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం అని  
వర్గీకరిస్తుంది. తక్కువ బరువు: < 18.5 kg/m2 సాధారణ బరువు: 18.5-24.9  
kg/m2 అధిక బరువు: 25-29.9 kg/m2 ఊబకాయం: 30-34.9 kg/m2 అనారోగ్య ఊబకాయం:  
35-39.9 kg/m2  
  
కానీ, BMI అనేది స్థూలకాయాన్ని నిర్ధారించే పాత మార్గంగా పరిగణించబడుతుంది  
ఎందుకంటే ఇది పొడవాటి వ్యక్తులు లేదా కండర ద్రవ్యరాశి ఎక్కువగా ఉన్న  
వ్యక్తులకు ఖచ్చితమైన ఫలితాలను ఇవ్వదు. నడుము చుట్టుకొలత ఊబకాయాన్ని  
నిర్ధారించడానికి కొత్త మార్గం BMIకి బదులుగా నడుము పరిమాణాన్ని (నడుము  
చుట్టుకొలత) కొలవడం. ఈ పద్ధతి BMI కంటే చాలా ఖచ్చితమైనది ఎందుకంటే ఇది  
ఎత్తు లేదా కండర ద్రవ్యరాశిపై ఆధారపడదు. నడుము చుట్టుకొలత పురుషులలో 40  
అంగుళాలు (102 సెంటీమీటర్లు) మరియు స్త్రీలలో 35 అంగుళాలు (89  
సెంటీమీటర్లు) కంటే ఎక్కువ ఉంటే ఊబకాయం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అవుతుంది. పెద్ద  
నడుము ఉన్న వ్యక్తులు హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, మధుమేహం, స్ట్రోక్ మరియు  
క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
ఊబకాయం అనేది అధిక బరువుతో సమానం కాదు. ఎవరైనా 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ బాడీ  
మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) కలిగి ఉంటే వారు ఊబకాయులుగా వర్గీకరించబడతారు, అయితే  
27-29.9 BMI ఉన్నవారు అధిక బరువుగా వర్గీకరించబడతారు.  
  
అధిక బరువు, ఊబకాయం, అనారోగ్యంతో ఊబకాయం గురించి మరింత చదవండి: తేడా  
తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ల్యాబ్ పరీక్షలు ఊబకాయాన్ని  
నిర్ధారించడానికి అనేక ల్యాబ్ పరీక్షలు చేయవచ్చు. చాలా సందర్భాలలో, మీరు మీ  
వైద్యుని నుండి పరీక్ష చేయించుకోవాలి లేదా రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలి. మీరు  
పరీక్షా ప్రక్రియకు వెళ్లే ముందు కొన్ని దశలను కూడా తీసుకోవలసి ఉంటుంది,  
తద్వారా మీరు పరీక్ష ఫలితాల కోసం సిద్ధంగా ఉంటారు. ఊబకాయం కోసం ఈ  
పరీక్షల్లో కొన్ని: ఫాస్టింగ్ లిపిడ్ పరీక్షలు: ఇవి మీ శరీరంలో కొవ్వుల  
పెరుగుదలను అర్థం చేసుకోవడానికి చేయబడతాయి. కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు: కాలేయం  
సక్రమంగా పనిచేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మరియు కాలేయ వ్యాధి వల్ల  
ఊబకాయం ఏర్పడదని తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష చేస్తారు. థైరాయిడ్ పనితీరు  
పరీక్షలు: వ్యక్తికి హైపర్ థైరాయిడిజం ఉందా లేదా అని తనిఖీ చేయడానికి ఈ  
పరీక్షలు చేస్తారు. సెలబ్రిటీలు ప్రభావితమైన అర్జున్ కపూర్ బాలీవుడ్ నటుడు  
అర్జున్ కపూర్ ఊబకాయానికి వ్యతిరేకంగా చేసిన పోరాటంలో రెండుసార్లు విజయం  
సాధించారు. అతను అద్భుతమైన శారీరక పరివర్తనను సాధించడానికి రెట్టింపు  
కష్టపడి ఎలా పని చేశాడనే దాని గురించి అతను నిజాయితీగా పంచుకున్నాడు. సారా  
అలీ ఖాన్ సారా తన యూనివర్సిటీ రోజుల్లో షాకింగ్ 96 కిలోల బరువు ఉండేది. ఆమె  
ఇప్పుడు గర్వించదగిన తన ప్రస్తుత బరువును సాధించడానికి చాలా సంకల్పం మరియు  
ప్రయత్నాలు పట్టింది మరియు దానిని నిర్వహించడానికి చాలా కష్టపడింది.  
సోనాక్షి సిన్హా ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు చేయడం ద్వారా సోనాక్షి సిన్హా ఆ  
అదనపు కిలోలను తగ్గించుకోగలిగింది. ఆమె మితమైన భాగాలను కలిగి ఉండేలా  
చూసుకుంటుంది మరియు ఆమె రెగ్యులర్ డైట్‌లో బ్రెడ్, పంచదార మరియు వేయించిన  
వస్తువులకు దూరంగా ఉంటుంది. ఆమె చిరుతిండి ఎంపికలలో గింజలు, గింజలు లేదా  
అరటిపండు వంటి పండు ఉన్నాయి. సోనమ్ కపూర్ అధిక బరువుతో తాను ఎదుర్కొన్న  
కష్టాల గురించి సోనమ్ కపూర్ ఎప్పుడూ ఓపెన్‌గా చెబుతుంది. ఆమె ఆరోగ్యకరమైన  
ఆహారాన్ని తినడం, జంక్ ఫుడ్‌ను నివారించడం మరియు ఇంటెన్సివ్ వర్కవుట్  
నియమావళిని అనుసరించడం ద్వారా ఆకృతిని పొందగలిగింది. ఊబకాయం నివారణ  
  
గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఊబకాయం రేటు పెరుగుదల ఉంది.  
అందుకే ఇది జరగకుండా ఎలా నిరోధించవచ్చు మరియు ఊబకాయం రేటును తగ్గించడం  
గురించి అవగాహన కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆధునిక కాలంలో ఊబకాయాన్ని ఎలా  
నివారించాలి అనే ప్రశ్న చాలా కష్టం. ఊబకాయం యొక్క ఆగమనం మరియు పురోగతికి  
అనేక అంశాలు దోహదం చేస్తాయి. ఇది పరిష్కరించడం అంత తేలికైన సమస్య కాదు,  
కానీ మేము దానిని నిరోధించడానికి లేదా తగ్గించడానికి మార్గాలు ఉన్నాయి. 1.  
ఆహార మార్పులు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు సురక్షితమైన మరియు ఆచరణాత్మకమైన  
దీర్ఘకాలిక బరువు తగ్గింపు మరియు నిర్వహణ ఆహారంలో విటమిన్ లోపాలు మరియు  
పోషకాహార లోపం వల్ల కలిగే ఇతర వ్యాధులను నివారించడానికి సమతుల్య, పోషకమైన  
ఆహారాలను చేర్చడం అవసరం. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, గింజలు, గింజలు,  
చేపల వంటి లీన్ ప్రొటీన్లు, చికెన్ బ్రెస్ట్ లేదా సోయా వంటి వెజిటబుల్  
ప్రొటీన్‌లు అధికంగా ఉండే రెయిన్‌బో డైట్‌ను తినండి. విటమిన్ డి పుష్కలంగా  
ఉండే తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు రహిత డైరీని కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.  
యూనిట్ బరువుకు సాపేక్షంగా తక్కువ కేలరీలు ఉండే 'తక్కువ శక్తి సాంద్రత'  
ఆహారాలను తినండి. ఉదాహరణకు, మీరు చాలా కేలరీలు తీసుకోకుండా పెద్ద మొత్తంలో  
దోసకాయలు లేదా క్యారెట్లను తీసుకోవచ్చు. ఈ ఆహారాలు ఆకలి బాధలను తగ్గిస్తాయి  
మరియు మీకు తక్కువ కడుపునిండేలా చేస్తాయి. ఇన్సులిన్ స్పైక్‌లను అదుపులో  
ఉంచుకోవడానికి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినండి. మోనో  
అసంతృప్త కొవ్వులు (ఆలివ్ మరియు కనోలా నూనె) మరియు బహుళఅసంతృప్త కొవ్వులు  
(లోతైన సముద్రపు చేపలు మరియు కూరగాయల నూనె) వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులకు  
మారండి  
  
కేలరీలను తగ్గించడం మొదటి దశ మీరు సాధారణంగా ఎన్ని కేలరీలు  
వినియోగిస్తున్నారో సమీక్షించి, రికార్డ్ చేయడం. సాధారణంగా ప్రతిరోజు  
స్త్రీలకు 1,200 నుండి 1,500 కేలరీలు మరియు పురుషులకు 1,500 నుండి 1,800  
వరకు సిఫార్సు చేస్తారు. మీ వైద్యుడు/ఆహార నిపుణుడు/పోషకాహార నిపుణుడు మీ  
రోజువారీ క్యాలరీలను తీసుకోవడంలో మీకు సహాయపడగలరు. ఆహార లేబుల్‌లను చదవడం  
మరియు కేలరీలు మరియు సర్వింగ్ పరిమాణాలను అంచనా వేయడంలో మిమ్మల్ని మీరు  
అవగాహన చేసుకోవడం కూడా ముఖ్యం.  
  
కొన్ని ఆహారాలను పరిమితం చేయడం చక్కెర తీసుకోవడం మానుకోండి లేదా పరిమితం  
చేయండి. టేబుల్ షుగర్, స్వీట్లు, కుకీలు, పేస్ట్రీలు, డోనట్స్, కేకులు,  
మఫిన్‌లు, పంచదార తియ్యని పానీయాలు, ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్‌లు, ప్యాక్ చేసిన  
ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్ వంటి ఏ రూపంలోనైనా చక్కెర ఆరోగ్యానికి హానికరం. 'శక్తి  
సాంద్రత కలిగిన ఆహారాలు' పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహార పదార్థాలు సాధారణంగా  
తక్కువ మొత్తంలో అధిక కేలరీల విలువను కలిగి ఉంటాయి. అవి సంతృప్త లేదా  
ట్రాన్స్ కొవ్వులు మరియు సాధారణ చక్కెరలలో అధికంగా ఉంటాయి. ఎరుపు మాంసం,  
వేయించిన ఆహారాలు, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు, స్వీట్లు, కుకీలు, కేకులు,  
పేస్ట్రీలు, వెన్న మరియు అధిక కొవ్వు సలాడ్ డ్రెస్సింగ్‌లు ఉదాహరణలు.  
కేలరీలను అందించే ఆహారాలు కాని ఆల్కహాల్, శీతల పానీయాలు, సోడా మరియు  
బిస్కెట్లు మరియు నామ్‌కీన్ వంటి అనేక ప్యాక్ చేసిన అధిక కేలరీల స్నాక్  
ఫుడ్‌లు వంటి పోషకాహారం లేని ఖాళీ కేలరీలను నివారించండి. సంతృప్త మరియు  
ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ వంటి హానికరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను  
నివారించండి.  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాట్లు చిన్న, సాధారణ భోజనం తినండి మరియు స్నాక్స్  
పరిమితం చేయండి లేదా జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి. అల్పాహారాన్ని ఎప్పుడూ  
దాటవేయవద్దు, ఎందుకంటే ఇది రోజు తర్వాత చాలా కేలరీలు వినియోగిస్తుంది.  
త్వరిత పరిష్కారాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి. వేగంగా మరియు సులభంగా బరువు  
తగ్గుతుందని వాగ్దానం చేసే క్రాష్, వ్యామోహం లేదా జనాదరణ పొందిన ఆహారాల  
ద్వారా శోదించబడకండి. అవి స్వల్పకాలంలో సహాయపడవచ్చు, కానీ మీరు ఆహారాన్ని  
ఆపివేసినప్పుడు కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంది. స్థిరత్వం  
కీలకం. బరువు తగ్గడానికి మరియు దానిని దూరంగా ఉంచడానికి, దీర్ఘకాలికంగా  
నిర్వహించగల ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను తప్పనిసరిగా పాటించాలి. 2. పెరిగిన  
శారీరక శ్రమ వ్యాయామం చేయడం వల్ల ప్రజలు ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు  
తగ్గవచ్చు మరియు దానిని దూరంగా ఉంచవచ్చు. డైటింగ్ సమయంలో వ్యాయామం చేయని  
వ్యక్తులు వారు కోల్పోయే బరువును తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంది. నిష్క్రియంగా  
ఉన్న వారితో పోలిస్తే, శారీరకంగా చురుకైన వ్యక్తులు బలమైన కండరాలు మరియు  
మెరుగైన హృదయ దృఢత్వం కలిగి ఉంటారు. వారు సాధారణంగా తక్కువ శరీర కొవ్వు  
మరియు బలమైన ఎముకలను కలిగి ఉంటారు. కొన్ని వ్యాయామ సిఫార్సులు క్రింది  
విధంగా ఉన్నాయి: వారానికి ఐదు నుండి ఏడు రోజులు 20 నుండి 30 నిమిషాల మితమైన  
వ్యాయామం చేయండి మరియు వీలైతే ప్రతిరోజూ చేయండి. వీటిలో స్టేషనరీ  
సైక్లింగ్, చురుగ్గా నడవడం, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, బైకింగ్, టెన్నిస్,  
స్కేటింగ్ మరియు స్కీయింగ్ ఉన్నాయి. 10 నిమిషాల చిన్న సెషన్‌లలో వ్యాయామం  
క్రమంగా నిలిపివేయబడుతుంది. ఏదైనా గాయం లేదా అధిక అలసటను నివారించడానికి  
నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి మరియు క్రమంగా పురోగమించండి. కాలక్రమేణా,  
ప్రతిరోజూ 30-60 నిమిషాల వరకు మితమైన మరియు శక్తివంతమైన వ్యాయామం చేయండి.  
ఎలివేటర్‌కు బదులుగా మెట్లు ఎక్కడం మరియు డ్రైవింగ్‌కు బదులుగా నడవడం వంటి  
రోజువారీ కార్యకలాపాలు గణనీయమైన సంఖ్యలో కేలరీలను బర్న్ చేయగలవు. వ్యాయామం  
ప్రారంభించడానికి ఇది చాలా ఆలస్యం కాదు. వృద్ధులు కూడా క్రమం తప్పకుండా  
వ్యాయామం చేయడం ద్వారా వారి బలాన్ని మరియు సమతుల్యతను మెరుగుపరచుకోవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, వ్యాయామంతో సంబంధం ఉన్న ఏవైనా ప్రమాదాల మూల్యాంకనం కోసం మీ  
ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ తెలివైన పని.  
తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను తక్కువ-తీవ్రత కలిగిన శారీరక వ్యాయామంలో  
పాల్గొనేలా చేయాలి, అది రోజుకు 20 నుండి 30 నిమిషాలు ఉంటుంది. ఇది బాల్యం  
మరియు యుక్తవయస్సు అంతటా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి పిల్లలకు  
సహాయపడుతుంది. 3. తగినంత నిద్ర పొందండి మీరు ప్రతి రాత్రి తగినంత నిద్ర  
పొందుతున్నారని నిర్ధారించుకోవాలి ఎందుకంటే మీరు తగినంత నిద్రపోకపోతే, అది  
మీ జీవక్రియ మరియు ఆకలి నియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది కాలక్రమేణా  
బరువు పెరగడానికి లేదా ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది.  
  
4. స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించండి పెద్దలు మరియు పిల్లలు రోజుకు 7 గంటలకు  
 పైగా స్క్రీన్ టైమ్‌లో గడుపుతారు. స్మార్ట్‌ఫోన్, టాబ్లెట్‌తో  
 కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం, టీవీ చూడటం, వీడియో గేమ్‌లు ఆడటం మరియు  
 ల్యాప్‌టాప్‌లలో ఆఫీసు పని చేయడం కూడా ఇందులో ఉంటుంది.  
  
ఎక్కువ స్క్రీన్ సమయం ఒక బలమైన ఊబకాయం ప్రమాద కారకం. ఇది తక్కువ శారీరక  
శ్రమ మరియు బలహీనమైన నిద్రతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది బరువు పెరుగుటకు  
దారితీస్తుంది. టెలివిజన్ కూడా అనారోగ్యకరమైన ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు మరియు  
చక్కెర పానీయాల నిరంతర మార్కెటింగ్‌కు గురి చేస్తుంది.  
  
తల్లిదండ్రులు!  
  
మీ పిల్లల ఆహారపు అలవాట్లను నిర్వహించడానికి మరియు సాధారణ ఉచ్చులను  
నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని విలువైన చిట్కాలు ఉన్నాయి: మంచి ప్రవర్తన కోసం  
మీ పిల్లలకు బహుమతి ఇవ్వవద్దు లేదా క్యాండీలు, చాక్లెట్లు లేదా ట్రీట్‌లతో  
చెడు ప్రవర్తనను ఆపడానికి ప్రయత్నించవద్దు. పాజిటివ్ లేదా నెగటివ్  
రీన్‌ఫోర్సర్‌గా ఉపయోగించే జంక్ ఫుడ్ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికల కంటే పిల్లలకి  
ఎక్కువ విలువనిస్తుంది. 'చెడు ఆహారాలు' గురించి మాట్లాడకండి లేదా అన్ని  
స్వీట్లు మరియు జంక్ ఫుడ్‌లను పూర్తిగా నిషేధించవద్దు. పిల్లలు తిరుగుబాటు  
చేయవచ్చు మరియు ఇంటి వెలుపల నిషేధించబడిన ఆహారాన్ని అతిగా తినవచ్చు లేదా  
వారి స్వంతంగా వాటిని చొప్పించవచ్చు. ఎక్కువ సమయం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని  
అందించడం మరియు ఒక్కోసారి ట్రీట్‌లను అందించడం అనేది ఆలోచన. ఖాళీ-ప్లేట్  
విధానాన్ని కలిగి ఉండకండి. పిల్లలు కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే,  
తింటూ ఉండమని వారిని బలవంతం చేయకండి. వారు ఆకలితో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే  
తినాలి మరియు వారు నిండినప్పుడు ఆపివేయాలి అనే ఆలోచనను బలోపేతం చేయండి.  
  
పిల్లల్లో ఊబకాయం నివారణకు సాధారణ చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి.  
ఇక్కడ చదవండి! 1mg ప్రో-టిప్ వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని రోజు కోసం ఎంపిక  
చేసుకోండి. వారానికి ఒకటి లేదా రెండు రోజులు "చక్కెర రహిత" రోజుగా  
తీసుకోండి, ఇక్కడ మీరు చక్కెర జోడించి ఏమీ తినరు. జోడించిన చక్కెరను  
తగ్గించడం మరియు తీపి పదార్ధాల కోరికను కోల్పోకుండా అన్ని సమయాలలో  
కోల్పోవడం లక్ష్యం. మీరు చక్కెరను ఎందుకు విడిచిపెట్టాలి అనే 10 కారణాల  
గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చాలా మంది రోగులు మొదట వారి ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడిని సందర్శిస్తారు.  
ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడు ఏదైనా అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులను  
తోసిపుచ్చి, రోగనిర్ధారణను అందజేస్తాడు లేదా మీ ఊబకాయం యొక్క తీవ్రతను  
బట్టి మిమ్మల్ని నిపుణుడికి సూచిస్తారు. మీరు అధిక బరువు కలిగి ఉంటే మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును తిరిగి పొందాలనుకుంటే, మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి. అతను/ఆమె మీ ఊబకాయానికి గల కారణాన్ని నిర్ధారిస్తారు మరియు  
అనుకూలీకరించిన చికిత్స ప్రణాళికను అభివృద్ధి చేయడంలో మీకు సహాయపడగలరు. మీ  
బరువు పెరగడానికి అంతర్లీన హార్మోన్ల సమస్య ఉంటే, మీరు తప్పనిసరిగా  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌ను సందర్శించాలి. మీరు అతిగా తినడం లేదా అనారోగ్యకరమైన  
ఆహారాన్ని తినడం వల్ల అధిక బరువుతో బాధపడుతుంటే, మీకు అత్యంత సహాయకారిగా  
ఉండే వైద్యుడు మానసిక వైద్యుడు లేదా ఆరోగ్య కోచ్. మీ శరీరం ఆహారం నుండి  
కేలరీలను సరిగ్గా ఉపయోగించకపోతే, మీకు అత్యంత సహాయకారిగా ఉండే వైద్యుడు  
డైటీషియన్. కొంతమంది వైద్యులు ఊబకాయం యొక్క తీవ్రమైన లేదా తేలికపాటి  
రూపాలకు మాత్రమే చికిత్స చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు, బేరియాట్రిక్ సర్జన్లు  
విపరీతమైన ఊబకాయం ఉన్నవారికి మాత్రమే శస్త్రచికిత్సలు చేస్తారు.  
  
మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఊబకాయం చికిత్స  
  
ఊబకాయం అనేది ముఖ్యమైన ఆరోగ్య పరిణామాలతో కూడిన దీర్ఘకాలిక మరియు సంక్లిష్ట  
వ్యాధి. ఒకవేళ, జీవనశైలి మార్పులు పని చేయకపోతే, తదుపరి స్థాయి చికిత్స -  
మందులు మరియు శస్త్రచికిత్స అవసరాన్ని అంచనా వేయడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ  
ప్రదాతని సంప్రదించండి. మందులు ఊబకాయం చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులను యాంటీ  
ఒబెసిటీ మందులు అంటారు. ఈ మందులు ఆకలిని తగ్గించడం, వ్యక్తి కేలరీలను బర్న్  
చేసే రేటును పెంచడం లేదా ఒకరి ఆహారం నుండి ఎంత ఆహారం శోషించబడుతుందో  
తగ్గించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఊబకాయం కోసం క్రింది మందులు సూచించబడతాయి:  
  
1) Orlistat Orlistat ప్రేగులలోని ఆహారం నుండి కొవ్వుల శోషణను తగ్గించడం  
 ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి  
 దారితీసే సంపూర్ణత్వ భావనను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది చాలా కాలం పాటు  
 తీసుకోగల ప్రిస్క్రిప్షన్ మందు.  
  
2) Rimonabant Rimonabant ఒక కానబినాయిడ్ రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్. ఇది ఆకలి  
 మరియు శరీర బరువును తగ్గిస్తుంది మరియు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI)  
 తగ్గింపుకు కారణమవుతుందని కనుగొనబడింది.  
  
3) Phentermine Phentermine మీ ఆకలిని తగ్గించడానికి మీ మెదడు  
 కార్యకలాపాలను మందగించే మందు. ఇది శారీరక శ్రమ సమయంలో మీరు ఖర్చు చేసే  
 శక్తిని కూడా పెంచుతుంది, అంటే మీరు సాధారణంగా చేసే దానికంటే ఎక్కువ  
 కేలరీలను బర్న్ చేస్తారు.  
  
4) Lorcaserin Lorcaserin, మరోవైపు, మెదడులో సెరోటోనిన్ చర్య ద్వారా  
 ఆకలిని అణిచివేసేందుకు మరియు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
ఈ మందులు బరువు పెరగడాన్ని తగ్గించడానికి లేదా బరువు తగ్గడాన్ని  
మెరుగుపరచడానికి ప్రవర్తనా చికిత్స మరియు ఇతర జీవనశైలి మార్పులతో కలిపి  
ఉపయోగిస్తారు. ఈ మందులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, అవి వికారం, వాంతులు, తల  
తిరగడం, నోరు పొడిబారడం మొదలైన దుష్ప్రభావాలకు దారి తీయవచ్చు. బేరియాట్రిక్  
శస్త్రచికిత్స ఈ శస్త్రచికిత్స కడుపు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా  
ఇది మునుపటిలా ఎక్కువ ఆహారాన్ని కలిగి ఉండదు. ఊబకాయం కోసం శస్త్రచికిత్స  
క్రింది స్థూలకాయ రోగులలో సూచించబడవచ్చు: BMI 40 కంటే ఎక్కువ ఉన్న రోగులు  
35 కంటే ఎక్కువ BMI ఉన్న రోగులు బరువు తగ్గడంతో మెరుగుపడే స్లీప్ అప్నియా  
వంటి తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు  
  
ప్రస్తుతం, కింది రకాల బేరియాట్రిక్ శస్త్రచికిత్సలు సూచించబడ్డాయి:  
నిర్బంధ శస్త్రచికిత్సలు: ఈ శస్త్రచికిత్సలు కడుపు పరిమాణాన్ని పరిమితం  
చేస్తాయి మరియు జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తాయి. మాలాబ్సోర్ప్టివ్/నియంత్రిత  
శస్త్రచికిత్సలు: ఈ శస్త్రచికిత్సలు కడుపు పరిమాణాన్ని పరిమితం చేస్తాయి  
మరియు ఆహారాన్ని శోషించడాన్ని తగ్గించడానికి జీర్ణవ్యవస్థలోని కొంత  
భాగాన్ని బైపాస్ లేదా తీసివేస్తాయి. 1mg ప్రో చిట్కా స్థూలకాయాన్ని  
తగ్గించుకోవడానికి వ్యాయామం చేయండి మరియు పోషకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి.  
మీరు ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, మీరు తీసుకునే కేలరీల సంఖ్యను  
తగ్గించడం ద్వారా ప్రారంభించాలి. తదుపరి దశ వ్యాయామం చేయడం. దీర్ఘకాలంలో,  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు వ్యాయామం మధుమేహం మరియు గుండె జబ్బుల నుండి  
రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. మీ కోసం పని చేసే 5 బరువు తగ్గించే చిట్కాల  
గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఊబకాయం కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
ఇంట్లో ఊబకాయం ఉన్నవారి పట్ల శ్రద్ధ వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: డైట్ జర్నల్‌ను నిర్వహించడం ద్వారా వారి ఆహారం  
మరియు వ్యాయామ అలవాట్లను పర్యవేక్షించండి. ఊబకాయం వల్ల కలిగే నష్టాలపై  
వారికి అవగాహన కల్పించండి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని ప్రోత్సహించడానికి చర్యలు  
తీసుకోండి. వారి ఆత్మగౌరవాన్ని మెరుగుపరచండి. ఆరోగ్యంగా తినేలా వారిని  
ప్రోత్సహించండి. కలిసి భోజనం ప్లాన్ చేయండి. నడకకు వెళ్లడం లేదా మీరిద్దరూ  
ఇష్టపడే ఇతర శారీరక శ్రమ చేయడం ద్వారా కలిసి వ్యాయామం చేయండి. వారికి  
ప్రతిరోజూ విశ్రాంతి మరియు నిద్రపోవడానికి తగినంత సమయం ఇవ్వండి. ధూమపానం  
లేదా మద్యం సేవించడం వంటి వారి అనారోగ్య అలవాట్లను ఆపండి. రోజంతా పుష్కలంగా  
నీరు త్రాగడం ద్వారా వాటిని హైడ్రేట్ గా ఉంచండి. 1mg ప్రో చిట్కా బరువు  
తగ్గడానికి మీ ప్రోటీన్లను పొందండి. కండరాలు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి  
ప్రోటీన్ బిల్డింగ్ బ్లాక్. రోజంతా మనల్ని నిండుగా, సంతృప్తిగా మరియు  
ఉత్సాహంగా ఉంచడంలో ప్రోటీన్ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ప్రోటీన్లు  
ఎందుకు మంచివో ఇక్కడ చూడండి! తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఊబకాయం యొక్క  
సమస్యలు  
  
ఊబకాయం యొక్క సమస్యలు చాలా మరియు విభిన్నమైనవి. ప్రమాదాలు అనేక తీవ్రమైన  
వైద్య పరిస్థితుల నుండి పేద జీవన నాణ్యత వరకు ఉంటాయి. ఇది వ్యక్తి యొక్క  
సామాజిక, శారీరక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల  
ప్రభావాలను చూపుతుంది.  
  
ఊబకాయం వల్ల అనేక సమస్యలు ఉంటాయి. అవి: హైపర్‌టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు)  
అసాధారణ స్థాయి కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఇతర కొవ్వులు (లిపిడ్లు),  
డైస్లిపిడెమియా అని పిలుస్తారు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి గుండె వైఫల్యం మధుమేహం  
లేదా ప్రీడయాబెటిస్ మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, ఇందులో ఇన్సులిన్ నిరోధకత,  
అసాధారణ స్థాయి కొలెస్ట్రాల్ మరియు రక్తంలోని ఇతర కొవ్వులు ఉంటాయి మరియు  
అధిక రక్తపోటు రొమ్ము, గర్భాశయం, అండాశయాలు, పెద్దప్రేగు, ప్రోస్టేట్,  
మూత్రపిండాలు, లేదా ప్యాంక్రియాస్ యొక్క క్యాన్సర్ పిత్తాశయ రాళ్లు మరియు  
ఇతర పిత్తాశయ రుగ్మతలు గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ (GERD)  
అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా చర్మ వ్యాధులు అనారోగ్య సిరలు కొవ్వు కాలేయం  
మరియు కాలేయం సిరోసిస్ (రక్తంలో గడ్డకట్టడం) ఎంబోలిజం) ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్,  
గౌట్, నడుము నొప్పి, మరియు ఇతర కీళ్ల రుగ్మతలు తక్కువ టెస్టోస్టెరాన్  
స్థాయిలు, అంగస్తంభన లోపం, మరియు పురుషులలో సంతానోత్పత్తి తగ్గడం ఋతు  
రుగ్మతలు, వంధ్యత్వం మరియు మహిళల్లో గర్భస్రావాల ప్రమాదం పెరగడం డిప్రెషన్  
మరియు ఆందోళన  
  
ఊబకాయం శరీరాన్ని అనేక రకాల వ్యాధులకు గురి చేస్తుంది. ఊబకాయం యొక్క 6  
ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఊబకాయం కోసం ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
స్థూలకాయానికి ఆయుర్వేద చికిత్స బరువు తగ్గడంలో సహాయపడే అనేక ఔషధ మొక్కలు  
త్రిఫల, బ్రాహ్మి మరియు గార్సినియా కంబోజియా. తాజా కరివేపాకు, పసుపు,  
పుదీనా మరియు అల్లం, దాల్చినచెక్క మరియు నల్ల మిరియాలు (కలిమిర్చ్) వంటి  
సుగంధ ద్రవ్యాలు అన్నీ తక్షణమే అందుబాటులో ఉంటాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైనవి.  
  
Guggul, Commiphora ముకుల్ చెట్టు నుండి తీసుకోబడిన ఒక గమ్ రెసిన్, ఇది ఒక  
ప్రసిద్ధ సహజ పదార్ధం, ఒకసారి శుద్ధి చేసి సరిగ్గా ప్రాసెస్ చేయబడితే,  
కొవ్వు జీవక్రియ సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. కొవ్వు కణాలను  
విచ్ఛిన్నం చేయడానికి ఇది అధ్యయనాలలో నిరూపించబడింది.  
  
ఆయుర్వేద బరువు తగ్గించే చికిత్సలలో ఉపయోగించే ఇతర ప్రసిద్ధ మూలికలలో  
కలోంజి (నల్ల జీలకర్ర) మరియు విజయసర్ (కినో చెట్టు) ఉన్నాయి. ఊబకాయం కోసం  
హోమియోపతి చికిత్స అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం యొక్క చికిత్స కోసం హోమియోపతి  
నివారణలను రెండు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు: పెద్దలు మరియు పిల్లలు  
రెండింటిలోనూ ఉపయోగించదగినవి మరియు పిల్లలకు మాత్రమే.  
  
అమ్మోనియం బ్రోమాటమ్, కాల్కేరియా ఆర్సెనికోసా, ఫ్యూకస్ వెసిక్యులోసస్,  
ఫైటోలాకా డికాండ్రా మరియు థైరాయిడినం పెద్దవారిలో అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం  
చికిత్సకు ఉపయోగించే కొన్ని చికిత్సలు, అయితే బారిటా కార్బోనికా,  
కాల్కేరియా కార్బోనికా మరియు కాలియం బైక్రోమికం యువకులలో ఉపయోగపడతాయి.  
  
చికిత్సను సూచించే ముందు, హోమియోపతి వైద్యుడు రోగి యొక్క శారీరక మరియు  
మానసిక లక్షణాలను, అలాగే అతని లేదా ఆమె లక్షణాలు మరియు అస్వస్థతలను  
(అనారోగ్యంతో బాధపడే ధోరణి) అంచనా వేస్తాడు. ఊబకాయం కోసం యోగా ఎందుకంటే  
యోగాలోని ప్రతి ఆసనం కోర్ మరియు మొత్తం శరీరంపై లోతుగా పనిచేయాలని  
లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది, దిగువ జాబితా చేయబడిన స్థానాలు చాలా సులభమైనవి,  
ముఖ్యంగా ప్రారంభకులకు. ఇవి మలబద్ధకం, అజీర్ణం మరియు ఉబ్బరం వంటి కడుపు  
సంబంధిత రుగ్మతలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి, అలాగే కొవ్వును తగ్గించడానికి  
ఉదరాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి.  
  
శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని యోగా ఆసనాలు: భుజంగాసనం  
(నాగుపాము భంగిమ) ధనురాసనం (విల్లు భంగిమ) కుంభకసనం (ప్లాంక్ భంగిమ)  
నౌకాసనం (పడవ భంగిమ) ఉస్ట్రాసనం (ఒంటె భంగిమ) అధో ముఖ స్వనాసనం (కిందవైపు  
కుక్క భంగిమ)  
  
'యోగ' అనే పదం సంస్కృతం నుండి ఉద్భవించింది మరియు శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క  
ఐక్యతను సూచించే ఏకం అని అర్థం. వైద్యులు కూడా ప్రమాణం చేసిన యోగా యొక్క 6  
ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! ఊబకాయంతో జీవించడం  
  
శరీర చిత్రం గురించి మన వైఖరి కారణంగా బరువు తరచుగా చాలా వ్యక్తిగత మరియు  
సున్నితమైన అంశం. ఫలితంగా, బరువు సమస్యతో వ్యవహరించడం కష్టం కావచ్చు. అధిక  
బరువు ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా తక్కువ ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగి ఉంటారు,  
కాబట్టి వారు బరువు తగ్గాలని వారికి చెప్పడం వారికి చివరి విషయం. బదులుగా,  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఎంపికలను చేయడంలో మీతో చేరమని మీరు వారిని  
ప్రోత్సహించవచ్చు.  
  
ఊబకాయం, ముఖ్యంగా మహిళల్లో, లైంగిక జీవన నాణ్యతపై ప్రధాన ప్రభావం  
చూపుతుంది. స్వీయ-గౌరవం, లైంగికత మరియు మొత్తం జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరిచే  
ఊబకాయం నిర్వహణ వీటిని కలిగి ఉంటుంది: జీవనశైలి మార్పులు పోషకాహార మందులు  
ప్రవర్తనా చికిత్స బరువు నష్టం శస్త్రచికిత్స  
  
ఊబకాయం నిర్వహణలో కీలకం జీవనశైలిలో మార్పులకు కట్టుబడి ఉండటం. ఈ మార్పులు  
మొదట్లో కష్టంగా అనిపించినా చివరికి రెండో స్వభావంగా మారతాయి. మీరు  
విలువైనవారు కాబట్టి మీ విజయానికి కష్టాలు అడ్డురాకుండా ఉండటం ముఖ్యం!  
  
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల బరువు తగ్గడానికి, అలాగే ఆరోగ్యకరమైన  
బరువును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం ఎండార్ఫిన్‌లను విడుదల  
చేస్తుంది, ఇది మనకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది మరియు తక్కువ తినేలా  
చేస్తుంది. మీరు చేయడాన్ని ఇష్టపడే లేదా మీరు చేయడం ఇష్టం లేని  
వ్యాయామాన్ని కనుగొనండి. బరువు తగ్గించడంలో ప్రభావవంతమైన కొన్ని రకాల  
వ్యాయామాలు ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, శక్తి శిక్షణ వ్యాయామాలు మరియు అధిక-తీవ్రత  
విరామం శిక్షణ (HIIT) ఉన్నాయి.  
  
ప్రతి వ్యక్తి తెలుసుకోవలసిన స్థూలకాయం యొక్క కొన్ని ముఖ్య అంశాలను ఇక్కడ  
శీఘ్రంగా చూడండి మరియు స్థూలకాయంతో పోరాడటానికి బరువు కళంకాన్ని అంతం చేయడం  
ఎందుకు కీలకం. చదవడానికి నొక్కండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒక వ్యక్తికి ఊబకాయం ఎలా వస్తుంది? ఊబకాయం యొక్క  
ప్రతికూల ప్రభావాలు ఏమిటి? ఊబకాయానికి కారణమేమిటి? ఊబకాయానికి మందు ఉందా?  
ఊబకాయం గర్భాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? ఊబకాయం యొక్క పరిణామాలు ఏమిటి?  
మీరు ఊబకాయానికి ఎలా చికిత్స చేస్తారు? ప్రస్తావనలు Blanchard. . ఊబకాయంపై  
AOTA యొక్క సామాజిక ప్రకటన. ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ.  
వాల్యూమ్ 6. డిసెంబర్ 2012. అన్సెల్, జె., హిర్ష్, జె., హైలెక్, ఇ.,  
జాకబ్సన్. ఎప్పటికి. విటమిన్ K వ్యతిరేకుల ఫార్మకాలజీ మరియు నిర్వహణ.  
అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ చెస్ట్ ఫిజిషియన్స్ సాక్ష్యం-ఆధారిత క్లినికల్  
ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు. వాల్యూమ్ 133. జూన్ 2008. డీన్, S., & థామ్సన్,  
A. ఊబకాయం మరియు పల్మోనాలజిస్ట్. బాల్యంలో వ్యాధి యొక్క ఆర్కైవ్స్, 91(2),  
188-191. డెప్, CA, స్ట్రాస్నిగ్, M., మరియు ఇతరులు. బైపోలార్ డిజార్డర్  
మరియు స్కిజోఫ్రెనియాలో అభిజ్ఞా సామర్థ్యంతో ఊబకాయం మరియు చికిత్స చేయబడిన  
హైపర్‌టెన్షన్ మరియు డయాబెటిస్ అసోసియేషన్. బైపోలార్ డిజార్డర్స్, 16(4).  
జూన్ 2014. ఫ్రీడ్‌మ్యాన్, DS, & సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్  
ప్రివెన్షన్ (CDC). ఊబకాయం-యునైటెడ్ స్టేట్స్, 1988-2008. MMWR సర్వేల్  
సమ్, 60(01). హర్ట్ RT, కులిసెక్ C, బుకానన్ LA, మెక్‌క్లేవ్ SA. ఊబకాయం  
మహమ్మారి: సవాళ్లు, ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులకు  
చిక్కులు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపటోల్ (NY). 2010. నట్టల్ FQ. బాడీ మాస్  
ఇండెక్స్: ఊబకాయం, BMI మరియు ఆరోగ్యం: ఒక క్లిష్టమైన సమీక్ష. నట్ర్ టుడే.  
2015. వెంకట్రావు, M., నాగరత్న, R., మజుందార్, V., పాటిల్, SS, Rathi, S.,  
& Nagendra, H. (2020). భారతదేశంలో ఊబకాయం యొక్క వ్యాప్తి మరియు దాని నాడీ  
సంబంధిత చిక్కులు: నేషన్‌వైడ్ క్రాస్-సెక్షనల్ స్టడీ యొక్క బహుళ కారకాల  
విశ్లేషణ. అనల్స్ ఆఫ్ న్యూరోసైన్సెస్, 27(3-4), 153-161. Wolner, M.,  
Roberto, BBP, Roncally, SCA, Jurandir, N., & Edil, LS (2017).  
బ్రెజిల్‌లోని రియో డి జనీరో నగరంలో నివసిస్తున్న మధ్య వయస్కులలో లింగం  
మరియు వయస్సు-నిర్దిష్ట ఊబకాయాన్ని కొలవడానికి WHO యొక్క బాడీ మాస్  
ఇండెక్స్ కట్-ఆఫ్ పాయింట్ల ఖచ్చితత్వం. పబ్లిక్ హెల్త్ రీసెర్చ్ జర్నల్,  
6(2).  
  
==================================================  
  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌ను న్యూరోటిక్ మరియు సైకోనెరోటిక్ అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) అనేది ఒక మానసిక  
ఆరోగ్య పరిస్థితి, దీనిలో ఒక వ్యక్తి అబ్సెషన్లు మరియు బలవంతం యొక్క  
చక్రంలో చిక్కుకుంటాడు. అబ్సెషన్స్ అవాంఛిత, అనుచిత ఆలోచనలు, చిత్రాలు లేదా  
కోరికలు బాధ కలిగించే భావాలకు దారితీస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి  
అబ్సెషన్‌లకు ప్రతిస్పందనగా కంపల్షన్స్ ప్రవర్తనలు.  
  
లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి మరియు ప్రతిదీ సరైన  
పద్ధతిలో ఉంచడం, కాలుష్యం గురించి భయం, పదేపదే శరీర కదలికలు మరియు విషయాలను  
సరిదిద్దాలనే నిరంతర కోరిక వంటి వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
OCD అన్ని వయస్సుల మరియు జీవిత వర్గాల ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తుంది. OCD  
యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియనప్పటికీ, చిన్ననాటి గాయం, జన్యు మార్పులు,  
కుటుంబ చరిత్ర మరియు మెదడు నిర్మాణంలో కొన్ని మార్పులు వంటి ప్రమాద కారకాలు  
OCD అభివృద్ధికి సంబంధించినవి.  
  
OCD చికిత్సకు ఒకరి ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనను గుర్తుంచుకోవడం అవసరం.  
కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ మరియు మందులు OCD యొక్క లక్షణాలను  
నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా 19 నుండి 35 సంవత్సరాల వయస్సు గల  
పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే మగ మరియు ఆడ  
ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) మెదడు వ్యాప్తి భారతదేశం: 2-3% (2016) అనుకరించే  
పరిస్థితులు ఆటిజం టూరెట్ సిండ్రోమ్ సామాజిక ఆందోళన స్కిజోఫ్రెనియా  
హోర్డింగ్ డిజార్డర్ బాడీ డైస్మోర్ఫియా డిజార్డింగ్ (హెయిర్-పుల్లింగ్  
డిజార్డర్) ఎక్స్‌కోరియేషన్ (స్కిన్-పికింగ్) డిజార్డర్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ స్క్రీనింగ్: NICE మార్గదర్శకాలు మరియు యేల్-బ్రౌన్  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ స్కేల్ (Y-BOCS) సైకలాజికల్ మూల్యాంకనం: డయాగ్నోస్టిక్  
అండ్ స్టాటిస్టికల్ డిసార్డర్ ఆఫ్ మెంటలిస్టిక్ మాన్యువల్ (MDS-5) ల్యాబ్  
పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC), థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్ష, మరియు ఆల్కహాల్  
చికిత్స కోసం స్క్రీనింగ్ కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT): ఎక్స్‌పోజర్  
మరియు రెస్పాన్స్ ప్రివెన్షన్ (ERP) మందులు: క్లోమిప్రమైన్, ఫ్లూక్సేటైన్,  
ఫ్లూవోక్సమైన్, పరోక్సేటైన్ మరియు సెర్ట్రాలైన్ న్యూరోలాజికల్ సర్జరీ: గామా  
వెంట్రల్ సర్జరీ క్యాప్సులోటమీ ఇమ్యునోలాజికల్ థెరపీలు: సెలెకాక్సిబ్  
సైకోథెరపీ: రేషనల్ ఎమోటివ్ థెరపీ మరియు థర్డ్-వేవ్ థెరపీలు  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
OCD ఉన్న వ్యక్తులు అబ్సెషన్స్, కంపల్షన్స్ లేదా రెండింటి లక్షణాలను కలిగి  
ఉండవచ్చు. అబ్సెషన్‌లు అనేవి పదే పదే చేసే ఆలోచనలు, కోరికలు లేదా ఆందోళన  
కలిగించే మానసిక చిత్రాలు. నిర్బంధాలు అబ్సెసివ్ ఆలోచనలకు ప్రతిస్పందనగా  
పునరావృతమయ్యే ప్రవర్తనలు. OCD యొక్క కొన్ని లక్షణాలు క్రింద  
చర్చించబడ్డాయి:  
  
అబ్సెషన్ యొక్క లక్షణాలు  
  
కాలుష్యం లేదా సూక్ష్మక్రిముల భయం అసహజంగా శుభ్రంగా మరియు చక్కగా ఉండాలి  
సెక్స్, మతం, మొదలైన నిషేధిత ఆలోచనలు ఇతరుల పట్ల లేదా తన పట్ల దూకుడు  
ఆలోచనలు ప్రతిదీ సమలేఖనం మరియు పరిపూర్ణ సమరూపత కలిగి ఉండాలని కోరుకోవడం  
హఠాత్తుగా ప్రవర్తన ప్రతిదీ తెలుసుకోవడం లేదా గుర్తుంచుకోవడం అవసరం ఏదైనా  
విసిరివేయడం సాధ్యం కాదు. ఏదో ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని కోల్పోతామనే భయం లేదా  
మరచిపోతామనే భయం కారణంగా ఒకరి భాగస్వామి, భాగస్వామి యొక్క లోపాలు మరియు  
లక్షణాల గురించి మితిమీరిన ఆందోళన.  
  
బలవంతపు లక్షణాలు  
  
అధిక స్నానం చేయడం, స్నానం చేయడం, టూత్ బ్రష్ చేయడం మొదలైన వాటితో శుభ్రంగా  
ఉండాలనే కోరిక ఎక్కువగా లేదా ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతిలో చేతులు కడుక్కోవడం,  
నొక్కడం, తాకడం లేదా రెప్పవేయడం, గోర్లు కొరుకడం, మెడ కదలికలు వంటి శరీర  
కదలికలను పునరావృతం చేయడం, నిర్దిష్టమైన, ఖచ్చితమైన రీతిలో పదే పదే  
వస్తువులను కోరుకోవడం. వస్తువులను తనిఖీ చేయడం, ఉదాహరణకు, తలుపు లాక్  
చేయబడి ఉంటే లేదా ఓవెన్ ఆఫ్‌లో ఉంటే కంపల్సివ్ లెక్కింపు  
  
OCD అనేది వస్తువులను శుభ్రంగా మరియు చక్కగా ఉంచడం మాత్రమే కాదు. OCD మీ  
జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి. ఇప్పుడే  
ఈ వీడియో చూడండి  
  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) కారణాలు  
  
OCD అనేది మల్టిఫ్యాక్టోరియల్, మరియు అనిశ్చితిని ఎదుర్కోవడంలో అసమర్థత,  
ఓవర్‌థింకింగ్‌తో పాటుగా బాధ్యతాయుత భావం పెరగడం వల్ల అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్  
అలవాట్లకు దారితీయవచ్చు. OCD యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియనప్పటికీ, కొన్ని  
ప్రమాద కారకాలు OCDని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పెంచుతాయి.  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) కోసం ప్రమాద కారకాలు  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌కు దారితీసే కారకాల శ్రేణి ఉంది. OCD అనేది  
అబ్సెసివ్ మరియు కంపల్సివ్ ఆలోచనల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది మరియు ప్రమాద  
కారకాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: 1. జన్యు ఉత్పరివర్తనలు OCD అభివృద్ధికి  
జన్యు సిద్ధత ఉందని పరిశోధనలు చూపిస్తున్నాయి. కొన్ని జన్యువులలో  
ఉత్పరివర్తనలు (మార్పులు) OCDకి అనుసంధానించబడ్డాయి. 2. కుటుంబ చరిత్ర OCD  
ఉన్న తల్లిదండ్రులు లేదా తోబుట్టువులతో ఉన్న పిల్లలు OCDని అభివృద్ధి చేసే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లలలో 45% నుండి 65% మరియు పెద్దలలో 27%  
నుండి 45% వరకు ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పరిశోధనలో తేలింది. 3. పర్యావరణ  
కారకాలు బాల్య గాయం మరియు అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ లక్షణాలు ఒకదానితో ఒకటి  
అనుసంధానించబడి ఉంటాయి. బాల్యంలో గాయం కారణంగా OCD లక్షణాలు అభివృద్ధి  
చెందుతాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, అయినప్పటికీ, ఈ సంబంధాన్ని బాగా  
అర్థం చేసుకోవడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.  
  
పిల్లలు కూడా ఒత్తిడికి గురవుతారు! దాని ట్రిగ్గర్లు, లక్షణాలు మరియు  
తల్లిదండ్రులుగా మీరు ఏమి చేయాలి అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
చిన్ననాటి ఒత్తిడి గురించి మీకు అవగాహన కల్పించండి.  
  
ఇక్కడ నొక్కండి 4. మెదడు నిర్మాణం OCD లక్షణాలు మరియు మెదడులోని కొన్ని  
ప్రాంతాలలో అసాధారణతల మధ్య కొంత సంబంధం ఉంది, కానీ అది స్పష్టంగా లేదు.  
మెదడు యొక్క ముందు భాగం మరియు మెదడు యొక్క లోతైన నిర్మాణాల మధ్య  
కమ్యూనికేషన్‌లో సమస్యలు OCDకి కారణమని ఊహించబడింది. 5. స్ట్రెప్టోకోకల్  
ఇన్ఫెక్షన్లు పాండాస్ (స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో సంబంధం ఉన్న  
పీడియాట్రిక్ ఆటో ఇమ్యూన్ న్యూరోసైకియాట్రిక్ డిజార్డర్స్) అని పిలవబడే  
స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత OCD యొక్క ముందస్తు ఆగమనం కనిపించిందని  
కొన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) నిర్ధారణ  
ఏదైనా మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిర్ధారించడం గమ్మత్తైనది, ఇది ప్రధానంగా  
శారీరక పరీక్ష మరియు మానసిక మూల్యాంకనంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. OCDని  
నిర్ధారించడంలో సహాయపడే దశలు: 1. OCD కోసం స్క్రీనింగ్  
  
A. NICE మార్గదర్శకాలు: అధ్యయనాల ప్రకారం, ఇటీవల ప్రారంభించిన NICE  
మార్గదర్శకం ఆరు స్క్రీనింగ్ ప్రశ్నలను సిఫార్సు చేస్తుంది, వీటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: మీరు ఎక్కువగా కడగడం లేదా శుభ్రం చేయడం లేదా? మీరు చాలా విషయాలు  
తనిఖీ చేస్తున్నారా? మీరు వదిలించుకోవాలనుకునే కానీ చేయలేని ఆలోచన ఏదైనా  
మిమ్మల్ని బాధపెడుతుందా? మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలు పూర్తి కావడానికి చాలా  
సమయం పడుతుందా? మీరు క్రమబద్ధత లేదా సమరూపత గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారా?  
ఈ సమస్యలు మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతున్నాయా?  
  
B. యేల్-బ్రౌన్ అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ స్కేల్ (Y-BOCS): OCD కోసం  
పరీక్షించడానికి ఇది అత్యంత విస్తృతంగా ఆమోదించబడిన సాధనం. Y-BOCS రేట్లు 0  
నుండి 40 వరకు ఉంటాయి (40 రోగలక్షణ శాస్త్రంలో అత్యంత తీవ్రమైనది). ఇది  
తీవ్రత ఆధారంగా వ్యక్తిని ర్యాంక్ చేస్తుంది: అబ్సెసివ్ ఆలోచనలు మరియు  
బలవంతం ద్వారా ఆక్రమించబడిన సమయం అబ్సెసివ్ ఆలోచనల యొక్క జోక్యం అబ్సెసివ్  
ఆలోచనల యొక్క బాధ అబ్సెసివ్ ఆలోచనలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిఘటన అబ్సెసివ్  
ఆలోచనలపై నియంత్రణ డిగ్రీ కంపల్సివ్ బిహేవియర్‌తో కంపల్సివ్ బిహేవియర్‌పై  
రెసిస్టెన్స్ కంపల్సివ్ బిహేవియర్‌లపై నియంత్రణ డిగ్రీ.  
  
2. శారీరక పరీక్ష లక్షణాలకు కారణమయ్యే ఇతర సమస్యలను తోసిపుచ్చడానికి మరియు  
 ఏవైనా సంబంధిత సమస్యల కోసం తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడటానికి ఇది జరుగుతుంది.  
  
3. మానసిక మూల్యాంకనం ఇందులో మీ ఆలోచనలు, భావాలు, లక్షణాలు మరియు  
 ప్రవర్తనా విధానాలను చర్చించడం ఉంటుంది. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్  
 డిజార్డర్‌ను గుర్తించడానికి ప్రత్యక్ష ప్రశ్నలు అవసరం కావచ్చు. అలాగే,  
 మీ వైద్యుడు అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్ ప్రచురించిన  
 డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్ డిజార్డర్స్  
 (DSM-5)లో ప్రమాణాలను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
4. ల్యాబ్ పరీక్షలు ఇవి సహ-అనారోగ్యాలు మరియు ఇతర పరిస్థితులను తనిఖీ  
 చేయడానికి చేయబడతాయి మరియు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: పూర్తి రక్త గణన  
 (CBC) థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్ష ఆల్కహాల్ మరియు డ్రగ్స్ కోసం  
 స్క్రీనింగ్  
  
అన్ని పరీక్షలను ఒకే పైకప్పు క్రింద పొందడం కష్టంగా ఉందా? చింతించకండి,  
మేము దానిని కవర్ చేసాము. టాటా 1mgతో మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి  
  
ప్రముఖులు దీపికా పదుకొణెపై ప్రభావం చూపారు, హిందీ చిత్ర పరిశ్రమ  
సూపర్‌స్టార్ దీపికా పదుకొణె తన పరిసరాలను నిర్వహించడంపై అబ్సెసివ్‌గా  
ఉన్నట్లు సమాచారం. చిన్నపాటి గందరగోళం కూడా ఆమె నరాల్లో కలుగుతుంది. డేవిడ్  
బెక్హాం ప్రపంచ ప్రఖ్యాత సాకర్ ఆటగాడు డేవిడ్ బెక్హాం కొన్ని సందర్భాలలో  
OCDతో తన పోరాటం గురించి తెరిచాడు. ఒక ఇంటర్వ్యూలో, "నాకు ఈ  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ వచ్చింది, ఇక్కడ నేను ప్రతిదీ సరళ రేఖలో  
కలిగి ఉండాలి లేదా ప్రతిదీ జంటగా ఉండాలి" అని చెప్పాడు. లియోనార్డో  
డికాప్రియో ఆస్కార్ అవార్డు గెలుచుకున్న నటుడు లియోనార్డో డికాప్రియో OCDతో  
పోరాడుతున్నాడు. తీవ్రమైనది కానప్పటికీ, అతను చాలాసార్లు తలుపుల గుండా  
నడవడం మరియు చూయింగ్ గమ్ మరకలపై అడుగు పెట్టాలనే కోరిక వంటి విభిన్న  
బలవంతాలతో పోరాడుతున్నట్లు అతను అంగీకరించాడు. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్  
డిజార్డర్ (OCD) నివారణ  
  
ఖచ్చితమైన కారణం తెలియనందున OCDని అంచనా వేయడానికి లేదా నిరోధించడానికి  
మార్గం లేదు. అయినప్పటికీ, OCD గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలతో ముడిపడి ఉండవచ్చు,  
కాబట్టి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా  
ముఖ్యం. OCDని నిరోధించలేనప్పటికీ, జీవిత నాణ్యతపై లక్షణాల ప్రభావాన్ని  
నిర్వహించడానికి ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కీలకం. OCDని  
సందర్శించే స్పెషలిస్ట్ అనేది ప్రవర్తనా రుగ్మత, దీనికి సరైన రోగ నిర్ధారణ  
మరియు చికిత్స అవసరం. దీనికి సహాయపడే వైద్యులు: సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్  
ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్  
  
మనోరోగ వైద్యుడు మానసిక వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగిన  
వైద్య నిపుణుడు. మానసిక రుగ్మతలను ప్రధానంగా టాక్ థెరపీతో చికిత్స చేసే  
వైద్య నిపుణుడు మనస్తత్వవేత్త. అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడు శరీరంలోని అంతర్గత  
అవయవాలకు సంబంధించిన పరిస్థితులను నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు.  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సను పొందడానికి మా విశ్వసనీయ నిపుణుల నుండి  
వైద్య సలహా తీసుకోండి. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) చికిత్సను  
ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
OCD చికిత్స ప్రధానంగా జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడం మరియు రోజువారీ  
కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి లక్షణాలను మచ్చిక చేసుకోవడంపై దృష్టి  
పెడుతుంది. ఇది ప్రధానంగా కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: కాగ్నిటివ్  
బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) CBT అనేది ఒక రకమైన టాక్ థెరపీ.  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ నిర్వహణలో ఎక్కువగా ఉపయోగించే CBT రూపం  
ఎక్స్‌పోజర్ మరియు రెస్పాన్స్ ప్రివెన్షన్ (ERP). ఈ సమయంలో, వ్యక్తులు  
భయపడే పరిస్థితులకు లేదా వారి ముట్టడిపై దృష్టి సారించే చిత్రాలకు  
గురవుతారు. అయితే, ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో ఆందోళనను రేకెత్తిస్తుంది.  
మందులు OCD చికిత్సకు ఉపయోగించే ఔషధాల తరగతిని సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్  
రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIలు) అంటారు, సాధారణంగా డిప్రెషన్‌కు చికిత్స  
చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. SSRIలు మరియు క్లోమిప్రమైన్ వంటి SRIలు ఔషధ  
చికిత్సకు మొదటి-లైన్ ఏజెంట్లుగా సిఫార్సు చేయబడతాయని పరిశోధనలు  
సూచిస్తున్నాయి. OCD యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలకు ఉత్తమ చికిత్స CBT మరియు  
SSRIల కలయిక. US ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA) - OCD నిర్వహణ  
కోసం ఆమోదించబడిన SSRIలు: ఫ్లూక్సేటైన్ ఫ్లూవోక్సమైన్ పరోక్సేటైన్  
సెర్ట్రాలైన్  
  
భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ అన్ని మందుల యొక్క హామీ  
డెలివరీని పొందండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ను ఇప్పుడే పూరించండి న్యూరో  
సర్జికల్ చికిత్స గామా వెంట్రల్ క్యాప్సులోటమీ వంటి శస్త్రచికిత్సా  
విధానాలు సాధారణ చికిత్సలకు స్పందించని రోగులకు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.  
మెదడులో అమర్చిన పరికరంతో కూడిన లోతైన మెదడు ఉద్దీపన, దాని సామర్థ్యాన్ని  
సమర్ధించే డేటాను కలిగి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, ఇది ఇప్పటికీ అత్యంత హానికరం  
మరియు నిర్వహించడానికి సంక్లిష్టమైనది. కొత్త పురోగతులు A. ఇమ్యునోలాజికల్  
థెరపీలు: ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ థెరపీ ఒక కొత్త రంగాన్ని సూచిస్తుంది, అయితే,  
ఈ విషయంలో మరింత పరిశోధన అవసరం. ఉపయోగించిన కొన్ని మందులు: సెలెకాక్సిబ్  
నాన్‌స్పెసిఫిక్ నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ B.  
ఫార్మకోజెనెటిక్స్: ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క జన్యువులు మందులకు ఎలా  
స్పందిస్తాయో అధ్యయనం చేస్తుంది. ప్రస్తుతం, OCD మరియు ఔషధ ప్రతిస్పందనతో  
అభ్యర్థి జన్యువుల మధ్య అనుబంధంపై అనేక ఫార్మాకోజెనెటిక్ విధానాలు  
నిర్వహించబడ్డాయి. C. సైకోథెరపీ: CBTలో ఉన్నట్లుగా, రోగిని వారి భయాలను  
ఎదుర్కోవాలని అడగడం కంటే సానుకూల ఉపబలంపై దృష్టి సారించే ఇటీవలి పురోగతులు  
ఉన్నాయి, వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హేతుబద్ధమైన భావోద్వేగ చికిత్స: ఈ చికిత్స  
అభివృద్ధి చెందిన ప్రమాద ఆలోచన తగ్గింపు చికిత్స (DIRT)ని ఉపయోగిస్తుంది.  
కాలుష్య భయాలు ఉన్న రోగులకు బహిర్గతం కాకుండా ఉండటంపై ఇది దృష్టి  
సారిస్తుంది. థర్డ్-వేవ్ థెరపీలు: ఈ థెరపీ OCDలో మైండ్‌ఫుల్‌నెస్‌ని  
ఉపయోగిస్తుంది, ఇది వ్యక్తులు వారి అంతర్గత సంభాషణ కంటే వారి చుట్టూ ఉన్న  
ప్రపంచంపై దృష్టి పెట్టడానికి బోధిస్తుంది. OCD యొక్క అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్  
డిజార్డర్ (OCD) నిర్వహణ కోసం గృహ సంరక్షణ అనేది ఒక-సమయం కాదు కానీ  
రోజువారీ ప్రయత్నం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం OCD లక్షణాలను  
మెరుగ్గా పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, OCD లక్షణాల నుండి  
కొంత ఉపశమనం కలిగించే కొన్ని సప్లిమెంట్లు మరియు మూలికలు ఉన్నాయి. అవి:  
విటమిన్ డి అవసరమైన సప్లిమెంట్లను జోడించండి: విటమిన్ డి  
న్యూరోప్రొటెక్టివ్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి  
మరియు విటమిన్ డి లోపం ఆటిజం, మేజర్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్, స్కిజోఫ్రెనియా  
మరియు OCD వంటి అనేక న్యూరోసైకియాట్రిక్ వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
విటమిన్ B12, ఫోలిక్ యాసిడ్ మరియు హోమోసిస్టీన్: అధ్యయనాలు OCD మరియు  
విటమిన్ B12, ఫోలిక్ యాసిడ్ మరియు హోమోసిస్టీన్ స్థాయిల మధ్య అనుబంధాన్ని  
పెద్దలు మరియు పిల్లల-కౌమార రోగులలో పరిశోధించాయి. సెలీనియం: ఇది  
యాంటీఆక్సిడెంట్, OCD ఉన్న వ్యక్తులలో సెలీనియం స్థాయిలు తగ్గినట్లు  
పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. జింక్: ఇది జన్యు వ్యక్తీకరణ, ప్రోటీన్ సంశ్లేషణ  
మరియు ఎంజైమాటిక్ ఉత్ప్రేరకము వంటి అనేక ప్రక్రియలకు అవసరమైన  
యాంటీఆక్సిడెంట్ ట్రేస్ ఎలిమెంట్. నాడీ వ్యవస్థ యొక్క సాధారణ పనితీరుకు  
జింక్ అవసరం. N-ఎసిటైల్ సిస్టీన్ (NAC): SSRI-వక్రీభవన OCD ఉన్న రోగి NAC  
తీసుకోవడం ద్వారా వారి లక్షణాలలో గణనీయమైన మెరుగుదల ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు  
చూపిస్తున్నాయి. గ్లైసిన్: గ్లైసిన్ ఒక అమైనో ఆమ్లం, ఇది అభ్యాసం మరియు  
జ్ఞాపకశక్తితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. గ్లైసిన్ OCD లక్షణాలను మెరుగుపరిచే  
సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. Myoinositol (MI): ఇది మానసిక రుగ్మతల  
చికిత్సలో ఉపయోగించబడుతుంది. పండ్లు, ధాన్యాలు, గింజలు మరియు బీన్స్‌లో  
అధిక మొత్తంలో MI కనుగొనబడింది.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి మల్టీవిటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్లతో మీ న్యూట్రిషన్  
గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి మూలికా నివారణలు ప్రయత్నించండి  
OCDలను నిర్వహించడంలో కొన్ని మూలికా నివారణలు వాటి ప్రభావానికి ప్రసిద్ధి  
చెందాయి. అయితే, వీటిలో దేనినైనా ప్రయత్నించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ  
ప్రదాతని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం: సెయింట్ జాన్స్ వోర్ట్ (SJW): ఇది ఒక  
మొక్క నుండి తీసుకోబడింది మరియు మాంద్యం చికిత్సకు సాంప్రదాయ ఔషధంగా  
శతాబ్దాలుగా ఉపయోగించబడుతోంది. SJW దాని యాంటిడిప్రెసెంట్ ప్రభావాల కారణంగా  
OCD కోసం ఉపయోగించవచ్చు. మిల్క్ తిస్టిల్: ఇది ఒక ఔషధ మొక్క, ఇది మధ్యధరా  
మరియు పర్షియన్ ప్రాంతాలలో పెరుగుతుంది. ఇది OCD లక్షణాలపై సానుకూల  
ప్రభావాన్ని చూపుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. వలేరియన్ రూట్: ఇది  
శాశ్వత మొక్క, దీనిని పరిమళ ద్రవ్యంగా ఉపయోగించారు. OCD చికిత్సలో వలేరియన్  
సారం ప్రభావవంతంగా ఉందని పరిశోధన కనుగొంది. కర్కుమిన్: ఇది పసుపులో  
క్రియాశీలక భాగం. ఇది న్యూరోసైకియాట్రిక్ రుగ్మతలపై సానుకూల ప్రభావంతో పాటు  
బహుళ ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. మానవ అధ్యయనాలు OCD చికిత్సలో కర్కుమిన్  
యొక్క ప్రయోజనాలను పరిశీలించనప్పటికీ.  
  
పసుపు ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి ఇప్పుడే నొక్కండి  
  
బోరేజ్: ఇది సాంప్రదాయ పెర్షియన్ మొక్క, ఇది డయాజెపామ్‌తో పోల్చదగిన  
యాంజియోలైటిక్ మరియు ఉపశమన ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు  
యాంటిడిప్రెసెంట్ ప్రభావాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది OCD చికిత్సలో  
ప్లేసిబో ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) యొక్క సమస్యలు  
  
మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితుల చుట్టూ ఉన్న కళంకం మరియు నిషేధం కారణంగా OCD చాలా  
కాలం పాటు గుర్తించబడదు. ఇది కేవలం ప్రవర్తన అని భావించి సాధారణంగా  
నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుంది. ఇది వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: పేద జీవన  
నాణ్యత: సాధారణ జనాభాతో పోలిస్తే OCD రోగులలో జీవన నాణ్యత గణనీయంగా  
బలహీనపడుతుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే OCD ఒక వ్యక్తి  
జీవితాన్ని ఆస్వాదించే సామర్థ్యాన్ని అడ్డుకుంటుంది. చర్మ సమస్యలు: అధికంగా  
చేతులు కడుక్కోవడం వల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది మరియు చర్మశోథ (చర్మం యొక్క  
వాపు)కు కారణమవుతుంది.  
  
మీ చేతులు ఎక్కువగా కడుక్కోవడం వల్ల అవి పొడిగా మారుతున్నాయా? మా విస్తృత  
శ్రేణి మాయిశ్చరైజర్‌లను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
సామాజిక ఐసోలేషన్: OCD తరచుగా స్వీయ-ఒంటరితనానికి దారితీస్తుంది.  
అబ్సెషన్‌లు మరియు బలవంతాలను నిర్వహించడం అలసిపోతుంది, ఇది తరచుగా ఇతర  
వ్యక్తులను మరియు సంభావ్య ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడానికి దారితీస్తుంది. OCD  
కారణంగా స్వీయ-ఒంటరితనం నిరాశ, ఆందోళన మరియు ఒంటరితనానికి దారితీస్తుందని  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. సంబంధాలను కొనసాగించడంలో ఇబ్బంది: OCD ఉన్న  
వ్యక్తులు అనుమానాలు మరియు అసౌకర్యానికి దారితీసే శృంగార సంబంధాల చుట్టూ  
స్వాధీనత కలిగి ఉంటారు మరియు అసురక్షితంగా ఉంటారు. వారు చివరికి సంబంధాన్ని  
దెబ్బతీస్తారు. రోజువారీ కార్యకలాపాలతో సమస్యలు: వ్యక్తులు పునరావృతమయ్యే  
స్వభావం కారణంగా పనులను సరిగ్గా చేయడానికి లేదా చేయడానికి చాలా సమయాన్ని  
వెచ్చిస్తారు. దీని వల్ల వారు పని లేదా పాఠశాలపై దృష్టి పెట్టడం  
కష్టమవుతుంది. ఆత్మహత్య ధోరణి: OCD ఉన్న వ్యక్తులు డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన  
వంటి ఇతర సహ-అనారోగ్య రుగ్మతలను కలిగి ఉంటారని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి,  
ఇవి ఆత్మహత్య ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనకు దారితీస్తాయి. నీకు తెలుసా? COVID  
ఇన్ఫెక్షన్ల భయం OCD లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుంది. OCD ఉన్న వ్యక్తులు  
సాధారణంగా జెర్మాఫోబ్‌లు (జెర్మ్‌ల భయం). అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్  
(OCD), ముఖ్యంగా వాషింగ్ కంపల్షన్స్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులను COVID  
మానసికంగా ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు నమ్ముతున్నాయి.  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) కోసం COVID ఆల్టర్నేటివ్ థెరపీల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
OCD నిర్వహణకు నిరంతర ప్రయత్నాలు అవసరం. CBT మరియు మందులతో పాటు, కొన్ని  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. అవి: 1. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్  
అనేది ప్రస్తుత క్షణంలో ఏమి జరుగుతుందో, మీ శరీరం, మీ మనస్సు లేదా మీ  
పరిసరాలలో ఏమి జరుగుతుందో దానిపై మీ పూర్తి దృష్టిని ఇవ్వడానికి ప్రత్యేక  
ప్రయత్నం చేయడం. CBT మరియు మందులతో పాటు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేయడం వల్ల  
OCD యొక్క తేలికపాటి నుండి మితమైన కేసులను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయని  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. 2. హిప్నోథెరపీ హిప్నోథెరపీ అనేది ఒక రకమైన  
పరిపూరకరమైన చికిత్స, ఇది హిప్నాసిస్‌ను ఉపయోగిస్తుంది, ఇది స్పృహలో మార్పు  
చెందిన స్థితి. హిప్నాసిస్ ఆందోళనకు చికిత్సగా విస్తృతంగా ప్రచారం  
చేయబడింది, అయినప్పటికీ, OCD చికిత్సకు ఇది ఉత్తమ ఎంపిక కాకపోవచ్చు. 3.  
కాగ్నిటివ్ అనలిటిక్ థెరపీ (CAT) CAT ఒక వ్యక్తి యొక్క సంబంధాలపై దృష్టి  
పెడుతుంది. ఇది డిప్రెషన్, ఆందోళన లేదా తినే సమస్యలతో జీవిస్తున్న  
వ్యక్తులలో, స్వీయ-హాని కలిగించే వ్యక్తులు మరియు వ్యక్తిగత లేదా సంబంధ  
సమస్యలతో ఉపయోగించబడుతుంది. CAT OCDతో ఉన్నవారికి సహాయపడవచ్చు, కానీ కొంత  
వరకు మాత్రమే. 4. కంటి కదలిక డీసెన్సిటైజేషన్ ఇది కష్టమైన బాధాకరమైన  
జ్ఞాపకాలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయం చేయడానికి ప్రత్యేకంగా దృష్టి  
సారించే కొత్త చికిత్సా విధానం. EMDR ఒక థెరపిస్ట్‌తో బాధాకరమైన అనుభవాల  
గురించి మాట్లాడడాన్ని మిళితం చేస్తుంది, ఇక్కడ మీరు వాటిని ప్రాసెస్  
చేయడంలో సహాయపడటానికి బాధాకరమైన సంఘటనలను గుర్తుచేసుకుంటూ వేగంగా లయబద్ధమైన  
కంటి కదలికలను చేసే సాంకేతికతతో మిళితం చేస్తుంది. OCD ఉన్న వ్యక్తులు  
CBTకి ప్రతిస్పందించకపోతే ఈ చికిత్స కోసం పరిగణించవచ్చు. 5. ఇంటర్ పర్సనల్  
థెరపీ (IPT) ఈ చికిత్స ఇతర వ్యక్తులతో సంబంధాలపై దృష్టి పెడుతుంది మరియు మీ  
ఆలోచనలు, భావాలు మరియు ప్రవర్తన మీ సంబంధాల ద్వారా ఎలా ప్రభావితమవుతుంది.  
అయితే, ఈ చికిత్స OCD ఉన్న వ్యక్తులకు పని చేస్తుందనడానికి చాలా తక్కువ  
ఆధారాలు ఉన్నాయి. 6. డయలెక్టికల్ బిహేవియర్ థెరపీ (DBT) ఈ థెరపీ CBT యొక్క  
పొడిగింపు, ఇది సరిహద్దు వ్యక్తిత్వ క్రమరాహిత్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు  
సహాయపడుతుంది. ఈ సమయంలో CBT కంటే OCDకి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడగలదని  
సూచించడానికి చాలా తక్కువ ఆధారాలు ఉన్నాయి. 7. ఎమోషనల్ ఫ్రీడమ్ టెక్నిక్  
(EFT) ఈ థెరపీని సాధారణంగా సైకలాజికల్ ఆక్యుప్రెషర్ అని పిలుస్తారు, ఇది  
శరీరం యొక్క శక్తి వ్యవస్థలో భావోద్వేగ అడ్డంకులను విడుదల చేయడం లక్ష్యంగా  
పెట్టుకుంది. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD)తో జీవించడం OCDని కలిగి  
ఉండటం లేదా కుటుంబ సభ్యుడు లేదా స్నేహితునితో వ్యవహరించడం సవాలుగా ఉంటుంది.  
లక్షణాలు, ప్రవర్తనలు మరియు భావోద్వేగాలపై చెక్ ఉంచడానికి నిరంతర ప్రయత్నం  
అవసరం. ఇక్కడ సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: మీరు మీ ఆలోచనలు మరియు  
భావోద్వేగాలలో చిక్కుకున్నందున మీరు OCDని కలిగి ఉన్నట్లయితే చేయవలసినవి  
OCDతో జీవించడం చాలా పని. మంచి నాణ్యమైన నిద్రను పొందడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం  
తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం మరియు ఇతరులతో సమయం గడపడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన  
జీవనశైలిని నిర్వహించడం మొత్తం మానసిక ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇతర  
ముఖ్యమైన అంశాలు:  
  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ గురించి మీకు వీలైనంత ఎక్కువ నేర్చుకోవడం,  
మిమ్మల్ని ప్రేరేపించే వాటిని తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని నివారించడం మీ  
పునరుద్ధరణ లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టడం OCD ఉన్న ఇతరులు దానితో ఎలా  
వ్యవహరిస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవడానికి మద్దతు సమూహాలలో చేరడం అన్ని  
ఉద్రిక్తత మరియు శక్తిని ఆరోగ్యంగా విడుదల చేయడానికి అవుట్‌లెట్‌లను  
కనుగొనడం నిరంతరం గుర్తు చేయడం మరియు ప్రేరేపించడం మిమ్మల్ని మీరు బిజీగా  
ఉంచుకోవడం  
  
మీ ప్రియమైన వారికి OCD ఉంటే చేయవలసినవి OCD ఉన్న వారిని చూసుకోవడం  
రోజువారీ పని. వారికి రోజువారీ ధృవీకరణలు మరియు ప్రేరణ అవసరం. లోపల OCD  
ఉన్నవారికి మీరు సహాయం చేసే ఇతర మార్గాలు:  
  
వారితో నిరంతరం కమ్యూనికేట్ చేయడం సహాయక వాతావరణాన్ని సృష్టించడం వారి  
ప్రయత్నాలను గుర్తించడం మరియు అభినందించడం వారి మందులు మరియు చికిత్సలతో  
వారికి సహాయం చేయడం వారి రోజువారీ దినచర్యను సాధారణంగా ఉంచడం వారి కోసం  
సున్నితంగా పరిమితులను సెట్ చేయడం పోలికలను నివారించడం  
  
పిల్లలలో OCD: తల్లిదండ్రులకు చిట్కాలు తల్లిదండ్రులు సాధారణంగా తమ పిల్లలు  
తక్కువ బాధను అనుభవించడంలో సహాయపడటానికి ఆచారాలను అనుసరిస్తారు.  
దురదృష్టవశాత్తు, ఇది అనుకోకుండా పిల్లల అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్  
(OCD) యొక్క లక్షణాలను బలపరుస్తుంది. మీ బిడ్డకు OCD ఉంటే చేయవలసినవి:  
  
వారి పిల్లలు డిమాండ్ చేసే నిర్దిష్ట దినచర్యను నిర్వహించకపోవడం మీ పిల్లల  
డిమాండ్‌లకు అనుగుణంగా మీ ప్రవర్తనను మార్చుకోకపోవడం మీ బిడ్డకు OCDతో  
సహాయం చేయడానికి స్థిరమైన విధానాన్ని అనుసరించడం ద్వారా వారిని ఇతర  
పిల్లలతో పోల్చడం లేదు మీ పిల్లలకు బహుమతులు ఇవ్వడం మరియు క్లుప్తంగా  
ప్రశంసించడం వారి విజయాలు  
  
గమనిక: మీకు OCD లక్షణాలు ఉంటే, మీ చికిత్సను వెతకండి మరియు మీ పిల్లలతో  
దాని గురించి బహిరంగంగా ఉండండి.  
  
మీ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు మీరు చేసే విధంగా మీ మనస్సును జాగ్రత్తగా  
చూసుకోండి. మా మనస్సు సంరక్షణ పరిధిని తనిఖీ చేయండి ఇప్పుడే నొక్కండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు OCD ఒక మెదడు వ్యాధినా? OCD కోసం నేను నా వైద్యుడిని  
ఎప్పుడు సంప్రదించాలి? OCDకి నివారణ ఉందా? OCD మరియు OCPD మధ్య వ్యత్యాసం  
ఉందా? OCD ప్రాణాంతకంగా ఉందా? సూచనల అవలోకనం. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్  
డిసార్డర్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్. సెప్టెంబర్ 2022. OCD  
అంటే ఏమిటి? OCD గురించి. అంతర్జాతీయ OCD ఫౌండేషన్. బ్రాక్ హెచ్, హనీ M.  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్. [2022 ఆగస్టు 15న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2023 జనవరి-. మాసీ AS, థియో JN, కౌఫ్‌మన్ SCV, ఘజౌయి RB, పావ్లోవ్స్కీ PA,  
ఫఖ్రీ HI, మరియు ఇతరులు. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌లో జీవన నాణ్యత.  
CNS స్పెక్ట్రమ్స్. కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ ప్రెస్; 2013;18(1):21–33. షా  
AM, కార్బొనెల్లా JY, ఆర్డిట్ హాల్ KA, టింపానో KR. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్  
మరియు డిప్రెసివ్ లక్షణాలు: డిప్రెసివ్ కాగ్నిటివ్ స్టైల్స్ పాత్ర. J  
సైకోల్. 2017;151(6):532-546. చౌదరి RK, కుమార్ P, మిశ్రా BP.  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ ఉన్న రోగులలో డిప్రెషన్ మరియు ఆత్మహత్య  
ప్రమాదం: ఆసుపత్రి ఆధారిత అధ్యయనం. Ind సైకియాట్రీ J. 2016  
Jul-Dec;25(2):166-170. అమీనాబీ, షేక్ & జయశ్రీ, దాసరి & ఆత్మకూరి,  
లక్ష్మణరావు. (2020) అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ మరియు దాని  
సంరక్షణ-సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ రీసెర్చ్ ఇన్ ఫార్మసీ అండ్  
కెమిస్ట్రీ. 10. 10.33289/IJRPC.10.1.2020.10(25). హేమాన్, ఐసోబెల్ &  
మాటైక్స్-కోల్స్, డేవిడ్ & ఫైన్‌బెర్గ్, NA. (2006) అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్  
డిసార్డర్. BMJ (క్లినికల్ రీసెర్చ్ ఎడి.). 333. 424-9.  
10.1136/bmj.333.7565.424. డయాగ్నస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్  
మెంటల్ డిజార్డర్స్ (DSM-5-TR). అమెరికన్ సైకియాట్రీ అసోసియేషన్. అబ్సెసివ్  
కంపల్సివ్ డిజార్డర్ అంటే ఏమిటి? అబ్సెషన్స్. అమెరికన్ సైకియాట్రీ  
అసోసియేషన్. స్టెయిన్ DJ, కోస్టా DLC, లోచ్నర్ C, మిగ్యుల్ EC, రెడ్డి YCJ,  
షావిట్ RG, వాన్ డెన్ హ్యూవెల్ OA, సింప్సన్ HB. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్  
డిసార్డర్. నాట్ రెవ్ డిస్ ప్రైమర్స్. 2019 ఆగస్టు 1;5(1):52. ఫైన్‌బెర్గ్  
ఎ మరియు ఇతరులు. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్‌లో క్లినికల్ అడ్వాన్స్‌లు:  
ఇంటర్నేషనల్ కాలేజ్ ఆఫ్ అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్స్  
ద్వారా ఒక స్థానం ప్రకటన. ఇంటర్నేషనల్ క్లినికల్ సైకోఫార్మాకాలజీ 2020,  
వాల్యూమ్ 35 సంఖ్య 4. కెల్నర్ M. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ యొక్క  
డ్రగ్ ట్రీట్మెంట్. డైలాగ్స్ క్లిన్ న్యూరోస్కీ. 2010;12(2):187-97. Kuygun  
Karcı C, Gül Celik G. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ చికిత్సలో పోషక మరియు  
మూలికా సప్లిమెంట్స్. జనరల్ సైకియాట్రీ. 2020 మార్చి 11;33(2):e100159.  
పరిచయం. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. ఫిబ్రవరి  
2016. జాంగ్ టి, లు ఎల్, డిడోనా ఎఫ్, వాంగ్ జెడ్, జాంగ్ హెచ్, ఫ్యాన్ క్యూ.  
మైండ్‌ఫుల్‌నెస్-బేస్డ్ కాగ్నిటివ్ థెరపీ ఫర్ అన్‌మెడికేటెడ్  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్: 6-నెలల ఫాలో-అప్‌తో యాదృచ్ఛికంగా  
నియంత్రించబడిన ట్రయల్. ఫ్రంట్ సైకియాట్రీ. 2021 ఆగస్టు 3;12:661807.  
జెలినెక్ ఎల్, మోరిట్జ్ ఎస్, మిగెల్ ఎఫ్, వోడర్‌హోల్జర్ యు. కోవిడ్-19  
సమయంలో అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్: సమస్యను అవకాశంగా  
మార్చుకుంటున్నారా? J ఆందోళన రుగ్మత. 2021 జనవరి;77:102329.  
  
==================================================  
  
ఓరల్ క్యాన్సర్‌ని ఓరల్ స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా, ఓరల్ కేవిటీ క్యాన్సర్  
మరియు ఓరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్ అని కూడా అంటారు. అవలోకనం నోటి క్యాన్సర్  
అంటే పెదవులు, బుగ్గల లోపలి భాగాలు, సైనస్‌లు, నాలుక, నోటి పైకప్పు వంటి  
నోటిలోని ఏదైనా భాగంలో శరీర కణాల అసాధారణ పెరుగుదల. నోటి నేల, మరియు నోటి  
వెనుక గొంతు భాగం.  
  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా, నోటి క్యాన్సర్ ఆరవ అత్యంత సాధారణ రకం క్యాన్సర్,  
భారతదేశం మొత్తం భారంలో దాదాపు మూడింట ఒక వంతుకు దోహదం చేస్తుంది మరియు  
అత్యధిక సంఖ్యలో నోటి క్యాన్సర్ కేసులను కలిగి ఉన్న రెండవ దేశం. ఓరల్  
క్యాన్సర్ సాధారణంగా 45 ఏళ్లు పైబడిన పురుషులలో కనిపిస్తుంది.  
  
పొగలేని పొగాకు, తమలపాకు-క్విడ్ నమలడం, అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం,  
అపరిశుభ్రమైన నోటి పరిస్థితి మరియు హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్‌తో కూడిన  
నిరంతర వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లతో సహా పొగాకు వినియోగం నోటి క్యాన్సర్‌కు కొన్ని  
ప్రమాద కారకాలు.  
  
లక్షణాలు సాధారణంగా నయం చేయని పుండు, తినడం లేదా మింగడంలో ఇబ్బంది,  
వివరించలేని బరువు తగ్గడం మరియు నోరు మరియు దవడలలో నొప్పి వంటివి ఉంటాయి.  
చికిత్స ఎంపికలు క్యాన్సర్ పరిధిపై ఆధారపడి ఉంటాయి మరియు శస్త్రచికిత్స,  
కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ లేదా వీటి కలయికను కలిగి ఉండవచ్చు. సాధారణంగా  
45 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర  
భాగాలు (లు) పెదవులు చిగుళ్ళు బుగ్గలు నాలుక మీ నోటి అంతస్తు మీ నోటి  
పైకప్పు జ్ఞాన దంతాల వెనుక వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 100కి 4 కేసులు 000  
మంది (2022) భారతదేశం: 64.8% (2018) అనుకరణ పరిస్థితులు అలియాస్ పాపిల్లోమా  
లిపోమా లింగ్యువల్ థైరాయిడ్ మ్యూకోసెల్ రానులా న్యూరోఫిబ్రోమా హేమాంగియోమా  
ఓరల్ కెరాటోకాంతోమా ఓడోంటోజెనిక్ ట్యూమర్స్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ హిస్టోపాథలాజికల్ పరీక్ష: కీలకమైన స్టెయినింగ్ పద్ధతులు,  
బయాప్సీ & బ్రష్ బయాప్సీ ఇమేజింగ్ పద్ధతులు: మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్ (MRI), కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT), పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ  
(PET) & ఆర్థోపాంటోమోగ్రామ్ (OPG) బయోమార్కర్ డిటెక్షన్ ట్రీట్‌మెంట్:  
ప్రాథమిక చికిత్స కణితి & మెడ విచ్ఛేదనం రేడియేషన్: అంతర్గత పుంజం &  
బ్రాచిథెరపీ కీమోథెరపీ: సిస్ప్లాటిన్, కార్బోప్లాటిన్, 5-ఫ్లోరోరాసిల్ &  
పాక్లిటాక్సెల్ నోటి క్యాన్సర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
నోటి క్యాన్సర్ క్రింది లక్షణాలతో కనిపిస్తుంది:  
  
పెదవిపై లేదా నోటిలో పుండ్లు నయం కావు నోటిలో నొప్పి గడ్డ లేదా పెదవులు,  
నోరు లేదా చెంపలో గట్టిపడటం చిగుళ్ళు, నాలుక, టాన్సిల్ లేదా నోటి  
లైనింగ్‌పై తెల్లటి లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు గొంతు నొప్పి నమలడంలో ఇబ్బంది  
లేదా దవడ లేదా నాలుకను మ్రింగడంలో ఇబ్బంది నాలుక, పెదవి లేదా నోటిలోని ఇతర  
ప్రాంతాల తిమ్మిరి దవడలో వాపు లేదా నొప్పి దవడలు సరిగా అమర్చబడకపోవడం  
దంతాలు మరియు చిగుళ్ల చుట్టూ నొప్పి వదులుగా మారడం స్వరంలో గడ్డ లేదా  
ద్రవ్యరాశిలో మార్పులు మెడ లేదా గొంతు వెనుక బరువు తగ్గడం చెవి నొప్పి  
  
నోటి క్యాన్సర్‌ను ముందుగానే పట్టుకుంటే బతికే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు  
  
ఓరల్ క్యాన్సర్ రకాలు  
  
నోటి క్యాన్సర్‌లో అనేక రకాలు ఉన్నాయి మరియు సాధారణంగా సెల్ క్యాన్సర్  
(కార్సినోమా) పెరగడం ప్రారంభమయ్యే రకం ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి. వాటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: 1. పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ ఇది నోటి క్యాన్సర్‌లో అత్యంత సాధారణ  
రకం. పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ రూపాన్ని కార్సినోమా ఇన్ సిటు  
అంటారు. దీని అర్థం క్యాన్సర్ కణాలు కణాల లైనింగ్ కణాల పై పొరలో మాత్రమే  
ఉంటాయి. 2. అడెనోకార్సినోమా అనేది లాలాజల గ్రంధి యొక్క కణజాలం లోపల  
అభివృద్ధి చెందే క్యాన్సర్, ఇది ఎముక, మృదులాస్థి, కండరాలు లేదా ఇతర కణజాల  
క్యాన్సర్‌లలో ఏర్పడే అసాధారణతల నుండి పెరుగుతుంది, ఇది చర్మ వర్ణద్రవ్యం  
లేదా రంగు (మెలనోసైట్లు) ఉత్పత్తి చేసే కణాలలో ప్రారంభమవుతుంది. 3.  
HPV-సంబంధిత క్యాన్సర్లు హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్ (HPV) యొక్క కొన్ని  
అధిక-ప్రమాదకర రకాల ఇన్ఫెక్షన్ ఓరోఫారింక్స్ (HPV-పాజిటివ్ క్యాన్సర్ అని  
పిలుస్తారు) యొక్క చాలా పొలుసుల కణ క్యాన్సర్‌లకు కారణమవుతుంది. HPV నోటి  
కుహరం క్యాన్సర్‌తో అరుదుగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. 4. వెర్రుకస్ కార్సినోమా  
ఇది చాలా తరచుగా చిగుళ్ళు మరియు బుగ్గలలో కనిపించే అరుదైన పొలుసుల కణ  
క్యాన్సర్. ఇది నెమ్మదిగా పెరుగుతున్న క్యాన్సర్, ఇది శరీరంలోని ఇతర  
భాగాలకు ఎప్పుడూ వ్యాపించదు. 5. ఇతర రకాల నోటి కుహరం క్యాన్సర్లు చిన్న  
లాలాజల గ్రంథి క్యాన్సర్లు: ఇవి నోటి మరియు గొంతు లైనింగ్‌లోని గ్రంధులలో  
ప్రారంభమవుతాయి. లింఫోమాస్: నాలుక యొక్క టాన్సిల్స్ మరియు బేస్ రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ (లింఫోయిడ్) కణజాలాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇక్కడ లింఫోమాస్ అని  
పిలువబడే క్యాన్సర్లు ప్రారంభమవుతాయి. ల్యూకోప్లాకియా మరియు  
ఎరిత్రోప్లాకియా: ఇవి నోరు లేదా గొంతులో కొన్ని రకాల కణజాల మార్పులను  
చూడగలిగే ముందస్తు క్యాన్సర్ పరిస్థితులు. 6. నిరపాయమైన (క్యాన్సర్ కాదు)  
కణితులు నోరు లేదా గొంతులో అనేక రకాల నిరపాయమైన కణితులు మరియు కణితి లాంటి  
మార్పులు మొదలవుతాయి, అవి: పెరిఫెరల్ జెయింట్ సెల్ గ్రాన్యులోమా: మృదు  
కణజాలం ఊదా రంగులో కనిపించే అత్యంత సాధారణ నోటి జెయింట్ సెల్ గాయం- ఎరుపు  
కణుపు. ఫైబ్రోమా: ఇవి శరీరంలో మరియు శరీరంలో దాదాపు ఎక్కడైనా సంభవించే పీచు  
కణజాలంతో తయారైన కణితులు. గ్రాన్యులర్ సెల్ ట్యూమర్: అరుదైన రకం మృదు కణజాల  
కణితి సాధారణంగా నరాల కణాలను ఉంచే కణాలలో ప్రారంభమవుతుంది. ష్వాన్నోమా:  
నాడీ వ్యవస్థలో ఏర్పడే అరుదైన కణితి. న్యూరోఫైబ్రోమా: ఒక రకమైన నరాల కణితి,  
ఇది చర్మంపై లేదా కింద మృదువైన గడ్డలను ఏర్పరుస్తుంది. ప్యోజెనిక్  
గ్రాన్యులోమా: ఇది మీ చర్మం లేదా శ్లేష్మ పొరలపై క్యాన్సర్ లేని, పెరిగిన  
కణితి. ఓరల్ హెమంగియోమా: ఇవి నోటి కుహరం చుట్టూ ఉన్న కణాల లోపలి పొరల  
విస్తరణ కారణంగా అభివృద్ధి చెందే నిరపాయమైన కణితులు. నీకు తెలుసా? తల మరియు  
మెడ క్యాన్సర్లు ప్రపంచంలోని అన్ని క్యాన్సర్ కేసులలో 6% మరియు ఆరవ అత్యంత  
సాధారణ క్యాన్సర్. తల మరియు మెడ క్యాన్సర్ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
ఓరల్ క్యాన్సర్ కారణాలు ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
నోటి కుహరంలో అసాధారణ కణాలు పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు ఓరల్ క్యాన్సర్  
సంభవిస్తుంది. ఈ అసాధారణ కణాలు వాటి DNAలో మార్పుల (మ్యుటేషన్) కారణంగా  
అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ పరివర్తన చెందిన DNA కణాలు అనియంత్రితంగా పెరగాలని  
మరియు సాధారణ కణాలు చనిపోయిన తర్వాత జీవించడాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. ఈ కణాల  
ద్రవ్యరాశి కణితిని ఏర్పరుస్తుంది మరియు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఈ  
కణాలు నియంత్రణ లేకుండా పెరుగుతాయి మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు  
వ్యాపిస్తాయి.  
  
నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి అనేక ప్రమాద కారకాలు లేదా సాధ్యమయ్యే కారకాలు.  
ఓరల్ క్యాన్సర్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
నోటి క్యాన్సర్ అనేది క్యాన్సర్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రకాల్లో ఒకటి మరియు  
అనేక ప్రమాద కారకాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అవి: A. సవరించదగిన కారకాలు  
పొగాకు: సిగరెట్లు, సిగార్లు, పైపులు, నమలడం పొగాకు మరియు స్నఫ్‌తో సహా  
పొగాకును ఉపయోగించడం, తల మరియు మెడ క్యాన్సర్‌కు అతిపెద్ద ప్రమాద కారకం  
మరియు 85% తల మరియు మెడ క్యాన్సర్‌లతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
బెటెల్ క్విడ్: నమలడం నోటి కుహరం మరియు ఫారింక్స్ మరియు నోటి సంభావ్య  
ప్రాణాంతక రుగ్మతలు (OPMD) యొక్క క్యాన్సర్‌లకు ప్రమాద కారకంగా ఉండటమే  
కాకుండా ఇతర క్యాన్సర్‌లు మరియు ప్రతికూల ఆరోగ్య ప్రభావాలను కూడా  
కలిగిస్తుందని అధ్యయనాలు నిరూపించాయి.  
  
ఆల్కహాల్: నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధిలో ఆల్కహాల్ చిక్కుకుంది. ఆల్కహాలిక్  
పానీయాలు మానవులకు క్యాన్సర్ కారకాలుగా పరిగణించబడుతున్నాయి, ప్రత్యేకించి  
నోటి కుహరం, ఫారింక్స్, స్వరపేటిక, అన్నవాహిక మరియు కాలేయం యొక్క కణితులు  
ఏర్పడతాయి.  
  
ఆహారం మరియు పోషకాహారం: అనేక ఎపిడెమియోలాజికల్ మరియు ప్రయోగశాల అధ్యయనాల  
ద్వారా క్యాన్సర్ అభివృద్ధి ప్రమాదానికి ఆహారం మరియు పోషణ మధ్య సంబంధం  
స్థాపించబడింది.  
  
మౌత్ వాష్: మౌత్ వాష్ వాడకం కూడా నోటి క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుందని  
చెప్పవచ్చు. మౌత్ వాష్‌లు సాధారణంగా ఆల్కహాల్‌ను ఇతర పదార్థాలకు ద్రావకం  
వలె లేదా నోటి క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచే సంరక్షణకారిగా  
కలిగి ఉంటాయి.  
  
మాటే: ఇది టీ-వంటి పానీయం మరియు నోటి మరియు ఫారింజియల్ క్యాన్సర్‌ల  
అభివృద్ధికి స్వతంత్ర కారణం అని తేలింది.  
  
పేలవమైన దంత స్థితి: క్షయాలు/గాయం కారణంగా పదునైన/విరిగిన దంతాల వలె, మరియు  
స్మోకింగ్ మరియు ఆల్కహాల్ వినియోగం వంటి ఇతర ప్రమాద కారకాల సమక్షంలో  
క్యాన్సర్‌ను ప్రోత్సహించాలని సూచించబడింది. బి. సవరించలేని కారకాలు కుటుంబ  
చరిత్ర: నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధిలో జన్యు సిద్ధత ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద  
కారకంగా చూపబడింది.  
  
లింగం: స్త్రీల కంటే పురుషులు నోటి మరియు ఒరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్‌లను  
అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.  
  
ఫెయిర్ స్కిన్: ఫెయిర్ స్కిన్ పెదవి క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది.  
  
వయస్సు: ఈ రకమైన క్యాన్సర్ ఏ వయస్సులోనైనా అభివృద్ధి చెందుతుంది, అయితే  
నోటి క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న 45 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ  
వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.  
  
మీకు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందో లేదో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? సరే,  
దాని కోసం జన్యుకోర్ ప్రిడిక్ట్ అని పిలువబడే ఒక పరీక్ష ఉంది - వంశపారంపర్య  
క్యాన్సర్ ప్రమాద పరీక్ష. ఈ పరీక్ష మీకు 22 పెద్ద క్యాన్సర్‌ల ప్రమాదాన్ని  
అంచనా వేస్తుంది. మరింత తెలుసుకోండి  
  
C. పర్యావరణ కారకాలు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: నోటి క్యాన్సర్‌లో హ్యూమన్  
పాపిల్లోమా వైరస్ (HPV) ప్రమాద కారకంగా సంబంధం కలిగి ఉందని అధ్యయనాలు  
సూచిస్తున్నాయి, ముఖ్యంగా HPV రకం 16. ఇతర ఆంకోజెనిక్ వైరస్ జాతులు అంటే,  
ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్ మరియు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ టైప్ 1 ఉన్నాయి.  
నోటి క్యాన్సర్లలో పాలుపంచుకోవాలని ప్రతిపాదించబడింది.  
  
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: కాండిడా జాతుల వల్ల వచ్చే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు,  
ప్రత్యేకించి, కాండిడా అల్బికాన్స్ క్యాన్సర్‌గా అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు  
ఎక్కువగా ఉన్న నోటి క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన వ్యాధికారకంలో చిక్కుకున్నాయి.  
  
దీర్ఘకాలం సూర్యరశ్మికి గురికావడం: సూర్యరశ్మికి ఎక్కువ బహిర్గతం,  
సూర్యరశ్మి రక్షణ చర్యలు లేకుండా పెదవి ప్రాంతంలో క్యాన్సర్‌తో ముడిపడి  
ఉంటుంది.  
  
సిఫిలిస్: తృతీయ సిఫిలిస్ పొగాకు మరియు ఆల్కహాల్ వంటి ఇతర ప్రమాద కారకాలతో  
పాటు నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి ముందడుగు వేస్తుంది.  
  
రేడియేషన్: అయోనైజింగ్ రేడియేషన్‌కు గురికావడం మరియు లాలాజల గ్రంధి కణితుల  
అభివృద్ధి మధ్య సంబంధాన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి.  
  
ఇమ్యునోసప్రెషన్: హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV),  
ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ మరియు ఇతర రుగ్మతల కారణంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ రాజీపడిన  
వ్యక్తులు నోటి క్యాన్సర్‌లను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
నీకు తెలుసా? క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కోవిడ్-19 ఇన్‌ఫెక్షన్  
బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువ. కరోనావైరస్ సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి  
బలమైన రోగనిరోధక శక్తి అవసరం. COVID-19 వ్యాప్తి సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఎలా  
ఉండాలో చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ఓరల్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ  
  
ప్రారంభ దశలో నోటి క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడం మెరుగైన రోగ నిరూపణకు కీలకం.  
TNM అంటే ట్యూమర్, నోడ్ మరియు మెటాస్టేసెస్. నోటి క్యాన్సర్ కోసం వైద్యులు  
ఉపయోగించే స్టేజింగ్ సిస్టమ్స్‌లో ఇది ఒకటి. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రైమరీ  
ట్యూమర్ (T) TX: కణితిని అంచనా వేయలేము T0: ప్రైమరీ ట్యూమర్‌కు ఆధారాలు  
లేవు టిస్: కార్సినోమా ఇన్ సిటు (CIS)- T1 శరీరంలో మొదట ఏర్పడిన ప్రదేశంలో  
మాత్రమే కనిపించే అసాధారణ కణాల సమూహం : ట్యూమర్ 2 సెం.మీ లేదా అంతకంటే  
తక్కువ గ్రేటెస్ట్ డైమెన్షన్‌లో T2: ట్యూమర్ 2 cm కంటే ఎక్కువ కానీ 4 cm  
కంటే ఎక్కువ కాదు. T4b: చాలా అధునాతన స్థానిక వ్యాధి. ప్రాంతీయ శోషరస  
కణుపులు (N) NX: అంచనా వేయలేము N0: ప్రాంతీయ శోషరస నోడ్ మెటాస్టాసిస్ లేదు  
(క్యాన్సర్ వ్యాప్తి) N1: ఒక వైపు ఒకే శోషరస కణుపులో మెటాస్టాసిస్  
(ఇప్సిలేటరల్), 3 సెంమీ లేదా అంతకంటే తక్కువ గొప్ప పరిమాణంలో N2: పేర్కొన్న  
విధంగా మెటాస్టాసిస్ ఇన్: N2a: ఒకే ఇప్సిలేటరల్ శోషరస కణుపులో  
మెటాస్టాసిస్, 3 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ కానీ 6 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ కాదు. N2b:  
బహుళ ఇప్సిలేటరల్ శోషరస కణుపులలో మెటాస్టాసిస్, గొప్ప పరిమాణంలో 6 సెం.మీ  
కంటే ఎక్కువ కాదు N2c: ద్వైపాక్షిక లేదా పరస్పర శోషరస కణుపులలో  
మెటాస్టాసిస్, గొప్ప పరిమాణంలో 6 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ ఉండదు. N3: శోషరస  
కణుపులో 6 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో మెటాస్టాసిస్. సుదూర మెటాస్టాసిస్  
(M) MX: సుదూర మెటాస్టాసిస్ అంచనా వేయబడదు M0: సుదూర మెటాస్టాసిస్ లేదు.  
  
ఏదైనా క్యాన్సర్‌కు ముందస్తుగా గుర్తించడం మంచి ఫలితానికి కీలకం. మీరు  
చూడవలసిన 8 సాధారణ క్యాన్సర్ సంకేతాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి  
  
రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: A. శారీరక పరీక్ష నోటి  
క్యాన్సర్‌కు ప్రాథమిక మరియు అత్యంత కీలకమైన అంచనా శారీరక పరీక్ష, ఇది  
సాధారణంగా రెండు దశలను కలిగి ఉంటుంది - క్రమబద్ధమైన దృశ్య పరీక్ష మరియు  
పాల్పేషన్. ప్రాథమికంగా, శోషరస గ్రంథులు, లాలాజల గ్రంథులు, పెదవులు మొదలైన  
బాహ్య భాగాలను తనిఖీ చేస్తారు, తదనంతరం, అసమానతలు, వాపు మరియు గట్టిపడటం  
కోసం నోటి యొక్క అంతర్గత పరీక్ష నిర్వహించబడుతుంది. బి. హిస్టోపాథలాజికల్  
పరీక్ష హిస్టోపాథాలజీ అనేది అధిక ఇన్వాసివ్ సంభావ్యత కలిగిన కణితుల యొక్క  
ఉగ్రతను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: కీలకమైన  
స్టెయినింగ్ పద్ధతులు: విజువల్ టిష్యూ స్టెయినింగ్ అనేది క్యాన్సర్  
నిర్ధారణలో ఉపయోగించే ఒక అనుబంధ సాంకేతికత. నోటి కుహరంలో శ్లేష్మ  
అసాధారణతలను గుర్తించడానికి టోలోనియం క్లోరైడ్ (టోలుడిన్ బ్లూ అని కూడా  
పిలుస్తారు) స్టెయినింగ్ ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
జీవాణుపరీక్ష: ఒక కణజాల నమూనా అనుమానిత ప్రాంతం నుండి శస్త్రచికిత్స ద్వారా  
తీసివేయబడుతుంది మరియు వివరణాత్మక మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష కోసం రోగలక్షణ  
ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది.  
  
బ్రష్ బయాప్సీ: బ్రష్ బయాప్సీలో, ఉపరితల శ్లేష్మం స్క్రాప్ చేయడం ద్వారా  
నోటి గాయం నుండి కణాలు పొందబడతాయి.  
  
ఎక్స్‌ఫోలియేటివ్ సైటోలజీ: ఎక్స్‌ఫోలియేటివ్ సైటోలజీ అనేది నోటి  
క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడానికి సులభమైన మరియు నాన్‌వాసివ్  
డయాగ్నస్టిక్ టెక్నిక్.  
  
కోత బయాప్సీ: ఈ రకమైన బయాప్సీలో, ఎంపిక చేసిన రోగ నిర్ధారణ కోసం కణజాలం  
యొక్క ప్రతినిధి నమూనా జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేయబడుతుంది. సి. ఇమేజింగ్  
పద్ధతులు నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు అనేక అధునాతన ఇమేజింగ్ పద్ధతులు  
ఉపయోగించబడతాయి. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): MRI నోటి కుహరంలోని  
నిర్మాణాల వివరాలను ప్రక్కనే ఉన్న భాగాలను అందిస్తుంది. MRI ద్వారా మృదు  
కణజాల వివక్ష కణితి యొక్క స్థానిక మరియు ప్రాంతీయ వ్యాప్తి, దాడి లోతు  
మరియు శోషరస కణుపుల ప్రమేయం యొక్క పరిధిని అంచనా వేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): CT స్కాన్ క్యాన్సర్ గాయాన్ని గుర్తించడానికి  
మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు దాని వ్యాప్తిని గుర్తించడానికి శరీరం యొక్క  
చిత్రాలను రూపొందించడానికి x- రే రేడియేషన్లు మరియు కంప్యూటర్‌ను  
ఉపయోగిస్తుంది.  
  
పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET): PET స్కాన్ శోషరస కణుపులకు లేదా  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కణితి కణాల వ్యాప్తిని గుర్తించడానికి  
ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
రేడియోలాజికల్ పద్ధతులు: నోరు మరియు ఒరోఫారింక్స్ వెలుపల ఉన్న ఇతర అవయవాలకు  
క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని గుర్తించడానికి ఎక్స్-రే ఉపయోగించబడుతుంది. నోటి  
క్యాన్సర్ కోసం చేసే ఎక్స్-రేను ఆర్థోపాంటోమోగ్రామ్ (OPG) అంటారు.  
  
ఆప్టికల్ ఇమేజింగ్ పద్ధతులు: వీటిలో ఆప్టికల్ కోహెరెన్స్ టోమోగ్రఫీ మరియు  
టిష్యూ ఫ్లోరోసెన్స్ ఇమేజింగ్ ఉన్నాయి, ఇవి క్యాన్సర్ మరియు క్యాన్సర్ కాని  
గాయాల మధ్య ప్రభావవంతంగా వేరు చేయగలవు. D. బయోమార్కర్ గుర్తింపు నోటి  
క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడానికి బయోమార్కర్లను ఉపయోగిస్తారు.  
సాధారణంగా బయోమార్కర్స్ అనేది శరీర ద్రవం లేదా కణితి కణాలలో ఉండే కణాల  
భాగాలు, ఇవి వ్యాధి ప్రారంభంలో అతిగా ఒత్తిడికి గురవుతాయి. E. ఇతర పద్ధతులు  
ఇటీవలి సంవత్సరాలలో, క్యాన్సర్ బయోమార్కర్లను గుర్తించడానికి వేగవంతమైన  
మరియు నిర్దిష్టమైన డయాగ్నస్టిక్ టెక్నిక్‌లలో గణనీయమైన పురోగతులు  
నివేదించబడ్డాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
రామన్ స్పెక్ట్రోస్కోపీ: ఇది రసాయన నిర్మాణం గురించి వివరణాత్మక  
సమాచారాన్ని అందించే నాన్-డిస్ట్రక్టివ్ కెమికల్ అనాలిసిస్ టెక్నిక్.  
  
కన్ఫోకల్ మైక్రోస్కోపీ: ఇది పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ (SCC) యొక్క అనేక  
ముఖ్యమైన సెల్యులార్ మరియు నిర్మాణ లక్షణాల చిత్రాలను అందించే మరొక  
కాంతి-ఆధారిత సాంకేతికత.  
  
ఉత్తమ నిపుణులతో మీ గృహాల భద్రత మరియు సౌకర్యాలలో మీ అన్ని ల్యాబ్‌లను  
పొందండి. ఇప్పుడే ఒక పరీక్షను బుక్ చేయండి  
  
ప్రముఖులు రాకేశ్ రోషన్‌ను ప్రభావితం చేశారు చిత్రనిర్మాత రాకేష్ రోషన్ తన  
నాలుక క్యాన్సర్ గురించి మరియు అతను వ్యాధితో ఎలా పోరాడాడో పంచుకున్నారు.  
ఒక ఇంటర్వ్యూలో, రాకేష్ ఇలా అన్నాడు, “ఇది నా కుటుంబ వైద్యుడి నుండి  
ప్రిస్క్రిప్షన్ల యొక్క అనేక దరఖాస్తులను ఉపయోగించినప్పటికీ వెళ్ళడానికి  
నిరాకరించిన ఒక పొక్కుతో ప్రారంభమైంది. ఇది చిన్నది - నొప్పి లేదు, దురద  
లేదు”. ఓరల్ క్యాన్సర్ నివారణ  
  
నోటి క్యాన్సర్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు మరియు మల్టిఫ్యాక్టోరియల్  
కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎలాంటి క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన  
జీవనశైలిని నడిపించడం ఉత్తమ మార్గం. గుర్తుంచుకోవలసిన ఇతర అంశాలు: 1.  
ముందస్తుగా గుర్తించడం కోసం క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పొందండి. రోగనిర్ధారణలో  
ఆలస్యం క్యాన్సర్ సంబంధిత అనారోగ్యం మరియు మరణాలపై ప్రభావం చూపుతుంది.  
అందువల్ల, స్క్రీనింగ్ మరియు ముందస్తు క్లినికల్ డయాగ్నసిస్ మరింత  
సురక్షితమైన మరియు చౌకైన చికిత్సలను అందించడంలో సహాయపడతాయి. 2. ఎల్లప్పుడూ  
మిమ్మల్ని స్వీయ-పరిశీలన చేసుకోండి నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రారంభ దశలోనే  
గుర్తించడానికి ఇది మరొక మార్గం. మీరు దీన్ని ఇలా చేయవచ్చు: మీ  
ఫ్లాష్‌లైట్‌తో మీ రెండు బుగ్గల లోపలి భాగాన్ని చూడటం మీ వేళ్ళతో ఆ  
ప్రాంతాలను అనుభూతి చెందడం మీ ఫ్లాష్‌లైట్‌తో మీ నోటి అంతస్తును (మీ నాలుక  
క్రింద) తనిఖీ చేయడం మీ వేలితో మీ నోటి నేలను పరిశీలించడం. , మీ  
ఫ్లాష్‌లైట్‌ని ఉపయోగించి పైభాగం, రెండు వైపులా మరియు ఉపరితలం కింద  
పరిశీలించండి. 3. మీ దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించండి మీ  
దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా చూడటం మంచి నోటి ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడుకోవడానికి కీలకం. మీ పరీక్షలో భాగంగా, మీ దంతవైద్యుడు మీ నోటిలో  
మరియు చుట్టుపక్కల చూడగలరు మరియు అనుభూతి చెందుతారు మరియు ఏవైనా అసాధారణ  
గడ్డలు లేదా పుండ్లు ఉంటే ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. 4. అన్ని రకాల పొగాకుకు  
దూరంగా ఉండండి నమలడం, పొగ రహితం మరియు స్నఫ్ పొగాకు నేరుగా నోటిలో  
పెట్టుకోవడం వల్ల నోటిలో లూకోప్లాకియా అనే బూడిద-తెలుపు పూతల ఏర్పడి  
క్యాన్సర్‌గా మారవచ్చు. స్మోక్‌లెస్ పొగాకులో క్యాన్సర్ నుండి రక్షించే  
జన్యువును దెబ్బతీసే రసాయనాలు కూడా ఉన్నాయి.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని ప్రయత్నించండి.  
ఇప్పుడు కొను  
  
5. మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మితమైన మరియు భారీ ఆల్కహాల్  
 వినియోగం కొన్ని తల మరియు మెడ క్యాన్సర్‌ల యొక్క అధిక ప్రమాదాలతో  
 ముడిపడి ఉంటుంది మరియు తీసుకోవడం తగ్గించడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
గమనిక: ఆల్కహాల్ మరియు పొగాకు కలయికను నివారించండి. ఆల్కహాల్ లేదా పొగాకును  
మాత్రమే ఉపయోగించే వ్యక్తుల కంటే ఆల్కహాల్ మరియు పొగాకు రెండింటినీ  
ఉపయోగించే వ్యక్తులకు నోటి క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని  
పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇతర క్యాన్సర్ సంబంధిత అపోహలు మరియు వాస్తవాల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చూడు  
  
6. HPV హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్ (HPV) కోసం టీకాలు వేయండి, ముఖ్యంగా  
 HPV16, ఓరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్‌లతో, ముఖ్యంగా నోటి వెనుక భాగంలో ఉన్న  
 వాటితో బలంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. HPVని నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం  
 మీరు లైంగికంగా చురుకుగా మారడానికి ముందు టీకాలు వేయడం మరియు  
 సురక్షితమైన సెక్స్‌ను కూడా అభ్యసించడం.  
  
HPV టీకాలు మరియు వాటి రకాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
7. సూర్యుని నుండి మీ పెదాలను రక్షించుకోండి మీకు తీవ్రమైన వడదెబ్బ చరిత్ర  
 ఉంటే, మీ పెదవులపై అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. చర్మం సులువుగా  
 కాలిపోయినట్లే, పెదవులు కూడా సూర్యరశ్మికి సున్నితంగా ఉంటాయి. కొన్ని  
 చిట్కాలలో ఇవి ఉన్నాయి: ఉదయం 10 మరియు మధ్యాహ్నం 2 గంటల గరిష్ట  
 సమయాల్లో సూర్యరశ్మిని పరిమితం చేయడం, బయటికి అడుగు పెట్టేటప్పుడు  
 SPFతో రక్షిత లిప్ బామ్ ధరించడం మీరు తిన్న లేదా త్రాగిన తర్వాత లిప్  
 బామ్‌లను మళ్లీ పూయడం ద్వారా మీ ముఖాన్ని సూర్యుని నుండి రక్షించే  
 టోపీలను ఉపయోగించడం.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి సన్‌స్క్రీన్‌లను ఉపయోగించి మీ పెదవులు మరియు చర్మాన్ని  
అన్ని హానికరమైన సూర్య కిరణాల నుండి రక్షించండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌లను  
నింపండి  
  
8. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించండి క్యాన్సర్ నివారణ క్లినికల్  
 ట్రయల్స్ చాలా ఉన్నాయి, ఇవి ప్రజలు తీసుకునే చర్యలు క్యాన్సర్‌ను  
 నిరోధించగలవో లేదో తెలుసుకోవడానికి. వీటిలో పండ్లు మరియు కూరగాయలు  
 తినడం, వ్యాయామం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం లేదా కొన్ని మందులు,  
 విటమిన్లు, ఖనిజాలు లేదా ఆహార పదార్ధాలు తీసుకోవడం వంటివి ఉండవచ్చు.  
9. కీమోప్రెవెన్షన్‌ను అర్థం చేసుకోండి ఇది క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను  
 నిరోధించడానికి, అణచివేయడానికి లేదా నియంత్రించడానికి ఒక మంచి  
 ప్రణాళిక. కెమోప్రెవెన్షన్ అనేది ఒక వ్యక్తికి క్యాన్సర్ వచ్చే  
 ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి లేదా తిరిగి రాకుండా నిరోధించడానికి కొన్ని  
 మందులు లేదా ఇతర పదార్థాలను ఉపయోగించడం.  
10. ఆహారంలో ప్రోబయోటిక్స్ జోడించండి ఇటీవల ప్రచురించిన అధ్యయనాలు OSCC  
 రోగులలో సూక్ష్మజీవుల కూర్పులను అంచనా వేసింది. ప్రోబయోటిక్స్ అనేవి  
 ప్రత్యక్ష సూక్ష్మజీవులు, ఇవి హోస్ట్‌కు ఆరోగ్య ప్రయోజనాన్ని  
 అందిస్తాయి. ప్రోబయోటిక్ ఉత్పత్తులపై ఇటీవలి డేటా క్యాన్సర్ కణాల  
 కార్యకలాపాలకు వ్యతిరేకంగా రక్షిత ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.  
11. సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి నోటి క్యాన్సర్ నిరోధించడానికి కొన్ని సహజ  
 ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి: విటమిన్ సి విటమిన్ ఇ విటమిన్ ఎ ఒమేగా-3 కొవ్వు  
 ఆమ్లాలు కెరోటినాయిడ్స్  
  
మా విటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్ల శ్రేణితో మీ ఆహారంలో ఖాళీని  
పూరించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
క్యాన్సర్ అనేది ఒకే వ్యాధి కాదు, సంబంధిత వ్యాధుల సమూహం. అందువల్ల, దీనికి  
సమగ్ర సంరక్షణ అవసరం. నోటి క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగులను జాగ్రత్తగా  
చూసుకునే వైద్యులు మరియు చికిత్స ప్రణాళికను నిర్ధారించడంలో మరియు  
రూపొందించడంలో సహాయం చేస్తారు:  
  
దంతవైద్యులు ఓటోలారిన్జాలజిస్టులు ఆంకాలజిస్టులు రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్టులు  
మెడికల్ ఆంకాలజిస్టులు  
  
ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ చెవులు, ముక్కు మరియు గొంతును ప్రభావితం చేసే వ్యాధులలో  
నిపుణుడైన వైద్యుడు. ఆంకాలజిస్ట్ అంటే క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేసే వైద్యుడు  
మరియు క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి వైద్య సంరక్షణ అందిస్తాడు.  
రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ అనేది క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేయడానికి రేడియేషన్‌ను  
ఉపయోగించే వైద్యుడు అయితే మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ క్యాన్సర్ చికిత్సకు  
కీమోథెరపీ మరియు ఇతర మందులను ఉపయోగిస్తాడు.  
  
నోటి క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందే ఈ ప్రమాదాలను మీరు ఎలా తగ్గించవచ్చో  
తెలుసుకోవడానికి నిపుణులైన వైద్యునితో మాట్లాడండి. బుక్ కన్సల్టేషన్ ఇక్కడ  
  
ఓరల్ క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
ఏ రకమైన క్యాన్సర్‌కైనా శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్‌ను  
ఒంటరిగా లేదా కలయికతో కూడిన మల్టీడిసిప్లినరీ చికిత్స అవసరం. ఓరల్  
క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఇవి ఉంటాయి: A. ప్రైమరీ ట్యూమర్‌లకు సర్జికల్  
మేనేజ్‌మెంట్ సర్జరీ: ప్రారంభ-దశలో కణితులు ఉన్న రోగులకు శస్త్రచికిత్స  
సిఫార్సు చేయబడింది మరియు అధునాతన-దశలో ఉన్న కణితులు ఉన్నవారికి  
శస్త్రచికిత్స లేదా ఖచ్చితమైన ఏకకాలిక కెమోరాడియోథెరపీ. కణితి మరియు పరిసర  
నిర్మాణాల తొలగింపుకు సంబంధించిన విధానాలు దండయాత్ర యొక్క స్థానం మరియు  
పరిధిని బట్టి నిర్దేశించబడతాయి. మెడ విచ్ఛేదనం కోసం శస్త్రచికిత్స: మెడ  
విచ్ఛేదనం ప్రారంభ దశలో క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని గుర్తించి, ప్రభావితమైన శోషరస  
కణుపులను తొలగిస్తుంది. ప్రారంభ దశలో కణితులు ఉన్న రోగులలో, ఎలక్టివ్ నెక్  
డిసెక్షన్ (END)కి వెళ్లాలనే నిర్ణయం శోషరస కణుపులలో క్యాన్సర్ కణాల  
ఉనికికి 20% కంటే ఎక్కువ సంభావ్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ENDకు  
ప్రత్యామ్నాయాలు అబ్జర్వేషన్ ఎలక్టివ్ రేడియేషన్ సెంటినెల్ లింఫ్ నోడ్  
బయాప్సీ ఇతర శస్త్రచికిత్సలు: గ్లోసెక్టమీ (మీ నాలుకను పాక్షికంగా లేదా  
మొత్తంగా తొలగించడం) మాండిబులెక్టమీ (మీ దవడ ఎముకలో నోటి క్యాన్సర్‌కు  
శస్త్రచికిత్స) మాక్సిలెక్టమీ (మీ నోటిలో కొంత భాగాన్ని లేదా అస్థి పైకప్పు  
మొత్తాన్ని తీసివేయడం) . పునరావృత సందర్భంలో శస్త్రచికిత్స నోటి కుహరంలో  
పునరావృత రేట్లు 30%, మరియు సాల్వేజ్ (లేదా 'రెస్క్యూ') శస్త్రచికిత్స  
అనేది ఆలస్యమైన మెడ మెటాస్టాసిస్, పునరావృతమయ్యే ప్రాధమిక కణితుల చికిత్సతో  
సహా వివిధ సందర్భాల్లో ప్రాథమిక చికిత్స వైఫల్యం తర్వాత శస్త్రచికిత్స  
చికిత్సను సూచించడానికి ఉపయోగిస్తారు. లేదా ఊపిరితిత్తులకు కూడా క్యాన్సర్  
వ్యాపిస్తుంది. పునర్నిర్మాణం నోటి కుహరం అనేది ప్రసంగం, మింగడం మరియు  
రూపానికి కీలకమైన అనేక నిర్మాణాలతో రూపొందించబడిన సంక్లిష్ట ప్రదేశం.  
విజయవంతమైనదిగా భావించడానికి, పునర్నిర్మాణం ఈ మూడింటిని పరిష్కరించడానికి  
ప్రయత్నించాలి మరియు అది లోపం ఉన్న ప్రదేశానికి అనుగుణంగా ఉండాలి.  
  
రేడియేషన్ రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడానికి లేదా నాశనం  
చేయడానికి X- కిరణాలను ఉపయోగిస్తుంది, తద్వారా అవి విస్తరించలేవు.  
రేడియోథెరపీ ప్రధానంగా స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన నోటి క్యాన్సర్ ఉన్న  
రోగులలో ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
నోటి క్యాన్సర్‌కు డెఫినిటివ్ రేడియేషన్ థెరపీని ఉపయోగించగలిగినప్పటికీ,  
శస్త్రచికిత్స అనంతర సహాయక చికిత్స కోసం మోతాదులతో పోలిస్తే అవసరమైన అధిక  
చికిత్సా మోతాదులతో సంబంధం ఉన్న ఆస్టియోరాడియోనెక్రోసిస్ (నెక్రోసిస్  
కారణంగా ఎముకల మరణం) యొక్క అధిక రేట్లు కారణంగా ఇది మామూలుగా ఉపయోగించబడదు.  
రేడియేషన్ థెరపీ రకాలు: బాహ్య-బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ: శరీరం వెలుపల ఉన్న  
యంత్రం నుండి రేడియేషన్ ఇవ్వబడే అత్యంత సాధారణ రకం రేడియేషన్.  
ఇంటర్నల్-బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ: ఇంప్లాంట్‌లను ఉపయోగించి రేడియేషన్  
ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చినప్పుడు, దానిని ఇంటర్నల్ రేడియేషన్ థెరపీ లేదా  
బ్రాచిథెరపీ అంటారు. బ్రాచిథెరపీలో కణితికి సమీపంలో రేడియోధార్మిక మూలం  
యొక్క అప్లికేషన్ ఉంటుంది. కీమోథెరపీ కీమోథెరపీ (కీమో) అనేది క్యాన్సర్  
నిరోధక మందులతో చికిత్స, ఇది సిరలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది లేదా నోటి  
ద్వారా తీసుకోబడుతుంది, ఇది రక్తంలోకి ప్రవేశించడానికి మరియు శరీరంలోని  
చాలా భాగాలకు చేరుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. కీమోథెరపీ కోసం ఉపయోగించే  
మందులు: సిస్ప్లాటిన్ కార్బోప్లాటిన్ 5-ఫ్లోరోరాసిల్ (5-FU) పాక్లిటాక్సెల్  
(టాక్సోల్) డోసెటాక్సెల్ (టాక్సోటెరే) హైడ్రాక్సీయూరియా  
  
తక్కువ తరచుగా ఉపయోగించే ఇతర మందులు: మెథోట్రెక్సేట్ కాపెసిటాబైన్  
  
కీమోథెరపీ రకాలు: సహాయక కీమోథెరపీ: ఇది శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఇవ్వబడుతుంది  
మరియు కొన్నిసార్లు రేడియేషన్ థెరపీతో కలిపి ఉంటుంది. చిన్న పరిమాణం  
కారణంగా శస్త్రచికిత్సలో మిగిలిపోయిన క్యాన్సర్ కణాలను చంపడం మరియు  
పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడం లక్ష్యం. నియోఅడ్జువాంట్ లేదా ఇండక్షన్  
కెమోథెరపీ: శస్త్రచికిత్సను సులభతరం చేయడానికి మరియు తక్కువ కణజాలాన్ని  
తొలగించడానికి కొన్ని పెద్ద క్యాన్సర్‌లను తగ్గించడానికి రేడియేషన్‌తో లేదా  
లేకుండా శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఇది ఇవ్వబడుతుంది. ఇది శస్త్రచికిత్స నుండి  
తక్కువ తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు మరియు సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.  
  
గమనిక: అధునాతన క్యాన్సర్ కోసం, కీమో (రేడియేషన్ థెరపీతో లేదా లేకుండా)  
చాలా పెద్ద లేదా శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించలేని క్యాన్సర్‌లకు చికిత్స  
చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. క్యాన్సర్ పెరుగుదలను మందగించడం లక్ష్యం.  
కెమోరేడియేషన్ కెమోరేడియేషన్ అనేది రేడియేషన్ సమయంలో ఇచ్చే కీమోథెరపీ. ఇది  
నోటి కుహరం మరియు ఒరోఫారింజియల్ కణితులను తగ్గిస్తుందని తేలింది, ఇవి  
విస్తృతంగా లేవు కానీ శస్త్రచికిత్సకు చాలా అధునాతనమైనవి. సాధారణంగా, ఈ  
విధానాన్ని తట్టుకోవడం కష్టం, ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వ్యక్తులు.  
టార్గెటెడ్ థెరపీ అనేది క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడం ద్వారా లేదా వాటి  
పెరుగుదలను మందగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ కణాలలోని ప్రోటీన్‌లను లక్ష్యంగా  
చేసుకునే లేదా వాటిని లక్ష్యంగా చేసుకునే మందుల వాడకం. కొన్ని టార్గెటెడ్  
డ్రగ్స్, ఉదాహరణకు, మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్, క్యాన్సర్ కణాలను  
నియంత్రించడానికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ మార్గాల్లో పనిచేస్తాయి మరియు అవి  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి కాబట్టి ఇమ్యునోథెరపీగా కూడా పరిగణించవచ్చు.  
సెటుక్సిమాబ్ అనేది ఈ చికిత్స కోసం సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధం. ఇమ్యునోథెరపీ  
ఈ చికిత్స క్యాన్సర్ కణాలను మరింత ప్రభావవంతంగా కనుగొని నాశనం చేయడానికి ఒక  
వ్యక్తి యొక్క స్వంత రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచడంలో సహాయపడటానికి మందులను  
ఉపయోగిస్తుంది. రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను మెరుగుపరచడానికి రోగనిరోధక  
వ్యవస్థలో పాల్గొన్న నిర్దిష్ట ప్రోటీన్లపై ఇది సాధారణంగా పనిచేస్తుంది. B.  
నాన్-సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్ ఈ రకమైన నిర్వహణ అవయవాలను సంరక్షించడానికి  
ఉపయోగించబడుతుంది, అయితే శస్త్రచికిత్స అనేది అధునాతన-దశ నోటి క్యాన్సర్‌కు  
చికిత్సలో ప్రధానమైనది.  
  
ప్రసిద్ధ వైద్యుడి నుండి క్యాన్సర్ చికిత్స ఎంపికలను బాగా అర్థం చేసుకోండి.  
  
ఓరల్ క్యాన్సర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
నోటి క్యాన్సర్ వార్త వినాశకరమైనది. క్యాన్సర్ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేయడమే  
కాకుండా మనస్సుపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. సాధారణ చికిత్స  
మార్గదర్శకాలలో ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ, ముందస్తు కారకాల దిద్దుబాటు మరియు  
మంచి నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం వంటివి ఉన్నాయి. ఇవి కాకుండా, చికిత్స  
యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే రోగులు ఇంట్లో చేయగలిగే కొన్ని  
విషయాలు:  
  
ధూమపానం మానేయండి మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి ఏదైనా శస్త్రచికిత్స తర్వాత  
తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి కౌన్సెలర్‌తో  
మాట్లాడండి ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనను అలవరుచుకోండి ప్రియమైనవారి నుండి  
భావోద్వేగ మద్దతు పొందండి వైద్యులు ఇచ్చిన అన్ని సూచనలను అనుసరించండి మంచి  
సమతుల్య మరియు పోషకమైన ఆహారం తినండి మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే అభిరుచులను  
కనుగొనండి ఆహారంలో పోషక పదార్ధాలను చేర్చండి ఎల్లప్పుడూ సురక్షితమైన  
సెక్స్‌లో పాల్గొనండి  
  
కండోమ్‌లు మరియు మీ అన్ని లైంగిక సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు  
చేయండి. ఇప్పుడు కొను  
  
సంరక్షకులకు చిట్కాలు నోటి క్యాన్సర్‌తో పోరాడుతున్న రోగి మరియు వారి  
కుటుంబాల కోసం అనేక వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కష్ట సమయాల్లో రోగికి సహాయం  
చేయడానికి సంరక్షకులు అనుసరించే చిట్కాలు:  
  
రోగికి ప్రోత్సాహం మరియు మానసిక సహాయాన్ని అందించడం చికిత్స యొక్క కోర్సును  
అర్థం చేసుకోవడం రోగికి సానుభూతి మరియు సానుకూల దృక్పథంతో మాట్లాడటం ఇంటి  
పనులతో రోగులకు బీమా మరియు బిల్లింగ్ సమస్యలను నిర్వహించడంలో సహాయం చేయడం  
వారి లక్షణాలు మరియు దుష్ప్రభావాలను నిర్వహించడంలో రోగికి సహాయం చేయడం వారి  
వైద్య నియామకాలను సమన్వయం చేయడం మరియు ఇవ్వడం సమయానికి మందులు వ్యక్తిగత  
సంరక్షణ మరియు పరిశుభ్రతను నిర్వహించడంలో రోగికి సహాయం చేయడం రోగుల  
అవసరాలను చూసుకోవడం.  
  
క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారా? మీరు రెండవ అభిప్రాయాన్ని  
తీసుకోవాలనుకుంటున్నట్లయితే మీరు తెలుసుకోవలసిన విషయాల గురించి చదవండి.  
ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
ఓరల్ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయని వ్యాధి మరియు కణితి యొక్క తదుపరి వ్యాప్తి కారణంగా లేదా  
సాధారణంగా చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాల కారణంగా సమస్యలు సంభవిస్తాయి. వీటితొ  
పాటు:  
  
శస్త్రచికిత్స నుండి వచ్చే సమస్యలు ట్యూమర్ ఎక్సిషన్, మెడ విచ్ఛేదనం మరియు  
ఉచిత ఫ్లాప్ పునర్నిర్మాణంతో కూడిన శస్త్రచికిత్స క్రింది ప్రమాదాన్ని  
కలిగి ఉంటుంది: ఫ్లాప్ వైఫల్యం స్థానిక మోటారు మరియు ఇంద్రియ నరాల  
దెబ్బతినడం స్వర తంతువుల పక్షవాతం దవడల కదలిక పరిధిని పరిమితం చేయడం  
మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది. సరికాని గాయం నయం ఫీడింగ్ ట్యూబ్‌ల సంభావ్య  
దీర్ఘకాలిక అవసరం రోగులు ఇంటెన్సివ్ కేర్‌లో ఎక్కువ కాలం ఉండవలసి ఉంటుంది.  
కీమో లేదా రేడియోథెరపీ నుండి వచ్చే సమస్యలు కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ వల్ల  
అనేక రకాల బలహీనపరిచే, దీర్ఘకాలిక లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు. ప్రత్యేకించి,  
నోటి కుహరంలో, రోగులు ఈ క్రింది వాటిని అనుభవించవచ్చు: నొప్పి రక్తస్రావం  
ఆస్టియోరాడియోనెక్రోసిస్ శ్లేష్మ పొర యొక్క వాపు పొడి నోరును జిరోస్టోమియా  
అని కూడా పిలుస్తారు, మ్రింగడం మరియు మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది తగ్గడం నోటి  
తీసుకోవడం మరియు పోషకాహార లోపం రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు  
పెరగడం.  
  
COVID-19 మరియు క్యాన్సర్ మధ్య ఏదైనా సంబంధం ఉందా అని ఆందోళన  
చెందుతున్నారా?  
  
నోటి క్యాన్సర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఏదైనా రకమైన క్యాన్సర్‌కు ప్రత్యామ్నాయ మరియు పరిపూరకరమైన చికిత్సలను  
పరిగణనలోకి తీసుకున్నప్పుడు, మీ వైద్య బృందాలతో కమ్యూనికేట్ చేయడం చాలా  
ముఖ్యం ఎందుకంటే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు చికిత్స ప్రణాళిక నుండి  
విరుద్ధంగా ఉండవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు, నోటి క్యాన్సర్ యొక్క  
ప్రారంభ-దశను నిర్వహించడంలో లేదా నిరోధించడంలో ప్రయోజనకరంగా రుజువు  
చేయగలవు: హెర్బల్ థెరపీ హెర్బల్ ఔషధాలు సాంప్రదాయ మరియు దేశీయ ఔషధాలు మరియు  
ఆహార సంకలనాలుగా ఉపయోగించే మొక్కల ఆధారిత ఉత్పత్తులు. క్యాన్సర్ వ్యతిరేక  
ప్రభావాలతో కూడిన కొన్ని మూలికలు: కర్కుమిన్ లేదా పసుపు (హల్ది): ఇది కణితి  
చర్యను అణిచివేస్తుంది మరియు తత్ఫలితంగా కణితి పెరుగుదల మరియు  
మెటాస్టాసిస్‌ను తగ్గిస్తుంది.  
  
అల్లం (అడ్రాక్): పెదవుల క్యాన్సర్‌తో సహా UV-ప్రేరిత చర్మ వ్యాధులలో  
దీనిని చికిత్సా ఏజెంట్‌గా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
కుంకుమపువ్వు (కేసర్): జంతువుల నమూనాలలో కుంకుమపువ్వు యొక్క  
యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ-క్యాన్సర్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటిడిప్రెసెంట్,  
యాంటిహిస్టామైన్ మరియు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే ప్రభావాలను అధ్యయనాలు  
నివేదించాయి.  
  
దాల్చిన చెక్క (చక్లా): ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేషన్, యాంటీ డయాబెటిస్ మరియు యాంటీ-ట్యూమర్ యాక్టివిటీ వంటి అనేక  
జీవసంబంధమైన విధులను కలిగి ఉంది.  
  
క్యాన్సర్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయి. వాటిని  
4-5 సేర్విన్గ్స్‌లో చేర్చడం వల్ల అద్భుతాలు చేయవచ్చు. క్యాన్సర్‌తో పోరాడి  
మీకు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని అందించే 5 సూపర్‌ఫుడ్‌ల గురించి చదవండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ (PDT) ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి  
కాంతి ద్వారా సక్రియం చేయబడిన ఒక ఔషధాన్ని ఉపయోగిస్తుంది, దీనిని  
ఫోటోసెన్సిటైజర్ లేదా ఫోటోసెన్సిటైజింగ్ ఏజెంట్ అని పిలుస్తారు. అధ్యయనాలు  
PDTని సూచిస్తున్నాయి, ఉపరితల కణితులకు (2mm) మరియు 10 mm కంటే ఎక్కువ లోతు  
ఉన్న కణితులకు, ఇంటర్‌స్టీషియల్ PDT (iPDT) ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటుంది. ఓరల్  
క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
నోటి క్యాన్సర్‌తో జీవించడం చాలా కష్టంగా అనిపించవచ్చు, అయితే సానుకూల  
దృక్పథంతో పాటు మంచి సహాయక వ్యవస్థ రోగులకు రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సను  
ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రయోజనకరమైనవిగా నిరూపించబడే కొన్ని విషయాలు:  
అన్ని భావోద్వేగ మద్దతును పొందడం క్యాన్సర్ మీ జీవితంలో ఒక భాగమని  
తెలుసుకున్నప్పుడు నిరాశ, ఆందోళన లేదా ఆందోళన చెందడం సాధారణం. కొంతమంది  
ఇతరుల కంటే ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు, కానీ ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరుల నుండి సహాయం  
మరియు మద్దతు నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు: స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు  
మతపరమైన సమూహాలు మద్దతు సమూహాలు వృత్తిపరమైన సలహాదారులు పోస్ట్-ట్రీట్మెంట్  
ఫాలో-అప్‌ను చాలా తీవ్రంగా పరిగణించండి నోటి క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు  
పునరావృతమయ్యే మరియు క్యాన్సర్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది శరీరం యొక్క ఇతర  
భాగాలలో. చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత, పునరావృతమయ్యే ఏవైనా సంకేతాలను  
గుర్తించడానికి రోగులను క్రమమైన వ్యవధిలో అనుసరించాలి. రెగ్యులర్ దంత  
సందర్శనలు మరియు ఎండోస్కోపీలు ఏవైనా ప్రారంభ సంకేతాలను గుర్తించడంలో  
సహాయపడతాయి. ఎండోస్కోపీ మరియు ఇతర పరీక్షలు సాధారణంగా జరుగుతాయి: మొదటి  
సంవత్సరంలో ప్రతి 1 నుండి 3 నెలలకు రెండవ సంవత్సరంలో ప్రతి 2 నుండి 6  
నెలలకు ప్రతి 3 నుండి 5 సంవత్సరాలలో ప్రతి 4 నుండి 8 నెలలకు 5వ సంవత్సరం  
తర్వాత ప్రతి సంవత్సరం ఉపశమన సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి నోటి క్యాన్సర్  
రోగులకు మరియు వారి కుటుంబాలకు తీవ్రమైన శారీరక, మానసిక సామాజిక మరియు  
ఆధ్యాత్మిక నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఉపశమన సంరక్షణ లక్షణాలను నిర్వహించడం  
ద్వారా చికిత్స సమయంలో మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో మెరుగుపరచడంపై దృష్టి  
పెడుతుంది. క్యాన్సర్‌కు చికిత్సతో పాటు పాలియేటివ్ కేర్ తక్కువ తీవ్రమైన  
లక్షణాలు, మెరుగైన జీవన నాణ్యత మరియు చికిత్సతో మరింత సంతృప్తితో ఎక్కువ  
ఫలితాలను చూపించింది. ఉపశమన చికిత్సలు విస్తృతంగా మారుతూ ఉంటాయి మరియు  
తరచుగా వీటిని కలిగి ఉంటాయి: లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు మందులు  
పోషకాహార మార్పులు రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు భావోద్వేగ మరియు ఆధ్యాత్మిక మద్దతు  
రోగిని వారు ఇష్టపడే పనులను చేయమని ప్రోత్సహించడం. ధూమపానం మానేయండి నోటి  
క్యాన్సర్ కారణంగా మరణానికి ధూమపానం ప్రధాన కారణం మరియు చికిత్సకు ముందు  
ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సమస్య ఉంటే, మీ వైద్యుడు మీకు సహాయం చేయడానికి  
కౌన్సెలింగ్ మరియు మందులను సిఫారసు చేయవచ్చు. ధూమపానం మానేయడం చాలా ముఖ్యం  
ఎందుకంటే ప్రారంభ దశలో నోటి కుహరం లేదా ఒరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్ ఉన్న  
వ్యక్తులు కూడా ధూమపానం చేయడం కొనసాగించినట్లయితే కొత్త ధూమపాన సంబంధిత  
క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మీకు  
సహాయపడే 7 ఆచరణాత్మక చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
సరైన పునరావాసం పొందండి రేడియేషన్, శస్త్రచికిత్స మరియు కొన్ని కీమో మందులు  
మాట్లాడటం, మింగడం మరియు వినికిడి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. జీవితం యొక్క  
నాణ్యతను నిర్వహించడానికి ప్రసంగం, వినికిడి మరియు మ్రింగడం పునరావాసం  
అవసరం. మీకు సహాయపడే థెరపిస్ట్‌లు: స్పీచ్ థెరపిస్ట్‌లు: ప్రసంగం మరియు  
మ్రింగుట సమస్యల గురించి తెలిసిన వారు మరియు వాటిని నిర్వహించడం  
నేర్చుకోవడంలో మీకు సహాయపడగలరు. ఆడియాలజిస్ట్ (వినికిడిలో నిపుణుడు):  
చికిత్స మీ వినికిడి సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసినట్లయితే, మీ వినికిడిని  
మెరుగుపరచడానికి పరికరాలతో మీకు ఎవరు సహాయం చేయగలరు. ఆరోగ్య భీమా మరియు మీ  
వైద్య రికార్డుల కాపీలను ఉంచండి, చికిత్స తర్వాత కూడా, ఆరోగ్య బీమాను  
ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే పరీక్షలు మరియు డాక్టర్ సందర్శనలకు చాలా  
ఖర్చు అవుతుంది మరియు వారి క్యాన్సర్ తిరిగి వస్తుందని ఎవరూ  
ఆలోచించనప్పటికీ, ఇది జరగవచ్చు.  
  
అలాగే మీరు మీ వైద్య చరిత్ర గురించి తెలియని కొత్త వైద్యుని చికిత్స సమయంలో  
చూసినట్లయితే, మీ వైద్య రికార్డులు మీ రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స యొక్క  
వివరాలను కొత్త వైద్యుడికి అందించగలవు.  
  
నీకు తెలుసా? 30 నిమిషాల పాటు నడవడం వల్ల క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారి  
జీవన నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. మరింత చదవడానికి నొక్కండి మరింత చదవడానికి  
నొక్కండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నోటి క్యాన్సర్ యొక్క రోగ నిరూపణ ఏమిటి?  
నోటి క్యాన్సర్ చికిత్స చేయగలదా? నోటి క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క  
దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? ఈ దుష్ప్రభావాల వ్యవధి ఎంత? ప్రస్తావనలు Rivera C.  
నోటి క్యాన్సర్ యొక్క ఆవశ్యకతలు. Int J క్లిన్ ఎక్స్ పాథోల్. 2015  
సెప్టెంబర్ 1;8(9):11884-94. PMID: 26617944; PMCID: PMC4637760. బోర్స్ V,  
కొన్వార్ AN, బురాగోహైన్ P. భారతదేశంలో నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ మరియు  
దృక్కోణాలు. Sens Int. 2020;1:100046. ఓరల్ కేవిటీ మరియు ఓరోఫారింజియల్  
క్యాన్సర్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. మార్చి  
2021. కుమార్ M, నానావతి R, మోడీ TG, దొబారియా C. నోటి క్యాన్సర్: ఎటియాలజీ  
మరియు ప్రమాద కారకాలు: సమీక్ష. J Can Res Ther [సీరియల్ ఆన్‌లైన్] 2016  
[ఉదహరించబడింది 2022 సెప్టెంబర్ 13];12:458-63. నోటి క్యాన్సర్. జాతీయ  
ఆరోగ్య సేవ. నోటి మరియు ఒరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్: ప్రమాద కారకాలు మరియు  
నివారణ. క్యాన్సర్. నికర. ఫిబ్రవరి 2021. చెన్ PH, మహమూద్ Q, మారియోట్టిని  
GL, చియాంగ్ TA, లీ KW. బెటెల్ క్విడ్ యొక్క ప్రతికూల ఆరోగ్య ప్రభావాలు  
మరియు ఓరల్ మరియు ఫారింజియల్ క్యాన్సర్ల ప్రమాదం. Biomed Res Int.  
2017;2017:3904098. ఇసుక L, జలౌలీ J. వైరస్లు మరియు నోటి క్యాన్సర్. లింక్  
ఉందా?. సూక్ష్మజీవులు సంక్రమిస్తాయి. 2014;16(5):371-378. ఇరానీ S. నోటి  
క్యాన్సర్-ప్రమాద కారకాలు మరియు నివారణకు కొత్త అంతర్దృష్టులు: సాహిత్యం  
యొక్క సమీక్ష. Int J పూర్వ మెడ్. 2020 డిసెంబర్ 30;11:202. ఆల్కహాల్ మరియు  
క్యాన్సర్ ప్రమాదం. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్. జూలై 2021. నోటి  
క్యాన్సర్. ఏదైనా అసాధారణమైనది కనిపిస్తే ఏమి చేయాలి. JADA 148(10).  
అక్టోబర్ 2017. శంకరపాండియన్ V, వెన్మతి మారన్ BA, రాజేంద్రన్ RL, జోగలేకర్  
MP, గురునాగరాజన్ S, కృష్ణమూర్తి R, గంగాదరన్ P, Ahn BC. క్యాన్సర్ నివారణ  
మరియు చికిత్సలో ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క ప్రభావంపై ఒక నవీకరణ. లైఫ్ (బాసెల్).  
2022 జనవరి 2;12(1):59. వాటర్స్ సి, బ్రార్ ఎస్, పెప్పర్ టి. ఓరల్ మ్యూకోసా  
క్యాన్సర్. [2022 మే 3న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-.  
చిన్ SB, మైయర్స్ JN. ఓరల్ కేవిటీ కార్సినోమా: ప్రస్తుత నిర్వహణ, వివాదాలు  
మరియు భవిష్యత్తు దిశలు. J క్లిన్ ఓంకోల్. 2015 అక్టోబర్  
10;33(29):3269-76. దేహఘాని నజ్వానీ A, సరఫ్రాజ్ N, Askari F, Heidari F,  
Razmkhah M. ఓరల్ స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమాపై సాంప్రదాయ ఔషధ మూలికల  
క్యాన్సర్ నిరోధక ప్రభావాలు. ఆసియా పాక్ J క్యాన్సర్ మునుపటి. 2020  
ఫిబ్రవరి 1;21(2):479-484. లాంబెర్ట్ A, Nees L, Nuyts S, et  
al.ఫంక్షనల్‌గా పనిచేయని ఓరల్ మరియు ఓరోఫారింజియల్ కార్సినోమాలో  
ఆల్టర్నేటివ్ థెరప్యూటిక్ టూల్‌గా ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ: ఎ సింగిల్ తృతీయ  
కేంద్రం రెట్రోస్పెక్టివ్ కోహోర్ట్ అనాలిసిస్. ముందు. ఓంకోల్. 11:626394  
(2021). గుప్తా బి, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో నోటి క్యాన్సర్ అంటువ్యాధి  
నిష్పత్తిలో కొనసాగుతోంది: సాక్ష్యం బేస్ మరియు విధాన కార్యక్రమాలు.  
ఇంటర్నేషనల్ డెంటల్ జర్నల్ 2013; 63: 12–25. దశలవారీగా మనుగడ. నోరు మరియు  
ఒరోఫారింజియల్ క్యాన్సర్‌కు మనుగడ. క్యాన్సర్ పరిశోధన UK. సెప్టెంబర్ 2022.  
శర్మ ఎస్, సత్యనారాయణ ఎల్, అస్థానా ఎస్, శివలింగేష్ కెకె, గౌతమ్ బిఎస్,  
రామచంద్ర ఎస్. 29 జనాభా ఆధారిత క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీల మొదటి నివేదిక  
ఆధారంగా భారతదేశంలో నోటి క్యాన్సర్ గణాంకాలు. J ఓరల్ మాక్సిల్లోఫాక్  
పాథోల్. 2018 జనవరి-ఏప్రి;22(1):18-26. నోటి ఆరోగ్యం. ముఖ్య వాస్తవాలు.  
ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. మార్చి 2022.  
  
==================================================  
  
ఓరల్ థ్రష్‌ను ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్ మరియు ఒరోఫారింజియల్ కాన్డిడియాసిస్ అని  
కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఓరల్ థ్రష్ అనేది క్యాండిడా అల్బికాన్స్ అని  
పిలువబడే ఈస్ట్ లాంటి ఫంగస్ వల్ల నోటికి వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్. ఇది సాధారణంగా  
మీ నాలుక లేదా లోపలి బుగ్గలపై క్రీము తెల్లటి గాయాలను కలిగిస్తుంది.  
కొన్నిసార్లు నోటి థ్రష్ మీ నోటి పైకప్పు, మీ చిగుళ్ళు లేదా టాన్సిల్స్  
లేదా మీ గొంతు వెనుక భాగంలో వ్యాపిస్తుంది.  
  
ఈ పరిస్థితి యొక్క లక్షణాలు నోటిలో మంట, రుచి కోల్పోవడం, నోటి మూలల్లో  
పగుళ్లు, నొప్పి లేదా మింగడానికి ఇబ్బంది, ఆహారం గొంతులో కూరుకుపోయిన  
అనుభూతి మరియు జ్వరం.  
  
ఇది ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కానీ ఇది శిశువులు, వృద్ధులు మరియు  
అణచివేయబడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది.  
నవజాత శిశువులు మరియు శిశువులలో థ్రష్ సాధారణం మరియు సాధారణంగా హానికరం  
కాదు మరియు తేలికపాటి థ్రష్ కేసుల కోసం దృక్పథం మంచిది. తీవ్రమైన కేసులకు  
రోగ నిరూపణ అంతర్లీన కారణం మరియు రోగి యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క  
స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
దీనిని నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం స్వచ్ఛమైన నోటి పరిశుభ్రత, వృద్ధ  
రోగులలో దంతాల నిర్వహణ మరియు దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించడం.  
  
చికిత్స ప్రధానంగా సమయోచిత లేదా దైహిక యాంటీ ఫంగల్ మందులను కలిగి ఉంటుంది  
మరియు తక్కువ స్థాయిని ఇంటి నివారణలు మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్ యాంటీ ఫంగల్  
మౌత్‌వాష్‌లు మరియు ఆయింట్‌మెంట్లతో నిర్వహించవచ్చు. ముందస్తు కారకాలను  
నిర్ధారించడం మరియు పునరావృతమయ్యే సందర్భంలో కారణాన్ని చికిత్స చేయడం  
ఎల్లప్పుడూ అవసరం. సాధారణంగా 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులు  
మరియు వృద్ధులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ  
లింగం ప్రభావితమవుతుంది శరీర భాగాలు (లు) నాలుక లోపలి బుగ్గలు నోటి పైకప్పు  
చిగుళ్ళు టాన్సిల్స్ గొంతు అన్నవాహిక వ్యాప్తి భారతదేశం: 20% (2018)  
అనుకరించే పరిస్థితులు శ్లేష్మ వాపు ఎరిత్రోప్లాకియా థర్మల్ బర్న్స్  
ఎరిథెమా మైగ్రాన్స్ రక్తహీనత దీర్ఘకాలిక హైపర్‌ప్లాస్టిక్ రూపం  
ల్యూకోప్లాకియా లైకెన్ ప్లానస్ పెంఫిగోయిడ్ పెమ్ఫిగస్, ఓరల్ స్క్వామస్ సెల్  
కార్సినోమా (OSCC) ఇతర రూపాలు నోటి వెంట్రుకలతో కూడిన ల్యూకోప్లాకియా  
యాంజియోడెమా అఫ్థస్ స్టోమాటిటిస్ హెర్పెస్ స్తోమాటిటిస్ హెర్పెస్సిస్  
అయోరల్ డెర్మటైటిస్ స్టీవెన్-జాన్సన్స్ సిండ్రోమ్ హిస్టియోసైటోసిస్  
బ్లాస్టోమైకోసిస్, లింఫోహిస్టియోసైటోసిస్ డిఫ్తీరియా ఎసోఫాగిటిస్ సిఫిలిస్  
స్ట్రెప్టోకోకల్ ఫారింగైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త  
పరీక్షలు: సీరం ఐరన్ మరియు విటమిన్ బి12 ల్యాబ్ పరీక్షలు: బయాప్సీ మరియు  
పేపర్ పాయింట్ టెస్ట్. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఎండోస్కోపీ చికిత్స సమయోచిత  
యాంటీ ఫంగల్ మందులు: నిస్టాటిన్, యాంఫోటెరిసిన్ బి, ఫ్లూకోనజోల్ &  
మైకోనజోల్. దైహిక యాంటీ ఫంగల్ మందులు: ఇట్రాకోనజోల్, వోరికోనజోల్,  
కెటోకానజోల్ & పోసాకోనజోల్ ఓరల్ థ్రష్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
ఓరల్ థ్రష్ నోరు, గొంతు మరియు ఆహార పైపులలో అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.  
వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పెద్దవారిలో లోపలి బుగ్గలు, నాలుక, నోటి పైకప్పు మరియు  
గొంతుపై దట్టమైన తెలుపు లేదా క్రీమ్-రంగు నిక్షేపాలు నోటి మూలల్లో పగుళ్లు  
మరియు ఎరుపుగా మారడం నోటిలో పత్తి వంటి అనుభూతిని కోల్పోవడం రుచి  
తినేటప్పుడు లేదా మింగేటప్పుడు నొప్పి (ఆహార పైపులో కాన్డిడియాసిస్ ఉంటే)  
పిల్లలలో కాటేజ్ చీజ్ తెల్లటి పూతలా ఉంటుంది, ఇది సులభంగా రుద్దబడదు.  
న్యాపీపై దద్దుర్లు తినిపించడంలో ఇబ్బంది మీకు తెలుసా? చుండ్రు, డైపర్ రాష్  
మరియు అథ్లెట్స్ ఫుట్ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ రకాలు. చర్మం యొక్క ఫంగల్  
ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి మరింత చదవండి. ఓరల్ థ్రష్ రకాలు ఇప్పుడు నొక్కండి  
  
ఓరల్ థ్రష్‌ను క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: ప్రాథమిక నోటి  
కాన్డిడియాసిస్ (గ్రూప్ I)  
  
తీవ్రమైన సూడోమెంబ్రానస్: ఇది చాలా సాధారణ రకం మరియు ఇది నవజాత శిశువులు  
మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులు మరియు వృద్ధులలో ఉంటుంది. ఎరిథెమాటస్:  
ఇది బాధాకరమైన స్థానికీకరించిన ఎరుపు ప్రాంతంగా కనిపిస్తుంది. HIV రోగులలో  
ఈ రకం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.  
  
క్రానిక్ ఎరిథెమాటస్: దీనిని "డెంచర్ స్టోమాటిటిస్" అని కూడా పిలుస్తారు,  
ఇది పాక్షిక లేదా మొత్తం కట్టుడు పళ్ళు అంతర్లీనంగా నోటిలో దీర్ఘకాలిక మంట.  
సూడోమెంబ్రానస్: ఇది నోరు, నాలుక మరియు గొంతుపై సంభవించే విస్తృతమైన  
తెల్లటి పాచెస్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. కోణీయ చీలిటిస్: ఇది నోటి  
కాన్డిడియాసిస్ యొక్క వైవిధ్యం, ఇది క్లాసికల్‌గా నోటి మూలల్లో తెల్లటి  
పాచ్‌గా కనిపిస్తుంది మరియు క్యాన్సర్‌గా పరిణామం చెందే అవకాశం ఉంది.  
మధ్యస్థ రోంబాయిడ్ గ్లోసిటిస్: ఇది చాలా అరుదైన నోటి కాన్డిడియాసిస్, ఇది  
నాలుక మధ్యలో రోంబాయిడ్ ఆకారపు ఎరిథెమాటస్ ప్యాచ్‌గా కనిపిస్తుంది. లీనియర్  
జింగివల్ ఎరిథీమా: సాధారణంగా HIV రోగులలో కనిపిస్తుంది మరియు వైద్యపరంగా  
ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ దంతాల చిగుళ్లపై ఎర్రటి (ఎరుపు) గీత లేదా  
బ్యాండ్‌గా కనిపిస్తుంది. సెకండరీ ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్ (గ్రూప్ II) థైమిక్  
అప్లాసియా వంటి వ్యాధుల వల్ల వచ్చే కాన్డిడియాసిస్: ఇది రోగనిరోధక శక్తిని  
దెబ్బతీసే టి-సెల్ గ్రాహకాలు తగ్గడంతో జన్యుపరమైనది. కాన్డిడియాసిస్  
ఎండోక్రినోపతి సిండ్రోమ్: ఇది చర్మం, కణజాల పొరలు మరియు గోళ్లపై పునరావృత  
లేదా నిరంతర ఉపరితల అంటువ్యాధుల ద్వారా వర్గీకరించబడిన రుగ్మతల సమూహం. ఓరల్  
థ్రష్ యొక్క కారణాలు  
  
కాండిడా అనే ఫంగస్ వంటి ఈస్ట్ జాతి నోటి థ్రష్‌కు కారణమవుతుంది. అత్యంత  
సాధారణమైనది కాండిడా అల్బికాన్స్, 80% కంటే ఎక్కువ గాయాల నుండి  
వేరుచేయబడింది.  
  
కాండిడా సాధారణంగా ఎటువంటి సమస్యలను సృష్టించకుండా ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తుల  
చర్మం, నోరు, గొంతు, జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో మరియు యోనిలో నివసిస్తుంది.  
అవకాశం వచ్చినప్పుడు మరియు రోగనిరోధక శక్తి రాజీపడినప్పుడు మాత్రమే ఇది  
శరీరంపై దాడి చేస్తుంది.  
  
ప్రైవేట్ పార్ట్స్ యొక్క ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
ఓరల్ థ్రష్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్ ప్రాణాంతక పరిస్థితి కానప్పటికీ, ఇది చాలా సాధారణం  
మరియు సాధారణ శ్రేయస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. నోటి త్రష్ యొక్క వివిధ  
ప్రమాద కారకాలు: స్థానిక కారకాలు  
  
1. లాలాజలం: లాలాజల గ్రంథి పనిచేయకపోవడం నోటి కాన్డిడియాసిస్‌కు దారి  
 తీస్తుంది. లాలాజల స్రావాల పరిమాణం (జీరోస్టోమియా వంటివి) మరియు  
 నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే పరిస్థితులు నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
2. దంతాలు: ఇవి కాండిడా జీవులు వృద్ధి చెందడానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని  
 సృష్టిస్తాయి. పూర్తి దంతాలు ధరించే వ్యక్తులలో ఎక్కువ మంది కాండిడా  
 ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురవుతారు.  
  
3. సమయోచిత ఔషధాలు: సమయోచిత లేదా ఉచ్ఛ్వాస కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వాడకం  
 మరియు యాంటీమైక్రోబయల్ మౌత్ వాష్‌ల యొక్క అతిగా ఉపయోగించడం వలన స్థానిక  
 రోగనిరోధక శక్తిని తాత్కాలికంగా అణిచివేసేందుకు మరియు నోటి వృక్షజాలంలో  
 మార్పులకు కారణమవుతుంది, తద్వారా కాన్డిడియాసిస్ ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది.  
  
4. ధూమపానం: ఒంటరిగా లేదా ఇతర కారకాలతో కలిపి ధూమపానం చేయడం నోటిలోని నోటి  
 కాండిడా వాతావరణాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు  
 సూచిస్తున్నాయి.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? ఈ అనారోగ్య అలవాటును వదిలించుకోవడంలో మీకు  
సహాయపడటానికి మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు కొను  
  
5. పేలవమైన నోటి పరిశుభ్రత: దంతాలు మరియు ప్రక్కనే ఉన్న చిగుళ్ళపై  
 నిక్షేపాలు మరియు టార్టార్ ఉనికిని నోటి థ్రష్ అభివృద్ధి చేసే  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నోటి థ్రష్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది రోగులు  
 వారి నోటి పరిశుభ్రతను సంతృప్తికరంగా నిర్వహించలేదని కనుగొనబడింది.  
  
మీ అన్ని దంత అవసరాల కోసం అన్ని కొత్త నోటి సంరక్షణ ఉత్పత్తుల నుండి మీ  
నోటి పరిశుభ్రత గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
6. ఆహారం: శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు పాల ఉత్పత్తులను  
 అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల pH స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా కాండిడా జీవుల  
 పెరుగుదలను పెంచుతుంది.  
  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
  
దైహిక కారకాలు  
  
1. వయస్సు: శైశవదశ లేదా వృద్ధాప్యం వంటి విపరీతమైన వయస్సు, అపరిపక్వ లేదా  
 బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా నోటి థ్రష్‌కు దారితీయవచ్చు.  
  
2. పోషకాహార లోపం: ఇనుము, అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఫోలిక్ యాసిడ్,  
 విటమిన్లు A మరియు B6, మెగ్నీషియం, సెలీనియం మరియు జింక్ యొక్క లోపం  
 కాండిడా జాతుల పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది.  
  
3. మందులు: నోరు పొడిబారడానికి (జిరోస్టోమియా) కారణమయ్యే  
 బ్రాడ్-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు ఇమ్యునోసప్రెసెంట్స్ వంటి  
 ఔషధాల దీర్ఘకాల వినియోగం కాండిడా పెరగడానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని  
 సృష్టిస్తుంది.  
  
4. ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలు: మధుమేహం మరియు కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ (పిట్యూటరీ  
 గ్రంధి యొక్క క్యాన్సర్ లేని నిరపాయమైన కణితి) వంటి ఎండోక్రైన్  
 పనిచేయకపోవడం ఉన్న రోగులలో నోటి థ్రష్ యొక్క మరింత తీవ్రమైన రూపం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
5. రోగనిరోధక శక్తి లోపం: రోగనిరోధక శక్తిని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసే  
 అక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (AIDS) మరియు తీవ్రమైన  
 కంబైన్డ్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (SCID) వంటి పరిస్థితులు  
 కాన్డిడియాసిస్‌కు ముఖ్యమైన ముందస్తు కారకాలు.  
  
6. క్యాన్సర్: క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం నిర్వహించబడే కీమోథెరపీ మరియు  
 రేడియోథెరపీ ద్వారా హోస్ట్ డిఫెన్స్ మెకానిజమ్స్ రాజీపడతాయి. ఇది  
 రోగనిరోధక శక్తిని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది మరియు నోటి థ్రష్‌కు  
 దారితీస్తుంది.  
  
7. పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితులు: లోపభూయిష్ట రోగనిరోధక వ్యవస్థతో సంబంధం  
 ఉన్న పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితుల ద్వారా ప్రభావితమైన వ్యక్తులు  
 సాధారణంగా కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్లకు గురవుతారు. నీకు తెలుసా?  
 కాన్డిడియాసిస్ మరియు కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి  
 ఉన్నాయి. కోవిడ్-19 మరియు కోవిడ్-19 కాన్డిడియాసిస్‌కు ప్రమాద కారకంగా  
 ఉండవచ్చని పరిశోధనలో కాన్డిడియాసిస్ గణనీయంగా ముడిపడి ఉంది. COVID-19  
 గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి ఓరల్ థ్రష్ నిర్ధారణ  
  
ఓరల్ థ్రష్ నోటిలో మరియు చుట్టుపక్కల తెల్లటి పాచ్ వలె సులభంగా  
గుర్తించబడుతుంది. రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి లేదా ఏవైనా ఇతర అంతర్లీన  
ఆరోగ్య పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి మీ వైద్యుడు వీటిని కలిగి ఉంటాడు:  
శారీరక పరీక్ష నోటి థ్రష్‌ని నిర్ధారించడానికి, మీ వైద్యుడు లేదా  
దంతవైద్యుడు మీ నోటిని పరిశీలించి గాయాలు, అవి ఎక్కడ ఉన్నాయి మరియు అవి  
స్క్రాప్ చేయగలిగితే లేదా కాదు. రక్త పరీక్షలు ఐరన్, విటమిన్ B12 లేదా  
ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం వంటి నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం  
ఉన్న కొన్ని పరిస్థితుల కోసం మీ వైద్యుడు కొన్నిసార్లు రక్త పరీక్షను  
సూచించవచ్చు. ప్రయోగశాల పరీక్షలు  
  
1. హిస్టోపాథాలజీ పరీక్ష: మైక్రోస్కోప్‌లో పరిశీలించడానికి క్రియాశీల  
 గాయాలను చిన్నగా స్క్రాప్ చేయడం ఇందులో ఉంటుంది.  
  
2. జీవాణుపరీక్ష: దీర్ఘకాలిక హైపర్‌ప్లాస్టిక్ కాన్డిడోసిస్ అనుమానం  
 వచ్చినప్పుడు బయాప్సీ నమూనాలను అదనంగా హిస్టోపాథలాజికల్ పరీక్షకు  
 పంపాలి.  
  
3. ఇంప్రెషన్ కల్చర్ టెక్నిక్: కాండిడా జీవుల పెరుగుదలను అంచనా వేయడానికి,  
 ఎగువ మరియు దిగువ దవడ రెండింటి యొక్క ముద్రను తీసుకోవడం.  
  
4. లాలాజల సేకరణ: ఈ సాధారణ పద్ధతిలో నోటి థ్రష్ యొక్క క్లినికల్ సంకేతాలను  
 చూపించే రోగుల లాలాజలాన్ని తీసుకోవడం ఉంటుంది.  
  
5. పేపర్ పాయింట్ల పరీక్ష: శోషించదగిన స్టెరైల్ పాయింట్ పాకెట్ లోతు వరకు  
 చొప్పించబడుతుంది మరియు 10 సెకన్ల పాటు అక్కడ ఉంచబడుతుంది. ఇది ఏదైనా  
 పెరుగుదలను తనిఖీ చేయడానికి ఒక పరిష్కారంతో చికిత్స చేయబడుతుంది.  
 ఇమేజింగ్ పరీక్ష కొన్ని అరుదైన సందర్భాల్లో గొంతు మరియు ఆహార పైపులోకి  
 లోతుగా ఉన్న గాయాలను తనిఖీ చేయడానికి ఎండోస్కోపీని చేయవచ్చు.  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి సౌకర్యం మరియు భద్రతకు  
అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.  
  
ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి  
  
ఓరల్ థ్రష్ నివారణ  
  
ఆరోగ్యకరమైన నోరు ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి కీలలో ఒకటి. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు  
చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటాయి, కానీ కొన్ని సాధారణ పద్ధతులతో వాటిని  
నివారించవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: సరైన నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం  
మంచి నోటి పరిశుభ్రత పద్ధతులు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన  
వ్యక్తులలో నోటి థ్రష్‌ను నిరోధించడంలో సహాయపడవచ్చు. టూత్ బ్రష్‌తో దంతాలు  
మరియు కట్టుడు పళ్ళను జాగ్రత్తగా మెకానికల్ శుభ్రపరచడం కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్ల  
నివారణకు మూలస్తంభం. ఔషధ మౌత్ వాష్ క్లోరెక్సిడైన్ డిగ్లూకోనేట్ మరియు  
సెటైల్పిరిడినియం క్లోరైడ్ ఉపయోగించడం అనేది క్రిమినాశక మౌత్ వాష్‌లు, ఇవి  
కీమోథెరపీ మరియు రేడియోథెరపీ రెండింటికి లోనయ్యే రోగులకు నివారణగా  
ఉపయోగించవచ్చు.  
  
మా విస్తృతమైన మౌత్ వాష్‌ల నుండి షాపింగ్ చేయండి. ఇప్పుడు బ్రౌజ్ చేయండి  
  
ఇన్‌హేలర్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత నోరు కడుక్కోవడం ఇన్‌హేలర్‌ని ఉపయోగించిన  
తర్వాత నోటిని నీటితో లేదా మౌత్‌వాష్‌తో కడుక్కోవడం ద్వారా ఇన్‌హేల్డ్  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఉపయోగించే వ్యక్తులు థ్రష్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించుకోవచ్చు. మీ కట్టుడు పళ్లను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, దంతాలు ధరించే  
అవకాశం ఉన్నవారికి, రాత్రిపూట కట్టుడు పళ్ళను తీసివేసి, 0.2%  
క్లోరెక్సిడైన్ ద్రావణంలో లేదా తెల్ల వెనిగర్‌లో 15-30 నిమిషాలు నానబెట్టడం  
మంచిది. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం నోటిలో అనేక రకాల మార్పులతో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది, ఇది నోటి థ్రష్‌కు కారణమవుతుంది, ఇది అత్యంత సాధారణ అవకాశవాద  
ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. కాబట్టి, ధూమపానం మానేయడం వల్ల పునరావృతమయ్యే నోటి  
థ్రష్‌ను నివారించవచ్చు.  
  
WHO ప్రకారం, భారతదేశంలో మరణాలకు ప్రధాన కారణం ధూమపానం, ప్రతి సంవత్సరం 1.3  
మిలియన్ల మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయపడే  
చిట్కాలను తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు  
  
మీ దంతవైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించండి, మీ దంతవైద్యుడు నోటి మరియు  
దంత పరీక్షలు చేయడం ద్వారా నోటి థ్రష్ యొక్క ఏవైనా ప్రారంభ సంకేతాలను  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. దంతాలను వృత్తిపరంగా శుభ్రపరచడం మరియు దంత  
నిపుణుడి నోటి పరిశుభ్రత చిట్కాలను పునరుద్ఘాటించడం నోటి ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలను  
పరిమితం చేస్తుంది.  
  
మీ వైద్యులను తెలుసుకోండి. వివిధ నోటి ఆరోగ్య సమస్యలకు వివిధ రకాల  
దంతవైద్యులు ఉన్నారు. మరింత తెలుసుకోండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఓరల్ థ్రష్‌ను ఓవర్-ది-కౌంటర్ యాంటీ ఫంగల్ జెల్ ద్వారా సులభంగా  
నిర్వహించవచ్చు. కానీ, మీరు నోటి థ్రష్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే,  
ఇన్ఫెక్షన్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. రోగ నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు: డెంటిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్  
  
తీవ్రమైన నోటి థ్రష్ ఇన్ఫెక్షన్లకు వీరితో సంప్రదింపులు అవసరం కావచ్చు:  
ఇమ్యునాలజిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్-డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్  
స్పెషలిస్ట్  
  
ఆలస్యం చేయకుండా మీ వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలి? మీ బిడ్డ (4 నెలల  
లోపు) నోటి థ్రష్ సంకేతాలను చూపిస్తే, 1 వారం పాటు యాంటీ ఫంగల్ మౌత్  
జెల్‌ను ఉపయోగించిన తర్వాత ఎటువంటి మెరుగుదల లేకుంటే, మింగేటప్పుడు మీకు  
ఇబ్బంది లేదా నొప్పి ఉంటే.  
  
మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి.  
  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
ఓరల్ థ్రష్ చికిత్స  
  
కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్లు నేడు ఎక్కువగా ప్రబలంగా ఉన్నాయి, ప్రత్యేకించి  
తొలగించదగిన కట్టుడు పళ్ళు ధరించే వ్యక్తుల పెరుగుదల మరియు పేలవమైన నోటి  
పరిశుభ్రత అలవాట్లలో మొత్తం పెరుగుదల. ఎంపిక చేసే మందులు యాంటీ ఫంగల్  
ఏజెంట్లు, వీటిని వర్గీకరించవచ్చు: సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు సాధారణ  
రోగనిరోధక పనితీరు ఉన్న రోగులలో క్లిష్టతరమైన, స్థానికీకరించిన నోటి  
థ్రష్‌ల కోసం సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్‌లు సాధారణంగా ఎంపిక చేసే ఔషధం. అవి:  
నిస్టాటిన్ యాంఫోటెరిసిన్ బి ఫ్లూకోనజోల్ మైకోనజోల్ దైహిక యాంటీ ఫంగల్  
ఏజెంట్లు సాధారణంగా వ్యాధి యొక్క విస్తృత వేగం ఉన్న సందర్భాలలో లేదా  
రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉన్న రోగులలో దైహిక యాంటీ ఫంగల్‌లు  
సూచించబడతాయి. ఈ మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: ఫ్లూకోనజోల్ ఇట్రాకోనజోల్  
వోరికోనజోల్ కెటోకానజోల్ పోసాకోనజోల్ ఓరల్ థ్రష్ కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
సాధారణ చికిత్స మార్గదర్శకాలలో ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ, ముందస్తు కారకాలు  
లేదా అంతర్లీన వ్యాధుల దిద్దుబాటు మరియు మంచి నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం  
వంటివి ఉన్నాయి. ఇవి కాకుండా, నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్ లక్షణాల నుండి  
ఉపశమనం పొందేందుకు మీరు ప్రయత్నించే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. అవి:  
గోరువెచ్చని ఉప్పునీరు కడిగివేయడం ఉప్పులో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయని  
నమ్ముతారు, అందువల్ల, ఇంట్లో గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని కడిగి తీసుకోవడం వల్ల  
నోటి థ్రష్ లక్షణాలు మరియు ఇతర నోటి సమస్యలకు ఉపశమనం కలుగుతుందని కొందరు  
నమ్ముతారు. ప్రోబయోటిక్స్ ఇవి చాలా అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే  
"మంచి" బ్యాక్టీరియా తప్ప మరొకటి కాదు. ప్రోబయోటిక్స్ మీ నోటిలోని  
వృక్షజాలం యొక్క సమతుల్యతను పునరుద్ధరిస్తాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి,  
తద్వారా కాండిడా అల్బికాన్స్ అధికంగా పెరగవు.  
  
యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకునేటప్పుడు తియ్యని పెరుగు తీసుకోవాలి.  
లాక్టోబాసిల్లస్ అసిడోఫిలస్ సప్లిమెంట్స్ క్యాండిడా యొక్క ఆరోగ్యకరమైన  
స్థాయిని నిర్వహించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఆపిల్ పళ్లరసం వెనిగర్ ఇది  
తప్పనిసరిగా పులియబెట్టిన ఆపిల్ రసం, ఇది సహజ యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి  
ఉంటుంది మరియు కాండిడా పెరుగుదలతో పోరాడవచ్చు. అయినప్పటికీ, నోటి థ్రష్  
నివారణ మరియు చికిత్సలో ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ పాత్ర అస్పష్టంగా ఉంది.  
  
యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను ఎల్లప్పుడూ పలుచన చేయండి, ఎందుకంటే ఇది ఆమ్లంగా  
ఉంటుంది మరియు దంతాల బయటి పొరను దెబ్బతీస్తుంది. దంతాలకు గురికావడాన్ని  
తగ్గించడానికి లోహపు గడ్డితో తినడానికి ప్రయత్నించండి. మా ఆపిల్ సైడర్  
వెనిగర్ శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడే కొనండి  
  
నిమ్మకాయ (నింబు) నిమ్మరసం సహజ యాంటీ ఫంగల్‌గా పరిగణించబడుతుంది. మీరు  
నిమ్మరసం మరియు ఒక కప్పు నీటి మిశ్రమాన్ని నోరు కడుక్కోవడానికి కూడా  
ఉపయోగించవచ్చు. దీనిపై మరింత పరిశోధన అవసరం అయితే, HIV-సంబంధిత నోటి థ్రష్  
ఉన్నవారికి నిమ్మరసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జెంటియన్ వైలెట్ (1%) ఇది  
బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు మరియు పరాన్నజీవులతో పోరాడటానికి ఉపయోగించే ఓవర్  
ది కౌంటర్ యాంటిసెప్టిక్ డై. యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాల కారణంగా కాండిడా  
అల్బికాన్స్‌కు వ్యతిరేకంగా అధ్యయనాలు ప్రభావాన్ని చూపించాయి. దీన్ని  
ఉపయోగించడానికి, దానిని కాటన్ శుభ్రముపరచుపై అప్లై చేసి, తెల్లటి పాచ్‌ను  
సున్నితంగా కొట్టండి. అయితే, జెంటియన్ వైలెట్‌ను ఉపయోగించే ముందు మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. బేకింగ్ సోడా ఇది కాండిడా అల్బికాన్స్‌ను  
చంపుతుంది మరియు నోటిలో ఆరోగ్యకరమైన pHని ఉంచుతుంది. మీరు 1-2 టేబుల్  
స్పూన్ల బేకింగ్ సోడాను నీటితో కలిపి పేస్ట్ లాగా తయారు చేసుకోవచ్చు.  
ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో కాటన్ బాల్‌తో ఈ పేస్ట్‌ను అప్లై చేయండి. కొన్ని  
నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, ఆపై గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. చాలా  
రోజులు రోజుకు మూడు సార్లు ఇలా చేయండి. మీరు ఒక గ్లాసు నీటిలో ½ టీస్పూన్  
బేకింగ్ సోడాను మిక్స్ చేసి, రోజూ రెండుసార్లు నోరు కడుక్కోవచ్చు. ముఖ్యమైన  
నూనెలు ముఖ్యమైన నూనెలను ఉపయోగించడం నోటి థ్రష్‌కు సంభావ్య నివారణ కావచ్చు.  
వాటిలో కొన్ని గరిష్ట ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి: లవంగం నూనె: ఇది సహజమైన  
నొప్పి నివారిణి మరియు నోరు కడిగేలా ఉపయోగించడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
లెమన్‌గ్రాస్ ఆయిల్: ఈ నూనెలో యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి మరియు  
కాండిడా అల్బికాన్స్ పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్: రోజుకు  
నాలుగు సార్లు 1 టేబుల్ స్పూన్ టీ ట్రీ ఆయిల్ ద్రావణంతో నోటిని కడుక్కోవడం  
వల్ల ఎయిడ్స్ రోగులలో నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్‌ను సమర్థవంతంగా చికిత్స  
చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనె (నారియల్ కా టెల్) పచ్చి వర్జిన్ కొబ్బరి నూనె  
కాండిడా పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. ఆయిల్ పుల్లింగ్ అనే ఆయుర్వేద అభ్యాసం  
నోటి ఫంగస్‌తో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
నర్సింగ్ తల్లులు ఈ పరిస్థితి వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి వారి  
చనుమొనలు మరియు శిశువు నోటిపై దీనిని పూయవచ్చు. దానిమ్మ (అనార్) అధ్యయనాలు  
కాండిడా అల్బికాన్స్‌కు వ్యతిరేకంగా యాంటీ ఫంగల్ చర్యకు దానిమ్మ తొక్క మంచి  
మూలం అని తేలింది.  
  
దానిమ్మపండు యొక్క మరో 7 ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
ఓరల్ థ్రష్ యొక్క సమస్యలు  
  
ఓరల్ థ్రష్ చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితి కాదు మరియు ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో  
దీనిని సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. కానీ, సమస్యలకు దారితీసే విస్తృతమైన  
వ్యాధికి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులకు ఆందోళన  
కలిగించే ప్రధాన కారణం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: డిస్ఫాగియా: అంటే మింగడంలో  
ఇబ్బంది. గొంతులో అనేక తెల్లటి పాచెస్ ఏర్పడుతుంది, ఇది మింగేటప్పుడు,  
గొంతులో లేదా నోటి వెనుక భాగంలో మంట లేదా దురదతో నొప్పికి దారితీస్తుంది.  
శ్వాసకోశ బాధ: ఊపిరితిత్తులతో సహా మీ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు థ్రష్ సులభంగా  
వ్యాపిస్తుంది, ఇది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు బాధకు దారితీయవచ్చు.  
క్యాండిడల్ ఎసోఫాగిటిస్: అన్నవాహిక (ఆహార పైపు)లో వచ్చే క్యాండిడియాసిస్‌ను  
ఎసోఫాగియల్ కాన్డిడియాసిస్ లేదా కాండిడా ఎసోఫాగిటిస్ అంటారు. ఇది HIV/AIDS  
ఉన్నవారిలో నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్ యొక్క ప్రబలమైన సమస్య. నీకు తెలుసా?  
కోవిడ్-19 లక్షణాలు కనిపించిన 1 నుండి 30 రోజుల మధ్య చాలా మంది రోగులలో  
ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్ కనిపిస్తుంది. COVID-19లో మీ అన్ని తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి. ఓరల్ థ్రష్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
ఓరల్ థ్రష్ చికాకు కలిగిస్తుంది, కానీ తేలికపాటివి సాధారణంగా చాలా సమస్యలను  
కలిగించవు. కొన్ని కఠినమైన నోటి పరిశుభ్రత మరియు యాంటీ ఫంగల్ మందులను  
అనుసరించడమే కాకుండా, పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్‌లతో కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు మంచి ఫలితాలను చూపించాయి. వాటిలో కొన్ని: సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం  
చైనీస్ మూలికలను ఉపయోగించడం అనేది శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడానికి మరియు  
వ్యాధికి చికిత్స చేయడానికి కాలానుగుణమైన విధానం. ఒక అధ్యయనంలో, ఒక చైనీస్  
హెర్బల్ ఫార్ములా (కావో హువాంగ్ గుయ్ జియాంగ్-సిహెచ్‌జిఎక్స్) ప్రధాన మానవ  
శిలీంధ్ర వ్యాధికారక కాండిడా అల్బికాన్స్ మరియు ఇతర క్లినికల్ కాండిడా  
జాతులకు వ్యతిరేకంగా శక్తివంతమైన యాంటీ ఫంగల్ కార్యకలాపాలను చూపించిందని  
కనుగొనబడింది. హోమియోపతి కొన్ని అధ్యయనాలు నిర్దిష్ట హోమియోపతి చికిత్సల  
ప్రభావాన్ని పరిశీలించినప్పటికీ, ప్రొఫెషనల్ హోమియోపతి వైద్యులు  
కాన్డిడియాసిస్ చికిత్సలో వారి జ్ఞానం మరియు అనుభవం ఆధారంగా నివారణలను  
పరిగణించవచ్చు.  
  
ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన 6 హోమియోపతి వాస్తవాల గురించి చదవండి.  
  
ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఓరల్ థ్రష్ అంటువ్యాధిగా ఉందా? తల్లి పాలివ్వడం  
ద్వారా నోటి థ్రష్ వ్యాప్తి చెందుతుందా? నోటి ద్వారా వచ్చే థ్రష్ స్వయంగా  
వెళ్లిపోతుందా? నోటి త్రష్ వ్యాప్తి చెందడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నోటి  
త్రష్ యొక్క వ్యవధి ఎంత? ప్రస్తావనలు నోరు, గొంతు మరియు అన్నవాహిక యొక్క  
కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్లు. ఫంగల్ వ్యాధులు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ  
కేంద్రం. ఫిబ్రవరి 2021. ఇది ఓరల్ థ్రష్ కాదా అని తనిఖీ చేయండి. ఓరల్ థ్రష్  
(నోరు త్రష్). జాతీయ ఆరోగ్య సేవలు- Uk. జూలై 2020. టేలర్ M, బ్రిజులా M,  
రాజా A. ఓరల్ కాండిడియాసిస్. [2022 జూలై 17న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి-. పాటిల్ S, రావు RS, మజుందార్ B మరియు అనిల్ S (2015). నోటి  
కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్ మరియు చికిత్సా వ్యూహాల క్లినికల్ స్వరూపం. ముందు.  
మైక్రోబయోల్. 6:1391. చటోపాధ్యాయ A, పాటన్ LL. HIV- సోకిన పెద్దలలో నోటి  
కాన్డిడియాసిస్‌కు ప్రమాద కారకంగా ధూమపానం. J ఓరల్ పాథోల్ మెడ్. 2013  
ఏప్రిల్;42(4):302-8. Muzurovic S, Babajic E, Masic T, Smajic R,  
Selmanagic A. నోటి పరిశుభ్రత మరియు కాండిడా జాతులతో నోటి వలసరాజ్యాల మధ్య  
సంబంధం. మెడ్ ఆర్చ్. 2012;66(6):415-417. కాట్జ్ J. కోవిడ్-19 రోగులలో  
కాన్డిడియాసిస్ మరియు నోటి కాన్డిడియాసిస్ వ్యాప్తి: పెద్ద ఆరోగ్య  
కేంద్రంలోని రోగుల రిజిస్ట్రీ నుండి క్రాస్-సెక్షనల్ పైలట్ అధ్యయనం.  
Quintessence Int. 2021;52(8):714-718. సింగ్, అరుణ్ & వర్మ, రేణుక &  
మురారి, అదితి & అగర్వాల్, అశుతోష్. (2014) ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్: ఒక  
అవలోకనం. నోటి మరియు మాక్సిల్లోఫేషియల్ పాథాలజీ జర్నల్: JOMFP. 18. S81-5.  
10.4103/0973-029X.141325. గార్సియా-క్యూస్టా సి, సారియన్-పెరెజ్ MG, బాగన్  
JV. నోటి కాన్డిడియాసిస్ యొక్క ప్రస్తుత చికిత్స: సాహిత్య సమీక్ష. J క్లిన్  
ఎక్స్ డెంట్. 2014 డిసెంబర్ 1;6(5):e576-82. మండల T, Ricci F, Barbetta B,  
Baccini M, Amedei A. ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్‌పై ప్రోబయోటిక్స్ ప్రభావం: ఒక  
సిస్టమాటిక్ రివ్యూ మరియు మెటా-విశ్లేషణ. పోషకాలు. 2019 అక్టోబర్  
14;11(10):2449. మాలే AM, అర్బిజర్ JL. జెంటియన్ వైలెట్: 19వ శతాబ్దపు ఔషధం  
21వ శతాబ్దంలో మళ్లీ ఉద్భవించింది. ఎక్స్ డెర్మటోల్. 2013  
డిసెంబర్;22(12):775-80. బస్సిరి-జహ్రోమి S PhD, పౌర్షఫీ MR PhD,  
మిరాబ్జాడే అర్దకాని E DVM, ఎహ్సాని AH MD, దూస్త్కామ్ A MD, కతిరే F PhD,  
మోస్తఫావి E PhD. ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్‌కు వ్యతిరేకంగా నిస్టాటిన్‌కు  
ప్రత్యామ్నాయ ఏజెంట్‌గా దానిమ్మ (పునికా గ్రానాటం) పీల్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్  
యొక్క వివో కంపారిటివ్ ఎవాల్యుయేషన్‌లో. ఇరాన్ J మెడ్ సైన్స్. 2018  
మే;43(3):296-304. Yue H, Xu X, He S, Cui X, Guo Y, Zhao J, Peng B, and  
Liu Q (2022). చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ యొక్క యాంటీ ఫంగల్ మెకానిజమ్స్,  
కావో హువాంగ్ గుయ్ జియాంగ్, కాండిడా జాతులకు వ్యతిరేకంగా. ముందు.  
ఫార్మాకోల్. 13:813818. కీర్తి YK. CD4+ సెల్ కౌంట్ కోరిలేషన్‌తో భారతీయ  
HIV సెరో-పాజిటివ్ పేషెంట్లలో నోటి కాన్డిడియాసిస్ వ్యాప్తి. ఇండియన్ J  
ఒటోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్. 2019;71(1):124-127.  
  
==================================================  
  
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌ను డీజెనరేటివ్ జాయింట్ డిసీజ్, వేర్ అండ్ టియర్  
ఆర్థరైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది కీళ్లలో  
వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత మార్పుల కారణంగా సంభవించే అత్యంత సాధారణ ఉమ్మడి  
వ్యాధి. ఇది ఏదైనా కీళ్లను ప్రభావితం చేసినప్పటికీ, మోకాలు, వెన్నెముక,  
తుంటి మరియు చేతులు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతాయి.  
  
ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైకల్యానికి నాల్గవ ప్రధాన కారణం, ఇది 60 సంవత్సరాల  
కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో 10-15% మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది  
భారతదేశంలో 22-39% వ్యాప్తితో అత్యంత సాధారణ ఉమ్మడి వ్యాధి. 45 సంవత్సరాల  
కంటే ముందు, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ పురుషులలో సర్వసాధారణం మరియు వయస్సు  
పెరిగేకొద్దీ, స్త్రీలు ఈ పరిస్థితికి ఎక్కువగా గురవుతారు.  
  
ఇది మృదులాస్థి విచ్ఛిన్నం (కీళ్ల మధ్య ఎముకల చివరలను కుషన్ చేసే కణజాలం),  
కీళ్లలో అస్థి మార్పులు, స్నాయువులు మరియు స్నాయువులు క్షీణించడం మరియు  
ఉమ్మడి లైనింగ్ (సైనోవియం అని పిలుస్తారు) యొక్క వివిధ స్థాయిల వాపు ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది. ప్రగతిశీల నొప్పి, దృఢత్వం మరియు కీళ్ల వైకల్యాలు  
వ్యాధి యొక్క ప్రాథమిక లక్షణాలు.  
  
వ్యాధికి చికిత్స లేనప్పటికీ, మందులు, శస్త్రచికిత్స మరియు ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు వ్యాధి పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి మరియు రోగులు సౌకర్యవంతమైన మరియు  
ఉత్పాదక జీవితాలను గడపడానికి సహాయపడతాయి. చురుకుగా ఉండటం, ఆరోగ్యకరమైన  
బరువును నిర్వహించడం కూడా వ్యాధి యొక్క పురోగతిని మందగించడంలో  
సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ  
మహిళల్లో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) మోకాలి జాయింట్ హిప్ జాయింట్ స్పైన్  
హ్యాండ్స్ ప్రాబల్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 16⋅0% 15 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ  
మరియు 22 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తులలో ⋅9% 40 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ  
వయస్సు గల వ్యక్తులలో (2020) భారతదేశం: 21% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు  
హిప్ బర్సిటిస్ సైనోవైటిస్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ గౌట్ ఆంకైలోజింగ్  
స్పాండిలైటిస్ యొక్క అవస్కులర్ నెక్రోసిస్‌ను అనుకరించడం అవసరం ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ X-రే రెండు మోకాళ్ల తర్వాత నిలబడి ఉంటాయి. జాయింట్స్  
ఎక్స్-రే హిప్ జాయింట్ AP వ్యూ MRI హిప్ జాయింట్ ఎక్స్-రే సర్వైకల్ స్పైన్  
AP & లాటరల్ ఎక్స్-రే లంబార్ స్పైన్ AP & లాటరల్ MRI స్క్రీనింగ్ ఆఫ్ హోల్  
స్పైన్ CT స్కాన్ హెడ్ బోన్ డెన్సిటోమెట్రీ హోల్ బాడీ కాల్షియం విటమిన్ D  
(25 - OH) ట్రీట్ అనాల్జెసిక్స్: ఇబుప్రోఫెన్, డిక్లోఫెనాక్ & పారాసెటమాల్  
నార్కోటిక్స్ కండరాల సడలింపులు: సైక్లోబెంజాప్రైన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్:  
ప్రెడ్నిసోలోన్ టాపికల్ అనాల్జెసిక్స్ & స్ప్రేలు నరాల నొప్పికి మందులు  
సప్లిమెంట్స్ సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్ మరియు ఇతర ఇన్వాసివ్ విధానాలు:  
ఇంట్రా-ఆర్టిక్యులర్ సర్జరీలో అన్ని దిద్దుబాట్లు చూడండి. ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్  
  
వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ సర్వసాధారణం. 60 సంవత్సరాల కంటే  
ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు వారి కీళ్లలో గణనీయమైన దుస్తులు మరియు  
కన్నీటిని కలిగి ఉంటారు, ఇది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధికి  
దారితీస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో ఈ క్రింది లక్షణాలు సాధారణంగా  
కనిపిస్తాయి - మోకాలి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ దీర్ఘకాలిక నొప్పి, సున్నితత్వం,  
మోకాలి కీలులో వాపు తగ్గిన కదలిక, మోకాలి కీలులో దృఢత్వం లేదా కీళ్ల  
కదలికపై అసాధారణంగా గ్రౌండింగ్ శబ్దాలు వినిపించడం ఎముక స్పర్స్, ఇవి ఎముకల  
అదనపు బిట్స్, ఇది గట్టి గడ్డల వలె అనిపిస్తుంది, ప్రభావిత జాయింట్ చుట్టూ  
ఏర్పడవచ్చు. ఎముక వైకల్యం హిప్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ దీర్ఘకాలిక నొప్పి,  
సున్నితత్వం, తుంటి కీలులో వాపు తగ్గిన కదలిక, హిప్ జాయింట్ క్రెపిటస్‌లో  
దృఢత్వం లేదా అసాధారణ గ్రౌండింగ్ శబ్దాలు ఉమ్మడి వైకల్యం సర్వైకల్  
స్పాండిలోసిస్ (ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్) మెడ నొప్పి మరియు దృఢత్వం ఎగువ  
అవయవాలలో నొప్పి జలదరింపు మరియు/లేదా ఎగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి మైకము  
వెర్టిగో మెడను పక్కకు తిప్పినప్పుడు మెడలో గ్రౌండింగ్ శబ్దం లంబార్  
స్పాండిలోసిస్ (ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్) నొప్పి మరియు దృఢత్వం దిగువ వీపులో  
ప్రసరించడం లేదా పదునైన కాల్పుల నొప్పి దిగువ అవయవాలు మరియు పిరుదులలో  
దిగువ అవయవాలలో జలదరింపు మరియు/లేదా తిమ్మిరి ఎక్కువసేపు నిలబడలేకపోవడం  
లేదా నడవలేకపోవడం బ్యాలెన్స్ సమస్యలు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు కారణాలు  
  
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు చాలా కారకాలు కారణమవుతాయి, అవి:  
  
వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత మార్పులు పెరుగుతున్న వయస్సుతో, శరీరంలోని కీళ్ళు,  
మృదులాస్థి, స్నాయువులు మరియు ఇతర మృదు కణజాలాలలో సాధారణ దుస్తులు మరియు  
కన్నీరు ఉంటుంది. వివిధ కీళ్లలో ఈ క్షీణత మార్పులు సంభవిస్తాయి, వాటిని  
గట్టిగా చేస్తాయి. కీళ్ల క్షీణత కూడా ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటానికి  
దారితీస్తుంది, ఇవి అదనపు అస్థి ప్రోట్రూషన్‌లు మరియు ఆస్టియో ఆర్థరైటిక్  
కీళ్లకు లక్షణం. ఇవి విపరీతమైన నొప్పి మరియు దృఢత్వానికి దారితీస్తాయి.  
అధునాతన దశలలో, ఉమ్మడి వైకల్యాలు సంభవిస్తాయి, ఇవి పనితీరు మరియు చలనశీలతను  
తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.  
  
వంశపారంపర్యత జన్యుపరమైన కారకాలు ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటం మరియు కీళ్ల  
క్షీణతను ప్రభావితం చేస్తాయి. తాపజనక మార్గాలను నియంత్రించే జన్యువులలోని  
పాలిమార్ఫిజం దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఉమ్మడి హైపర్‌మోబిలిటీ  
ద్వారా వర్గీకరించబడిన ఎహ్లర్స్-డాన్లోస్ సిండ్రోమ్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు  
దోహదం చేస్తుంది.  
  
పర్యావరణ కారకాలు పేలవమైన భంగిమ, వ్యాయామం లేకపోవడం, స్థూలకాయం,  
వృత్తిపరమైన ప్రమాదాలు, అధిక బరువులు ఎత్తడం, కీళ్లకు మునుపటి గాయం కారణంగా  
కీళ్లు వేగంగా అరిగిపోతాయి, ఇది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు దారితీస్తుంది.  
  
రుతువిరతి అనంతర స్త్రీలు అనుభవించినట్లుగా ఈస్ట్రోజెన్ తగ్గడం మోకాలి  
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఎందుకంటే ఈస్ట్రోజెన్ ఎముక  
ఆరోగ్యానికి రక్షణగా ఉంటుంది, ప్రత్యేకంగా మృదులాస్థికి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని  
తగ్గిస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి ఒక  
వ్యక్తికి ముందడుగు వేయవచ్చు: 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు  
స్థూలకాయం/అధిక బరువు మధుమేహం ఎలివేటెడ్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు  
హైపోథైరాయిడిజం హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం అక్రోమెగలీ పేజెట్స్ వ్యాధి విల్సన్  
వ్యాధి కీళ్లకు గాయం యొక్క చరిత్ర కీళ్ల యొక్క తప్పు అమరిక. ఉదా. అథ్లెట్లు  
లేదా హ్యాండ్ డ్రిల్‌లను ఉపయోగించే వ్యక్తులు సరికాని బరువు మోసే చరిత్ర  
హెవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పేలవమైన భంగిమ వ్యాయామం లేకపోవడం ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్  
నిర్ధారణ  
  
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ క్రింది  
మూల్యాంకనాలను నిర్వహిస్తారు:  
  
చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష  
  
వైద్యుడు లక్షణాల ఆగమనం యొక్క వివరణాత్మక చరిత్రను తీసుకుంటాడు, క్షుణ్ణంగా  
శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తాడు మరియు ప్రభావిత జాయింట్‌లను అంచనా వేయడానికి  
కీళ్ల దృఢత్వం, కండరాల నొప్పులు, కండరాల బలం మరియు నరాల పరీక్షలను తనిఖీ  
చేస్తాడు.  
  
ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు X-రే రెండు మోకాలి స్టాండింగ్ AP & పార్శ్వ వీక్షణలు -  
మోకాలి కీళ్లలో అస్థి మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. MRI రెండు మోకాలి  
కీళ్ళు - మోకాలి కీలు చుట్టూ మృదు కణజాల మార్పులను అంచనా వేయడానికి.  
ఎక్స్-రే హిప్ జాయింట్ AP వ్యూ - హిప్ జాయింట్‌లలో అస్థి మార్పులను అధ్యయనం  
చేయడానికి. MRI రెండు హిప్ జాయింట్ - హిప్ జాయింట్ చుట్టూ మృదు కణజాల  
మార్పులను అంచనా వేయడానికి. ఎక్స్-రే సర్వైకల్ స్పైన్ AP & లాటరల్ - మెడలో  
ఎముకల మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. ఎక్స్-రే లంబార్ స్పైన్ AP & లాటరల్ -  
దిగువ వీపులో అస్థి మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. మొత్తం వెన్నెముక యొక్క  
MRI స్క్రీనింగ్ - డిస్క్ డెసికేషన్, డిస్క్ ప్రోట్రూషన్, లిగమెంట్  
గట్టిపడటం, మొదలైనవి వంటి మృదు కణజాలం మరియు మొత్తం వెన్నెముక యొక్క అస్థి  
మార్పులను వివరంగా విశ్లేషించడానికి. కాల్షియం లేకపోవడం మరియు పెళుసుగా  
మరియు బలహీనంగా మారుతుంది.  
  
ఇతర పరీక్షలు ఎముక మరియు కీళ్ల నొప్పులలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్న  
కాల్షియం లోపం కోసం సీరమ్ కాల్షియంను తనిఖీ చేయడం మంచిది. విటమిన్ D (25 -  
OH) శరీరంలో కాల్షియంను గ్రహించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే కాల్షియం  
లోపాన్ని తనిఖీ చేయడం. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కోసం రక్త పరీక్ష లేనప్పటికీ,  
కొన్ని పరీక్షలు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి కీళ్ల నొప్పికి ఇతర కారణాలను  
తోసిపుచ్చడానికి సహాయపడతాయి. జాయింట్ ఫ్లూయిడ్ అనాలిసిస్ అనేది ఒక పరీక్ష,  
దీనిలో మీ వైద్యుడు ప్రభావిత జాయింట్ నుండి ద్రవాన్ని గీయడానికి సూదిని  
ఉపయోగించవచ్చు. అప్పుడు ద్రవం వాపు కోసం పరీక్షించబడుతుంది మరియు మీ నొప్పి  
గౌట్ లేదా ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కాకుండా ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చిందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి. ప్రముఖ గోల్ఫ్ ఆటగాడు టైగర్ వుడ్స్ టైగర్ వుడ్స్ మోకాలికి  
ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్నాడు. పాట్రిక్ స్టీవర్ట్ ప్రసిద్ధ నటుడు పాట్రిక్  
స్టీవర్ట్, హిట్ ఫ్రాంచైజీ X-మెన్‌లో ప్రొఫెసర్ చార్లెస్ జేవియర్ పాత్రకు  
ప్రసిద్ధి చెందాడు, అతని రెండు చేతుల్లో తీవ్రమైన ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో  
బాధపడుతున్నాడు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నివారణ  
  
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది వయస్సు-సంబంధిత పరిస్థితి, ఇది అనివార్యమైన  
క్షీణత మార్పులు మరియు కీళ్ల యొక్క దుస్తులు మరియు కన్నీళ్ల కారణంగా  
సంభవిస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపించకుండా  
నిరోధించడంలో సహాయపడే కొన్ని అంశాలు: కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అనుసరించడం, శరీరంలో విటమిన్ డి తగినంత స్థాయిలో  
ఉండేలా ఉదయం సూర్యరశ్మికి తగినంతగా బహిర్గతం చేయడం బలం మరియు చలనశీలతను  
కాపాడుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం. కీళ్లలో వెయిట్ లిఫ్టింగ్  
మరియు వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు సరైన ఎర్గోనామిక్స్‌ని అనుసరించడం, కీళ్ల  
ఆకస్మిక కుదుపు మరియు మెలితిప్పిన కదలికలను నివారించడం, స్క్వాటింగ్  
పొజిషన్‌ను నివారించడం మరియు కాళ్లకు అడ్డంగా కూర్చొని నిపుణుడిని  
సందర్శించడం  
  
కీళ్ల నొప్పుల లక్షణాలు ఇబ్బందికరంగా మారడం ప్రారంభించినప్పుడు,  
ఆర్థోపెడిక్ వైద్యుడిని సందర్శించడం చాలా అవసరం, అతను పరిస్థితిని  
నిర్ధారించి చికిత్స చేస్తాడు. న్యూరాలజిస్టులు, ఫిజియోథెరపిస్ట్‌లు వంటి  
ఇతర వైద్యులు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క సమస్యాత్మక లక్షణాల నిర్వహణలో సహాయం  
చేస్తారు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కోసం సందర్శించాల్సిన వైద్యులు -  
ఆర్థోపెడిషియన్ - మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ యొక్క రుగ్మతల నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్సలో నిపుణుడు ఫిజియోథెరపిస్ట్ - కీళ్లలో బలం మరియు చలనశీలతను  
పెంచడానికి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి దిద్దుబాటు వ్యాయామాల కోసం  
న్యూరాలజిస్ట్ - వెన్నెముక యొక్క ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నుండి ఉత్పన్నమయ్యే  
సమస్యలను నిర్వహించడానికి. , జలదరింపు, ఎగువ లేదా దిగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి,  
ఎగువ లేదా దిగువ అవయవాల బలహీనత, వెర్టిగో, తలనొప్పి వంటి రుమటాలజిస్ట్ -  
ఆర్థరైటిస్ మరియు కీళ్ళు, కండరాలు మరియు ఎముకల ఇతర వ్యాధుల నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్స కోసం ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స  
  
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్సలో ప్రధానంగా వైద్య నిర్వహణ & శస్త్రచికిత్స  
నిర్వహణ ఉంటుంది.  
  
వైద్య నిర్వహణ  
  
1. NSAID అనాల్జెసిక్స్: వీటిలో ఇబుప్రోఫెన్, డిక్లోఫెనాక్ మరియు  
 పారాసెటమాల్ వంటి మందులు ఉన్నాయి, ఇవి నొప్పి మరియు వాపు నుండి ఉపశమనం  
 పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మందులను ఎల్లప్పుడూ భోజనంతో పాటు తప్పనిసరిగా  
 తీసుకోవాలి ఎందుకంటే వాటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్  
 లైనింగ్‌కు చికాకు కలుగుతుంది.  
  
2. నార్కోటిక్స్: ఈ తరగతి మందులు మరింత తీవ్రమైన నొప్పికి అవసరం కావచ్చు,  
 ఇది మొదటి వరుస మందుల ద్వారా ఉపశమనం పొందదు. ఈ మాత్రలు వైద్యుడు  
 సూచించిన విధంగా మాత్రమే ఉపయోగించాలి, ఎందుకంటే అవి అలవాటును  
 ఏర్పరుస్తాయి. 2010లో, ప్రభుత్వం (FDA) OAతో సహా దీర్ఘకాలిక  
 (దీర్ఘకాలిక) మస్క్యులోస్కెలెటల్ నొప్పికి డులోక్సేటైన్ (సింబాల్టా)  
 వాడకాన్ని ఆమోదించింది. ఈ నోటి మందు కొత్తది కాదు. మానసిక రుగ్మతలు,  
 నరాల నొప్పి మరియు ఫైబ్రోమైయాల్జియా వంటి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా ఇది  
 ఉపయోగంలో ఉంది.  
  
3. కండరాల సడలింపులు: ఈ మందులు వెన్నెముక యొక్క ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో  
 సంబంధం ఉన్న బాధాకరమైన దుస్సంకోచాలు మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం  
 పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ వర్గంలో సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులలో ఒకటి  
 Cyclobenzaprine.  
  
4. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ఈ తరగతిలో ప్రెడ్నిసోలోన్ వంటి ఔషధం ఉంటుంది,  
 ఇది తక్కువ వ్యవధిలో సూచించబడుతుంది లేదా నొప్పిని నిరోధించడంలో  
 సహాయపడే ఇంజెక్షన్‌గా కూడా ఉంటుంది. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
 (కొన్నిసార్లు కార్టిసోన్ షాట్లు అని పిలుస్తారు) లేదా హైలురోనిక్  
 యాసిడ్ అని పిలువబడే ఒక రకమైన కందెనతో జాయింట్ ఇంజెక్షన్లు OA నుండి  
 నెలల తరబడి నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ లూబ్రికెంట్ మోకాలిలో  
 ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఈ షాట్లు కొంతమంది రోగులలో మోకాలి మార్పిడి  
 అవసరాన్ని కొన్ని సంవత్సరాలు ఆలస్యం చేయడంలో సహాయపడవచ్చు.  
  
5. సమయోచిత అనాల్జెసిక్స్ & స్ప్రేలు: అనాల్జేసిక్ లేపనాలు మరియు స్ప్రేల  
 యొక్క సమయోచిత అప్లికేషన్ లక్షణాల నొప్పి ఉపశమనంతో సహాయపడుతుంది.  
  
6. నరాల నొప్పికి మందులు: వెన్నెముక యొక్క ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క  
 సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో ఇవి ఉపయోగపడతాయి, అవి నొప్పి,  
 జలదరింపు, ఎగువ మరియు దిగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి వంటివి.  
  
7. సప్లిమెంట్స్: ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స కోసం చాలా ఓవర్-ది-కౌంటర్  
 న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ ఉపయోగించబడ్డాయి. చాలా మందికి వాటి ప్రభావం  
 మరియు భద్రతకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మంచి పరిశోధన డేటా లేదు. అత్యంత  
 విస్తృతంగా ఉపయోగించే వాటిలో కాల్షియం, విటమిన్ డి మరియు ఒమేగా -3  
 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉన్నాయి. చేప నూనెలు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి  
 ఉన్నాయని కూడా అంటారు. అయినప్పటికీ, వాటి ఉపయోగం ప్రధానంగా రుమటాయిడ్  
 ఆర్థరైటిస్‌లో స్థాపించబడింది. భద్రతను నిర్ధారించడానికి మరియు ఔషధ  
 పరస్పర చర్యలను నివారించడానికి, ఈ సప్లిమెంట్లలో దేనినైనా ఉపయోగించే  
 ముందు మీ వైద్యుడిని లేదా ఔషధ విక్రేతను సంప్రదించండి  
  
శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ మరియు ఇతర ఇన్వాసివ్ విధానాలు  
  
ఇంట్రా-ఆర్టిక్యులర్ ఇంజెక్షన్‌లు మందులకు ప్రతిస్పందించని తీవ్రమైన నొప్పి  
సందర్భాల్లో, త్వరిత ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఉమ్మడిలో హైడ్రోకార్టిసోన్  
ఇంజెక్షన్ ఇవ్వబడుతుంది. జాయింట్ లూబ్రికేషన్‌లో సహాయం చేయడానికి  
హైలురోనిక్ యాసిడ్ ఇంజెక్షన్లు జాయింట్‌లో ఇవ్వబడతాయి.  
  
అలైన్‌మెంట్ కరెక్షన్ సర్జరీ ఆస్టియోటమీ, లామినెక్టమీ, స్పైనల్ ఫ్యూజన్  
వంటి దిద్దుబాటు శస్త్రచికిత్సలు తీవ్రమైన కీళ్ల వైకల్యాలలో  
నిర్వహించబడతాయి, ఇవి పనితీరు మరియు నొప్పికి పరిమితిని కలిగిస్తాయి.  
  
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ: తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న మోకాళ్లు మరియు  
తుంటికి, ప్రొస్థెసిస్‌ను అమర్చవచ్చు మరియు అరిగిపోయిన కీళ్లను పూర్తిగా  
యాంత్రిక కీళ్లతో భర్తీ చేస్తారు. కొన్ని జాయింట్ మార్పులు కోలుకోలేనివి  
అయినప్పటికీ, చాలా మంది రోగులకు జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ శస్త్రచికిత్స  
అవసరం లేదు. ప్రస్తుతం, కీళ్లలో OA యొక్క నష్టాన్ని తిప్పికొట్టే చికిత్స  
లేదు. అయినప్పటికీ, ఈ ఉమ్మడి నష్టాన్ని నెమ్మదించడానికి లేదా రివర్స్  
చేయడానికి మార్గాలను కనుగొనడానికి పరిశోధన జరుగుతోంది.  
  
ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS): ఇది  
నొప్పిని తగ్గించడానికి తక్కువ-వోల్టేజ్ విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని  
ఉపయోగిస్తుంది. మోకాలి మరియు తుంటి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్న  
కొంతమందికి ఇది స్వల్పకాలిక ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్  
కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మందులతో పాటు, గృహ సంరక్షణ చిట్కాలను అనుసరించడం లక్షణాలను నిర్వహించడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన వ్యాధి ఫలితాలకు దారి తీస్తుంది:  
కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.  
డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ సూచించిన వ్యాయామ దినచర్యను అనుసరించండి.  
వేడి ఫోమెంటేషన్ మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాల అప్లికేషన్ నొప్పి  
మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. అడపాదడపా వేడి మరియు  
చల్లని చికిత్సలు నొప్పి మరియు దృఢత్వం యొక్క తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని  
అందిస్తాయి. ఇటువంటి చికిత్సలలో వేడి షవర్ లేదా స్నానం మరియు హీటింగ్ లేదా  
కూలింగ్ ప్యాడ్‌లు లేదా ప్యాక్‌లను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించడం వంటివి ఉంటాయి.  
మసాజ్ థెరపిస్ట్ చేసే సున్నితమైన మసాజ్ సడలింపును అందిస్తుంది మరియు నొప్పి  
నివారణను ప్రోత్సహిస్తుంది. వెన్నెముకకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మోకాలి చిప్పలు,  
గర్భాశయ కాలర్, లంబోసాక్రాల్ బెల్ట్ వంటి ఉమ్మడి మద్దతులను ఉపయోగించండి.  
చెరకు లేదా వాకర్ వంటి వాకింగ్ ఎయిడ్‌లు వ్యాధిగ్రస్తులైన కీళ్లను ఆఫ్‌లోడ్  
చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు సురక్షితమైన నడకను ప్రోత్సహించవచ్చు మరియు నొప్పి  
నివారణను అందిస్తాయి. హెవీవెయిట్‌లను ఎత్తడం మానుకోండి మరియు వ్యాయామ  
కార్యక్రమంలో భాగంగా చేస్తే, అది చాలా జాగ్రత్తగా మరియు సరైన ఎర్గోనామిక్  
భంగిమతో చేయాలి. పరుపు మరియు స్లీపింగ్ దిండు సరైనది కాకపోతే మార్చండి  
మరియు వెన్నెముకకు మంచి మద్దతునిచ్చే మరియు స్థిరీకరించే వాటిని  
ఉపయోగించండి. కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ మెడ మరియు వీపును  
సరిగ్గా ఉంచి, మద్దతు ఇవ్వండి. కీళ్లపై ఒత్తిడిని నివారించడానికి కుర్చీని  
పైకి లేపడం లేదా మీ టాయిలెట్ సీటును సర్దుబాటు చేయడం వంటి ఫర్నిచర్‌ను  
సర్దుబాటు చేయండి. ఉమ్మడి యొక్క పునరావృత కదలికలను నివారించండి, ముఖ్యంగా  
తరచుగా వంగడం. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే వ్యాధి. ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్ యొక్క ప్రారంభ దశలలో తగినంత జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, క్రింది  
సమస్యలు సంభవించవచ్చు: కదలిక పూర్తిగా కోల్పోవడం మరియు కీళ్లలో విపరీతమైన  
దృఢత్వం, రోగి మంచాన పడడం లేదా తీవ్రమైన నడక సమస్యలతో. దీర్ఘకాలిక  
బలహీనపరిచే నొప్పి నిద్రకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు మరియు ఆందోళన లేదా నిరాశకు  
మూలంగా ఉండవచ్చు. అధునాతన స్పాండిలోసిస్ ఫలితంగా పక్షవాతం, నరాల నొప్పి  
వంటి నరాల సంబంధిత సమస్యలు సంభవించవచ్చు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మందులు మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాలతో పాటు, అనేక ఇతర చికిత్సా  
ఎంపికలు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నిర్వహణలో సహాయపడతాయి:  
  
వ్యాయామం మరియు యోగా ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వల్ల కలిగే నొప్పి మరియు  
దృఢత్వాన్ని నిర్వహించడంలో కీళ్లను మరియు చుట్టుపక్కల కండరాలను బలోపేతం  
చేయడం మరియు చలనశీలతను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి సారించే రెగ్యులర్ వ్యాయామాలు  
మరియు యోగా చాలా సహాయకారిగా ఉంటాయి.  
  
మసాజ్ సున్నితమైన మసాజ్ ప్రభావిత భాగాలలో రక్త ప్రవాహాన్ని  
మెరుగుపరుస్తుంది, సడలింపును ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. మసాజ్‌లు తప్పనిసరిగా అర్హత కలిగిన మసాజ్ థెరపిస్ట్ ద్వారా  
మాత్రమే చేయాలి.  
  
ఫిజియోథెరపీ ఫిజియోథెరపీటిక్ పద్ధతులు, ఇంటర్‌ఫెరెన్షియల్ థెరపీ (IFT)  
మరియు ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS), నరాల  
నొప్పి నుండి కూడా నొప్పిని తగ్గించడంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి. పునరావాస  
వ్యాయామాలు ఉమ్మడి మరియు చుట్టుపక్కల కండరాల బరువును మోయడాన్ని బలోపేతం  
చేయడం మరియు సరిచేయడం, ప్రభావిత జాయింట్ల యొక్క మొత్తం బలం మరియు చలనశీలతను  
మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది.  
  
ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పి ఆక్యుపంక్చర్  
లేదా ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీకి ప్రతిస్పందించవచ్చు, ఇది పరిధీయ ట్రిగ్గర్  
పాయింట్లపై ఒత్తిడి లేదా హానికరమైన ఉద్దీపనలను వర్తింపజేయడం ద్వారా పనిచేసే  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స.  
  
ఆయుర్వేదం నూనెలు మరియు లైనిమెంట్ల రూపంలో వివిధ ఆయుర్వేద సన్నాహాలు  
ఉన్నాయి. ఇవి సాధారణంగా నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో స్థానికంగా వర్తించబడతాయి.  
ఇవి లక్షణాల నుండి మంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు ఉమ్మడి ఆరోగ్యాన్ని  
ప్రోత్సహిస్తాయి. మోకాలి నొప్పికి ఆయుర్వేద నివారణల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.  
  
హోమియోపతి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులలో నొప్పిని మరియు ఇతర  
సమస్యాత్మక లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
బాహ్య ఆర్థోసెస్ మోకాలి చిప్పలు, గర్భాశయ కాలర్లు, లంబోసాక్రల్ బెల్ట్‌లు  
మరియు స్టిక్ లేదా వాకర్ వంటి వాకింగ్ ఎయిడ్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల  
క్షీణించిన కీళ్లకు చాలా అవసరమైన మద్దతును అందిస్తాయి మరియు ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్ కారణంగా నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్‌తో జీవించడం  
  
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతపై గొప్ప ప్రభావాన్ని  
చూపుతుంది. తీవ్రమైన, దీర్ఘకాలిక మరియు బలహీనపరిచే నొప్పి నడక వంటి  
ప్రాథమిక కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది కదలికలు మరియు ప్రయాణాలలో  
పరిమితులకు దారితీస్తుంది. తరచుగా, దీర్ఘకాలిక నొప్పి ఆస్టియో ఆర్థరైటిక్  
రోగులలో ఆందోళన మరియు నిరాశకు మూలంగా ఉంటుంది మరియు వారు తమను తాము సమాజం  
మరియు సమాజం నుండి పెద్దగా ఉపసంహరించుకుంటారు. మోకాలి సంరక్షణ మరియు  
వెన్నెముక సంరక్షణ క్లబ్‌లలో చేరడం వలన ఈ రోగులు క్షీణించిన మార్పులను  
ఎదుర్కోవటానికి మరియు ఇలాంటి నొప్పితో బాధపడుతున్న ఇతరులతో బంధాన్ని  
ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడవచ్చు.  
  
ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించుకోవడానికి వారి రొటీన్ లైఫ్‌లో  
చేర్చుకోగల కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
1. సప్లిమెంట్ ఎముక & కీళ్ల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు పాల ఉత్పత్తులను నిల్వ  
 చేయండి మరియు విటమిన్ డి తీసుకోవడం పెంచడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం 15  
 నిమిషాలు సూర్యరశ్మిలో గడపండి. ఒమేగా-3 కొవ్వులు అధికంగా ఉండే సాల్మన్,  
 నట్స్, చేప నూనె వంటి వాటిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. . విటమిన్ K  
 సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలు దాని నొప్పి-ఓదార్పు లక్షణాల కారణంగా  
 సహాయపడతాయి. మీ భోజనంలో బచ్చలికూర, మెంతులు (మెంతి), క్యాబేజీ, కాలే  
 మొదలైన ఆకుకూరలను చేర్చండి. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు  
 ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న మృదులాస్థి నష్టాన్ని ఆపుతాయి. మీ ఆహారంలో  
 జ్యుసి నారింజ, స్వీట్ రెడ్ పెప్పర్స్, టొమాటోలు, ఉసిరి మరియు ఇతర  
 విటమిన్ సి-రిచ్ ఫుడ్స్ జోడించండి.  
  
2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి రోజూ 30 నిమిషాల నడకకు వెళ్లండి. చలి  
 వాతావరణం మిమ్మల్ని ఉదయం పూట బయటికి వెళ్లడానికి బద్ధకాన్ని కలిగిస్తే,  
 మధ్యాహ్నం నడకకు వెళ్లండి. అలాగే, మీ కండరాలను సాగదీయండి, ఇది మీ  
 కదలికను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
3. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి చలికాలంలో నీరు పుష్కలంగా త్రాగండి ఎందుకంటే  
 డీహైడ్రేషన్ వశ్యతను తగ్గిస్తుంది మరియు దృఢత్వాన్ని పెంచుతుంది.  
  
4. ఒక మసాజ్ పొందండి ఒక ప్రొఫెషనల్ ద్వారా మసాజ్ థెరపీ నొప్పితో కూడిన  
 కీళ్ల చుట్టూ ఉన్న కండరాలను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా నొప్పిని  
 తగ్గిస్తుంది మరియు మిమ్మల్ని మరింత మొబైల్‌గా మార్చుతుంది.  
  
5. కప్పి ఉంచండి బాధాకరమైన కీళ్లను స్లీవ్ లేదా ర్యాప్‌తో కప్పి ఉంచడానికి  
 ప్రయత్నించండి. వాటిని వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది మరియు  
 కదలిక పెరుగుతుంది. నొప్పితో బాధపడుతున్న కీళ్లపై కండరాల సడలింపు  
 జెల్‌ను ఉపయోగించడం మరియు కవర్ చేయడం చాలా సహాయకారిగా కనిపించింది.  
  
6. వేడి ప్యాక్‌లు/ఐస్ ప్యాక్‌లను ఉపయోగించండి హాట్ ప్యాక్‌లు/వేడి  
 స్నానాలు/ఆవిరి నొప్పితో కూడిన కీళ్లను ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది. వేడి  
 రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది ప్రభావిత ప్రాంతానికి వైద్యం  
 చేసే పోషకాలను తెస్తుంది మరియు మెదడుకు పంపబడే నొప్పి సందేశాలను  
 నిరోధిస్తుంది.  
  
7. సమయానికి మందులు తీసుకోండి, మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మీ మందులను  
 తీసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. మీరు దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే,  
 నొప్పి నివారణ మందుల కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. స్వీయ వైద్యం  
 చేయవద్దు. అలాగే, రెగ్యులర్ డాక్టర్ సంప్రదింపులకు వెళ్లండి,  
 ప్రత్యేకించి మీ లక్షణాలు పునరావృతమైతే/తీవ్రంగా ఉంటే.  
  
మోకాలి నొప్పికి కొన్ని సులభమైన ఇంకా ప్రభావవంతమైన వ్యాయామాల కోసం  
చూస్తున్నారా? అవును అయితే, నిపుణులు ఆమోదించిన వ్యాయామాలు మరియు చిట్కాలను  
తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి.  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ రివర్సిబుల్ కాదా? ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్ వల్ల వచ్చే కీళ్ల నొప్పులను నేను త్వరగా ఎలా తగ్గించగలను? నా  
బాధాకరమైన కీళ్ల కోసం నేను హీట్ ప్యాక్ లేదా ఐస్ ప్యాక్‌ని ఉపయోగించాలా?  
మోకాలి లేదా వెన్నెముక యొక్క సరైన పరిమాణాన్ని ఎలా ఎంచుకోవాలి? ప్రస్తావనలు  
Osteoarthritis (OA). వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆన్ ఏజింగ్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్  
హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్. ఐరోపా మరియు ప్రపంచానికి ప్రాధాన్యత కలిగిన  
మందులు 2013 నవీకరణ. ఆసియాలో ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ.  
మార్లిన్ ఫ్రాన్సెన్ మరియు ఇతరులు. Int J Rheum Dis 2011 మే;14(2):113-21.  
doi: 10.1111/j.1756-185X.2011.01608.x. లాంగ్ ఎల్, ఎర్నెస్ట్ ఇ. ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్ చికిత్స కోసం హోమియోపతిక్ రెమెడీస్: ఎ సిస్టమాటిక్ రివ్యూ.  
డేటాబేస్ ఆఫ్ రివ్యూస్ ఆఫ్ ఎఫెక్ట్స్ (DARE): క్వాలిటీ-అసెస్డ్ రివ్యూలు  
[ఇంటర్నెట్]. యార్క్ (UK): సెంటర్ ఫర్ రివ్యూస్ అండ్ డిసెమినేషన్ (UK);  
1995. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా. Cui A, Li H,  
Wang D, Zhong J, Chen Y, Lu H. గ్లోబల్, ప్రాంతీయ ప్రాబల్యం, జనాభా ఆధారిత  
అధ్యయనాలలో మోకాలి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ సంభవం మరియు ప్రమాద కారకాలు.  
ఎక్లినికల్ మెడిసిన్. 2020;29-30:100587.  
  
==================================================  
  
ఆస్టియోమలాసియా సాఫ్ట్ ఎముకలు, హైపోవిటమినోసిస్ డి ఆస్టియోపతి మరియు  
పిల్లలలో రికెట్స్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం 'ఆస్టియోమలాసియా' అనే పదం  
గ్రీకు పదాలు 'ఆస్టియోన్' మరియు 'మలాకియా' నుండి వచ్చింది, దీని అర్థం  
వరుసగా 'ఎముక' మరియు 'మృదువైన'. ఇది గట్టిపడటం లేదా ఖనిజీకరించే సామర్థ్యం  
తగ్గడం వల్ల ఎముకలు మృదువుగా మారడానికి కారణమయ్యే పరిస్థితిని సూచిస్తుంది.  
  
ఎముకలు కాల్షియం మరియు భాస్వరంతో సహా వివిధ ఖనిజాలతో రూపొందించబడ్డాయి, ఇవి  
ఎముకలకు నిర్మాణం మరియు సమగ్రతను ఇస్తాయి. విటమిన్ డి శరీరంలో కాల్షియం  
మరియు ఫాస్పరస్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల సాధారణంగా  
సంభవించే ఈ ఖనిజాల అసమతుల్యత ఎముక ఆరోగ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది మరియు ఒక  
వ్యక్తికి ఆస్టియోమలాసియా అభివృద్ధి చెందడానికి కారణమవుతుంది.  
  
ఆస్టియోమలాసియా ఎముక నొప్పి, కండరాల బలహీనత, నడకలో ఇబ్బంది మరియు ఎముక  
పగుళ్లకు ఎక్కువ అవకాశం కలిగిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి పెద్దవారిలో ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది. పిల్లలలో, దీనిని రికెట్స్ అని పిలుస్తారు, ఇది ఎముక  
పెరుగుదల ప్లేట్ వద్ద బలహీనమైన ఖనిజీకరణకు కారణమవుతుంది. ఇది పిల్లలలో  
ఎముకలు మృదువుగా మరియు వైకల్యానికి దారితీస్తుంది మరియు వారి పెరుగుదలను  
పరిమితం చేస్తుంది. ఆస్టియోమలాసియా బోలు ఎముకల వ్యాధికి భిన్నంగా ఉంటుంది.  
రెండూ ఎముకలు విరగడానికి కారణమైనప్పటికీ, ఆస్టియోమలాసియా అనేది ఎముకలు  
గట్టిపడకుండా ఉండే సమస్య, అయితే బోలు ఎముకల వ్యాధి అనేది ఎముక క్షీణత మరియు  
ఎముకల నిర్మాణం మధ్య సమతుల్యత దెబ్బతినడం వల్ల కలిగే సజీవ ఎముకను  
బలహీనపరుస్తుంది.  
  
ఆస్టియోమలాసియా చికిత్సలో తగినంత విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం అందించడం  
జరుగుతుంది, ఈ రెండూ ఎముకలను గట్టిపరచడానికి మరియు బలోపేతం చేయడానికి మరియు  
కారణమయ్యే రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడం అవసరం. సాధారణంగా 18 సంవత్సరాల కంటే  
ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ  
పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి, పొడవాటి ఎముకలు  
పక్కటెముకలు వెన్నెముక అనుకరించే పరిస్థితులు ప్రాథమిక  
హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం మూత్రపిండ ఆస్టియోడిస్ట్రోఫీ ఆస్టియోబ్లాస్టిక్ బోన్  
మెటాస్టేసెస్ బోలు ఎముకల వ్యాధి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్తపు  
ఫాస్ఫరస్ పరీక్షలు: సీరం ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్, మరియు సీరం విటమిన్ D. బోన్  
రేడియోగ్రాఫ్ బోన్ బయాప్సీ చికిత్స PTH స్థాయిలను నిర్వహించడం: సీరం 25OHD  
స్థాయిలు >30 ng/mL వద్ద మరియు PTH స్థాయిలు సూచన పరిధిలో ఉంటాయి. విటమిన్  
D యొక్క ఓరల్ సన్నాహాలు: 800 నుండి 1200 IU రోజువారీ నోటి మోతాదులు.  
కాల్షియంతో విటమిన్ D: అంతర్లీన పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న రోగులలో రోజువారీ  
2000 నుండి 3000 mg వరకు అధిక మొత్తంలో అవసరం. సాధారణ వైద్యులను  
సంప్రదించడానికి నిపుణులు ఆర్థోపెడిక్ రుమటాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్  
ఆస్టియోమలాసియా లక్షణాలు  
  
ఆస్టియోమలాసియా యొక్క క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు ప్రాథమికంగా ఎముక యొక్క  
అసంపూర్ణ ఖనిజీకరణ కారణంగా బలహీనంగా మరియు మరింత సరళంగా తయారవుతాయి, దీని  
ఫలితంగా దిగువ అంత్య భాగాల యొక్క పొడవైన ఎముకలు వంగిపోతాయి. కొన్ని సాధారణ  
లక్షణాలలో ఇవి ఉన్నాయి: ఎముక నొప్పి సున్నితత్వం కండరాల బలహీనత (సాధారణంగా  
తొడ మరియు మోకాలి కీళ్ళు) పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు పగుళ్లు మయోపతి (కండరాలను  
ప్రభావితం చేసే వ్యాధులు) వాడ్లింగ్ నడక పెరుగుదల హైపోకాల్సెమిక్ మూర్ఛలు  
లేదా టెటానీ మైయాల్జియాస్ మరియు ఆర్థ్రాల్జియాస్ (కండరాల నొప్పి)  
వెన్నెముక, అవయవాలు లేదా కటి వైకల్యాలు మీకు తెలుసా? భారతదేశంలో విటమిన్ డి  
లోపం యొక్క ప్రాబల్యం 40% నుండి 99% వరకు ఉంటుంది, అంటే దాదాపు ప్రతి  
భారతీయుడికి తగినంత విటమిన్ డి లేదు. విటమిన్ డి లోపం యొక్క సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాల గురించి తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
ఆస్టియోమలాసియా కారణాలు  
  
ఆస్టియోమలాసియా అనేది ఎముక మాతృక యొక్క బలహీనమైన ఖనిజీకరణ ద్వారా  
వర్గీకరించబడిన జీవక్రియ ఎముక వ్యాధి. ఎముక మాతృకపై హైడ్రాక్సీఅపటైట్  
స్ఫటికాల నిక్షేపణ ద్వారా ఎముక సృష్టి జరుగుతుంది. కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
విటమిన్ డి యొక్క తగ్గిన ఉత్పత్తి ఎముక పునర్నిర్మాణంలో విటమిన్ డి చాలా  
ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది మరియు ఎముకను బలోపేతం చేయడానికి అవసరం. విటమిన్  
డి ఉత్పత్తి తగ్గడానికి కొన్ని కారణాలు: శీతల వాతావరణ వాతావరణం కారణంగా  
సూర్యరశ్మిని తగ్గించడం వల్ల విటమిన్ డి తక్కువ స్థాయికి దారితీస్తుంది.  
ముదురు చర్మం మరియు పెరిగిన మెలనిన్ విటమిన్ డి అతినీలలోహిత-బి (UVB) కాంతి  
శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఊబకాయం కొవ్వును తొలగించడానికి దారి తీస్తుంది,  
దీని ఫలితంగా విటమిన్ డి యాక్టివేషన్ కోసం కాల్షియం తక్కువగా ఉంటుంది.  
వృద్ధులలో విటమిన్ డి యొక్క నిల్వ వయస్సుతో పాటు క్షీణించడంతో విటమిన్ డి  
ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. విటమిన్ డి యొక్క విటమిన్ డి శోషణ క్షీణించడం వంటి  
సిండ్రోమ్‌ల వల్ల కావచ్చు: క్రోన్'స్ వ్యాధి: ఇది ఒక రకమైన తాపజనక ప్రేగు  
వ్యాధి (IBD), ఇది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క వాపుకు కారణమవుతుంది, ఇది కడుపు  
నొప్పి, తీవ్రమైన విరేచనాలు, అలసటకు దారితీస్తుంది. , బరువు తగ్గడం మరియు  
పోషకాహార లోపం. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్: ఇది వారసత్వంగా వచ్చే రుగ్మత, ఇది  
ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణవ్యవస్థ మరియు శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు తీవ్ర నష్టం  
కలిగిస్తుంది. ఉదరకుహర వ్యాధి: ఇది గోధుమ, బార్లీ మరియు రైలో కనిపించే  
గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీన్‌ను తినడం వల్ల రోగనిరోధక ప్రతిచర్య. కొలెస్టాసిస్:  
ఇది మీ కాలేయం నుండి పిత్త ప్రవాహం తగ్గినప్పుడు లేదా నిరోధించబడినప్పుడు  
సంభవించే కాలేయ వ్యాధి. పిత్తం అనేది మీ కాలేయం ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన  
ద్రవం, ఇది ఆహారం, ముఖ్యంగా కొవ్వుల జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. సర్జికల్  
మార్పు: గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ లాగా గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ (GI) ట్రాక్ట్  
కొవ్వులో కరిగే విటమిన్‌ల (A, D, E, మరియు K) లోపభూయిష్ట శోషణతో సంబంధం  
కలిగి ఉంటుంది. విటమిన్ D యొక్క జీవక్రియలో మార్పులు ఇది క్రింది కారణాల  
వల్ల కావచ్చు: గర్భం అనేది కాల్సిడియోల్ (విటమిన్ D యొక్క ఒక రూపం)  
స్థాయిలు తగ్గడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు రోజుకు 1000 నుండి 2000  
అంతర్జాతీయ యూనిట్ల (IU) మోతాదు విటమిన్‌గా గుర్తించబడుతుంది. గర్భిణీ  
స్త్రీలలో డి లోపం. సిర్రోసిస్, నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మరియు  
నాన్-ఆల్కహాలిక్ స్టీటోహెపటైటిస్ (కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం ద్వారా  
కాలేయం యొక్క వాపు) వంటి కాలేయ వ్యాధులు కాల్సిడియోల్ లోపం ఉత్పత్తికి  
దారితీయవచ్చు. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి నిర్మాణాత్మక నష్టం మరియు  
1-ఆల్ఫా-హైడ్రాక్సిలేస్ యొక్క నష్టం దారితీస్తుంది, విటమిన్ D యొక్క  
క్రియాశీలతకు అవసరమైన ఒక ఎంజైమ్. నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ (మీ శరీరం మీ  
మూత్రంలో ఎక్కువ ప్రోటీన్‌ను పంపేలా చేసే మూత్రపిండ రుగ్మత) రోగలక్షణ  
విసర్జనకు దారితీస్తుంది. విటమిన్ డి బైండింగ్ ప్రోటీన్ (DBP), ఇది సీరం  
కాల్సిడియోల్‌తో బంధిస్తుంది. రక్తంలో తక్కువ స్థాయి ఫాస్పరస్  
(హైపోఫాస్ఫేటిమియా) లేదా కాల్షియం (హైపోకాల్సెమియా) క్రింది వ్యాధులలో  
కనిపిస్తుంది: ఫాంకోని సిండ్రోమ్‌లో కనిపించే మూత్రపిండ గొట్టపు అసిడోసిస్  
కాల్షియం మరియు ఇతర అయాన్ శోషణ మరియు విసర్జనను మారుస్తుంది. కణితి-ప్రేరిత  
ఆస్టియోమలాసియా (TIO), ఆంకోజెనిక్ ఆస్టియోమలాసియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
హైపోఫాస్ఫేటిమియా మరియు మూత్రపిండ ఫాస్ఫేట్ క్షీణత ద్వారా వర్గీకరించబడిన  
అరుదైన పారానియోప్లాస్టిక్ వ్యాధి (ఆటో-ఇమ్యూన్ యాక్టివిటీ కారణంగా వచ్చే  
క్యాన్సర్). ఆస్టియోమలాసియాకు దారితీసే విటమిన్ డి లోపం కలిగించే మందులు:  
ఫెనోబార్బిటోన్ ఫెనిటోయిన్ కార్బమాజెపైన్ ఐసోనియాజిడ్ రిఫాంపిసిన్  
థియోఫిలిన్ కెటోకానజోల్ దీర్ఘకాల స్టెరాయిడ్ ఎటిడ్రోనేట్ ఫ్లోరైడ్  
ఆస్టియోమలాసియాకు ప్రమాద కారకాలు  
  
విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారికి ఆస్టియోమలాసియా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఈ  
ప్రమాదాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మారుతూ ఉంటాయి మరియు భౌగోళిక స్థానం,  
సాంస్కృతిక ప్రాధాన్యతలు మరియు జాతిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ విధంగా సాధారణంగా  
ప్రభావితమయ్యే వ్యక్తులు: చాలా బలహీనంగా లేదా అనారోగ్యంతో బయటికి  
వెళ్లడానికి తక్కువ సూర్యరశ్మి ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితుల్లో జీవించడం  
సాధారణంగా పగటిపూట ఇంట్లోనే ఉండండి లేదా పని చేయండి, వారి చర్మం చాలా వరకు  
కప్పి ఉండే దుస్తులను ధరించండి. ఇది సూర్యకాంతి నుండి తక్కువ విటమిన్ డిని  
ప్రాసెస్ చేస్తుంది. ఇందులో దక్షిణాసియా, మధ్యప్రాచ్య మరియు ఆఫ్రో-కరేబియన్  
జాతులకు చెందిన వ్యక్తులు ఉండవచ్చు. చాలా బలమైన సన్‌స్క్రీన్‌ని వాడండి  
తక్కువ సామాజిక-ఆర్థిక స్థితి మరియు పోషకాహారం తక్కువగా ఉన్నవారు గర్భిణులు  
మరియు తల్లిపాలు వారి పిల్లలకు ఆస్టియోమలాసియా యొక్క కొన్ని అరుదైన ప్రమాద  
కారకాలు: కిడ్నీ వైఫల్యం కాలేయ వ్యాధులు యాంటీపిలెప్టిక్స్, యాంటీ ఫంగల్స్  
లేదా స్టెరాయిడ్స్ వంటి మందులు. చికిత్స చేయని ఉదరకుహర వ్యాధి జీర్ణ  
వాహికపై శస్త్రచికిత్స. విటమిన్ డి, సాధారణంగా సూర్యరశ్మి విటమిన్ అని  
పిలుస్తారు, కాల్షియం శోషణకు మాత్రమే కాకుండా కండరాలు మరియు నరాల సరైన  
పనితీరుకు కూడా అవసరం. దానిని తీసుకోవడానికి సరైన మార్గాన్ని అర్థం  
చేసుకోండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
ఆస్టియోమలాసియా నిర్ధారణ  
  
ఆస్టియోమలాసియా వ్యాధిని నిర్ధారించడం చాలా కష్టం మరియు ఏ ఒక్క ప్రయోగశాలలో  
కనుగొనబడలేదు. అయినప్పటికీ, ఆస్టియోమలాసియా యొక్క రోగనిర్ధారణ వీటిని కలిగి  
ఉంటుంది:  
  
చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ఆస్టియోమలాసియా కోసం మూల్యాంకనం చేసేటప్పుడు,  
క్లినికల్ చరిత్రలో రోగి యొక్క కుటుంబం మరియు శస్త్రచికిత్స (గ్యాస్ట్రిక్  
బైపాస్ వంటివి) చరిత్ర గురించి అవగాహన ఉండాలి. ఇతర సంబంధిత ప్రశ్నలు  
కార్యాచరణ స్థాయి, అభిరుచులు, ఆహారం మరియు సామాజిక ఆర్థిక స్థితిని అంచనా  
వేయడంపై దృష్టి పెట్టాలి.  
  
రక్త పరీక్షలు సీరం కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్: ఆస్టియోమలాసియా ఉన్న రోగులకు  
సాధారణంగా హైపోఫాస్ఫేటిమియా లేదా హైపోకాల్సెమియా ఉంటుంది. సీరం ఆల్కలీన్  
ఫాస్ఫేటేస్: పెరిగిన ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ చర్య సాధారణంగా బలహీనమైన  
ఆస్టియోయిడ్ ఖనిజీకరణతో వ్యాధుల లక్షణం. వాస్తవానికి, ఆస్టియోమలాసియాను  
అనుమానించడానికి కూడా హైపోఫాస్ఫేటిమియా లేదా హైపోకాల్సెమియా మరియు ఎముక  
ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ స్థాయి పెరగడం అవసరమని కొన్ని మూలాధారాలు  
నమ్ముతున్నాయి. సీరమ్ విటమిన్ D: సీరం స్థాయి 25(OH)D (విటమిన్ D)  
ప్రస్తుతం విటమిన్ D స్థితి యొక్క ఉత్తమ మార్కర్‌గా పరిగణించబడుతుంది మరియు  
పోషకాహార ఆస్టియోమలాసియా ఉన్న రోగులలో సాధారణంగా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది  
(<10 ng/mL). ప్రారంభ కాల్షియం లేమి యొక్క ఇతర సున్నితమైన బయోమార్కర్లలో  
పెరిగిన సీరం చెక్కుచెదరకుండా PTH (పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్) మరియు మూత్ర  
కాల్షియం తగ్గింది.  
  
సూర్యరశ్మికి గురికాకపోవడం మన శరీరంపై, ముఖ్యంగా విటమిన్ డి స్థాయిలపై  
తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. విటమిన్ డి లోపానికి గల కారణాల గురించి మరియు  
మిమ్మల్ని మీరు ఎప్పుడు పరీక్షించుకోవాలి అనే దాని గురించి మరింత చదవండి.  
ఇప్పుడే నొక్కండి!  
  
ఎముక రేడియోగ్రాఫ్ ఆస్టియోమలాసియా సూచించే కొన్ని ముఖ్యమైన రేడియోగ్రాఫిక్  
పరిశోధనలు: తక్కువ ఎముక ఖనిజ సాంద్రత (BMD) మరియు లూజర్ జోన్‌లలో ఫోకల్  
తీసుకోవడం (సూడోఫ్రాక్చర్స్) ఎముక సింటిగ్రాఫీ (బోన్ ఎక్స్-రే) పేలవంగా  
మరమ్మతులు చేయబడిన లోపభూయిష్ట పగుళ్లు విలోమ లూసెన్సీలుగా కనిపిస్తాయి.  
ఒస్సియస్ కార్టెక్స్‌కు లంబంగా ఉంటుంది. అవి సాధారణంగా తొడ మెడలు,  
షాఫ్ట్‌లు మరియు జఘన మరియు ఇస్కియల్ రామి వద్ద ద్వైపాక్షికంగా మరియు  
సుష్టంగా సంభవిస్తాయి. ఆస్టియోయిడ్ యొక్క తగినంత ఖనిజీకరణ కారణంగా  
వెన్నుపూస శరీర ట్రాబెక్యులే (బోన్ నెట్‌వర్క్) యొక్క వ్యత్యాసం తగ్గింది.  
రోగనిర్ధారణకు అవసరం లేనప్పటికీ, వెన్నెముక, తుంటి మరియు ముంజేయిలో ఎముక  
ఖనిజ సాంద్రత తగ్గినట్లు అధ్యయనాలు ప్రదర్శించాయి. బోన్ బయాప్సీ ఇలియాక్  
క్రెస్ట్ బోన్ బయాప్సీ అనేది రోగనిర్ధారణను స్థాపించడానికి బంగారు  
ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది, అయితే రోగనిర్ధారణ సందేహాస్పదంగా ఉన్నప్పుడు  
సలహా ఇవ్వకూడదు లేదా ఆస్టియోమలాసియా యొక్క కారణాన్ని ఇతర నాన్వాసివ్  
పద్ధతుల ద్వారా నిర్ణయించవచ్చు.  
  
ఇక్కడ ఆస్టియోమలాసియా యొక్క నిర్దిష్టమైన లేదా సాధ్యమైన అన్వేషణలు కొన్ని  
ఉన్నాయి, దీనికి మరింత ధ్రువీకరణ అవసరమవుతుంది: హైపోఫాస్ఫేటిమియా లేదా  
హైపోకాల్సెమియా అధిక ఎముక ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ కండరాల బలహీనత లేదా ఎముక  
నొప్పి 80% కంటే తక్కువ BMD యువ-వయోజన-సగటు ఎముక సింటిగ్రఫీ లేదా  
రేడియోగ్రాఫిక్ ద్వారా బహుళ తీసుకునే జోన్‌లు విశృంఖల మండలాల సాక్ష్యం.  
ఆస్టియోమలాసియా నివారణ  
  
ఆస్టియోమలాసియా సాధారణంగా తగినంత సూర్యరశ్మి కారణంగా విటమిన్ డి లోపం లేదా  
విటమిన్ డి తక్కువగా ఉన్న ఆహారం వల్ల వస్తుంది. దీనిని చాలా వరకు  
నివారించవచ్చు: విటమిన్ డి అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల సహజంగా  
సమృద్ధిగా ఉండే విటమిన్ డి ఆహారాలు సాల్మన్ మరియు గుడ్డు సొనలు  
జోడించబడతాయి. . తృణధాన్యాలు, రొట్టె, పాలు మరియు పెరుగు వంటి విటమిన్ డి  
మరియు కాల్షియంతో కూడిన బలవర్ధకమైన వస్తువులను కలిగి ఉన్న సమతుల్య  
ఆహారాన్ని నిర్వహించడం. సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం, అవసరమైతే తగినంత  
సూర్యరశ్మిని పొందడం కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నట్లయితే అంతర్లీన కారణాన్ని అర్థం  
చేసుకోవడం. నీకు తెలుసా? భారతదేశంలో 83% స్త్రీలు మరియు 85% పురుషులు  
తక్కువ విటమిన్ డి స్థాయిలను కలిగి ఉన్నట్లు నివేదించబడింది. తగినంత  
విటమిన్ డి ఎలా పొందాలో గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఆస్టియోమలాసియా అనేది విటమిన్ డి లోపం వల్ల తరచుగా తగినంత సూర్యరశ్మిని  
పొందకపోవడం మరియు కొన్నిసార్లు జీర్ణక్రియ లేదా మూత్రపిండాల రుగ్మత కారణంగా  
అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఆస్టియోమలాసియాను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స  
చేయడానికి అవసరమైన వైద్యులు: సాధారణ వైద్యులు ఆర్థోపెడిక్ రుమటాలజిస్ట్  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్ మీకు కీళ్ళు లేదా ఎముకలలో నొప్పి ఉంటే లేదా విటమిన్ లోపం  
ఉన్నట్లు అనుమానించినట్లయితే మా నిపుణుల నుండి సహాయం తీసుకోండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
ఆస్టియోమలాసియా చికిత్స  
  
విటమిన్ డి-లోపం ఆస్టియోమలాసియా చికిత్స యొక్క లక్ష్యాలు లక్షణాలను  
తగ్గించడం, ఫ్రాక్చర్ హీలింగ్‌ను ప్రోత్సహించడం, ఎముకల బలాన్ని  
పునరుద్ధరించడం మరియు అసాధారణతలను సరిచేస్తూ జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడం.  
చికిత్స ఆస్టియోమలాసియా యొక్క వైద్యం మరియు ద్వితీయ హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం  
యొక్క పరిష్కారంపై దృష్టి పెట్టాలి. ఇది కలిగి:  
  
1. PTH స్థాయిలను నిర్వహించడం ఈ చికిత్స కోసం బాగా స్థిరపడిన  
 మార్గదర్శకాలు లేవు. చాలా నియమాలు సీరం 25OHD స్థాయిలను >30 ng/mL వద్ద  
 మరియు PTH స్థాయిలను సూచన పరిధిలో నిర్వహించాలని లక్ష్యంగా  
 పెట్టుకున్నాయి. సమర్థవంతమైన చికిత్సతో, కొన్ని వారాలలో క్లినికల్  
 లక్షణాలు మెరుగుపడతాయి; అయినప్పటికీ, లక్షణాల పూర్తి పరిష్కారం చాలా  
 నెలలు పట్టవచ్చు.  
  
చికిత్సను అనుసరించి, కొన్ని సాధారణ ఫలితాలు గమనించబడ్డాయి, అవి: సీరం  
ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ పెరుగుదల క్రమంగా తగ్గుతుంది; దీర్ఘకాలిక విటమిన్ డి  
లోపం ఉన్న రోగులలో హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం చాలా కాలం పాటు కొనసాగవచ్చు,  
అరుదైన సందర్భాల్లో ఇది హైపర్‌కాల్సెమిక్ తృతీయ హైపర్‌పారాథైరాయిడిజమ్‌గా  
పురోగమిస్తుంది ఇంకా, ఆస్టియోయిడ్ చేరడం మొత్తాన్ని బట్టి,  
ఆస్టియోమలాసియాను నయం చేసిన తర్వాత BMDలో అద్భుతమైన పెరుగుదల గమనించవచ్చు.  
2. విటమిన్ డి థెరపీ యొక్క ఓరల్ ప్రిపరేషన్‌లు కింది శ్రేణిలో విటమిన్ డిని  
కలిగి ఉంటాయి: 800 నుండి 1200 IU రోజువారీ మౌఖిక మోతాదులు 8 నుండి 12 వారాల  
పాటు 50 000 IU స్థానిక విటమిన్ డి వారానికి, తర్వాత 1000 నుండి 2000 IU  
రోజువారీ నిర్వహణ మోతాదు GI శోషణ బలహీనమైన సందర్భాల్లో 10,000 - 50,000 IU  
అవసరం కావచ్చు. ఈ నియమాలు విటమిన్ D సమృద్ధిని చేరుకోవడానికి చాలా సమయం  
పట్టవచ్చు కాబట్టి, అధిక లోడింగ్ మోతాదులు 100 000 IU మించకూడదు.  
  
3. కాల్షియంతో విటమిన్ డి: విటమిన్ డితో చికిత్స ఎల్లప్పుడూ తగినంత  
 కాల్షియం సప్లిమెంట్లతో పాటు ఉండాలి. ప్రాథమిక కాల్షియం యొక్క వెయ్యి  
 మిల్లీగ్రాములు రెండు లేదా మూడు మోతాదులుగా విభజించబడి చాలా సందర్భాలలో  
 సరిపోతుంది. రోగులలో రోజువారీ 2000 నుండి 3000 mg పరిధిలో ఎక్కువ  
 మొత్తంలో అవసరం: మాలాబ్జర్ప్షన్: బారియాట్రిక్ సర్జరీ లేదా  
 గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ సర్జరీ తర్వాత, కాల్సిఫెడియోల్ (అందుబాటులో ఉన్న  
 చోట) ఉపయోగించబడుతుంది ఎందుకంటే ఇది పోర్టల్ సిస్టమ్ ద్వారా గ్రహించబడే  
 మరింత ధ్రువ మెటాబోలైట్. హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం: ఈ సందర్భాలలో విటమిన్  
 డితో పాటు కాల్సిట్రియోల్‌ను ఉపయోగించడం మంచిది. విటమిన్ డి జీవక్రియకు  
 అంతరాయం కలిగించని మరొక యాంటీపిలెప్టిక్ ఔషధం యొక్క ఉపయోగం ఎంపిక  
 కావచ్చు. నీకు తెలుసా? మీ శరీరంలో తగినంత విటమిన్ డి ఉన్నప్పుడు  
 మాత్రమే ఆహారం నుండి కాల్షియం శోషించబడుతుంది. కాల్షియం అధికంగా ఉండే  
 ఆహారాలు మరియు సప్లిమెంట్ల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
 ఆస్టియోమలాసియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఆస్టియోమలాసియా ఎముకల నిర్మాణం లేదా ఎముకల నిర్మాణ ప్రక్రియలో సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది, ఎముకలు బలహీనంగా మరియు పగుళ్లకు గురవుతాయి. చికిత్సతో పాటు,  
లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. తగినంత విటమిన్ డి పొందండి బేర్ చర్మం సూర్యరశ్మికి గురైనప్పుడు శరీరం  
 దాని స్వంత విటమిన్ డిని తయారు చేస్తుంది. ఉదయం వేళల్లో సూర్యరశ్మికి  
 గురికావడం ద్వారా దీనిని మెరుగుపరచవచ్చు.  
  
ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఇలా సూర్యరశ్మి పడడం చాలా ముఖ్యం అయితే, వడదెబ్బ  
తగలకుండా జాగ్రత్తపడాలి. మీరు తెలుసుకోవలసిన 5 సన్‌స్క్రీన్ బేసిక్స్  
గురించి చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి!  
  
కొన్ని ఆహార పదార్ధాలలో విటమిన్ డి కూడా తక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. అవి:  
గుడ్డు పచ్చసొన ఆయిల్ ఫిష్ ఎర్ర మాంసం కాలేయం వెన్న తృణధాన్యాలు బలపరిచిన  
స్ప్రెడ్‌లు 2. ఎముకల ఆరోగ్యానికి కాల్షియం జోడించండి ఎముకలు దృఢంగా  
మారడానికి కాల్షియం అవసరం మరియు కాల్షియం లేకపోవడం ఆస్టియోమలాసియాకు  
కారణమవుతుంది. కాల్షియం యొక్క మంచి వనరులు: టోఫు నట్స్ సోయా బీన్స్  
ఫోర్టిఫైడ్ బ్రెడ్ ఫిష్ వంటి సార్డినెస్ పాలు, చీజ్ మరియు ఇతర పాల  
ఉత్పత్తులు, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ మరియు ఓక్రా వంటి ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు, కానీ  
బచ్చలికూర కాదు 3. జీవనశైలిలో మార్పులు చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలను  
ప్రోత్సహిస్తుంది, ఉదాహరణకు: ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నియంత్రించడం, ధూమపానం  
చేయకపోవడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం సరైన సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం  
4. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఎముకలు మరియు కండరాలను బలోపేతం  
చేయడానికి వ్యాయామం సహాయపడుతుంది, ఇది వాటికి వ్యతిరేకంగా కొంత నిరోధకతను  
కలిగిస్తుంది. ఇందులో నడక, పరుగు లేదా బరువులు ఎత్తడం వంటివి ఉంటాయి.  
ఎముకలలో ఏదైనా పగుళ్లు లేదా పగుళ్లు నయం అవుతున్నప్పుడు తీవ్రమైన  
వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండాలి. ఆస్టియోమలాసియా యొక్క సమస్యలు  
  
పేలవమైన ఆస్టియోయిడ్ ఖనిజీకరణ కారణంగా, ఆస్టియోమలాసియా చికిత్స చేయకుండా  
వదిలేస్తే అనేక సమస్యలు సంభవించవచ్చు. విటమిన్ డి లోపం మరియు మూత్రపిండాల  
వైఫల్యం వంటి అంతర్లీన పరిస్థితులను పరిష్కరించకపోతే లక్షణాలు తిరిగి  
వస్తాయి. ఇక్కడ కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయి: లోపభూయిష్ట పగుళ్లు, వదులుగా ఉండే  
జోన్‌లు అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఎముక నొప్పిగా ఉంటుంది మరియు కాళ్లలో  
తక్కువ లేదా గాయం లేకుండా సంభవిస్తుంది. పక్కటెముకలు, స్కపులే మరియు  
క్లావికిల్స్‌లో వదులుగా ఉండే జోన్‌ల గురించి కూడా నివేదికలు ఉన్నాయి.  
దీర్ఘకాల ఆస్టియోమలాసియాలో కైఫోస్కోలియోసిస్ (వెన్నెముక యొక్క విచలనం మరియు  
అధిక వక్రత)ని కూడా పరిశోధకులు నివేదించారు, అలాగే, పిల్లలలో,  
ఆస్టియోమలాసియా మరియు రికెట్స్ తరచుగా కలిసి సంభవిస్తాయి, ఇది కాళ్లు  
వంగడానికి లేదా అకాల దంతాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. వెన్నెముక కుదింపు  
పగుళ్లు తక్కువ సాధారణం మరియు సాధారణంగా బోలు ఎముకల వ్యాధితో సంబంధం కలిగి  
ఉంటాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్ అనేది ఎముకల సాంద్రత తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎముకలు  
సన్నబడి బలహీనంగా మారే పరిస్థితి. ఇది ఎముకలను పెళుసుగా చేస్తుంది మరియు  
స్వల్పంగానైనా గాయం నుండి పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. దాని  
గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
ఆస్టియోమలాసియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
కణితి-ప్రేరిత ఆస్టియోమలాసియా కోసం ఆక్ట్రియోటైడ్ థెరపీ ట్యూమర్-ప్రేరిత  
ఆస్టియోమలాసియా (దీనిని ఆంకోజెనిక్ ఆస్టియోమలాసియా అని కూడా పిలుస్తారు)  
అనేది ఫాస్ఫేటూరియా (మూత్రంలో భాస్వరం), హైపోఫాస్ఫేటిమియా (రక్తంలో తక్కువ  
స్థాయిలో భాస్వరం) మరియు ఆస్టియోమలాసియా ద్వారా వర్గీకరించబడిన అరుదైన  
రుగ్మత. కణితి-ప్రేరిత ఆస్టియోమలాసియా ప్రధానంగా నిరపాయమైన మూలం ఉన్న  
కణితుల కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది, అయితే ఇది అప్పుడప్పుడు  
ప్రాణాంతకమైనది కావచ్చు.  
  
కణితిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం అన్ని లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
పొందవచ్చు. హేమాంగియోపెరిసిటోమా (రక్తనాళాలు మరియు మృదు కణజాలాలతో కూడిన  
అరుదైన కణితి) అనేది కణితి-ప్రేరిత ఆస్టియోమలాసియా యొక్క అత్యంత సాధారణ  
రకం. మూత్రపిండ గొట్టపు ఫాస్ఫేట్ వృధాకు కారణమయ్యే "ఫాస్ఫాటోనిన్స్" అని  
పిలువబడే తెలియని కారకం లేదా కారకాల కణితి ద్వారా పారానియోప్లాస్టిక్  
స్రావం.  
  
ఆక్ట్రియోటైడ్ యొక్క సబ్కటానియస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, సింథటిక్  
సోమాటోస్టాటిన్ అనలాగ్, కణితిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించే ముందు  
మూత్రపిండ గొట్టపు ఫాస్ఫేట్ వృధాను రద్దు చేసిందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.  
  
ఫాస్పరస్ సప్లిమెంట్స్ కాల్షియం తరువాత, భాస్వరం శరీరంలో అత్యంత సమృద్ధిగా  
ఉండే ఖనిజం. శరీరంలోని భాస్వరంలో దాదాపు 85% ఎముకలు మరియు దంతాలలో ఉంటుంది.  
విటమిన్ డి, అయోడిన్, మెగ్నీషియం మరియు జింక్‌తో సహా ఇతర విటమిన్లు మరియు  
ఖనిజాలను సమతుల్యం చేయడానికి మరియు ఉపయోగించడానికి భాస్వరం కూడా అవసరం.  
  
చాలా మందికి వారి ఆహారంలో భాస్వరం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఖనిజం పాలు,  
ధాన్యాలు మరియు ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలలో లభిస్తుంది. కొన్ని అకర్బన  
భాస్వరం సప్లిమెంట్లలో ఇవి ఉన్నాయి: డైబాసిక్ పొటాషియం ఫాస్ఫేట్ మోనోబాసిక్  
పొటాషియం ఫాస్ఫేట్ డైబాసిక్ సోడియం ఫాస్ఫేట్ మోనోబాసిక్ సోడియం ఫాస్ఫేట్  
ట్రైబాసిక్ సోడియం ఫాస్ఫేట్ ఫాస్ఫాటిడైల్కోలిన్ ఫాస్ఫాటిడైల్సెరిన్  
సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదు ఈ క్రింది విధంగా ఉంటుంది. : 700 mg గమనిక: ఏదైనా  
సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు మీ డాక్టర్తో మాట్లాడండి. ఆస్టియోమలాసియాతో  
జీవించడం  
  
ఆస్టియోమలాసియా అనేది ఎముకలను బలహీనపరిచే వ్యాధి మరియు వాటిని మరింత  
సులభంగా విరిగిపోయేలా చేస్తుంది. ఇది క్షీణించిన ఖనిజీకరణ యొక్క రుగ్మత,  
దీని ఫలితంగా ఎముక మాతృక దాని పునర్నిర్మాణం కంటే వేగంగా  
విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఏదైనా ఎముక నొప్పి మరియు కండరాల బలహీనత నుండి ఉపశమనం  
పొందడానికి చాలా నెలలు పట్టవచ్చు. పరిస్థితి తిరిగి రాకుండా నిరోధించడానికి  
మీరు విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం కొనసాగించాలి.  
ఆస్టియోమలాసియాను వీటి ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం  
సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన సూర్యరశ్మిని పొందడం ఆహారం  
నుండి గ్లూటెన్‌ను తొలగించడం శారీరక కార్యకలాపాలను నియంత్రించడం  
ఫిజియోథెరపీని ప్రారంభించడం వేడి మరియు చల్లటి కుదింపులను ఉపయోగించడం  
కఠినమైన కార్యకలాపాలను నివారించడం ఆల్కహాల్ మరియు వాయురహిత పానీయాల  
వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం యాంటీపిలెప్టిక్స్ వంటి మందులు ఆరోగ్యకరమైన  
బరువును నిర్వహించడం ధూమపానం మానేయడం విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల కోసం  
సప్లిమెంట్లను పొందడం మీకు తెలుసా? కేవలం మాంసం, పౌల్ట్రీ మరియు చేపలు  
మాత్రమే కాల్షియం యొక్క మంచి వనరులు కాదు, శాకాహారులకు ఇతర ఎంపికలు కూడా  
ఉన్నాయి. శాఖాహారుల కోసం 7 కాల్షియం రిచ్ ఫుడ్స్ గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ జనాభా  
సమూహంలో ఆస్టియోమలాసియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది? ఆస్టియోమలాసియా  
ఉన్నట్లు అనుమానించబడిన యువ రోగులకు ఎముక సాంద్రత స్కాన్ చేయించుకోవడం  
మంచిదేనా? ఒక వ్యక్తి ఆస్టియోమలాసియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే దీర్ఘకాలంలో ఏమి  
ఆశించాలి? ఆస్టియోమలాసియా మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి మధ్య తేడా ఏమిటి?  
ఆస్టియోమలాసియా బోలు ఎముకల వ్యాధికి కారణమవుతుందా? ఆస్టియోమలాసియా రివర్స్  
చేయగలదా?  
  
==================================================  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధిని సైలెంట్ డిసీజ్ ఆఫ్ బోన్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి అంటే పోరస్ ఎముక అని అర్థం. ఈ పరిస్థితి ఎముకలను  
బలహీనపరుస్తుంది మరియు ఎముక పగుళ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు ఎముక పగుళ్లు సంభవించే వరకు లక్షణాలను  
కలిగి ఉండరు, అందుకే పేరు, ఎముక యొక్క నిశ్శబ్ద వ్యాధి. ఈ ఆకస్మిక పగుళ్లు  
తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి, ఎత్తు తగ్గడం లేదా కైఫోసిస్ (హంచ్డ్ భంగిమ) వంటి  
వెన్నెముక వైకల్యాలకు కారణమవుతాయి.  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి తరచుగా వృద్ధ మహిళల్లో కనిపిస్తుంది, సాధారణంగా  
రుతుక్రమం ఆగిన వయస్సులో, ఈస్ట్రోజెన్ (స్త్రీ పునరుత్పత్తికి బాధ్యత  
వహించే హార్మోన్) తగ్గుతుంది. ఇతర ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు కుటుంబ చరిత్ర,  
వ్యాయామం లేకపోవడం, కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి లోపం, ధూమపానం, అధిక  
మద్యపానం మరియు తక్కువ శరీర బరువు.  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి నిర్ధారణ X- కిరణాల ద్వారా చేయబడుతుంది మరియు ఎముక  
సాంద్రతను కొలవడానికి పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారించబడుతుంది.  
  
చికిత్స సాధారణంగా పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. బలపరిచే  
వ్యాయామాలు, విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లు, ధూమపానం మానేయడం  
మొదలైన జీవనశైలి మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో  
ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు మరియు హార్మోన్ థెరపీ అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 50  
సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు.  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ మహిళల్లో  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాడీ పార్ట్ (లు) పండ్లు మణికట్టు వెన్నెముక ప్రాబల్యం  
ప్రపంచం: 18.3% (2021) పరిస్థితులను అనుకరించే పరిస్థితులు  
హోమోసిస్టినూరియా హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం ఇమేజింగ్ ఆస్టియోమలాసియా మరియు  
మూత్రపిండ ఆస్టియోడిస్ట్రోఫీ మాస్టోసైటోసిస్ మాస్టోసైటోసిస్ మల్టిపుల్  
మైలోమా పేగెట్ డిసీజ్ స్కర్విల్ సెల్ రక్తహీనత D పరీక్ష చికిత్స  
సప్లిమెంట్స్: విటమిన్ D మరియు కాల్షియం మందులు: బిస్ఫాస్ఫోనేట్ మరియు  
డెనోసుమాబ్ హార్మోన్ల చికిత్సలు: రాలోక్సిఫెన్, కాల్సిటోనిన్,  
టెరిపరాటిడెటో మరియు టెస్టోస్టెరాన్ థెరపీ. బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధిని "నిశ్శబ్ద" వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే  
దీనికి ఫ్రాక్చర్ ఉంటే తప్ప నిర్దిష్ట క్లినికల్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు  
లేవు. వెన్నెముక పగుళ్లు తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి, ఎత్తు తగ్గడం లేదా వంగి  
లేదా వంకరగా ఉన్న భంగిమ వంటి వెన్నెముక వైకల్యాలను ప్రేరేపిస్తాయి. బోలు  
ఎముకల వ్యాధి ద్వారా ప్రభావితమైన ఎముకలు చాలా పెళుసుగా మారవచ్చు, పగుళ్లు  
ఆకస్మికంగా లేదా క్రింది కారణాల వల్ల సంభవిస్తాయి: చిన్నపాటి పతనం  
సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలో పగుళ్లను కలిగించదు, వంగడం, ఎత్తడం లేదా  
దగ్గు వంటి రోజువారీ ఒత్తిళ్లు.  
  
మీరు ఎముకల నొప్పితో బాధపడుతున్నారా? ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధి కావచ్చు.  
ప్రమాద కారకాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి మరియు మీరు ఆ వర్గంలోకి వస్తే.  
ఇప్పుడు చదవండి  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి రకాలు  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధిని క్రింది వర్గాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: 1. ప్రాథమిక బోలు  
ఎముకల వ్యాధి: ఇది వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం మరియు తరచుగా వయస్సు  
మరియు లింగ హార్మోన్ లోపంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఈ రకంలో ఇవి ఉంటాయి:  
పోస్ట్ మెనోపాజ్ బోలు ఎముకల వ్యాధి (రకం I): ఈ ఉపరకం మెనోపాజ్ తర్వాత  
మహిళల్లో కనిపించే ఈస్ట్రోజెన్ (మహిళల్లో సాధారణ లైంగిక మరియు పునరుత్పత్తి  
అభివృద్ధికి బాధ్యత వహించే హార్మోన్లు) లోపంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
వృద్ధాప్య బోలు ఎముకల వ్యాధి (రకం II): ఎముకల నిర్మాణం మరియు పునశ్శోషణం  
మధ్య క్రమంగా ప్రతికూల సమతుల్యత కారణంగా 70 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు  
ఉన్న పురుషులు మరియు స్త్రీలలో సంభవిస్తుంది. 2. సెకండరీ బోలు ఎముకల  
వ్యాధి: ఇది ఎముకలో మార్పుల కారణంగా తక్కువ ఎముక ద్రవ్యరాశిని కలిగి  
ఉంటుంది, ఇది అంతర్లీన వ్యాధి లేదా మందుల సమక్షంలో పెళుసుదనం పగుళ్లకు  
దారితీస్తుంది. నీకు తెలుసా? బోలు ఎముకల వ్యాధి పురుషులను కూడా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. పురుషులు 50 ఏళ్లలోపు వారి మొత్తం జీవితకాల ఎముకల నష్టంలో 42%  
అనుభవిస్తున్నారని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. హైపోగోనాడిజం (సెక్స్  
గ్రంథులు తక్కువ లేదా హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు) బోలు ఎముకల  
వ్యాధికి పురుషుల ప్రాథమిక కారణం. బోలు ఎముకల వ్యాధికి గల మరిన్ని కారణాలను  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
సాధారణ ఎముక టర్నోవర్ ఎముక పునశ్శోషణం మరియు ఎముక నిర్మాణ ప్రక్రియల మధ్య  
సమతుల్యతను కలిగి ఉంటుంది. ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలలో, ఎముకల టర్నోవర్  
రేటు నాటకీయంగా పెరుగుతుంది మరియు అండాశయ పనితీరును నిలిపివేసిన తర్వాత  
కూడా పెరుగుతుంది, ఇది నిరంతర ఎముక నష్టానికి దారితీస్తుంది.  
  
యుక్తవయస్సులో ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి మరియు మీరు 35 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి  
నెమ్మదిగా ఎముకను కోల్పోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఇది ఒక సాధారణ దృగ్విషయం మరియు  
ప్రతి ఒక్కరికీ జరుగుతుంది. అయినప్పటికీ, కొన్ని ప్రమాద కారకాలు బోలు ఎముకల  
వ్యాధి అభివృద్ధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి లేదా మీరు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే  
సంభావ్యతను పెంచవచ్చు. బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి అనేది ఒక మల్టిఫ్యాక్టోరియల్ వ్యాధి, ఇక్కడ ఏ ఒక్క కారకం  
దాని సంభవించడానికి పూర్తిగా కారణం కాదు. అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలలో  
ఇవి ఉన్నాయి: సవరించలేని ప్రమాద కారకాలు కుటుంబ చరిత్ర: తక్కువ ఎముక  
సాంద్రతతో పాటు కుటుంబ చరిత్ర పగుళ్లకు ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం అని  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. జాతి: బోలు ఎముకల వ్యాధి అనేది ప్రధానంగా  
తెల్లజాతి స్త్రీలను ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితి. ముదిరిన  
వయస్సు: బోలు ఎముకల వ్యాధికి వయస్సు అధిక-ప్రమాద కారకంగా ఉందని పరిశోధనలో  
తేలింది, ఎందుకంటే వృద్ధులలో విటమిన్ డి లోపం మరియు కాల్షియం శోషణ  
తగ్గుతుంది. స్త్రీ లింగం: ఎటువంటి అంతర్లీన ప్రమాద కారకాలు లేని వృద్ధ  
మహిళల్లో బోలు ఎముకల వ్యాధి సాధారణంగా ఎదుర్కొంటుందని అధ్యయనాలు  
సూచిస్తున్నాయి. పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల్లో ఎముకల క్షీణత చాలా తక్కువగా  
ఉంటుంది. అమెనోరియా: ఇది ఋతుస్రావం లేకపోవడం. ఇది తక్కువ ఈస్ట్రోజెన్  
స్థాయిలకు మరణిస్తుంది, ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధికి కారణమవుతుంది. ప్రారంభ  
రుతువిరతి: 45 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సులో రుతువిరతి, రెండు అండాశయాలను  
శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం మరియు దీర్ఘకాలంగా పెరిమెనోపాజ్‌లో  
పీరియడ్స్ లేకపోవడం బోలు ఎముకల వ్యాధికి దారితీస్తుంది. హార్మోన్-సంబంధిత  
రుగ్మతలు: కొన్ని హార్మోన్ల అధిక ఉత్పత్తి లేదా తక్కువ ఉత్పత్తి కారణంగా  
బోలు ఎముకల వ్యాధిని ప్రేరేపించగల వ్యాధులు: మితిమీరిన థైరాయిడ్ గ్రంధి  
సెక్స్ హార్మోన్ల తగ్గింపు మొత్తంలో (ఈస్ట్రోజెన్ మరియు టెస్టోస్టెరాన్)  
పిట్యూటరీ గ్రంధి యొక్క రుగ్మతలు పారాథైరాయిడ్ గ్రంధుల యొక్క అధిక  
క్రియాశీలత (హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం). పురుషులలో ప్రాథమిక మరియు ద్వితీయ  
హైపోగోనాడిజం (సెక్స్ గ్రంథులు తక్కువ లేదా హార్మోన్లను ఉత్పత్తి  
చేయనప్పుడు). మధుమేహం: ఇది ఎముక కణాల నాశనాన్ని పెంచుతుంది మరియు ఎముక  
నిర్మాణాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది వేగవంతమైన ఎముక నష్టానికి దారితీస్తుంది.  
  
మధుమేహం మిమ్మల్ని నెమ్మదింపజేయవద్దు. మా విస్తృత శ్రేణి మధుమేహ సంరక్షణ  
ఉత్పత్తులతో మీ లక్షణాల కంటే ముందుండి. ఇప్పుడే బ్రౌజ్ చేయండి  
మాలాబ్జర్ప్షన్: ఇది సెలియక్ డిసీజ్ (మీరు గ్లూటెన్ తిన్నప్పుడు రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ మీ కణజాలంపై దాడి చేసే ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి) మరియు క్రోన్'స్ వ్యాధి  
(మీ జీర్ణవ్యవస్థ వాపుకు కారణమయ్యే ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి) వంటి సమస్యల  
వల్ల కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి: దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి  
(CKD) బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు పెళుసుదనం పగుళ్ల అభివృద్ధికి సంబంధించినదని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. రక్త రుగ్మతలు: తలసేమియా (శరీరం హిమోగ్లోబిన్  
అనే ప్రోటీన్‌ను తగినంతగా తయారు చేయనప్పుడు) మరియు హానికరమైన రక్తహీనత  
(విటమిన్ B12 లేకపోవడం వల్ల ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి తగ్గడం) వంటి  
హెమటోలాజికల్ వ్యాధులు తరచుగా ద్వితీయ బోలు ఎముకల వ్యాధికి కారణమవుతాయని  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. . రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA): ఇది యాక్టివ్  
ఇన్‌ఫ్లమేషన్ మరియు గ్లూకోకార్టికాయిడ్ల కారణంగా బోలు ఎముకల వ్యాధికి  
సంబంధించిన ఒక తాపజనక వ్యాధి. చిత్తవైకల్యం: ఇది జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచన మరియు  
సామాజిక సామర్థ్యాలను ప్రభావితం చేసే లక్షణాల సమూహం. చిత్తవైకల్యం వల్ల  
రోగులకు సూచించే స్థాయిలు తగ్గుతాయి మరియు సూర్యరశ్మిని తక్కువగా బహిర్గతం  
చేయవచ్చు, వారిని బోలు ఎముకల వ్యాధికి గురి చేస్తుంది. డిప్రెషన్: తక్కువ  
ఎముక ఖనిజ సాంద్రత (BMD) మరియు పగుళ్లకు డిప్రెషన్ ప్రమాద కారకంగా ఉంటుందని  
పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇది రెండు లింగాల మధ్య వయస్కులైన మహిళలు మరియు  
వృద్ధ విషయాలలో చూపబడింది. క్యాన్సర్: బోన్ మెటాస్టేసెస్ (క్యాన్సర్  
వ్యాప్తి) అనేది క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ పరిణామం, ఇది ఎముక సాంద్రత  
తగ్గడానికి మరియు రోగలక్షణ పగుళ్లకు దారితీస్తుంది.  
  
నీకు తెలుసా? నడక క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తుల జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.  
మరింత తెలుసుకోండి దీర్ఘకాల బెడ్ రెస్ట్: దీర్ఘకాల బెడ్ రెస్ట్‌తో సలహా  
ఇచ్చిన వృద్ధ రోగులలో ఎముకల నష్టం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని అధ్యయనాలు  
నిర్ధారించాయి. అంతరిక్షయానం: బాహ్య అంతరిక్షంలో ప్రయాణించే వ్యోమగాములు  
మైక్రోగ్రావిటీ కారణంగా ఎముక ద్రవ్యరాశి సాంద్రతను కోల్పోతారు, ఇది బోలు  
ఎముకల వ్యాధికి దారితీస్తుంది. సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు ధూమపానం:  
అధ్యయనాలు పొగాకు వాడకం మరియు ఎముక సాంద్రత తగ్గడం మధ్య ప్రత్యక్ష  
సంబంధాన్ని చూపించాయి మరియు అందువల్ల బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు ఎముక  
పగుళ్లకు ప్రమాద కారకంగా ఉన్నాయి.  
  
మా ధూమపాన విరమణ పరిధితో ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోండి. ఇప్పుడు  
ప్రయత్నించండి తక్కువ BMI: బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) ఎత్తు మరియు బరువు  
ఆధారంగా శరీర కొవ్వును అంచనా వేస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు  
ఆస్టియోపోరోటిక్ ఫ్రాక్చర్ అభివృద్ధికి తక్కువ BMI ఒక ముఖ్యమైన మరియు  
సవరించదగిన ప్రమాద కారకం. సరిపోని శారీరక శ్రమ: ఎందుకంటే నిశ్చల జీవనశైలి  
ఎముక ద్రవ్యరాశిని కోల్పోవడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది, ఇది బోలు ఎముకల  
వ్యాధికి దారితీస్తుంది. తక్కువ ఆహార కాల్షియం తీసుకోవడం: తక్కువ కాల్షియం  
తీసుకునే వ్యక్తులలో బోలు ఎముకల వ్యాధి ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది మరియు  
జీవితకాల కాల్షియం లేకపోవడం బోలు ఎముకల వ్యాధి అభివృద్ధిలో పాత్ర  
పోషిస్తుంది.  
  
మీ ఆహారంలో తక్కువ కాల్షియం మీ ఎముకలను బలహీనం చేయనివ్వవద్దు! కాల్షియం  
యొక్క వివిధ గొప్ప వనరుల గురించి తెలుసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి విటమిన్  
డి లోపం: మీరు తినే ఆహారం నుండి కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్‌ను గ్రహించడంలో  
విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది మరియు లోపం బోలు ఎముకల వ్యాధికి  
దారితీస్తుంది.  
  
నాణ్యమైన జీవితాన్ని గడపకుండా విటమిన్ డి లోపం మిమ్మల్ని ఎందుకు ఆపాలి?  
విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి మద్య వ్యసనం: ఆల్కహాల్ వినియోగం  
ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది మరియు అధిక ఆల్కహాల్ శరీరంలో కాల్షియం  
బ్యాలెన్స్‌కు ఆటంకం కలిగిస్తుంది కాబట్టి బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. మందులు: చాలా మందులు ఎముకల జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తాయి.  
హెపారిన్ వార్ఫరిన్ సైక్లోస్పోరిన్ గ్లూకోకార్టికాయిడ్స్  
మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టిరాన్ అసిటేట్ క్యాన్సర్ మందులు థైరాయిడ్ మందులు ఎముకల  
నష్టాన్ని కలిగించే ఔషధాలు  
  
నీకు తెలుసా? మహిళలు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితులకు  
లోనవుతారు. 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలకు పరీక్షలు గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ  
వీడియో చూడండి.  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి ఖచ్చితమైన లక్షణాలను చూపించకపోవచ్చు, కానీ  
ఆస్టియోపోరోసిస్ కండరాల బలహీనతకు కారణం కావచ్చు కాబట్టి, పునరావృత జలపాతం  
దానిని సూచిస్తుంది. రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: స్క్రీనింగ్  
మరియు చరిత్ర బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న పెద్దలకు  
తప్పనిసరిగా క్రమానుగతంగా పరీక్షించబడాలి మరియు పగులు ప్రమాదం కోసం  
మూల్యాంకనం చేయాలి. రెగ్యులర్ చెక్-అప్‌ల సమయంలో, పడిపోవడం, ధూమపానం మరియు  
ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం, రుతుక్రమం ఆగిన స్థితి మరియు మందుల చరిత్ర కారణంగా  
రోగి యొక్క మునుపటి పగుళ్ల చరిత్రను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి మరియు నమోదు  
చేయాలి. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్ష ఎత్తు, బరువు మరియు శరీర ద్రవ్యరాశి  
సూచికను కలిగి ఉండి, ఎత్తు తగ్గడాన్ని గుర్తించాలి. BMI 21 kg/m² కంటే  
తక్కువ మరియు 5 cm లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నష్టం బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రమాద  
కారకాలుగా పరిగణించబడుతుంది. నడక రుగ్మతలు, బలహీనత మరియు భంగిమ అస్థిరత  
యొక్క ఉనికి పగుళ్లు మరియు పడిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు 1. ఎముక ఖనిజ సాంద్రత (BMD): ఈ పరీక్ష ఎముకలలోని కాల్షియం మరియు  
ఇతర ఖనిజాల పరిమాణాన్ని అంచనా వేయడం ద్వారా ఎముక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన  
స్నాప్‌షాట్‌ను అందిస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి ఇది  
బంగారు ప్రమాణం మరియు ఇది ఎముక నష్టాన్ని గుర్తించడానికి ప్రత్యేకంగా తుంటి  
మరియు వెన్నెముకలో, DXA స్కాన్ అని పిలువబడే ఎక్స్-రేను ఉపయోగిస్తుంది.  
బోలు ఎముకల వ్యాధికి T-స్కోర్లు మరియు WHO డయాగ్నస్టిక్ ప్రమాణాలు:  
సాధారణం: 1.0 మరియు ఎక్కువ ఆస్టియోపెనియా (BMD నష్టం): 1.0 నుండి −2.5 బోలు  
ఎముకల వ్యాధి: −2.5 మరియు తక్కువ తీవ్రమైన బోలు ఎముకల వ్యాధి: −2.5 మరియు  
ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ దుర్బలత్వంతో తక్కువ  
  
గమనిక: FRAX (ఫ్రాక్చర్ రిస్క్ అసెస్‌మెంట్ టూల్) ప్రధాన ఆస్టియోపోరోటిక్  
ఫ్రాక్చర్‌ల సంభావ్యతను అంచనా వేయడానికి ప్రమాద కారకాలు మరియు BMD కొలతలను  
పరిగణిస్తుంది. 2. QCT: క్వాంటిటేటివ్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (QCT) అనేది  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) ఉపయోగించి ఎముక ఖనిజ సాంద్రత dని కొలవడానికి ఒక  
పరీక్ష. ఇది సాధారణంగా వెన్నెముక లేదా పరిధీయ సైట్ల BMDని కొలవడానికి  
ఉపయోగిస్తారు. ప్రయోగశాల పరీక్షలు బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క ఇతర కారణాలను  
గుర్తించడానికి, రక్త పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. అవి: కాల్షియం పరీక్షలు  
విటమిన్ డి పరీక్షలు నిర్దిష్ట హార్మోన్ల పరీక్షలు (ప్రమాద కారకాలలో  
చర్చించినట్లు) ఎముక టర్నోవర్ యొక్క బయోకెమికల్ మార్కర్లు ఇవి వైద్య  
పరిశోధనలో విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి మరియు రక్త ప్రసరణలో విడుదలైన  
ఎముక నిర్మాణం మరియు పునశ్శోషణ ఉత్పత్తులను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి.  
వీటిలో వివిధ ఎముక-నిర్మాణ గుర్తులు మరియు ఎముక-పునశ్శోషణ గుర్తులు  
ఉన్నాయి.  
  
కేవలం ఒక క్లిక్‌తో మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతతో మీ పరీక్షలను పూర్తి  
చేయండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి  
  
ప్రముఖులు సాలీ ఫీల్డ్‌ను ప్రభావితం చేశారు ఆమె ఒక అమెరికన్ నటి, ఆమె అనేక  
అవార్డులు మరియు నామినేషన్లను అందుకుంది. సాలీ ఫీల్డ్ 2005లో బోలు ఎముకల  
వ్యాధిని గుర్తించిన తర్వాత దాని గురించి అవగాహన కోసం ప్రతినిధి. ఒక  
ఇంటర్వ్యూలో, ఆమె తన కుటుంబ చరిత్ర గురించి మాట్లాడింది మరియు వారి ఆరోగ్య  
పాలనలో భాగంగా మహిళలందరూ ఎముక సాంద్రత స్కాన్ చేయించుకోవాలని సిఫార్సు  
చేసింది. బ్లైత్ డానర్ ఆమె ఒక అమెరికన్ నటి, ఆమె బోలు ఎముకల వ్యాధి అవగాహన  
కోసం ఒక గాత్ర న్యాయవాదిగా మారింది. "నా ఎముకలు దృఢంగా ఉండటానికి నేను  
చేయగలిగినదంతా చేయడానికి, నన్ను స్థిరంగా ఏదో ఒకటి చేసేలా చేసినందుకు నేను  
దానికి చాలా కృతజ్ఞురాలిని," అని ఆమె 2011లో CBS న్యూస్‌తో చెప్పారు.  
సందర్శించాల్సిన నిపుణులు  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు:  
రుమటాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ ఒక రుమటాలజిస్ట్ వయస్సు  
సంబంధిత ఎముక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు. ఒక  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్ హార్మోన్-సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగులను చూస్తాడు  
మరియు ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ పగుళ్లను పరిష్కరిస్తాడు.  
  
మీ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని తేలికగా తీసుకోకండి. మీకు ఏవైనా ప్రమాద కారకాలు ఉంటే,  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి నివారణ  
  
మీ జన్యువులు మీ ఎత్తు, బరువు మరియు ఎముకల సాంద్రతను ప్రభావితం చేయవచ్చు,  
కానీ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మీ ఎముకలను రక్షించగలదు. బోలు ఎముకల వ్యాధిని  
నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: ముందస్తు స్క్రీనింగ్ చాలా  
ముఖ్యమైనది ప్రారంభ స్క్రీనింగ్ బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలను  
గుర్తించగలదు, దీనిని నివారించడానికి సరైన జీవనశైలి మార్పులు చేయడంలో మీకు  
సహాయపడుతుంది. సూర్యరశ్మికి తగినంతగా బహిర్గతం కాకపోవడం అనేక రుగ్మతలతో  
ముడిపడి ఉండవచ్చు మరియు తగినంత మరియు ఆరోగ్యకరమైన సూర్యకాంతి దంతాలు మరియు  
ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధిని  
నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి తీసుకోవడం ఆప్టిమైజ్  
చేయండి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కాల్షియం అవసరం. విటమిన్ డి  
ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు మరియు దంతాలకు చాలా ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో  
కాల్షియం శోషణలో సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, ఆహారం నుండి మాత్రమే తగినంతగా  
పొందడం కష్టం. కాబట్టి, విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను  
తీసుకోవడాన్ని పరిగణించండి.  
  
ఇక్కడ అన్ని విటమిన్ డి మూలాల సమగ్ర గైడ్ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
ధూమపానం మానేయండి మరియు మితంగా మద్యం సేవించండి ధూమపానం మరియు ఆల్కహాల్  
బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి ధూమపానం మానేయడం మరియు  
మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిరోధించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
మీరు ధూమపానం మానేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా? దానితో మీకు సహాయపడే చిట్కాల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని ఇప్పుడే చదవండి నడక, డ్యాన్స్, తక్కువ  
ఇంపాక్ట్ ఏరోబిక్స్, ఎలిప్టికల్ ట్రైనింగ్ మెషీన్‌లు మరియు మెట్లు ఎక్కడం  
వంటి వ్యాయామాలు చేయనందుకు సాకులు లేవు మీ కాళ్లు, తుంటి మరియు దిగువ  
వెన్నెముకలోని ఎముకలపై నేరుగా పని చేస్తాయి మరియు ఖనిజాల నష్టాన్ని  
నెమ్మదిస్తుంది.  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిరోధించే 6 రోజువారీ అలవాట్ల గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే నొక్కండి  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి చికిత్స  
  
చికిత్స సిఫార్సులు తరచుగా ఎముక విరిగిపోయే ప్రమాదం మరియు ఎముక నష్టం  
ప్రక్రియను మందగించడంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇది క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
నాన్-ఫార్మాకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్ కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి తీసుకోవడం  
పెంచడం, బరువు మోసే వ్యాయామం, ధూమపానం మానేయడం, ఆల్కహాల్/కెఫీన్  
వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం మరియు పతనాన్ని నివారించడం వంటి నిర్దిష్ట  
జీవనశైలి మార్పులను కలిగి ఉంటుంది. ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్  
ఫార్మాకోలాజికల్ థెరపీ యొక్క లక్ష్యం పగుళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం. ఇది  
వంటి మందులను కలిగి ఉంటుంది: 1. యాంటీరెసోర్ప్టివ్ ఏజెంట్లు: ఈ మందులు ఎముక  
యొక్క పునశ్శోషణాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. అవి: బిస్ఫాస్ఫోనేట్: ఇవి ఎముక  
విధ్వంసం కణాల కార్యకలాపాలను పరిమితం చేయడం ద్వారా ఎముక పునశ్శోషణాన్ని  
తగ్గిస్తాయి. గమనిక: భోజనానికి లేదా ఇతర మందులకు 30 నిమిషాల ముందు ఖాళీ  
కడుపుతో ఉదయం పూట పూర్తి గ్లాసు నీటితో ఓరల్ బిస్ఫాస్ఫోనేట్‌లను అందించాలి.  
డెనోసుమాబ్: ఈ ఔషధం ఫ్రాక్చర్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న రోగులకు మరియు నోటి  
థెరపీని ఉపయోగించలేని రోగులకు ఈ ఔషధం ఉపయోగించబడుతుంది, ఎందుకంటే  
డెనోసుమాబ్ ఇంజెక్షన్ సూత్రీకరణగా అందుబాటులో ఉంది 2. హార్మోన్ల చికిత్సలు:  
ఇవి బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిర్వహించడానికి సింథటిక్ హార్మోన్లను  
ఉపయోగిస్తాయి. అవి: ఈస్ట్రోజెన్ అగోనిస్ట్‌లు/విరోధులు: ఈ తరగతి ఔషధాలను  
సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ మాడ్యులేటర్స్ (SERMలు) అని కూడా అంటారు.  
ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: రాలోక్సిఫెన్ కంజుగేటెడ్ ఈస్ట్రోజెన్/బాజెడాక్సిఫెన్  
ఈస్ట్రోజెన్-ప్రోజెస్టిన్ థెరపీ: బోలు ఎముకల వ్యాధి నిర్వహణలో, ఈస్ట్రోజెన్  
థెరపీ అనేది అధిక-రిస్క్ పోస్ట్ మెనోపాజ్ మహిళల్లో బోలు ఎముకల వ్యాధి  
నివారణకు మాత్రమే FDA- ఆమోదించబడింది. టెస్టోస్టెరాన్ థెరపీ: యాంటీ  
ఆస్టియోపోరోటిక్ చికిత్స విరుద్ధంగా ఉన్నవారికి, టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు  
200 mg/dL కంటే తక్కువగా ఉన్నవారికి లేదా బోర్డర్‌లైన్‌లో ఫ్రాక్చర్  
ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది. కాల్సిటోనిన్: ఇది  
సహజమైన కాల్సిటోనిన్‌తో సమానమైన లక్షణాలతో కూడిన సింథటిక్ పాలీపెప్టైడ్  
హార్మోన్. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు సాధ్యం కానప్పుడు ఐదు సంవత్సరాలకు పైగా  
ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఇది FDA ఆమోదించిన  
చికిత్స. పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ అనలాగ్‌లు: ఇవి బోలు ఎముకల వ్యాధికి  
చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ల యొక్క సింథటిక్  
రూపాలు. డ్రగ్స్ ఉన్నాయి; టెరిపరాటైడ్ అబలోపరాటైడ్ 3. కొత్త మందులు: వీటిలో  
ఇవి ఉన్నాయి: రోమోసోజుమాబ్ ఒడనాకాటిబ్ లాసోఫాక్సిఫెన్  
  
భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ మందులను ఆర్డర్ చేయండి.  
మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ను ఇప్పుడే పూరించండి - బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఇంటి  
సంరక్షణ  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మరియు ఎముకలను పటిష్టం  
చేయడానికి ఉత్తమ హోం రెమెడీస్ కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే  
ఆహారాన్ని తినడం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. పాలు: ఇది ఎముకలకు అవసరమైన రెండు  
పోషకాలైన కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి యొక్క గొప్ప మూలం. పెరుగుదల మరియు  
అభివృద్ధి. 2. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియం మరియు  
మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది మీ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మీ గట్ సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్  
ఉత్పత్తుల శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడే కొనండి  
  
3. చీజ్: జున్ను, ముఖ్యంగా పర్మేసన్ ఎముకల ఆరోగ్యానికి మరియు బోలు ఎముకల  
 వ్యాధి నివారణకు అద్భుతమైన ఆహారం అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
4. గుడ్లు: మొత్తం గుడ్లు బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారిస్తాయని మరియు  
 వృద్ధులలో పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలు  
 నిరూపించాయి.  
5. చేపలు: సాల్మన్, మాకేరెల్, ట్యూనా మరియు సార్డినెస్ వంటి కొవ్వు రకాలు  
 విటమిన్ డిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉన్న  
 వ్యక్తులకు సహాయపడతాయి.  
6. సిట్రస్ పండ్లు: నారింజ వంటి విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్న పండ్లు మీ  
 శరీరానికి బలమైన ఎముకలకు అవసరమైన వాటిని ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడతాయి.  
7. ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు: చైనీస్ క్యాబేజీ, కాలే మరియు టర్నిప్ గ్రీన్స్ వంటి  
 ముదురు ఆకుకూరలు కాల్షియం యొక్క పుష్కలంగా మూలాలు.  
8. నువ్వులు (టిల్): ఇందులో రాగి, కాల్షియం, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం మరియు  
 సెలీనియం ఉంటాయి మరియు కాల్షియం లోపం ఉన్నవారికి ఇది అనువైనది.  
  
నువ్వుల యొక్క కొన్ని అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? దీన్ని చదువు  
  
9. సోయా: సోయా మొలకలలో కౌమెస్ట్రోల్ (ఒక శక్తివంతమైన ఫైటోఈస్ట్రోజెన్)  
 ఉంటుంది, ఇది ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా బోలు ఎముకల వ్యాధి  
 ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క సమస్యలు  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధిని ముందుగానే గుర్తించి చికిత్స చేస్తే, ఫలితాలు మంచివి.  
అయినప్పటికీ, పరిస్థితి చికిత్స చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక నొప్పి మరియు  
పగుళ్లకు దారితీస్తుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క సమస్యలు: 1. పునరావృత  
జలపాతం: కండరాల బలహీనత, వెన్నెముక కైఫోసిస్ లేదా భంగిమ నియంత్రణ తగ్గడం  
వల్ల బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు పడిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. 2. పాథలాజికల్ ఫ్రాక్చర్స్: ఇవి బోలు ఎముకల  
వ్యాధి యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన సమస్య, ముఖ్యంగా తుంటి లేదా వెన్నెముక  
కాలమ్‌లో. తుంటి పగుళ్లు తరచుగా పడిపోవడం వల్ల సంభవిస్తాయి మరియు  
వైకల్యానికి దారితీయవచ్చు మరియు గాయం తర్వాత మొదటి మరణాల ప్రమాదాన్ని కూడా  
పెంచుతుంది. వెన్నుపూస పగుళ్లు: ఇవి కైఫోసిస్ (హంచ్‌బ్యాక్), దీర్ఘకాలిక  
నొప్పి, శ్వాసకోశ సమస్యలు మరియు న్యుమోనియా అభివృద్ధి చెందే అధిక  
ప్రమాదానికి కారణమవుతాయి.  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధితో వ్యవహరించడంలో మా విస్తృత శ్రేణి మద్దతు మరియు కలుపులు  
మీకు సహాయపడతాయి. ఇక్కడ అన్వేషించండి  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం ఉపశమనం అందించడానికి సంప్రదాయ  
చికిత్సతో పని చేయడం. ఏదైనా కొత్తగా ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ  
డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఉత్తమంగా పనిచేసే ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు: మసాజ్ థెరపీ మసాజ్‌లు మీ కండరాలను సడలించడం ద్వారా నొప్పి మరియు  
వాపు వంటి బోలు ఎముకల వ్యాధి లక్షణాలను తగ్గించగలవు. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం,  
మసాజ్ తీసుకోవడం, గణనీయంగా థాయ్ మసాజ్ చేయడం వల్ల మీ ఎముకల నిర్మాణం  
పెరుగుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది సాంప్రదాయ చైనీస్  
మెడిసిన్‌లో ఉపయోగించే చికిత్స, ఇది శరీరంపై వ్యూహాత్మక పాయింట్ల వద్ద చాలా  
సన్నని సూదులను ఉంచడం. ఆక్యుపంక్చర్ బోలు ఎముకల వ్యాధి చికిత్సకు  
సమర్థవంతమైన చికిత్సగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది  
వైద్యంను ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక నొప్పిని నిర్వహించడంలో ఆక్యుపంక్చర్ ప్రభావవంతంగా ఉందా? మరింత  
తెలుసుకోవడానికి, దీన్ని ఇప్పుడే చదవండి తాయ్ చి తాయ్ చి కండరాల బలం మరియు  
సమన్వయాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు కండరాలు లేదా కీళ్ల నొప్పులు మరియు  
దృఢత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ పురాతన చైనీస్ అభ్యాసం ఒకదాని నుండి  
మరొకదానికి సాఫీగా మరియు సున్నితంగా ప్రవహించే శరీర భంగిమల శ్రేణిని  
ఉపయోగిస్తుంది. అయితే, బోలు ఎముకల వ్యాధికి తాయ్ చి యొక్క ప్రభావంపై  
ఖచ్చితమైన డేటా అందుబాటులో ఉండాలి. మెలటోనిన్ థెరపీ మెలటోనిన్ అనేది  
నిద్రకు బాధ్యత వహించే మెదడుచే ఉత్పత్తి చేయబడిన హార్మోన్. మెలటోనిన్  
సప్లిమెంటేషన్ పెరిమెనోపౌసల్- మరియు వయస్సు-సంబంధిత బోలు ఎముకల వ్యాధిని  
మెరుగుపరుస్తుందని మరియు ఎముక నష్టాన్ని నివారించవచ్చని అధ్యయనాలు  
నిరూపించాయి. బోలు ఎముకల వ్యాధితో జీవించడం  
  
మీకు బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉన్నప్పటికీ మీరు చురుకైన మరియు సంతృప్తికరమైన  
జీవితాన్ని గడపవచ్చు. మీరు చేయవలసిందల్లా నిర్దిష్ట జీవనశైలిలో మార్పులు  
చేసుకోవడం. మీరు బోలు ఎముకల వ్యాధితో జీవిస్తున్నట్లయితే మీకు సహాయపడే  
చిట్కాలు: పడిపోకుండా నిరోధించండి బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క ప్రధాన సమస్య  
జలపాతం కారణంగా పగుళ్లు ఏర్పడటం. పడిపోకుండా ఉండేందుకు గుర్తుంచుకోవలసిన  
విషయాలు: స్లిప్ కాని బాటమ్స్‌తో బూట్లు ధరించండి: నేలపై జారే ఏమీ లేదని  
నిర్ధారించుకోండి ఎల్లప్పుడూ బాత్‌రూమ్‌లలో బార్‌లు మరియు మెట్లపై  
రెయిలింగ్‌లను పట్టుకోండి రగ్గులు మరియు వదులుగా ఉండే వైర్లు మరియు  
త్రాడులు చుట్టూ పడుకోవద్దు. లైటింగ్ ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది, తద్వారా మీరు  
బాగా చూడగలరు హిప్ ప్రొటెక్టర్‌లను ఉపయోగించండి ఇది తుంటి పగుళ్ల నివారణకు  
భిన్నమైన విధానం. హిప్ ప్రొటెక్టర్లు హిప్‌కు నేరుగా గాయం కాకుండా  
నిరోధించడానికి ఉపయోగించే దృఢమైన ఇన్సర్ట్‌లు. హిప్ ప్రొటెక్టర్లు మంచాన  
ఉన్న వృద్ధ జనాభాలో తప్పనిసరిగా సహాయపడతాయి. విరిగిన ఎముకల విషయంలో అదనపు  
జాగ్రత్తలు తీసుకోండి పగుళ్లు సాధారణంగా నయం కావడానికి 6 నుండి 8 వారాలు  
పడుతుంది మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి దీనికి ఎంత సమయం పడుతుంది అనే దానిపై  
ప్రభావం చూపదు. రికవరీ పగులు రకం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది; కొన్ని పగుళ్లు  
సమర్థవంతంగా నయం అయితే, మరికొన్నింటికి మరింత జోక్యం అవసరం కావచ్చు. గమనిక:  
వీలైనంత వరకు కోలుకోవడానికి మీకు ఫిజియోథెరపిస్ట్ సహాయం అవసరం కావచ్చు. మీ  
నొప్పిని నిర్వహించండి నొప్పి అనేది ఆత్మాశ్రయమైనది మరియు ప్రతి వ్యక్తికి  
భిన్నంగా ఉంటుంది. నొప్పిని నిర్వహించడానికి మార్గాలు: నొప్పి మందులను  
తీసుకోండి వెచ్చని స్నానాలు లేదా వేడి ప్యాక్‌లు మరియు చల్లని ప్యాక్‌లను  
ప్రయత్నించండి విశ్రాంతి పద్ధతులు మరియు హిప్నాసిస్‌ను ఎంచుకోండి.  
  
మీ నొప్పిని నిర్వహించడానికి మా ప్రత్యేకమైన ఎముక మరియు కీళ్ల సంరక్షణ  
ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బోలు ఎముకల వ్యాధిని తిరిగి పొందవచ్చా? శక్తి శిక్షణ  
బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిరోధించగలదా? ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ మరియు బోలు ఎముకల  
వ్యాధి మధ్య సంబంధం ఉందా? బోలు ఎముకల వ్యాధికి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు తేడా  
ఉందా? మీకు బోలు ఎముకల వ్యాధి ఉంటే పరిగెత్తడం సరైందేనా? ప్రస్తావనలు Keen  
MU, Reddivari AKR. స్త్రీలలో బోలు ఎముకల వ్యాధి. [2022 ఆగస్టు 7న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls Publishing; 2022 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: బోలు  
ఎముకల వ్యాధి యొక్క అవలోకనం. బోలు ఎముకల వ్యాధి. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
ఆర్థరైటిస్ అండ్ మస్క్యులోస్కెలెటల్ అండ్ స్కిన్ డిజార్డర్స్. డిసెంబర్  
2022. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డాబ్స్ MB, బక్‌వాల్టర్ J,  
సాల్ట్జ్‌మాన్ C. బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఆర్థోపెడిస్ట్ యొక్క పెరుగుతున్న  
పాత్ర. అయోవా ఆర్థోప్ J. 1999;19:43-52. PMID: 10847516; PMCID:  
PMC1888612. విలాకా, T., ఈస్టెల్, R. మరియు షిని, M.  
orcid.org/0000-0003-2204-2095 (2022) పురుషులలో బోలు ఎముకల వ్యాధి.  
లాన్సెట్ డయాబెటిస్ & ఎండోక్రినాలజీ, 10 (4). పేజీలు 273-283. ISSN  
2213-8595. Mirza F, Canalis E. ఎండోక్రైన్ వ్యాధి నిర్వహణ: సెకండరీ బోలు  
ఎముకల వ్యాధి: పాథోఫిజియాలజీ మరియు నిర్వహణ. యూర్ జె ఎండోక్రినాల్. 2015  
సెప్టెంబర్;173(3):R131-51. కారణాలు. బోలు ఎముకల వ్యాధి. నేషనల్ హెల్త్  
సర్వీసెస్ (NHS) UK. అక్టోబర్ 2022. ఫాక్స్ KM, కమ్మింగ్స్ SR,  
పావెల్-త్రీట్స్ K, స్టోన్ K. కుటుంబ చరిత్ర మరియు ఆస్టియోపోరోటిక్  
ఫ్రాక్చర్ ప్రమాదం. ఆస్టియోపోరోటిక్ ఫ్రాక్చర్స్ రీసెర్చ్ గ్రూప్ అధ్యయనం.  
ఆస్టియోపోరోస్ Int. 1998;8(6):557-562. జాకోబ్ F., సీఫ్రైడ్ L, స్క్వాబ్ M.  
ఆల్టర్ అండ్ ఆస్టియోపోరోస్. ఆస్విర్కుంగెన్ డెర్ ఆల్టెరుంగ్ ఆఫ్ డై బోలు  
ఎముకల వ్యాధి, డెరెన్ డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ థెరపీ ఏజ్ మరియు బోలు ఎముకల  
వ్యాధి. బోలు ఎముకల వ్యాధి, రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సపై వృద్ధాప్యం యొక్క  
ప్రభావాలు. ఇంటర్నిస్ట్ (బెర్ల్). 2014;55(7):755-761. Hsu CY, చెన్ LR,  
చెన్ KH. క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజెస్ ఉన్న రోగులలో బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఒక  
క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. Int J మోల్ సైన్స్. 2020 సెప్టెంబర్ 18;21(18):6846.  
నాన్సీ ఇ మరియు ఇతరులు. ఎపిడెమియాలజీ, ఎటియాలజీ, మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి  
నిర్ధారణ గౌడియో A, Xourafa A, Rapisarda R, Zanoli L, Signorelli SS,  
Castellino P. హెమటోలాజికల్ వ్యాధులు మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి. Int J మోల్  
సైన్స్. 2020 మే 16;21(10):3538. పౌరెస్‌మైలీ ఎఫ్, కమలిదేఘన్ B, కమరేహీ M,  
గోహ్ YM. బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు దాని ప్రమాద కారకాలపై సమగ్ర అవలోకనం.  
థెర్ క్లిన్ రిస్క్ మానాగ్. 2018 నవంబర్ 6;14:2029-2049. Cizza G, Primma  
S, Csako G. బోలు ఎముకల వ్యాధికి ప్రమాద కారకంగా డిప్రెషన్. ట్రెండ్స్  
ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2009 అక్టోబర్;20(8):367-73. రోల్వియన్ టి మరియు  
ఇతరులు. బోలు ఎముకల వ్యాధిని ఉపయోగించవద్దు: క్లినికల్ మరియు మెకానిస్టిక్.  
కాల్సిఫైడ్ టిష్యూ ఇంటర్నేషనల్ (2022) 110:592–604. బోలు ఎముకల వ్యాధి  
గురించి వాస్తవాలు. ధూమపానం మరియు ఎముకల ఆరోగ్యం. NIH బోలు ఎముకల వ్యాధి  
మరియు సంబంధిత ఎముక వ్యాధి. జాతీయ వనరుల కేంద్రం. డిసెంబర్ 2018. J.  
బార్న్స్లీ మరియు ఇతరులు. పాథోఫిజియాలజీ మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి చికిత్స:  
వృద్ధులతో క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ కోసం సవాళ్లు. వృద్ధాప్య క్లినికల్ మరియు  
ప్రయోగాత్మక పరిశోధన (2021) 33:759–773. Sözen T, Özışık L, బసరన్ NÇ. బోలు  
ఎముకల వ్యాధి యొక్క అవలోకనం మరియు నిర్వహణ. Eur J రుమటోల్. 2017  
మార్చి;4(1):46-56. పి ట్రక్ మరియు ఇతరులు. బోలు ఎముకల వ్యాధి.  
పోస్ట్‌గ్రాడ్ మెడ్ J 2002;78:526–532. చిత్ర V, Sharon SE నిర్ధారణ, బోలు  
ఎముకల వ్యాధి యొక్క స్క్రీనింగ్ మరియు చికిత్స - ఒక సమీక్ష. బయోమెడ్  
ఫార్మాకోల్ J 2021;14(2). మేయర్, ఎఫ్., కోనిగ్, హెచ్., & హజెక్, ఎ. (2019).  
బోలు ఎముకల వ్యాధి, పడిపోయే భయం మరియు రోజువారీ జీవితంలో పరిమితులు.  
కమ్యూనిటీ-నివాస వృద్ధుల జాతీయ ప్రాతినిధ్య నమూనా నుండి సాక్ష్యం.  
ఎండోక్రినాలజీలో ఫ్రాంటియర్స్, 10. పంపలోని B, బార్టోలిని E, బ్రాండి ML.  
పార్మిజియానో రెగ్జియానో చీజ్ మరియు ఎముకల ఆరోగ్యం. క్లిన్ కేసెస్ మైనర్  
బోన్ మెటాబ్. 2011 సెప్టెంబర్;8(3):33-6. పుజియా R, ఫెర్రో Y, మౌరోట్టి S,  
Mare R, Arturi F, Montalcini T, Pujia A, Mazza E. బోలు ఎముకల వ్యాధి,  
మల్టిపుల్ ఫ్రాక్చర్స్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధులలో గుడ్డు తీసుకోవడం మధ్య  
సంబంధం. J మిడ్ లైఫ్ హెల్త్. 2021 అక్టోబర్-డిసెంబర్;12(4):287-293.  
Saetung S, Chailurkit LO, Ongfiphadhanakul B. థాయ్ సంప్రదాయ మసాజ్  
రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో ఎముకల నిర్మాణం యొక్క జీవరసాయన గుర్తులను  
పెంచుతుంది: యాదృచ్ఛిక క్రాస్ఓవర్ ట్రయల్. BMC కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్న్ మెడ్.  
2013 మార్చి 25;13:69. Pan H, Jin R, Li M, Liu Z, Xie Q, Wang P. బోలు  
ఎముకల వ్యాధికి ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క ప్రభావం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు  
మెటా-విశ్లేషణ. యామ్ జె చిన్ మెడ్. 2018;46(3):489-513. పాపడోపౌలౌ SK,  
పాపడిమిట్రియో K, వోల్గారిడౌ G, Georgaki E, Tsotidou E, Zantidou O,  
Papandreou D. బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు సార్కోపెనియాపై వ్యాయామం మరియు  
పోషకాహార ప్రభావం-ది ఇన్సిడెన్స్ ఆఫ్ ఆస్టియోసార్కోపెనియా: ఎ నేరేటివ్  
రివ్యూ. పోషకాలు. 2021 డిసెంబర్ 16;13(12):4499. సలారి ఎన్, ఘసేమి హెచ్,  
మొహమ్మది ఎల్, మరియు ఇతరులు. ప్రపంచంలో బోలు ఎముకల వ్యాధి యొక్క గ్లోబల్  
ప్రాబల్యం: ఒక సమగ్ర క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. J ఆర్థోప్  
సర్గ్ రెస్. 2021;16(1):609. 2021 అక్టోబర్ 17న ప్రచురించబడింది.  
  
==================================================  
  
ఉబ్బరం కడుపులో గ్యాస్, త్రేనుపు, కడుపు ఉబ్బరం అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం చాలా మంది ప్రజలు గ్యాస్ ట్రబుల్ గురించి ఫిర్యాదు చేస్తారు, కానీ  
వారు ఇబ్బందిగా భావించి దానిని సీరియస్‌గా తీసుకోరు. కానీ ఈ సాధారణ  
జీర్ణక్రియ శారీరక ప్రక్రియ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసినది చాలా ఉంది.  
శరీరంలో జరిగే సాధారణ జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ యొక్క ఉప ఉత్పత్తిగా గ్యాస్  
ఉత్పత్తి అవుతుంది. అదనపు వాయువు పేగు ద్వారా 'ఫ్లాటస్' (ఫార్టింగ్/వాపు)  
రూపంలో లేదా వాయునాళం ద్వారా 'బెల్చ్' (త్రేనుపు/పొరపాటు) రూపంలో బయటకు  
వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో కూడా నిలుపుకోవచ్చు  
మరియు అసాధారణమైన ఉబ్బరానికి దారితీయవచ్చు.  
  
సాధారణంగా, ప్రేగులలోని గ్యాస్ ఎటువంటి వైద్య సమస్యలను కలిగించదు మరియు ఇది  
సాధారణ సంఘటన. కానీ అప్పుడప్పుడు, ఇది ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్,  
మాలాబ్జర్ప్షన్ సిండ్రోమ్, క్రోన్'స్ వ్యాధి, ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు  
సిండ్రోమ్, పేగు అవరోధం మొదలైన అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితికి లక్షణం కావచ్చు.  
  
అధిక గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందులు మరియు ఉబ్బరం  
తగ్గించడానికి మరియు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కొన్ని  
ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు  
తేలికపాటి వ్యాయామం రూపంలో జీవనశైలి మార్పులు కూడా లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి.  
సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగాన్ని  
ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) కడుపు పెద్ద  
ప్రేగు చిన్న ప్రేగు అన్నవాహిక అనుకరించే పరిస్థితులు అసిడిటీ అజీర్ణం  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD)  
గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD ఆరోగ్యం) పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
ఎక్స్-రే పొత్తికడుపు USG ఉదరం డ్యూయల్ ఫేజ్ CT ఉదరం బేరియం భోజనం బేరియం  
స్వాలో ద్వారా అనుసరించండి అలెర్జీ వ్యక్తిగత మార్కర్ గ్లూటెన్ చికిత్స  
యాంటీ ఫ్లాట్యులెన్స్ మందులు: సిమెథికోన్ డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్‌లు  
ప్రోబయోటిక్స్ యాంటాసిడ్స్ ప్రొకినెటిక్ ఏజెంట్లు లాక్టేస్ మెసలాజైన్  
ఫార్ములాజిస్ట్‌లను సంప్రదిస్తూ సాధారణ వైద్యులను సంప్రదించండి  
  
ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే సాధారణ జీర్ణ ప్రక్రియ, ప్రధానంగా స్టార్చ్  
మరియు సెల్యులోజ్ కలిగిన ఆహారాన్ని, సులభంగా జీర్ణమయ్యే రూపంలో కరిగేలా  
చేస్తుంది, గ్యాస్‌ను ఉప ఉత్పత్తిగా విడుదల చేస్తుంది.  
  
అయినప్పటికీ, కొన్ని పరిస్థితులు అధిక గ్యాస్ ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు,  
ఇది సమస్యాత్మక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఉదాహరణకు: బీన్స్, క్యాబేజీ,  
క్యాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ, తృణధాన్యాలు మొదలైన చిన్న ప్రేగులలో సులభంగా జీర్ణం  
చేయలేని కొన్ని ఆహారాలను అధిక పరిమాణంలో తీసుకోవడం. పాత ఆహారం లేదా ఉడకని  
ఆహారం తినడం వల్ల పేగులో పులియబెట్టడం జరుగుతుంది, ఫలితంగా దుర్వాసనతో  
కూడిన వాయువుల విడుదల. లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారిలో, పాలు మరియు పాల  
ఉత్పత్తుల వినియోగం అజీర్ణానికి దారితీస్తుంది మరియు అదనపు గ్యాస్  
ఏర్పడుతుంది. ఆహారం తినేటప్పుడు చాలా గాలిని మింగడం. గాలి నోటి ద్వారా  
కడుపులోకి ప్రవేశిస్తుంది మరియు ఆహారంతో కలిసిపోతుంది మరియు బహుశా బర్పింగ్  
ద్వారా విడుదల అవుతుంది. ఎరేటెడ్ పానీయాలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపులోకి అధిక  
గ్యాస్ చేరి, త్రేనుపు లేదా బర్పింగ్‌కు కారణం కావచ్చు. కొన్ని ప్రొటీన్లు  
మరియు మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్లు మరియు కృత్రిమ స్వీటెనర్లు కూడా అధిక  
వాయువును కలిగిస్తాయి. చిన్న పేగు బాక్టీరియా పెరుగుదల అనేది పేగులోని  
సూక్ష్మజీవుల సంఖ్యను పెంచుతుంది మరియు ఆహారం విచ్ఛిన్నం కావడానికి  
దారితీస్తుంది, ఇది గ్యాస్, ఉబ్బరం, ఆహారం యొక్క మాలాబ్జర్ప్షన్ మరియు  
పోషకాహార లోపానికి కారణమవుతుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం లేదా ప్రేగు సంబంధిత  
అవరోధం కూడా అధిక గ్యాస్ ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు, ఎందుకంటే ఆహారం  
ఎక్కువసేపు ప్రేగులలో ఉండి, అది క్షీణించి, కుళ్ళిన వాసనను విడుదల  
చేస్తుంది. కడుపు నొప్పి ఉందా? దాని వెనుక అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. మీ  
స్వంతంగా ఒక మాత్రను పాప్ చేయవద్దు. కడుపు నొప్పి కోసం వైద్యుడిని ఎప్పుడు  
చూడాలో ఇక్కడ శీఘ్రంగా చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
ఉబ్బరం కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది విషయాలు జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో అధిక గ్యాస్ అవకాశాలను పెంచుతాయి.  
  
పెరుగుతున్న వయస్సు: వయస్సుతో, శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది మరియు  
సాధారణ భోజనం తీసుకోవడం వల్ల కూడా అపానవాయువు పెరుగుతుంది. భారీ భోజనం:  
రోజంతా చిన్న భాగాలలో తినడానికి బదులుగా ఒకేసారి పెద్ద భోజనం తినడం. గర్భం:  
గర్భాశయం పెరుగుతుంది మరియు ప్రేగులపై ఒత్తిడి చేయడం వలన గర్భం అధికంగా  
గ్యాస్ ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. నిశ్చల జీవనశైలి: నిశ్చల జీవనశైలిని  
నడిపించడం కూడా జీర్ణ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది మరియు గ్యాస్  
ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది.  
  
సాధారణంగా, ప్రేగులలోని గ్యాస్ ఎటువంటి వైద్య సమస్యలను కలిగించదు మరియు ఇది  
సాధారణ సంఘటన. అయినప్పటికీ, గుండెల్లో మంట, హైపర్‌యాసిడిటీ మొదలైన ఇతర  
జీర్ణశయాంతర లక్షణాలతో పాటు ప్రతిరోజూ అధిక గ్యాస్ ఏర్పడినట్లయితే, వైద్య  
మూల్యాంకనం అవసరం. ఇది ఏకకాలిక వైద్య పరిస్థితుల ఉనికిని తనిఖీ చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
కింది వైద్య పరిస్థితులలో గ్యాస్ ఒక సాధారణ లక్షణంగా గుర్తించబడింది:  
  
లాక్టోస్ అసహనం: ఈ పరిస్థితి పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులలో ఉన్న లాక్టోస్‌ను  
జీర్ణం చేయలేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల వినియోగం  
అజీర్ణం, ఉబ్బరం, అతిసారం మరియు అపానవాయువుకు దారితీస్తుంది. GERD  
(గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి): ఇది దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి, ఇక్కడ  
కడుపు నుండి ఆమ్లం జీర్ణవ్యవస్థను తిరిగి పుంజుకుంటుంది మరియు అన్నవాహిక  
లైనింగ్‌ను చికాకుపెడుతుంది. దీర్ఘకాలిక త్రేనుపు GERD యొక్క లక్షణం  
కావచ్చు. IBS (ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్): పెద్ద ప్రేగులను ప్రభావితం చేసే ఈ  
స్థితిలో ఉబ్బరం, అతిసారం మరియు అధిక వాయువు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.  
ఉదరకుహర వ్యాధి: ఈ స్థితిలో, గోధుమ మరియు బార్లీ వంటి ధాన్యాలలో కనిపించే  
గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీన్‌కు శరీరం అసాధారణంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఉబ్బరం,  
విరేచనాలు మరియు అదనపు గ్యాస్ ఏర్పడటం ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. క్రోన్'స్  
డిసీజ్: ఇది ఒక రకమైన ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి, ఇది పొత్తికడుపు  
తిమ్మిరి, అతిసారం, గాలి ఎక్కువగా వెళ్లడం మొదలైన లక్షణాలతో ఉంటుంది.  
ఉబ్బరం నిర్ధారణ  
  
రోజూ 14-21 సార్లు గ్యాస్ పాస్ చేయడం సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది  
ఆందోళనకు కారణం కాదు మరియు తదుపరి మూల్యాంకనం అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ,  
ఫ్లాటస్ ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలతో కూడి ఉంటే మరియు వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ  
జీవితంలో మరియు కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తే, అసాధారణమైన అపానవాయువు  
యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి ప్రయోగశాల పరిశోధనలు మరియు ఇమేజింగ్  
అధ్యయనాలు అవసరమవుతాయి.  
  
లాక్టోస్ అసహనం, మాలాబ్జర్ప్షన్ సిండ్రోమ్ మరియు ఉదరకుహర వ్యాధి ఎక్స్-రే  
ఉదరం వంటి రుగ్మతలను తెలుసుకోవడానికి స్టూల్ టెస్ట్ ఉదరంలోని అంతర్గత  
అవయవాలను దృశ్యమానం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు కడుపు లేదా ప్రేగులలో  
గ్యాస్ ఉనికిని చూస్తుంది. USG ఉదరం, ద్వంద్వ దశ CT ఉదరం ఉదరం యొక్క  
అంతర్గత అవయవాలను మరింత వివరంగా దృశ్యమానం చేయడానికి మరియు ఏవైనా  
అసాధారణతలను నిర్ధారించడానికి. బేరియం మీల్ ఫాలో త్రూ, బేరియం స్వాలో  
పరీక్ష అన్నవాహిక, కడుపు లేదా ప్రేగులలో ఏవైనా అసాధారణతలు లేదా అడ్డంకులను  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండోస్కోపీ మరియు కొలొనోస్కోపీ అనేవి ఇన్వాసివ్  
పరీక్షలు, దీనిలో నిజ సమయంలో జీర్ణాశయం యొక్క అంతర్గత నిర్మాణాలను  
దృశ్యమానం చేయడానికి నోరు (ఎండోస్కోపీ) లేదా పురీషనాళం (కొలనోస్కోపీ)  
ద్వారా ప్రోబ్ చొప్పించబడుతుంది. అపానవాయువుతో సంబంధం ఉన్న పరిస్థితులను  
నిర్ధారించడంలో ప్రయోగశాల అధ్యయనాలు చాలా పరిమిత పాత్రను కలిగి ఉంటాయి.  
అలెర్జీ, ఇండివిజువల్ మార్కర్, గ్లూటెన్ వంటి కొన్ని పరీక్షలు రోగి యొక్క  
లక్షణాలు గ్లూటెన్ అలెర్జీ కారణంగా ఉందో లేదో గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి,  
దీనిని ఉదరకుహర వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు.  
  
వైద్యునితో శీఘ్ర కాల్ తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో మీకు  
సహాయపడుతుంది. ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యుల నుండి  
సంప్రదింపుల కోసం మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను బుక్ చేసుకోండి! ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
ఉబ్బరం నివారణ  
  
ప్రతిరోజూ గ్యాస్‌ను పంపడం అసాధారణంగా పరిగణించబడదు. GERD, IBD, లాక్టోస్  
అసహనం, గ్లూటెన్ అలెర్జీ మొదలైన కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులలో గ్యాస్  
ఏర్పడటాన్ని కొన్ని జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా పరిమితం చేయవచ్చు.  
  
కింది జీవనశైలి మార్పులను చేయడం ద్వారా మీరు అధిక గ్యాస్ ఏర్పడకుండా  
నిరోధించవచ్చు మరియు మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచవచ్చు: తాజా, ఇంట్లో వండిన  
ఆహారాన్ని తినండి, ఇది తేలికైనది మరియు సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. ఒకేసారి  
పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయకుండా రోజంతా చిన్న భాగాలలో తినండి. ఎరేటెడ్  
పానీయాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. దూమపానం వదిలేయండి. జీర్ణక్రియ  
ప్రక్రియలో సహాయపడటానికి భారీ భోజనం తీసుకున్న తర్వాత నడవడం వంటి తేలికపాటి  
వ్యాయామాలు చేయండి. రోజంతా నీరు మరియు ద్రవాలు పుష్కలంగా త్రాగాలి. మీకు  
అలెర్జీ ఉన్న ఆహారాలను తినవద్దు. ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు దినచర్యను ఏర్పాటు  
చేయండి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో లూకి వెళ్లి మీ ప్రేగులను ఖాళీ చేయడానికి  
ప్రయత్నించండి.  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
అధిక గ్యాస్ దీర్ఘకాలిక సమస్యగా మారినట్లయితే మరియు/లేదా విరేచనాలు,  
వాంతులు, మలంలో రక్తం, మలం యొక్క రంగు లేదా ఫ్రీక్వెన్సీలో మార్పు,  
వివరించలేని బరువు తగ్గడం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, ఛాతీ నొప్పి మొదలైనవి  
ఉంటే, తప్పనిసరిగా వైద్య సంరక్షణ తీసుకోవాలి. . త్రేనుపు లేదా అపానవాయువుకు  
కారణమయ్యే అధిక గ్యాస్ కోసం వైద్య సంరక్షణను పొందేందుకు, మీరు  
సందర్శించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఇప్పుడు  
సంప్రదించండి! ఉబ్బరం యొక్క చికిత్స  
  
చికిత్స లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడం మరియు అంతర్లీన కారక ఏజెంట్‌కు  
చికిత్స చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. రోగలక్షణ ఉపశమనం సిమెథికోన్  
సన్నాహాలు ఉబ్బరం మరియు పొత్తికడుపు విస్తరణకు సూచించబడతాయి. అవి గ్యాస్  
బుడగలను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు గ్యాస్ సులభంగా వెళ్లేలా  
చేస్తాయి. కొన్ని అధ్యయనాలు సిమెథికోన్‌తో పాటు ఉపయోగించినప్పుడు  
యాక్టివేట్ చేయబడిన బొగ్గు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడంలో మరింత ప్రభావవంతంగా  
ఉంటుందని తేలింది. డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్‌లు మరియు ప్రోబయోటిక్స్ అజీర్ణం యొక్క  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మరియు శరీరం యొక్క జీర్ణవ్యవస్థను  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స గ్యాస్ యొక్క  
లక్షణాలు అంతర్లీన కారణం కారణంగా ఉంటే, పూర్తి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి  
కారణ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడం అవసరం. లాక్టోస్ అసహనం ఉన్న రోగులకు  
చికిత్స చేయడానికి లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ సన్నాహాలు ఉపయోగించబడతాయి. క్రోన్'స్  
వ్యాధి మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సకు మెసలాజైన్  
సూత్రీకరణలను ఉపయోగిస్తారు. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ వ్యాధి (GERD) చికిత్సకు  
యాంటాసిడ్లు మరియు ప్రొకినెటిక్ ఏజెంట్లను ఉపయోగిస్తారు.  
  
ఉబ్బరం కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
చాలా తరచుగా, అపానవాయువు లేదా త్రేనుపు వంటి అదనపు గ్యాస్ యొక్క లక్షణాలు,  
సాధారణ గృహ నివారణలు మరియు జీవనశైలి మార్పులతో ఇంట్లోనే నిర్వహించబడతాయి.  
ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్ తగ్గడానికి ఈ క్రింది వాటిని చేయండి.  
  
లక్షణాల నుండి వేగంగా ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడటానికి సిమెథికాన్‌తో కూడిన  
OTC సన్నాహాలు తీసుకోండి. వాకింగ్ వంటి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి,  
ఎందుకంటే ఇది గ్యాస్‌ను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఉబ్బరాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. గడ్డితో ద్రవాలను త్రాగండి మరియు నోటి ద్వారా గాలిని  
ఎక్కువగా మింగకుండా నిరోధించడానికి ఎరేటెడ్ పానీయాల వినియోగాన్ని పరిమితం  
చేయండి మరియు ధూమపానం చేయండి. పొత్తికడుపును సున్నితంగా మసాజ్ చేయడం వల్ల  
గ్యాస్ బయటకు వెళ్లడం తగ్గుతుంది మరియు పొత్తికడుపు తిమ్మిరి మరియు ఉబ్బరం  
తగ్గుతుంది. తక్కువ కొవ్వు పదార్ధాలు మరియు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆహారాలను  
చేర్చడానికి మీ ఆహారాన్ని మార్చండి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఫైబర్  
అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాల వినియోగాన్ని పెంచండి. ఉబ్బరం యొక్క సమస్యలు  
  
సగటు మానవుడు రోజుకు 20 సార్లు గ్యాస్ పంపగలడు. ఇది ఒక సాధారణ దృగ్విషయం,  
కానీ ఇది ఇబ్బందికరంగా మరియు అప్పుడప్పుడు బాధాకరంగా ఉండవచ్చు. మీకు అదనపు  
గ్యాస్ ఉన్నట్లయితే, మీరు ఈ క్రింది వాటిని కూడా అనుభవించవచ్చు: ఫ్లాటస్  
లేదా పేగు ద్వారా చాలా తరచుగా గ్యాస్ వెళ్లడం. ఇది దుర్వాసనతో కూడిన వాసన  
కలిగి ఉండవచ్చు. త్రేనుపు లేదా బర్పింగ్ ద్వారా గాలి గొట్టం ద్వారా  
వాయువును పంపడం. ఇది నోటిలో అసాధారణ రుచి అనుభూతిని కలిగి ఉండవచ్చు. కడుపు  
నిండిన భావన లేదా పొత్తికడుపులో ఉబ్బరం వంటి అనుభూతి పొత్తికడుపు తిమ్మిరి  
పొత్తికడుపు వైపులా నొప్పి అధిక ఆమ్లత్వం ఉబ్బరాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే  
ఏమి చేయాలి? విపరీతమైన గ్యాస్, అపానవాయువు మరియు త్రేనుపు వంటి లక్షణాలు  
వాటంతటవే ఎలాంటి పెద్ద సమస్యలను కలిగించవు. అయితే, అంతర్లీన వ్యాధి మరింత  
తీవ్రమవుతుంది మరియు ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం కావచ్చు: వ్రణోత్పత్తి,  
జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో రక్తస్రావం, GERD పోషకాహారలోపం కారణంగా పోషకాలను  
గ్రహించలేకపోవడం వల్ల జీర్ణశయాంతర క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
ఉబ్బరం  
  
ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు మరియు OTC సన్నాహాలు కాకుండా, దీర్ఘకాలిక గ్యాస్  
నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి, అవి:  
  
ఆహార సవరణలు: తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం  
మరియు స్పైసీ ఫుడ్స్, కొవ్వు పదార్ధాలు మరియు అలెర్జీలకు కారణమయ్యే ఆహారాల  
వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరుస్తుంది మరియు అధిక గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
గ్యాస్-ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాలను మినహాయించినప్పటికీ గణనీయమైన మెరుగుదల లేని  
రోగులలో, వైద్యులు పులియబెట్టగల ఒలిగోశాకరైడ్‌లు, డైసాకరైడ్‌లు,  
మోనోశాకరైడ్‌లు మరియు పాలియోల్స్ (FODMAPలు అని కూడా పిలుస్తారు) తక్కువగా  
ఉండే ఆహారాన్ని సూచిస్తారు.  
  
వ్యాయామం మరియు యోగ: నడక వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు మరియు పవన్ముక్తాసనం  
వంటి యోగా ఆసనాలు గ్యాస్‌ను సులభంగా పాస్ చేయడంలో సహాయపడతాయి, లక్షణాల  
నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.  
పవనముక్తాసనాన్ని వీపుపై పడుకుని, నెమ్మదిగా మీ మోకాళ్ళను వంచి, వాటిని మీ  
ఛాతీకి దగ్గరగా ఉంచడం ద్వారా చేయవచ్చు. స్థానం కనీసం 30-45 సెకన్ల పాటు  
ఉంచాలి, ఆపై మీరు ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్లవచ్చు. వజ్రాసనం మరొక  
యోగాసనం, ఇది భోజనం తర్వాత చేయవచ్చు మరియు ఇది జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలో  
సహాయపడుతుంది. వజ్రాసనం చేయడానికి, మీరు నేలపై, మోకాళ్లపై మోకాళ్లపై  
కూర్చోవాలి. మీ చేతులను తొడల మీద ఉంచండి మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉన్నంత కాలం  
ఉంచండి.  
  
మసాజ్ థెరపీ: సున్నితమైన పొత్తికడుపు మసాజ్ పొత్తికడుపు తిమ్మిరిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు గ్యాస్‌ను సులభంగా బయటకు పంపడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
ఆయుర్వేదం: వట్ట మరియు పిట్ట దోషాల అసమతుల్యత కారణంగా గ్యాస్ ఏర్పడుతుందని  
ఆయుర్వేదం సూచిస్తుంది. సహజ మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు, దాల్చినచెక్క  
(దాల్చిని), క్యారమ్ (అజ్వైన్) గింజలు, జీలకర్ర (జీర) గింజలు, అల్లం  
(అడ్రాక్), ఇంగువ (హింగ్), మెంతులు (మెంతి) మొదలైనవి, బలమైన జీర్ణ  
వ్యవస్థను నిర్మించడంలో మరియు అందించడంలో సహాయపడతాయి. అపానవాయువు మరియు  
త్రేనుపు నుండి ఉపశమనం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గ్యాస్ పాస్ చేయడం సాధారణమా?  
అపానవాయువు విషయంలో ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? OTC మందులు గ్యాస్ నుండి  
తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయా? గ్యాస్ కోసం కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఏమిటి?  
ప్రస్తావనలు Farting (Flatulence). NHS UK హాస్లర్ WL. గ్యాస్ మరియు  
ఉబ్బరం. గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపటోల్ (NY). 2006 సెప్టెంబర్;2(9):654-662.  
లాసీ BE, గబ్బర్డ్ SL, క్రోవెల్ MD. పాథోఫిజియాలజీ, మూల్యాంకనం మరియు  
ఉబ్బరం యొక్క చికిత్స: ఆశ, హైప్ లేదా వేడి గాలి? గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపటోల్  
(NY). 2011 నవంబర్;7(11):729-39 ఫోలే A, బర్గెల్ R, బారెట్ JS, గిబ్సన్ PR.  
పొత్తికడుపు ఉబ్బరం మరియు డిస్టెన్షన్ కోసం నిర్వహణ వ్యూహాలు.  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపటోల్ (NY). 2014;10(9):561-571.  
  
==================================================  
  
దడ అని కూడా పిలుస్తారు క్రమరహిత హృదయ స్పందన అవలోకనం గుండె కొట్టుకోవడం  
లేదా పరుగెత్తడం వంటి అనుభూతి లేదా అనుభూతిని గుండె దడ అంటారు. ఈ దడలు మెడ,  
ఛాతీ లేదా గొంతులో అనుభూతి చెందుతాయి. ఇది మీ గుండె చాలా వేగంగా  
కొట్టుకుంటున్నట్లు లేదా గట్టిగా కొట్టుకుంటున్నట్లు అనిపించవచ్చు. ఒకరు  
కూడా గుండె చప్పుడును అనుభవించవచ్చు లేదా గుండె కొట్టుకోవడం దాటవేయవచ్చు.  
మీరు దడ అనుభవిస్తే మీరు భయపడవచ్చు మరియు అది ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది.  
అయినప్పటికీ, సాధారణంగా, దడ హానికరం లేదా తీవ్రమైనది కాదు మరియు సాధారణంగా  
వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన కారణంగా లేదా అధికంగా  
ఆల్కహాల్, నికోటిన్ మరియు కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల ప్రజలు దడ అనుభవించడం  
సర్వసాధారణం. గర్భిణీ స్త్రీలకు దడ రావడం కూడా సాధారణమే.  
  
అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, తీవ్రమైన గుండె పరిస్థితి కారణంగా దడ వస్తుంది.  
మీరు తరచుగా దడను అనుభవిస్తే లేదా గుండె పరిస్థితిని సూచించే ఇతర లక్షణాలను  
కలిగి ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మీరు శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బంది, ఛాతీ నొప్పి లేదా దడతో పాటు మూర్ఛపోయినప్పుడు మీరు వెంటనే వైద్య  
సహాయం తీసుకోవాలి. గుండె దడ విషయంలో కనిపించే లక్షణాలు గుండె చప్పుడును  
అనుభవించడం, అది ఫ్లిప్-ఫ్లాపింగ్, కొట్టడం లేదా బీట్‌లను దాటవేయడం వంటివి.  
  
దడ యొక్క చికిత్స లక్షణం యొక్క కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ డాక్టర్  
విశ్రాంతి వ్యాయామాలు, యోగా, అరోమాథెరపీ మరియు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి మీకు  
సహాయపడే ఇతర పద్ధతులను సూచించవచ్చు. గుండె దడకు కారణం హృదయ సంబంధ వ్యాధి  
అయితే, తదుపరి పరీక్షల తర్వాత చికిత్స మీ వైద్యునిచే నిర్ణయించబడుతుంది.  
సాధారణంగా 30 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు పిల్లల  
లింగం స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది. చికిత్స జీవనశైలి  
నిర్వహణ ఎలక్ట్రికల్ కార్డియోవెర్షన్ యాంటీ-అరిథమిక్ డ్రగ్స్ రేడియో  
ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA) నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ కార్డియాలజిస్ట్‌ని  
సంప్రదించడానికి దడ యొక్క లక్షణాలు  
  
గుండె దడ అనేది ఒక పరిస్థితి లేదా శరీరం యొక్క స్థితి యొక్క లక్షణం మరియు  
వైద్యపరమైన వ్యాధి కాదని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దడ అనేది ఒక  
వ్యక్తికి తమ గుండె కొట్టుకుంటున్నట్లు లేదా రేసింగ్ చేస్తున్నట్లు  
అనిపించే సంచలనాలు. గొంతు లేదా మెడలో కూడా గుండె దడ అనిపించవచ్చు. గుండె దడ  
యొక్క లక్షణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి: మీ స్వంత హృదయ స్పందన గురించి  
అసహ్యంగా తెలుసుకోవడం మీ గుండె కొట్టుకోవడం లేదా ఆగిపోయినట్లు అనిపించడం  
గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటోంది ఊపిరి ఆడకపోవడం ఛాతీ నొప్పి మూర్ఛ మైకము  
తలనొప్పి చెమట పట్టడం ఛాతీ నొప్పికి సంబంధించినది కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని  
సూచిస్తుంది, లేదా ఛాతీ నొప్పి ముందుకు వంగడం ద్వారా ఉపశమనం పొందినట్లయితే,  
పెరికార్డియల్ వ్యాధి అనుమానించబడుతుంది. తేలికపాటి తలనొప్పి, మూర్ఛ లేదా  
మూర్ఛతో సంబంధం ఉన్న దడ తక్కువ రక్తపోటును సూచిస్తుంది మరియు ప్రాణాంతక  
అసాధారణ గుండె లయను సూచిస్తుంది. ప్రారంభ సందర్శనలో ఈ లక్షణాలకు నిరపాయమైన  
కారణం కనుగొనబడకపోతే, ఆసుపత్రిలో అంబులేటరీ పర్యవేక్షణ లేదా దీర్ఘకాలిక  
గుండె పర్యవేక్షణ అవసరం కావచ్చు.  
  
సాధారణ గుండె జీవక్రియ లేదా తాపజనక స్థితికి ప్రతిస్పందించడం వల్ల దడ  
సంభవించవచ్చు కాబట్టి నాన్‌కార్డియాక్ లక్షణాలు కూడా గుర్తించబడాలి. బరువు  
తగ్గడం హైపర్ థైరాయిడిజాన్ని సూచిస్తుంది. ఎలక్ట్రోలైట్ రుగ్మతలు మరియు  
హైపోవోలేమియాకు దారితీసే వాంతులు లేదా విరేచనాల ద్వారా దడ దడ వస్తుంది.  
ఆందోళన లేదా భయాందోళన రుగ్మత దడకు కారణం అయినప్పుడు హైపర్‌వెంటిలేషన్, చేతి  
జలదరింపు మరియు భయము సాధారణం. దడ యొక్క కారణాలు  
  
దడ యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: ఒత్తిడి,  
ఆందోళన లేదా తీవ్ర భయాందోళనలు వంటి శక్తివంతమైన భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలను  
అనుభవించడం. కష్టమైన వ్యాయామం డిప్రెషన్ లేదా యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్ వంటి  
మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులకు గురవడం కాఫీ లేదా టీ వంటి ఉద్దీపనలను కలిగి  
ఉన్న ఆహార ఉత్పత్తులను అధిక మొత్తంలో తాగడం. నికోటిన్, యాంఫేటమిన్లు, జలుబు  
మరియు దగ్గు మందులను కలిగి ఉన్న సూడోపెడ్రిన్, ఆస్తమా ఇన్హేలర్లు మరియు  
బీటా బ్లాకర్ల నుండి ఉపసంహరణను కలిగి ఉండే మందులు. ఋతుస్రావం లేదా గర్భధారణ  
సమయంలో హార్మోన్ల మార్పులను ఎదుర్కోవడం చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువ  
థైరాయిడ్ హార్మోన్లు. డైట్ మాత్రలు తీసుకోవడం జ్వరం రక్తంలో ఆక్సిజన్  
తక్కువ స్థాయి రక్త నష్టం తక్కువ రక్తంలో చక్కెర కొన్నిసార్లు, కింది వైద్య  
పరిస్థితుల కారణంగా సంభవించే అసాధారణ హృదయ స్పందన కారణంగా దడ సంభవించవచ్చు:  
  
మిట్రల్ వాల్వ్ ప్రోలాప్స్ వంటి అసాధారణ గుండె వాల్వ్ పరిస్థితులు గుండె  
ద్వారా రక్తాన్ని పంపింగ్ చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్రలను పోషించే గుండె యొక్క  
ఫ్లాప్‌లు లేదా కరపత్రాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. మిట్రల్ వాల్వ్ ఎడమ గుండె  
గదుల మధ్య ఉంటుంది మరియు గుండె సంకోచించినప్పుడు సాధారణంగా గుండె ఎగువ ఎడమ  
గదిలోకి ఉబ్బుతుంది. మిట్రల్ వాల్వ్‌ను ప్రభావితం చేసే లోపం లేదా వ్యాధి  
అసాధారణ హృదయ స్పందనకు దారితీయవచ్చు.  
  
హార్ట్ అరిథ్మియా అరిథ్మియా (గుండె లయలో సమస్య) కలిగించే కొన్ని పరిస్థితుల  
వల్ల దడ వస్తుంది. కొన్ని సాధారణ గుండె అరిథ్మియాల్లో కర్ణిక దడ, గుండె  
సక్రమంగా కొట్టుకోవడం మరియు సాధారణం కంటే వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటివి  
ఉన్నాయి. కర్ణిక అల్లాడు వేగవంతమైన మరియు క్రమరహిత హృదయ స్పందనను  
కలిగిస్తుంది మరియు సుప్రావెంట్రిక్యులర్ టాచీకార్డియా అసాధారణంగా  
వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటుకు దారితీస్తుంది.  
  
పొటాషియం అసాధారణ స్థాయి పొటాషియం హృదయ స్పందన రేటును ప్రభావితం చేయడంలో  
ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే కీలక పోషకం. ఒక వ్యక్తికి తక్కువ స్థాయిలో పొటాషియం  
ఉంటే, అతను గుండె అరిథ్మియా అని పిలువబడే క్రమరహిత హృదయ స్పందనను  
అనుభవించవచ్చు. పొటాషియం యొక్క అధిక స్థాయిలు కూడా క్రమరహిత హృదయ స్పందనకు  
దారితీయవచ్చు మరియు ఒక వ్యక్తి ఛాతీలో అల్లాడుతున్న అనుభూతిని  
అనుభవించవచ్చు. ఇది దడకు దారితీస్తుంది మరియు వృత్తిపరమైన వైద్య సలహా  
అవసరమయ్యే తీవ్రమైన గుండె పరిస్థితిని సూచిస్తుంది.  
  
గుండె జబ్బులు పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాలు (పిండం పెరుగుతున్నప్పుడు  
ఏర్పడే గుండె సమస్యలు), కొరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ (శరీరం ద్వారా ఆక్సిజన్‌తో  
కూడిన రక్తాన్ని తరలించడానికి బాధ్యత వహించే ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి  
కారణమయ్యే పరిస్థితి) మరియు కార్డియోమయోపతి (కారణమయ్యే పరిస్థితి గుండె  
యొక్క కండరం మందంగా లేదా బలహీనంగా పెరగడం) దడకు కారణం కావచ్చు.  
  
రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం లేదా CHF గుండె యొక్క  
పంపింగ్ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు దీనిని తరచుగా గుండె  
వైఫల్యం అని సూచిస్తారు. ఈ పరిస్థితి గుండె లోపల ద్రవాలు పేరుకుపోయే దశలో  
ఏర్పడుతుంది మరియు రక్తాన్ని అసమర్థంగా పంపింగ్ చేస్తుంది. ఈ పరిస్థితి దడ  
మరియు క్రమరహిత హృదయ స్పందనలకు దారి తీస్తుంది.  
  
ఇతర వైద్య పరిస్థితులు స్లీప్ అప్నియా: నిద్రలో ఎగువ వాయుమార్గం యొక్క  
నిరంతర పునరావృత పతనం వలన ఏర్పడే పరిస్థితి. ఇది అత్యంత సాధారణ శ్వాస  
సంబంధిత రుగ్మతలలో ఒకటి.  
  
రక్తహీనత: శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం వల్ల ఏర్పడే  
పరిస్థితి, ఫలితంగా శరీరానికి ఆక్సిజన్ తగినంతగా సరఫరా చేయబడదు. ఇది దడ,  
అలసట మరియు శ్వాస ఆడకపోవడానికి దారితీస్తుంది.  
  
జీవక్రియ పరిస్థితులు: హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా, హైపోకాల్సెమియా,  
హైపర్‌మాగ్నేసిమియా, హైపోమాగ్నేసిమియా మరియు ఫియోక్రోమోసైటోమా వంటి అనేక  
జీవక్రియ పరిస్థితులు ఉన్నాయి.  
  
ఇతర కారణాలలో అదనపు కెఫిన్ లేదా గంజాయి కూడా ఉన్నాయి. కొకైన్,  
యాంఫేటమిన్లు, 3-4 మిథైలెనెడియోక్సిమెథాంఫేటమిన్ (ఎక్టసీ లేదా MDMA) కూడా  
దడకు కారణం కావచ్చు. గుండె దడకు ప్రమాద కారకాలు  
  
దడ యొక్క కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి:  
గర్భం ఒత్తిడి ఒక అతిగా చురుకైన థైరాయిడ్ జలుబు లేదా ఉబ్బసం కోసం మందులు  
తీసుకోవడం ఆందోళన లేదా భయాందోళన రుగ్మత సక్రమంగా లేని హృదయ స్పందనలు  
మునుపటి గుండె శస్త్రచికిత్స లేదా స్ట్రక్చరల్ గుండె మార్పులు దడ నిర్ధారణ  
  
దడ వెనుక కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడు ముందుగా శారీరక పరీక్షను  
నిర్వహించి, స్టెతస్కోప్‌ని ఉపయోగించి మీ హృదయ స్పందనను వింటారు. మీ ఆరోగ్య  
సంరక్షణ ప్రదాత మీ దడ వెనుక వైద్య పరిస్థితిని అనుమానించినట్లయితే, దాని  
వెనుక ఉన్న కారణాన్ని గుర్తించడానికి వారు తదుపరి పరీక్షలను సిఫారసు  
చేస్తారు.  
  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ లేదా EKG ఈ రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ అనేది త్వరిత  
మరియు నొప్పిలేకుండా ఉండే ఒక పరీక్ష. ఇది ఎలక్ట్రోడ్లు అని కూడా పిలువబడే  
స్టిక్కీ ప్యాచ్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా గుండె యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను  
కొలుస్తుంది. ఎలక్ట్రోడ్‌లు రోగి యొక్క ఛాతీ, చేతులు మరియు కాళ్ళపై  
ఉంచబడతాయి, అయితే వైర్లు ఎలక్ట్రోడ్‌లను ఫలితాలను ప్రదర్శించే మానిటర్‌కు  
కనెక్ట్ చేస్తాయి. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ ఒక వ్యక్తి వేగవంతమైన లేదా  
నెమ్మదిగా హృదయ స్పందనను కలిగి ఉందో లేదో నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
హోల్టర్ పర్యవేక్షణ ఇది పోర్టబుల్ మరియు ఉపయోగించడానికి సులభమైన ECG  
పరికరం, దీనిని రోగి ఒక రోజు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు ధరించవచ్చు.  
పరికరం వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తున్నప్పుడు గుండె లయ మరియు  
వేగాన్ని రికార్డ్ చేస్తుంది. ఇది EKG పరీక్ష సమయంలో కనుగొనబడని గుండె దడను  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. స్మార్ట్‌వాచ్‌లు తరచుగా రిమోట్ EKG  
మానిటరింగ్‌ను కలిగి ఉంటాయి మరియు వైద్యునిచే సూచించబడవచ్చు.  
  
ఈవెంట్ రికార్డింగ్ హోల్టర్ మానిటర్‌ని ధరించినప్పుడు క్రమరహిత హృదయ స్పందన  
రికార్డ్ చేయబడనప్పుడు మరియు ఈవెంట్ ఒక వారం కంటే తక్కువ సార్లు  
సంభవించవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, ఈవెంట్ రికార్డింగ్‌ని అనుసరించమని మీ  
డాక్టర్ మీకు సిఫారసు చేయవచ్చు. దీని కోసం రోగి లక్షణాలను అనుభవించినప్పుడు  
బటన్‌ను నొక్కడం అవసరం మరియు మీరు గుండె దడ అనుభవించే వరకు సాధారణంగా 30  
రోజులు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు ధరించాలని సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
ఇంప్లాంటబుల్ లూప్ రికార్డర్ అనేది ఇంప్లాంటబుల్ లూప్ రికార్డర్ అనేది  
సబ్కటానియస్‌గా ఉంచబడిన పరికరం మరియు కార్డియాక్ అరిథ్మియా కోసం నిరంతరం  
పర్యవేక్షిస్తుంది. ఇవి చాలా తరచుగా వివరించలేని మూర్ఛ ఉన్నవారిలో  
ఉపయోగించబడతాయి మరియు నిరంతర లూప్ ఈవెంట్ రికార్డర్‌ల కంటే ఎక్కువ కాలం  
పాటు ఉపయోగించవచ్చు. ఇంప్లాంటబుల్ లూప్ రికార్డర్ అనేది సబ్కటానియస్‌గా  
ఉంచబడిన పరికరం మరియు కార్డియాక్ అరిథ్మియాస్‌ను గుర్తించడం కోసం నిరంతరం  
పర్యవేక్షిస్తుంది. ఇవి చాలా తరచుగా వివరించలేని మూర్ఛ ఉన్నవారిలో  
ఉపయోగించబడతాయి మరియు నిరంతర లూప్ ఈవెంట్ రికార్డర్‌ల కంటే ఎక్కువ కాలం  
పాటు ఉపయోగించబడతాయి. ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ పరీక్ష కార్డియాక్ అరిథ్మియా యొక్క  
అంతర్లీన మెకానిజం మరియు మూలం యొక్క సైట్ యొక్క వివరణాత్మక విశ్లేషణను  
అనుమతిస్తుంది.  
  
ఎకోకార్డియోగ్రామ్ ఈ నాన్-ఇన్వాసివ్ మోడాలిటీ కదలికలో గుండె యొక్క  
చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పరీక్ష గుండెపై  
రక్త ప్రసరణ మరియు నిర్మాణ సమస్యలను ప్రదర్శించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
గుండె లక్షణం వెనుక ఉన్న కారణాన్ని గుర్తించడంలో ప్రొవైడర్‌కు  
సహాయపడుతుంది.  
  
రక్త పరీక్షలు మీ హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్ మీ హార్మోన్ స్థాయిలను తనిఖీ  
చేయడానికి రక్త పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు, ఎందుకంటే గర్భం లేదా ఋతుస్రావం  
సందర్భాలలో కనిపించే హార్మోన్ స్థాయిల పెరుగుదల కారణంగా దడ వస్తుంది. రక్త  
పరీక్షలు పొటాషియం & కాల్షియం వంటి హృదయ స్పందనను ప్రభావితం చేసే రక్తంలోని  
కొన్ని ఎలక్ట్రోలైట్ల స్థాయిలను నిర్ణయించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. పూర్తి  
రక్త గణన రక్తహీనత మరియు సంక్రమణను అంచనా వేయవచ్చు. సీరం యూరియా,  
క్రియేటినిన్ మూత్రపిండ వైఫల్యాన్ని అంచనా వేయడానికి. ఇతర రక్త పరీక్షలు,  
ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరు యొక్క పరీక్షలు కూడా ముఖ్యమైన ప్రాథమిక  
పరిశోధనలు (ఓవర్యాక్టివ్ థైరాయిడ్ గ్రంధి దడకు సంభావ్య కారణం; ఆ సందర్భంలో,  
చికిత్స, థైరాయిడ్ గ్రంధి ఓవర్-యాక్టివిటీకి చికిత్స చేయడం) మూత్ర పరీక్ష  
మూత్ర పరీక్ష శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్, హార్మోన్లు, రక్త కణాలు మరియు  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఫియోక్రోమోసైటోమా లేదా అదనపు మెటానెఫ్రైన్‌లను విడుదల చేసే పారాగాంగ్లియోమా  
అని పిలువబడే అరుదైన కణితి ఉనికిని గుర్తించడానికి లేదా తోసిపుచ్చడానికి  
యూరిన్ మెటానెఫ్రైన్స్ పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
ఒత్తిడి పరీక్ష మీ దడ యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడానికి మీ వైద్యుడు ఒత్తిడి  
పరీక్షను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ పరీక్ష హృదయ స్పందన రేటు పెరిగినప్పుడు మీ  
హృదయాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి వైద్యుడిని అనుమతిస్తుంది. రోగిని  
ట్రెడ్‌మిల్‌పై చురుగ్గా నడిచేలా చేయడం ద్వారా లేదా హృదయ స్పందన రేటు  
పెరుగుదలకు కారణమయ్యే మందులు తీసుకోవడం ద్వారా దీన్ని చేయవచ్చు.  
  
కరోనరీ ఆంజియోగ్రఫీ గుండె ద్వారా రక్తం ఎలా ప్రవహిస్తుందో తనిఖీ చేయడంలో ఈ  
విధానం సహాయపడుతుంది. గుండె దడ వంటి లక్షణాలకు దారితీసే కొరోనరీ ఆర్టరీలో  
మీకు అడ్డంకులు ఉన్నాయో లేదో నిర్ణయించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్షలో,  
డాక్టర్ ఎక్స్-రే స్క్రీన్‌పై గుండె గుండా రక్త ప్రవాహాన్ని  
గమనిస్తున్నప్పుడు ధమనులలోకి కాంట్రాస్ట్ డై ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది.  
ప్రముఖులు ప్రభావితమైన సర్ ఎల్టన్ జాన్ సర్ ఎల్టన్ జాన్ ఒక అవార్డు  
గెలుచుకున్న సంగీతకారుడు, అతను సక్రమంగా లేని హృదయ స్పందనతో బాధపడ్డాడు  
మరియు దాని కోసం పేస్‌మేకర్‌ను అందుకున్నాడు. ప్రముఖ జేమ్స్ బాండ్ నటుడు  
సర్ రోజర్ మూర్ 2003లో స్పృహ కోల్పోయిన తర్వాత పేస్‌మేకర్‌ను అందుకున్నాడు.  
దడ నివారణ  
  
దడ సంభవించడం వెనుక మీ వైద్యుడు వైద్య పరిస్థితిని అనుమానించకపోతే, దడ  
నివారణలో సహాయపడే కొన్ని మార్గదర్శకాలను అనుసరించమని మిమ్మల్ని అడగవచ్చు.  
గుండె దడకు కారణమయ్యే ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడం మరియు నివారించడం కోసం ఈ  
క్రింది ప్రయత్నాలను కలిగి ఉంటుంది. దడకు దారితీసే మీ కార్యకలాపాల లాగ్‌ను  
మీరు నిర్వహించవచ్చు మరియు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఇందులో  
కెఫిన్ తీసుకోవడం లేదా కొన్ని మందులు మరియు ఆహారాలు ఉంటాయి. మీరు మీ  
భావోద్వేగ స్థితి మరియు దడకు దారితీసే ఆందోళనను కలిగించే సంఘటనల గురించి  
కూడా మీరు నోట్ చేసుకోవాలి. మీ దినచర్యలో సడలింపు వ్యాయామాలను జోడించడం వలన  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. నికోటిన్ మరియు  
ఉద్దీపన వినోద మందులు వంటి ఉద్దీపనలను నివారించండి. మీ జీవితంలో క్రమం  
తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మీకు తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ ఉన్నట్లయితే, మీ మందులను  
క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి మరియు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సిఫార్సు చేసిన  
స్థాయి కంటే తగ్గకుండా చూసుకోండి. రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను  
నిర్వహించడం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం మరియు పోషకాలు అధికంగా  
ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం. ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం మరియు పొగాకు ఉత్పత్తులను  
ఉపయోగించడం. ధూమపానం తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు అనేక  
ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, పొగాకు వినియోగం  
సంవత్సరానికి 7 మిలియన్లకు పైగా మరణాలకు కారణమవుతుంది. మీరు ధూమపానం  
మానేయడం ఎలాగో తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు స్పృహ కోల్పోవడం, ఛాతీ నొప్పి, అసాధారణమైన చెమట, మైకము, తలతిరగడం,  
తరచుగా ఎక్కువ హృదయ స్పందనలు, నిమిషానికి 100 కంటే ఎక్కువ పల్స్, శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు గుండె సంబంధిత సమస్యల చరిత్ర లేదా దడ వంటి  
లక్షణాలు ఉంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది లేదా  
తీవ్రమవుతుంది. ఈ లక్షణాలు దడ వెనుక ఉన్న వైద్య పరిస్థితి యొక్క అవకాశాన్ని  
సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు:  
సాధారణ వైద్యుడు కార్డియాలజిస్ట్ ఏ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను  
విస్మరించవద్దు. సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం వైద్యుడిని  
సంప్రదించడం ఉత్తమం. ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
దడ యొక్క చికిత్స  
  
సాధారణంగా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితి వల్ల సంభవించని దడ వాటంతట అవే  
పరిష్కారమవుతాయి. మీ వైద్యుడు మీ దడ వెనుక వైద్య పరిస్థితిని  
అనుమానించకపోతే, దడ కలిగించే ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడానికి వారు క్రింది  
దశలను సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన నిర్వహణ ఇది మీ రోజువారీ జీవితంలో ఒత్తిడి మరియు  
ఆందోళనను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే సడలింపు పద్ధతులను చేర్చడం. మీరు మీ  
రోజువారీ జీవితంలో రోజువారీ శారీరక కార్యకలాపాలు, శ్వాస వ్యాయామాలు, యోగా  
లేదా ధ్యానం కోసం ఎంచుకోవచ్చు.  
  
ఉద్దీపనలను నివారించడం తరచుగా గుండెను ఉత్తేజపరిచే మరియు వేగవంతమైన హృదయ  
స్పందనకు కారణమయ్యే ఉత్పత్తులను తీసుకున్న తర్వాత దడ వస్తుంది. దడ కలిగించే  
ట్రిగ్గర్‌లను రికార్డ్ చేయమని మిమ్మల్ని అడగవచ్చు మరియు వాటిని  
నివారించడానికి ప్రయత్నించండి. అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం తరచుగా దడకు  
కారణం. మీరు మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయవచ్చు లేదా కెఫిన్ లేని  
పానీయాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. కొకైన్ మరియు ఎక్స్‌టసీ వంటి డ్రగ్‌లు కూడా గుండె  
దడకు కారణమయ్యే ఉద్దీపనలే. మీరు ఏవైనా మందులు తీసుకుంటే మీ వైద్యుడితో  
మాట్లాడండి ఎందుకంటే కొన్ని మందులలో గుండె దడ కలిగించే ఉద్దీపనలు ఉండవచ్చు.  
  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి తక్కువ రక్త చక్కెర గుండె దడకు ప్రధాన ప్రమాద  
కారకం. పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం మరియు సాధారణ  
కార్బోహైడ్రేట్‌లను కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్‌లతో భర్తీ చేయడం రక్తంలో  
చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడానికి గొప్ప మార్గం. మీరు తృణధాన్యాలు మరియు  
కూరగాయలతో పండ్ల రసాలు, తెల్ల రొట్టె మరియు చక్కెర పానీయాలను మార్చుకోమని  
అడగబడతారు.  
  
మీ దడ వెనుక కారణం కర్ణిక దడ వంటి వైద్య పరిస్థితి అయితే, మీ చికిత్స  
పరిస్థితికి చికిత్స చేయడంపై దృష్టి పెడుతుంది.  
  
అరిథ్మియా చికిత్సకు మందులు అసాధారణ హృదయ స్పందనను సాధారణ లయగా మార్చడానికి  
యాంటీఅర్రిథమిక్ మందులు ఉపయోగించబడతాయి. ఈ మందులు అరిథ్మియా సంభవించకుండా  
నిరోధించడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు.  
  
అమియోడారోన్, అడెనోసిన్, బీటా బ్లాకర్స్, ఇబుటిలైడ్, ఫ్లెకైనైడ్ మరియు  
కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ వంటి కొన్ని సాధారణ యాంటీఅరిథమిక్ మందులు.  
  
రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి వార్ఫరిన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి  
ప్రతిస్కందక మందులు ఉపయోగించబడతాయి.  
  
ఎలక్ట్రికల్ కార్డియోవర్షన్ కర్ణిక దడ వంటి నిరంతర అరిథ్మియా ఉన్న  
వ్యక్తులు ఎలక్ట్రికల్ కార్డియోవర్షన్ వంటి ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ అవసరం  
కావచ్చు. షార్ట్-యాక్టింగ్ అనస్థీషియా ఇచ్చిన తర్వాత ఈ ప్రక్రియ  
నిర్వహిస్తారు. గుండెను సమకాలీకరించడంలో మరియు సాధారణ గుండె లయను  
స్థిరీకరించడంలో సహాయపడే ఛాతీ గోడ ద్వారా విద్యుత్ ప్రేరణ పంపిణీ  
చేయబడుతుంది.  
  
రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA) రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ శక్తిని గుండె  
కణజాలం లేదా సాధారణ భాగాలలో కార్డియాక్ అరిథ్మియాకు దోహదపడే అసాధారణ  
విద్యుత్ మార్గాలను నాశనం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పునరావృత కర్ణిక  
ఫ్లట్టర్ (Afl), కర్ణిక దడ (AF), సుప్రావెంట్రిక్యులర్ టాచీకార్డియా (SVT),  
కర్ణిక టాచీకార్డియా, మల్టీఫోకల్ కర్ణిక టాచీకార్డియా (MAT) మరియు కొన్ని  
రకాల వెంట్రిక్యులర్ అరిథ్మియాలో ఉపయోగించబడుతుంది. ఎనర్జీ-ఎమిటింగ్ ప్రోబ్  
(ఎలక్ట్రోడ్) ఒక కాథెటర్ యొక్క కొన వద్ద ఉంటుంది, ఇది సాధారణంగా సిర ద్వారా  
గుండెలో ఉంచబడుతుంది. ఈ కాథెటర్‌ను అబ్లేటర్ అంటారు. బాధ్యతాయుతమైన కణజాలం  
తొలగించబడటానికి ముందు అసాధారణ విద్యుత్ కార్యకలాపాలను (ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ  
అధ్యయనం) గుర్తించడానికి అభ్యాసకుడు మొదట గుండె యొక్క ప్రాంతాన్ని "మ్యాప్"  
చేస్తాడు. అబ్లేషన్ అనేది ఇప్పుడు SVT మరియు విలక్షణమైన కర్ణిక ఫ్లట్టర్‌కి  
ప్రామాణిక చికిత్సగా ఉంది మరియు పేస్‌మేకర్‌ని అమర్చిన తర్వాత  
అట్రియోవెంట్రిక్యులర్ నోడ్‌ను నిరోధించడానికి లేదా ఎడమ కర్ణికలో ముఖ్యంగా  
పల్మనరీ సిరల చుట్టూ ప్రసరణను నిరోధించడానికి AFలో కూడా ఈ సాంకేతికతను  
ఉపయోగించవచ్చు. దడ దడ కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
సంభవించడాన్ని పరిమితం చేయడానికి లేదా దడను నివారించడానికి మీరు ఇంట్లో  
అనుసరించగల కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం తగ్గించండి  
మరియు దడకు దారితీసే ఉద్దీపనలను గమనించండి. ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో మరియు  
మీ మానసిక స్థితిని స్థిరీకరించడంలో మీకు సహాయపడే యోగా మరియు ధ్యానం వంటి  
విశ్రాంతి పద్ధతులను ప్రాక్టీస్ చేయండి. శ్వాస వ్యాయామాలు మరియు అరోమాథెరపీ  
వంటి లోతైన సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి మీ జీవితంలో క్రమమైన  
వ్యాయామాన్ని చేర్చుకోండి ధూమపానం మానేయండి లేదా పరిమితం చేయండి మరియు  
నికోటిన్ ఉన్న ఉత్పత్తులను ఉపయోగించకుండా ఉండండి. ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న  
మూలికా మరియు పోషక పదార్ధాలను నివారించండి మీరు తీవ్ర భయాందోళనలు, ఆందోళన  
రుగ్మత లేదా డిప్రెషన్ వంటి మానసిక రుగ్మతలను అనుభవిస్తే మానసిక ఆరోగ్య  
నిపుణుడిని సంప్రదించండి, గుండె దడకు కారణమయ్యే స్పైసి లేదా రిచ్ ఫుడ్స్  
తినడం మానుకోండి. మీ మందులను లేబుల్ చేయండి మరియు మీ వద్ద ప్రతిరోజూ ఒకే  
సమయంలో మందులు ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి అలారం సెట్ చేయండి. మీ  
వైద్యుడు నిర్ణయించినట్లుగా సరైన చికిత్సా ప్రణాళికకు కట్టుబడి ఉండండి  
మరియు అవసరమైన జీవనశైలి మార్పులను చేర్చడం వలన మీ పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా  
చూసుకోవడంలో మరియు వేగంగా కోలుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా?  
యోగా గణనీయమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో వస్తుంది మరియు వశ్యత, బరువు తగ్గింపు  
మరియు మానసిక స్థితి మరియు శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ప్రపంచంలోని  
పురాతన భౌతిక విభాగాలలో ఒకటి మరియు 5000 సంవత్సరాలకు పైగా సాధన చేయబడింది.  
యోగా మీకు ఎలా సహాయపడుతుందో అర్థం చేసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! దడ యొక్క  
సంక్లిష్టతలు  
  
దడ వాటంతట అవే పరిష్కారం కావు మరియు వైద్య పరిస్థితుల వల్ల ఏర్పడేవి  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే కొన్ని సమస్యలను కలిగిస్తాయి. ఇది క్రింది  
వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
స్పృహ కోల్పోవడం వల్ల గుండె చాలా వేగంగా కొట్టుకోవడం వల్ల రక్తపోటు  
తగ్గుతుంది. పుట్టుకతో వచ్చే గుండె పరిస్థితులు లేదా నిర్దిష్ట గుండె కవాట  
సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో అదే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
గుండె ఆగిపోవడం కొన్నిసార్లు ప్రాణాంతకమైన గుండెచప్పుడు సమస్యల వల్ల గుండె  
దడ సంభవించవచ్చు, దీని ఫలితంగా గుండె ప్రభావవంతంగా కొట్టుకోవడం ఆగిపోతుంది.  
  
స్ట్రోక్ గుండె యొక్క పై గదులను ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి వల్ల దడ  
సంభవిస్తే, గుండె క్రమం తప్పకుండా కొట్టుకునే బదులు వణుకుతుంది. గడ్డకట్టడం  
ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే రక్తం యొక్క పూలింగ్ కారణంగా ఇది సంభవిస్తుంది, ఒక  
గడ్డకట్టడం విచ్ఛిన్నమైతే అది మెదడు ధమనిని మూసుకుపోతుంది మరియు  
ప్రాణాంతకమైన స్ట్రోక్‌కు దారి తీస్తుంది.  
  
గుండె వైఫల్యం నిర్దిష్ట అరిథ్మియా శరీరం ద్వారా రక్తాన్ని పంప్ చేసే గుండె  
సామర్థ్యాన్ని సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. గుండె వైఫల్యానికి కారణమయ్యే  
అరిథ్మియా రేటును నియంత్రించడం ద్వారా గుండె పనితీరును మెరుగుపరచవచ్చు.  
దడకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మీకు దడ ఉంటే, ఈ చికిత్సలు పరిస్థితిని నియంత్రించడంలో మీకు సహాయపడతాయి.  
వారు:  
  
వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నడిపించడం మరియు ప్రతిరోజూ నడక వంటి  
తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం మీ వైద్య పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో  
సహాయపడుతుంది. మీ పరిస్థితికి ఎలాంటి వ్యాయామాలు సరిపోతాయో మీ వైద్యుడితో  
మాట్లాడండి.  
  
ఆహారంలో మార్పులు అనారోగ్య కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని  
ఎంచుకోండి మరియు మీ డాక్టర్ ఇచ్చిన ప్రోటీన్ మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి.  
మీరు ఏమి తినాలి అనే మార్గదర్శకాలు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు మీరు  
తీసుకునే చికిత్స నియమావళిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. మీ ఆహారం మీ ఆరోగ్యాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి మీ వైద్యుని సలహాను పాటించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
యోగా వంటి సాధారణ వ్యాయామాలను ఎంచుకోవడం వలన మీ ఆరోగ్యానికి మరింత సహాయపడే  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. దడ దడతో జీవించడం  
  
దడ అనుభవించడం భయానకంగా ఉంటుంది మరియు రోజువారీ పనులను చేయడంలో ఇబ్బందిని  
కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఆధునిక శాస్త్రం అనేక అవకాశాలకు తలుపులు  
తెరిచింది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మరియు సక్రమంగా గుండె  
లయలు సంభవించకుండా నిరోధించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. మీ వైద్య  
చికిత్సలతో పాటు, మీ పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే జీవనశైలి  
మార్పులను చేర్చడం చాలా ముఖ్యం. మీరు అనుసరించగల కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి:  
  
మీ వైద్యుడిని అనుసరించండి మీరు మీ వైద్యునితో సన్నిహితంగా ఉండేలా  
చూసుకోండి మరియు మీ దడలో ఏవైనా మార్పులను నివేదించండి లేదా మీరు క్రమం  
తప్పకుండా గుండె దడలను ఎదుర్కొంటుంటే. మీరు మీ దడ యొక్క స్వభావంలో ఏదైనా  
ఆకస్మిక మార్పును అనుభవిస్తే లేదా మీరు స్పృహ కోల్పోతున్నట్లు భావిస్తే మీ  
వైద్యుడిని పిలవండి.  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించండి మీ వైద్యుడు మీకు సిఫార్సు చేసిన  
మార్పులను చేర్చండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలని మరియు పండ్లు,  
కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తినాలని మీకు సలహా  
ఇవ్వవచ్చు.  
  
మీ మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి మీరు అరిథ్మియాను నియంత్రించడానికి  
మందులు ఇచ్చినట్లయితే, క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోండి మరియు మీ  
పరిస్థితిలో ఏదైనా మార్పు గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి  
  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నిర్వహించండి మీరు పని పరిస్థితి లేదా వ్యక్తిగత  
సంబంధం కారణంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుంటే, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను  
నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను సాధన చేయండి. నీకు  
తెలుసా? ఒత్తిడి అనేది శరీరం యొక్క హార్మోన్ల ప్రతిస్పందన మరియు పురుషుల  
కంటే స్త్రీలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని  
కూడా తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడి మీ హృదయాన్ని ఎలా ప్రభావితం  
చేస్తుందో తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
రాత్రి దడ అంటే ఏమిటి? గర్భధారణ సమయంలో దడ రావడం సాధారణమా? ఆహారం లేదా  
పానీయం గుండె దడకు కారణం అవుతుందా? తీవ్ర భయాందోళనలు గుండె దడను  
కలిగించవచ్చా? ముందుకు వంగడం వల్ల దడ వస్తుందా? అధిక థైరాయిడ్ హార్మోన్  
గుండె దడకు కారణం అవుతుందా? ఏ ఇతర నాన్-కార్డియాక్ పరిస్థితులు దడకు  
కారణమవుతాయి? ప్రస్తావనలు గుండె దడ. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్  
ఇన్స్టిట్యూట్. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్. గుండె దడ.  
అల్-యాసీన్ E. అల్-నార్ A. హసన్ M. మెడ్ J ఇస్లాం రిపబ్ ఇరాన్. గర్భధారణలో  
దడ: కువైట్‌లోని ఒక పెద్ద ఆసుపత్రిలో అనుభవం. NHS. గుండె దడ మరియు  
ఎక్టోపిక్ బీట్స్. ఔన్ డి, మరియు ఇతరులు. (2018) పొగాకు ధూమపానం మరియు  
కర్ణిక దడ ప్రమాదం: భావి అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు  
మెటా-విశ్లేషణ. క్లెమెంటీ ఎన్, మరియు ఇతరులు. (2018) దడ యొక్క ప్రారంభ  
నిర్వహణ యొక్క ప్రయోజనాలు. గోయల్ ఎ, మరియు ఇతరులు. (2021) దడ దడ. గుండె దడ  
మరియు ఎక్టోపిక్ బీట్స్. (2019) గుండె దడ. (nd). గుండె దడ మరియు ఎక్టోపిక్  
బీట్స్. (2019) వెక్స్లర్ RK, మరియు ఇతరులు. (2017) దడ: ప్రాథమిక సంరక్షణ  
సెట్టింగ్‌లో మూల్యాంకనం. ఫాంగ్ JC, O'Gara PT. చరిత్ర మరియు శారీరక  
పరీక్ష: సాక్ష్యం-ఆధారిత విధానం. ఇన్: Zipes DP, Libby P, Bonow RO, Mann  
DL, Tomaselli GF, Braunwald E, eds. బ్రాన్వాల్డ్స్ హార్ట్ డిసీజ్: ఎ  
టెక్స్ట్ బుక్ ఆఫ్ కార్డియోవాస్కులర్ మెడిసిన్. 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా,  
PA: ఎల్సెవియర్; 2019:చాప్ 10. మిల్లర్ JM, టోమసెల్లి GF, Zipes DP.  
కార్డియాక్ అరిథ్మియాస్ నిర్ధారణ. ఇన్: Zipes DP, Libby P, Bonow RO, Mann  
DL, Tomaselli, GF, Braunwald E, eds. బ్రాన్వాల్డ్స్ హార్ట్ డిసీజ్: ఎ  
టెక్స్ట్ బుక్ ఆఫ్ కార్డియోవాస్కులర్ మెడిసిన్. 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా,  
PA: ఎల్సెవియర్; 2019:చాప్ 35. ఓల్గిన్ JE. అనుమానిత అరిథ్మియాతో రోగిని  
సంప్రదించడం. ఇన్: గోల్డ్‌మన్ ఎల్, షాఫెర్ AI, eds. గోల్డ్‌మన్-సెసిల్  
మెడిసిన్. 26వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా, PA: ఎల్సెవియర్; 2020:చాప్ 56.  
  
==================================================  
  
ప్రీమెచ్యూర్ లేబర్‌ను ఎర్లీ లేబర్, ప్రీటర్మ్ లేబర్, ప్రీటర్మ్ బర్త్,  
ప్రీమెచ్యూర్ బర్త్ మరియు ఎర్లీ డెలివరీ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం గర్భం  
సాధారణంగా 40 వారాల పాటు ఉంటుంది. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో గర్భం దాల్చిన  
20వ మరియు 37వ వారంలో గర్భాశయ సంకోచం కారణంగా గర్భాశయం, గర్భాశయం యొక్క  
నోరు లేదా గర్భం సాధారణం కంటే ముందుగానే తెరుచుకునేటప్పుడు ప్రసవం అకాలంగా  
ప్రారంభమవుతుంది. అకాల ప్రసవానికి సంబంధించిన సంకేతాలు క్రమం తప్పకుండా,  
బాధాకరమైన సంకోచాలు, యోని నుండి ద్రవం లేదా రక్తం కారడం, నిస్తేజంగా నుండి  
తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి మరియు పెల్విక్ ప్రాంతంలో ఒత్తిడి. చాలా సందర్భాలలో,  
అకాల ప్రసవానికి కారణాలు తెలియవు. అయినప్పటికీ, ముందస్తు ప్రసవ చరిత్ర,  
వరుస గర్భాల మధ్య తక్కువ విరామం, ఒకటి కంటే ఎక్కువ శిశువులను కలిగి ఉండటం,  
ధూమపానం మరియు మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIలు), మధుమేహం మరియు అధిక  
రక్తపోటు వంటి కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు ముందస్తు ప్రసవ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి. చివరి నెలలు మరియు వారాలతో సహా గర్భం అంతటా పెరుగుదల  
జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు మరియు కాలేయం పూర్తిగా  
అభివృద్ధి చెందడానికి గర్భం యొక్క చివరి వారాలు అవసరం. అందువల్ల, వైద్యులు  
సాధారణంగా గర్భధారణను కొనసాగించడానికి ముందస్తు ప్రసవాన్ని ఆలస్యం  
చేయడానికి లేదా ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తారు. నెలలు నిండకుండానే ప్రసవించిన  
శిశువులకు ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. కొంతమంది నెలలు  
నిండకుండానే శిశువులు బాగానే ఉన్నారు, మరికొందరు ముఖ్యంగా గడువు తేదీకి  
చాలా వారాల ముందు జన్మించిన వారికి వైద్య జోక్యం మరియు ఇంటెన్సివ్ కేర్  
యూనిట్ (ICU) సంరక్షణ అవసరం. సాధారణంగా 30-34 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల  
స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు  
(లు) స్త్రీ పునరుత్పత్తి అవయవాల వ్యాప్తి ప్రపంచం: 13.4 మిలియన్లు (2020)  
భారతదేశం: 1.7 మిలియన్లు (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు ప్లాసెంటల్  
అబ్రప్షన్ పిండం ఎదుగుదల పరిమితి బహుళ ప్రీగ్నాన్సీలు పొరల అకాల చీలిక  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
అల్ట్రాసౌండ్ ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్ సంకోచాలను పర్యవేక్షించడం  
పిండం ఫైబ్రోనెక్టిన్ స్క్రీనింగ్ మూత్ర పరీక్షలు చికిత్స మందులు  
యాంటీబయాటిక్స్: అజిత్రోమైసిన్ , ఎరిత్రోమైసిన్, మెట్రియోరోమ్యాక్సోన్,  
సెఫ్ట్రియోరోమ్టిక్జోన్, సెఫ్ట్రియోరోమ్యాక్సోన్, టు మెగ్నీషియం సల్ఫేట్,  
ఇండోమెథాసిన్, నిఫెడిపైన్ మరియు రిటోడ్రిన్: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్:  
బెటామెథాసోన్ మరియు డెక్సామెథాసోన్ ప్రొజెస్టెరాన్ థెరపీ సర్వైకల్  
సెర్క్లేజ్ మరియు పెసరీ అకాల లేబర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
గర్భిణీ స్త్రీ గర్భం దాల్చిన 37వ వారానికి ముందు ఈ క్రింది సంకేతాలు లేదా  
లక్షణాలను ఎదుర్కొంటే, ఆమె అకాల ప్రసవానికి గురవుతూ ఉండవచ్చు: కటి లేదా  
దిగువ బొడ్డులో ఒత్తిడి, శిశువు క్రిందికి నెట్టడం వంటి ఋతు సంబంధిత  
తిమ్మిరి స్థిరమైన లేదా తక్కువ వెన్నునొప్పి సంకోచాలు పది నిమిషాల వ్యవధిలో  
గంటకు 6 సార్లు కంటే ఎక్కువ సార్లు నిరంతరంగా పది నిమిషాల వ్యవధిలో  
నొప్పితో కూడిన లేదా గట్టి గర్భాశయం యోనిలో ఒత్తిడి పెరగడం యోని స్రావం,  
మచ్చలు లేదా తేలికపాటి రక్తస్రావం, అస్పష్టమైన లేదా సమస్యాత్మకమైన దృష్టి  
చేతులు, పాదాలు మరియు ముఖంపై అకాల వాపు, నీటి పొరల చీలిక శిశువు చుట్టూ  
విరామాలు లేదా కన్నీళ్లు తగ్గడం పిండం కదలికలు వికారం, వాంతులు మరియు  
అతిసారం  
  
బ్రాక్స్టన్ హిక్స్ సంకోచాలు అంటే ఏమిటి? బ్రాక్స్టన్ హిక్స్ సంకోచాలు  
తేలికపాటి, క్రమరహితమైన మరియు అరుదైన సంకోచాలు, వీటిని 'తప్పుడు' లేదా  
'అభ్యాస' సంకోచాలుగా కూడా సూచిస్తారు. వారు పొత్తికడుపులో బిగుతుగా  
భావిస్తారు మరియు సాపేక్షంగా తక్కువ నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. వారు సాధారణంగా  
వారి స్వంత లేదా స్థానం, విశ్రాంతి లేదా నడకలో మార్పుతో ఆగిపోతారు.  
  
దీనికి విరుద్ధంగా, లేబర్ సంకోచాలు సాధారణంగా క్రమ వ్యవధిలో జరుగుతాయి,  
కాలక్రమేణా వ్యవధి పెరుగుతాయి మరియు చాలా బాధాకరమైనవి. ప్రసవ నొప్పి సమయంలో  
ఏమి జరుగుతుందో మరియు ప్రసవ నొప్పిని ఎలా గుర్తించాలో అర్థం చేసుకోవడానికి  
ఈ వీడియో చూడండి. చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
అకాల లేబర్ రకాలు గర్భం దాల్చిన 37 వారాల ముందు సజీవంగా జన్మించిన  
శిశువులను అకాల ప్రసవంగా నిర్వచించారు. గర్భధారణ వయస్సు ఆధారంగా అకాల  
ప్రసవానికి సంబంధించిన ఉప-వర్గాలు ఉన్నాయి: చాలా అకాల జననం (28 వారాల కంటే  
తక్కువ) చాలా ముందస్తు (28 నుండి 32 వారాల కంటే తక్కువ) మధ్యస్థం నుండి  
ఆలస్యంగా పుట్టిన (32 నుండి 37 వారాలు)  
  
ఆకస్మిక ముందస్తు ప్రసవం కారణంగా లేదా ప్రసవం లేదా సిజేరియన్ జననాన్ని  
ముందుగానే ప్లాన్ చేయాలనే వైద్య సూచన ఉన్నందున పిల్లలు ముందుగానే పుడతారు.  
నెలలు నిండకుండానే ప్రసవానికి కారణాలు 37 వారాల ముందు ప్రసవం ఆకస్మికంగా  
ప్రారంభమైన సందర్భాల్లో, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని చెప్పడం చాలా కష్టం.  
అయినప్పటికీ, అకాల పుట్టుక ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు తదుపరి విభాగంలో  
చర్చించబడ్డాయి. అకాల లేబర్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు అకాల ప్రసవానికి మరియు  
పుట్టుకకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి, పరిశోధకులు ఇంకా గుర్తించని వాటితో  
సహా. వాటిలో కొన్ని క్రింద చర్చించబడ్డాయి: 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ  
వయస్సు ఉన్న తల్లులు మరియు 35 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న తల్లులు  
ముందస్తు శిశువులను కలిగి ఉండే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రీటర్మ్ లేబర్  
చరిత్ర ముందస్తుగా ప్రసవించిన చరిత్రను కలిగి ఉన్న లేదా వారి మునుపటి  
గర్భధారణ సమయంలో ముందస్తు ప్రసవాన్ని అనుభవించిన మహిళలు, ముందస్తు  
ప్రసవానికి మరియు ప్రసవానికి అధిక ప్రమాదం ఉన్నట్లు పరిగణిస్తారు.  
మల్టిపుల్ ప్రెగ్నెన్సీ అనేది మల్టిపుల్ ప్రెగ్నెన్సీ అంటే మీరు ఒకేసారి  
ఒకటి కంటే ఎక్కువ పిల్లలను మోస్తున్న గర్భం. కవలలు, త్రిపాది లేదా అంతకంటే  
ఎక్కువ మందితో గర్భవతిగా ఉండటం వలన, ముందస్తు ప్రసవానికి మరియు ప్రసవానికి  
ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంటుంది. ఒకే శిశువుల ప్రసవాలలో 10%తో పోలిస్తే, 50% కంటే  
ఎక్కువ కవల జననాలు ముందస్తుగా సంభవించాయని పరిశోధనా అధ్యయనాలలో ఒకటి  
తేలింది. చిన్న ఇంటర్‌ప్రెగ్నెన్సీ ఇంటర్వెల్ ఇంటర్‌ప్రెగ్నెన్సీ ఇంటర్వెల్  
అనేది ఒక గర్భం ముగియడం మరియు మరొక గర్భం దాల్చడం మధ్య ఉండే సమయాన్ని  
సూచిస్తుంది. 6 నెలల కన్నా తక్కువ గర్భధారణ విరామం ముందస్తు జనన  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. గర్భాల మధ్య విరామం ఎక్కువ, ప్రమాదం తక్కువగా  
ఉంటుంది. పునరుత్పత్తి అవయవాలకు సంబంధించిన వైరుధ్యాలు చిన్న గర్భాశయం  
(గర్భాశయం యొక్క దిగువ భాగం) లేదా బలహీనమైన లేదా అసమర్థమైన గర్భాశయం వంటి  
కొన్ని క్రమరాహిత్యాలు ఉన్న స్త్రీలు, గర్భధారణ సమయంలో అనుకున్న విధంగా  
మూసుకుపోకుండా, ముందస్తు ప్రసవానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు గర్భధారణ సమయంలో సంభవించే మరియు ముందస్తు ప్రసవం  
మరియు ప్రసవానికి స్త్రీకి ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగించే కొన్ని వైద్య  
పరిస్థితులు: లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు (STDలు) మూత్ర మార్గము  
అంటువ్యాధులు (UTIలు) బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ (యోని యొక్క ఇన్ఫెక్షన్)  
రక్తపోటు (అధిక రక్త పోటు) ఉండటం గర్భధారణకు ముందు తక్కువ బరువు లేదా  
ఊబకాయం మధుమేహం (అధిక రక్త చక్కెర) గర్భధారణ మధుమేహం (గర్భధారణ సమయంలో  
సంభవించే మధుమేహం) రక్తం గడ్డకట్టే సమస్యలు పిండంలో కొన్ని అభివృద్ధి  
క్రమరాహిత్యాలు ప్లాసెంటా ప్రెవియా (మావి గర్భాశయం యొక్క అత్యల్ప భాగంలో  
పెరుగుతుంది మరియు మొత్తం లేదా భాగాన్ని కవర్ చేస్తుంది గర్భాశయ ముఖద్వారం  
వరకు) పాలీహైడ్రామ్నియోస్ (గర్భంలో శిశువు చుట్టూ ఉన్న అధిక ఉమ్మనీరు)  
పిండం పొరల అకాల చీలిక (PROM) (నీటి సంచి ముందుగానే విరిగిపోతుంది మరియు  
శిశువు చుట్టూ తగినంత ఉమ్మనీరు ఉండదు) గర్భం యొక్క ఇంట్రాహెపాటిక్  
కొలెస్టాసిస్ (ICP) ( గర్భధారణ సమయంలో కాలేయ రుగ్మత) ప్లాసెంటల్ అబ్రప్షన్  
(మావి గర్భం గోడ లోపలి నుండి వేరుచేయడం ప్రారంభమవుతుంది) యాంటీఫాస్ఫోలిపిడ్  
సిండ్రోమ్ (APS) (రోగనిరోధక వ్యవస్థ రక్త రుగ్మత) ధూమపానం గర్భధారణ సమయంలో  
తల్లి పొగకు గురికావడం ఒక కీలకమైన మార్పు అని చాలా అధ్యయనాలు  
చూపించాయి అకాల పుట్టుక (37 వారాల గర్భధారణకు ముందు జననం), ప్రసవం, అలాగే  
గర్భస్రావం వంటి ప్రమాద కారకం.  
  
ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడదీయాలనుకుంటున్నారా? ధూమపానం  
మానేయడానికి చిట్కాలు ఇక్కడ ట్యాప్ చేయండి ఆల్కహాల్ తాగడం వారానికి ఏడు  
లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తీసుకునే మహిళలకు, మద్యపానం చేయని మహిళలతో  
పోలిస్తే చాలా అకాల డెలివరీ ప్రమాదం చాలా రెట్లు పెరిగింది.  
  
చిన్న తల్లులు "ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రమాదం" కలిగి ఉండవచ్చని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అంతర్గత గడియారం యొక్క ఈ అంతరాయం గురించి  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి 24-గంటల సిర్కాడియన్ రిథమ్ (మెదడులోని అంతర్గత  
గడియారం అప్రమత్తత మరియు నిద్రలేమి యొక్క చక్రాలను నియంత్రిస్తుంది)  
అంతరాయం గర్భస్రావాలు, ముందస్తు జననం మరియు తక్కువ జనన బరువుల ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుందని పరిశోధన కనుగొంది. .  
  
మీ క్రమబద్ధీకరించని అంతర్గత గడియారాన్ని పరిష్కరించాలనుకుంటున్నారా? వాయు  
కాలుష్యాన్ని అనుసరించడానికి ముఖ్యమైన చిట్కాలు, ముఖ్యంగా కాలుష్య కారకాలు  
సల్ఫర్ డయాక్సైడ్ అయితే, వాయు కాలుష్యానికి గురికావడం మరియు ముందస్తు జననం  
మధ్య ముఖ్యమైన సంబంధాన్ని పరిశోధన కనుగొంది. ఒత్తిడి గర్భధారణ సమయంలో అధిక  
రక్తపోటుకు దారితీసే కారణంగా ఒత్తిడి ముందస్తు జనన ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
అధిక రక్తపోటు ప్రీఎక్లాంప్సియా మరియు అకాల పుట్టుక ప్రమాదాన్ని మరింత  
పెంచుతుంది. ఒత్తిడి మీ మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుందా? ఒత్తిడిని  
నిర్వహించడానికి కొన్ని సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. సామాజిక మద్దతు  
లేకపోవడాన్ని అన్వేషించడానికి చదవండి సామాజిక మద్దతు లేకపోవడం స్త్రీలలో  
మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నిరాశను తీవ్రతరం చేస్తుంది, కొన్నిసార్లు  
ఇది అకాల ప్రసవానికి దారితీస్తుంది. గృహ హింస శారీరక, లైంగిక లేదా మానసిక  
వేధింపుల సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న స్త్రీలు ముందస్తు ప్రసవం మరియు తక్కువ  
బరువుతో పుట్టిన శిశువులకు రెట్టింపు ప్రమాదం ఉందని అనేక అధ్యయనాలు  
చూపిస్తున్నాయి. గర్భధారణ సమయంలో రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రకాల గృహ  
హింసను అనుభవించిన మహిళలకు ఈ ప్రమాదం మరింత పెరిగింది. నీకు తెలుసా?  
దంతాలకు మద్దతు ఇచ్చే చిగుళ్ళు మరియు ఎముకల ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు వాపులకు  
కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా వాస్తవానికి రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి పిండాన్ని  
లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది, ఇది అకాల ప్రసవానికి మరియు తక్కువ-బరువుతో కూడిన  
శిశువులకు దారితీస్తుంది. మీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి  
మరియు గమ్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి ఈ చిట్కాలను అనుసరించండి. ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి ప్రీమెచ్యూర్ లేబర్ నిర్ధారణ వైద్యులు శిశువు యొక్క గడువు  
తేదీకి ముందే ప్రసవం జరుగుతుందని సూచించే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను  
పర్యవేక్షిస్తారు. శారీరక పరీక్ష స్త్రీ కాన్పులోకి ప్రవేశిస్తుందా లేదా  
అనే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను డాక్టర్ అంచనా వేస్తారు మరియు 34 నుండి 37  
వారాల గర్భవతి అయినట్లయితే సహజంగా ప్రసవ పురోగమనాన్ని చూడాలని లేదా వేచి  
ఉండాలని నిర్ణయించుకుంటారు. గర్భాశయం యొక్క దృఢత్వం మరియు సున్నితత్వం,  
శిశువు యొక్క పరిమాణం మరియు స్థానం, గర్భాశయం తెరవడం ప్రారంభించిందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి మరియు ఏదైనా గర్భాశయ రక్తస్రావం కోసం తనిఖీ చేయడానికి కటి  
పరీక్ష చేయవచ్చు. ల్యాబ్ మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు అల్ట్రాసౌండ్: ఈ పరీక్షను  
సోనోగ్రామ్ అని కూడా అంటారు. ఈ ప్రక్రియలో, శిశువు లేదా మాయతో ఏవైనా  
సమస్యలు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి, శిశువు యొక్క స్థితిని  
నిర్ధారించడానికి, ఉమ్మనీరు స్థాయిని తనిఖీ చేయడానికి మరియు శిశువు బరువును  
అంచనా వేయడానికి అధిక-పౌనఃపున్య ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తారు.  
ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్: ఈ ఇమేజింగ్ స్కాన్ గర్భాశయ-పొడవు కొలతను  
తనిఖీ చేయడానికి నిర్వహించబడుతుంది మరియు ఇది ముందస్తు ప్రసవం మరియు ప్రసవం  
యొక్క ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయడంలో ముఖ్యమైన భాగం. ముందస్తుగా జన్మించే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న మహిళల్లో ఈ పరీక్ష బంగారు ప్రమాణంగా  
పరిగణించబడుతుంది. మానిటర్ సంకోచాలు: ఒక మహిళ సంకోచాలను  
ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, ప్రసవానికి ముందు మరియు సమయంలో గర్భాశయ సంకోచాలను  
పర్యవేక్షించడానికి మరియు రికార్డ్ చేయడానికి వైద్యుడు టోకోడైనమోమీటర్ అనే  
పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. పిండం ఫైబ్రోనెక్టిన్ స్క్రీనింగ్: ఇది  
అమ్నియోటిక్ శాక్ (గర్భధారణ సమయంలో శిశువును పరిపుష్టం చేసే పొర) గర్భాశయం  
యొక్క లైనింగ్‌కు అతుక్కొని ఉండటానికి సహాయపడే ప్రోటీన్. శరీరం ప్రసవానికి  
సిద్ధమవుతున్నప్పుడు ఈ ప్రోటీన్ విచ్ఛిన్నం కావడం ప్రారంభమవుతుంది మరియు  
గర్భం యొక్క రెండవ మరియు మూడవ త్రైమాసికంలో యోని ఉత్సర్గలో పిండం  
ఫైబ్రోనెక్టిన్ ఉనికిని గుర్తించడం వలన ప్రసవ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
డాక్టర్ గర్భాశయాన్ని శుభ్రపరచవచ్చు మరియు పిండం ఫైబ్రోనెక్టిన్ ప్రోటీన్  
కోసం స్రావాలను పరీక్షించవచ్చు. మూత్ర పరీక్షలు: గర్భం యొక్క 37వ వారంలోపు  
ప్రసవ లక్షణాలు కనిపించినట్లయితే, డాక్టర్ మూత్రాశయం లేదా మూత్ర నాళాల  
ఇన్ఫెక్షన్‌లను తనిఖీ చేయడానికి మూత్ర నమూనాను అడగవచ్చు, ఇది తరచుగా  
ముందస్తు సంకోచాలకు దారితీస్తుంది.  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌలభ్యం  
మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. అన్ని పరీక్షలను ఇక్కడ కనుగొనండి  
  
కరణ్ జోహార్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖులు కరణ్ జోహార్ ఫిబ్రవరి 7, 2017న  
సరోగసీ ద్వారా యష్ మరియు రూహి అనే కవలలను ఆశీర్వదించారు. వారు నెలలు నిండని  
శిశువులు. NICUలో కవలలు కోలుకోవడానికి సహకరించిన గొప్ప వైద్యుల బృందానికి  
ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నెలలు నిండని శిశువులకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన  
అవకాశాన్ని పొందేందుకు తాను సహాయం చేయాలనుకుంటున్నట్లు కూడా ఆయన తెలిపారు.  
అకాల లేబర్ నివారణ పూర్తి-కాల గర్భం 40 వారాలు. శిశువు యొక్క ముఖ్యమైన  
అవయవాలు గర్భం ముగిసే సమయానికి అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు పూర్తి-కాల  
శిశువు పుట్టిన సమయంలో తక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంది. ముందస్తు  
ప్రసవాన్ని అన్ని సందర్భాల్లోనూ నిరోధించలేనప్పటికీ, ఈ అంశాలను అనుసరించడం  
ద్వారా దాని ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు: ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నడిపించండి,  
సమతుల్య, పోషకమైన ఆహారం తీసుకోండి మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్‌గా ఉంచుకోండి  
సూచించిన అన్ని సప్లిమెంట్లను సమయానికి తీసుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన బరువును  
పొందండి. ప్రతిరోజూ చురుకుగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. నడక ఎల్లప్పుడూ మంచి  
ఆలోచన. పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి తెచ్చే మరియు మీకు ముఖ్యమైన అలసట కలిగించే  
కఠినమైన కార్యకలాపాలను చేయవద్దు. మీరు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారని  
నిర్ధారించుకోండి మరియు గర్భధారణ సమయంలో శరీరాన్ని సర్దుబాటు చేయండి.  
శారీరక మరియు ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమై ఒత్తిడి స్థాయిలను  
నిర్వహించండి మీ భాగస్వామితో ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాన్ని కొనసాగించండి ఈ  
దుర్గుణాలకు వీడ్కోలు చెప్పండి గర్భవతి కావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు  
మద్యం సేవించవద్దు మరియు గర్భం యొక్క పూర్తి దశలో పొగాకు, ధూమపానం,  
ఇ-సిగరెట్లు మరియు వాపింగ్ మానేయండి . ఎలాంటి వినోద మందులు లేదా సూచించబడని  
మందులను తీసుకోవద్దు  
  
ప్రినేటల్ కేర్‌ని కోరండి, గర్భధారణ ప్రారంభంలోనే ప్రినేటల్ కేర్‌ను  
పొందండి, ప్రత్యేకించి ఎవరైనా ముందస్తుగా జన్మించిన శిశువు యొక్క చరిత్రను  
కలిగి ఉన్నట్లయితే లేదా మీ గర్భాశయం లేదా గర్భాశయానికి సంబంధించిన సమస్యలు  
ఉన్నట్లయితే, మీరు వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు అకాల  
ప్రసవానికి సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలను ఎదుర్కొంటున్నారని అనుకుంటున్నాను,  
తల్లి మరియు బిడ్డ ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా మరియు క్షేమంగా ఉన్నట్లయితే, కనీసం 39  
వారాల వరకు వేచి ఉండి, ప్రసవం దానంతట అదే ప్రారంభించేలా చేయడం ఉత్తమం.  
  
చాలా ఆలస్యం కాకముందే ముందస్తు ప్రసవానికి సంబంధించిన సంకేతాలను  
తెలుసుకోండి, మీరు మీ గర్భాశయం సంకోచాలు, తిమ్మిర్లు లేదా బిగుతుగా మారడం  
వంటి ఏవైనా సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, యోని లేదా పెల్విక్ ప్రాంతంలో  
అతిసారంతో లేదా లేకున్నా కడుపు తిమ్మిరి వంటి ఏవైనా సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటే  
వెంటనే మీ గర్భధారణ సంరక్షణ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. యోని ఉత్సర్గ  
  
ప్రినేటల్ ప్రోబయోటిక్స్- ముందస్తు జననాన్ని నివారించడంలో పురోగతి? అసాధారణ  
యోని సూక్ష్మజీవులు మరియు బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ అకాల ప్రసవానికి ముఖ్యమైన  
ప్రమాద కారకాలు. గర్భిణీ స్త్రీలలో లాక్టోబాసిల్లస్ రామ్నోసస్ GR1 మరియు  
Lactobacillus reuteri RC14 కలిగిన ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క పరిపాలన సాధారణ  
యోని వృక్షజాలాన్ని పునరుద్ధరిస్తుందని మరియు వాంఛనీయ యోని pHని కూడా  
నిర్వహిస్తుందని వివిధ అధ్యయనాలు చూపించాయి. ఈ జాతులను కలిగి ఉన్న  
ప్రోబయోటిక్స్ యోని ఇన్ఫెక్షన్‌లను తగ్గించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి  
మరియు అందువల్ల ముందస్తు జననాల సంభవం. గర్భం దాల్చిన 20 వారాలలో లేదా ముందు  
నిర్వహించబడితే, ముందస్తు జననాన్ని నిరోధించడానికి అవి ప్రయోజనకరంగా మరియు  
సురక్షితంగా ఉంటాయి. నీకు తెలుసా? అవసరమైనప్పుడు మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయడం  
ముఖ్యం. మూత్రాన్ని పట్టుకోవడం వల్ల యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఇది అకాల ప్రసవానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం.  
ముందస్తు ప్రసవ నివారణ మరియు నిర్వహణలో సహాయపడే వైద్యులను సందర్శించడానికి  
UTIs స్పెషలిస్ట్ యొక్క తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానాలను చదవండి: ప్రసూతి  
వైద్యుడు & గైనకాలజిస్ట్ పెరినాటాలజిస్ట్  
  
ప్రసూతి వైద్యుడు & స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు శిశువులను ప్రసవించడంతో  
పాటు స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధులను నిర్ధారించడం మరియు  
చికిత్స చేయడం మరియు గర్భధారణ సమయంలో మరియు పుట్టిన తర్వాత వైద్య సంరక్షణ  
అందించడంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. పెరినాటాలజిస్ట్ ఒక ప్రసూతి వైద్యుడు,  
అతను అధిక-ప్రమాద గర్భాలలో నైపుణ్యం కలిగి ఉంటాడు. వారు పుట్టిన ముందు  
మరియు తరువాత భద్రతను నిర్ధారించడానికి తల్లులు మరియు శిశువులతో పని  
చేస్తారు.  
  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం పొందండి. మీ  
అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
ప్రీమెచ్యూర్ లేబర్ మేనేజ్‌మెంట్ చికిత్స లక్షణాలు మరియు తల్లి ఆసుపత్రికి  
వచ్చే శిశువు యొక్క గర్భధారణ వయస్సు ఆధారంగా అమలు చేయబడుతుంది. ప్రారంభ  
ప్రసవాన్ని ఆలస్యం చేయడానికి లేదా నిర్వహించడానికి డాక్టర్ క్రింది మందులు  
మరియు విధానాలను సిఫారసు చేయవచ్చు: మందులు యాంటీబయాటిక్స్: ముందస్తు ప్రసవ  
సమయంలో మూత్ర పరీక్షలో మూత్రాశయం, మూత్రపిండాలు లేదా మూత్ర నాళాల  
ఇన్ఫెక్షన్ (UTI) వెల్లడైతే, వైద్యుడు యాంటీబయాటిక్‌లను సూచించవచ్చు.  
కొన్నిసార్లు, సంక్రమణను నిర్వహించడం అకాల ప్రసవాన్ని ఆపివేస్తుంది. కొన్ని  
ఉదాహరణలు: అజిత్రోమైసిన్ ఎరిత్రోమైసిన్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్ క్లారిథ్రోమైసిన్  
మెట్రోనిడాజోల్  
  
టోకోలైటిక్ ఏజెంట్లు: ఇవి మృదు కండరాల సంకోచాలను నిరోధించడానికి  
రూపొందించిన మందులు మరియు తద్వారా అకాల ప్రసవాన్ని నిరోధించడానికి ఒక మహిళ  
ముందస్తు ప్రసవ సంకేతాలను చూపుతున్నట్లయితే మరియు 34 వారాల కంటే తక్కువ  
గర్భవతి అయినట్లయితే, డాక్టర్ ప్రసవాన్ని అణిచివేసేందుకు మరియు శిశువుకు  
ఇవ్వడానికి టోకోలైటిక్ మందులను ఇవ్వవచ్చు. ఊపిరితిత్తులు పరిపక్వం  
చెందడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వాటిని సిరలోకి (ఇంట్రావీనస్‌గా)  
ఇవ్వవచ్చు. కొన్ని ఉదాహరణలలో ఇవి ఉన్నాయి: అటోసిబాన్ మెగ్నీషియం సల్ఫేట్  
ఇండోమెథాసిన్ నిఫెడిపైన్ రిటోడ్రిన్  
గమనిక: మావి ఆకస్మిక (గర్భాశయ గోడ నుండి మాయ వేరుచేయడం) వల్ల సంభవించే  
తీవ్రమైన రక్తస్రావం వంటి కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న మహిళలకు  
టోకోలిటిక్స్ సూచించకూడదు.  
  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ఒక మహిళ 34 వారాల కంటే తక్కువ గర్భవతిగా ఉంటే మరియు  
ప్రసవ లక్షణాలను అనుభవిస్తే, శిశువు యొక్క ఊపిరితిత్తుల పరిపక్వతను  
ప్రోత్సహించడానికి కార్టికోస్టెరాయిడ్ ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. కొన్ని  
ఉదాహరణలు: Betamethasone Dexamethasone  
  
గమనిక: ఈ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ PPROM ఉన్న రోగులకు కూడా ప్రయోజనం  
చేకూరుస్తాయి (పొరల యొక్క ముందస్తు అకాల చీలిక మరియు హైపర్‌టెన్సివ్  
సిండ్రోమ్‌లు ఉన్నవారు. అయితే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌ను పునరావృతం చేయడం  
సిఫార్సు చేయబడదు.  
  
ప్రొజెస్టెరాన్ థెరపీ ఈ చికిత్స మునుపటి ఆకస్మిక ముందస్తు ప్రసవ చరిత్ర  
ఆధారంగా ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల్లో ఆకస్మిక ముందస్తు ప్రసవ ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. 16 నుండి 24 వారాల గర్భధారణ నుండి ప్రారంభమై 34 వారాల  
గర్భధారణ వరకు కొనసాగే స్త్రీలలో ప్రొజెస్టెరాన్ సప్లిమెంటేషన్  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉదా. Hydroxyprogesterone caproate గమనిక: బహుళ  
గర్భధారణ గర్భాలలో ప్రొజెస్టెరాన్ ప్రయోజనకరంగా ఉండదు శస్త్రచికిత్సా  
విధానం గర్భాశయ రక్తనాళము ఇది ఒక చిన్న గర్భాశయం (25 మిమీ కంటే తక్కువ)  
మరియు ముందస్తుగా పుట్టిన చరిత్ర కలిగిన స్త్రీలలో సిఫార్సు చేయబడే  
శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ గర్భం దాల్చిన 12-14 వారాలలో దాదాపు  
37 వారాలలో తొలగించబడే బలమైన కుట్టులతో గర్భాశయాన్ని మూసివేయడం ద్వారా  
నిర్వహించబడుతుంది.  
  
గర్భాశయ పెస్సరీ ఇది ఒక సాధారణ, తక్కువ ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ, ఇది దాదాపు 37  
వారాలలో తొలగించబడిన సిలికాన్ రింగ్‌తో గర్భాశయాన్ని మూసివేయడం జరుగుతుంది.  
ఈ ప్రక్రియకు అనస్థీషియా అవసరం లేదు మరియు ఇన్వాసివ్ సర్వైకల్ స్టిచ్  
ఆపరేషన్‌ను భర్తీ చేయవచ్చు. అకాల లేబర్ యొక్క సమస్యలు  
  
అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువు అభివృద్ధి చెందడానికి గర్భాశయంలో పూర్తి కాలం  
అవసరం. చివరి నెలలు మరియు వారాలతో సహా గర్భం అంతటా పెరుగుదల జరుగుతుంది.  
ఉదాహరణకు, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు మరియు కాలేయం పూర్తిగా అభివృద్ధి  
చెందడానికి గర్భం యొక్క చివరి వారాలు అవసరం. అందువల్ల, అకాల ప్రసవం మరియు  
జననం క్రింద చర్చించబడిన అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది:  
  
నియోనాటల్ సమస్యలు నెలలు నిండకుండా జన్మించిన శిశువులకు గుండె, మెదడు,  
ఊపిరితిత్తులు లేదా కాలేయ సమస్యలు ఉంటాయి. వారు శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బందులు, న్యుమోనియా, ఇన్ఫెక్షన్లు, రక్తహీనత, కామెర్లు, మెదడులో  
రక్తస్రావం, సెప్సిస్ మరియు ఇతర సమస్యలతో పాటు దృష్టి సమస్యలకు గురవుతారు.  
అయినప్పటికీ, మెరుగైన ప్రసూతి మరియు నియోనాటల్ కేర్ సదుపాయాలతో, ముందస్తు  
జననాలలో సమస్యల రేటు తగ్గింది. శిశు సమస్యలు శిశువులకు శ్వాస సమస్యలు,  
ఆహారం తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, బలహీనమైన అభిజ్ఞా సామర్థ్యాలు, మస్తిష్క  
పక్షవాతం, అభ్యాస వైకల్యాలు, అభివృద్ధి ఆలస్యం మరియు దృష్టి మరియు వినికిడి  
సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఆందోళన, నిరాశ, ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ రుగ్మతలు మరియు ADHD  
(అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్యాక్టివిటీ డిజార్డర్) వంటి ప్రవర్తనా సమస్యలు  
కూడా ముందస్తు ప్రసవానికి సంబంధించినవి.  
  
ప్రసూతి సమస్యల అధ్యయనాలు ముందుగా పుట్టిన ప్రసవం గుండె సంబంధిత సమస్యలకు  
ఎక్కువ ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉందని చూపించాయి, సాధారణంగా డెలివరీ తర్వాత  
సంవత్సరాల. నెలలు నిండకుండానే శిశువులను ప్రసవించే స్త్రీలు ఆందోళన,  
ప్రసవానంతర వ్యాకులత మరియు పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్‌కు  
దారితీసే గొప్ప భావోద్వేగ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటారు. అకాల లేబర్ కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ముందస్తు ప్రసవం మరియు డెలివరీని నివారించడంలో కొన్ని ఆశాజనక ఫలితాలను  
చూపించిన కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:  
  
ప్రినేటల్ యోగా గర్భిణీ స్త్రీల శరీరాల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన  
స్థానాలపై దృష్టి పెడుతుంది. ఈ యోగా భంగిమలను శిక్షకుని మార్గదర్శకత్వంలో  
ప్రదర్శించాలి. ఇది వశ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రక్త  
ప్రసరణకు కూడా ఇది గొప్పది. ఇది శిశువు మరియు తల్లిని సరైన సమన్వయంతో  
ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు అందువల్ల ముందస్తు ప్రసవ అవకాశాలను  
తగ్గిస్తుంది.  
  
గర్భధారణ సమయంలో సురక్షితమైన యోగా గురించి తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే చూడండి  
మసాజ్ థెరపీ గర్భధారణ సమయంలో మసాజ్ థెరపీ అనేక ప్రయోజనాలను అందజేస్తుందని  
చూపబడింది, వీటిలో ఆరోగ్యం, మెరుగైన విశ్రాంతి మరియు మెరుగైన నిద్ర  
ఉన్నాయి. ఈ మసాజ్ గర్భిణీ స్త్రీ ఎదుర్కొనే ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు  
భావోద్వేగ భంగం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు అందువల్ల ముందస్తు ప్రసవ  
ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వెచ్చని స్నానాలు శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో  
మరియు కండరాలను సడలించడంలో వెచ్చని స్నానాలు సహాయపడతాయి. ప్రశాంతత మరియు  
ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఇది నిజంగా గొప్ప మార్గం. అకాల లేబర్‌తో జీవించడం  
  
ఒక స్త్రీ అకాల ప్రసవానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, ఆమె ఎల్లప్పుడూ  
గర్భం గురించి భయపడవచ్చు లేదా ఆందోళన చెందుతుంది. స్త్రీకి ముందస్తు ప్రసవ  
చరిత్ర ఉన్నట్లయితే ఇది జోడిస్తుంది. పై సందర్భాలలో, రిలాక్స్‌గా మరియు  
ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రతి దశలో మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఒక  
స్త్రీ ఆత్రుతగా లేదా నిరుత్సాహానికి గురైతే, మీ వైద్యుడిని  
సందర్శించేటప్పుడు ఆమె ప్రియమైన వ్యక్తి లేదా కేర్‌టేకర్‌తో కలిసి ఉండటం  
ముఖ్యం. ఇది ఆమెకు నైతిక మద్దతు మరియు రక్షణ భావాన్ని ఇస్తుంది. డాక్టర్  
నుండి అనేక ప్రశ్నలు అడగండి. మీ పరిస్థితి గురించి ఏదైనా అడగడానికి  
సంకోచించకండి లేదా భయపడకండి. శిశువు యొక్క ప్రీమెచ్యూర్ డెలివరీ కూడా అధిక  
వైద్య ఖర్చులను కలిగి ఉంటుంది. అందుకే, దానికి అనుగుణంగా ఆర్థిక ప్రణాళికను  
రూపొందించుకోవడం కూడా ముఖ్యం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు అకాల ప్రసవం  
జన్యుపరమైనదా? ప్రీమెచ్యూర్ లేబర్ ఎంత సాధారణం? అకాల ప్రసవానికి సంబంధించిన  
వివిధ రకాలు ఏమిటి? అకాల ప్రసవానికి సంబంధించిన మూడు హెచ్చరిక సంకేతాలు  
ఏమిటి? ఒత్తిడి ముందస్తు ప్రసవానికి కారణమవుతుందా? నిద్ర లేకపోవడం అకాల  
ప్రసవానికి కారణమవుతుందా? ప్రస్తావనలు Quinn JA, Munoz FM, Gonik B, Frau  
L, Cutland C, Mallett-Moore T, Kissou A, Wittke F, Das M, Nunes T, Pye  
S, Watson W, Ramos AA, Cordero JF, Huang WT, Kochhar S , బట్టరీ J;  
బ్రైటన్ సహకారం ప్రీటర్మ్ బర్త్ వర్కింగ్ గ్రూప్. ముందస్తు జననం: డేటా  
సేకరణ, విశ్లేషణ మరియు రోగనిరోధక భద్రతా డేటా యొక్క ప్రదర్శన కోసం కేస్  
నిర్వచనం & మార్గదర్శకాలు. టీకా. 2016 డిసెంబర్ 1;34(49):6047-6056. doi:  
10.1016/j.vaccine.2016.03.045. ఎపబ్ 2016 అక్టోబర్ 13. స్టాక్ SJ, బౌల్డ్  
L. ప్రసూతి ధూమపానం మరియు ముందస్తు జననం: పరిష్కారం కాని ఆరోగ్య సవాలు.  
PLoS మెడ్. 2020 సెప్టెంబరు 14. గర్భధారణ సమయంలో ప్రసూతి ఒత్తిడి యొక్క  
ప్రభావం ముందస్తు జననానికి ప్రమాదం. కారోలిన్ లిల్లీక్రీట్జ్, జోహన్నా  
లారెన్, గునిల్లా సిడ్స్జో మరియు ఇతరులు. ఆల్బర్ట్‌సెన్ K, ఆండర్సన్ AM,  
ఒల్సేన్ J, గ్రోన్‌బేక్ M. గర్భధారణ సమయంలో మద్యపానం మరియు ముందస్తు ప్రసవం  
ప్రమాదం. యామ్ జె ఎపిడెమియోల్. 2004 జనవరి 15. గర్భధారణ సమయంలో గృహ హింస  
ముందస్తు జననం, తక్కువ బరువుతో పుట్టిన ప్రమాదాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది.  
విలే. సైన్స్ రోజువారీ. Mirabzadeh A, Dolatian M, Forouzan AS, Sajjadi H,  
Majd HA, Mahmoodi Z. గ్రహించిన సామాజిక మద్దతు, ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత  
సంఘటనలు మరియు గర్భధారణ మరియు ముందస్తు ప్రసవం సమయంలో ఇతర మానసిక సామాజిక  
ప్రమాద కారకాల మధ్య పాత్ విశ్లేషణ అనుబంధాలు. ఇరాన్ రెడ్ క్రెసెంట్ మెడ్ J.  
2013 జూన్;15. మంజుర్ కాడెర్ మరియు ఇతరులు, గర్భం మరియు ముందస్తు జననం  
సమయంలో షిఫ్ట్ మరియు రాత్రి పని-స్వీడిష్ ఆరోగ్య సంరక్షణ ఉద్యోగుల యొక్క  
సమన్వయ అధ్యయనం, ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడెమియాలజీ, వాల్యూమ్ 50, ఇష్యూ  
6, డిసెంబర్ 2021. ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ (US) కమిటీ అకాల జననాన్ని  
అర్థం చేసుకోవడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఫలితాలకు భరోసా; బెహర్మాన్ RE, బట్లర్  
AS, సంపాదకులు. ముందస్తు జననం: కారణాలు, పరిణామాలు మరియు నివారణ.  
వాషింగ్టన్ (DC): నేషనల్ అకాడమీస్ ప్రెస్ (US); 2007. ముందస్తు ప్రసవానికి  
మరియు జననానికి ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి? నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్.  
O'Hara S, Zelesco M, Sun Z. ముందస్తు జననాన్ని అంచనా వేయడానికి గర్భాశయ  
పొడవు మరియు అల్ట్రాసోనిక్ కొలత పద్ధతుల పోలిక. Australas J అల్ట్రాసౌండ్  
మెడ్. 2013 ఆగస్టు. అకాల జననాల నివారణ. ఆరోగ్యకరమైన శిశువులు వేచి  
ఉండవలసినవి. ఆరోగ్య శాఖ. ఏప్రిల్ 2022. సుమన్ V, లూథర్ EE. ప్రీటర్మ్  
లేబర్. [2022 ఆగస్టు 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి.  
ztürk R, Emi Nov A, Ertem G. గర్భం మరియు ప్రసవ నొప్పిలో పరిపూరకరమైన  
మరియు ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం యొక్క ఉపయోగం: టర్కీ నుండి ఒక క్రాస్-సెక్షనల్  
అధ్యయనం. BMC కాంప్లిమెంట్ మెడ్ థెర్. 2022 డిసెంబర్ 14. Fuchs F, Monet B,  
Ducruet T, Chaillet N, Audibert F. ముందస్తు జననం ప్రమాదంపై తల్లి వయస్సు  
ప్రభావం: ఒక పెద్ద సమన్వయ అధ్యయనం. PLoS వన్. 2018 జనవరి 31. భారతదేశంలో  
ముందస్తు నవజాత శిశువులు, ఆలస్యంగా నవజాత శిశువులు మరియు ప్రసవానంతర  
మరణాలపై ముందస్తు జననం ప్రభావం. అజిత్ కుమార్ కన్నౌజియా, కౌశలేంద్ర కుమార్,  
ఆశిష్ కుమార్ ఉపాధ్యాయ మరియు ఇతరులు. జూన్ 2022. సైనీ ఆర్, సైనీ ఎస్, సైనీ  
ఎస్ఆర్. పీరియాడోంటైటిస్: నెలలు నిండకుండానే ప్రసవించే ప్రమాదం మరియు  
తక్కువ బరువున్న శిశువులు. J నాట్ సైన్స్ బయోల్ మెడ్. 2010 జూలై;1.  
ప్రినేటల్ ప్రోబయోటిక్స్: ప్రీటర్మ్ బర్త్ నివారణలో ముందున్న మార్గం.  
కరుక్కుపాళయం రామసామి ధనశేఖర , బెన్నూరు శిల్పా మరియు ఇతరులు. స్మిత్ GC,  
పెల్ JP, Dobbie R. ఇంటర్‌ప్రెగ్నెన్సీ ఇంటర్వెల్ మరియు ముందస్తు జననం  
మరియు నియోనాటల్ డెత్ రిస్క్: రెట్రోస్పెక్టివ్ కోహోర్ట్ స్టడీ. BMJ. 2003  
ఆగస్టు 9.  
  
==================================================  
  
ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ (PMS) ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, ఓవేరియన్  
సైకిల్ సిండ్రోమ్ మరియు ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ టెన్షన్ ఓవర్‌వ్యూ  
ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, సాధారణంగా PMS అని పిలుస్తారు, ఇది  
సాధారణంగా ఋతుక్రమానికి ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు సంభవించే శారీరక,  
భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
PMS యొక్క భౌతిక లక్షణాలు రొమ్ము సున్నితత్వం, ఉబ్బరం లేదా పొత్తికడుపులో  
భారం, తలనొప్పి, మలబద్ధకం లేదా విరేచనాలు, మొటిమలు మరియు కండరాల నొప్పులు  
కలిగి ఉండవచ్చు, అయితే భావోద్వేగ లక్షణాలు చంచలత్వం, ఆందోళన, కోపం, చిరాకు,  
కోరికలు మరియు మానసిక స్థితి రూపంలో ఉండవచ్చు. ఊగుతుంది.  
  
హార్మోన్ల మార్పులు, మెదడులో రసాయన మార్పులు మరియు జీవనశైలి కారకాలు వంటి  
అనేక కారకాల కలయిక PMSకి కారణమవుతుందని పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, PMS  
లక్షణాల ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం,  
ధూమపానం, వ్యక్తిగత లేదా కుటుంబ చరిత్ర మాంద్యం లేదా కొన్ని విటమిన్లు  
మరియు ఖనిజాల పోషకాహార లోపం.  
  
జీవనశైలి సర్దుబాట్లు PMS సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను తగ్గించడంలో లేదా  
నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. వ్యాయామం, యోగా మరియు ధ్యానం వంటి  
సాంప్రదాయిక విధానాలు నిస్పృహ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే,  
కొన్ని ఔషధాల సహాయంతో మీ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందే మార్గాలను కనుగొనడంలో  
మీ వైద్యుడు మీకు సహాయం చేయవచ్చు. 20 నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల  
స్త్రీలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర  
భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా గర్భాశయ వ్యాప్తి: 47.8% (2020) అనుకరించే  
పరిస్థితులు డిప్రెషన్ ఆందోళన పెరిమెనోపాజ్ క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ వ్యాధి (IBS) /ఇమేజింగ్ పెల్విక్ ఎగ్జామ్ టెస్ట్  
పేషెంట్ రికార్డ్ ట్రీట్‌మెంట్ పెయిన్‌కిల్లర్స్: ఇబుప్రోఫెన్,  
నాప్రోక్సెన్ & ఆస్పిరిన్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్: ఫ్లూక్సేటైన్, సెర్ట్రాలైన్,  
పరోక్సేటైన్ & ఎస్కిటోలోప్రమ్ జనన నియంత్రణ మాత్రలు (నోటి గర్భనిరోధకాలు):  
డ్రోస్పైరెనోన్ & ఇథినైల్ ఎస్ట్రాడియోల్ గోనాడోట్రోపిన్‌డియోల్  
గ్రోనాడోట్రోపిన్స్ హార్మోన్లు అసిటేట్ మూత్రవిసర్జన : స్పిరోనోలక్టోన్ PMS  
యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
PMSతో సంబంధం ఉన్న వివిధ శారీరక మరియు భావోద్వేగ లక్షణాలు ఉన్నాయి. అవి  
నెలవారీగా మారవచ్చు మరియు కొన్నిసార్లు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి, అవి మహిళల  
రోజువారీ జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. లక్షణాలు సాధారణంగా ఋతుస్రావం  
జరగడానికి రెండు రోజుల ముందు గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటాయి మరియు ఋతుస్రావం  
అయిన నాలుగు రోజులలో అదృశ్యమవుతాయి. లక్షణాలు కలిగి ఉండవచ్చు: శారీరక  
లక్షణాలు ఆకలిలో మార్పు బరువు పెరుగుట వెన్నునొప్పి తలనొప్పి వాపు మరియు  
రొమ్ముల సున్నితత్వం మలబద్ధకం అలసట జననేంద్రియ ప్రాంతంలో నొప్పి  
(డైస్పెరూనియా) వికారం విరేచనాలు ఉబ్బరం మైగ్రేన్ మగత బలహీనత ఏకాగ్రత  
నిద్రలేమి, చేతులు నొప్పులు మరియు పాదాల నొప్పి పెరగడం. శబ్దం లేదా  
తేలికపాటి పొత్తికడుపు నొప్పికి తక్కువ సహనం ఋతు తిమ్మిరి  
  
PMS తర్వాత ఏమి జరుగుతుందోనని ఆందోళన చెందుతున్నారా? పీరియడ్స్ నొప్పిని  
నిర్వహించడానికి ఇక్కడ 6 ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే  
చదవండి  
  
భావోద్వేగ లక్షణాలు క్రయింగ్ మూడ్ స్వింగ్స్ చిరాకు కోపం టెన్షన్ ఫీలింగ్స్  
రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో ఆసక్తి లేకపోవడం అలసట ఎక్కువగా లేదా నియంత్రణలో  
లేనట్లు ఫీలింగ్ PMS ఉన్న కొంతమంది మహిళల్లో, తీవ్రమైన, బలహీనపరిచే  
లక్షణాలు కనిపిస్తాయి, ఇది మహిళల రోజువారీ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం  
చేస్తుంది, దీనిని ప్రీమెన్స్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ (PMDD) అని  
పిలుస్తారు. . ఇది విపరీతమైన మానసిక స్థితి మార్పులకు కారణమవుతుంది:  
తీవ్రమైన డిప్రెషన్ భయాందోళన దాడులు నిస్సహాయత యొక్క భావాలు తక్కువ  
ఆత్మగౌరవం కోపం మరియు చిరాకు ఏడుపు మంత్రాలు ఆత్మహత్య ఆలోచనలు మీకు తెలుసా?  
PMS యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభ గర్భం యొక్క లక్షణాలకు చాలా పోలి ఉంటాయి. మా  
నిపుణులు PMSని మరింత మెరుగ్గా వివరిస్తుంటే వినండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో  
చూడండి  
  
PMS యొక్క కారణాలు  
  
PMS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. PMS యొక్క లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయడంలో  
హార్మోన్ హెచ్చుతగ్గులు పాత్ర పోషిస్తాయి. కొంతమంది మహిళలు ఈ  
హెచ్చుతగ్గులకు ఇతరులకన్నా ఎక్కువగా ప్రతిస్పందిస్తారు, ఇది మెదడులో  
విడుదలయ్యే జన్యుపరమైన కారకాలు లేదా రసాయనాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. PMSకి  
కారణమయ్యే హార్మోన్లలో ఈ క్రింది మార్పులు ఉన్నాయి: 1. ఈస్ట్రోజెన్  
ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో హెచ్చుతగ్గులు మూడ్ స్వింగ్‌లకు కారణమవుతాయి.  
ఈస్ట్రోజెన్ తగ్గిన మొత్తం నిద్రలేమి, అలసట మరియు నిరాశ వంటి PMS యొక్క  
సాధారణ లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. 2.  
ప్రొజెస్టెరాన్ PMS కూడా ప్రొజెస్టెరాన్ అనే హార్మోన్ ద్వారా  
ప్రభావితమవుతుంది. ఋతు చక్రం యొక్క రెండవ భాగంలో తక్కువ ప్రొజెస్టెరాన్  
స్థాయిలు లేదా ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు చాలా వేగంగా పడిపోవడం PMS లక్షణాలకు  
దారితీయవచ్చు. 3. సెరోటోనిన్ ఋతు చక్రం యొక్క 7 నుండి 11 మరియు 17 నుండి 19  
రోజుల మధ్య సెరోటోనిన్ పూర్వగాములు పెరుగుదల ఉంది. సెరోటోనిన్‌లో ఈ  
పెరుగుదల మూడ్ స్వింగ్‌లకు కారణమవుతుంది, ఇది PMS యొక్క ముఖ్యమైన లక్షణం.  
4. ప్రోలాక్టిన్ PMS లక్షణాలతో ఉన్న మహిళల్లో, ముఖ్యంగా బహిష్టుకు పూర్వ  
సమయంలో అధిక స్థాయిలో ప్రోలాక్టిన్ ఉంటుంది. తక్కువ స్థాయి  
ప్రొజెస్టెరాన్‌తో కూడిన అధిక ప్రోలాక్టిన్ స్థాయిలు ఆందోళన మరియు నిరాశకు  
దారితీస్తాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
చాలా మంది స్త్రీలకు పీరియడ్స్ గురించి చాలా ప్రశ్నలు ఉంటాయి. మరియు  
సర్వసాధారణమైన వాటిలో ఒకటి: నా పీరియడ్స్ సాధారణమా? పీరియడ్స్ గురించి  
ప్రశ్న ఉందా? సమాధానాలను ఇక్కడ పొందండి  
  
PMS ప్రమాద కారకాలు  
  
PMS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియనప్పటికీ, PMSతో అనుబంధించబడిన ప్రమాద  
కారకాల శ్రేణి ఉన్నాయి. అవి: 1. వయస్సు PMS అనేది ఋతు చక్రాలతో ముడిపడి  
ఉన్న వ్యాధి, కాబట్టి ఇది రుతువిరతి తర్వాత (ఋతుస్రావం యొక్క మొదటి సంభవం)  
మెనోపాజ్ వరకు స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా 20ల మధ్య నుండి  
30వ దశకం చివరి మధ్యలో కనిపిస్తుంది.  
  
స్త్రీకి 30 ఏళ్లు వచ్చేసరికి ఆమె శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి.  
కాబట్టి ప్రతి స్త్రీకి 30 ఏళ్లు ఏమి నిల్వ ఉన్నాయో అన్వేషిద్దాం!  
తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి  
  
2. జీవనశైలి కారకాలు PMS అవకాశాలను పెంచే వివిధ జీవనశైలి కారకాలు ఉన్నాయి.  
 ఆహారం: చక్కెర, కాఫీ, ప్యాక్ చేసిన మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం  
 ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల PMS వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిశ్చల  
 జీవనశైలి: కొన్ని అధ్యయనాలు PMSలో నిశ్చల మరియు నిష్క్రియాత్మక  
 జీవనశైలి పాత్రను కూడా సూచిస్తున్నాయి. పేలవమైన నిద్ర నాణ్యత: సరిపోని  
 మరియు నాణ్యత లేని నిద్ర మహిళలకు PMSకి దారి తీస్తుంది.  
  
మంచి నాణ్యమైన నిద్ర పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. మీరు బాగా  
నిద్రపోవడానికి మా విస్తృత శ్రేణి నిద్ర సహాయ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇప్పుడే  
కొనండి  
  
ఒత్తిడి: శరీరం యొక్క ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించడం ద్వారా ఒత్తిడి ఋతు  
నొప్పిని పెంచుతుంది.  
  
ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి 10 ప్రభావవంతమైన చిట్కాల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
ఆల్కహాల్ వినియోగం: మద్యపానం PMS ప్రమాదాన్ని మధ్యస్తంగా పెంచుతుంది.  
  
మీ బరువు తగ్గించే ప్రయాణంలో మీకు సహాయపడే నిర్వహణ ఉత్పత్తులు! ఇప్పుడు  
వాటిని అన్వేషించండి  
  
3. హార్మోన్ల రుగ్మతలు సెరోటోనిన్ లోపం వంటి కొన్ని హార్మోన్ల రుగ్మతలు -  
 జీర్ణక్రియ, నిద్ర మరియు మానసిక స్థితిని స్థిరీకరించడంలో సహాయపడే  
 మెదడు ఉత్పత్తి చేసే రసాయనం PMS అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది. మరొక స్త్రీ సెక్స్ హార్మోన్ ప్రొజెస్టెరాన్ పెరుగుదల PMS  
 లక్షణాలను కలిగి ఉన్న మహిళల్లో కూడా కనిపిస్తుంది.  
4. కుటుంబ చరిత్ర కొన్ని అధ్యయనాలు కూడా డిప్రెషన్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర  
 కలిగిన స్త్రీలకు PMS వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని సూచిస్తున్నాయి.  
5. వైద్య చరిత్ర ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ లేదా ఇతర మూడ్ డిజార్డర్‌ల  
 వ్యక్తిగత చరిత్ర కలిగిన స్త్రీలకు PMS వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది.  
6. కొన్ని విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల లోపాలు కొన్ని విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల  
 తక్కువ స్థాయిలు ముఖ్యంగా మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, విటమిన్ E మరియు  
 విటమిన్ D కూడా PMS ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నీకు తెలుసా? విటమిన్ లోపం  
 మీ జుట్టు మరియు గోళ్లను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. పెళుసైన జుట్టు  
 మరియు గోర్లు పెళుసుగా ఉండటానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి మరియు వాటిలో  
 ఒకటి విటమిన్ B7 యొక్క లోపం, దీనిని సాధారణంగా బయోటిన్ అని పిలుస్తారు.  
 మీరు తెలుసుకోవలసిన విటమిన్ లోపం యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు ఇక్కడ  
 ఉన్నాయి! PMS నిర్ధారణను తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి  
  
PMS ఏ నిర్దిష్ట పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడదు మరియు ఇది వ్యక్తి  
అనుభవించిన లక్షణాల ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది. PMS యొక్క రోగనిర్ధారణ కింది  
వాటిని కలిగి ఉంటుంది: 1. లక్షణాలను ట్రాక్ చేయడం: లక్షణాల వ్యవధి, ఆగమనం  
మరియు తీవ్రతను ట్రాక్ చేయడం ద్వారా PMS నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. రోగులు  
కనీసం 2 నుండి 3 నెలల వరకు డైరీని నిర్వహించాలని కోరారు. రోగి వీటిని  
రికార్డ్ చేయాలి: ఋతు చక్రం యొక్క రోజువారీ లక్షణాలు ఋతు కాలం యొక్క మొదటి  
మరియు చివరి రోజు 2. పెల్విక్ పరీక్ష: ఏవైనా ఇతర స్త్రీ జననేంద్రియ సమస్యల  
కోసం తనిఖీ చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చాలా మంది మహిళలు జ్ఞానం లేకపోవడం, నివేదించకపోవడం లేదా వైద్యునిచే  
లక్షణాలను నిర్ధారించడంలో ఇబ్బంది కారణంగా నిర్ధారణ చేయబడరు. PMS  
నిర్ధారణలో సహాయపడే వైద్యుని యొక్క ప్రత్యేకతలు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
గైనకాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ ఒక సాధారణ వైద్యుడు రోగిని  
సంప్రదించే మొదటి పాయింట్ కావచ్చు. అవసరమైతే, రోగి స్త్రీ పునరుత్పత్తి  
వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధిలో నైపుణ్యం కలిగిన స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడిని  
సూచించవచ్చు. PMS యొక్క మానసిక కోణాన్ని నిర్వహించడంలో మనోరోగ వైద్యుడు  
మరియు మనస్తత్వవేత్త సహాయం చేస్తారు. వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? PMS యొక్క  
లక్షణాలను విస్మరించకూడదు. లక్షణాలు ఉంటే స్త్రీలు డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి  
: పీరియడ్స్ ప్రారంభానికి 5 రోజుల ముందు కనీసం మూడు వరుస చక్రాలు  
మొదలవుతాయి పీరియడ్స్ ప్రారంభమైన 4 రోజుల్లో ముగుస్తాయి సాధారణ రోజువారీ  
కార్యకలాపాల్లో జోక్యం చేసుకోవడం సరైన రోగ నిర్ధారణ పొందడానికి, సరైన  
వైద్యులను సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. వైద్యుడు. భారతదేశంలోని ఉత్తమ  
వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడు PMS నివారణను సంప్రదించండి  
  
భావోద్వేగాలు మానవుని యొక్క చాలా ప్రాథమిక లక్షణం. కాబట్టి, ప్రతి మూడ్  
స్వింగ్ లేదా ఇతర భావోద్వేగ లక్షణాలు PMSతో సంబంధం కలిగి ఉండకపోవచ్చు. ఇది  
మీ ప్రవర్తనలో కూడా భాగం కావచ్చు. ఈ గందరగోళాన్ని నివారించడానికి,  
లక్షణాలను డాక్టర్తో చర్చించాలి. PMS ప్రాణాంతకం కాదు కానీ ఇది మొత్తం  
ఉత్పాదకత మరియు ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కింది చేయవలసినవి మరియు  
చేయకూడనివి PMSను నివారించడంలో సహాయపడతాయి: పొత్తికడుపు ఉబ్బరాన్ని  
తగ్గించడానికి కొబ్బరి నీరు, పండ్ల రసాలు, సూప్‌లు మరియు హెర్బల్ టీలు వంటి  
నీరు మరియు ద్రవాలను పుష్కలంగా త్రాగాలి. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు,  
మంచి కొవ్వులు మరియు ప్రోటీన్‌లతో కూడిన సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని  
తినండి. పీరియడ్స్ సమయంలో ఏమి తీసుకోవాలి మరియు ఏమి నివారించాలి అనే దాని  
గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి అవసరమైతే కాల్షియం,  
మెగ్నీషియం, ఒమేగా 3, 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ మరియు విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ వంటి  
పోషకాహార సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి. ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
రోజువారీ ఆహారంలో అంతరాలను తగ్గించడం PMS లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి  
సహాయపడుతుంది. మా విస్తృత శ్రేణి పోషకాహార సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. మీ  
బండిని నింపండి శారీరక దృఢత్వం మరియు మొత్తం శ్రేయస్సు కోసం రోజుకు కనీసం  
30 నిమిషాల పాటు తేలికపాటి, సాధారణ వ్యాయామాలు, యోగా, ఏరోబిక్స్,  
స్విమ్మింగ్ లేదా జాగింగ్ చేయండి.  
  
చెమట పట్టడానికి చాలా సోమరితనం ఉందా? ఈ చిట్కాలు మీ రోజువారీ శారీరక శ్రమను  
పొందడానికి మీకు సహాయపడవచ్చు. ఇంకా చదవండి  
  
తగినంత నిద్ర పొందండి. ముఖ్యంగా బహిష్టుకు పూర్వ కాలంలో సుమారు 8 గంటల పాటు  
మంచి నిద్ర, PMS లక్షణాలను నివారించవచ్చు మరియు తగ్గించవచ్చు. ఉదయం ఎండలో  
తడుముకోండి. సహజ సూర్యకాంతి ద్వారా తగినంత విటమిన్ డి పొందడానికి  
ప్రయత్నించండి. ఏదైనా లోపాన్ని కవర్ చేయడానికి ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్లను  
కూడా తీసుకోవచ్చు. మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది.  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మీ విటమిన్ డి స్థాయిలను తనిఖీ చేసుకోండి. ఒత్తిడిని  
తట్టుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన మార్గాలను తెలుసుకోవడానికి బుక్ చేయడానికి  
క్లిక్ చేయండి. ప్రకృతిలో నడవండి, మీ స్నేహితులతో మాట్లాడండి లేదా పత్రికలో  
వ్రాయండి. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు, మసాజ్ లేదా ధ్యానం కూడా ఉపయోగపడతాయి.  
  
ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి అనేక పద్ధతుల గురించి మా నిపుణుల నుండి వినండి.  
వీక్షించడానికి క్లిక్ చేయండి, ఇంట్లో సాధారణ సంరక్షణ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
పొందకపోతే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. కొన్నిసార్లు, మీ వైద్యుడు మీకు  
లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి మందులను సూచించవచ్చు.  
  
నిపుణుడితో సంప్రదించండి ధూమపానం చేయవద్దు. ధూమపానం చేసే మహిళలు ధూమపానం  
చేయని మహిళల కంటే ఎక్కువ మరియు అధ్వాన్నమైన PMS లక్షణాలను నివేదించారు.  
  
ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని  
ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
అతిగా మద్యం సేవించవద్దు. చాలా ఆల్కహాల్ PMS లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది మరియు తిమ్మిరిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. మీ ఆహారంలో అధిక  
ఉప్పు లేదా ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చవద్దు ఎందుకంటే అవి ఉబ్బరం మరియు  
ద్రవం నిలుపుదలకి కారణమవుతాయి. చక్కెర, ప్యాక్ చేసిన, అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్  
ఫుడ్స్ మరియు కెఫిన్‌లో అతిగా తినవద్దు. వారు PMS యొక్క లక్షణాలను మరింత  
తీవ్రతరం చేయవచ్చు.  
  
పొద్దున్నే పడుకోవడం, త్వరగా లేవడం అనేది సామెత మాత్రమే కాదు! కొన్ని  
అధ్యయనాలు మీ మేల్కొనే మరియు నిద్ర సమయాన్ని వరుసగా సూర్యోదయం మరియు  
సూర్యాస్తమయానికి అనుగుణంగా అమర్చడం PMS నిర్వహణలో వాగ్దానాన్ని కలిగి  
ఉందని చూపించాయి. PMS చికిత్స  
  
హోమ్ కేర్ రెమెడీస్, రెగ్యులర్ ఎక్సర్ సైజ్, రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్,  
విటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంటేషన్ మొదలైనవాటితో సహా సాంప్రదాయిక చికిత్స  
ఎంపికలతో తేలికపాటి లక్షణాలను నిర్వహించవచ్చు, తీవ్రమైన లక్షణాలకు వైద్య  
జోక్యం అవసరం. వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు: మందులు పెయిన్‌కిల్లర్స్: PMS మరియు  
పీరియడ్స్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. సాధారణ  
మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: ఇబుప్రోఫెన్ నాప్రోక్సెన్ ఆస్పిరిన్  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్: యాంటిడిప్రెసెంట్స్ భావోద్వేగ లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
ఇవ్వబడతాయి. సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్, లేదా SSRIలు  
సాధారణంగా సూచించబడే యాంటిడిప్రెసెంట్స్. అవి: ఫ్లూక్సేటైన్ సెర్ట్రాలైన్  
పరోక్సేటైన్ ఎస్కిటోలోప్రమ్ గమనిక: SSRIలు వాటి ప్రభావాన్ని అంచనా  
వేయడానికి వరుసగా రెండు నెలల పాటు తీసుకోబడతాయి. చికిత్స విఫలమైతే,  
వెన్లాఫాక్సిన్ వంటి ప్రత్యామ్నాయ మందులు సిఫార్సు చేయబడతాయి. జనన నియంత్రణ  
మాత్రలు (నోటి గర్భనిరోధకాలు): గర్భనిరోధక మాత్రల యొక్క హార్మోన్ల  
సన్నాహాలు హార్మోన్లలో మార్పులను నిరోధిస్తాయి. ఇది మూడ్ స్వింగ్‌లను  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డ్రగ్స్‌లో ఇవి ఉన్నాయి: డ్రోస్పైరెనోన్ ఇథినిల్  
ఎస్ట్రాడియోల్ గోనాడోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ అగోనిస్ట్‌లు: ఈ మందులు  
ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ హార్మోన్ల సంశ్లేషణను నిరోధించడం ద్వారా  
ఋతు చక్రం తాత్కాలికంగా ఆపివేస్తాయి. ఇది ఉబ్బరం వంటి శారీరక లక్షణాలను  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణ ఉదాహరణలు: ల్యూప్రోలైడ్ గోసెరెలిన్  
డైయూరిటిక్స్: ఈ తరగతి ఔషధం ఉబ్బరం మరియు రొమ్ము సున్నితత్వం వంటి ద్రవం  
నిలుపుదలకి సంబంధించిన లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
స్పిరోనోలక్టోన్ అనేది PMSలో ఉపయోగించే ఒక సాధారణ ఉదాహరణ మూత్రవిసర్జన.  
  
మీకు అవసరమైన అన్ని మందులు పొందలేకపోతున్నారా? చింతించకండి, మేము దానిని  
కవర్ చేసాము. గ్యారెంటీ డెలివరీని పొందడానికి భారతదేశపు అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్  
ఫార్మసీ నుండి ఆర్డర్ చేయండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ని ఇప్పుడే జోడించండి  
  
PMS యొక్క హోమ్-కేర్  
  
PMS యొక్క గృహ సంరక్షణ కోసం 'నివారణ' విభాగంలో పేర్కొన్న అన్ని  
పాయింటర్‌లకు కట్టుబడి ఉండండి. దానితో పాటు మీ ఆహారంలో ఈ క్రింది వాటిని  
జోడించడం వలన PMS యొక్క లక్షణాలను ఉపశమనం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కింది  
వాటిలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని  
సంప్రదించండి: నిర్దిష్ట లోపాల విషయంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఒమేగా 3, 6  
కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ మరియు విటమిన్ డి వంటి పోషకాహార  
సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలి.  
  
రోజువారీ ఆహారంలో అంతరాలను తగ్గించడం PMS లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి  
సహాయపడుతుంది. మా విస్తృత శ్రేణి పోషకాహార సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. మీ  
కార్ట్ నింపండి  
  
పసుపు (హల్ది): పసుపు దాని శోథ నిరోధక ప్రభావం కారణంగా కడుపు తిమ్మిరిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
పసుపు వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇది ఇప్పుడు చదవండి  
  
ఫెన్నెల్ (సాన్ఫ్): ఫెన్నెల్ దాని మూత్రవిసర్జన ప్రభావం వల్ల ఉబ్బరాన్ని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కడుపు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనం పొందటానికి  
కూడా కనుగొనబడింది. చమోమిలే: ఈ హెర్బ్ యాంటిస్పాస్మోడిక్, అనాల్జేసిక్  
మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది టీ గర్భాశయం యొక్క  
కండరాలను సడలిస్తుంది మరియు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.  
చస్టెబెర్రీ సారం: ఈ హెర్బ్ వివిధ హార్మోన్ల రుగ్మతలను నిర్వహించడానికి  
ఉపయోగిస్తారు. రొమ్ము సున్నితత్వం మరియు వేడి ఆవిర్లు వంటి PMS లక్షణాల  
నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది PMS యొక్క సహాయక కారకం  
అయిన ప్రోలాక్టిన్ విడుదలను తగ్గిస్తుంది. సెయింట్ జాన్స్ వోర్ట్: ఇది  
PMSతో సంబంధం ఉన్న ప్రవర్తనా లక్షణాలను నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే మూలిక.  
జింగో బిలోబా: ఇది సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్‌లో చాలా సంవత్సరాలుగా  
ఉపయోగించబడుతున్న ప్రసిద్ధ మూలిక. కొన్ని అధ్యయనాలు PMS లక్షణాల తీవ్రతను  
తగ్గించడంలో దాని పాత్రను సూచిస్తున్నాయి. PMS యొక్క సమస్యలు  
  
PMS మైగ్రేన్, మూడ్ డిజార్డర్స్, ఆస్తమా, మూర్ఛ, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్,  
దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ (SLE), ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి మరియు ప్రకోప  
ప్రేగు సిండ్రోమ్ వంటి అనేక క్లినికల్ పరిస్థితులను తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
చికిత్స చేయని PMS లైంగిక జీవితానికి కూడా భంగం కలిగిస్తుంది, ఇది సంబంధ  
సమస్యలు మరియు మానసిక క్షోభకు దారితీస్తుంది. PMS యొక్క ఇతర సమస్యలు:  
ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ (PMDD): ఇది తీవ్రమైన మానసిక  
కల్లోలం, కోపం, చిరాకు మరియు ఆందోళనతో కూడిన PMS యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన  
రూపం. డిప్రెషన్: PMS యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలు కూడా నిరాశకు దారితీయవచ్చు.  
పదార్థ దుర్వినియోగం: PMSలో ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ మరియు నికోటిన్ వంటి  
పదార్ధాల కోసం కోరికలు పెరుగుతాయని గమనించవచ్చు. నీకు తెలుసా? COVID-19 మీ  
రుతుక్రమ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు COVID-19-సంబంధిత  
డిప్రెషన్, ఆందోళన మరియు ఒత్తిడి మరియు PMS యొక్క అధిక ప్రాబల్యాన్ని  
సూచిస్తున్నాయి. COVID-19పై తాజా అప్‌డేట్‌లను పొందండి, PMS కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను నొక్కండి  
  
సాధారణ చికిత్సతో పాటు, ప్రయోజనకరంగా నిరూపించబడిన కొన్ని పరిపూరకరమైన  
చికిత్సలు ఉన్నాయి. అవి: కాగ్నిటివ్ మరియు బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) ఇది  
మితమైన మరియు తీవ్రమైన శారీరక మరియు భావోద్వేగ లక్షణాలను నిర్వహించడానికి  
సహాయపడుతుంది. ఇందులో, వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనను  
సాధారణీకరించడానికి మానసిక చికిత్సకులు సెషన్లను నిర్వహిస్తారు. వ్యక్తి  
యొక్క మొత్తం భావాలు, మానసిక స్థితి మరియు ప్రవర్తనను సరిదిద్దడానికి థెరపీ  
జ్ఞాపకశక్తి మరియు తీర్పుపై దృష్టి పెడుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఇది చైనా మరియు  
జపాన్లలో ఉపయోగించే చాలా పురాతన టెక్నిక్. దీనిలో, సూక్ష్మమైన మెటల్ సూదులు  
నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద చర్మంలోకి చొప్పించబడతాయి. ఇది PMS యొక్క  
లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, సూదులు విద్యుత్ ద్వారా  
ప్రేరేపించబడతాయి, దీనిని ఎలక్ట్రో-ఆక్యుపంక్చర్ అంటారు. ఆక్యుప్రెషర్  
దీనిలో, శరీరంలోని నిర్దిష్ట బిందువులు సూదులకు బదులుగా వేళ్లు లేదా  
బ్రొటనవేళ్లను ఉపయోగించి ప్రేరేపించబడతాయి. ఇది వ్యక్తి స్వయంగా చేయవచ్చు.  
రిలాక్సేషన్ రెస్పాన్స్ ఈ టెక్నిక్ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి  
ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడం, ప్రగతిశీల కండరాల సడలింపు  
మరియు పీల్చడం మరియు వదులుతున్నప్పుడు నిర్దిష్ట పదాన్ని పునరావృతం చేయడం  
వంటి పద్ధతులను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ 10-20 నిమిషాల పాటు సాధన చేయడం  
వల్ల మానసిక స్థిరత్వాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కాంతి చికిత్స మానసిక  
స్థితికి సంబంధించిన లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో కాంతికి గురికావడం చాలా  
ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాంతి చికిత్స సమయంలో, వ్యక్తి సహజ కాంతిని  
అనుకరించే కృత్రిమ కాంతికి గురవుతాడు. ఇది సెరోటోనిన్ విడుదలను  
ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. ప్రకాశవంతమైన కాంతికి  
నిరంతరం బహిర్గతమయ్యే స్త్రీలలో నిరాశ వంటి లక్షణాల తగ్గింపు చూపబడుతుంది.  
మసాజ్ థెరపీ మసాజ్ నాడీ వ్యవస్థను సడలించడం ద్వారా తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. సాధారణ మసాజ్‌లు మానసిక కల్లోలం మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం  
పొందడంలో సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
బయోఫీడ్‌బ్యాక్ ఉద్దీపన తర్వాత హృదయ స్పందన రేటు, కండరాల ఒత్తిడి, మెదడు  
కార్యకలాపాలు మొదలైన వ్యక్తుల ప్రతిస్పందనలను సాంకేతికత నమోదు చేస్తుంది.  
ఇది ట్రిగ్గర్‌లను విశ్లేషించడం ద్వారా శారీరక మరియు భావోద్వేగ లక్షణాలను  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. హోమియోపతి PMS లక్షణాలను శాంతపరచడానికి  
ఉపయోగించే అనేక హోమియోపతి మందులు ఉన్నాయి. ఉదాహరణలలో సెపియా, ఇగ్నేషియా,  
పల్సటిల్లా మరియు లాచెసిస్ ఉన్నాయి. PMSతో జీవించడం  
  
PMS అనేది ప్రాణాంతక పరిస్థితి కాదు, కానీ అది మీ శరీరంపైనే కాకుండా మీ  
మనస్సుపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని చేతన జీవనశైలి మార్పులతో PMSని  
చక్కగా నిర్వహించవచ్చు. PMS సమయంలో స్త్రీలు అనుభవించే శారీరక మరియు  
భావోద్వేగ లక్షణాలు సంబంధాలపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.  
కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు సహోద్యోగుల నుండి మానసిక మద్దతు PMS లక్షణాలను  
ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. మంచి సంబంధాన్ని నిర్వహించడానికి ఈ క్రింది  
చర్యలు తీసుకోవచ్చు: కమ్యూనికేట్ చేయండి: ప్రభావవంతమైన కమ్యూనికేషన్,  
ముఖ్యంగా భాగస్వామి ద్వారా ఈ కాలంలో మహిళలు అనుభవించే ఒత్తిడిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. స్థలం ఇవ్వండి: కొన్నిసార్లు, స్త్రీకి  
భావోద్వేగ మరియు భౌతిక స్థలం అవసరం. ఇది PMS లక్షణాలను పరిష్కరించడానికి  
స్త్రీలకు సహాయపడుతుంది. సహాయం: కుటుంబ సభ్యులు PMS రోగులకు ఇంటి పనులు  
వంటి వారి సాధారణ పనిలో సహాయం చేయడం ద్వారా వారి జీవితాన్ని సులభతరం  
చేయవచ్చు.  
  
గమనిక: PMS యొక్క లక్షణాలు స్త్రీ నుండి స్త్రీకి మారుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి,  
సమయాలు మరియు లక్షణాల రకాలను రికార్డ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇది లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి సహాయపడే ట్రిగ్గర్‌లను విశ్లేషించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని గుర్తుంచుకోండి! మన మనస్సు  
సంరక్షణ పరిధిని అన్వేషించండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు విటమిన్ మరియు మినరల్ లోపాలు PMSకి దారి తీయవచ్చా?  
మీరు PMS సమయంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించగలరా? PMS మరియు PMDD మధ్య తేడా  
ఏమిటి? PMS సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుందా? PMS వారి ఆరోగ్య  
పరిస్థితులపై ప్రభావం చూపుతుందా? ప్రస్తావనలు ACOG,The American College of  
Obstetricians and Gynecologists, చివరిగా నవీకరించబడింది: మే 2021. OASH,  
ఆఫీస్ ఆన్ ఉమెన్స్ హెల్త్, చివరిగా నవీకరించబడింది: ఫిబ్రవరి 22, 2022.  
గుడిపల్లి PR, శర్మ GK. బహిష్టుకు పూర్వ లక్షణంతో. [2022 జూలై 18న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
స్టాట్‌పెర్ల్స్. రాడ్ M, సబ్జెవరీ MT, దేహ్నవి ZM. మహిళా హైస్కూల్  
విద్యార్థులలో ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్‌తో సంబంధం ఉన్న కారకాలు. J విద్య  
ఆరోగ్య ప్రమోట్. 2018 మే 3;7:64. ఫోర్డ్ O, లెథబీ A, రాబర్ట్స్ H, Mol BW.  
ప్రీమెన్స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ కోసం ప్రొజెస్టెరాన్. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్  
రెవ. 2012 మార్చి 14;2012(3). Dinh Trieu Ngo V, Bui LP, Hoang LB, Tran  
MT, Nguyen HV, Tran LM, Pham TT. మహిళా వైద్య విద్యార్థులలో  
ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ మరియు ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్  
డిజార్డర్‌తో అనుబంధిత కారకాలు: క్రాస్ సెక్షనల్ స్టడీ. ఒకటి. 2023 జనవరి  
26;18(1):e0278702. దత్తా A, శర్మ A. భారతదేశంలో ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్  
సిండ్రోమ్ మరియు ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ యొక్క వ్యాప్తి:  
ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ఆరోగ్య ప్రమోట్ దృక్పథం. 2021  
మే 19;11(2):161-170. మిశ్రా ఎస్, ఇలియట్ హెచ్, మార్వాహా ఆర్.  
ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్. [2023 ఫిబ్రవరి 19న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. రీడ్ RL. ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్  
డిస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ (గతంలో ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్) [2017 జనవరి 23న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B, బ్లాక్‌మ్యాన్ MR, మరియు  
ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్]. సౌత్ డార్ట్‌మౌత్ (MA):  
MDText.com, Inc.; 2000-. టేబుల్ 1, ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్  
డిజార్డర్ (PMDD) కోసం డయాగ్నోస్టిక్ క్రైటీరియా InformedHealth.org  
[ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్  
ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. బహిష్టుకు పూర్వ సిండ్రోమ్:  
PMS చికిత్స. [2017 జూన్ 14న నవీకరించబడింది]. Aolymat I, Khasawneh AI,  
Al-Tamimi M. కోవిడ్-19-అసోసియేటెడ్ మెంటల్ హెల్త్ ఇంపాక్ట్ ఆన్  
మెన్స్ట్రువల్ ఫంక్షన్ అంశాలపై: డిస్మెనోరియా మరియు ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్  
సిండ్రోమ్, మరియు జెనిటూరినరీ ట్రాక్ట్ హెల్త్: జోర్డానియన్ మెడికల్  
స్టూడెంట్స్ మధ్య ఒక క్రాస్ సెక్షనల్ స్టడీ. Int J ఎన్విరాన్ రెస్ పబ్లిక్  
హెల్త్. 2022 జనవరి 27;19(3):1439. ఆర్మర్ M, Ee CC, హావో J, విల్సన్ TM,  
యావో SS, స్మిత్ CA. ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్ కోసం ఆక్యుపంక్చర్ మరియు  
ఆక్యుప్రెషర్. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ. 2018 ఆగస్టు  
14;8(8):CD005290. చస్ట్‌బెర్రీ, NIH, నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ కాంప్లిమెంటరీ  
అండ్ ఇంటిగ్రేటివ్ హెల్త్. చివరిగా నవీకరించబడినది: జూలై, 2020. బేకర్ FC,  
డ్రైవర్ HS. సిర్కాడియన్ లయలు, నిద్ర మరియు ఋతు చక్రం. స్లీప్ మెడ్. 2007  
సెప్టెంబర్;8(6):613-22. doi: 10.1016/j.sleep.2006.09.011. ఎపబ్ 2007  
మార్చి 26. PMID: 17383933. Shechter A, Boivin DB. ఋతు చక్రం అంతటా నిద్ర,  
హార్మోన్లు మరియు సిర్కాడియన్ లయలు ఆరోగ్యవంతమైన స్త్రీలు మరియు బహిష్టుకు  
పూర్వ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్ ఉన్న మహిళల్లో. Int J ఎండోక్రినాల్.  
2010;2010:259345. doi: 10.1155/2010/259345. ఎపబ్ 2010 జనవరి 18. PMID:  
20145718; PMCID: PMC2817387. అబ్డి ఎఫ్, ఓజ్గోలి జి, రహ్నెమై ఎఫ్ఎస్.  
ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌లో విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం పాత్రపై  
క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. అబ్స్టెట్ గైనెకోల్ సైన్స్. 2019 మార్చి;62(2):73-86.  
doi: 10.5468/ogs.2019.62.2.73. ఎపబ్ 2019 ఫిబ్రవరి 25. లోపం: అబ్స్టెట్  
గైనకాల్ సైన్స్. 2020 మార్చి;63(2):213. PMID: 30918875; PMCID:  
PMC6422848.  
  
==================================================  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను అడెనోకార్సినోమాస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
ప్రోస్టేట్ అనేది మగ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో భాగమైన ఒక చిన్న వాల్‌నట్  
ఆకారపు గ్రంథి. ఇది సెమినల్ ఫ్లూయిడ్‌ను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా స్పెర్మ్  
రవాణా మరియు పోషణను సులభతరం చేస్తుంది. మగ మూత్రాశయం మూత్రాశయం నుండి  
నిష్క్రమించేటప్పుడు ప్రోస్టేట్ చుట్టుముడుతుంది.  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లో, ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోని కణాలు అసాధారణంగా గుణించడం  
ప్రారంభిస్తాయి. ఇది అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం వయస్సుతో పెరుగుతుంది, 50  
సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులు ప్రభావితమవుతారు. ఇతర ప్రధాన  
ప్రమాద కారకాలు కుటుంబ చరిత్ర, జాతి, జన్యు ఉత్పరివర్తనలు మరియు ఆహారం.  
  
పేలవమైన మూత్రాశయం నియంత్రణ, బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన, బరువు తగ్గడం, అలసట  
మరియు అంగస్తంభన వంటివి ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని లక్షణాలు. రోగ  
నిర్ధారణ డిజిటల్ మల పరీక్ష, ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA) పరీక్ష  
మరియు ప్రోస్టేట్ బయాప్సీని ఉపయోగించి చేయబడుతుంది.  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క రోగ నిరూపణ మరియు చికిత్స క్యాన్సర్ దశపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. చికిత్సా విధానాలలో పరిశీలన, క్రియాశీల నిఘా,  
శస్త్రచికిత్స (రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ), రేడియేషన్ థెరపీ, హార్మోన్  
థెరపీ, కీమోథెరపీ, రోగనిరోధక/వ్యాక్సిన్ థెరపీ మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
కణాల పెరుగుదలకు చికిత్స చేసే ఇతర వైద్య చికిత్సలు ఉన్నాయి. సాధారణంగా  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
  
50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల శరీర  
భాగాలు (లు) ప్రోస్టేట్ గ్రంధి మూత్రాశయం యురేత్రా పెల్విక్ అవయవాల  
వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 7.1% (2018) భారతదేశం: 5.0-9.1% (2016)  
అనుకరించే పరిస్థితులు మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ నిరపాయమైన ప్రోస్టేట్  
హైపర్‌ప్లాసియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ అల్ట్రాసౌండ్ MRI స్కాన్  
DRE ప్రోస్టేట్ నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA) బయాప్సీ CT స్కాన్ చికిత్స  
శస్త్రచికిత్స: రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ, పెల్విక్ లెంఫాడెనెక్టమీ &  
ప్రొస్టేట్ యొక్క ట్రాన్స్‌యురెత్రల్ రెసెక్షన్ (TURP) ఇమ్యునోథెరపీ మరియు  
హార్మోన్ థెరపీ: రాడికల్ థెరపీ బాహ్య రేడియేషన్ థెరపీ, హైపోఫ్రాక్టేటెడ్  
రేడియేషన్ థెరపీ & ఇంటర్నల్ రేడియేషన్ థెరపీ రేడియోఫార్మాస్యూటికల్ థెరపీ  
బైఫాస్ఫోనేట్ థెరపీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ దశలలో, ఏవైనా సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు  
ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు. అయితే క్యాన్సర్ ముదిరే కొద్దీ కొన్ని లక్షణాలు  
కనిపించవచ్చు.  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి: 1. పేలవమైన మూత్రాశయ నియంత్రణ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో ప్రారంభ  
దశలో ఉన్న వ్యక్తి తన మూత్రాశయాన్ని నియంత్రించడంలో చాలా సమస్యలను కలిగి  
ఉంటాడు. బాత్రూమ్‌కు చేరుకునే ముందు మూత్రం కారడం వల్ల అతను తరచూ తన  
ప్యాంటు చిందించేవాడు.  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని వివిధ మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్లకు తరచుగా సంకేతం. మీకు ఈ సమస్య  
ఉన్నట్లయితే, యూరాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించండి మరియు మీ ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్‌ని పరీక్షించుకోండి. 2. మూత్ర విసర్జన సమస్య మూత్ర విసర్జన సమస్య  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ లక్షణం. కొందరికి మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ  
చేయడం బాధాకరంగా కూడా అనిపించవచ్చు. 3. మూత్ర ప్రవాహంలో తగ్గిన శక్తి  
ప్రోస్టేట్ విస్తారిత కారణంగా, మూత్రాశయం మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది, మీరు  
మూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు బలహీనమైన ప్రవాహానికి దారితీస్తుంది.  
  
మీరు మూత్ర విసర్జన పూర్తి చేసిన తర్వాత మీ మూత్రాశయం ఇంకా నిండుగా ఉందని  
మరియు మీ మూత్రం కారుతున్నట్లు మీకు అనిపించవచ్చు. 4. మూత్ర విసర్జన  
చేయాలనే కోరిక విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ మూత్రాశయాన్ని సులభంగా ఖాళీ  
చేయడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. కాబట్టి మీరు సాధారణం కంటే ఎక్కువ తరచుగా మూత్ర  
విసర్జన చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ కోరిక రాత్రిపూట ఎక్కువగా ఉంటుంది,  
కొన్నిసార్లు మీరు టాయిలెట్‌కు చేరుకునే ముందు మూత్రం చిందవచ్చు. 5.  
బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన క్రమం తప్పకుండా నొప్పితో కూడిన మూత్రవిసర్జనను  
కలిగి ఉండటం అనేది మీరు తప్పనిసరిగా వైద్య సహాయం తీసుకోవడానికి ఒక సంకేతం  
ఎందుకంటే ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క హెచ్చరిక సంకేతం. 6. మూత్రం మరియు  
వీర్యం లో రక్తం ఇది స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
యొక్క లక్షణం. క్యాన్సర్ చుట్టుపక్కల ఉన్న ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించినప్పుడు,  
రక్తం మూత్రం మరియు వీర్యంలోకి లీక్ కావచ్చు. 7. ఎముక నొప్పి అధునాతన  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వెన్నునొప్పి వంటి లక్షణాలతో ఉండవచ్చు. ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందడం ప్రారంభించినప్పుడు కటి ప్రాంతంలో నొప్పి మరియు  
తుంటి నొప్పి అనుభూతి చెందుతుంది. 8. ప్రయత్నించకుండానే బరువు తగ్గడం ఇతర  
అవయవాలలో ప్రాణాంతకతలాగా, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ రోగులకు వివరించలేని బరువు  
తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం ఇతర కారణాల వల్ల కావచ్చు. ఇది ఇతర లక్షణాలతో  
సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పుడు, ఇది ప్రోస్టేట్ కార్సినోమా యొక్క హెచ్చరిక సంకేతం  
కావచ్చు. 9. దిగువ వెన్నులో నిరంతర నొప్పి దిగువ వీపు, తుంటి మరియు కటిలో  
నిరంతర నొప్పి మరొక హెచ్చరిక సూచన. పైన పేర్కొన్న ఇతర లక్షణాలతో ఈ లక్షణం  
ఉన్నట్లయితే, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన వివరణాత్మక పరీక్ష తదుపరి  
దశ కావచ్చు. 10. అంగస్తంభన అంగస్తంభన అనేది అనేక వైద్య పరిస్థితులలో  
కనిపించే మరొక సాధారణ లక్షణం. అనేక మందులు అంగస్తంభనకు దారి తీయవచ్చు. ఒక  
వ్యక్తికి అంగస్తంభన మరియు బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన ఉంటే, అతను ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ కోసం పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. 11. తగ్గిన వీర్యం సెక్స్ సమయంలో  
స్కలనం చేయబడిన వీర్యం పరిమాణం తగ్గినట్లు ఒక వ్యక్తి గమనించినట్లయితే,  
అతను ఏదైనా ప్రాణాంతక సంకేతాల కోసం అతని ప్రోస్టేట్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.  
వ్యక్తి ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను సూచించే ఇతర లక్షణాలను కూడా ఎదుర్కొంటుంటే  
తగ్గిన వీర్యం చాలా ముఖ్యం. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కారణాలు  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు నిర్దిష్ట కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, ఇది  
సాధారణంగా మ్యుటేషన్ మరియు సాధారణ ప్రోస్టేట్ కణంలో అనియంత్రిత విభజన  
ఫలితంగా ఉంటుంది.  
  
ఆంకోజీన్‌లు కణాల పెరుగుదల, విభజన మరియు మనుగడలో సహాయపడే జన్యువులు.  
ట్యూమర్ సప్రెసర్ జన్యువులు సాధారణంగా కణాల పెరుగుదలను నియంత్రిస్తాయి, DNA  
లోపాలను సరిచేస్తాయి లేదా తగిన సమయంలో కణాలను చనిపోయేలా ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోని కణాలు వాటి DNAలో మార్పులను కలిగి ఉన్నప్పుడు  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ అసాధారణ కణాలు కణితిని  
సృష్టించడానికి కలిసి ఉంటాయి. ఈ కణితి పొరుగు కణజాలంపై వ్యాప్తి చెందుతుంది  
మరియు దాడి చేస్తుంది. కొన్ని అసాధారణ కణాలు విడిపోయి కాలక్రమేణా శరీరంలోని  
ఇతర భాగాలకు తరలిపోతాయి. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు క్రింది విధంగా  
ఉన్నాయి. 1. వృద్ధాప్యం 50 ఏళ్ల తర్వాత, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ సర్వసాధారణం  
అవుతుంది. వృద్ధాప్యం ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకంగా  
పనిచేస్తుంది. 2. జాతి ఆఫ్రికన్ అమెరికన్ పురుషులు, కరేబియన్ నుండి వెస్ట్  
ఆఫ్రికన్ పూర్వీకులు మరియు దక్షిణ అమెరికా పురుషులకు ఇతర జాతుల కంటే  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అత్యల్ప సంఘటనలు సాధారణంగా ఆసియా  
పురుషులలో కనిపిస్తాయి, ఇది జన్యుపరమైన గ్రహణశీలతతో మాత్రమే కాకుండా ఆహారం,  
జీవనశైలి మరియు పర్యావరణ కారకాలతో కూడా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. 3. కుటుంబ  
చరిత్ర తల్లిదండ్రులు, సోదరుడు లేదా పిల్లవాడు వంటి రక్త బంధువు ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీకు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం  
పెరుగుతుంది. 4. జన్యు మార్పులు కొన్ని జన్యు మార్పులు (మ్యుటేషన్లు)  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
మీరు రొమ్ము క్యాన్సర్ (BRCA1 లేదా BRCA2) ప్రమాదాన్ని పెంచే జన్యువును  
కలిగి ఉంటే, మీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
లించ్ సిండ్రోమ్ (వంశపారంపర్య నాన్-పాలిపోసిస్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ లేదా  
HNPCC అని కూడా పిలుస్తారు) ఉన్న పురుషులు, వారసత్వంగా వచ్చిన జన్యు  
ఉత్పరివర్తనాల వల్ల కలిగే పరిస్థితి, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇతర సంభావ్య ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది కారకాలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా ప్రభావితం  
చేస్తాయి. అయితే, ఈ కారకాల ప్రమేయాన్ని నిర్ధారించడానికి మరింత పరిశోధన  
అవసరం.  
  
ఊబకాయం: అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం ఉన్న పురుషులకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఊబకాయం అధిక ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ పురోగతి  
మరియు మరణాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని కూడా భావిస్తున్నారు.  
  
ఆల్కహాల్ వినియోగం: ఆల్కహాల్ వినియోగం, ముఖ్యంగా అధిక వినియోగం, ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకంగా ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ వినియోగం సాధారణంగా రోజుకు  
పానీయాలలో కొలుస్తారు, సాధారణ పానీయం ఆల్కహాల్‌తో 15 గ్రా ఇథనాల్‌తో సంబంధం  
లేకుండా (బీర్, వైన్ మరియు మద్యం, సూటిగా లేదా మిశ్రమంగా) సంబంధం లేకుండా  
ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఒకటి కంటే ఎక్కువ పానీయాలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతాయి.  
  
పొగాకు: పొగాకు మరియు సిగరెట్ పొగలో 4,000 కంటే ఎక్కువ రసాయనాలు ఉంటాయి,  
వాటిలో 60 కంటే ఎక్కువ క్యాన్సర్ కారకాలుగా జాబితా చేయబడ్డాయి. మగ ధూమపానం  
చేసేవారిలో ఆండ్రోస్టిరాన్ మరియు టెస్టోస్టెరోన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా  
తిరుగుతున్నట్లు గుర్తించబడింది, ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది లేదా దాని పురోగతికి దోహదం చేస్తుంది.  
  
ఆహార కారకాలు: ప్రోస్ట్రేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని ఆహార  
కారకాలు: సంతృప్త జంతు కొవ్వు: సంతృప్త జంతు కొవ్వు యొక్క అధిక కేలరీల  
తీసుకోవడం తరచుగా టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచడం వల్ల ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మాంసం (ఎరుపు, పొగబెట్టిన మరియు  
రుచికోసం): తలసరి మాంసం వినియోగం మరియు క్యాన్సర్ సంభవం మరియు మరణాల మధ్య  
అధిక సహసంబంధం కనుగొనబడింది. కాల్షియం, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు: అధిక  
కాల్షియం తీసుకోవడం (రోజుకు ~1000 mg సిఫార్సు చేసిన ఆహార భత్యం కంటే  
ఎక్కువ) లేదా పాల ఉత్పత్తులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే  
ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉన్నాయని అధ్యయనాలు నివేదించాయి. కోలిన్: ఆహార కోలిన్  
తీసుకోవడం లేదా కోలిన్ యొక్క ప్లాస్మా సాంద్రత మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
ప్రమాదం మధ్య సానుకూల సంబంధం కనిపిస్తుంది. కోలిన్ యొక్క ప్రధాన ఆహార  
వనరులు గుడ్లు, గొడ్డు మాంసం మరియు చికెన్ కాలేయం మరియు గోధుమ బీజ.  
అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం  
ప్రకారం, అత్యధిక కోలిన్ తీసుకోవడం (~500 mg/day) కలిగిన పురుషులలో  
ప్రాణాంతకమైన ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 70% ఎక్కువ అని తేలింది  
(~300 mg/day).  
  
కెమికల్ ఎక్స్పోజర్: కొన్ని అధ్యయనాలు కెమికల్ ఎక్స్పోజర్ మరియు ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ మధ్య సంబంధాన్ని సూచించాయి. ఈ రసాయనాలు అగ్నిమాపక సిబ్బందికి  
గురయ్యేవి మరియు ఏజెంట్ ఆరెంజ్ వంటి హెర్బిసైడ్‌లను కలిగి ఉంటాయి.  
  
ప్రోస్టేటిస్: ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క వాపు కొన్ని అధ్యయనాలలో ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రెండింటి మధ్య లింక్ ఇప్పటికీ  
అస్పష్టంగా ఉంది మరియు ఈ ప్రాంతంలో పరిశోధన కొనసాగుతోంది.  
  
ప్రోస్టేటిస్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు: గోనేరియా లేదా క్లామిడియా వంటి  
లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి పరిశోధన జరిగింది, ఎందుకంటే అవి ప్రోస్టేట్  
యొక్క వాపును పెంచుతాయి. ఇప్పటివరకు, అధ్యయనాలు అంగీకరించలేదు మరియు  
స్థిరమైన తీర్మానాలు చేయలేదు.  
  
వాసెక్టమీ: వ్యాసెక్టమీ అనేది ఒక రకమైన మగ గర్భనిరోధకం. కొన్ని అధ్యయనాలు  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కొద్దిగా పెంచాయి, కానీ ఇతర అధ్యయనాలు  
దీనిని కనుగొనలేదు. ఈ సాధ్యం లింక్‌పై పరిశోధన ఇంకా జరుగుతోంది. ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ నిర్ధారణ  
  
చాలా మంది వైద్యులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ యొక్క ప్రయోజనాలు  
మరియు అప్రయోజనాల గురించి వారి వైద్యులతో మాట్లాడమని వారి 50 ఏళ్లలోపు  
పురుషులకు సలహా ఇస్తారు. మీ ప్రమాద కారకాల మూల్యాంకనం మరియు స్క్రీనింగ్  
ప్రాధాన్యతలు చర్చలో భాగంగా ఉండాలి. 1. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్  
పరీక్షలు డిజిటల్ రెక్టల్ ఎగ్జామ్ (DRE): డిజిటల్ మల పరీక్ష సమయంలో మీ  
డాక్టర్ మీ ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని తనిఖీ చేయడానికి చేతి తొడుగు మరియు  
లూబ్రికేట్ వేలిని ఉపయోగిస్తారు. మీ వైద్యుడు ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క  
స్థిరత్వం, ఆకారం లేదా పరిమాణంలో ఏవైనా క్రమరాహిత్యాలను గుర్తించినట్లయితే,  
మీకు మరిన్ని పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్  
(PSA) పరీక్ష: PSA అనేది మీ ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ద్వారా సహజంగా ఉత్పత్తి  
చేయబడిన పదార్థం. ఈ యాంటిజెన్ మీ చేతిలోని సిర నుండి సేకరించిన రక్త  
నమూనాలో కొలుస్తారు. మీ రక్తంలో PSA యొక్క ట్రేస్ పరిమాణం ఉండటం సాధారణం.  
సాధారణ స్థాయి కంటే అధిక స్థాయి ప్రోస్టేట్ ఇన్ఫెక్షన్, వాపు, హైపర్ట్రోఫీ  
లేదా ప్రాణాంతకతను సూచిస్తుంది. 2. స్క్రీనింగ్ తర్వాత అదనపు పరీక్ష  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ సమయంలో మీ వైద్యుడు ఏదైనా అసాధారణతను  
అనుమానించినట్లయితే, మీ వైద్యుడు మీకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఉందో లేదో  
అంచనా వేయడానికి అదనపు పరీక్షను అందించవచ్చు, ఉదాహరణకు: అల్ట్రాసౌండ్:  
ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ సమయంలో మీ పురీషనాళంలో సిగార్ ఆకారం  
యొక్క చిన్న ప్రోబ్ ఉంచబడుతుంది. . ప్రోబ్ పరికరం ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించి  
ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క చిత్రాన్ని రూపొందిస్తుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్ (MRI): మీ డాక్టర్ మరింత వివరణాత్మక వీక్షణను పొందడానికి కొన్ని  
సందర్భాల్లో ప్రోస్టేట్ యొక్క MRI స్కాన్‌ని సిఫారసు చేయవచ్చు. ప్రోస్టేట్  
కణజాల నమూనాలను తొలగించే విధానాన్ని ప్లాన్ చేయడానికి మీ డాక్టర్ MRI  
చిత్రాలను ఉపయోగించవచ్చు. బయాప్సీ: మీ డాక్టర్ మీ ప్రోస్టేట్ నుండి కణాల  
నమూనాను పొందేందుకు ఒక విధానాన్ని సిఫారసు చేయవచ్చు. ప్రోస్టేట్ బయాప్సీ  
క్యాన్సర్ కణాలు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రోస్టేట్  
బయాప్సీ సమయంలో, ప్రాణాంతక కణాల ఉనికిని పరిశీలించిన కణజాలాన్ని  
సేకరించడానికి ప్రోస్టేట్‌లోకి ఒక చిన్న సూదిని చొప్పించబడుతుంది. 3.  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ దూకుడుగా ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి పరీక్షలు  
క్యాన్సర్ కణాల ఉనికిని బయాప్సీ నిర్ధారించిన తర్వాత, క్యాన్సర్ పురోగతిని  
అంచనా వేయడం తదుపరి దశ. ఒక వైద్యుడు మీ క్యాన్సర్ కణాల నమూనాను ల్యాబ్‌లో  
పరిశీలిస్తాడు, అవి ఆరోగ్యకరమైన వాటి నుండి ఎంత అసాధారణంగా ఉన్నాయో  
చూడటానికి.  
  
అధిక గ్రేడ్ క్యాన్సర్‌ను సూచిస్తుంది, అది మరింత దూకుడుగా ఉంటుంది మరియు  
త్వరగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. క్యాన్సర్ గ్రేడ్‌ను నిర్ణయించడానికి  
ఉపయోగించే కొన్ని పద్ధతులు క్రిందివి:  
  
గ్లీసన్ స్కోర్: ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాల గ్రేడ్‌ను నిర్ణయించడానికి  
గ్లీసన్ స్కోర్ అత్యంత సాధారణ స్కేల్. గ్లీసన్ స్కోరింగ్ అనేది 1 నుండి 10  
స్కేల్ యొక్క సంఖ్యా వ్యవస్థ. గ్లీసన్‌లో, స్కోర్ టూ అంటే నాన్-ఎగ్రెసివ్  
క్యాన్సర్, అయితే పది అంటే దూకుడు క్యాన్సర్. జెనోమిక్ టెస్టింగ్: జెనోమిక్  
టెస్టింగ్ మీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలను పరిశీలిస్తుంది, ఏదైనా  
జన్యుపరమైన అసాధారణతలు ఉన్నాయా అని చూడడానికి. ఈ పరీక్ష మీ రోగ నిరూపణకు  
సంబంధించి మరింత సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. జన్యు పరీక్షలు చికిత్స  
ప్రణాళికతో సహాయపడే అదనపు వివరాలను అందిస్తాయి. 4. క్యాన్సర్ వ్యాప్తి  
చెందిందో లేదో నిర్ధారించడానికి పరీక్షలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ  
తర్వాత, మీ వైద్యుడు క్యాన్సర్ దశను అంచనా వేయాలి. మీ క్యాన్సర్ మీ  
ప్రోస్టేట్‌కు మించి వ్యాపించిందని మీ వైద్యుడు భావిస్తే, క్రింది ఇమేజింగ్  
పరీక్షలను సిఫార్సు చేయవచ్చు. బోన్ స్కాన్ కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ (CT)  
స్కాన్ అల్ట్రాసౌండ్ పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్ మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI)  
  
మీ డాక్టర్ మీ క్యాన్సర్ దశను గుర్తించడానికి పరీక్ష ఫలితాలను  
ఉపయోగిస్తారు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు దిలీప్  
కుమార్‌కు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ సోకింది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ అన్ని ఇతర  
భాగాలకు కూడా వ్యాపించింది. దానికి రెగ్యులర్‌గా ట్రీట్‌మెంట్  
తీసుకుంటున్నాడు. వారెన్ బఫెట్ ప్రసిద్ధ వ్యాపారవేత్త మరియు అత్యంత  
విజయవంతమైన పెట్టుబడిదారులలో ఒకరైన వారెన్ బఫెట్‌కు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
ఉంది. అతను శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించని దశ 1 ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో  
బాధపడుతున్నాడని మరియు చికిత్స చేయబడ్డాడు. రోజర్ మూర్ జేమ్స్ బాండ్  
పాత్రను పోషించిన ప్రముఖ నటుడు, రోజర్ మూర్‌కు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది మరియు అతను ప్రోస్టేట్‌ను తొలగించడానికి  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నాడు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నివారణ  
  
మీరు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదం గురించి ఆందోళన చెందుతుంటే, ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ నివారణ మీకు ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది. 1. సమతులాహారానికి మారండి  
ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి తెలిసిన అన్ని రకాల  
పండ్లు, కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలు తీసుకోండి. అవసరమైన విటమిన్లు మరియు  
పోషకాలు పండ్లు మరియు కూరగాయలలో పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి మీ మొత్తం  
ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి.  
  
పోషకాహారంతో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను నివారించే అవకాశం ఇంకా స్పష్టంగా  
నిరూపించబడలేదు. అయినప్పటికీ, కింది ఆహార పదార్థాలతో సహా ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నిరోధించడానికి లేదా తగ్గించడానికి చూపబడింది:  
  
సోయా: సోయా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే  
ఒక ఆహార పదార్థంగా గుర్తించబడింది.  
  
లైకోపీన్: లైకోపీన్ ఒక ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు ఫైటోకెమికల్, ఇది శక్తివంతమైన  
యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. టొమాటోలు లైకోపీన్ యొక్క గొప్ప  
మూలం. టొమాటోలను ఉడికించి, నూనెతో తీసుకోవడం వల్ల కూడా దాని శోషణ  
పెరుగుతుంది.  
  
టొమాటోలు మరియు టొమాటో ఉత్పత్తులతో పాటు, ఇతర లైకోపీన్-రిచ్ ఫుడ్స్‌లో  
పుచ్చకాయ, గులాబీ ద్రాక్షపండు, గులాబీ జామ, బొప్పాయి, ఎండిన ఆప్రికాట్లు  
మరియు ప్యూరీడ్ రోజ్ హిప్స్ ఉన్నాయి.  
  
గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ ఎక్కువగా వినియోగించే తూర్పు ఆసియా దేశాల్లో  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ సంభవం చాలా తక్కువ. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లో నివారణ  
ప్రభావాలను కలిగి ఉండే ఎపిగాల్లోకాటెచిన్-3-గాలేట్ (EGCG) వంటి  
పాలీఫెనాల్స్‌లో గ్రీన్ టీ పుష్కలంగా ఉంటుంది.  
  
కాఫీ: కాఫీలో పాలీఫెనాల్స్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రాణాంతకమైన ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ మరియు దాని పునరావృతం లేదా పురోగతిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం  
తగ్గింపుతో కాఫీ వినియోగం ముడిపడి ఉంటుంది. కెఫిన్ లేని మరియు కెఫిన్ లేని  
కాఫీకి ఫలితాలు సమానంగా ఉంటాయి.  
  
క్రూసిఫరస్ కూరగాయలు: క్రూసిఫరస్ కూరగాయలలో బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ,  
బ్రస్సెల్స్ మొలకలు, కాలే, ఆవపిండి ఆకుకూరలు మరియు చార్డ్ గ్రీన్స్  
ఉన్నాయి. క్రూసిఫరస్ వెజిటేబుల్స్ యొక్క మెటాబోలైట్స్ క్యాన్సర్ కారకాలను  
నిర్విషీకరణ చేసి, క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల మరియు విభజనను ఆపవచ్చని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి, అందువల్ల దూకుడు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే  
ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
  
ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు: సంతృప్త కొవ్వును అసంతృప్త కొవ్వుతో భర్తీ చేయడం  
మొత్తం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరం. సంతృప్త కొవ్వు తీసుకోవడం వల్ల ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, అయితే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్  
తక్కువ రిస్క్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. సాల్మన్, సార్డినెస్, మాకేరెల్  
మరియు హెర్రింగ్ వంటి చేపలు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లకు మంచి జంతు వనరులు.  
మొక్కల మూలాలలో వాల్‌నట్‌లు మరియు అవిసె గింజలు ఉన్నాయి.  
  
ఫోలేట్ (విటమిన్ B9): ఇది ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బీన్స్ మరియు నారింజ రసం వంటి  
కొన్ని ఆహారాలలో సహజంగా సంభవిస్తుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్లను  
తీసుకోవడం ద్వారా కాకుండా వారి ఆహారం ద్వారా తగినంత ఫోలేట్ కలిగి ఉన్న  
పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదం తక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
  
విటమిన్ డి: విటమిన్ డి మానవ శరీరంలోని బహుళ కణాల కార్యకలాపాలకు  
రెగ్యులేటరీ హార్మోన్‌గా పనిచేస్తుంది. చర్మంలో విటమిన్ డి ఉత్పత్తి  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో సహా అనేక కణితుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని  
నిర్ధారించబడింది. 2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామ దినచర్యను అనుసరించండి  
వ్యాయామం మీ సాధారణ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అనేక ప్రయోజనాలను మరియు  
సాపేక్షంగా కొన్ని దుష్ప్రభావాలను అందించేలా కనిపించే సవరించిన జీవనశైలి  
చికిత్సలలో వ్యాయామం ఒకటి. వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
  
వృద్ధులు ఫిట్‌నెస్ నియమావళిని ఎంచుకోవడానికి మరిన్ని కారణాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి! 3. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును ఉంచుకోండి  
మీ బరువు ఆరోగ్యంగా ఉంటే, వారంలో ఎక్కువ రోజులు బాగా తినడం మరియు వ్యాయామం  
చేయడం ద్వారా దానిని అలాగే ఉంచడానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఆదర్శవంతమైన బరువు  
తగ్గడానికి, మీ వ్యాయామాన్ని పెంచండి మరియు మీ రోజువారీ కేలరీల  
వినియోగాన్ని తగ్గించండి. ఆరోగ్యకరమైన మరియు ప్రభావవంతమైన బరువు తగ్గించే  
ప్రణాళికను రూపొందించడంలో మార్గదర్శకత్వం కోసం మీ వైద్యుడిని మరియు  
డైటీషియన్‌ను సంప్రదించండి.  
  
మా నిపుణులైన పోషకాహార నిపుణుల సహాయంతో మీ కోసం ఉత్తమ బరువు తగ్గించే  
విధానాన్ని రూపొందించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! 4. మీ వైద్యునితో  
మాట్లాడండి మీకు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటే, మీ  
వైద్యునితో చర్చించండి. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వీటిలో డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ మరియు హైపర్ టెన్షన్  
యొక్క క్లినికల్ హిస్టరీ ఉన్నాయి.  
  
సాధారణ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి ఉన్నవారితో పోలిస్తే మధుమేహం చరిత్ర కలిగిన  
వ్యక్తులకు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉందని  
అధ్యయనాలు నివేదించాయి. అలాగే, రక్తపోటు చరిత్ర సాధారణ రక్తపోటు  
రీడింగ్‌లతో పోలిస్తే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని మూడు రెట్లు  
పెంచింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవిస్తే  
తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని చూడాలి. బొటనవేలు నియమం ప్రకారం, 40 ఏళ్లు పైబడిన  
పురుషులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ లక్షణాలను అనుభవిస్తే వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి.  
  
మూత్రంలో రక్తం మరియు విపరీతమైన నొప్పి వంటి లక్షణాలు తక్షణ వైద్య సలహా  
అవసరమయ్యే భయంకరమైన సంకేతాలు కావచ్చు. మొదట్లో ఒక సాధారణ వైద్యుడిని  
సంప్రదించవచ్చు, అతను క్రింది నిపుణులను సూచించవచ్చు: ఆంకాలజిస్ట్  
యూరాలజిస్ట్ ఆంకోసర్జన్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి! ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
ప్రోస్టాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు వివిధ రకాల చికిత్సలను పొందవచ్చు.  
కొన్ని చికిత్సలు ప్రామాణికమైనవి (ఇప్పటికే ఉపయోగంలో ఉన్నాయి).  
అయినప్పటికీ, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క సూచనలు లేదా లక్షణాలు లేని  
వృద్ధులకు జాగ్రత్తగా వేచి ఉండటం మరియు చురుకైన నిఘా చికిత్సలు.  
  
"జాగ్రత్తగా వేచి ఉండటం" అనే పదం రోగి యొక్క స్థితిని నిశితంగా పరిశీలించే  
పద్ధతిని సూచిస్తుంది. ఇక్కడ సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు తలెత్తే వరకు లేదా  
మారే వరకు ఎటువంటి జోక్యం జరగదు.  
  
చురుకైన నిఘా అనేది పరీక్ష ఫలితాలు మారితే తప్ప ఎటువంటి చికిత్సను  
నిర్వహించకుండా రోగి యొక్క స్థితిని నిశితంగా పర్యవేక్షిస్తుంది. వ్యాధి  
పురోగమిస్తున్నట్లు ప్రారంభ సూచికలను గుర్తించడం సహాయపడుతుంది.  
  
క్రియాశీల నిఘా సమయంలో రోగులు వివిధ పరీక్షలు మరియు పరీక్షలను కలిగి  
ఉండాలని సిఫార్సు చేస్తారు. పరీక్షలలో DRE, PSA పరీక్ష, ట్రాన్స్‌రెక్టల్  
అల్ట్రాసౌండ్ మరియు క్యాన్సర్ పురోగమిస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి బయాప్సీ  
ఉన్నాయి.  
  
క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందడం ప్రారంభించినప్పుడు, దానిని నయం చేయడానికి  
చికిత్స అందించబడుతుంది. చికిత్స ప్రణాళిక మీ వయస్సు, క్యాన్సర్ దశ, అలాగే  
దుష్ప్రభావాలు, దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు మరియు చికిత్స లక్ష్యాల ప్రాధాన్యతలపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. 1. సర్జరీ మంచి ఆరోగ్యంతో ఉన్న రోగులకు వారి ప్రోస్టేట్  
గ్రంధిలో కణితి ఉంటే దానిని తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స ద్వారా చికిత్స  
చేయవచ్చు. శస్త్రచికిత్సా విధానాలు:  
  
రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ: శస్త్రచికిత్స సమయంలో ప్రోస్టేట్, చుట్టుపక్కల  
కణజాలం మరియు సెమినల్ వెసికిల్స్ అన్నీ తొలగించబడతాయి. అదే సమయంలో  
చుట్టుపక్కల ఉన్న శోషరస కణుపులను తొలగించడం సాధ్యమవుతుంది. రాడికల్  
ప్రోస్టేటెక్టమీ యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపాలు క్రిందివి: ఓపెన్ రాడికల్  
ప్రోస్టేటెక్టమీ రాడికల్ లాపరోస్కోపిక్ ప్రోస్టేటెక్టమీ లాపరోస్కోపిక్  
రాడికల్ ప్రోస్టేటెక్టమీ  
  
పెల్విక్ లెంఫాడెనెక్టమీ: సూక్ష్మదర్శిని క్రింద, ఒక పాథాలజిస్ట్ క్యాన్సర్  
కణాల కోసం కణజాలాన్ని పరిశీలిస్తాడు. శోషరస కణుపులలో క్యాన్సర్  
ఉన్నట్లయితే, వైద్యుడు ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని తీసివేయడు మరియు ఇతర చికిత్సను  
సూచించడు.  
  
ప్రోస్టేట్ యొక్క ట్రాన్స్‌యురెత్రల్ రెసెక్షన్ (TURP): ఈ టెక్నిక్  
నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ట్రోఫీకి చికిత్స చేస్తుంది. తదుపరి క్యాన్సర్  
చికిత్సలకు ముందు కణితి వల్ల కలిగే లక్షణాలను తగ్గించడంలో ఇది  
సహాయపడుతుంది. దీనిలో, ఒక రెసెక్టోస్కోప్ (కటింగ్ సాధనంతో ఒక సన్నని,  
ప్రకాశవంతమైన ట్యూబ్) మూత్ర నాళంలో ఉంచబడుతుంది, ఇది ప్రోస్టేట్ నుండి  
కణజాలాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. రేడియేషన్ థెరపీ రేడియేషన్ థెరపీ  
అనేది క్యాన్సర్ చికిత్స, ఇది క్యాన్సర్ కణాలను పెరగకుండా చంపడానికి  
అధిక-శక్తి ఎక్స్-కిరణాలు లేదా ఇతర రకాల రేడియేషన్‌లను కలిగి ఉంటుంది.  
రేడియేషన్ థెరపీ యొక్క వివిధ రకాలు:  
  
బాహ్య రేడియేషన్ థెరపీ: రేడియేషన్ థెరపీ శరీరంలోని క్యాన్సర్ భాగానికి  
రేడియేషన్‌ను పంపడానికి శరీరం వెలుపల ఒక యంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ  
చికిత్స అధిక మోతాదులో రేడియేషన్‌ను కణితిలోకి చేరేలా చేస్తుంది, అయితే  
పరిసర ప్రాంతంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణజాలానికి తక్కువ నష్టం కలిగిస్తుంది.  
  
హైపోఫ్రాక్టేటెడ్ రేడియేషన్ థెరపీ: ఇది ఒక రకమైన రేడియేషన్ థెరపీ. సాధారణం  
కంటే ఎక్కువ మొత్తం రేడియేషన్ మోతాదు రోజుకు ఒకసారి తక్కువ సమయానికి  
(తక్కువ రోజులు) పంపిణీ చేయబడుతుంది. ఈ థెరపీ సాధారణ రేడియేషన్ థెరపీ కంటే  
ఎక్కువ దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
అంతర్గత రేడియేషన్ థెరపీ: అంతర్గత రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణజాలంలోకి  
చొప్పించిన సూదులు, గింజలు లేదా కాథెటర్‌లతో నిండిన రేడియోధార్మిక  
పదార్థాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. రేడియోధార్మిక విత్తనాలను ప్రోస్టేట్‌లో  
అమర్చిన తర్వాత, ప్రక్రియ తర్వాత సూదులు తొలగించబడతాయి. 3.  
రేడియోఫార్మాస్యూటికల్ థెరపీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం,  
రేడియోధార్మిక పదార్థం ఉపయోగించబడుతుంది. కిందివి రేడియోఫార్మాస్యూటికల్  
థెరపీకి ఉదాహరణలు: ఆల్ఫా ఎమిటర్ రేడియేషన్ థెరపీ ఎముకలకు లోతుగా వ్యాపించిన  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేస్తుంది. రేడియం-223, రేడియోధార్మిక  
పదార్థం, సిరలోకి పంపబడుతుంది మరియు రక్తప్రవాహం ద్వారా ప్రసరిస్తుంది. ఇది  
ఎముకలోని క్యాన్సర్ భాగాలలో చేరి క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తుంది. 4.  
హార్మోన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించడం లేదా హార్మోన్లను  
నిరోధించడం ద్వారా క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేస్తుంది. అవి గ్రంధుల ద్వారా  
ఉత్పత్తి చేయబడిన జీవ రసాయనాలు మరియు రక్తప్రవాహం ద్వారా ప్రసారం  
చేయబడతాయి.  
  
మగ సెక్స్ హార్మోన్ల కారణంగా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ పురోగతి వేగవంతమవుతుంది  
మరియు మగ హార్మోన్ల సంఖ్యను పరిమితం చేయడానికి, మందులు, శస్త్రచికిత్స లేదా  
ఇతర హార్మోన్లు ఉపయోగించబడతాయి. ఈ చికిత్స యొక్క పదం ఆండ్రోజెన్  
డిప్రివేషన్ థెరపీ (ADT).  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కోసం కొన్ని హార్మోన్ థెరపీలు: అబిరాటెరోన్ అసిటేట్,  
ఇది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలలో ఆండ్రోజెన్ల ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది.  
ఆర్కియెక్టమీ, ఉత్పత్తి చేయబడిన హార్మోన్ పరిమాణాన్ని తగ్గించడానికి  
టెస్టోస్టెరాన్ వంటి మగ హార్మోన్ల మూలంగా ఉన్న ఒకటి లేదా రెండు వృషణాలను  
తొలగించే శస్త్రచికిత్సా చికిత్స. ఈస్ట్రోజెన్‌లు, స్త్రీ లైంగిక లక్షణాలను  
ప్రోత్సహించే హార్మోన్లు మరియు వృషణాలలో టెస్టోస్టెరాన్ ఉత్పత్తిని  
నిరోధించగలవు. ఈస్ట్రోజెన్‌లు వాటి ప్రతికూల ప్రభావాల కారణంగా ఈ రోజుల్లో  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించబడవు. లూటినైజింగ్  
హార్మోన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ అగోనిస్ట్‌లు, ఇది వృషణాలలో టెస్టోస్టెరాన్  
ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది. ల్యూప్రోలైడ్, గోసెరెలిన్ మరియు బుసెరెలిన్  
ఉదాహరణలు. యాంటీఆండ్రోజెన్లు, ఇది ఆండ్రోజెన్ల కార్యకలాపాలను నిరోధించగలదు.  
ఫ్లూటామైడ్, బైకలుటమైడ్, ఎంజలుటామైడ్, అపలుటమైడ్ మరియు నిలుటామైడ్ ఈ  
సమ్మేళనాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు. 5. కెమోథెరపీ కీమోథెరపీ అనేది క్యాన్సర్  
ట్రీట్‌మెంట్, ఇది క్యాన్సర్ కణాలను చంపడం లేదా పెరగకుండా నిరోధించడం  
ద్వారా వాటి పెరుగుదలను పరిమితం చేయడానికి వాటికి మందులు ఇవ్వడం. కీమోథెరపీ  
మందులు రక్త ప్రసరణలోకి ప్రవేశిస్తాయి, శరీరం అంతటా క్యాన్సర్ కణాలకు  
చేరుతాయి మరియు నోటి ద్వారా నిర్వహించబడతాయి లేదా సిర లేదా కండరాలలోకి  
ఇంజెక్ట్ చేయబడతాయి. 6. ఇమ్యునోథెరపీ ఇమ్యునోథెరపీ అనేది క్యాన్సర్-పోరాట  
చికిత్స, ఇది రోగి యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థను ఉపయోగించుకుంటుంది. కాబట్టి,  
శరీరం యొక్క సహజ రక్షణను పునరుద్ధరించడానికి, శరీరం లేదా ప్రయోగశాలలో తయారు  
చేయబడిన పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. 7. బిస్ఫాస్ఫోనేట్ థెరపీ ఎముకలకు  
క్యాన్సర్ వ్యాపించినప్పుడు, క్లోడ్రోనేట్ లేదా జోలెడ్రోనేట్ వంటి  
బిస్ఫాస్ఫోనేట్ మందులు ఎముక దెబ్బతినకుండా నిరోధించగలవు. యాంటీఆండ్రోజెన్  
చికిత్స లేదా ఆర్కిఎక్టమీతో చికిత్స పొందిన పురుషులలో ఎముక నష్టం  
సర్వసాధారణం.  
  
కొత్త రకాల చికిత్సలను అన్వేషించడానికి క్లినికల్ ట్రయల్స్‌లో ఇవి ఉన్నాయి:  
క్రయోసర్జరీ హై-ఇంటెన్సిటీ-ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ థెరపీ ప్రోటాన్ బీమ్  
రేడియేషన్ థెరపీ ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు హోమ్-కేర్ 1.  
దానిమ్మ రసాన్ని త్రాగండి దాదాపు 3,000 సంవత్సరాలు, దానిమ్మపండు (పునికా  
గ్రానేటం) ఔషధంలో ఉపయోగించబడింది. హైపర్‌టెన్షన్ నుండి క్యాన్సర్ వరకు  
అన్నింటికీ చికిత్స చేయడానికి. దానిమ్మ అనేక రకాల పరిశోధనలలో వివిధ మానవ  
క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. దానిమ్మ సారంలోని  
యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు క్యాన్సర్ కారక కణాలపై యాంటీక్యాన్సర్  
ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. 2. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి ఒత్తిడి వల్ల  
ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఆందోళన చెందినప్పుడు, కొంతమంది పురుషులు  
తెలియకుండానే వారి కటి కండరాలను బిగిస్తారు. పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాల  
దీర్ఘకాలిక బిగుతు పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాల పనిచేయకపోవడాన్ని ఉత్పత్తి  
చేస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలిక ప్రోస్టేటిస్‌కు కారణాలలో ఒకటి. 3.  
అనారోగ్యకరమైన ఆహారానికి నో చెప్పండి ఒమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లాలు కలిగిన  
కూరగాయల నూనె మరియు సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న ఆహారం ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని మరియు తీవ్రతను పెంచుతుంది. సలామీ, బోలోగ్నా,  
సాసేజ్, బేకన్ మరియు హాట్ డాగ్‌లు వంటి ఆహారాలతో సహా ప్రాసెస్ చేసిన రెడ్  
మీట్‌కు దూరంగా ఉండాలి. కాల్చిన మరియు వేయించిన మాంసం లేదా అధిక ఉష్ణోగ్రతల  
వద్ద వండిన మాంసం తినడం DNA మారవచ్చు. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా  
పెంచుతుంది. చక్కెర మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటాయి. గొడ్డు మాంసం మరియు చికెన్ కాలేయం, గుడ్లు మరియు  
గోధుమ జెర్మ్ వంటి కోలిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల  
ప్రాణాంతకమైన ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పాల/కాల్షియం  
ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
గమనిక: SELECT (సెలీనియం మరియు విటమిన్ ఇ క్యాన్సర్ ప్రివెన్షన్ ట్రయల్)  
అనేది సెలీనియం మరియు/లేదా విటమిన్ ఇ ఆహార పదార్ధాలుగా తీసుకున్నప్పుడు  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడంలో సహాయపడగలదో లేదో తెలుసుకోవడానికి  
చేసిన పెద్ద క్లినికల్ ట్రయల్. 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
35,000 మంది పురుషులు 7 నుండి 12 సంవత్సరాల వరకు ప్రతిరోజూ కింది కలయికలలో  
ఒకదానిని స్వీకరించడానికి యాదృచ్ఛికంగా కేటాయించబడ్డారు: విటమిన్ E మరియు  
ఒక ప్లేసిబో సెలీనియం మరియు ఒక ప్లేసిబో విటమిన్ E మరియు సెలీనియం రెండు  
ప్లేసిబోలు  
  
విటమిన్ E మోతాదు మరియు ఉపయోగించిన సెలీనియం రూపంతో సహా అనేక అంశాలు అధ్యయన  
ఫలితాలను ప్రభావితం చేసి ఉండవచ్చు. పురుషులు సిఫార్సు చేసిన ఆహారం కంటే  
ఎక్కువ మోతాదులో సెలీనియంను నివారించాలని పరిశోధకులు నిర్ధారించారు.  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్, ప్రారంభ దశలో గుర్తించబడకపోతే లేదా చికిత్స  
చేయకపోతే, చుట్టుపక్కల కణజాలాలకు వ్యాపిస్తుంది. వ్యాప్తి వ్యాధిని మరింత  
క్లిష్టతరం చేస్తుంది. కొన్ని సమస్యలు: ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వ్యాప్తి  
(మెటాస్టాసిస్) ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మీ మూత్రాశయం వంటి పొరుగు అవయవాలకు  
వ్యాపిస్తుంది. ఇది మీ రక్తప్రవాహం మరియు శోషరస వ్యవస్థ ద్వారా మీ ఎముకలు  
లేదా ఇతర అవయవాలకు ప్రయాణించవచ్చు.  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఇప్పటికీ చికిత్సకు ప్రతిస్పందిస్తుంది మరియు  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిన తర్వాత కూడా పరిమితం చేయవచ్చు. కానీ అది  
రివర్స్ మరియు నయం అయ్యే అవకాశం లేదు. మూత్ర ఆపుకొనలేని మూత్రం  
ఆపుకొనలేనిది ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మరియు దాని చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావం.  
ఆపుకొనలేని చికిత్స రకం, తీవ్రత మరియు కాలక్రమేణా కోలుకునే అవకాశంపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. మందులు, కాథెటరైజేషన్ మరియు శస్త్రచికిత్స జోక్యం కొన్ని  
చికిత్స ఎంపికలు. అంగస్తంభన అంగస్తంభన అనేది శస్త్రచికిత్స, రేడియేషన్  
థెరపీ లేదా హార్మోన్ థెరపీ తర్వాత ఒక దుష్ప్రభావం. అంగస్తంభన లోపం మందులతో  
చికిత్స పొందుతుంది. వాక్యూమ్ పరికరాలు అంగస్తంభన చికిత్సలో కూడా  
సహాయపడతాయి.  
  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్స తర్వాత సాధ్యమయ్యే సమస్యలు క్రింది  
విధంగా ఉన్నాయి: స్టెరిలిటీ మూత్రాశయం నుండి మూత్రం లీకేజ్ పురీషనాళం నుండి  
మలం లీకేజ్ పురుషాంగం కుదించడం ఇంగువినల్ హెర్నియా  
  
హార్మోన్ థెరపీ యొక్క సంభావ్య సమస్యలు: హాట్ ఫ్లాషెస్ బలహీనమైన లైంగిక  
పనితీరు సెక్స్ పట్ల కోరిక కోల్పోవడం బలహీనమైన ఎముకలు విరేచనాలు వికారం  
దురద ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
కాంప్లిమెంటరీ మరియు ప్రత్యామ్నాయ క్యాన్సర్ చికిత్సలు వైద్య చికిత్సను  
భర్తీ చేయలేవని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. మీరు అనుబంధ చికిత్సను  
ప్రయత్నించినప్పుడు, ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడికి చెప్పండి. కొన్ని శాస్త్రీయ  
పరిశోధనల ప్రకారం, క్యాన్సర్ చికిత్స వల్ల కలిగే అలసటతో యోగా యోగా  
సహాయపడవచ్చు. వారానికి రెండుసార్లు యోగా పాఠాలలో పాల్గొన్న ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్‌కు చికిత్స పొందుతున్న పురుషుల కంటే తక్కువ లైంగిక దుష్ప్రభావాలు  
మరియు మూత్ర సమస్యలు ఉన్నాయి. ధ్యానం క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తులు ధ్యానం  
మరియు ఇతర సడలింపు అభ్యాసాల యొక్క ప్రశాంతత ప్రభావాల నుండి ప్రయోజనం  
పొందవచ్చు. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు ధ్యానం ఒక చిన్న అధ్యయనంలో ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న పురుషులలో ఆందోళన, భయం మరియు నిరాశను సమర్థవంతంగా  
ఉపశమనం చేస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్, శిక్షణ పొందిన అభ్యాసకుడు మీ  
శరీరంలోని నిర్దిష్ట బిందువులలోకి సన్నని సూదులను చొప్పించడం, ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కొంతమంది క్యాన్సర్ రోగులు ఇది  
తమకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుందని నివేదిస్తున్నారు. నీకు తెలుసా?  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నిర్వహణలో బాడీ మసాజ్ ఉత్తమ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స.  
మసాజ్ నొప్పి, ఆందోళన మరియు అలసట నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
అయినప్పటికీ, శిక్షణ పొందిన ఆంకాలజీ మసాజ్ థెరపిస్ట్‌ను ఎంచుకోవడం  
ఎల్లప్పుడూ మంచిది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
ఏదైనా క్యాన్సర్ నిర్ధారణ శారీరకంగా లేదా మానసికంగా సులభం కాదు. అయితే,  
కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు చికిత్స ద్వారా ప్రయాణించడంలో మీకు సహాయపడతాయి.  
మీరు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నప్పటికీ మెరుగైన జీవన నాణ్యతను  
ఎలా పొందాలో ఇక్కడ ఉంది. సంక్లిష్టతలను నిర్వహించడం  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మరియు దాని చికిత్స మీ  
మూత్రాశయాన్ని బలహీనపరచవచ్చు. మూత్రం కారుతుందేమో, మూత్రం వాసన వస్తుందో,  
పేగు ప్రమాదాలు వస్తుందో, డైపర్లు వాడాల్సి వస్తుందో అనే భయం చాలా మంది  
పురుషులకు అవమానకరం. సపోర్టివ్ సైకోథెరపీ మరియు బిహేవియరల్ థెరపీ రెండూ ఈ  
మార్పును ఎదుర్కోవడంలో మనిషికి సహాయపడతాయి.  
  
పురుషులు ఈ లక్షణాన్ని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడటానికి, ఆపుకొనలేని కారణాన్ని  
గుర్తించడం మరియు ఈ సమస్య గురించి రోగులు మరియు కుటుంబాలకు అవగాహన  
కల్పించడం మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి ఆలోచనలను అందించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
కొన్ని పెల్విక్ మరియు కెగెల్ వ్యాయామాలు మీ మూత్రాశయంలోని కండరాలను  
బలోపేతం చేస్తాయి మరియు దానిని నియంత్రించడం నేర్చుకోవచ్చు. కటి కండరాల  
రీడ్యూకేషన్, మూత్రాశయ శిక్షణ, యాంటికోలినెర్జిక్ మందులు మరియు కృత్రిమ  
స్పింక్టర్ శస్త్రచికిత్సతో కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని  
తగ్గించవచ్చు.  
  
అంగస్తంభన లైంగిక బలహీనతతో బాధపడే పురుషుల కోసం, మొదటి దశ పురుషుల లైంగిక  
బలహీనతలో నైపుణ్యం కలిగిన యూరాలజిస్ట్‌తో సంప్రదింపులు జరపాలి.  
  
పురుషులు కూడా 'పురుషత్వం లేకపోవడం' అనే భావనను అనుభవిస్తారు, తరచుగా  
అంగస్తంభన కోల్పోవడం వల్ల వారి బాధను లేదా నిరాశను పెంచుతుంది. మానసిక  
సహాయంతో పాటు శిక్షణ పొందిన థెరపిస్ట్‌తో సెక్స్ థెరపీ ఈ పనిచేయకపోవడం వల్ల  
కలిగే భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మనిషికి  
సహాయపడుతుంది. జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
సవాలుగా ఉంటుంది. మీరు చాలా కాలం జీవించగలరు. మీరు సకాలంలో చికిత్స  
పొందినట్లయితే మీరు దానిని నయం చేయగలరు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని  
నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మిమ్మల్ని మీరు తాజాగా ఉంచుకోండి. క్యాన్సర్  
తిరిగి వచ్చే అవకాశం లేదా తీవ్రతరం అయ్యే అవకాశం గురించి మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. అలాగే, క్యాన్సర్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాల కోసం చూడండి. మీ  
ఆరోగ్య స్థితి గురించి మిమ్మల్ని మీరు అప్‌డేట్ చేసుకోండి. క్యాన్సర్  
తిరిగి వచ్చే ప్రమాదం గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. క్యాన్సర్  
పునరావృతమయ్యే సంకేతాలు మరియు లక్షణాల కోసం చూడండి. తదుపరి జాగ్రత్తలు  
తీసుకోవడం కొనసాగించండి. మీ డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన పరీక్షలను తీసుకోండి  
మరియు మీ అన్ని వైద్య నియామకాలకు హాజరుకాండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం.  
వ్యాయామం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది మరియు మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మంచి  
రాత్రి నిద్ర పొందండి మరియు ధ్యానం మరియు మైండ్ రిలాక్సింగ్ వ్యాయామాల  
ద్వారా ఒత్తిడిని నిర్వహించండి. ఆహారంలో మార్పులను నిర్ధారించడం పోషకమైన  
ఆహారాన్ని తీసుకోండి. పండ్లు మరియు కూరగాయల యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు భాగాల  
పరిమాణాలను పెంచండి. తృణధాన్యాలు తినండి మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ధాన్యాలు  
మరియు తెల్ల పిండిని నివారించండి. మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఫైబర్ జోడించండి. అధిక  
కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మరియు బేకన్, సాసేజ్ మరియు బలోనీ వంటి ప్రాసెస్  
చేసిన మాంసాలను నివారించండి. ఎమోషనల్ సపోర్ట్ పొందడం అనేది క్యాన్సర్ అనేది  
ఎవరి జీవితంలోనైనా పెద్ద మార్పు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మీ జీవితంలో ఒక  
భాగమైనప్పుడు ఆందోళన, ఆందోళన మరియు నిరాశ భావాలు సహజం. కొత్త సాధారణ  
స్థితికి అనుగుణంగా పని చేయండి. మీ పురుష గుర్తింపు వైరుధ్యాలపై పని  
చేయండి. మునుపటిలా మీరు ప్రతిదీ చేయలేరని అంగీకరించండి. మీ శరీరాన్ని  
సమయానికి అనుగుణంగా అనుమతించండి. ఆత్మగౌరవ సమస్యలతో వ్యవహరించడానికి  
మనస్తత్వవేత్త లేదా సలహాదారుని సహాయం తీసుకోండి. స్నేహితులు మరియు కుటుంబ  
సభ్యులు, మద్దతు సమూహాలు లేదా ఇతరుల నుండి ఇతర వ్యక్తుల నుండి మద్దతు  
తీసుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కోసం నేను ఎప్పుడు  
పరీక్షించాలి? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను ఏ వైద్యుడు నిర్ధారిస్తారు?  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు ఉత్తమ చికిత్స ఏది? క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క  
దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? రేడియేషన్ థెరపీ నాకు ఒక ఎంపికగా ఉందా? చికిత్స  
లేకుండా నా క్యాన్సర్ ఎంత అభివృద్ధి చెందుతుంది? ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందా? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నయం  
చేయగలదా? ప్రస్తావనలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్స (PDQ®)–రోగి వెర్షన్  
[ఇంటర్నెట్]. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్. [ఉదహరించబడింది 2022 మే 9].  
లెస్లీ SW, సూన్-సుట్టన్ TL, సజ్జాద్ H, మరియు ఇతరులు. ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్. [2022 ఫిబ్రవరి 14న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022  
జనవరి.ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ - స్టాట్‌పెర్ల్స్ చాన్, JM మరియు ఇతరులు.  
“ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు కారణమేమిటి? ఎపిడెమియాలజీ యొక్క సంక్షిప్త  
సారాంశం." క్యాన్సర్ జీవశాస్త్రంలో సెమినార్లు వాల్యూమ్. 8,4 (1998):  
263-73. doi:10.1006/scbi.1998.0075. డన్ MW, Kazer MW. ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ అవలోకనం. సెమిన్ ఒంకోల్ నర్సులు. 2011 నవంబర్;27(4):241-50.  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఫ్యాక్ట్ షీట్ [ఇంటర్నెట్] కోసం హార్మోన్ థెరపీ.  
నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్. [ఉదహరించబడింది 2022 మే 9]. హరిహరన్ కె,  
పద్మనాభ వి. భారతదేశంలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ జనాభా మరియు వ్యాధి లక్షణాలు.  
భారతీయ J ఉరోల్. 2016 ఏప్రిల్-జూన్;32(2):103-8. హోమ్ - పుస్తకాలు - NCBI  
[ఇంటర్నెట్]. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. US నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2022 మే 9]. ఇవాసాకి, మోటోకి మరియు  
షోయిచిరో సుగనే. నిహాన్ రిన్షో. జపనీస్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ మెడిసిన్  
వాల్యూమ్. 63,2 (2005): 321-6. Stacewicz-Sapuntzakis, Maria et al.  
"ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యంతో ఆహార విధానాల యొక్క సహసంబంధాలు." మాలిక్యులర్  
న్యూట్రిషన్ & ఫుడ్ రీసెర్చ్ వాల్యూమ్. 52,1 (2008): 114-30.  
doi:10.1002/mnfr.200600296.  
  
==================================================  
  
ప్రోస్టేట్ శోథను ప్రోస్టేట్ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు ప్రోస్టేట్ ఇన్ఫ్లమేషన్ అని  
కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ప్రోస్టేటిస్ అనేది యూరాలజికల్ పరిస్థితి, ఇది  
ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క వాపుకు కారణమవుతుంది. ప్రోస్టేట్ పురుష  
పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో భాగం, ఇది స్పెర్మ్-కలిగిన ద్రవం ఉత్పత్తిలో  
సహాయపడుతుంది, దీనిని వీర్యం అంటారు. ప్రోస్టేట్ మూత్రాశయం దిగువన ఉంది  
మరియు మూత్రనాళంలోని అత్యంత ఎగువ ప్రాంతాన్ని చుట్టుముడుతుంది.  
  
ప్రోస్టటిటిస్ దాని మూలాన్ని బట్టి నాలుగు వర్గాలను కలిగి ఉంటుంది, అవి  
తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, దీర్ఘకాలిక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్,  
మంటతో మరియు లేకుండా దీర్ఘకాలిక కటి నొప్పి మరియు లక్షణం లేని  
ప్రోస్టేటిస్.  
  
50 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులలో ప్రోస్టాటిటిస్ అత్యంత  
సాధారణ యూరాలజికల్ రుగ్మతగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది 14.2% ప్రాబల్యాన్ని  
కలిగి ఉంది మరియు వయస్సుతో పాటు పెరుగుతుంది.  
  
ప్రోస్టేటిస్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు మరియు సిఫార్సు చేయబడిన  
చికిత్స ప్రోస్టేటిస్ యొక్క కారణం మరియు రకాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటుంది.  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇది ప్రోస్టాటిక్ చీము, పైలోనెఫ్రిటిస్,  
మూత్రపిండ నష్టం మరియు సెప్సిస్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సాధారణంగా 50  
ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల  
శరీర భాగాలు (లు) ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని అనుకరించే పరిస్థితులు ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా సిస్టిటిస్  
యురోలిథియాసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మూత్ర విశ్లేషణ మూత్ర  
సంస్కృతి మరియు సున్నితత్వ STI పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన (C) మల పరీక్ష  
ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ CT స్కాన్ 2-గ్లాస్ మరియు 4-గ్లాస్  
పరీక్షలు మూత్ర ప్రవాహ అధ్యయనాలు (urodynamics) ట్రాన్స్‌రెక్టల్  
అల్ట్రాసౌండ్ సిస్టోస్కోపీ చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: టెట్రాసైక్లిన్,  
సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ & అజిత్రోమైసిన్ ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్: ఆల్ఫుజోసిన్ & ఇతర  
ఇన్‌ఫ్లమేటరీ అస్పిర్‌లోసిన్ & ఇన్‌ఫ్లమేటరీ అస్ప్రోఫ్లాకర్స్ లు :  
ప్రోస్టాటిక్ మసాజ్‌లు, పెల్విక్ ఫ్లోర్ ఫిజికల్ థెరపీ & మెంటల్ హెల్త్  
థెరపీ సర్జరీ నిపుణులు యూరాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్‌ని సంప్రదించాలి  
ప్రొస్టటిటిస్ లక్షణాలు  
  
ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేసే నాలుగు విభిన్న పరిస్థితులను  
వివరించడానికి 'ప్రోస్టాటిటిస్' అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో రెండు  
మాత్రమే యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు (UTIs) సంబంధించినవి.  
  
ప్రోస్టేటిస్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కారణాన్ని బట్టి మారుతూ  
ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, ప్రోస్టేటిస్ యొక్క అనేక లక్షణాలు ఇతర పరిస్థితులకు  
సాధారణం. ప్రోస్టేటిస్ రకం ఆధారంగా, ఒక వ్యక్తి అనుభవించే లక్షణాలు:  
  
టైప్ 1: అక్యూట్ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా అక్యూట్ బాక్టీరియల్  
ప్రోస్టటైటిస్ (ABP) టైప్ 1 ప్రోస్టేటిస్ అనేది ఒక తీవ్రమైన బాక్టీరియల్  
ఇన్ఫెక్షన్. దీని సంకేతాలు & లక్షణాలు ఆకస్మికంగా ప్రారంభమవుతాయి మరియు ఇది  
ఆరోహణ మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది. అంటే యూరినరీ ట్రాక్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా మూత్రనాళం పైకి వెళ్లి ప్రోస్టేట్  
గ్రంధితో సహా చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు సోకుతుంది.  
  
టైప్ 1 ప్రోస్టేటిస్ యొక్క లక్షణాలు: ఫీవర్ మైయాల్జియా (కండరాల నొప్పి)  
అనారోగ్యం (అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు సాధారణ భావన) తక్కువ మూత్ర నాళాల లక్షణాలు  
(LUTS) అత్యవసరం, ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు డైసూరియా (బర్నింగ్ సెన్సేషన్)  
నోక్టూరియా (నిద్ర సమయంలో తరచుగా మూత్రవిసర్జన) వికారం మరియు వాంతులు  
నొప్పి, ఇది మీ పురుషాంగం, వృషణాలు, మలద్వారం, పొత్తికడుపు లేదా దిగువ  
వీపులో లేదా చుట్టుపక్కల తీవ్రంగా ఉండవచ్చు - మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు  
నొప్పిగా ఉంటుంది, తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయవలసి ఉంటుంది (ముఖ్యంగా  
రాత్రిపూట), సమస్యలు ప్రారంభం లేదా "ఆపు-ప్రారంభం" ” మూత్ర విసర్జన చేయడం,  
మూత్ర విసర్జన చేయడం అత్యవసరం మరియు కొన్నిసార్లు మీ మూత్రంలో రక్తం స్కలనం  
సమయంలో నడుము నొప్పి మరియు నొప్పి టైప్ 2: దీర్ఘకాలిక బాక్టీరియల్  
ఇన్ఫెక్షన్ లేదా క్రానిక్ బాక్టీరియల్ ప్రోస్టేటిస్ (CBP) టైప్ 2  
ప్రోస్టేటిస్ లేదా CBP యొక్క లక్షణాలు ABP (రకం) మాదిరిగానే ఉంటాయి. 1),  
లక్షణాలు దీర్ఘకాలికమైనవి, పునరావృతమయ్యేవి మరియు తక్కువ తీవ్రంగా ఉంటాయి.  
ఇది బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది, ప్రత్యేకంగా పునరావృతమయ్యే  
మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు మరియు మునుపటి ABP. తరచుగా, టైప్ 1  
ప్రోస్టేటిస్ తగిన చికిత్స చేయకపోతే, అది టైప్ 2 ప్రోస్టేటిస్‌గా అభివృద్ధి  
చెందుతుంది.  
  
ఈ స్థితిలో, బ్యాక్టీరియా ఒక బయోఫిల్మ్‌ను ఏర్పరుస్తుంది, ఇది ప్రోస్టేట్  
గ్రంధి యొక్క కణజాలాలకు కట్టుబడి ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ జిలాటినస్  
ఫిల్మ్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాడుల నుండి బ్యాక్టీరియాను  
కూడా రక్షిస్తుంది.  
  
టైప్ 2 ప్రోస్టటైటిస్ యొక్క లక్షణాలు: స్ఖలనం సమయంలో మరియు తర్వాత నొప్పి  
లైంగిక పనిచేయకపోవడం వంధ్యత్వం బలహీనమైన లేదా అంతరాయం కలిగిన మూత్ర ప్రవాహం  
మూత్ర విసర్జన మల పరీక్షలో విస్తరించిన లేదా లేత ప్రోస్టేట్ అంగస్తంభన లేదా  
సెక్స్ తర్వాత కటి నొప్పి వంటి లైంగిక సమస్యలు టైప్ స్టెరైల్ టైప్ 3:  
దీర్ఘకాలిక / క్రానిక్ పెల్విక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ టైప్ 3 ప్రోస్టేటిస్  
అనేది అత్యంత సాధారణ ప్రోస్టేటిస్. దీనిని స్టెరైల్ ప్రోస్టేటిస్ అంటారు,  
ఎందుకంటే ఇది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల సంభవించదు, కాబట్టి ఇది టైప్ 1  
మరియు టైప్ 2 లక్షణాలను కలిగి ఉండదు, ఆవశ్యకత మరియు మూత్రవిసర్జన యొక్క  
ఫ్రీక్వెన్సీ వంటివి.  
  
దీర్ఘకాలిక స్టెరైల్ ఇన్ఫ్లమేషన్ మూత్రాశయం యొక్క అవుట్‌లెట్ యొక్క అడ్డంకి  
లేదా ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో మూత్రం రిఫ్లక్స్ ద్వారా విస్తారిత ప్రోస్టేట్  
లేదా మార్గంలో కొంత రాయి కారణంగా ఏర్పడుతుంది.  
  
లక్షణాలు టైప్ 2 ప్రోస్టటిటిస్ మాదిరిగానే ఉంటాయి కానీ వీటిని కూడా కలిగి  
ఉంటాయి: దీర్ఘకాలిక కటి నొప్పి పురుషాంగం, స్క్రోటమ్ మరియు పెరినియం  
ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు  
మూత్ర నిలుపుదల మూత్రం విసర్జించడంలో ఇబ్బంది A బలహీనమైన లేదా అంతరాయం  
కలిగించే మూత్ర ప్రవాహం రకం 4: లక్షణం లేని ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రోస్టాటిటిస్  
టైప్ 4 ప్రోస్టమాటిక్ గా ఉంటుంది. , ఇది లక్షణాలను సూచించే పరిస్థితి లేదు.  
ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో కొంత తేలికపాటి వాపు ఉండవచ్చు.  
  
తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు కొన్ని సాధారణ కారణాలు మరియు మీరు ఈ లక్షణాన్ని  
ఎందుకు విస్మరించకూడదు. ఇక్కడ చదవండి! ప్రొస్టటిటిస్ యొక్క కారణాలు UTI  
లేదా కాథెటర్ చొప్పించడం, ప్రోస్టేట్ బయాప్సీ లేదా ఇతర యూరాలజికల్ జోక్యం  
వంటి ప్రక్రియల ఫలితంగా వచ్చే బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ వలన ప్రోస్టేటిస్ చాలా  
తరచుగా సంభవిస్తుంది.  
  
బాక్టీరియల్ ప్రోస్టేటిస్ సాధారణంగా సాధారణ మూత్ర నాళాల సంక్రమణ కంటే  
చికిత్స చేయడం చాలా కష్టం మరియు తరచుగా యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క సుదీర్ఘ  
కోర్సు అవసరం.  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రోస్టేటిస్ యొక్క మూల కారణం కనుగొనబడకపోవచ్చు మరియు  
ఇది కటి నుండి నొప్పిని కలిగించే నరాల చుట్టూ తాపజనక మార్పుల ప్రతిబింబం  
కావచ్చు.  
  
అటువంటి పరిస్థితిలో, చికిత్సకు తరచుగా వైద్యులు, యూరాలజిస్ట్‌లు మరియు  
మైక్రోబయాలజిస్ట్‌లతో కూడిన మరింత మల్టీడిసిప్లినరీ విధానం అవసరం, వారు  
వ్యక్తి యొక్క పరిస్థితిని లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు  
మరియు దానికి తగిన చికిత్స అందించారని నిర్ధారించుకుంటారు.  
  
బాక్టీరియల్ లేదా నాన్ బాక్టీరియల్ ప్రోస్టాటిటిస్‌కు సాధారణ కారణాలు:  
జననేంద్రియ వ్యవస్థ యొక్క వాపు దీర్ఘకాలిక కటి ఫ్లోర్ టెన్షన్ కండరాల  
పనిచేయకపోవడం ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాల నొప్పులు  
ఒత్తిడి మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్లు లేదా మూత్రాశయంలో రాళ్లు శస్త్రచికిత్స  
లేదా బయాప్సీ అవసరం మూత్రనాళ కాథెటర్ కాదు. మూత్రాశయం) మూత్ర మార్గము  
అంటువ్యాధులు (UTIలు) లైంగిక సంక్రమణ సంక్రమణ (STI)  
  
ప్రోస్టేట్‌లో సంభవించే మరో సమస్య ప్రోస్టేట్ విస్తరణ, ఇది: చాలా తరచుగా  
క్యాన్సర్ లేని (నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా లేదా BPH అని కూడా  
పిలుస్తారు) కొంతమంది రోగులలో, ప్రోస్టేట్ యొక్క విస్తరణ క్యాన్సర్  
(ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్) హార్మోన్ల మార్పులకు సంబంధించినది. టెస్టోస్టెరాన్  
మరియు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో.  
  
నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్ హైపర్‌ప్లాసియా లేదా BPH అనేది విస్తరించిన  
ప్రోస్టేట్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం. BPH యొక్క ప్రాబల్యం దీనితో  
పెరుగుతుంది: పెరుగుతున్న వయస్సు, ఒక అంచనా ప్రకారం వారి 60 ఏళ్లలో 50  
నుండి 60% మంది మగ రోగులు BPH ద్వారా ప్రభావితమవుతారు మరియు రోగి  
పెద్దయ్యాక ఈ రేట్లు పెరుగుతాయి. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ మరియు ఊబకాయం ఉన్న  
వ్యక్తులలో ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది.  
  
BPH అనేది వృద్ధులలో సాధారణంగా సంభవించే ఒక వైద్య పరిస్థితి. దాని కారణాలు,  
లక్షణాలు మరియు చికిత్స గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
ప్రోస్టేటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
ప్రోస్టేట్ వాల్‌నట్ పరిమాణంలో ఉంటుంది మరియు పురుషాంగం యొక్క బేస్ దగ్గర  
ఉంటుంది. ఇది యురేత్రా (మూత్రం నుండి వచ్చే గొట్టం) చుట్టుముడుతుంది.  
  
తెలియని కారణాల వల్ల, మనిషి వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ప్రోస్టేట్ పెద్దదిగా  
ఉంటుంది, ఇది 60 సంవత్సరాల వయస్సులో సగం మంది పురుషులను మరియు 80 సంవత్సరాల  
వయస్సులోపు పురుషులందరినీ ప్రభావితం చేసే మూత్ర సమస్యలకు మూలం.  
  
ప్రోస్టటైటిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఒక విషయానికి మాత్రమే పరిమితం కాదు,  
అయితే ఈ క్రిందివి ప్రోస్టేటిస్ అభివృద్ధికి మరికొన్ని ప్రమాద కారకాలు:  
గతంలో ప్రొస్టేటిస్‌ను అనుభవించడం ఇటీవలి మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను కలిగి  
ఉండటం వల్ల మూత్రాశయం లేదా స్పెర్మ్‌ను మోసే ట్యూబ్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు మరియు  
పురుషాంగానికి మూత్రం (మూత్రనాళం) బైక్ లేదా గుర్రపు స్వారీ ప్రమాదం వంటి  
కటి గాయం కలిగి ఉండటం, మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయడానికి మూత్రనాళంలోకి  
చొప్పించిన ట్యూబ్‌ను ఉపయోగించడం (యూరినరీ కాథెటర్) HIV/AIDSతో ఇన్ఫెక్షన్  
విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ప్రోస్టేట్ బయాప్సీకి గురైంది చాలా తినడం  
స్పైసీ, మెరినేట్ చేసిన ఆహారం దిగువ పొత్తికడుపుకు గాయం (తరచుగా సైక్లింగ్,  
బరువులు ఎత్తడం మొదలైన వాటి ఫలితంగా) మీకు తెలుసా? కోవిడ్-19  
ప్రోస్టేటిస్‌కు ప్రమాద కారకంగా గుర్తించబడింది. అయితే, ఈ సంబంధాన్ని  
నిరూపించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం. బహుశా రాబోయే సంవత్సరాల్లో,  
ప్రోస్టేటిస్ కేసులపై కరోనావైరస్ యొక్క నిజమైన ప్రభావం అంచనా వేయబడుతుంది  
మరియు వ్యాధికి కారణమయ్యే కారకాలు విస్తరించబడతాయి. COVID-19 గురించి మరింత  
చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి! ప్రోస్టాటిటిస్ నిర్ధారణ  
  
లక్షణాలు పరిశీలించబడతాయి మరియు ప్రోస్టేటిస్ ఉనికిని తోసిపుచ్చడానికి మీ  
ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు భౌతిక పరీక్షను నిర్వహిస్తారు.  
  
తక్కువ ఇన్వాసివ్ ప్రోస్టేటిస్ పరీక్షలో ఇవి ఉండవచ్చు:  
  
1. యూరినాలిసిస్: బాక్టీరియా మరియు UTIల కోసం యూరినాలిసిస్ మరియు యూరిన్  
 కల్చర్ నిర్వహిస్తారు.  
  
2. యూరిన్ కల్చర్ మరియు సెన్సిటివిటీ: ఏ బాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్‌కు  
 కారణమవుతుందో మరియు దానికి చికిత్స చేయడానికి ఉత్తమమైన ఔషధాన్ని  
 కనుగొంటుంది.  
  
3. లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధుల పరీక్ష: కొన్ని STIలను మూత్ర నమూనాతో  
 నిర్ధారించవచ్చు.  
  
4. పూర్తి రక్త గణన (CBC): రక్త పరీక్ష PSA, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ద్వారా  
 ఉత్పత్తి చేయబడిన ప్రోటీన్‌ను గుర్తిస్తుంది. అధిక స్థాయిలు  
 ప్రోస్టేటిస్, BPH లేదా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను సూచించవచ్చు.  
  
5. డిజిటల్ మల పరీక్ష: ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో అసౌకర్యం మరియు వాపును అంచనా  
 వేయడానికి మీ వైద్యుడు పురీషనాళంలోకి చేతి తొడుగులు, కందెన వేలిని  
 చొప్పించాడు. ఈ పరీక్షలో సెమినల్ ఫ్లూయిడ్ యొక్క నమూనాను పొందడానికి  
 ప్రోస్టేట్ మసాజ్ ఉండవచ్చు.  
  
6. ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA): PSA పరీక్ష మీ రక్తంలో  
 ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ (PSA) స్థాయిని నిర్ణయిస్తుంది. PSA  
 అనేది ప్రోస్టేట్ గ్రంథిచే తయారు చేయబడిన ప్రోటీన్. అధిక PSA స్థాయిలు  
 ప్రోస్టేటిస్‌ను సూచిస్తాయి.  
  
7. ప్రోస్టాటిక్ గడ్డలను అంచనా వేయడానికి CT ఇమేజింగ్: రోగి రోగనిరోధక  
 శక్తి తక్కువగా ఉంటే, డాక్టర్ మూత్ర వ్యవస్థ మరియు ప్రోస్టేట్ యొక్క CT  
 స్కాన్ మరియు ప్రోస్టేట్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీని అభ్యర్థించవచ్చు. CT  
 స్కాన్ చిత్రాలు ప్రామాణిక X-కిరణాల కంటే ఎక్కువని వెల్లడిస్తాయి.  
 అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా సృష్టించబడిన దృశ్యమాన చిత్రాన్ని సోనోగ్రామ్  
 అంటారు.  
  
8. 2-గ్లాస్ మరియు 4-గ్లాస్ పరీక్షలు: దీర్ఘకాలిక ప్రోస్టేటిస్/క్రానిక్  
 పెల్విక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్‌కు కారణమయ్యే వ్యాధికారకాలను గుర్తించడానికి  
 మరియు గుర్తించడానికి 2-గ్లాస్ ప్రీ-మసాజ్ మరియు పోస్ట్-మసాజ్ టెస్ట్  
 మరియు మీరెస్-స్టామీ 4-గ్లాస్ టెస్ట్ చేస్తారు.  
  
9. మూత్ర ప్రవాహ అధ్యయనాలు (యూరోడైనమిక్స్): మీ యూరాలజిస్ట్ మూత్ర ప్రవాహ  
 అధ్యయనాలు లేదా యూరోడైనమిక్స్‌ను కూడా ఆదేశించవచ్చు. ఇవి మీ మూత్ర  
 ప్రవాహం యొక్క బలాన్ని కొలవడానికి సహాయపడతాయి. ఈ పరీక్షలు ప్రోస్టేట్,  
 యురేత్రా లేదా పెల్విక్ కండరాల వల్ల ఏర్పడే ఏదైనా అడ్డంకిని కూడా  
 గుర్తించాయి.  
  
10. ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్: పురీషనాళం మరియు పరిసర కణజాలాలలో,  
 ముఖ్యంగా ప్రోస్టేట్‌లో అసాధారణతలను పరీక్షించండి. ఎండోరెక్టల్  
 అల్ట్రాసౌండ్ (ERUS) మరియు ట్రాన్స్‌రెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ (TRUS) అని  
 కూడా పిలుస్తారు. ప్రోస్టేట్‌ను పరిశీలించడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ప్రోబ్  
 పురీషనాళంలోకి చొప్పించబడుతుంది.  
  
11. సిస్టోస్కోపీ: సిస్టోస్కోపీ వివిధ మూత్ర నాళాల సమస్యలను గుర్తించగలదు  
 కానీ ప్రోస్టేటిస్‌ను నిర్ధారించలేదు. మూత్రాశయం మరియు మూత్రాశయం లోపల  
 పరిశీలించడానికి, మీ వైద్యుడు సిస్టోస్కోప్‌ను (పెన్సిల్-పరిమాణంలో  
 వెలిగించిన ట్యూబ్‌ని దాని చివర కెమెరాతో) ఉపయోగిస్తాడు.  
 ప్రోస్టాటిటిస్ నివారణ  
  
ప్రోస్టేటిస్ అనేది హానిచేయని పరిస్థితి (క్యాన్సర్ కాదు). ఇది ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పెంచదు. అయినప్పటికీ,  
ప్రోస్టేట్-ప్రేరిత వాపు రక్తంలో ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్‌ల (PSA)  
స్థాయిని పెంచుతుంది, ఖచ్చితంగా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చేస్తుంది. పెరిగిన  
PSA స్థాయిలకు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి అదనపు పరీక్షను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
ప్రోస్టాటిటిస్ అనేది వైద్యులు ఎల్లప్పుడూ స్పష్టంగా చెప్పని పరిస్థితి.  
అత్యంత సాధారణ కారణాలు పరిస్థితి తీవ్రమైనదా లేదా దీర్ఘకాలికమైనదా,  
ఇన్ఫెక్షియస్ లేదా ఇన్ఫ్లమేటరీ అనే దాని ఆధారంగా మారుతూ ఉంటుంది.  
  
మీ మూత్ర నాళంలో ఇన్ఫెక్షన్ కొన్నిసార్లు కారణమని చెప్పవచ్చు.  
కొన్నిసార్లు, ఇది గాయం లేదా నరాల నష్టం కారణంగా ఉంటుంది. అనేక  
సందర్భాల్లో, వైద్యులు మూల సమస్యను కనుగొనలేరు.  
  
ఫలితంగా, ప్రోస్టేటిస్ చికిత్స కష్టం కావచ్చు. కొంత మంది పేషెంట్లు  
కోలుకోవడానికి నెలలు, సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. మంచి పరిశుభ్రత పాటించండి:  
ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా ఉండటానికి, మీ పెల్విక్ ప్రాంతం మరియు దాని చుట్టూ ఉన్న  
పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచండి. సాధ్యమైనప్పుడు లేచి నిలబడండి: ఎక్కువసేపు  
కూర్చోవడం వల్ల మీ ప్రోస్టేట్ గ్రంధిపై ఒత్తిడి పడుతుంది, ఇది కాలక్రమేణా  
మంటను కలిగిస్తుంది. చాలా తరలించండి: ప్రతి వారం కనీసం మూడు సార్లు  
వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. మీ రక్తం ప్రవహించడం కోసం క్రమం  
తప్పకుండా నడవండి, సాగదీయండి లేదా కార్డియో క్లాస్ కోసం జిమ్‌కి వెళ్లండి.  
శారీరక వ్యాయామం తక్కువ ఆందోళనకు సహాయపడుతుంది, ఇది కొన్ని రకాల  
ప్రోస్టేటిస్‌కు సంబంధించినది. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి: కొన్ని రకాల  
ప్రోస్టేటిస్‌లు మూత్ర నాళంలో ఉండే బ్యాక్టీరియా వల్ల ప్రోస్టేట్ గ్రంధిపై  
దాడి చేసి సోకుతుంది. మూత్రాన్ని పల్చగా ఉంచడానికి మరియు మూత్రాశయం  
ఫ్లష్‌గా ఉండటానికి పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగాలి. మీకు దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ  
వ్యాధి లేదా రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం వంటి వైద్య పరిస్థితి ఉంటే, మీరు  
అనుసరించాల్సిన అదనపు జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. పండ్లు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలను ఎక్కువగా తినండి:  
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు వాపులతో పోరాడటానికి  
పండ్లు మరియు కూరగాయలలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కెఫీన్ మరియు ఆల్కహాల్‌ను  
పరిమితం చేయండి లేదా నివారించండి: టీ, కాఫీ, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు మరియు  
ఆల్కహాలిక్ పానీయాలు మూత్ర వ్యవస్థ మరియు మూత్రాశయాన్ని చికాకుపెడతాయి.  
ఒత్తిడిని నిర్వహించండి: పనిలో లేదా ఇంట్లో అధిక ఒత్తిడి స్థాయిలను  
అనుభవించే పురుషులు ప్రోస్టేటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. మీ భావోద్వేగాలను నిర్వహించడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి. శరీరం  
మరియు మనస్సు యొక్క ఒత్తిడిని విడుదల చేయడానికి ధ్యానం మరియు విశ్రాంతి  
కూడా సహాయపడవచ్చు.  
సురక్షితమైన సెక్స్ ప్రాక్టీస్ చేయండి: ప్రొస్టటిటిస్ లైంగికంగా సంక్రమించే  
అంటువ్యాధుల (STIs) వల్ల సంభవించవచ్చు. బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కండోమ్  
ఉపయోగించకుండా సోకిన భాగస్వామితో నోటి, యోని లేదా అంగ సంపర్కం వల్ల  
సంభవించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి: ఊబకాయం ప్రోస్టేట్  
గ్రంధిపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మంచి ఆహారం తీసుకోవడం, అథ్లెటిక్‌గా  
ఉండటం మరియు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి  
ప్రయత్నించండి. మీ వైద్యుడిని చూడండి: పెరిగిన మూత్ర విసర్జన లేదా  
బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన, మలబద్ధకం లేదా బాధాకరమైన ప్రేగు కదలికలు వంటి  
సంకేతాలను మీరు గమనించినట్లయితే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇవి చెడు  
ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యానికి సూచికలు.  
  
ఇన్ఫెక్షన్ ప్రోస్టేట్ గ్రంధికి వ్యాపించకుండా మరియు ప్రోస్టేటిస్‌ను  
నిరోధించడానికి వీలైనంత త్వరగా మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIs) చికిత్స  
చేయాలి. మీరు కూర్చున్నప్పుడు మీ పెరినియంలో (స్క్రోటమ్ వెనుక నుండి పాయువు  
వరకు విస్తరించి ఉన్న ప్రాంతం) అసౌకర్యం కలిగితే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
క్రానిక్ పెల్విక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్‌గా మారడానికి ముందు మీరు ఈ సమస్యను  
పరిష్కరించవచ్చు.  
  
పురుషుల లైంగిక మరియు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య సమస్యల కోసం సంప్రదించడానికి  
సరైన నిపుణుడు ఎవరు అనే దానిపై ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
నిపుణుడిని సందర్శించండి విస్తారిత ప్రోస్టేట్ యొక్క సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలు వయస్సుతో పాటు ఎక్కువగా గుర్తించబడతాయి. అయినప్పటికీ, ఈ లక్షణాల  
స్థాయి ఎల్లప్పుడూ ప్రోస్టేట్ విస్తరణ యొక్క తీవ్రతకు అనుగుణంగా ఉండదు.  
  
వాస్తవానికి, తీవ్రమైన ప్రోస్టేట్ విస్తరణ లేదా ప్రోస్టేటిస్ ఉన్న చాలా  
మంది పురుషులు సాపేక్షంగా చిన్న లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు మరియు దీనికి  
విరుద్ధంగా ఉంటారు. లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభించిన వెంటనే వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి.  
  
ప్రోస్టేటిస్ నిర్ధారణ, చికిత్స మరియు తదుపరి సంరక్షణలో, మీరు అనేక  
నిపుణులతో వ్యవహరించవచ్చు: యూరాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్ ఈ వైద్యులు ఏమి  
చేస్తారో అర్థం చేసుకోవడం మీ వ్యాధికి సరైన సమయంలో సరైన చికిత్సను పొందడంలో  
మీకు సహాయపడుతుంది. మీ సాధారణ అభ్యాసకుడు అసాధారణతను గుర్తించినప్పుడు  
యూరాలజిస్ట్‌ని సందర్శించడం బహుశా అత్యంత సాధారణ తదుపరి దశ. యూరాలజిస్ట్‌లు  
చాలా చోట్ల ప్రోస్టేట్ సర్జరీని చేపట్టే అత్యంత సంభావ్య సర్జన్‌లు, అయితే  
కొన్ని మారుమూల ప్రాంతాల్లో యూరాలజిస్టులు అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చు. అటువంటి  
సందర్భాలలో, సాధారణ సర్జన్లు ప్రోస్టేట్ శస్త్రచికిత్స చేయవచ్చు.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
ప్రోస్టాటిటిస్ చికిత్స  
  
ప్రోస్టేటిస్ చికిత్స కారణం మరియు రకాన్ని బట్టి మారుతుంది. లక్షణరహిత  
ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రోస్టాటిటిస్‌కు చికిత్స అవసరం లేదు.  
  
క్రానిక్ పెల్విక్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ (CPPS) యొక్క లక్షణాలను  
వర్గీకరించడానికి మీ హెల్త్‌కేర్ ప్రాక్టీషనర్ UPOINT అనే పద్ధతిని  
ఉపయోగించవచ్చు మరియు మీరు ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాలను మాత్రమే  
పరిష్కరించడానికి ఒకే సమయంలో అనేక చికిత్సలను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
UPOINT పద్ధతితో, CPPS ఉన్న 80% కంటే ఎక్కువ మంది పురుషుల పరిస్థితి  
మెరుగుపడింది. పద్ధతి ఈ లక్షణాలు మరియు చికిత్సలపై దృష్టి  
కేంద్రీకరించబడింది: మూత్రవిసర్జన: టామ్సులోసిన్ మరియు అల్ఫుజోసిన్ అనేవి  
ఆల్ఫా బ్లాకర్లు, ఇవి మూత్ర ప్రవాహాన్ని పెంచడానికి ప్రోస్టేట్ మరియు  
మూత్రాశయం చుట్టూ ఉన్న కండరాలను సడలిస్తాయి. మానసిక సామాజిక:  
ఒత్తిడి/ఆందోళన నిర్వహణ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఆందోళన, నిరాశ మరియు  
ప్రతికూల ఆలోచనల కోసం కౌన్సెలింగ్ లేదా ఔషధం కొంతమంది పురుషులకు  
సహాయపడుతుంది. అవయవ-నిర్దిష్ట: క్వెర్సెటిన్ ప్రోస్టేట్ వాపును  
తగ్గిస్తుంది మరియు ఎర్రబడిన ప్రోస్టేట్ గ్రంధి లేదా ప్రోస్టేటిస్‌ను  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్-సంబంధిత: యాంటీబయాటిక్స్ మందులు  
ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి సహాయపడతాయి. న్యూరోలాజికల్:  
అమిట్రిప్టిలైన్, ప్రీగాబాలిన్ మరియు గబాపెంటిన్ వంటి ప్రిస్క్రిప్షన్  
పెయిన్ రిలీవర్లు న్యూరోజెనిక్ నొప్పికి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఈ  
నొప్పిలో ఫైబ్రోమైయాల్జియా లేదా కాళ్లు, చేతులు లేదా వెనుక భాగంలో  
వ్యాపించే నొప్పి ఉండవచ్చు. సున్నితత్వం: గట్టి పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలపై  
ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సున్నితమైన మసాజ్. ఈ చికిత్స కండరాల నొప్పులను  
తగ్గించడానికి లేదా తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. అక్యూట్ & క్రానిక్  
బ్యాక్టీరియల్ ప్రోస్టేటిస్ చికిత్సకు ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్, మాక్రోలైడ్స్ &  
టెట్రాసైక్లిన్స్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. చికిత్స యొక్క  
మోతాదు మరియు వ్యవధి ప్రోస్టేటిస్ రకం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. గడ్డల యొక్క  
శస్త్రచికిత్స పారుదల వాపు విషయంలో కూడా సహాయపడుతుంది మరియు లక్షణాలను  
సులభతరం చేస్తుంది. ప్రోస్టేట్ మరియు మూత్రాశయం యొక్క బేస్ చుట్టూ ఉన్న  
కండరాలను విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్ కూడా సిఫార్సు  
చేయబడ్డాయి. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్లు ప్రోస్టేట్ లేదా కండరాలలో వాపు  
నుండి నొప్పిని తగ్గించడానికి స్టెరాయిడ్ కాని మందులు. ఇవి నొప్పి మందులు  
(ఆస్పిరిన్, ఇబుప్రోఫెన్, మొదలైనవి) మరియు కండరాల సడలింపులు. ఇతర చికిత్సలు  
మీకు ఏదో ఒక సమయంలో కింది చికిత్సలలో ఒకటి కూడా అవసరం కావచ్చు: యూరినరీ  
కాథెటర్: మీరు మూత్ర విసర్జన చేయలేకపోతే, మీ మూత్రనాళంలోకి (మీ శరీరం నుండి  
మూత్రాన్ని తీసుకునే ట్యూబ్) ఒక ఫ్లెక్సిబుల్ ట్యూబ్‌ని చొప్పించడం ద్వారా  
ఒక నర్సు మీ మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయడంలో సహాయపడవచ్చు. ప్రోస్టేట్ మసాజ్:  
ఇది మీ ప్రోస్టేట్ నాళాలు (ట్యూబ్స్) నుండి ద్రవాన్ని తొలగించడంలో  
సహాయపడుతుంది. వారానికి రెండు లేదా మూడు సార్లు చేయడం వల్ల ప్రయోజనం  
ఉంటుంది. తరచుగా స్ఖలనం (ఉద్వేగం సమయంలో వీర్యం విడుదల) చాలా సహాయపడుతుంది.  
పెల్విక్ ఫ్లోర్ ఫిజికల్ థెరపీ: ప్రొస్టటిటిస్ మీ పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాల  
సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది. పెల్విక్ ఫ్లోర్ ఫిజికల్ థెరపీ అనేది మీ  
పెల్విస్‌లోని కొన్ని కండరాలను ఎలా సడలించాలో తెలుసుకోవడానికి ఒక మార్గం.  
మీ పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలలో ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇది  
ఒక నిపుణుడితో చేయబడుతుంది. ఇవి లైంగిక పనితీరుకు సహాయపడతాయి మరియు మీ  
మూత్రాశయం మరియు ప్రేగులకు మద్దతు ఇస్తాయి. మానసిక ఆరోగ్య చికిత్స:  
ఒత్తిడి, నిరాశ మరియు నిస్సహాయత యొక్క భావం కొన్ని రకాల ప్రోస్టేటిస్‌లో  
పాత్ర పోషిస్తాయి. మీ మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులతో మాట్లాడండి. మీ ప్రతికూల  
ఆలోచనలను ఎలా నియంత్రించాలో వారు మీకు నేర్పించగలరు మరియు అందువల్ల మంచి  
అనుభూతి చెందుతారు. మీ ప్రోస్టేటిస్ మీ మానసిక స్థితికి భంగం కలిగిస్తే  
మరియు మీరు దిగులుగా, విచారంగా లేదా ఆందోళన చెందుతున్నట్లయితే, మీ డాక్టర్  
యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులను సిఫారసు చేయవచ్చు లేదా మిమ్మల్ని సలహాదారుని  
వద్దకు పంపవచ్చు. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం మరియు ప్రోస్టేటిస్ ఉన్న ఇతర  
వ్యక్తులతో సంభాషించడం కూడా మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. లైంగిక  
అసమర్థతకు చికిత్సలు: మీ ప్రొస్టటిటిస్ మీ లైంగిక జీవితంలో సమస్యలను  
సృష్టిస్తే, అంగస్తంభనను పొందడం లేదా నిర్వహించడం వంటి సమస్యలను సృష్టిస్తే  
మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. సహాయం అందుబాటులో ఉంది, అలాగే ప్రయత్నించే  
ఆలోచనలు బాగా పని చేయవచ్చు. మీ డాక్టర్, ఉదాహరణకు, సిల్డెనాఫిల్ లేదా  
తడలాఫిల్‌ను సూచించవచ్చు. ప్రోస్టాటిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ప్రొస్టటిటిస్ కోసం సహజమైన ఇంటి నివారణలు, వైద్య చికిత్సతో పాటు, ఇంట్లో  
ప్రోస్టేటిస్ యొక్క కొన్ని లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి ఇవి ఉన్నాయి: వెచ్చని  
స్నానం (సిట్జ్ బాత్) లో నానబెట్టండి లేదా మీ శరీరానికి హీటింగ్ ప్యాడ్‌ను  
వర్తించండి. ఆల్కహాల్, కెఫిన్, మసాలా లేదా ఆమ్ల భోజనం మరియు మీ  
మూత్రాశయానికి ఇబ్బంది కలిగించే ఇతర వస్తువులను నివారించండి లేదా పరిమితం  
చేయండి. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం లేదా బైకింగ్ చేయడం అనేది మీ ప్రోస్టేట్‌ను  
తీవ్రతరం చేసే రెండు కార్యకలాపాలు. కెఫీన్ లేని పానీయాలు ఎక్కువగా  
తీసుకోవడం వల్ల మీరు తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేస్తారు, ఇది మీ మూత్రాశయం నుండి  
సూక్ష్మక్రిములను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక నాన్‌బాక్టీరియల్  
ప్రోస్టేటిస్‌తో బాధపడుతున్న కొంతమంది వ్యక్తులలో లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
ప్రోస్టేట్ మసాజ్ కొన్ని ట్రయల్స్‌లో ప్రదర్శించబడింది.  
  
ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇక్కడ 7 సూపర్ ఫుడ్స్ మంచివి.  
ఇప్పుడు చదవండి!  
  
ప్రోస్టాటిటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
ప్రొస్టటిటిస్ సమస్యలలో ఇవి ఉంటాయి: రక్తం యొక్క బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్  
(బాక్టీరేమియా) వృషణం వెనుకకు కలుపుతున్న చుట్టబడిన ట్యూబ్ యొక్క వాపు  
(ఎపిడిడైమిటిస్) చీముతో నిండిన ప్రోస్టేట్ కుహరం (ప్రోస్టాటిక్ చీము)  
దీర్ఘకాలిక ప్రోస్టేటిస్ పైలోనెఫ్రిటిస్ ఫలితంగా వంధ్యత్వం మరియు స్పెర్మ్  
అసాధారణతలు తలెత్తుతాయి. (UTI ఒకటి లేదా మూత్రపిండాలు సోకిన చోట) మూత్రపిండ  
నష్టం సెప్సిస్ (రక్తప్రవాహం ద్వారా బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తి) మూత్రాశయం  
అవుట్‌లెట్ అడ్డంకి/మూత్ర నిలుపుదల  
  
ప్రోస్టేటిస్ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుందని ఖచ్చితమైన ఆధారాలు  
లేవు. ప్రోస్టేట్ యొక్క దీర్ఘకాలిక వాపు క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుందా అనేది  
ఇంకా పరిశోధనలో ఉంది. ప్రోస్టాటిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
చాలా మంది పురుషులు పరిపూరకరమైన చికిత్సలు వారి లక్షణాలను మరియు  
ప్రోస్టేటిస్ యొక్క రోజువారీ ప్రభావాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయని  
కనుగొన్నారు, ఇది వారికి నియంత్రణను ఇస్తుంది. కొంతమంది పురుషులు తమను  
మరియు వారి చికిత్సలో మరింత సుఖంగా మరియు నమ్మకంగా ఉన్నట్లు నివేదిస్తారు.  
  
కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు సాధారణంగా వైద్య చికిత్సల స్థానంలో కాకుండా అదనంగా  
ఉపయోగించబడతాయి. కొన్ని పరిపూరకరమైన నివారణలు ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగి  
ఉంటాయి, మరికొందరు ప్రోస్టేటిస్ కోసం మీ చికిత్సలో జోక్యం చేసుకోవచ్చు.  
మీరు స్వీకరించే లేదా ఉపయోగించాలనుకుంటున్న ఏవైనా పరిపూరకరమైన చికిత్సల  
గురించి మీ డాక్టర్ లేదా యూరాలజిస్ట్‌కు తెలియజేయండి.  
  
ప్రోస్టేటిస్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో కొంత సామర్థ్యాన్ని చూపించే కొన్ని  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: బయోఫీడ్‌బ్యాక్: ఒక బయోఫీడ్‌బ్యాక్  
ప్రొఫెషనల్ నిర్దిష్ట శరీర విధులు మరియు కండరాల సడలింపు వంటి  
ప్రతిస్పందనలను ఎలా నిర్వహించాలో నేర్పడానికి పర్యవేక్షణ పరికరాల నుండి  
సంకేతాలను ఉపయోగిస్తాడు. ఆక్యుపంక్చర్: ఈ ప్రక్రియ మీ శరీరంలోని వివిధ  
ప్రదేశాలలో వివిధ లోతులలో మీ చర్మంలోకి చాలా చిన్న సూదులను ఉంచుతుంది.  
మూలికా నివారణలు మరియు సప్లిమెంట్లు: ప్రోస్టేటిస్ కోసం కొన్ని మూలికా  
చికిత్సలలో రైగ్రాస్ (సెర్నిల్టన్), గ్రీన్ టీ, ఉల్లిపాయలు మరియు ఇతర  
మొక్కలలో (క్వెర్సెటిన్) కనిపించే పదార్ధం మరియు పల్మెట్టో మొక్కల సారం  
ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, ఇవి ప్రోస్టేటిస్‌ను మెరుగుపరుస్తాయా లేదా అనే  
దానిపై ఎటువంటి శాస్త్రీయ మద్దతు లేదు. ప్రోస్టాటిటిస్‌తో జీవించడం  
  
ప్రోస్టాటిటిస్ నొప్పితో కూడి ఉంటుంది, ఇది మీకు అసౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు  
మరియు మీరు ఏమీ చేయకూడదనుకునేలా చేయవచ్చు. క్రింది సూచనలలో కొన్ని మీకు  
ఉపయోగకరంగా ఉండవచ్చు. అవి మీకు మరింత తేలికగా మరియు మీ నొప్పి నియంత్రణలో  
ఉండేలా చేయవచ్చు. ప్రోస్టాటిటిస్‌తో సులభంగా జీవించడానికి ఈ చిట్కాలను  
అనుసరించండి:  
విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి పద్ధతులను కనుగొనండి: ఒత్తిడి లేదా ఆందోళన ఒక  
మంటను ప్రేరేపిస్తుంది లేదా లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఇది మీకు  
సమస్య అయితే, లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం లేదా ధ్యానం చేయడం, వెచ్చని స్నానం  
చేయడం లేదా సంగీతం వినడం వంటి అన్ని ఎంపికలు మీకు మరింత నియంత్రణలో ఉండటంలో  
సహాయపడటానికి ఈ రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను ప్రయత్నించండి. మీ దృష్టిని  
మళ్లించండి: సంగీతం వినడం, చదవడం, టీవీ చూడటం లేదా ఎవరితోనైనా మాట్లాడటం  
ద్వారా నొప్పి నుండి విరామం తీసుకోండి. ఇది ఒక సాధారణ పరిష్కారంగా  
కనిపించవచ్చు, అయినప్పటికీ ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. మీరు  
తినేవాటిని గమనించండి: పుష్కలంగా ద్రవాలు తీసుకోండి - ప్రతిరోజూ 6 నుండి 8  
గ్లాసుల నీరు. కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు, కృత్రిమ స్వీటెనర్లు, ఆల్కహాల్ మరియు  
కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు (టీ, కాఫీ మరియు కోలా) తీసుకోవడం తగ్గించండి,  
ఎందుకంటే ఇవి మూత్రాశయాన్ని చికాకుపరుస్తాయి మరియు కొన్ని మూత్ర సంబంధిత  
రుగ్మతలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. కారంగా ఉండే భోజనం క్రానిక్ పెల్విక్ పెయిన్  
సిండ్రోమ్ (CPPS) లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుందనడానికి కొన్ని ఆధారాలు  
ఉన్నాయి. సైక్లింగ్‌ను నివారించండి: ఉదాహరణకు, సైక్లింగ్ అనేది మీ వెనుక  
భాగం మరియు వృషణాల (పెరినియం) మధ్య ప్రాంతంలో ఒత్తిడిని కలిగించే చర్యకు  
మంచి ఉదాహరణ. కానీ వారు లక్షణాలను తీవ్రతరం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి  
ఉంటారు. మీరు సైక్లింగ్‌ను కొనసాగించాలనుకుంటే, మీరు జెల్ సాడిల్ వంటి  
వేరొక జీనుని ప్రయత్నించవచ్చు. ఒక జర్నల్ ఉంచండి: ఇది మీ లక్షణాలను  
తీవ్రతరం చేసే అంశాలను గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు మరియు మీరు ఏమి  
చేస్తున్నారో మీ వైద్యుడికి చూపించడానికి ఇది ఒక గొప్ప విధానం. మీరు తినే  
మరియు త్రాగే ప్రతిదాన్ని ట్రాక్ చేయండి, మీరు ఎంత వ్యాయామం చేస్తున్నారు,  
మీరు ఎంత ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు మరియు మీ లక్షణాలను ట్రాక్ చేయండి.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ప్రోస్టేటిస్‌తో మీరు ఏమి చేయకూడదు? ప్రోస్టటైటిస్  
అంగస్తంభనకు కారణమవుతుందా? ప్రోస్టేటిస్ క్లియర్ కావడానికి ఎంత సమయం  
పడుతుంది? ప్రోస్టేటిస్ తీవ్రంగా ఉందా? మీ ప్రోస్టేట్ కోసం త్రాగడానికి  
ఉత్తమమైన విషయం ఏమిటి? ప్రోస్టాటిటిస్‌ను క్యాన్సర్‌గా తప్పుగా  
భావించవచ్చా? ప్రస్తావనలు ప్రోస్టేట్ వ్యాకోచం vs ప్రోస్టాటిటిస్ vs  
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ — తేడా ఏమిటి? [అంతర్జాలం]. ఆరోగ్యకరమైన పురుషుడు.  
2021. స్టాఫ్ ఎఫ్. ప్రోస్టేటిస్ - familydoctor.org [ఇంటర్నెట్].  
familydoctor.org. 2021. ప్రోస్టాటిటిస్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసినది -  
యూరాలజీ కేర్ ఫౌండేషన్ [ఇంటర్నెట్]. Urologyhealth.org. 2021. కాలిన్స్ MM,  
స్టాఫోర్డ్ RS, ఓ లియరీ MP, బారీ MJ. ప్రోస్టేటిస్ ఎంత సాధారణం? వైద్యుల  
సందర్శనల జాతీయ సర్వే. J ఉరోల్. 1998 ఏప్రిల్;159(4):1224-8.  
  
==================================================  
  
సోరియాసిస్ అవలోకనం సోరియాసిస్ అనేది దీర్ఘకాలిక, నాన్ కమ్యూనికేషన్ మరియు  
బలహీనపరిచే వ్యాధి. ఇది ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు, కానీ 50 నుండి 69  
సంవత్సరాల వయస్సు గలవారిలో సర్వసాధారణం. సోరియాసిస్ యొక్క ఎటియాలజీ  
స్పష్టంగా లేదు, అయితే స్వయం ప్రతిరక్షక శక్తి మరియు జన్యు సిద్ధత ప్రధాన  
కారణ కారకాలుగా భావించబడుతున్నాయి. గాయం, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లు, వడదెబ్బ,  
కొన్ని మందులు, ఒత్తిడి మొదలైన ట్రిగ్గర్స్ ద్వారా కూడా సోరియాసిస్  
రెచ్చగొట్టబడవచ్చు.  
  
సోరియాసిస్ ఎక్కువగా చర్మం మరియు గోళ్లను కలిగి ఉంటుంది. చర్మ గాయాలు  
స్థానికీకరించబడినవి లేదా సాధారణీకరించబడినవి, పెరిగిన ఎరుపు ఫలకాలు  
సాధారణంగా తెలుపు లేదా వెండి ప్రమాణాలతో కప్పబడి ఉంటాయి. గాయాలు కూడా దురద  
మరియు నొప్పిని కలిగిస్తాయి. కొంతమంది రోగులు కీళ్ల నొప్పులకు దారితీసే  
సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్‌ను కూడా అభివృద్ధి చేస్తారు. ఇది కళ్ళు, గుండె,  
మూత్రపిండాలు మరియు ఊపిరితిత్తులలో మంటను కూడా కలిగిస్తుంది.  
  
సోరియాసిస్ చికిత్స లక్షణాలను నిర్వహించడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సమయోచిత  
మరియు దైహిక చికిత్సలు మరియు కాంతిచికిత్స లేదా ఈ పద్ధతుల కలయిక సాధారణంగా  
ఉపయోగించబడుతుంది. చికిత్స అవసరం సాధారణంగా జీవితాంతం ఉంటుంది మరియు ఉపశమనం  
యొక్క దీర్ఘ దశలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది.  
  
సోరియాసిస్ శారీరక మరియు మానసిక భారాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు జీవన నాణ్యతను  
ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. సోరియాసిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
మరియు వారి కుటుంబాలకు సామాజిక బహిష్కరణ మరియు కళంకం సవాలుగా ఉన్నాయి.  
మినహాయించటానికి కారణం సోరియాసిస్ కాదు, ఇది చాలావరకు వ్యాధి అంటువ్యాధి  
అని ప్రజల తప్పు అవగాహన, ఇది మారాలి. సాధారణంగా 50 నుండి 69 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ  
ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణంగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి  
చర్మం కీళ్ళు స్కాల్ప్ గోర్లు కళ్ళు గుండె ఊపిరితిత్తులు మూత్రపిండాల  
వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 100 మిలియన్ (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు తామర  
సెబోర్హో చర్మశోథ పిటిరియాసిస్ రోజా మైకోసిస్ ఫంగోయిడ్స్ సెకండరీ సిఫిలిస్  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు చర్మ జీవాణుపరీక్ష చికిత్స  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ రెటినోయిక్ యాసిడ్ కాల్సినూరిన్ ఇన్హిబిటర్స్:  
టాక్రోలిమస్, పిమెక్రోలిమస్ సాలిసిలిక్ యాసిడ్ లైట్ థెరపీ  
ట్రైపోరిన్‌సినోగ్యురోలోస్ లైట్ థెరపీ మెథోట్రెక్సేట్ మెథోట్రెక్సేట్  
xyurea సోరియాసిస్ యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి  
  
సోరియాసిస్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం పరిశోధకులు తెలియనప్పటికీ, రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ మరియు జన్యుశాస్త్రం ప్రధాన కారకాలుగా గుర్తించబడ్డాయి. రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ సాధారణంగా వ్యాధికి కారణమయ్యే జెర్మ్స్‌పై దాడి చేస్తుంది, అయితే  
సోరియాసిస్‌లో, ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి వలె, ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై  
కూడా దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. సాధారణంగా, చర్మ కణాలు పూర్తిగా  
పెరుగుతాయి మరియు సుమారు 30 రోజులలో తొలగిపోతాయి, అయితే, సోరియాసిస్‌లో,  
ఇది 3 నుండి 4 రోజులలో జరుగుతుంది. చర్మ కణాలు పడిపోవడమే కాకుండా చర్మం  
ఉపరితలంపై పేరుకుపోతాయి. సోరియాసిస్ రకం మరియు చికిత్సకు దాని  
ప్రతిస్పందనను ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన కారకాలు కూడా కనుగొనబడ్డాయి.  
సోరియాసిస్ రకాలు  
  
1. ప్లేక్ సోరియాసిస్‌ను సోరియాసిస్ వల్గారిస్ అని కూడా అంటారు, ప్లేక్  
 సోరియాసిస్ అనేది సోరియాసిస్‌లో అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది చర్మంపై వెండి  
 పొలుసుల నిర్మాణంతో మందపాటి, పెరిగిన మరియు రంగు మారిన పాచెస్ లేదా  
 ఫలకాలను కలిగిస్తుంది. ఈ ఫలకాలు దురద మరియు కొన్నిసార్లు బాధాకరంగా  
 ఉంటాయి. అవి కొన్నిసార్లు పగుళ్లు మరియు రక్తస్రావం కూడా అవుతాయి. ఈ  
 రకమైన సోరియాసిస్ యొక్క లక్షణం చిన్న ఫలకాలు చేరి పెద్ద ఫలకాలుగా  
 మారడం. ఈ ఫలకాలు ఎక్కువగా మోచేతులు, మోకాళ్లు, దిగువ వీపు మరియు  
 నెత్తిమీద ఏర్పడతాయి.  
  
2. గుట్టేట్ సోరియాసిస్ ఎక్కువగా బాల్యంలో లేదా యుక్తవయస్సులో  
 ప్రారంభమవుతుంది, గట్టెట్ సోరియాసిస్ అనేది రెండవ అత్యంత సాధారణమైన  
 సోరియాసిస్. గుట్టటే అనే పదం లాటిన్ పదం "గుట్ట" నుండి వచ్చింది, దీని  
 అర్థం డ్రాప్. గాయాలు సాధారణంగా అకస్మాత్తుగా కనిపించే చర్మంపై చిన్న  
 గులాబీ రంగు గడ్డలుగా కనిపిస్తాయి. ఇది ఎక్కువగా ఇటీవలి  
 స్ట్రెప్టోకోకల్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో ముడిపడి ఉంది. ఇది కాళ్లు, చేతులు మరియు  
 మొండెంపై ప్రభావం చూపుతుంది మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, తల చర్మం, ముఖం  
 మరియు చెవులపై కూడా అభివృద్ధి చెందుతుంది. గట్టెట్ సోరియాసిస్  
 సాధారణంగా కొన్ని వారాలు లేదా నెలల్లో ఎటువంటి చికిత్స లేకుండా క్లియర్  
 అవుతుంది మరియు తిరిగి రాకపోవచ్చు. అరుదుగా, ఇది ఫలకం సోరియాసిస్ యొక్క  
 పాచెస్ వలె పరిష్కరించవచ్చు మరియు తరువాత మళ్లీ కనిపించవచ్చు.  
  
3. విలోమ సోరియాసిస్ విలోమ సోరియాసిస్‌ను ఇంటర్‌ట్రిజినస్ సోరియాసిస్ లేదా  
 ఫ్లెక్చురల్ సోరియాసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది చంకలు,  
 రొమ్ముల కింద ప్రాంతం, జననేంద్రియాలు మరియు పిరుదుల వంటి చర్మపు మడతలలో  
 ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఊబకాయం ఉన్నవారిలో లేదా లోతైన చర్మం మడతలు  
 ఉన్నవారిలో ఇది సర్వసాధారణం. విలోమ సోరియాసిస్ మృదువైన, పచ్చిగా  
 కనిపించే పాచెస్‌తో వర్ణించబడుతుంది, ఇవి గొంతు మరియు బాధాకరమైన  
 స్వభావం కలిగి ఉంటాయి. విలోమ సోరియాసిస్ ఉన్నవారికి అదే సమయంలో ఇతర  
 శరీర భాగాలపై మరొక రకమైన సోరియాసిస్ వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.  
  
4. పస్ట్యులర్ సోరియాసిస్ పస్ట్యులర్ సోరియాసిస్ అనేది అరుదైన రకం  
 సోరియాసిస్, ఇది చీముతో నిండిన గడ్డలతో ఎర్రటి వాపు చర్మంతో ఉంటుంది.  
 చీము తెల్ల రక్త కణాలతో తయారవుతుంది. ఈ రకమైన సోరియాసిస్ సాధారణంగా  
 పాదాలు మరియు చేతుల్లో కనిపిస్తుంది. మీరు నడవడం లేదా మీ చేతులు లేదా  
 కాళ్లతో సంబంధం ఉన్న ఏదైనా కార్యకలాపాలు చేయడం మీకు కష్టంగా లేదా  
 బాధాకరంగా ఉండడానికి ఇదే కారణం. అరుదైన సందర్భాల్లో, ఈ చీముతో నిండిన  
 గడ్డలు విస్తృతంగా వ్యాపించవచ్చు మరియు అనారోగ్యం, జ్వరం, చలి,  
 తీవ్రమైన దురద, వేగవంతమైన పల్స్ మరియు శరీర నొప్పి వంటి ఇతర లక్షణాలతో  
 పాటు మొత్తం శరీరాన్ని కప్పివేస్తాయి. ఈ గడ్డలు ఎండిపోయిన తర్వాత గోధుమ  
 రంగు చుక్కలుగా కనిపిస్తాయి.  
  
5. ఎరిత్రోడెర్మిక్ సోరియాసిస్ ఈ రకమైన సోరియాసిస్ చర్మం కాలిన రూపానికి  
 దారితీస్తుంది, ఇది జ్వరం, చలి మరియు కండరాల బలహీనతతో పాటు తీవ్రమైన  
 దురదను కలిగిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది చాలా  
 తీవ్రమైనది మరియు ప్రాణాంతకమైనది, దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.  
  
6. నెయిల్ సోరియాసిస్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది వేలుగోళ్లు మరియు గోళ్లు  
 రెండింటినీ కలిగి ఉన్న గోళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది గోళ్ళలో చిన్న  
 డెంట్లు (నెయిల్స్ పిట్స్), గోర్లు యొక్క రంగు పాలిపోవడానికి  
 (తెలుపు/పసుపు) మరియు కఠినమైన గోళ్ళకు కారణమవుతుంది. ఇది ఒకటి లేదా  
 అంతకంటే ఎక్కువ గోళ్ల క్రింద చర్మ కణాలను నిర్మించడానికి కూడా  
 కారణమవుతుంది, ఇది గోరును పైకి లేపుతుంది.  
  
7. సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ సోరియాసిస్ కీళ్లను ప్రభావితం చేసినప్పుడు,  
 దానిని సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ అంటారు. ఇది వాపు మరియు లేత కీళ్లకు  
 (ముఖ్యంగా వేలు లేదా బొటనవేలు), మడమ నొప్పి, మీ కాళ్ళ వెనుక వాపు మరియు  
 కీళ్ల దృఢత్వానికి దారితీయవచ్చు (ముఖ్యంగా ఉదయం పూట సాధారణంగా రోజులో  
 అరిగిపోతుంది). వ్యాధి ప్రభావితమైన కీళ్లను శాశ్వతంగా దెబ్బతీసేంత  
 తీవ్రంగా ఉంటుంది. సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ అనేది దైహిక రుమాటిక్ వ్యాధి,  
 ఇది చర్మం మరియు కీళ్లలో మాత్రమే కాకుండా, కళ్ళు, గుండె, మూత్రపిండాలు  
 మరియు ఊపిరితిత్తులలో కూడా వాపును కలిగిస్తుంది. నీకు తెలుసా?  
 పిల్లల్లో కూడా సోరియాసిస్ రావచ్చు. సోరియాసిస్ పెద్దవారిలో మాత్రమే  
 వస్తుందని చాలా మంది అభిప్రాయపడ్డారు, కానీ అది నిజం కాదు. అమెరికన్  
 నేషనల్ సోరియాసిస్ ఫౌండేషన్ ప్రకారం, ప్రతి సంవత్సరం 10 సంవత్సరాల కంటే  
 తక్కువ వయస్సు ఉన్న 20,000 మంది పిల్లలు ఈ పరిస్థితితో బాధపడుతున్నారు.  
 ఇక్కడ సోరియాసిస్‌పై కొన్ని సాధారణ అపోహలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడే తనిఖీ  
 చేయండి! సోరియాసిస్ యొక్క లక్షణాలు  
  
కొన్ని సాధారణ లక్షణాలలో ఇవి ఉన్నాయి: లేత చర్మంపై గులాబీ లేదా ఎరుపు  
రంగులో కనిపించే చిన్న లేదా పెద్ద, ఎర్రబడిన చర్మం మచ్చలు మరియు ముదురు  
రంగు చర్మంపై గోధుమ లేదా ఊదా రంగులో కనిపించడం, తెల్లటి-వెండి లేదా బూడిద  
రంగు పొలుసులతో పొరలుగా ఉండే చర్మం ఉండటం పగుళ్లు, పొట్టు లేదా బ్లీడ్  
దహనం, దురద లేదా పాచెస్ దగ్గర పుండ్లు పడడం చీము నిండిన దిమ్మల ఉనికి  
(పస్ట్యులర్ సోరియాసిస్) పాచెస్ సుష్టంగా ఉండవచ్చు (గట్టెట్ సోరియాసిస్)  
మరియు సాధారణంగా పెద్ద కీళ్లపై మందంగా, గుంటలు లేదా గట్లు ఉన్న గోళ్లపై  
కనిపిస్తాయి, సాధారణంగా శరీరం మొత్తం నొప్పిగా, వాపుగా ఉంటుంది. జ్వరం  
మరియు ఇతర లక్షణాలతో సంబంధం ఉన్న ఎరుపు మరియు స్కేలింగ్ కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
ప్రతి రోగి అన్ని లక్షణాలను అనుభవించడు. లక్షణాలు సాధారణంగా సోరియాసిస్  
రకాన్ని బట్టి ఉంటాయి. సోరియాసిస్ ఉన్న చాలా మంది రోగులు లక్షణాల యొక్క లయ  
చక్రాల ద్వారా వెళతారు. కొన్ని రోజులు లేదా వారాల పాటు తీవ్రమైన లక్షణాలు  
కనిపించవచ్చు, ఆపై ఉపశమనం దశలో కొంత సమయం వరకు లక్షణాలు కనిపించకుండా  
పోతాయి. తరువాత, కొన్ని వారాల్లో లేదా కొన్ని ట్రిగ్గర్‌కు గురికావడం వల్ల,  
లక్షణాలు మళ్లీ చెలరేగవచ్చు. అయినప్పటికీ, మంటలు మరియు ఉపశమనం రెండింటి  
వ్యవధిని అంచనా వేయడం కష్టం. సోరియాసిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
సోరియాసిస్ సాధారణంగా అనేక ప్రమాద కారకాలు మరియు ట్రిగ్గర్‌లతో సంబంధం  
కలిగి ఉంటుంది: ఒత్తిడి ఆందోళన మరియు నిరాశ ధూమపానం ఆల్కహాలిజం ఊబకాయం  
చర్మంపై గాయం, కట్, స్క్రాప్ లేదా సన్‌బర్న్ ఇన్ఫెక్షన్, స్ట్రెప్టోకోకల్  
గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ వంటి కొన్ని మందులు, ఇంటర్‌ఫెరాన్, యాంటీమలేరియల్స్,  
నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ- ఇన్ఫ్లమేటరీస్ లిథియం లేదా బీటా-బ్లాకర్స్ నోటి  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ లేదా బలమైన సమయోచిత స్టెరాయిడ్లను ఆపడం చల్లని  
వాతావరణం, ఇక్కడ ప్రజలు సూర్యరశ్మి మరియు తేమకు తక్కువ బహిర్గతం మరియు  
వేడి, పొడి ఇండోర్ గాలిలో ఉంటారు. హార్మోన్ల మార్పులు ఒక వ్యక్తి యొక్క  
రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన లేదా సోరియాసిస్ యొక్క AIDS నిర్ధారణ వంటి రోగనిరోధక  
రుగ్మతలు  
  
సోరియాసిస్ నిర్ధారణలో శారీరక పరీక్ష, రక్త పరీక్షలు మరియు చర్మ బయాప్సీ  
ఉంటాయి.  
  
1. శారీరక పరీక్ష సోరియాసిస్ యొక్క లక్షణమైన గాయాలు మరియు రేకులు ఉనికిని  
 తనిఖీ చేయడానికి మీ డాక్టర్ మీ చర్మం, గోర్లు మరియు స్కాల్ప్‌లను  
 పరిశీలించవచ్చు.  
  
2. రక్త పరీక్షలు సోరియాసిస్ నిర్ధారణలో సహాయపడే రక్త పరీక్షలు లేదా  
 ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు లేవు. అయినప్పటికీ, మీ వైద్యుడు సోరియాటిక్  
 ఆర్థరైటిస్‌ను అనుమానించినట్లయితే లేదా మీరు వాపు మరియు బాధాకరమైన  
 కీళ్ళు వంటి సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క లక్షణాలను కలిగి ఉంటే, మీరు  
 ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR) మరియు C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్  
 (CRP) స్థాయిల వంటి రక్త పరీక్షలను చేయించుకోవలసి ఉంటుంది.  
  
3. స్కిన్ బయాప్సీ అనేది స్కిన్ బయాప్సీ, దీనిలో సోరియాసిస్ యొక్క  
 ఖచ్చితమైన రకాన్ని గుర్తించడానికి మరియు ఇతర చర్మ రుగ్మతలను  
 తోసిపుచ్చడానికి, ప్రభావిత ప్రాంతం నుండి చర్మ గాయాన్ని తొలగించి  
 మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్షకు పంపుతారు. ఇది OPD ఆధారంగా చేసే నొప్పిలేకుండా  
 చేసే ప్రక్రియ.  
  
4. సోరియాసిస్ ప్రాంతం మరియు తీవ్రత సూచిక (PASI) అదనంగా, సోరియాసిస్  
 ప్రాంతం మరియు తీవ్రత సూచిక (PASI) సిఫార్సు చేయబడవచ్చు. ఇది  
 సోరియాసిస్ యొక్క తీవ్రతను అంచనా వేయడానికి బంగారు ప్రమాణం. ఇది ఒకే  
 ఇండెక్స్ స్కోర్‌లో గాయాల తీవ్రత మరియు ప్రభావిత ప్రాంతం యొక్క పరిధిని  
 అంచనా వేస్తుంది. నీకు తెలుసా? సోరియాసిస్ అనేది కాస్మెటిక్ సమస్య  
 కాదు. సోరియాసిస్ అనేది దీర్ఘకాలిక స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి, ఇది  
 పెరిగిన ఎర్రబడిన పాచెస్ మరియు పొలుసుల గాయాలను ఏర్పరుచుకునే చర్మ కణాల  
 జీవిత చక్రాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది, ఇది సోరియాసిస్ యొక్క ఒక కథ  
 లక్షణం. ఇది కీళ్ళు మరియు ఇతర శరీర భాగాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
 వ్యాధిని త్వరగా గుర్తించి చికిత్స పొందేందుకు నిపుణుల సహాయం  
 తీసుకోవాలని సూచించారు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! సోరియాసిస్ నివారణ  
  
సోరియాసిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం పూర్తిగా తెలియనందున, ఈ చర్మ సమస్య  
నివారణ ప్రమాద కారకాలను నియంత్రించే లక్ష్యంతో ఉంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం  
చాలా ద్రవాలు తాగడం ద్వారా మీ చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడం, ముఖ్యంగా  
చాలా పొడి చర్మం ఉన్నవారు సూర్యరశ్మికి దూరంగా ఉండటం మరియు చాలా శీతల  
పరిస్థితులను నివారించడం ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను నియంత్రించడం ధూమపానం  
మానేయడం మరియు అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నివారించడం. లిథియం, అధిక  
రక్తపోటు మందులు, స్టెరాయిడ్స్ మొదలైన వాటిని తీసుకునేటప్పుడు మీ  
వైద్యునికి తెలియజేయండి. నిపుణుడిని సందర్శించండి  
  
అనేక చర్మ పరిస్థితుల లక్షణాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి, ఇది వ్యాధి యొక్క మూల  
కారణాన్ని నిర్ధారించడం కష్టతరం చేస్తుంది. అందుకే మీకు ఎగ్జిమా లేదా  
అటోపిక్ డెర్మటైటిస్‌తో సమానమైన చర్మం ఎరుపు మరియు దురద వంటి సోరియాసిస్  
యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలు ఉంటే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
చాలా మంది వ్యక్తులు రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స పొందేందుకు సాధారణ  
అభ్యాసకుడి (కుటుంబ వైద్యుడు) వద్దకు వెళ్లేందుకు మొగ్గు చూపుతున్నప్పటికీ,  
రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో కూడా సహాయపడే నిపుణులు డెర్మటాలజిస్ట్  
ఇమ్యునాలజిస్ట్.  
  
మీరు మీ స్కిన్ స్పెషలిస్ట్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలి అనే దాని గురించి చదవడానికి  
కూడా ఇష్టపడవచ్చు. ఇంకా చదవండి!  
  
సోరియాసిస్ చికిత్స  
  
చికిత్స లక్ష్యం: చర్మ కణాలను త్వరగా పెరగకుండా ఆపడం పొలుసులను తొలగించడం  
మరియు చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడం  
  
తేలికపాటి నుండి మితమైన సోరియాసిస్ కోసం క్రీమ్‌లు మరియు లేపనాలు  
ఉపయోగించబడతాయి. వ్యాధి యొక్క మరింత అధునాతన దశలలో, సమయోచిత క్రీములను  
ఇంజెక్షన్ మందులు, నోటి మందులు మరియు కాంతి చికిత్స (ఫోటోథెరపీ)తో  
కలుపుతారు.  
  
1. సమయోచిత మందులు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ తేలికపాటి నుండి మితమైన  
 సోరియాసిస్‌కు చికిత్స చేయడానికి చాలా తరచుగా సూచించబడే మందులు.  
 సమయోచిత మందులు లేపనాలు, క్రీములు, లోషన్లు, జెల్లు, నురుగులు,  
 స్ప్రేలు మరియు షాంపూలుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. సమయోచిత  
 కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ మంటల సమయంలో రోజుకు ఒకసారి వర్తించవచ్చు మరియు  
 ఉపశమనాన్ని కొనసాగించడానికి మాత్రమే ప్రత్యామ్నాయ రోజులు లేదా  
 వారాంతాల్లో వర్తించవచ్చు. రెటినోయిక్ యాసిడ్ జెల్ మరియు క్రీమ్ రూపంలో  
 లభిస్తుంది మరియు రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు వర్తించబడుతుంది.  
 అత్యంత సాధారణ దుష్ప్రభావాలు చర్మం చికాకు మరియు కాంతికి పెరిగిన  
 సున్నితత్వం. మీరు గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు  
 ఇవి సిఫార్సు చేయబడవు. టాక్రోలిమస్ మరియు పిమెక్రోలిమస్ వంటి  
 కాల్సిన్యూరిన్ ఇన్హిబిటర్లు వాపు మరియు ఫలకం నిర్మాణాన్ని  
 తగ్గిస్తాయి. స్టెరాయిడ్ క్రీమ్‌లు లేదా రెటినోయిడ్‌లు చాలా చికాకు  
 కలిగించే లేదా హానికరమైన ప్రభావాలను కలిగించే కళ్ళ చుట్టూ ఉన్న సన్నని  
 చర్మం ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఇవి సహాయపడతాయి. ఉపయోగించే ఇతర సమయోచిత మందులు  
 సాలిసిలిక్ యాసిడ్ మరియు బొగ్గు తారు. సాలిసిలిక్ యాసిడ్ చనిపోయిన చర్మ  
 కణాలను వదిలించుకోవడానికి ఉపయోగించబడుతుంది, అయితే బొగ్గు తారు మంట  
 మరియు స్కేలింగ్‌ను తగ్గించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది.  
  
2. కాంతి చికిత్స ఈ సోరియాసిస్ చికిత్స సహజ లేదా కృత్రిమ అతినీలలోహిత  
 కాంతిని ఉపయోగిస్తుంది. ఇది సహజమైన సూర్యకాంతి నియంత్రిత మొత్తంలో మీ  
 చర్మాన్ని బహిర్గతం చేస్తుంది. కాంతి చికిత్స యొక్క ఇతర రూపాలలో  
 కృత్రిమ అతినీలలోహిత A (UVA) లేదా అతినీలలోహిత B (UVB) కాంతిని ఒంటరిగా  
 లేదా మందులతో కలిపి ఉపయోగించడం. సూర్యకాంతిలో కనిపించే అతినీలలోహిత  
 (UV) కాంతి చర్మ కణాల వేగవంతమైన పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది.  
  
3. ఓరల్ మరియు ఇంజెక్షన్ మందులు వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మెథోట్రెక్సేట్:  
 సాధారణంగా వారానికొకసారి ఒకే నోటి మోతాదుగా ఇవ్వబడుతుంది,  
 మెథోట్రెక్సేట్ చర్మ కణాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది మరియు వాపును  
 అణిచివేస్తుంది. దీర్ఘకాలికంగా మెథోట్రెక్సేట్ తీసుకునే వ్యక్తులు వారి  
 రక్త గణనలు మరియు కాలేయ పనితీరును పర్యవేక్షించడానికి నిరంతర పరీక్ష  
 అవసరం. పురుషులు మరియు మహిళలు గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నించడానికి  
 కనీసం మూడు నెలల ముందు మెథోట్రెక్సేట్ తీసుకోవడం ఆపివేయాలి. మీరు  
 తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు ఈ ఔషధం సిఫార్సు చేయబడదు. రెటినాయిడ్స్: చర్మ  
 కణాల ఉత్పత్తిని తగ్గించేందుకు ఉపయోగించే మాత్రలు రెటినాయిడ్స్. మీరు  
 గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు ఇవి సిఫార్సు  
 చేయబడవు. సిక్లోస్పోరిన్: ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణచివేయడం ద్వారా  
 సోరియాసిస్‌కు చికిత్స చేస్తుంది. సైక్లోస్పోరిన్ మీ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు  
 క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సిక్లోస్పోరిన్ తీసుకునే వ్యక్తులు  
 వారి రక్తపోటు మరియు మూత్రపిండాల పనితీరుపై నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరం.  
 మీరు గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు ఈ మందులు  
 సిఫార్సు చేయబడవు. స్టెరాయిడ్స్: సోరియాటిక్ పాచెస్ నిరంతరంగా  
 ఉన్నట్లయితే, ట్రియామ్సినోలోన్ వంటి స్టెరాయిడ్ల ఇంజెక్షన్ గాయాలపైకి  
 ఇవ్వబడుతుంది. ఇతర మందులు: థియోగ్వానైన్ మరియు హైడ్రాక్సీయూరియా ఇతర  
 మందులు ఇవ్వలేనప్పుడు ఉపయోగించగల మందులు.  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, శస్త్రచికిత్స చికిత్స కూడా సూచించబడుతుంది.  
  
సోరియాసిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
సోరియాసిస్ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి కాబట్టి, వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడానికి మరియు  
జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి అనేక చర్యలు తీసుకోవచ్చు. మీరు చేయగలిగే  
కొన్ని సాధారణ విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. రోజూ తలస్నానం చేయండి రోజూ స్నానం చేయడం వల్ల పొలుసులు తొలగిపోతాయి  
 మరియు ఎర్రబడిన చర్మాన్ని శాంతపరుస్తుంది. మీరు బాత్ ఆయిల్, కొల్లాయిడ్  
 ఓట్ మీల్, ఎప్సమ్ సాల్ట్స్ లేదా డెడ్ సీ సాల్ట్‌లను నీటిలో వేసి  
 నానబెట్టవచ్చు. వేడి నీరు మరియు కఠినమైన సబ్బులను నివారించండి మరియు  
 గోరువెచ్చని నీరు మరియు తేలికపాటి సబ్బులను ఉపయోగించండి.  
  
2. మాయిశ్చరైజర్‌ని ఉపయోగించండి, మీ చర్మం తేమగా ఉన్నప్పుడే భారీ,  
 ఆయింట్‌మెంట్ ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్‌ని అప్లై చేయండి. చాలా పొడి చర్మం  
 కోసం, నూనెలు ఉత్తమం. చల్లని, పొడి వాతావరణంలో, మీరు రోజుకు చాలా  
 సార్లు మాయిశ్చరైజర్‌ను దరఖాస్తు చేయాలి.  
  
3. సూర్యరశ్మి గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి మీ చర్మాన్ని నియంత్రిత  
 మొత్తంలో సూర్యరశ్మికి బహిర్గతం చేయడం వలన గాయాలు గణనీయంగా  
 మెరుగుపడతాయి. కానీ ఎక్కువ సూర్యరశ్మి వ్యాప్తిని ప్రేరేపిస్తుంది లేదా  
 తీవ్రతరం చేస్తుందని మరియు చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని  
 గుర్తుంచుకోండి. సూర్యరశ్మి గురించి సలహా కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ  
 వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
4. సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగించండి, మీరు మీ ఆరోగ్యవంతమైన మరియు ప్రభావితం  
 కాని చర్మాన్ని ఎండ దెబ్బతినకుండా కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు 30  
 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ SPFతో సన్‌స్క్రీన్‌ని వర్తింపజేసినట్లు  
 నిర్ధారించుకోండి మరియు ప్రతి రెండు గంటలకు మళ్లీ వర్తించండి.  
  
5. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానుకోండి, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం లక్షణాలను మరింత  
 తీవ్రతరం చేస్తుంది కాబట్టి, మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం లేదా  
 పూర్తిగా వదిలేయడం ఉత్తమం. సోరియాసిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
సోరియాసిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ వంటి వివిధ  
సమస్యలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఇది కీళ్ల వాపుకు దారితీసే రుమాటిక్ వ్యాధి  
మరియు కొన్ని కీళ్ల పనితీరును కోల్పోతుంది. ఇతర సమస్యలలో ఊబకాయం అధిక  
రక్తపోటు టైప్ 2 డయాబెటిస్ గుండె జబ్బులు మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
ప్రేగు వ్యాధి కండ్లకలక, బ్లెఫారిటిస్ మరియు యువెటిస్ వంటి కంటి సమస్యలు  
ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులైన ఉదరకుహర వ్యాధి, స్క్లెరోసిస్ మరియు  
క్రోన్'స్ వ్యాధి వంటి ఊపిరితిత్తులు మరియు చర్మ క్యాన్సర్ వంటి క్యాన్సర్.  
  
సోరియాసిస్ ఉన్న వ్యక్తులు కూడా వివక్ష, స్వీయ-చిత్ర సమస్యలు మరియు తక్కువ  
ఆత్మవిశ్వాసం ద్వారా వెళతారు. సోరియాసిస్ యొక్క అసౌకర్యం మరియు నొప్పితో  
పాటు, ఈ సమస్యలు ఆందోళన మరియు నిరాశకు దారితీస్తాయి. సోరియాసిస్ కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు మీ సోరియాసిస్‌ను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడటానికి మీరు సహజ  
నివారణలను ప్రయత్నించవచ్చు. అయితే సోరియాసిస్ కోసం ఏదైనా ఇంటి నివారణలను  
ప్రయత్నించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. కొన్ని  
నివారణలలో ఇవి ఉన్నాయి: అలోవెరా బాహ్యంగా మరియు అంతర్గతంగా  
వినియోగించినప్పుడు సోరియాసిస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.  
ఎప్సమ్ లవణాలు / మృత సముద్రపు లవణాలు దురద మరియు మంటలను తగ్గించడానికి  
కనుగొనబడ్డాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో డెడ్ సీ సాల్ట్ వేసి సుమారు 15 నిమిషాలు  
నానబెట్టండి. వెనిగర్, బలమైన క్రిమిసంహారక, తల దురద నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
సహాయపడుతుంది. వెనిగర్‌ను 1:1 నిష్పత్తిలో నీటితో కరిగించి, ప్రభావిత  
ప్రాంతాలపై వర్తించండి. పసుపు (సప్లిమెంట్ రూపంలో లేదా ఆహారంపై చల్లడం)  
వ్యాధి యొక్క మంటను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
హోమియోపతి హోమియోపతి సోరియాసిస్‌కు సురక్షితమైన మరియు నమ్మదగిన చికిత్స.  
ఇది సహజ ఔషధాన్ని ఉపయోగిస్తుంది, ఇది దుష్ప్రభావాల నుండి ఉచితం, మరియు చాలా  
సందర్భాలలో ఈ నివారణలతో చికిత్స చేయవచ్చు.  
  
1. ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్ ఇది సోరియాసిస్ ఉన్నవారిలో వెండి ప్రమాణాల కోసం  
 సూచించబడుతుంది. ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్‌ను ఉపయోగించడం కోసం ప్రధాన సూచిక  
 పొడి, కఠినమైన, ఎరుపు పాపులర్ విస్ఫోటనాలు దానిపై ప్రమాణాలతో ఉండటం.  
 విస్ఫోటనాలు ముఖం మరియు చేతులు మినహా శరీరంలోని చాలా భాగాలను కవర్  
 చేస్తాయి. ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్ గట్టెట్ సోరియాసిస్ (మీ చర్మంపై ఎరుపు,  
 పొలుసులు, చిన్న, కన్నీటి చుక్క ఆకారపు మచ్చలుగా కనిపించే ఒక రకమైన  
 సోరియాసిస్) సందర్భాలలో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.  
  
2. గ్రాఫైట్స్ నేచురలిస్ స్కాల్ప్ సోరియాసిస్ మరియు పగిలిన చర్మానికి  
 గ్రాఫైట్స్ నేచురలిస్ ఉపయోగపడుతుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, పొలుసులతో  
 విస్ఫోటనాలు నెత్తిమీద కనిపిస్తాయి. గ్రాఫైట్స్ నేచురలిస్ బాగా పనిచేసే  
 సందర్భాలు పొలుసులతో పుండు, పొడి, కఠినమైన చర్మాన్ని కలిగి ఉంటాయి.  
 ఆర్సెనిక్ అయోడాటమ్: చర్మం విస్ఫోటనం నుండి పెద్ద పొలుసులు  
 రాలుతున్నప్పుడు ఆర్సెనిక్ అయోడాటమ్ ఉపయోగించబడుతుంది. సల్ఫర్:  
 సోరియాటిక్ చర్మ గాయాలలో తీవ్రమైన దురద మరియు మంట ఉన్న సందర్భాల్లో  
 సల్ఫర్ సహాయపడుతుంది. గతంలో లేపనాలను అధికంగా ఉపయోగించిన చరిత్ర కలిగిన  
 చర్మ వ్యాధులకు కూడా సల్ఫర్ ఒక ఔషధం. పెట్రోలియం ఒలియం: చర్మంపై లోతైన  
 పగుళ్లు కనిపించే సోరియాసిస్‌కు పెట్రోలియం ఓలియం చాలా సరిఅయిన ఔషధం.  
 మెర్క్ సోల్: మెర్క్ సోల్ అనేది స్కాల్ప్ యొక్క సోరియాసిస్‌కు ఒక ఔషధం.  
 సాధారణ సందర్భాలలో, తల చర్మం సమృద్ధిగా తెల్లటి పొలుసులతో కప్పబడి  
 ఉంటుంది. ప్రమాణాల క్రింద ఉన్న ఆధారం ముడిగా ఉంటుంది. సెపియా సక్కస్:  
 సెపియా సక్కస్ అనేది చర్మంపై పెద్ద అండాకారపు గాయాలు ఉండటం ద్వారా  
 సోరియాసిస్‌కు ప్రయోజనకరమైన ఔషధం. గాయాలు ఎర్రటి పాపుల్స్, విస్ఫోటనాలు  
 ముఖం, ఛాతీ, వీపు, చేతులు మరియు కాళ్ళపై ఉంటాయి. సోరియాసిస్‌తో  
 జీవించడం  
  
సోరియాసిస్‌ను నిర్వహించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాలు ఉన్నాయి  
  
1. మీ చర్మాన్ని పోషించుకోండి జాగ్రత్తగా స్నానం చేయండి. మీ చర్మానికి  
 సహజమైన నూనెలు లేకుండా చేసే వేడి నీరు లేదా కఠినమైన సబ్బులను  
 ఉపయోగించవద్దు. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచండి. ముఖ్యమైన నూనెలు,  
 మాయిశ్చరైజర్లు మరియు క్రీమ్‌లతో మీ చర్మాన్ని బాగా తేమ చేయండి. మీరు  
 ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉండవలసి వస్తే సన్‌స్క్రీన్ ధరించండి. సన్ బర్న్స్  
 పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చవచ్చు.  
  
2. ఆరోగ్యంగా తినండి మీ ఆహారంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఆహారాలను చేర్చుకోండి.  
 వీటిలో చేపలు, అవిసె గింజలు, వాల్‌నట్‌లు, చియా గింజలు, సోయా బీన్స్  
 వంటి ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఉన్నాయి. మంటను  
 తగ్గించడానికి బచ్చలికూర, క్యారెట్లు, బెల్ పెప్పర్స్ మరియు  
 బ్లూబెర్రీస్ వంటి రంగురంగుల కూరగాయలు మరియు పండ్లను జోడించండి. ఎర్ర  
 మాంసం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కొవ్వు పదార్ధాలు, పాల ఉత్పత్తులు  
 మరియు అరాకిడోనిక్ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు వంటి ఆహారాలకు దూరంగా  
 ఉండండి.  
  
సోరియాసిస్‌లో సహాయపడే ఆహారాల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. ఇక్కడ  
చదవండి!  
  
3. సూర్యరశ్మి గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి మీ చర్మాన్ని నియంత్రిత  
 మొత్తంలో సూర్యరశ్మికి బహిర్గతం చేయడం వలన గాయాలు గణనీయంగా  
 మెరుగుపడతాయి. కానీ ఎక్కువ సూర్యరశ్మి వ్యాప్తిని ప్రేరేపిస్తుంది లేదా  
 తీవ్రతరం చేస్తుందని మరియు చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని  
 గుర్తుంచుకోండి. సూర్యరశ్మి గురించి సలహా కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ  
 వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
4. ట్రిగ్గర్‌లను పరిష్కరించండి ఉదాహరణకు, ధూమపానం మంటలను కలిగిస్తుంటే,  
 దానిని మానేయండి, సూర్యరశ్మి వల్ల మీ గాయాలు మరింత దిగజారితే పీక్  
 అవర్స్‌లో బయటకు వెళ్లడం లేదా రక్షిత దుస్తులు ధరించడం మానుకోండి.  
 ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది కాబట్టి, మీ  
 ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం లేదా పూర్తిగా వదిలివేయడం ఉత్తమం.  
  
5. మీ చికిత్స ప్రణాళికకు కట్టుబడి ఉండండి  
  
మీ డాక్టర్ సూచించిన మీ మందులకు కట్టుబడి ఉండటం ముఖ్యం. వీటిలో సమయోచిత  
మందులు, లైట్ థెరపీ (ఫోటోథెరపీ) మరియు నోటి మరియు ఇంజెక్షన్ మందులు  
ఉన్నాయి.  
  
6. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి సోరియాసిస్ మీ మానసిక శ్రేయస్సుపై ప్రభావం  
 చూపుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నిరాశకు కూడా గురి  
 చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ 10-15 నిమిషాలు యోగా లేదా ధ్యానం చేయడానికి  
 సమయాన్ని వెచ్చించండి. మీరు మీ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి  
 కొన్ని లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు కూడా చేయవచ్చు, మీరు యోగా తరగతులలో  
 చేరవచ్చు లేదా ఇంట్లో కొన్ని సాధారణ యోగా భంగిమలను అభ్యసించవచ్చు. ఈ  
 చికిత్సలు సోరియాసిస్‌ను ఎదుర్కోవడంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.  
 అపోహ: వేసవి కాలం మాత్రమే సోరియాసిస్‌కు కారణం అవుతుంది. వాస్తవం:  
 వేసవి కాలంలో వేడి మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణం లక్షణాలను మరింత  
 తీవ్రతరం చేస్తుంది, అయితే శీతాకాలంలో పొడి వాతావరణం పరిస్థితిని మరింత  
 దిగజార్చుతుంది. చల్లని గాలులు, తక్కువ తేమ, తడి వాతావరణం మరియు తక్కువ  
 సూర్యరశ్మి చర్మం పొడిగా మరియు దురదగా తయారవుతుంది, దీని వలన లక్షణాలు  
 మంటగా ఉంటాయి. కాబట్టి మా చర్మ సంరక్షణ పరిధితో సీజన్‌తో సంబంధం  
 లేకుండా మీ చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
 తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సోరియాసిస్ అంటువ్యాధిగా ఉందా? తామర మరియు  
 సోరియాసిస్ మధ్య తేడా ఏమిటి? సోరియాసిస్‌ను నయం చేయవచ్చా?  
 సోరియాసిస్‌ను నివారించవచ్చా? సోరియాసిస్ అనేది వారసత్వంగా వచ్చే  
 వ్యాధినా? సోరియాసిస్ చర్మ సంబంధిత సమస్యలను మాత్రమే కలిగిస్తుందా?  
 ప్రస్తావనలు Shenefelt PD. చర్మ సంబంధిత రుగ్మతలకు మూలికా చికిత్స.  
 ఇన్: బెంజీ IFF, Wachtel-Galor S, సంపాదకులు. హెర్బల్ మెడిసిన్:  
 బయోమోలిక్యులర్ మరియు క్లినికల్ అంశాలు. 2వ ఎడిషన్. బోకా రాటన్ (FL):  
 CRC ప్రెస్/టేలర్ & ఫ్రాన్సిస్; 2011. అధ్యాయం 18. తప్పా DM,  
 మునిసామి M. భారతదేశంలో సోరియాసిస్‌పై పరిశోధన: మనం ఎక్కడ నిలబడతాం?.  
 భారతీయ J మెడ్ రెస్. 2017;146(2):147-149. పారిసి R, ఇస్కందర్ IYK,  
 కొంటోపాంటెలిస్ E, మరియు ఇతరులు. జాతీయ, ప్రాంతీయ మరియు ప్రపంచవ్యాప్త  
 సోరియాసిస్ ఎపిడెమియాలజీ: క్రమబద్ధమైన విశ్లేషణ మరియు మోడలింగ్  
 అధ్యయనం. BMJ. 2020;369:m1590. నాయర్ PA, బద్రి T. సోరియాసిస్. [2021  
 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
 ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. సోరియాసిస్  
 రిసోర్స్ సెంటర్. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. రెండన్  
 ఎ, స్కాకెల్ కె. సోరియాసిస్ పాథోజెనిసిస్ అండ్ ట్రీట్‌మెంట్. Int J  
 మోల్ సైన్స్. 2019;20(6):1475. 2019 మార్చి 23న ప్రచురించబడింది. కిమ్  
 WB, జెరోమ్ D, Yeung J. సోరియాసిస్ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. ఫ్యామ్  
 ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు. 2017;63(4):278-285. రహర్జా A, మహిల్ SK, బార్కర్  
 JN. సోరియాసిస్: సంక్షిప్త అవలోకనం. క్లిన్ మెడ్ (లండ్).  
 2021;21(3):170-173. కిమ్మెల్ GW, Lebwohl M. సోరియాసిస్: అవలోకనం  
 మరియు నిర్ధారణ. సాక్ష్యం-ఆధారిత సోరియాసిస్. 2018;1-16. 2018 జూలై 1న  
 ప్రచురించబడింది.  
  
==================================================  
  
పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌ను ఊపిరితిత్తుల రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు ఎంబోలస్ అవలోకనం  
అని కూడా పిలుస్తారు  
  
పల్మనరీ ఎంబోలిజం అనేది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఇది ఊపిరితిత్తులలోని ధమనికి  
రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది మరియు ఆపుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, రక్తం  
గడ్డకట్టడం కాలులోని లోతైన సిరలో మొదలై ఊపిరితిత్తులకు చేరుకుంటుంది. రక్త  
ప్రసరణ పరిమితం కావడం మరియు రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇది  
ఊపిరితిత్తుల భాగాలను దెబ్బతీస్తుంది.  
  
PE యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు ఛాతీ నొప్పి, క్రమరహిత హృదయ స్పందన,  
బలహీనమైన పల్స్, దడ (గుండె రేసింగ్), చెమటలు మరియు తక్కువ రక్తపోటు. ఇది  
సాధారణంగా వృద్ధులలో కనిపిస్తుంది మరియు పురుషులు ఎక్కువగా పురుషులచే  
ప్రభావితమవుతారు. పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలు రక్తం  
గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని పెంచే జన్యుపరమైన పరిస్థితులు, కుటుంబ చరిత్ర,  
వృద్ధాప్యం, ఊబకాయం, సిగరెట్ తాగడం మరియు ఊబకాయం.  
  
PE యొక్క చికిత్స లక్షణాల పరిమాణం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సమస్య  
చిన్నదైతే, డాక్టర్ మందులను సూచించవచ్చు. కానీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, కనిష్ట  
ఇన్వాసివ్ విధానాలు లేదా శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన  
జీవనశైలిని అనుసరించడం, ధూమపానం మానేయడం మరియు రోజువారీ శారీరక శ్రమ చేయడం  
వల్ల పల్మనరీ ఎంబోలిజం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్య  
వాస్తవాలు సాధారణంగా 60 నుండి 70 సంవత్సరాల తర్వాత వ్యక్తులలో కనిపిస్తాయి.  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో  
ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఊపిరితిత్తుల వ్యాప్తి ప్రపంచం: 10  
మిలియన్ (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన కరోనరీ సిండ్రోమ్ స్థిరమైన  
ఆంజినా తీవ్రమైన పెర్కిర్డిటిస్ రక్తప్రసరణ గుండె ఆగిపోవడం ప్రాణాంతకత  
కార్డియాక్ అరిథ్మియాస్ న్యుమోనియా న్యుమోనైటిస్ కో  
వానోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవాసినోవా  
/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రాఫిక్ పల్మనరీ  
యాంజియోగ్రఫీ (CTPA), వెంటిలేషన్-పెర్ఫ్యూజన్ స్కాన్ (V/Q స్కాన్),  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG, & పల్మనరీ యాంజియోగ్రామ్  
  
ల్యాబ్ పరీక్షలు: ఆర్టీరియల్ బ్లడ్ గ్యాస్ (ABG) విశ్లేషణ & బ్రెయిన్  
నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ (BNP). చికిత్స మందులు: హెపారిన్ మరియు  
ఫోండాపరినక్స్ రిపెర్ఫ్యూజన్ వ్యూహాలు: కాథెటర్-డైరెక్ట్ ట్రీట్మెంట్, వీనా  
కావా ఫిల్టర్, థ్రోంబోలిటిక్ థెరపీ, మరియు పల్మనరీ ఎంబోలెక్టమీ కంప్రెషన్  
మేజోళ్ళు సహాయక చికిత్స పల్మనరీ ఎంబాలిజం యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
గడ్డకట్టే పరిమాణం, ఊపిరితిత్తుల ప్రమేయం మరియు అంతర్లీన వైద్య  
పరిస్థితులపై ఆధారపడి లక్షణాలు మారవచ్చు. పల్మనరీ ఎంబోలిజం (PE) యొక్క  
అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు క్రిందివి:  
  
శ్వాస ఆడకపోవడం ఛాతీ నొప్పి వేగవంతమైన లేదా క్రమరహిత హృదయ స్పందన చెమటలు  
నొప్పి లేదా కాలు వాపు  
  
పల్మనరీ ఎంబోలిజం యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం ఛాతీ నొప్పి. ఇది ఒక పదునైన,  
కత్తిపోటు మరియు బాధాకరమైన నొప్పి, ఇది ఒక వ్యక్తిని ఎదుర్కోవడం కష్టం.  
ఛాతీ నొప్పికి ప్రథమ చికిత్స గురించి తెలుసుకోండి. పల్మనరీ ఎంబోలిజం రకాలు  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
పల్మనరీ ఎంబోలిజం క్రింది విధంగా వర్గీకరించబడుతుంది:  
  
1. అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం అనేది అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం, లేదా  
 ఎంబోలస్, ఊపిరితిత్తులలోని ధమనికి అడ్డుపడటం. ఇది ఊపిరితిత్తులకు  
 ప్రయాణించే కాళ్ళలో రక్తం గడ్డకట్టడం లేదా శరీరంలోని మరొక భాగం (డీప్  
 వెయిన్ థ్రాంబోసిస్) కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
2. దీర్ఘకాలిక పల్మనరీ ఎంబోలిజం ఈ రకం నాళాలలో ముందుగా గడ్డకట్టడం  
 కాలక్రమేణా కరిగిపోనప్పుడు సంభవించే పల్మనరీ ధమనుల యొక్క ప్రతిష్టంభన  
 ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఇది తీవ్రమైన PE చికిత్స ఉన్నప్పటికీ లేదా  
 గుర్తించబడని తీవ్రమైన PE ఫలితంగా కూడా జరగవచ్చు. పల్మనరీ ఎంబోలిజం  
 కారణాలు  
  
ఊపిరితిత్తులలోని ధమనిలో రక్తం గడ్డకట్టడం, రక్త ప్రవాహాన్ని  
అడ్డుకున్నప్పుడు PE సంభవిస్తుంది. ఈ రక్తం గడ్డలు సాధారణంగా మీ కాళ్ళ  
లోతైన సిరల నుండి వస్తాయి, ఈ పరిస్థితిని లోతైన సిర త్రాంబోసిస్ అంటారు.  
చాలా సందర్భాలలో, బహుళ బట్టలు ఊపిరితిత్తులలోని ముఖ్యమైన భాగాన్ని  
నిరోధించవచ్చు, ఇది పల్మనరీ ఇన్ఫార్క్షన్‌కు దారి తీస్తుంది (ఇక్కడ ఆ భాగం  
తగినంత రక్తం పొందదు మరియు మరణిస్తుంది). ఇది మీ ఊపిరితిత్తులకు మీ  
శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందించడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
పల్మనరీ ఎంబోలిజానికి ప్రమాద కారకాలు  
  
ఏ వ్యక్తి అయినా రక్తం గడ్డలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు, ఇది పల్మోనరీ  
ఎంబోలిజానికి దారితీస్తుంది. వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు:  
  
1. జన్యుశాస్త్రం సిరల రక్తం గడ్డకట్టడం లేదా పల్మనరీ ఎంబోలిజంతో  
 తల్లిదండ్రులు లేదా తోబుట్టువులను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు ఈ పరిస్థితిని  
 అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
2. నిష్క్రియాత్మకత సాధారణ నిష్క్రియ కాలాల కంటే ఎక్కువ కాలం రక్తం  
 గడ్డకట్టడం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఎక్కువ సేపు ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల  
 కాళ్లలో రక్త ప్రసరణ మందగించి పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు దారితీసే రక్తం  
 గడ్డకట్టడం జరుగుతుంది.  
  
3. వైద్య పరిస్థితులు కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు తరచుగా పల్మనరీ ఎంబోలిజం  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వీటితొ పాటు:  
  
క్యాన్సర్: మెదడు, అండాశయం, కడుపు, ఊపిరితిత్తులు మరియు మూత్రపిండాల  
క్యాన్సర్లు వంటి వివిధ రకాల క్యాన్సర్లు రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి. క్యాన్సర్ చికిత్స (కీమోథెరపీ) చేయించుకుంటున్న వ్యక్తులు రక్తం  
గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతారు. శస్త్రచికిత్స: రక్తం  
గడ్డకట్టడానికి ఇది ఒక ముఖ్యమైన కారణం. అనేక శస్త్రచికిత్సలలో, రక్తం  
గడ్డకట్టకుండా నిరోధించడానికి ముందు మరియు తరువాత ఔషధం సూచించబడుతుంది.  
గుండె జబ్బులు: కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, కర్ణిక దడ (AF), మరియు గుండె  
వైఫల్యం (HF) వంటి గుండె జబ్బులు ఉన్న రోగులు PEకి ఎక్కువ ప్రమాదాన్ని  
ప్రదర్శిస్తారు. COVID-19: కరోనావైరస్ యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్న  
వ్యక్తులు, తరచుగా పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌ను సంక్లిష్టతలలో ఒకటిగా  
ప్రదర్శిస్తారు. కాళ్లలో ఏర్పడిన రక్తం గడ్డకట్టడం రక్తప్రవాహం ద్వారా  
ఊపిరితిత్తులకు వెళ్లినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.  
  
COVID-19ని బాగా అర్థం చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
4. ఎముక పగుళ్లు కొన్నిసార్లు ఎముక విరిగిన సందర్భంలో, ఎముక లోపల నుండి  
 కొవ్వు కణాలు రక్తప్రవాహంలోకి విడుదలవుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్తం  
 గడ్డకట్టడం కాకుండా విరిగిన పొడవాటి ఎముక లోపలి భాగంలోని కొవ్వు, గాలి  
 బుడగలు వంటి ఇతర పదార్థాల వల్ల రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి.  
  
5. ఉత్పరివర్తనలు కారకం V లీడెన్ అనేది ఒక జన్యు పరివర్తన, ఇది రక్తం  
 గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ మ్యుటేషన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ  
 సమస్యలు DVT మరియు PE. కానీ, అనేక సందర్భాల్లో, ఈ మ్యుటేషన్ ఉన్న  
 వ్యక్తులు రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని అభివృద్ధి చేయకపోవచ్చు.  
  
6. ఇతర కారకాలు గర్భం: గర్భిణీ కాని స్త్రీలతో పోల్చినప్పుడు, గర్భధారణ  
 సమయంలో స్త్రీలకు PE వచ్చే ప్రమాదం ఐదు రెట్లు ఎక్కువ. ధూమపానం: ఇది  
 ప్లేట్‌లెట్ల క్రియాశీలతను వంద రెట్లు పెంచుతుంది, ఇది రక్తం  
 గడ్డకట్టడంలో గణనీయమైన పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది.  
  
ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? ధూమపాన విరమణ  
ఉత్పత్తులను ఇప్పుడే కొనండి ఇప్పుడే కొనండి  
  
ఊబకాయం: అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు లోతైన సిర రక్తం  
గడ్డకట్టే అవకాశాలను పెంచుతుంది. బరువు పెరుగుట మార్పులు రక్తం యొక్క  
మందానికి దారితీస్తాయి, ఇది సిరల ద్వారా బలవంతం చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది  
మరియు అందువల్ల PE ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
ఊబకాయం యొక్క 6 ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. పల్మనరీ  
ఎంబాలిజం నిర్ధారణను ఇప్పుడు చదవండి  
  
పల్మోనరీ ఎంబోలిజం యొక్క సకాలంలో నిర్ధారణ అనేక ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలను  
నివారించవచ్చు. రోగనిర్ధారణ ప్రధానంగా క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు సంబంధించిన ప్రమాద  
 కారకాలను అంచనా వేయడానికి ఒక వివరణాత్మక కుటుంబం మరియు వైద్య చరిత్ర  
 సహాయపడుతుంది.  
  
పరీక్ష సమయంలో, PE ఉన్న రోగులకు టాచీకార్డియా (క్రమరహిత గుండె లయలు)  
ఉండవచ్చు, ఇది సాధారణమైన కానీ నిర్ధిష్టమైన అన్వేషణ. PE యొక్క కొన్ని ఇతర  
ఫలితాలలో దూడ వాపు, సున్నితత్వం, ఎరుపు, శ్వాస శబ్దాలు తగ్గడం మరియు  
ఊపిరితిత్తుల రక్తపోటు సంకేతాలు (గుండె నుండి ఊపిరితిత్తుల వరకు రక్త  
నాళాలలో ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది) మెడ సిరలు  
పెరగడం వంటివి ఉన్నాయి. .  
  
2. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
  
శారీరక మరియు వైద్య పరీక్షలతో, పల్మోనరీ ఎంబోలిజమ్‌ని నిర్ధారించడానికి  
కొన్ని ఇమేజింగ్ పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రాఫిక్ పల్మనరీ యాంజియోగ్రఫీ (CTPA):.A CTPA అనేది  
ఊపిరితిత్తులలో (ప్రధానంగా PE) రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని చూసే CT స్కాన్. CT  
పల్మనరీ యాంజియోగ్రామ్ గుండె నుండి ఊపిరితిత్తుల వరకు నడిచే రక్త నాళాల  
చిత్రాలను తీస్తుంది.  
  
ఛాతీ రేడియోగ్రాఫ్ (ఛాతీ ఎక్స్-రే): ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్ష ఊపిరితిత్తులు మరియు  
గుండెను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
వెంటిలేషన్-పెర్ఫ్యూజన్ స్కాన్ (V/Q స్కాన్): ఈ పరీక్షలో, ఒక చిన్న  
రేడియోధార్మిక పదార్థం సిరలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది, ఇది ఊపిరితిత్తులలోకి  
రక్త ప్రసరణతో పాటు ఊపిరితిత్తులలోకి మరియు బయటికి గాలి కదలికను అంచనా  
వేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG): ఇది గుండె యొక్క మూల్యాంకనం కోసం ఉపయోగించే  
సులభమైన పరీక్షలలో ఒకటి. పల్మోనరీ ఎంబోలిజం యొక్క పరిస్థితులను  
నిర్ధారించడానికి గుండె యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను గుర్తించడానికి EKG  
నమోదు చేయబడుతుంది. డ్యూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్ (US): డ్యూప్లెక్స్ లేదా  
డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష గడ్డకట్టడాన్ని గుర్తించడానికి చేతులు మరియు  
కాళ్లలోని ప్రధాన ధమనులు మరియు సిరల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని పరిశీలిస్తుంది.  
  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ పరీక్ష అనేది మీ శరీరంలోని  
అవయవాలు మరియు కణజాలాల వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి అయస్కాంత  
క్షేత్రాన్ని ఉపయోగించే మెడికల్ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్. PEని గుర్తించడంలో MRI  
మెరుగైన సున్నితత్వం మరియు నిర్దిష్టతను కలిగి ఉంది.  
  
పల్మనరీ యాంజియోగ్రామ్: పల్మనరీ యాంజియోగ్రామ్ అనేది ఊపిరితిత్తుల  
రక్తనాళాలను తనిఖీ చేయడానికి ఇమేజింగ్ పరీక్ష. ఈ ప్రక్రియ రక్త నాళాలలోకి  
ప్రత్యేక కాంట్రాస్ట్ డైతో చేయబడుతుంది.  
  
3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు ధమని రక్త వాయువు (ABG) విశ్లేషణ: ABG అనేది రక్త  
 పరీక్ష, ఇది ప్రసరణ, వాయు మార్పిడి మరియు యాసిడ్-బేస్ స్థితిని  
 సూచించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. PE నిర్ధారణకు ఇది చాలా అరుదుగా  
 ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
బ్రెయిన్ నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ (BNP): ఇది గుండె మరియు రక్త నాళాల  
ద్వారా తయారు చేయబడిన BNP అనే ప్రోటీన్ స్థాయిలను కొలిచే రక్త పరీక్ష.  
కొంతమంది వ్యక్తులలో, అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం (APE)లో ప్లాస్మా BNP  
స్థాయిలు పెరిగాయి.  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. మీ పరీక్షలను  
ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి ప్రముఖులు ప్రభావితమైన బ్రియాన్ వికర్స్ అతను ఒక  
అమెరికన్ ప్రొఫెషనల్ స్టాక్ కార్ మరియు స్పోర్ట్స్ కార్ రేసింగ్ డ్రైవర్.  
అతను 2010 సంవత్సరంలో PEతో బాధపడుతున్నాడు. చాలా చిన్న వయస్సులో, అతను బైక్  
రైడ్‌లో ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు మరియు మరుసటి రోజు నాటికి, అతను ప్రతి ఒక్క  
శ్వాసతో బాధపడ్డాడు. అతను కోలుకుని 2014లో రేసింగ్‌కు తిరిగి వచ్చాడు.  
సెరెనా విలియమ్స్ 2011లో డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్ ఫలితంగా పల్మనరీ  
ఎంబాలిజంతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. 2018లో తన కుమార్తెకు శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడి, ఆమెకు మరో ఊపిరితిత్తుల సమస్య తలెత్తడంతో  
మరిన్ని సమస్యలు తలెత్తాయి. ఎంబోలిజం. తర్వాత విజయవంతంగా కోలుకున్న తర్వాత  
మళ్లీ 2018 US ఓపెన్‌లో పాల్గొంది. పల్మనరీ ఎంబోలిజం నివారణ  
  
పల్మోనరీ ఎంబోలిజం తరచుగా రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల సంభవిస్తుంది, ఇది  
వాస్తవానికి కాళ్ళలో ఏర్పడుతుంది మరియు సమస్యలు ప్రారంభమయ్యే ముందు DVTని  
గుర్తించడం చాలా కష్టం. అందువల్ల, లోతైన సిరలలో గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడం  
పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌లను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వంటి అంశాలను కలిగి  
ఉంటుంది:  
  
1. మీ బరువును నిర్వహించండి స్థూలకాయం కాళ్ళలోని సిరలపై అదనపు ఒత్తిడిని  
 కలిగిస్తుంది, ఇది పేద రక్త ప్రసరణ మరియు రక్తం గడ్డకట్టడం అభివృద్ధికి  
 దోహదం చేస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును  
 నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గిస్తుంది.  
  
సహజంగా బరువు తగ్గడానికి 7 బరువు తగ్గించే ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
2. కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు ఉపయోగించండి ఈ మేజోళ్ళు మీ దిగువ కాళ్ళ చుట్టూ  
 గట్టిగా సరిపోతాయి మరియు మీ శరీరం చుట్టూ రక్తం మరింత వేగంగా  
 ప్రవహించేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది చాలా సురక్షితమైన, సరళమైన మరియు  
 చవకైన మార్గం, ఇది సిరలను పిండడం లేదా కుదించడం మరియు రక్తం వెనుకకు  
 ప్రవహించకుండా నిరోధించడం.  
  
మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి కంప్రెషన్ సపోర్ట్  
ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇప్పుడే కొనండి  
  
3. శస్త్రచికిత్స తర్వాత కదలడం ప్రారంభించండి శస్త్రచికిత్స తర్వాత మీరు  
 మంచం మీద పడుకోవాలనే అపోహ ఉంది. కానీ, వైద్యులు మరియు నర్సులు  
 మిమ్మల్ని లేవడానికి మరియు కదలడానికి మిమ్మల్ని నెట్టడానికి ప్రధాన  
 కారణం రక్త ప్రసరణను ప్రేరేపించడం ద్వారా గడ్డకట్టకుండా నిరోధించడం.  
  
4. న్యూమాటిక్ కంప్రెషన్ పరికరాలను ప్రయత్నించండి ఇంటర్‌మిటెంట్  
 న్యూమాటిక్ కంప్రెషన్ (IPC) పరికరాలు కాళ్ల లోతైన సిరల్లో రక్తం  
 గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. రక్త ప్రవాహాన్ని  
 మెరుగుపరచడానికి కాళ్లపై ప్రత్యామ్నాయ ఒత్తిడిని అందించే యంత్రానికి  
 అనుసంధానించబడిన మీ దూడలపై (దిగువ కాళ్లు) మీరు ధరించే గాలితో కూడిన  
 స్లీవ్‌లు ఇవి.  
  
5. పొగాకుకు నో చెప్పండి సిగరెట్‌లలోని టాక్సిక్ కెమికల్స్ ఎరుపు మరియు  
 తెల్ల రక్త కణాలు మరియు రక్త నాళాలకు హాని కలిగిస్తాయి మరియు లోతైన సిర  
 రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు మిమ్మల్ని మరింత  
 ఆకర్షిస్తాయి.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో మీకు సహాయపడే  
కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోండి  
  
గమనిక: వీటితో పాటు మీ కాళ్లను కనీసం అరగంట పాటు, రోజుకు రెండుసార్లు పైకి  
లేపి ఉంచేలా చూసుకోండి, కాళ్లతో కూర్చోవడం మానుకోండి మరియు మెరుగైన రక్త  
ప్రసరణ కోసం వదులుగా ఉండే దుస్తులను ధరించండి. సందర్శించవలసిన వైద్యుడు  
  
పల్మనరీ ఎంబోలిజమ్‌కు చికిత్స చేయడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మీ ఉత్తమ  
ఎంపికగా ఉండే వైద్యులు: పల్మోనాలజిస్టులు కార్డియాలజిస్టులు  
  
పల్మోనాలజిస్ట్ అనేది ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం  
కలిగిన వైద్యుడు. డాక్టర్ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధులను నిర్ధారిస్తారు  
మరియు చికిత్స చేస్తారు. కార్డియాలజిస్ట్ అంటే గుండె జబ్బులు మరియు గుండె  
అసాధారణతలను అధ్యయనం చేయడం లేదా చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు.  
  
గమనిక: PE చికిత్సలో కార్డియాలజిస్ట్ ద్వారా మందుల నిర్వహణ ఉండవచ్చు, ఇది  
ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రక్తం సన్నబడటానికి లేదా గడ్డకట్టే మందులను  
సూచించడంలో సహాయపడవచ్చు. మా అత్యుత్తమ మరియు అత్యంత విశ్వసనీయ వైద్యుల  
బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. పల్మనరీ ఎంబోలిజం చికిత్స కోసం మీ  
అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
పల్మనరీ ఎంబోలిజం (PE) కోసం చికిత్స ఎంపికలు:  
  
1. ప్రతిస్కందకాలు చాలా సందర్భాలలో, చికిత్సలో ప్రతిస్కంధక మందులను  
 (రక్తాన్ని పలచబడేవి) అందించడం ఉంటుంది. ఈ ఔషధం రక్తం గడ్డకట్టే  
 సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు భవిష్యత్తులో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని  
 నిరోధిస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హెపారిన్ ఫోండాపరినక్స్  
  
కొత్త నోటి ప్రతిస్కందకాలు (NOACలు) మరియు విటమిన్ K వ్యతిరేకులు (VKA)  
కూడా PEలో ప్రతిస్కందకం కోసం ఉపయోగించబడ్డాయి. ఇప్పుడే మందులను ఆర్డర్  
చేయండి  
  
2. రిపెర్ఫ్యూజన్ వ్యూహాలు రోగనిర్ధారణ జరిగిన వెంటనే అనుమానాస్పద లేదా  
 తెలిసిన నిరోధించబడిన కరోనరీ ఆర్టరీ ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని  
 పునరుద్ధరించడానికి రిపెర్ఫ్యూజన్ థెరపీని ఉపయోగిస్తారు. వీటితొ పాటు:  
  
కాథెటర్-నిర్దేశిత చికిత్స: ఈ పద్ధతిలో పుపుస ధమనులలోకి కాథెటర్‌ని  
చొప్పించడం ఉంటుంది, ఇది అల్ట్రాసౌండ్-సహాయక థ్రోంబోలిసిస్ కోసం  
ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
వెనా కావా ఫిల్టర్: వైద్య కారణాల వల్ల ఒక వ్యక్తి ప్రతిస్కందక చికిత్సకు  
వెళ్లలేనప్పుడు ఈ చికిత్స ఉపయోగించబడుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు గడ్డకట్టకుండా  
ఉండేందుకు వీనా కావా (శరీరం నుండి గుండెకు రక్తాన్ని తిరిగి ఇచ్చే పెద్ద  
రక్తనాళం)లో ఒక చిన్న లోహ పరికరాన్ని ఉంచడం ఇందులో ఉంటుంది.  
  
థ్రోంబోలిటిక్ థెరపీ: ఈ థెరపీని క్లాట్ బస్టర్స్ అని పిలుస్తారు, ఇది రక్తం  
గడ్డలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు కొత్త గడ్డలను ఏర్పడకుండా  
నిరోధించడానికి మందులు లేదా కనిష్ట ఇన్వాసివ్ విధానాన్ని ఉపయోగిస్తుంది.  
  
పల్మోనరీ ఎంబోలెక్టమీ: ఇది PEని తొలగించడానికి అరుదుగా ఉపయోగించే  
శస్త్రచికిత్స. ఎంబోలిజం తగినంత పెద్దది మరియు మందులు లేదా థ్రోంబోలిటిక్  
థెరపీని ఉపయోగించలేని సందర్భాలలో ఈ శస్త్రచికిత్స నిర్వహిస్తారు.  
  
3. కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు ఇవి తక్కువ కాళ్ళకు ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడానికి  
 మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని నిర్వహించడానికి మరియు అసౌకర్యం మరియు వాపును  
 తగ్గించడానికి రూపొందించబడ్డాయి. ఈ మేజోళ్ళు సాధారణంగా మోకాలి ఎత్తులో  
 ఉంటాయి మరియు రక్తం చేరకుండా నిరోధించడానికి కాళ్లను పిండుతాయి.  
  
4. సహాయక చికిత్స PE యొక్క దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవటానికి శరీరానికి ఇచ్చే  
 చికిత్స. ఊపిరి ఆడకపోవడాన్ని తగ్గించడానికి రోగికి ఆక్సిజన్ సపోర్ట్  
 అందించడం మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్త ప్రసరణకు మద్దతుగా  
 ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు అందించబడతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, రోగి యొక్క  
 స్థితిని బట్టి రోగికి దగ్గరి పర్యవేక్షణ మరియు సంరక్షణ ఇవ్వబడుతుంది.  
 పల్మనరీ ఎంబాలిజం కోసం ఇంటి నివారణలు  
  
ఇంటి నివారణలు రక్తం గడ్డలను శాశ్వతంగా నయం చేయకపోవచ్చు, కానీ అవి PE యొక్క  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. వీటితొ పాటు:  
  
వెల్లుల్లి(లహ్సున్): వెల్లుల్లి రక్తం సన్నబడటానికి సహాయపడుతుంది మరియు  
ధమనులలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో  
వెల్లుల్లి గడ్డలు తినడం మంచిది.  
  
వేప: కొన్ని అధ్యయనాలు వేప మంచి లేదా మితమైన గడ్డకట్టే లక్షణాలను కలిగి  
ఉన్నాయని నిరూపించాయి. వేపపువ్వు యొక్క చిన్న ఆకులను రోజూ తీసుకుంటే ఫలితం  
కనిపిస్తుంది.  
  
పసుపు (హల్ది): కొన్ని అధ్యయనాల్లో రక్తం గడ్డలను కరిగించడంలో పసుపు సారం  
ప్రయోజనాలను చూపింది. పసుపును ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో చేర్చి వెంటనే  
సేవించవచ్చు.  
  
ఆరోగ్యకరమైన శరీరం కోసం పసుపు యొక్క 5 ఇతర ప్రయోజనాల గురించి మరింత చదవండి  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
తులసి: తులసి సారం గడ్డలను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో మితమైన మరియు మంచి  
కార్యాచరణను చూపుతుంది. తాజా తులసి ఆకులను నమలడం ద్వారా లేదా తులసి టీ  
తాగడం ద్వారా తులసిని తీసుకోవచ్చు. తాజా లేదా ఎండిన తులసి ఆకులను కొన్ని  
నీటిలో వేసి మరిగించి ఆకులను వడకట్టడం ద్వారా తులసి టీని తయారు  
చేసుకోవచ్చు.  
  
కారపు మిరియాలు: ఇందులో సాలిసైలేట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ salicylates  
శక్తివంతమైన రక్త-సన్నబడటానికి ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు రక్తం  
గడ్డకట్టడానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. పల్మనరీ ఎంబోలిజం యొక్క  
సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, పల్మోనరీ ఎంబోలిజం క్రింది సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది:  
  
1. పల్మనరీ ఇన్ఫార్క్షన్ (PI) ఊపిరితిత్తుల, లేదా ఊపిరితిత్తుల,  
 ఇన్ఫార్క్షన్ (PI) రక్త సరఫరా లేకపోవడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల కణజాలం  
 మరణాన్ని సూచిస్తుంది. 2021లో జరిపిన పరిశోధన ప్రకారం, 30 శాతం మంది PE  
 కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు PI సంకేతాలను చూపుతున్నారని గుర్తించబడింది.  
  
2. ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ PE అనేది ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ (ఊపిరితిత్తులపై నీరు)  
 యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ అనేది  
 ఊపిరితిత్తులు మరియు ఛాతీ కుహరంలోని కణజాల పొరల మధ్య ద్రవం ఏర్పడటం.  
 తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పి, దగ్గు మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి లక్షణాలు  
 ఉంటాయి.  
  
3. కార్డియోజెనిక్ షాక్ ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీనిలో మీ గుండె  
 అకస్మాత్తుగా తగినంత రక్తాన్ని పంప్ చేయలేకపోతుంది. ఇది చివరికి మెదడు  
 గాయం లేదా అవయవ వైఫల్యానికి దారితీసే రక్తపోటు మరియు పల్స్ రేటులో  
 తగ్గుదలకు దారితీస్తుంది.  
  
4. బ్లడ్ థిన్నర్స్ తీసుకోవడం ద్వారా రక్తస్రావం PE చికిత్సలో రక్తం  
 గడ్డకట్టడాన్ని పరిష్కరించడానికి ప్రతిస్కందకాల నిర్వహణ ఉంటుంది. రక్తం  
 చాలా సన్నగా మారిన సందర్భాల్లో, చిన్న కట్ చాలా రక్తస్రావం  
 కలిగిస్తుంది.  
  
5. కార్డియాక్ అరెస్ట్ A PE అనేక రెట్లు కార్డియాక్ అరెస్ట్ ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది. కార్డియాక్ అరెస్ట్ మరణ ప్రమాదాన్ని 95% పెంచుతుంది.  
  
మీ హృదయం బాధపడనివ్వండి! మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మా ప్రత్యేకమైన  
ఉత్పత్తుల శ్రేణితో మీ కార్డియాక్ కేర్ గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. పల్మనరీ  
ఎంబోలిజంతో జీవిస్తున్న మీ బండ్లను ఇప్పుడు నింపండి  
  
పల్మనరీ ఎంబోలిజం నుండి కోలుకోవడం పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు చికిత్స  
ఆధారంగా మారవచ్చు. ప్రధాన చికిత్స ఆసుపత్రిలో జరుగుతుంది మరియు ఆసుపత్రిని  
విడిచిపెట్టిన తర్వాత, రోగి ఆరు నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం మందులు  
తీసుకోవలసి ఉంటుంది. మీకు PE ఉంటే గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని చిట్కాలు:  
  
1. పల్మనరీ ఎంబోలిజం ఉన్న వ్యక్తులు PE తర్వాత 3 నెలల పాటు ప్రతి 2  
 వారాలకు ఒకసారి తమ వైద్యులను సందర్శించాలని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
డాక్టర్ షెడ్యూల్ చేసిన రొటీన్ ఫాలో-అప్ సందర్శనలను ఎప్పటికీ కోల్పోకూడదు  
ఎందుకంటే ఇది ఇమేజింగ్ పరీక్షలను నిర్వహించడానికి వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది.  
ఇది PEకి దారితీసే కాళ్ళలో కొత్త రక్తం గడ్డకట్టే సంకేతాలను తనిఖీ  
చేయడానికి వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. డాక్టర్ సూచించిన అన్ని మందులను  
సమయానికి తీసుకోవడం.  
  
2. పునరావృతం కాకుండా నివారించడం PEకి దారితీసే లోతైన సిర రక్తం  
 గడ్డకట్టడం పునరావృతమయ్యే దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలను నిర్వహించడానికి  
 వైద్యుడు ఏకకాలంలో మందులు మరియు జీవనశైలి మార్పులను కలపాలని సిఫారసు  
 చేయవచ్చు. పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడానికి వైద్యుడు వీటిని కలిగి  
 ఉండవచ్చు: శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ఎక్కువ ద్రవాలు త్రాగడం  
 ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం ధూమపానం మానేయడం నోటి గర్భనిరోధకాల  
 వాడకాన్ని నివారించడం.  
  
3. గాయాలను నివారించడం మీరు ప్రతిస్కంధకాలను తీసుకుంటే తగిన జాగ్రత్తలు  
 తీసుకోవాలి ఎందుకంటే ఇది తీవ్రమైన రక్తస్రావం ప్రమాదానికి  
 దారితీస్తుంది. మీ వైద్యుడు విటమిన్ K, ఆల్కహాల్ మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్  
 మందులు (ఆస్పిరిన్ వంటివి) అధికంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని  
 సూచించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు PE చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు  
 ఏమిటి? పల్మనరీ ఎంబోలిజం క్లాట్ కరిగిపోకపోతే ఏమి జరుగుతుంది? వారి  
 వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? వారి వైద్యుడిని ఏ ప్రశ్నలు అడగాలి?  
 పల్మనరీ ఎంబోలిజం ప్రాణాంతకం కాదా? ప్రస్తావనలు Tanabe Y, Yamamoto T,  
 Murata T, Mabuchi K, Hara N, Mizuno A, Nozato T, Hisatake S,  
 Obayashi T, Takayama M, Nagao K. తీవ్రమైన పల్మనరీ ఎంబాలిజం ఉన్న  
 రోగులలో లింగ భేదాలు. యామ్ జె కార్డియోల్. 2018 సెప్టెంబర్ 15 వ్యాస్  
 వి, గోయల్ ఎ. అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబాలిజం. [2022 ఆగస్టు 8న  
 నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
 (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జాన్ టార్బాక్స్ AK, స్వరూప్ M.  
 పల్మనరీ ఎంబోలిజం. Int J Crit Illn Inj Sci. 2013 జనవరి;3 టురెట్జ్ M,  
 సైడెరిస్ AT, ఫ్రైడ్‌మాన్ OA, త్రిఫాతి N, హోరోవిట్జ్ JM.  
 ఎపిడెమియాలజీ, పాథోఫిజియాలజీ మరియు పల్మనరీ ఎంబోలిజం యొక్క సహజ చరిత్ర.  
 సెమిన్ ఇంటర్వెంట్ రేడియో. 2018 జూన్ హుయిస్మాన్ MV, బార్కో S,  
 కన్నెగిటర్ SC, లే గాల్ G, కాన్స్టాంటినైడ్స్ SV, రీట్స్మా PH, రోడ్జర్  
 M, వోంక్ నూర్డెగ్రాఫ్ A, క్లోక్ FA. పల్మనరీ ఎంబోలిజం. నాట్ రెవ్ డిస్  
 ప్రైమర్స్. 2018 మే 17 సిరల త్రాంబోఎంబోలిజం (రక్తం గడ్డకట్టడం).  
 వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. జూన్ 2022. పల్మనరీ ఎంబోలిజం.  
 జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. ఏప్రిల్ 2020. లావోరిని ఎఫ్, డి బెల్లో వి, డి  
 రిమిని ఎంఎల్, లూసిగ్నాని జి, మార్కోని ఎల్, పలారెటి జి, పెసవెంటో ఆర్,  
 ప్రిస్కో డి, శాంటిని ఎమ్, స్వెర్జెల్లాటి ఎన్, పల్లా ఎ, పిస్టోలేసి  
 ఎం. పల్మనరీ ఎంబాలిజం నిర్ధారణ మరియు చికిత్స: ఒక మల్టీడిసిప్లినరీ  
 విధానం. మల్టీడిసిప్ రెస్పిర్ మెడ్. 2013 డిసెంబర్ 19 ఫ్రెండ్ వై,  
 కోహెన్-అబర్ట్ ఎఫ్, బ్లూమ్ బి. అక్యూట్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం: ఎ రివ్యూ.  
 JAMA 2022 అక్టోబర్ 4 రివెరా-లెబ్రాన్ B, మెక్‌డానియల్ M, అహ్రార్ K,  
 అల్రిఫాయ్ A, Dudzinski DM, ఫనోలా C, మరియు ఇతరులు. అక్యూట్ పల్మనరీ  
 ఎంబోలిజం యొక్క రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స మరియు అనుసరణ: పెర్ట్  
 కన్సార్టియం [ఇంటర్నెట్] నుండి ఏకాభిప్రాయ అభ్యాసం. క్లినికల్ మరియు  
 అప్లైడ్ థ్రాంబోసిస్/హెమోస్టాసిస్: ఇంటర్నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ క్లినికల్  
 అండ్ అప్లైడ్ థ్రాంబోసిస్/హెమోస్టాసిస్ అధికారిక పత్రిక. US నేషనల్  
 లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023Feb10].  
  
==================================================  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను ప్యాంక్రియాస్ క్యాన్సర్ అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం ప్యాంక్రియాస్ అనేది పొత్తికడుపు మరియు వెన్నెముక మధ్య  
పొత్తికడుపులో లోతుగా ఉన్న ఒక చిన్న, మెత్తటి, హాకీ స్టిక్ ఆకారపు గ్రంథి.  
ప్యాంక్రియాస్ యొక్క ప్రధాన విధి జీర్ణక్రియలో సహాయపడే ఎంజైమ్‌లను విడుదల  
చేయడం మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే హార్మోన్లు,  
ఇన్సులిన్ మరియు గ్లూకాగాన్‌లను ఉత్పత్తి చేయడం.  
  
పాత కణాలను తొలగించి కొత్త కణాలను ఏర్పరిచే శరీరం యొక్క సాధారణ ప్రక్రియ  
విచ్ఛిన్నమైనప్పుడు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సంభవిస్తుంది.  
ప్యాంక్రియాటిక్ కణాలు నియంత్రణ లేకుండా పెరుగుతాయి మరియు కణితులను  
ఏర్పరుస్తాయి. క్యాన్సర్ కణాలు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కూడా వ్యాప్తి  
చెందుతాయి. ప్యాంక్రియాస్‌లో ఏర్పడే అత్యంత సాధారణ రకం క్యాన్సర్  
ప్యాంక్రియాటిక్ డక్టల్ అడెనోకార్సినోమా అని పిలువబడే ప్యాంక్రియాస్ నుండి  
జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను తీసుకువెళ్ళే నాళాలను లైన్ చేసే కణాలలో ప్రారంభమవుతుంది.  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా వృద్ధుల వ్యాధి. కొత్తగా నిర్ధారణ  
అయిన రోగులలో 90% మంది 55 ఏళ్లు పైబడిన వారు. ఇది స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో  
ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ధూమపానం, స్థూలకాయం, అధిక మద్యపానం, మధుమేహం మరియు  
వంశపారంపర్య కారకాలు ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన వివిధ ప్రమాద కారకాలు.  
  
ఇది సాధారణంగా ప్రారంభ దశలో గుర్తించబడదు, ఇది నయం చేయగలిగినప్పుడు, ఇది  
ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించే వరకు తరచుగా ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించదు. చికిత్స  
ఎంపికలు క్యాన్సర్ పరిధిపై ఆధారపడి ఉంటాయి మరియు శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ,  
రేడియేషన్ థెరపీ లేదా వీటి కలయికను కలిగి ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఎక్కువగా  
ఆలస్యంగా గుర్తించడం వల్ల, వ్యాధి యొక్క రోగ నిరూపణ లేదా ఫలితం సాధారణంగా  
పేలవంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా 55 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది  
కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్యాంక్రియాస్ లింఫ్ నోడ్స్  
లివర్ పెరిటోనియం వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 458,918 కొత్త కేసులు (2018  
నుండి) అనుకరించడం పరిస్థితులు తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ క్రానిక్  
పాంక్రియాటైటిస్ కోలేసైస్టిటిస్ కోలెడోచల్ సిస్ట్ పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి  
చోలాంగియోకార్సినోమా గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: CT స్కాన్, PET-CT స్కాన్,  
అల్ట్రాసౌండ్ మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) రక్త పరీక్షలు:  
బిలిరుబిన్ టోటల్ బయాప్సీ: ఫైన్ సూది ఆస్పిరేషన్ సైటోలజీ (FNACytology),  
కోర్ నీడిల్ బయాప్సీ చికిత్స శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ: ప్యాంక్రియాటెక్టమీ,  
లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ & వాస్కులర్ రెసెక్షన్. సహాయక కీమోథెరపీ: సవరించిన  
ల్యూకోవోరిన్, 5-ఫ్లోరోరాసిల్, ఇరినోటెకాన్ & ఆక్సాలిప్లాటిన్.  
రేడియోథెరపీ: ఎక్స్‌టర్నల్ బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ & బ్రాచిథెరపీ టార్గెటెడ్  
థెరపీ: పెంబ్రోలిజుమాబ్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను  
చూడండి  
  
చాలామంది వ్యక్తులు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను  
అనుభవించరు. రోగి ఇటీవల మధుమేహం లేదా ప్యాంక్రియాటైటిస్ (ప్యాంక్రియాస్  
యొక్క వాపు కారణంగా బాధాకరమైన పరిస్థితి) అభివృద్ధి చేసినట్లయితే డాక్టర్  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను అనుమానించవచ్చు. వ్యాధి ముదిరే కొద్దీ,  
ప్రజలు ఇలాంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు: పొత్తికడుపు పైభాగంలో నొప్పి, వెనుక  
వైపుకు వ్యాపిస్తుంది కామెర్లు (చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం మరియు కళ్ళు  
తెల్లగా మారడం) అలసట మరియు అలసట ఆకలిని కోల్పోవడం లేత రంగు మలం ముదురు  
రంగులో మూత్రం కోల్పోవడం బరువు శరీరంలో రక్తం గడ్డకట్టడం పొడిగా మరియు  
దురదగా మారడం మధుమేహం లేదా కొత్త రోగనిర్ధారణ వికారం మరియు వాంతులు  
ప్యాంక్రియాటిక్ న్యూరోఎండోక్రిన్ క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని లక్షణాలు  
సాంప్రదాయ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ లక్షణాల నుండి భిన్నంగా ఉండవచ్చు  
ఎందుకంటే కొన్ని PNETలు హార్మోన్లను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ లక్షణాలు  
ఉన్నాయి: Zollinger-Ellison సిండ్రోమ్ (దీనిలో కడుపు చాలా ఆమ్లం చేస్తుంది)  
కడుపు పూతలకి కారణమవుతుంది నాలుక మరియు నోటి మూలల్లో చికాకులు పోషకాహార  
లోపం చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా పొక్కులు అధిక దాహం విపరీతమైన దాహం ఆందోళన  
కలిగిస్తుంది. తరచుగా దాహం లేదా అధిక దాహం తీవ్రమైన ఆరోగ్య పరిస్థితి యొక్క  
లక్షణం కావచ్చు. అధిక దాహం లేదా పాలీడిప్సియా యొక్క 5 సాధారణ కారణాల  
గురించి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రకాలు  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్‌లు ఎక్సోక్రైన్ లేదా న్యూరోఎండోక్రైన్  
(ఎండోక్రైన్) కణితులు అవి ప్రారంభమయ్యే కణ రకాన్ని బట్టి ఉంటాయి. ప్రతి  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రోగి భిన్నంగా ఉంటారు మరియు చికిత్స రకాన్ని  
బట్టి ఉంటుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రకాలు:  
  
ఎక్సోక్రైన్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్యాంక్రియాటిక్ కణితుల్లో చాలా  
వరకు ఎక్సోక్రైన్ ట్యూమర్‌లు (సుమారు 93 శాతం). అవి ప్యాంక్రియాస్ యొక్క  
ఎక్సోక్రైన్ కణాలలో (జీర్ణక్రియ కోసం ఎంజైమ్‌లను ఉత్పత్తి చేసేవి)  
ప్రారంభమవుతాయి మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి:  
  
అడెనోకార్సినోమా: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం  
అడెనోకార్సినోమా (ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క 10 కేసులలో 9). ఇది  
ఎక్సోక్రైన్ కణితి, ఇది ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికను కప్పే కణాలలో  
ప్రారంభమవుతుంది, ఇది జీర్ణక్రియ కోసం ఎంజైమ్‌లను తయారు చేస్తుంది.  
మ్యూకినస్ సిస్టిక్ నియోప్లాజమ్: ఇది ఇన్వాసివ్ అడెనోకార్సినోమా మరియు  
మందపాటి ద్రవంతో నిండిన తిత్తి. మ్యూకినస్ సిస్టిక్ నియోప్లాజమ్‌లు  
ఇన్వాసివ్ కానట్లయితే అవి క్యాన్సర్ రహితమైనవి (నిరపాయమైనవి). ఇతర అరుదైన  
ఎక్సోక్రైన్ కణితులు: పొలుసుల కణ క్యాన్సర్: ఇది చాలా వరకు మరియు  
ప్యాంక్రియాటిక్ నాళాలలో ఏర్పడుతుంది మరియు పూర్తిగా పొలుసుల కణాలతో  
తయారవుతుంది, ఇవి సాధారణంగా ప్యాంక్రియాస్‌లో కనిపించవు. అడెనోస్క్వామస్  
కార్సినోమా: ఈ అరుదైన రకం ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ (1-4 శాతం). ఇది పేద  
రోగ నిరూపణతో మరింత ఉగ్రమైన కణితి. కొల్లాయిడ్ కార్సినోమా: ఈ కణితులు చాలా  
అరుదుగా ఉంటాయి మరియు ఇంట్రాడక్టల్ పాపిల్లరీ మ్యూకినస్ నియోప్లాజమ్ (IPMN)  
అని పిలువబడే ఒక రకమైన నిరపాయమైన తిత్తి నుండి అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
న్యూరోఎండోక్రిన్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ న్యూరోఎండోక్రిన్ ట్యూమర్స్  
(ప్యాంక్రియాటిక్ NETలు లేదా PNETలు) చాలా అరుదు (సుమారు 7 శాతం). అవి  
తరచుగా ఎక్సోక్రైన్ కణితుల కంటే నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. PNET లు  
ప్యాంక్రియాస్‌లోని ఐలెట్ కణాలు అని పిలువబడే ఎండోక్రైన్ కణాల అసాధారణ  
పెరుగుదల నుండి వస్తాయి, ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి  
బాధ్యత వహిస్తాయి (అందుకే వాటిని ఐలెట్ సెల్ ట్యూమర్‌లు అని కూడా  
పిలుస్తారు).  
  
PNETలు అవి తయారుచేసే హార్మోన్ల ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి మరియు సాధారణ  
రకాలు: గ్యాస్ట్రినోమా: గ్యాస్ట్రిన్-ఉత్పత్తి చేసే కణితి సాధారణంగా  
ప్యాంక్రియాస్ లేదా డ్యూడెనల్ గోడలో ఉంటుంది. గ్యాస్ట్రిన్ అనేది పెప్టైడ్  
హార్మోన్, ఇది గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ స్రావాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది.  
గ్లూకోగోనోమా: గ్లూకోగోనోమా అనేది క్లోమము యొక్క ఐలెట్ కణాల యొక్క చాలా  
అరుదైన కణితి, ఇది రక్తంలో హార్మోన్ గ్లూకాగాన్ యొక్క అధిక స్థాయికి  
దారితీస్తుంది. ఇన్సులినోమా: హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర)  
కలిగించే అదనపు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి దారితీసే ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్.  
సోమాటోస్టాటినోమా: అవి సోమాటోస్టాటిన్ హార్మోన్‌ను తయారుచేసే  
న్యూరోఎండోక్రిన్ కణాలలో ప్రారంభమవుతాయి. VIPoma: నాన్-బీటా  
ప్యాంక్రియాటిక్ ఐలెట్ సెల్ ట్యూమర్ స్రవించే వాసోయాక్టివ్ పేగు పెప్టైడ్  
(VIP), ఫలితంగా నీళ్ల విరేచనాలు, హైపోకలేమియా మరియు క్లోరోహైడ్రియా  
(గ్యాస్ట్రిక్ స్రావాలలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ లేకపోవడం) సిండ్రోమ్  
వస్తుంది. నాన్‌ఫంక్షనల్ ఐలెట్ సెల్ ట్యూమర్: ప్యాంక్రియాటిక్ ఐలెట్ సెల్  
నుండి ఉత్పన్నమయ్యే కణితి అరుదైనది మరియు ఏ హార్మోన్ ప్రమేయం ఉండదు. గమనిక:  
నిరపాయమైన పూర్వపు గాయాలు క్లోమంలోని తిత్తులు మరియు ఇతర నిరపాయమైన కణితులు  
మరియు ఇంట్రాడక్టల్ పాపిల్లరీ-మ్యూకినస్ నియోప్లాజమ్స్ (IPMNలు)తో సహా  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు పూర్వగాములు కావచ్చు. ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్ కారణాలు  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు.  
  
ప్యాంక్రియాస్‌లో అసాధారణ కణాలు పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్ సంభవిస్తుంది. ఈ అసాధారణ కణాలు వాటి DNAలో మార్పుల (మ్యుటేషన్)  
కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ పరివర్తన చెందిన DNA కణాలు అనియంత్రితంగా  
పెరగాలని మరియు సాధారణ కణాలు చనిపోయిన తర్వాత జీవించడాన్ని  
నిర్దేశిస్తుంది. ఈ కణాల ద్రవ్యరాశి కణితిని ఏర్పరుస్తుంది. చికిత్స  
చేయకుండా వదిలేస్తే, ఈ కణాలు నియంత్రణ లేకుండా పెరుగుతాయి మరియు  
మెటాస్టాసైజ్ (శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తాయి).  
  
ఎవరికైనా ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రావచ్చు. దీనికి కారణమేమిటో ఎల్లప్పుడూ  
స్పష్టంగా తెలియనప్పటికీ, పరిశోధన దీనికి దారితీసే కొన్ని ప్రమాద కారకాలను  
గుర్తించింది. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
ఇతర జీర్ణశయాంతర కణితులు ఉన్నప్పటికీ, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
అభివృద్ధికి ప్రమాద కారకాల రుజువు తక్కువగా ఉంది మరియు పర్యావరణ కారకాలు  
మరియు జన్యుపరమైన కారకాలుగా (10%) వర్గీకరించవచ్చు.  
  
పర్యావరణ కారకాలు వీటిని మరింతగా సవరించదగిన మరియు సవరించలేని కారకాలుగా  
వర్గీకరించవచ్చు, ఇవి ఒక వ్యక్తి ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి  
చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
సవరించదగిన కారకాలు  
  
1. ధూమపానం: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి ఇది ప్రధాన సవరించదగిన  
 ప్రమాద కారకం. 20-35% ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ కేసులకు పొగాకు ధూమపాన  
 అలవాట్లు కారణమని భావిస్తారు.  
  
2. ఆల్కహాల్ వినియోగం: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రోజుకు 30 gm కంటే  
 ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా  
 మగ తాగుబోతులు మరియు స్పిరిట్‌లు ఎక్కువగా తాగేవారిలో ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం కూడా  
 ప్రధాన కారణం, ఇది ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు తెలిసిన ప్రమాద కారకం.  
  
3. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్: క్రానిక్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది  
 ప్యాంక్రియాస్ యొక్క ప్రగతిశీల శోథ స్థితి, ఇది ఫైబ్రోసిస్ మరియు  
 క్రియాత్మక కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను పరిశోధించే అధ్యయనాలు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
 ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా 13 రెట్లు ఎక్కువగా కనుగొన్నాయి.  
  
4. ఊబకాయం: కొన్ని అధ్యయనాలు BMIలో 5 kg/m2 పెరుగుదలకు 1.12 సాపేక్ష  
 ప్రమాద పెరుగుదలను ప్రదర్శించాయి. చిన్నతనం నుండి ఊబకాయం  
 ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి సంబంధించి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది.  
  
5. ఆహారం: ఎరుపు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం యొక్క వినియోగం ప్యాంక్రియాస్  
 క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి సంబంధించినది అని పరిమిత ఆధారాలు ఉన్నాయి. ఈ  
 ఆహారాలు DNA దెబ్బతినడానికి మరియు N-నైట్రోసో సమ్మేళనాలు వంటి  
 క్యాన్సర్ కారకాలను ఏర్పరుస్తాయి. ఫ్రక్టోజ్ ఉన్న ఆహారాలు మరియు  
 పానీయాలు లేదా సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు కలిగిన ఆహారాలు ప్రమాదాన్ని  
 పెంచే ఇతర ఆహార పదార్థాలు.  
  
6. ఇన్ఫెక్షన్: హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ (H. పైలోరీ) లేదా హెపటైటిస్ సి  
 ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న రోగులలో పెరిగిన ప్రమాదం గమనించబడింది. ఈ సంబంధాన్ని  
 బలోపేతం చేయడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.  
  
7. కార్యాలయంలో బహిర్గతం: కొన్ని రసాయనాలతో పనిచేయడం, ముఖ్యంగా లోహపు పని  
 మరియు పురుగుమందులలో ఉపయోగించేవి, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు  
 సంభావ్య ప్రమాద కారకంగా గుర్తించబడ్డాయి.  
  
సవరించలేని కారకాలు  
  
1. వయస్సు: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా 55 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ  
 వయస్సు ఉన్న రోగులలో సంభవిస్తుంది, ఎక్కువగా 70-80 సంవత్సరాల మధ్య. 30  
 ఏళ్లలోపు రోగులకు నిర్ధారణ కావడం చాలా అరుదు. సంభవం గరిష్ట స్థాయికి  
 చేరుకునే వయస్సు కూడా దేశం నుండి దేశానికి మారుతూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకు,  
 భారతదేశంలో, వారి జీవితంలోని ఆరవ దశాబ్దంలో రోగుల సంభవం గరిష్టంగా  
 ఉంది, అయితే యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఇది జీవితంలో ఏడవ దశాబ్దంలో ఉంది.  
  
2. సెక్స్: ప్రపంచవ్యాప్తంగా పురుషుల కంటే మహిళల్లో సంభవం తక్కువగా  
 ఉంటుంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో ఈ వ్యత్యాసం మరింత స్పష్టంగా  
 కనిపిస్తుంది.  
  
3. భౌగోళిక స్థానం: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధి యొక్క సంఘటనలు  
 ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో మారుతూ ఉంటాయి. ఆఫ్రికాలో సంభవం రేటు  
 అత్యల్పంగా ఉంది మరియు చైనాలో క్యాన్సర్ అభివృద్ధి యొక్క అధిక కేసులు  
 కనిపిస్తాయి.  
  
4. రక్త సమూహం: ABO బ్లడ్ గ్రూప్ యాంటిజెన్ ఎర్ర రక్త కణాల మొత్తం  
 ఉపరితలంపై ఉంటుంది. టైప్ O ఉన్నవారి కంటే టైప్ A, AB లేదా B బ్లడ్  
 గ్రూప్‌లు ఉన్నవారిలో ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం  
 ఎక్కువగా ఉందని ఇటీవలి అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
  
5. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్: డయాబెటిస్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే  
 ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతుంది. అయినప్పటికీ, మధుమేహం ఒక ప్రమాద  
 కారకం అయినప్పటికీ, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ కూడా మధుమేహం యొక్క  
 కొత్త ఆవిర్భావమని గమనించాలి. ఇది ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను  
 ముందస్తుగా గుర్తించే సంభావ్య బయోమార్కర్‌గా HbA1c పట్ల ఆసక్తిని  
 కలిగిస్తుంది.  
  
6. గట్ మైక్రోఫ్లోరా: నీసేరియా ఎలోంగాటా మరియు స్ట్రెప్టోకోకస్ మిటిస్  
 యొక్క తక్కువ స్థాయిలు మరియు పోర్ఫిరోమోనాస్ గింగివాలిస్ మరియు  
 గ్రాన్యులికాటెల్లా అడియాసెన్స్ యొక్క అధిక స్థాయిలు ప్యాంక్రియాటిక్  
 క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
 అయినప్పటికీ, ఈ అధ్యయనాలను ధృవీకరించడానికి మరియు లక్ష్య చికిత్సకు  
 అవకాశం ఉందో లేదో నిర్ధారించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.  
  
జన్యుపరమైన కారకాలు కొన్ని ప్రమాద కారకాల ప్రభావం-కారణ సంబంధాన్ని అర్థం  
చేసుకోవడం కష్టం, అయినప్పటికీ, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అభివృద్ధిలో  
జన్యువులు మరియు వాటి ఉత్పరివర్తనలు బలమైన పాత్ర మరియు పరస్పర సంబంధాన్ని  
కలిగి ఉంటాయి. ఈ ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి:  
  
1. వంశపారంపర్య రొమ్ము క్యాన్సర్ మరియు అండాశయ క్యాన్సర్ సిండ్రోమ్  
 (HBOC): జన్యువులు BRCA1 మరియు BRCA2 ఉత్పరివర్తనలు ప్రారంభ-ప్రారంభ  
 ప్రాణాంతక కణితులను కలిగిస్తాయి, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో సహా  
 అన్ని రొమ్ము మరియు అండాశయ క్యాన్సర్‌లు, ప్రత్యేకించి BRCA2  
 మ్యుటేషన్‌లో ఉంటే.  
  
2. వంశపారంపర్య నాన్-పాలిపోసిక్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ లేదా లించ్  
 సిండ్రోమ్ (HNPCC): లించ్ సిండ్రోమ్ (MSH2, MSH6, MLH1, PMS2, మరియు  
 EPCAM జన్యు ఉత్పరివర్తనలు) ఉన్న వ్యక్తులు పాలీపోసిక్ గాయాలు మరియు  
 ఇతర-సైట్ నియోప్లాసియాతో సహా ముందస్తు-ప్రారంభ కొలొరెక్టల్  
 క్యాన్సర్‌కు గురవుతారు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్.  
  
3. కుటుంబ విలక్షణమైన మల్టిపుల్ మోల్ మెలనోమా సిండ్రోమ్స్ (FAMMM): ఈ  
 సిండ్రోమ్ ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది ఫస్ట్-డిగ్రీ లేదా  
 సెకండ్-డిగ్రీ బంధువులలో ప్రాణాంతక మెలనోమా ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
 38% కేసులలో, ఈ పాథాలజీ p16INK4a జన్యు పరివర్తన వలన కలుగుతుంది.  
  
4. వంశపారంపర్య ప్యాంక్రియాటైటిస్ (HP): 80% వంశపారంపర్య  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్ కేసులలో PRSS1 జన్యు పరివర్తనను గుర్తించడం  
 సాధ్యమవుతుంది. ఈ పరిస్థితి బాల్యంలో ప్రారంభమయ్యే పునరావృత తీవ్రమైన  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది ప్రారంభ  
 ప్యాంక్రియాటిక్ వైఫల్యంగా పరిణామం చెందుతుంది.  
  
5. కుటుంబ అడెనోమాటస్ పాలిపోసిస్ (FAP): ఈ సిండ్రోమ్, APC జన్యువులోని  
 ఉత్పరివర్తన వలన ఏర్పడుతుంది, ఇది క్యాన్సర్‌గా అభివృద్ధి చెందగల  
 జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో ప్రారంభ-ప్రారంభ పాలిప్‌ల ద్వారా  
 వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
6. Peutz-Jeghers సిండ్రోమ్ (PJS): STK11/LKB1 జన్యు పరివర్తన  
 హేమార్టోమాటస్ పాలిపోసిస్ సిండ్రోమ్‌ను వర్ణిస్తుంది మరియు ఈ పరిస్థితి  
 జీర్ణశయాంతర నియోప్లాసియా (క్యాన్సర్) మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
 వంటి ఇతర కణితులను నిర్ధారిస్తుంది.  
  
7. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ (CF): ఈ పాథాలజీ, CFTR జన్యు పరివర్తన వలన, అదే  
 పాథోజెనెటిక్ మెకానిజమ్‌లను కలిగి ఉంటుంది, ఎందుకంటే పునరావృత అక్యూట్  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఆవిర్భావానికి దారి  
 తీస్తుంది. నీకు తెలుసా? క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కోవిడ్-19  
 ఇన్‌ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువ. కరోనావైరస్ సంక్రమణకు  
 వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి బలమైన రోగనిరోధక శక్తి అవసరం. COVID-19  
 వ్యాప్తి సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఎలా ఉండాలో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
 ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఒక ముఖ్యమైన రోగనిర్ధారణ సవాలుగా ఉంది మరియు  
చాలా సందర్భాలలో స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన లేదా మెటాస్టాటిక్ వ్యాధితో  
ఆలస్యంగా ఉంటాయి. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ కణితి యొక్క పరిమాణం  
మరియు స్థానం మరియు క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందిందా లేదా అనే దానిపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. దీనిని బట్టి క్యాన్సర్‌ను 5 దశలుగా విభజించారు. ఉన్నాయి: స్టేజ్  
0: దీనిని కార్సినోమా ఇన్ సిటు అని కూడా పిలుస్తారు మరియు ప్యాంక్రియాస్  
లైనింగ్‌లోని అసాధారణ కణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. కణాలు క్యాన్సర్‌గా  
మారి సమీపంలోని కణజాలానికి వ్యాపించవచ్చు. దశ 1: ప్యాంక్రియాస్‌లో కణితి  
(క్యాన్సర్ కణాలు) ఉండటం. స్టేజ్ 2: క్లోమంలో కణితి ఉండటం మరియు సమీపంలోని  
కణజాలాలు, అవయవాలు లేదా శోషరస కణుపులకు వ్యాపిస్తుంది. దశ 3: ప్యాంక్రియాస్  
సమీపంలోని ప్రధాన రక్తనాళాలకు క్యాన్సర్ వ్యాప్తి. ఇది సమీపంలోని శోషరస  
కణుపులకు కూడా వ్యాపించి ఉండవచ్చు. దశ 4: ఈ దశలో, క్యాన్సర్ శరీరంలోని  
కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు లేదా ఉదర కుహరం వంటి సుదూర అవయవాలకు వ్యాపిస్తుంది,  
అలాగే క్లోమం దగ్గర కణజాలం లేదా శోషరస కణుపులకు వ్యాపిస్తుంది.  
  
క్యాన్సర్ అత్యంత భయంకరమైన వ్యాధులలో ఒకటి మరియు రోగనిర్ధారణ సమయంలో అది  
అధునాతన దశకు చేరుకున్నట్లయితే చికిత్స చేయడం కష్టం. మీరు తెలుసుకోవలసిన  
క్యాన్సర్ యొక్క 8 సాధారణ సంకేతాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి!  
  
రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
శారీరక పరీక్ష రోగి చర్మం, నాలుక మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులో ఉన్నాయో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్ పరీక్షిస్తారు, ఇది కామెర్లు యొక్క సంకేతం.  
పొత్తికడుపులో అసహజంగా ద్రవం పేరుకుపోవడం, దీనిని అసిటిస్ అని పిలుస్తారు,  
ఇది క్యాన్సర్‌కు మరొక సంకేతం.  
  
రక్త పరీక్షలు బిలిరుబిన్ మరియు ఇతర పదార్ధాల అసాధారణ స్థాయిలను తనిఖీ  
చేయడానికి డాక్టర్ రక్త నమూనాలను తీసుకోవచ్చు. బిలిరుబిన్ అనేది ఒక రసాయనం,  
ఇది కణితి ద్వారా సాధారణ పిత్త వాహికను అడ్డుకోవడం వల్ల ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్ ఉన్నవారిలో అధిక స్థాయికి చేరుకోవచ్చు.  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు క్యాన్సర్ ఎక్కడ ఉంది మరియు ప్యాంక్రియాస్ నుండి  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్షలు  
వైద్యులు సహాయపడతాయి.  
  
1. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT లేదా CAT) స్కాన్: చాలా క్యాన్సర్ కేంద్రాలు  
 ప్యాంక్రియాటిక్ ప్రోటోకాల్ CT స్కాన్‌లను ఉపయోగిస్తాయి, ఇవి సమీపంలోని  
 అవయవాలకు సంబంధించి కణితి ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకోవడానికి కాంట్రాస్ట్  
 మీడియం యొక్క ఇంట్రావీనస్ (IV) ఇంజెక్షన్ తర్వాత నిర్దిష్ట సమయాల్లో  
 ప్యాంక్రియాస్ యొక్క చిత్రాలను తీయడం కలిగి ఉంటుంది. మరియు రక్త  
 నాళాలు.  
  
2. పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్ లేదా PET-CT స్కాన్: PET  
 స్కాన్ సాధారణంగా CT స్కాన్ లేదా MRI స్కాన్‌తో కలిపి శరీరం లోపలి  
 భాగాలను రూపొందించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఈ కలయిక మూల్యాంకనం చేయబడిన  
 ప్రాంతం యొక్క పూర్తి చిత్రాన్ని అందిస్తుంది.  
  
3. ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP): పిత్త  
 వాహిక స్టెంట్‌లను ఉంచడానికి గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ చేత ఈ ప్రక్రియ  
 నిర్వహిస్తారు మరియు రోగనిర్ధారణకు సాధారణంగా ఉపయోగించరు. డాక్టర్  
 ఎండోస్కోప్ అని పిలువబడే సన్నని, వెలిగించిన ట్యూబ్‌ను నోరు మరియు  
 కడుపు ద్వారా చిన్న ప్రేగులలోకి ప్రవేశపెడతారు.  
  
4. అల్ట్రాసౌండ్: అంతర్గత అవయవాల చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి అల్ట్రాసౌండ్  
 ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. 2 రకాల అల్ట్రాసౌండ్ పరికరాలు ఉన్నాయి:  
 ట్రాన్స్‌బాడోమినల్ అల్ట్రాసౌండ్ (అల్ట్రాసౌండ్ అంటే ఉదరం లోపల చూడటం).  
 ఎండోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్ (EUS - ఎండోస్కోప్ సహాయంతో అల్ట్రాసౌండ్).  
  
5. పెర్క్యుటేనియస్ ట్రాన్స్‌హెపాటిక్ కోలాంగియోగ్రఫీ (PTC): ఇది కణితి  
 కారణంగా పిత్త వాహికలో ఏదైనా అడ్డంకిని గుర్తించడానికి ఉపయోగించే  
 ఎక్స్-రే ప్రక్రియ. ఎక్స్-రే తీసుకునే ముందు ఒక సన్నని సూదిని  
 చొప్పించి, ఒక రంగును ఇంజెక్ట్ చేస్తారు.  
  
6. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): MRI శరీరం యొక్క వివరణాత్మక  
 చిత్రాలను రూపొందించడానికి మరియు కణితి యొక్క పరిమాణాన్ని కొలవడానికి  
 అయస్కాంత క్షేత్రాలను ఉపయోగిస్తుంది. చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP)  
 అనేది డక్టల్ బ్లాక్‌లు మరియు సిస్ట్‌లు వంటి ప్యాంక్రియాటిక్ సమస్యలను  
 పరిశీలించడానికి ప్రత్యేకంగా అభివృద్ధి చేయబడిన కంప్యూటర్  
 సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఉపయోగించి MRI యొక్క ప్రత్యేక రకం.  
  
బయాప్సీ ఒక సూక్ష్మదర్శిని క్రింద పరీక్ష కోసం కణజాలం యొక్క చిన్న  
మొత్తాన్ని తొలగించడం. ఇది చాలా క్యాన్సర్లకు ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ  
చేయగలదు. కణజాల నమూనాను సేకరించడానికి రెండు విభిన్న మార్గాలు ఉన్నాయి:  
ఫైన్ నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ సైటోలజీ (FNAC): ఇది సూది నుండి ఆశించడం ద్వారా  
కణజాల నమూనాను తొలగించడం. కోర్ నీడిల్ బయాప్సీ: అనుమానాస్పద ప్రాంతం నుండి  
ప్యాంక్రియాటిక్ కణజాల ముక్కలను బయటకు తీయడానికి వైద్యుడు బోలు సూదిని  
ఉపయోగిస్తాడు. సంభావ్య బయోమార్కర్ల కోసం పరీక్ష ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్‌ను పరీక్షించడంలో, రోగనిర్ధారణలో మరియు చికిత్సలో సహాయం  
చేయడానికి లిక్విడ్ బయాప్సీతో సహా సంభావ్య బయోమార్కర్ల పరిశోధన తీవ్ర  
పరిశోధనలో ఉంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: సీరం క్యాన్సర్ యాంటిజెన్ 19-9 (CA  
19-9): ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ నిర్వహణలో ఉపయోగం కోసం  
యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆమోదించిన ఏకైక  
మార్కర్ ఇది. అస్థిర కర్బన సమ్మేళనాలు (VOC): ఇది ముందస్తుగా గుర్తించే  
బయోమార్కర్ పరిశోధన కోసం నాన్-ఇన్వాసివ్ పద్ధతి. ఈ సమ్మేళనం పీల్చే గాలిలో  
ఉంటుంది. DNA ఉత్పరివర్తనలు: ప్యాంక్రియాటిక్ జ్యూస్‌లో DNA ఉత్పరివర్తనలు  
ఉండటం కూడా అధ్యయనం యొక్క ప్రాంతం. మ్యూటాంట్ P53 ఇంటర్మీడియట్ మరియు  
హై-గ్రేడ్ ఇన్వాసివ్ ప్రాణాంతకత ఉన్న వ్యక్తుల ప్యాంక్రియాటిక్ రసంలో  
కనుగొనబడింది. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నివారణ  
  
క్యాన్సర్ నివారణ అనేది క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి  
తీసుకున్న చర్య. మన జన్యువులు, మన జీవనశైలి మరియు మన చుట్టూ ఉన్న  
వాతావరణంలోని అనేక అంశాలు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చు లేదా  
తగ్గించవచ్చు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను నిరోధించే కొన్ని మార్గాలలో  
ఇవి ఉన్నాయి: క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే వాటిని నివారించడం లేదా నియంత్రించడం  
ఆహారాన్ని మార్చడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడం ప్రారంభ దశలో  
ముందస్తు పరిస్థితులను కనుగొనడం ముందస్తు పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి  
లేదా క్యాన్సర్‌ను ప్రారంభించకుండా నిరోధించడానికి మందులు తీసుకోవడం  
(కెమోప్రివెన్షన్) ప్రణాళిక ప్రమాదం -సర్జరీని తగ్గించడం పొగాకు  
ధూమపానాన్ని నివారించడం మద్యపానాన్ని తగ్గించడం దీర్ఘకాలిక  
ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలను తగ్గించడం అధిక-ప్రమాదకర  
జన్యు నేపథ్యం ఉన్న వ్యక్తులకు అవసరం కావచ్చు: తగినట్లయితే జన్యు పరీక్ష  
(BRCA2 మ్యుటేషన్ లేదా p16INK4A నిష్క్రియాత్మకత) కౌన్సెలింగ్ మీకు తెలుసా?  
మీరు వ్యాక్సిన్‌లతో కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నివారించవచ్చు. BCG  
వ్యాక్సిన్‌ల మాదిరిగానే, క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్‌లు క్యాన్సర్‌గా అభివృద్ధి  
చెందగల వ్యాధులకు కారణమయ్యే వైరస్‌ల నుండి మన శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. దాని  
గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
క్యాన్సర్ అనేది ఒకే వ్యాధి కాదు, సంబంధిత వ్యాధుల సమూహం. అందువల్ల, దీనికి  
సమగ్ర సంరక్షణ అవసరం. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగుల  
సంరక్షణ మరియు చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడంలో సహాయం చేసే వైద్యులు:  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అన్నవాహిక,  
కడుపు, చిన్న ప్రేగు, పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళం, ప్యాంక్రియాస్ మరియు  
పిత్తాశయం యొక్క వ్యాధులకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు. ఆంకాలజిస్ట్ అంటే  
క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేసే వైద్యుడు మరియు క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తికి వైద్య సంరక్షణ అందిస్తాడు.  
  
మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా విశ్వసనీయ నిపుణుల నుండి  
సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు మల్టీడిసిప్లినరీ చికిత్స అవసరం మరియు  
శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్, ఒంటరిగా లేదా కలయికలో అవసరం.  
  
శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను నయం చేయడానికి  
శస్త్రచికిత్స చికిత్స ఉత్తమ మార్గంగా పరిగణించబడుతుంది, ఎందుకంటే ఇది  
మనుగడను గణనీయంగా పొడిగిస్తుంది. శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉన్నాయి:  
  
1. ప్యాంక్రియాటెక్టమీ ఇది విప్పల్ ప్రక్రియను కలిగి ఉంటుంది  
 (ప్యాంక్రియాటికోడ్యుడెనెక్టమీ), ఇది ప్యాంక్రియాస్ యొక్క తలని  
 తొలగించే ఆపరేషన్. దీనితో పాటు, కణితి లేదా కణితుల యొక్క శరీర నిర్మాణ  
 సంబంధమైన స్థానాన్ని బట్టి ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను విచ్ఛేదనం  
 చేయడానికి దూర లేదా మొత్తం ప్యాంక్రియాటెక్టమీ (ప్యాంక్రియాస్ యొక్క  
 తొలగింపు) ఉత్తమ శస్త్రచికిత్స ఎంపిక. దీనికి ఇది అవసరం:  
 శస్త్రచికిత్సకు ముందు పిత్త వాహిక: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో  
 బాధపడుతున్న రోగులలో గణనీయమైన భాగం కామెర్లు మరియు శస్త్రచికిత్సకు  
 ముందు డ్రైనేజీ అవరోధం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది మరియు అబ్స్ట్రక్టివ్  
 కామెర్లు వల్ల కలిగే పాథోఫిజియోలాజికల్ డిస్‌ఫంక్షన్‌ను రివర్స్  
 చేయవచ్చు. అనస్టోమోటిక్ టెక్నిక్: విప్పల్ ప్రక్రియను అనుసరించి  
 మరణానికి ప్రధాన మూలం ప్యాంక్రియాటిక్ అనస్టోమోసిస్ నుండి లీక్ మరియు  
 ప్యాంక్రియాటిక్ ఫిస్టులా ఏర్పడటం. ఇది ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికను  
 జెజునమ్ (చిన్నప్రేగు మధ్య భాగం) లేదా కడుపుకి అనస్టోమోజింగ్ (కుట్టు)  
 కలిగి ఉంటుంది.  
  
2. లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ లాపరోస్కోపీ అనేది ఒక రకమైన శస్త్రచికిత్సా  
 ప్రక్రియ, ఇది చర్మంలో పెద్ద కోతలు లేకుండా ఉదరం (కడుపు) మరియు  
 పొత్తికడుపు లోపలి భాగాన్ని యాక్సెస్ చేయడానికి సర్జన్‌ని  
 అనుమతిస్తుంది. ఈ అతితక్కువ ఇన్వాసివ్ సర్జరీకి విచ్ఛేదనం కోసం  
 లాపరోస్కోపిక్ డిస్టల్ ప్యాంక్రియాటెక్టమీ అవసరం. సానుకూల విచ్ఛేదనం  
 మార్జిన్లు మరియు ఫలితాల రేటులో తేడా లేదు.  
  
3. వాస్కులర్ రెసెక్షన్ ఏదైనా ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్ మరియు చుట్టుపక్కల  
 వాస్కులేచర్ మధ్య సంబంధం ఎంత విచ్ఛేదనం చేయాలి అనే విషయంలో ముఖ్యమైన  
 నిర్ణయాధికారం. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ విచ్ఛేదంలో మొత్తం  
 ప్యాంక్రియాటెక్టమీ, డిస్టల్ ప్యాంక్రియాటెక్టమీ ప్లస్ స్ప్లెనెక్టమీ  
 (ప్లీహము యొక్క తొలగింపు) ఉన్నాయి.  
  
వైద్య నిర్వహణ 1. సహాయక కీమోథెరపీ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క సమగ్ర  
చికిత్సలో కీమోథెరపీ ఒక ముఖ్యమైన భాగం. రాడికల్ రెసెక్షన్ మరియు సహాయక  
కీమోథెరపీ తర్వాత మొత్తం మనుగడ రేటు చాలా సందర్భాలలో మెరుగుపడుతుంది.  
సాధారణంగా, రాడికల్ విచ్ఛేదనం తర్వాత ఉపయోగించే కీమోథెరపీ నియమాలు:  
సవరించిన ల్యూకోవోరిన్, 5-ఫ్లోరోరాసిల్, ఇరినోటెకాన్ మరియు ఆక్సాలిప్లాటిన్  
(MFOLFIRINOX) 6 నెలల పాటు జెమ్‌సిటాబైన్ మరియు కాపెసిటాబైన్ కలిపి 6 నెలల  
పాటు ఫోల్ఫిరినాక్స్ నియమావళి, జెమ్‌సిటాబైన్‌తో కలిపి, జెమ్‌సిటాబైన్‌తో  
కలిపి. మెటాస్టాసిస్ (క్యాన్సర్ ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించడం) జెమ్‌సిటాబైన్  
కలయిక కెమోథెరపీకి అనుకూలం కాకపోతే జెమ్‌సిటాబైన్ (ఎర్లోటినిబ్‌తో లేదా  
లేకుండా) 54 Gy (రేడియేషన్ డోస్)తో కలిపి స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు ఉపయోగించబడుతుంది 2.  
నియోఅడ్జువాంట్ చికిత్స ఇది ప్రధాన చికిత్సకు ముందు కణితిని తగ్గించడానికి  
మొదటి దశగా ఇవ్వబడిన చికిత్స, ఇది సాధారణంగా శస్త్రచికిత్స, ఎందుకంటే రెండు  
సంవత్సరాలలోపు 71% మరియు 76% మంది రోగులలో లక్షణాల పునఃస్థితి సాధారణంగా  
కనిపిస్తుంది. ఇంకా, శస్త్రచికిత్సతో సంబంధం ఉన్న సమస్యల కారణంగా 40% మంది  
రోగులు సహాయక చికిత్సకు పురోగమనానికి తగినవారు కాదు. మల, అన్నవాహిక మరియు  
గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్‌తో సహా అనేక ఇతర క్యాన్సర్‌లలో నియోఅడ్జువాంట్  
చికిత్సతో మంచి విజయవంతమైన రేటు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌లో కూడా  
నియోఅడ్జువాంట్ చికిత్స యొక్క ప్రభావాన్ని అన్వేషించడానికి దారితీసింది.  
  
రేడియోథెరపీ రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడానికి లేదా నాశనం  
చేయడానికి X- కిరణాలను ఉపయోగిస్తుంది, తద్వారా అవి విస్తరించలేవు.  
రేడియోథెరపీ ప్రధానంగా స్థానికంగా అభివృద్ధి చెందిన ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులలో ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది ఉపయోగిస్తుంది: బాహ్య బీమ్  
రేడియేషన్ థెరపీ: ఇది ఎక్స్-కిరణాలు, గామా కిరణాలు, ఎలక్ట్రాన్లు లేదా భారీ  
కణాలను విడుదల చేసే బాహ్య రేడియేషన్ థెరపీ మూలాలను ఉపయోగిస్తుంది.  
బ్రాచిథెరపీ: ఇది ఒక రకమైన అంతర్గత రేడియేషన్ థెరపీ, దీనిలో రేడియేషన్  
మూలాన్ని కలిగి ఉన్న విత్తనాలు, రిబ్బన్లు లేదా క్యాప్సూల్స్ శరీరం లోపల  
లేదా కణితుల దగ్గర ఉంచబడతాయి. ఇది ప్రధానంగా ప్యాంక్రియాస్ లేదా  
ప్యాంక్రియాస్ ప్రక్కనే శస్త్రచికిత్స లేదా లాపరోస్కోపీ ద్వారా అంతర్గత  
రేడియోథెరపీ కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. టార్గెటెడ్ థెరపీ అనేక రకాల  
క్యాన్సర్లలో ఇది చాలా విజయవంతమైంది, అయినప్పటికీ, ఇప్పటి వరకు,  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ రోగులలో అన్ని ఇతర లక్ష్య మందులు విఫలమయ్యాయి,  
వీటిలో అఫ్రెసెప్ట్, సెటుక్సిమాబ్, సోరాఫెనిబ్, బెవాసిజుమాబ్ మరియు  
ఆక్సిటినిబ్ ఉన్నాయి. ఇటీవల ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA)  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు లక్ష్య చికిత్సగా పెంబ్రోలిజుమాబ్‌ను  
ఆమోదించింది.  
  
తాజా చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లు తాజా చికిత్సా ఎంపికలపై చాలా పరిశోధనలు మరియు  
అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి. వాటిలో కొన్ని: జన్యు చికిత్స: జన్యు చికిత్స  
అనేది క్యాన్సర్ కణాలకు నిర్దిష్ట జన్యువులను పంపిణీ చేయడం, వీటిని తరచుగా  
ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన వైరస్‌లు తీసుకువెళతాయి. క్యాన్సర్ మూల కణాలు:  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ మూలకణాలను ప్రత్యేకంగా లక్ష్యంగా చేసుకునే  
చికిత్సలను గుర్తించడంపై పరిశోధన ప్రస్తుతం దృష్టి సారించింది.  
జన్యు/పరమాణు అధ్యయనాలు: దెబ్బతిన్న జన్యువులు మరియు ప్రోటీన్‌లను  
గుర్తించడం మరియు వాటిని మరమ్మతు చేయడం లేదా అవి పని చేసే విధానాన్ని  
మార్చడంపై అనేక కొత్త పరిశోధనా పరిణామాలు ఆధారపడి ఉన్నాయి. సర్క్యులేటింగ్  
ట్యూమర్ (ct)DNA: ctDNA చికిత్సకు ప్రతిస్పందనను పర్యవేక్షించడానికి,  
వ్యాధి పునరావృతమయ్యే ప్రారంభ సంకేతాలను గమనించడానికి మరియు కొనసాగుతున్న  
చికిత్సకు వ్యాధి నిరోధకతను గుర్తించడానికి ఒక సాధనంగా అధ్యయనం  
చేయబడుతోంది. ఇతర చికిత్సా పద్ధతులు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న  
రోగులకు ఏదో ఒక సమయంలో ఉపశమన సంరక్షణ అవసరం, ఇది ఇతర చికిత్సల వలె  
ముఖ్యమైనది. గ్యాస్ట్రిక్ అవుట్‌లెట్ అడ్డంకి ఉన్న రోగుల నిర్వహణ కోసం చేసే  
కొన్ని విధానాలు: పెర్క్యుటేనియస్ పిత్త వాహిక పారుదల: అడ్డంకి కారణంగా  
పిత్త వాహికలలో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి పిత్తాన్ని హరించే ప్రక్రియ.  
సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోజెజునోస్టోమీ: కడుపు మరియు జెజునమ్ యొక్క ప్రాక్సిమల్  
లూప్ మధ్య అనస్టోమోసిస్ సృష్టించబడే శస్త్రచికిత్సా విధానం. ఎండోస్కోపిక్  
డ్యూడెనల్ స్టెంట్‌లు: స్టెంట్ అనేది మీ డ్యూడెనమ్ (చిన్న ప్రేగు యొక్క  
మొదటి భాగం) యొక్క ఇరుకైన లేదా నిరోధించబడిన ప్రదేశంలో ఉంచబడిన ఒక చిన్న  
మెటల్ మెష్ ట్యూబ్. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారా? క్యాన్సర్‌తో  
బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ చేయడం దిగ్భ్రాంతిని కలిగిస్తుంది మరియు చికిత్స  
ప్రారంభించే ముందు రెండవ అభిప్రాయాన్ని పొందడం మంచి ఆలోచన. మీరు రెండవ  
అభిప్రాయాన్ని తీసుకోవాలనుకుంటున్నట్లయితే మీరు తెలుసుకోవలసిన విషయాల  
గురించి చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ దిగ్భ్రాంతికరమైనది మరియు జీవితాన్ని  
మార్చగలదు. ఇది శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా మనస్సును కూడా దెబ్బతీస్తుంది.  
రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సను ఎదుర్కోవడంలో రోగి చేయగలిగిన కొన్ని విషయాలు:  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల కోసం సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో  
చేరడం, అదే విషయాలలో ఉన్న ఇతరులతో సమయం గడపడం వారి మానసిక మరియు భావోద్వేగ  
ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడం మరియు బలోపేతం చేయడం ధ్యానం చేయడం మరియు  
మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడం అనే భావన గురించి సలహాదారు, థెరపిస్ట్ లేదా  
సామాజిక కార్యకర్త వారిని సంతోషపెట్టే అభిరుచులను కనుగొనడం జ్ఞానం శక్తి,  
మరియు రోగికి మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులకు అనేక సహాయక వనరులు అందుబాటులో  
ఉన్నాయి. క్లిష్ట సమయాల్లో రోగికి సహాయం చేయడానికి సంరక్షకులు అనుసరించే  
కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: భావోద్వేగ మద్దతు మరియు ప్రోత్సాహాన్ని  
అందించండి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందంతో మాట్లాడండి మరియు చికిత్స యొక్క కోర్సును  
అర్థం చేసుకోండి, రోగి వారి లక్షణాలను మరియు దుష్ప్రభావాలను  
నిర్వహించడానికి సహాయం చేయండి రోగి వ్యక్తిగత సంరక్షణ మరియు పరిశుభ్రతను  
నిర్వహించడంలో వారి వైద్య అపాయింట్‌మెంట్‌లను సమన్వయం చేయండి  
అపాయింట్‌మెంట్‌ల అంతటా వారితో ఉండండి వారి భోజనం మరియు కిరాణా షాపింగ్‌లో  
వారికి ఇంటి పనులలో సహాయం చేయండి వారికి బీమా మరియు బిల్లింగ్ సమస్యలను  
నిర్వహించండి వారికి సమయానికి మందులు ఇవ్వండి ఎల్లప్పుడూ సానుభూతితో మరియు  
సానుకూల దృక్పథంతో మాట్లాడండి నీకు తెలుసు? అధునాతన క్యాన్సర్‌తో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తుల జీవన నాణ్యతను నడక మెరుగుపరుస్తుంది. తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి! ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు గుర్తించబడటానికి ముందు చాలా కాలం పాటు  
తనిఖీ లేకుండా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క  
సమస్యలు:  
  
సాధారణ సమస్యలు కణితి యొక్క పురోగతి తర్వాత, ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలు:  
కామెర్లు: కాలేయం యొక్క పిత్త వాహికను నిరోధించే ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
కామెర్లు కలిగిస్తుంది. పసుపు చర్మం మరియు కళ్ళు, ముదురు రంగు మూత్రం మరియు  
లేత-రంగు మలం వంటి సంకేతాలు ఉన్నాయి. కామెర్లు సాధారణంగా కడుపు నొప్పి  
లేకుండా సంభవిస్తాయి. బరువు తగ్గడం: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో  
బాధపడుతున్న చాలా మంది ఆకలిని కోల్పోతారు మరియు బరువు తగ్గుతారు. జీవితం  
యొక్క చివరి కొన్ని వారాలలో ప్రజలు క్రమంగా తినడానికి ఇష్టపడరు. కండరాల  
క్షీణత: క్యాన్సర్ క్యాచెక్సియా అనేది బరువు తగ్గడం మరియు కండరాల క్షీణత  
ద్వారా వర్గీకరించబడిన అత్యంత బలహీనపరిచే పరిస్థితి, ఇది ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్ యొక్క అనారోగ్యం మరియు మరణాలకు గణనీయంగా దోహదం చేస్తుంది.  
పొత్తికడుపు నొప్పి: ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ లక్షణం  
పొత్తికడుపు (బొడ్డు) మరియు/లేదా మధ్య లేదా పైభాగంలో నిస్తేజమైన నొప్పి,  
ఇది కణితి వల్ల వచ్చి ఉండవచ్చు మరియు పోతుంది మధుమేహం: మధుమేహం లేదా  
బలహీనమైన గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ 50-80%లో ఉంటుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ లోపాల  
కారణంగా ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులలో. ప్యాంక్రియాస్ విచ్ఛేదనం  
తర్వాత సాధారణ సమస్యలు శస్త్రచికిత్స పర్యవసానంగా మరొక శస్త్రచికిత్స  
అవసరమయ్యే వైద్యపరమైన సమస్యలు: ఆంజినా (ఛాతీ నొప్పి), ఇన్‌ఫార్క్షన్  
(గుండెపోటు) మరియు అరిథ్మియా వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యలు స్ట్రోక్ వంటి  
కార్డియోవాస్కులర్ ప్రమాదాలు కార్డియోస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ (శ్వాసల సంఖ్య  
పెరుగుదల) కిడ్నీ పనిచేయకపోవడం న్యుమోనియా థ్రాంబోసిస్ (రక్తం గడ్డకట్టడం)  
పల్మనరీ ఎంబాలిజం (ఊపిరితిత్తులలోని ధమనిలో రక్తం గడ్డకట్టడం) మానసిక  
అవాంతరాలు హెపాటిక్ (కాలేయం) మరియు జీవక్రియ పనిచేయకపోవడం. ప్యాంక్రియాటిక్  
విచ్ఛేదనం తరువాత శస్త్రచికిత్స సమస్యలు అనేక శస్త్రచికిత్స అనంతర సమస్యలు  
శస్త్రచికిత్స జోక్యం అవసరం లేకుండా వైద్య చికిత్స, రేడియోలాజికల్ జోక్యం  
మరియు ఎండోస్కోపిక్ జోక్యానికి ప్రతిస్పందిస్తాయి. అవి: ఇంట్రా-అబ్డామినల్  
అబ్సెస్ (కడుపు లోపలి పొరలో చీము సేకరణ) రక్తస్రావం (రక్తస్రావం)  
ప్యాంక్రియాటోఇంటెస్టినల్ అనస్టోమోసిస్ యొక్క ఫిస్టులా (ప్యాంక్రియాస్  
మరియు పేగు కుట్టుల మధ్య అసాధారణ సంబంధం) ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ప్రస్తుత చికిత్స యొక్క పరిమితులు ఆశాజనక  
ఫలితాలను కలిగి ఉన్న కొత్త చికిత్సా విధానాల అవసరానికి దారితీశాయి. వీటితొ  
పాటు:  
  
సూక్ష్మజీవుల చికిత్స క్యాన్సర్ అభివృద్ధి మరియు క్యాన్సర్ చికిత్సకు  
ప్రతిస్పందనను నియంత్రించడంలో మానవ మైక్రోబయోటా కీలక పాత్ర  
పోషిస్తుందనడానికి ఇప్పుడు బలమైన సాక్ష్యం ఉంది. ఈ రోజు వరకు,  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌లో దైహిక రోగనిరోధక శక్తి మరియు కణితి-నిర్దిష్ట  
రోగనిరోధక శక్తిని ఏర్పరుచుకునే ప్రేగు మైక్రోఫ్లోరా యొక్క ఫలితాలు  
నిర్ధారించబడ్డాయి, అయితే మెకానిజం అధ్యయనం చేయవలసి ఉంది.  
  
మెలనోమా, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, మూత్రపిండ కణ క్యాన్సర్ మరియు తల మరియు  
మెడ పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ వంటి వివిధ రకాల క్యాన్సర్‌లకు ఇమ్యునోథెరపీ  
ఇమ్యూన్ చెక్‌పాయింట్ బ్లాకేడ్ (ICB) థెరపీ ఇప్పుడు ఆమోదించబడింది.  
అయినప్పటికీ, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ తక్కువ రోగనిరోధక శక్తిగా  
పరిగణించబడుతుంది మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ కణితుల యొక్క సూక్ష్మ పర్యావరణం  
రోగనిరోధక శక్తిని అణిచివేసే వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుందని భావించబడుతుంది.  
అందువల్ల, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు ప్రస్తుతం ఇమ్యునోథెరపీ  
ఆమోదించబడలేదు.  
  
క్యాన్సర్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయి. వాటిని  
4-5 సేర్విన్గ్స్‌లో చేర్చడం వల్ల అద్భుతాలు చేయవచ్చు. క్యాన్సర్‌తో పోరాడి  
మీకు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని అందించే 5 సూపర్‌ఫుడ్‌ల గురించి చదవండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
అనేక ఇతర క్యాన్సర్లతో పోల్చినప్పుడు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ఐదు సంవత్సరాల మనుగడ రేటును మాత్రమే కలిగి  
ఉంటుంది. ఎందుకంటే వ్యాధి మెటాస్టాసైజ్ అయినప్పుడు చాలా మందికి దశ IV  
ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అవుతుంది.  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం అనేది వేర్వేరు వ్యక్తులకు భిన్నమైన  
విషయాలను సూచిస్తుంది. మీరు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగి  
అయినా లేదా ఆ వ్యాధి ఉన్న వారిని చూసుకున్నా, అది వారి జీవితాలపై పెద్ద  
ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. సంరక్షకుడు మరియు రోగి పరిగణనలోకి తీసుకోవలసిన  
అంశాలు:  
  
భావోద్వేగాలను నిర్వహించడం అనేది క్యాన్సర్ నిర్ధారణను ఆచరణాత్మకంగా మరియు  
మానసికంగా ఎదుర్కోవడం కష్టం. విచారం, ఆందోళన లేదా కోపం లేదా ఒత్తిడి  
స్థాయిని నిర్వహించడం వంటి వివిధ భావోద్వేగాలతో వ్యవహరించడం వీటిలో  
ఉండవచ్చు. కింది సమాచారం కొంత సహాయాన్ని అందించవచ్చు: చికిత్సకు అవసరమైన  
మొత్తం సమాచారాన్ని పొందడం ప్రియమైనవారితో మాట్లాడటం సహాయక బృందాలలో చేరడం  
శారీరక పరిమితులను అర్థం చేసుకోవడం ఇతర లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి  
ఉపశమన సంరక్షణను ప్రారంభించడం ఆర్థిక ఖర్చులు, పిల్లల సంరక్షణ వంటి  
ఆచరణాత్మక సమస్యలను ఎదుర్కోవడం మరియు పని సమస్యలు శారీరక దుష్ప్రభావాల  
నుండి బయటపడటం శారీరక ఆరోగ్యంలో మార్పులు క్యాన్సర్ దశ, చికిత్స యొక్క  
పొడవు మరియు మోతాదు మరియు రోగి యొక్క సాధారణ ఆరోగ్యం వంటి అనేక అంశాలపై  
ఆధారపడి ఉంటాయి. గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు: వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ  
బృందంతో అనుభూతుల గురించి క్రమం తప్పకుండా మాట్లాడండి ఏవైనా కొత్త  
దుష్ప్రభావాల గురించి లేదా ఇప్పటికే ఉన్న దుష్ప్రభావాలలో మార్పుల గురించి  
తెలుసుకోండి, దుష్ప్రభావాల గురించి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందానికి తెలియజేయండి,  
తద్వారా వారు ఏవైనా దుష్ప్రభావాలను తీవ్రతరం చేయకుండా నిరోధించగలరు Keep  
దుష్ప్రభావాల ట్రాక్ కాబట్టి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందానికి ఏవైనా మార్పులను  
వివరించడం సులభం, దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలకు మరియు ఆలస్య ప్రభావాలకు  
చికిత్స పొందండి, చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత జీవించడం ముఖ్యం కాబట్టి  
క్యాన్సర్ సంరక్షణ ఖర్చులను పర్యవేక్షించడం క్యాన్సర్ చికిత్స ఖరీదైనది. .  
ఇది క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మరియు వారి కుటుంబాలకు ఒత్తిడి  
మరియు ఆందోళనకు మూలం కావచ్చు. చికిత్స ఖర్చులతో పాటు, చాలా మంది వ్యక్తులు  
తమ సంరక్షణకు సంబంధించి అదనపు, ప్రణాళిక లేని ఖర్చులను కలిగి ఉన్నారని  
కనుగొన్నారు. ఇది చాలా మంది రోగులు చికిత్సను కొనసాగించకుండా ఆపవచ్చు. దీని  
ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: చికిత్స ఖర్చును అర్థం చేసుకోవడం రోగులు మరియు వారి  
కుటుంబాలను వారి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందంలోని సభ్యునితో ఆర్థిక సమస్యల గురించి  
మాట్లాడేలా ప్రోత్సహించడం మరియు ఫెడరల్ హెల్త్‌కేర్ చట్టం గురించి  
తెలుసుకోవడం మరియు దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చనేది చికిత్సకు సహాయపడే సంస్థల  
నుండి మద్దతు పొందడం, గృహనిర్మాణం, ప్రయాణం మరియు ఇతర క్యాన్సర్ సంబంధిత  
ఖర్చులు ఆహారంపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం ప్యాంక్రియాస్ క్యాన్సర్ మీ ఆహారం  
మరియు మద్యపాన అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, మీ క్యాన్సర్ లేదా చికిత్స ఏ  
దశలో ఉన్నా. ఆహారం విషయంలో పరిగణించవలసిన విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. రోజంతా  
చిన్న మరియు తేలికైన భోజనానికి అతుక్కోవడం అతిసారం విషయంలో తృణధాన్యాలు  
మరియు ఎండిన పండ్ల వంటి చాలా ఎక్కువ ఫైబర్ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం, క్యాలరీల  
తీసుకోవడం పెంచడానికి భోజనాల మధ్య పోషకాహార సప్లిమెంట్‌ను సిప్ చేయడం  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడం ఎంజైమ్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం  
చికిత్స కోసం సిద్ధమవుతున్నప్పుడు రోగ నిర్ధారణ వదిలివేయవచ్చు. రోగి ఆందోళన  
చెందుతాడు మరియు నిష్ఫలంగా ఉంటాడు, అయితే ఈ సమయంలో రోగులు వారి శారీరక  
మరియు మానసిక ఆరోగ్యంపై మరింత నియంత్రణలో ఉండేందుకు సహాయపడే అంశాలు  
ఉన్నాయి. ఇందులో ఇవి ఉంటాయి: ప్రిహాబిలిటేషన్‌ను అర్థం చేసుకోవడం  
(క్యాన్సర్ చికిత్స ప్రారంభమయ్యే ముందు మీకు ఏ సమయంలోనైనా సిద్ధపడడం)  
చికిత్స కోసం మానసికంగా మరియు శారీరకంగా సిద్ధపడడం సరైన నిష్పత్తిలో అనేక  
రకాల ఆహారాలను తినడం, చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత తదుపరి సంరక్షణను పొందడం,  
వైద్యులు ఇప్పటికీ రోగిని నిశితంగా చూడాలని కోరుకుంటారు. ఫాలో-అప్  
అపాయింట్‌మెంట్‌లన్నింటికీ వెళ్లడం చాలా ముఖ్యం. ఈ సందర్శనలలో క్యాన్సర్  
సంకేతాలు లేదా చికిత్స దుష్ప్రభావాల కోసం పరీక్షలు మరియు ల్యాబ్ లేదా  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఉంటాయి.  
  
కొన్ని దుష్ప్రభావాలు చాలా కాలం పాటు ఉండవచ్చు లేదా మీరు చికిత్స పూర్తి  
చేసిన సంవత్సరాల వరకు కూడా కనిపించకపోవచ్చు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
నుండి బయటపడిన వారందరికీ ఏదైనా కొత్త లక్షణాలు లేదా సమస్యల గురించి వారి  
ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందానికి తెలియజేయడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే క్యాన్సర్  
తిరిగి రావడం లేదా కొత్త వ్యాధి లేదా రెండవ క్యాన్సర్ వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
క్యాన్సర్ ఒక వ్యక్తిని శారీరకంగా మరియు మానసికంగా కుంగదీస్తుంది. సకాలంలో  
రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సను ప్రారంభించడానికి క్యాన్సర్ మరియు దాని  
చుట్టూ ఉన్న అపోహల గురించి జ్ఞానం మరియు అవగాహన పొందడం అవసరం.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వ్యాప్తికి సాధారణ  
ప్రదేశం ఏది? ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు నివారణ ఉందా? ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తి యొక్క ఆయుర్దాయం ఎంత? దశ 4  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ మనుగడ రేటు ఎంత? ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
గురించి ఎవరైనా తమ వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? ప్రస్తావనలు McGuigan A,  
Kelly P, Turkington RC, Jones C, Coleman HG, McCain RS. ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్: క్లినికల్ డయాగ్నసిస్, ఎపిడెమియాలజీ, చికిత్స మరియు ఫలితాల  
సమీక్ష. వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2018. మిధా S, చావ్లా S, గార్గ్ PK.  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు సవరించదగిన మరియు సవరించలేని ప్రమాద కారకాలు:  
ఒక సమీక్ష. క్యాన్సర్ లెట్ 2016; 381: 269-277. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
రకాలు. ఆరోగ్యం. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. ZhiYu జావో, వీ లియు.  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్: రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్, డయాగ్నోసిస్ మరియు  
ట్రీట్‌మెంట్ యొక్క సమీక్ష. సేజ్ పబ్లికేషన్స్. డిసెంబర్ 2020.  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్: నిర్ధారణ.  
క్యాన్సర్.నెట్. సెప్టెంబర్ 2021. విమలచంద్రన్ డి, ఘనే పి, కాస్టెల్లో ఇ,  
నియోప్టోలెమోస్ జెపి. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ యొక్క జన్యుశాస్త్రం మరియు  
నివారణ. క్యాన్సర్ నియంత్రణ. 2004. కాపాస్సో M, ఫ్రాన్సిస్చి M,  
రోడ్రిగ్జ్-కాస్ట్రో KI, మరియు ఇతరులు. ఎపిడెమియాలజీ మరియు ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకాలు. ఆక్టా బయోమెడ్. 2018. హలోరన్ CM, ఘనే P,  
బోసోనెట్ L, మరియు ఇతరులు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ విచ్ఛేదనం యొక్క  
సమస్యలు. డైజెస్టివ్ సర్జరీ. 2002. ఫాలో-అప్ కేర్. ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్ సర్వైవర్‌గా జీవించడం. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. జూన్ 2020.  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో జీవిస్తున్నారు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్.  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ చర్య. ఏప్రిల్ 2022. ప్యాంక్రియాటిక్  
ఎక్సోక్రైన్ ట్యూమర్స్. ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్స్ రకాలు. ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్ యాక్షన్ నెట్‌వర్క్. లి డి. మధుమేహం మరియు ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్. మోల్ కార్సినోగ్. 2012.  
  
==================================================  
  
ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను ప్యాంక్రియాస్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ అని కూడా అంటారు  
  
ప్యాంక్రియాస్ అనేది కడుపు వెనుక మరియు పక్కటెముక క్రింద ఉన్న ఒక చిన్న  
అవయవం. ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ యొక్క చికాకు లేదా వాపు  
ద్వారా వర్గీకరించబడిన ఒక పరిస్థితి. జీర్ణ రసాలు లేదా ఎంజైములు  
ప్యాంక్రియాస్‌పై దాడి చేసినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. ప్యాంక్రియాటైటిస్  
ప్రారంభాన్ని బట్టి తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది. ఏదైనా రూపం  
తీవ్రమైనది మరియు సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.  
  
తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఉన్న రోగులలో ప్రధాన లక్షణం నిరంతరం కడుపు  
నొప్పి. ఇది తరచుగా వెనుక, ఛాతీ, నడుము మరియు పొత్తికడుపుకు వ్యాపిస్తుంది.  
ఇది మధుమేహం, అంటువ్యాధులు, రక్తస్రావం మరియు మూత్రపిండాల సమస్యల వరకు  
విస్తరించవచ్చు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క లక్షణాలు అతిసారం,  
వాంతులు, బరువు తగ్గడం మరియు ఎగువ భాగంలో స్థిరమైన కడుపు నొప్పి.  
  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ సాధారణంగా 30-40 సంవత్సరాల తర్వాత వ్యక్తులలో  
కనిపిస్తుంది. ప్రమాద కారకాలు పిత్తాశయ రాళ్లు, మద్యపానం, అంటువ్యాధులు,  
జన్యుపరమైన రుగ్మతలు, ప్యాంక్రియాస్‌కు గాయం మరియు ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్.  
  
నొప్పి నిర్వహణ యొక్క వ్యూహం జీవనశైలి మార్పులు మరియు మందులు. ఆల్కహాల్  
మరియు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం, చిన్న, తరచుగా భోజనం చేయడం మరియు ఫోలేట్  
వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం కూడా లక్షణాలను  
నిర్వహించడంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించవచ్చు. చికిత్స  
సాధారణంగా పరిస్థితి యొక్క రకం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా  
30 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో  
సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్యాంక్రియాస్ వ్యాప్తి:  
3.2% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి కోలాంగిటిస్  
కోలేసైస్టిటిస్ ప్రేగు అవరోధం ప్రేగు చిల్లులు మెసెంటెరిక్ ఇస్కీమియా  
అక్యూట్ హెపటైటిస్ డయాబెటిక్ కీటోయాసిడోసిస్ బేసిలర్ న్యుమోనియా  
మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ బృహద్ధమని విచ్ఛేదం మూత్రపిండ కోలిక్ అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ప్రయోగశాల పరీక్షలు: సీరం అమైలేస్, పూర్తి రక్తం,  
గణన, సీరం లాక్టేట్, సీరం ట్రైగ్లిజరైడ్స్ & హెచ్‌బిఎ1సి స్థాయిలు  
టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ చికిత్స మందులు: పారాసెటమాల్, మార్ఫిన్ మరియు  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్. సర్జరీ: ప్యాంక్రియాస్ రెసెక్షన్ మరియు టోటల్  
ప్యాంక్రియాటెక్టమీ. సహాయక సంరక్షణ: ద్రవ పునరుజ్జీవన NG ట్యూబ్  
(నాసోగ్యాస్ట్రిక్ ట్యూబ్), మరియు ఆక్సిజన్ పరిపాలన అన్ని రకాల  
ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను చూడండి  
  
జీర్ణ రసాలు లేదా ఎంజైమ్‌లు ప్యాంక్రియాస్‌పై దాడి చేసినప్పుడు,  
ప్యాంక్రియాస్ ఎరుపు మరియు వాపు (వాపు) కలిగిస్తుంది. ప్యాంక్రియాటైటిస్  
యొక్క రకాలు: 1. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్  
అనేది ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి, దీనిలో తక్కువ వ్యవధిలో ప్యాంక్రియాస్ వాపుకు  
గురవుతుంది. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో, వాపు స్వల్ప వ్యవధి (ఒక వారం)  
వరకు ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో, ప్యాంక్రియాస్ తర్వాత సాధారణ స్థితికి వస్తుంది.  
గమనిక: తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ మధ్య వయస్కులు మరియు వృద్ధులలో  
సర్వసాధారణం, అయితే ఇది ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు.  
  
2. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఇది మంట నుండి ప్యాంక్రియాస్ శాశ్వతంగా  
 దెబ్బతినే పరిస్థితి. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో, మంట చాలా కాలం  
 పాటు ఉంటుంది, అది కాలక్రమేణా వస్తుంది మరియు పోతుంది. ఇది తరచుగా  
 ప్యాంక్రియాటిక్ కణజాలం యొక్క మచ్చలను కలిగిస్తుంది. ఇది తీవ్రమైన  
 సందర్భాల్లో ప్యాంక్రియాస్ ఎంజైమ్‌లు మరియు ఇన్సులిన్‌ను తయారు చేయడం  
 ఆపివేయడానికి కూడా కారణం కావచ్చు.  
  
ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు ఇన్ఫ్లమేషన్‌లతో పోరాడేందుకు మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను  
అప్‌గ్రేడ్ చేయడానికి మా విస్తృతమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఉత్పత్తులను  
ప్రయత్నించండి. ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క లక్షణాలను ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి  
  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ లక్షణాలు రకాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. ప్రధాన లక్షణం  
సాధారణంగా ఎగువ ఎడమ వైపు లేదా కడుపు మధ్యలో నొప్పి మీ వెనుకకు  
వ్యాపించవచ్చు. రకాన్ని బట్టి లక్షణాలు:  
  
1. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క లక్షణాలు తీవ్రమైన  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో నొప్పి మీ పొత్తికడుపులో నెమ్మదిగా లేదా  
 అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతుంది మరియు సాధారణంగా వెనుకకు వ్యాపిస్తుంది.  
 ఈ నొప్పి తేలికపాటి లేదా తీవ్రంగా ఉండవచ్చు మరియు చాలా రోజులు  
 ఉండవచ్చు. ఇతర లక్షణాలు: జ్వరం వికారం మరియు వాంతులు కామెర్లు (చర్మం  
 పసుపు రంగులోకి మారడం మరియు కళ్ళు తెల్లగా మారడం) సున్నితత్వం లేదా  
 కడుపు వాపు (కడుపు) వేగవంతమైన హృదయ స్పందనలు  
  
2. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క లక్షణాలు దీర్ఘకాలిక  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో నొప్పి ఎగువ పొత్తికడుపులో ఉంటుంది, అది మీ  
 వెనుకకు వ్యాపిస్తుంది, ఇది స్థిరంగా మరియు తీవ్రంగా ఉంటుంది. తినడం  
 తర్వాత నొప్పి యొక్క తీవ్రత మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఇతర లక్షణాలు:  
 విరేచనాలు వికారం జిడ్డు, దుర్వాసనతో కూడిన మలం వాంతులు బరువు తగ్గడం  
 వెన్ను నొప్పి కోవిడ్-19 మరియు ప్యాంక్రియాటైటిస్ మధ్య సంబంధం ఉందని  
 మీకు తెలుసా? తీవ్రమైన COVID-19తో బాధపడుతున్న రోగులలో 17% మందికి  
 ప్యాంక్రియాటిక్ గాయం ఉందని ఒక అధ్యయనం చూపించింది. కోవిడ్ 19  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు గల కారణాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
ప్యాంక్రియాస్ అనేది రెండు ముఖ్యమైన పాత్రలను పోషించే గ్రంధి: ఎంజైమ్‌లను  
తయారు చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాటిని మీ చిన్న ప్రేగులలోకి పంపుతుంది.  
ఈ ఎంజైములు ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇన్సులిన్ మరియు  
గ్లూకాగాన్ అనే హార్మోన్లను తయారు చేసి వాటిని మీ రక్తప్రవాహంలోకి విడుదల  
చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్లు మీ శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని  
నియంత్రిస్తాయి.  
  
ఎక్కువ సమయం, ఎంజైమ్‌లు చిన్న ప్రేగులకు చేరుకున్న తర్వాత మాత్రమే చురుకుగా  
ఉంటాయి.  
  
ఈ ఎంజైమ్‌లు అవయవం లోపల పనిచేయడం ప్రారంభిస్తే ప్యాంక్రియాటిక్ కణజాలాన్ని  
క్షీణింపజేస్తాయి. ఇది అవయవం యొక్క రక్త ధమనులకు హాని చేస్తుంది మరియు  
వాపు, రక్తస్రావం మరియు నష్టాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.  
  
తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో, ప్యాంక్రియాస్ యొక్క జీర్ణ ఎంజైమ్‌లు  
సమర్థవంతంగా స్రవించబడవు, ఇది ఆటో-జీర్ణక్రియ మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ మంట  
(వాపు) కారణమవుతుంది. కొన్ని వ్యాధులు, శస్త్రచికిత్సలు మరియు అలవాట్లు  
మిమ్మల్ని ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువ. నీకు తెలుసా? ఒక  
అధ్యయనం ప్రకారం, తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో 35% నుండి 40% కేసులు  
పిత్తాశయ రాళ్లతో మరియు 30% కేసులు మద్యం దుర్వినియోగానికి సంబంధించినవి.  
ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ రెండింటికి అత్యంత సాధారణ  
కారణాలు:  
  
1. పిత్తాశయ రాళ్లు ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు అత్యంత సాధారణ కారణం పిత్తాశయ  
 రాళ్లు. పిత్తాశయం నుండి బయటకు వచ్చి పిత్త వాహికలలోకి  
 ప్రవేశించినప్పుడు పిత్తాశయ రాళ్లు పిత్త మరియు ఎంజైమ్ ప్రవాహాన్ని  
 అడ్డుకుంటుంది. పిత్తం మరియు ఎంజైమ్‌లు ప్యాంక్రియాస్‌లోకి "బ్యాక్  
 అప్" మరియు వాపుకు కారణమవుతాయి.  
  
మీరు పిత్తాశయ రాళ్లతో బాధపడుతున్నారా? మీకు పిత్తాశయ రాళ్లు ఉంటే మీరు మీ  
ఆహారంలో చేర్చుకోవాల్సిన 5 ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. మరింత తెలుసుకోండి  
  
2. అధిక ఆల్కహాల్ వాడకం పిత్తాశయ రాళ్ల తర్వాత తీవ్రమైన  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న రెండవ అత్యంత సాధారణ కారకం ఆల్కహాల్.  
 అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క ఎపిసోడ్‌ను  
 ప్రారంభించవచ్చు మరియు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు గ్రహణశీలతను  
 పెంచుతుంది.  
  
3. మీ ప్యాంక్రియాస్ యొక్క జన్యుపరమైన రుగ్మతలు కొంతమందికి  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు జన్యుపరమైన గ్రహణశీలత కూడా ఉంటుంది. జన్యువుల  
 సంఖ్యలో ఉత్పరివర్తనలు (మార్పులు) ప్యాంక్రియాస్ యొక్క సాధారణ  
 పనితీరుకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి మరియు ఆల్కహాల్ యొక్క హానికరమైన  
 ప్రభావాలకు ప్యాంక్రియాస్‌ను మరింత హాని చేస్తుంది.  
  
4. అంటువ్యాధులు గవదబిళ్ళలు, హెపటైటిస్ A లేదా B, మరియు కొన్ని బాక్టీరియా  
 లేదా వైరస్‌లు (వరిసెల్లా-జోస్టర్ వైరస్, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్,  
 సాల్మొనెల్లా, ఆస్పర్‌గిల్లస్ మొదలైనవి) కూడా ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు  
 కారణమవుతాయి.  
  
5. మీ ప్యాంక్రియాస్‌కు గాయం ప్యాంక్రియాస్ లేదా పొట్టకు ప్రమాదవశాత్తు  
 నష్టం లేదా గాయం (ఉదాహరణకు పిత్తాశయ రాళ్లను తొలగించడం లేదా  
 ప్యాంక్రియాస్‌ను పరిశీలించే ప్రక్రియలో) ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు  
 దారితీయవచ్చు.  
  
6. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్యాంక్రియాస్‌లోని క్యాన్సర్ కణితులు  
 కొన్నిసార్లు ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికను నిరోధించవచ్చు, ఇది ఆహారాన్ని  
 జీర్ణం చేయడానికి ప్యాంక్రియాటిక్ ఎంజైమ్‌లను ప్రేగులోకి  
 ప్రవేశించడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఇది చివరికి దీర్ఘకాలిక  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.  
  
7. కొన్ని రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియలు ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్  
 కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP) లేదా అల్ట్రాసౌండ్-గైడెడ్ బయాప్సీ  
 వంటి పిత్తాశయం మరియు ప్యాంక్రియాస్ సమస్యలను నిర్ధారించడానికి  
 ఉపయోగించే కొన్ని విధానాలు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీసే  
 క్లోమగ్రంధిని దెబ్బతీస్తాయి.  
  
8. ప్యాంక్రియాస్ డివిసమ్ ఇది ప్యాంక్రియాస్ యొక్క భాగాలు ఒకదానితో ఒకటి  
 చేరని పుట్టుకతో వచ్చే లోపం. ఈ పుట్టుకతో వచ్చే లోపం దీర్ఘకాలిక  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
9. కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్ లేదా కెమోథెరపీ మందులు (ముఖ్యంగా ఈస్ట్రోజెన్లు,  
 కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్, థియాజైడ్స్ మరియు అజాథియోప్రైన్)  
 వంటి నిర్దిష్ట మందులు వాటి దుష్ప్రభావాల వలె తీవ్రమైన  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో ముడిపడి ఉన్నాయి.  
  
10. ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికలో అడ్డుపడటం పిత్త వాహికలు లేదా ప్యాంక్రియాటిక్  
 నాళాలు (జీర్ణ వ్యవస్థలో ముఖ్యమైన భాగం) అడ్డుపడటం వలన నొప్పి  
 కలుగవచ్చు మరియు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీయవచ్చు. .  
  
11. అధిక స్థాయి లిపిడ్‌లు రక్తంలో లిపిడ్‌ల (శరీర కొవ్వు) స్థాయిని పెంచడం  
 మరియు నిరంతర వాపు కారణంగా ప్యాంక్రియాటిక్ కణాలకు హాని కలిగించవచ్చు.  
 ఇది చివరికి ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీస్తుంది.  
  
లిపిడ్ ప్రొఫైల్ టెస్ట్ అని పిలువబడే ఒక సాధారణ పరీక్షతో మీ లిపిడ్  
స్థాయిలను తనిఖీ చేయండి. ఈ పరీక్ష గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
12. అధిక కాల్షియం స్థాయిలు అధిక స్థాయి కాల్షియం ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికలో  
 నిక్షేపణలను కలిగిస్తుంది, ఇది ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు దారితీస్తుంది.  
  
సీరం కాల్షియం పరీక్ష అంటే ఏమిటి మరియు అది ఎందుకు ముఖ్యమో అర్థం  
చేసుకోండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి  
  
13. ఆటో ఇమ్యూనిటీ ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు ఆటో  
 ఇమ్యూన్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి మీ  
 ప్యాంక్రియాస్‌లోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేయడానికి మీ రోగనిరోధక  
 వ్యవస్థను కలిగించే అసాధారణ రుగ్మతలు.  
  
14. ధూమపానం ఒక వ్యక్తి తాగే సిగరెట్‌ల సంఖ్య మరియు వారు ఎన్ని సంవత్సరాలు  
 తాగారు అనేవి ఒక వ్యక్తికి ప్యాంక్రియాటైటిస్ వచ్చే అవకాశాలను  
 ప్రభావితం చేస్తాయి. ధూమపానం వ్యాధి పురోగతిని వేగవంతం చేస్తుంది.  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఏ  
 వయస్సులోనైనా ధూమపానం మానేయడం మంచిది.  
  
ధూమపానం మానేయడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాలు ఉన్నాయి ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి ప్యాంక్రియాటైటిస్ నిర్ధారణ  
  
ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను నిర్ధారించడానికి రోగి యొక్క వివరణాత్మక మూల్యాంకనం  
అవసరం. ఇది కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. చరిత్ర మీ సంరక్షణకు బాధ్యత వహించే వైద్యుడు మీ లక్షణాల చరిత్ర గురించి  
 మిమ్మల్ని అడుగుతాడు. వారు శారీరక పరీక్షను కూడా నిర్వహించవచ్చు. మీకు  
 తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఉన్నట్లయితే, మీ పొత్తికడుపులోని కొన్ని  
 ప్రాంతాలు తాకడానికి చాలా మృదువుగా ఉంటాయి. వైద్యుడు అటువంటి వైద్య  
 పరిస్థితుల యొక్క వివరణాత్మక చరిత్ర గురించి అడగవచ్చు:  
  
పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం ఔషధ వినియోగం బరువు నష్టం చరిత్ర  
మధుమేహం చరిత్ర మునుపటి శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం హైపర్ ట్రైగ్లిజరిడెమియా  
లేదా హైపర్కాల్సెమియా (అధిక స్థాయి లిపిడ్లు మరియు కాల్షియం) ఆటో ఇమ్యూన్  
వ్యాధి జన్యుపరమైన కారణాలు  
  
2. ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం రక్త పరీక్ష: ప్యాంక్రియాటిక్ ఎంజైమ్‌ల విడుదలతో  
 కూడిన తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ సంకేతాలను గుర్తించడానికి రక్త  
 పరీక్ష నిర్వహించబడుతుంది. వీటితొ పాటు:  
  
రక్తంలో ఎలివేటెడ్ అమైలేస్ స్థాయి ఎలివేటెడ్ సీరం బ్లడ్ లిపేస్ స్థాయి  
(అమైలేస్ స్థాయిల కంటే ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క నిర్దిష్ట సూచిక) పెరిగిన  
మూత్రం అమైలేస్ స్థాయి ఇతర పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన, సీరం లాక్టేట్, సీరం  
ట్రైగ్లిజరైడ్స్, సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP), బ్లడ్ యూరియా నత్రజని  
(BUN).  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (PFT): ఈ పరీక్ష మీ ప్యాంక్రియాస్  
సెక్రెటిన్‌కు ఎలా స్పందిస్తుందో కొలుస్తుంది, ఇది చిన్న ప్రేగు ద్వారా  
తయారు చేయబడుతుంది. మల పరీక్ష: కొవ్వుల శోషణలో ఒక వ్యక్తికి సమస్య ఉందో  
లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. HbA1c స్థాయి: ఇది గత 3 నెలల్లో  
మీ సగటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కొలిచే రక్త పరీక్ష. జన్యు పరీక్ష: ఇది  
జన్యు చరిత్రను తెలుసుకోవడానికి లేదా రోగికి ఏదైనా రకమైన జన్యుపరమైన రుగ్మత  
ఉన్నట్లయితే ఇది జరుగుతుంది.  
  
మీ పరీక్షలను ఇక్కడ బుక్ చేసుకోండి  
  
3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ప్యాంక్రియాస్ వాపును చూపించే క్రింది ఇమేజింగ్  
 పరీక్షలు చేయవచ్చు, అవి-  
  
అల్ట్రాసౌండ్: ఈ పరీక్షలో ప్యాంక్రియాస్‌లోని అవయవాలు మరియు నిర్మాణాలను  
దృశ్యమానం చేయడానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ అల్ట్రాసౌండ్‌ల ఉపయోగం ఉంటుంది.  
  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: ఇవి దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఉన్న  
వ్యక్తులను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే ప్రామాణిక నాన్-ఇన్వాసివ్ ఇమేజింగ్  
పద్ధతులు.  
  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్: MRI మరియు MR  
చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP) సిఫార్సు చేయబడ్డాయి, ముఖ్యంగా CT  
స్కాన్‌లలో నిర్దిష్ట మార్పులు లేని రోగులలో.  
  
ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP): దీర్ఘకాలిక  
ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులలో ఫైబ్రోసిస్ (మందమైన మరియు గట్టి  
కణజాలం) కోసం ఇది నిర్వహించబడుతుంది.  
  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP): ఇది మీ  
ప్యాంక్రియాస్ మరియు చుట్టుపక్కల అవయవాలు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్  
(MRI) స్కానర్‌లో చాలా స్పష్టంగా కనిపించేలా చేసే కాంట్రాస్ట్ ఏజెంట్ అని  
పిలువబడే పదార్థాన్ని మీకు ఇంజెక్ట్ చేస్తుంది. 4. బయాప్సీ ఒక బయాప్సీ  
అనేది క్లోమం నుండి కణాల యొక్క చిన్న నమూనాను తీసుకొని దానిని ప్రయోగశాలకు  
పంపుతుంది, కాబట్టి ఇది క్యాన్సర్ కణాల ఉనికి కోసం మైక్రోస్కోప్‌లో తనిఖీ  
చేయబడుతుంది. ప్రముఖులు ట్రావిస్ బార్కర్‌ను ప్రభావితం చేశారు, బ్లింక్-182  
కోసం డ్రమ్మర్‌గా ప్రసిద్ధి చెందిన సంగీతకారుడు ట్రావిస్ బార్కర్ ఇటీవల  
తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో ఆసుపత్రిలో చేరారు. బార్కర్స్  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది కోలనోస్కోపీ వల్ల వచ్చిందని, అది ఎండోస్కోపీ కాదని  
గతంలో నివేదించబడింది." జార్జ్ క్లూనీ ఆస్కార్-విజేత నటుడు జార్జ్ క్లూనీ  
ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో బాధపడ్డాడు. క్లూనీ తన తీవ్రమైన బరువు తగ్గడానికి  
మరియు తనను తాను చూసుకోకుండా దానిని తగ్గించుకున్నాడు. ప్యాంక్రియాటైటిస్  
నివారణ  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఈ వైద్య పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను  
తగ్గిస్తుంది. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ తరచుగా పిత్తాశయ రాళ్లు లేదా  
అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల వస్తుంది. మీరు క్రింది దశలను చేయడం ద్వారా  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క కొత్త లేదా పునరావృత ఎపిసోడ్‌ల ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించవచ్చు:  
  
1. సరిగ్గా తినండి పిత్తాశయ రాళ్లను నివారించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన  
 మార్గం తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం.  
 రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది మరియు అధిక  
 కొలెస్ట్రాల్ కంటెంట్‌తో ఎక్కువ కొవ్వు పదార్ధాలను తినకుండా ఉండటం వలన  
 హోల్‌గ్రెయిన్‌లను చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి.  
  
మీ ఆహారం నుండి ప్రయోజనాలను పొందడం ఎలాగో అర్థం చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
2. మీ బరువుపై దృష్టి పెట్టండి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి  
 ప్రయత్నించండి, లేకుంటే, పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది. ఈ పరిస్థితి అభివృద్ధి చెందకుండా ఉండటానికి క్రమం  
 తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మంచిది.  
  
అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రమాదాలను  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ నొక్కండి  
  
3. మీ ఆల్కహాల్‌ను తగ్గించండి మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం ద్వారా  
 మీరు తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించవచ్చు. ఇది ప్యాంక్రియాస్ మరియు కాలేయ క్యాన్సర్ వంటి ఇతర వైద్య  
 పరిస్థితులకు నష్టం జరగకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
4. అవసరమైన చికిత్స పొందండి అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ప్యాంక్రియాటైటిస్  
 అభివృద్ధికి సంబంధించినవి. అందుకే. పరిస్థితిని నివారించడానికి  
 ట్రైగ్లిజరైడ్స్ యొక్క అధిక రక్త స్థాయిలకు దారితీసే వైద్య సమస్యలకు  
 చికిత్స చేయండి.  
  
5. టీకాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు గవదబిళ్ళలు మరియు ఇతర చిన్ననాటి  
 అనారోగ్యాల నుండి రక్షించడానికి పిల్లలకు టీకాలు అందేలా చూసుకోండి,  
 తద్వారా ప్యాంక్రియాటైటిస్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.  
  
6. ధూమపానానికి అవును అని చెప్పండి, అధ్యయనాల ప్రకారం, ధూమపానం అనేది  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు కారణమయ్యే పిత్తాశయ రాళ్లను అభివృద్ధి చేసే  
 ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి సంబంధించినది.  
  
ఈ ప్రమాదకరమైన అలవాటును విడిచిపెట్టాలనుకుంటున్నారా? మీకు సహాయం చేయడానికి  
మా విస్తృత శ్రేణి ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి.  
సందర్శించడానికి నిపుణులను ఇప్పుడే కొనుగోలు చేయండి  
  
రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సను పొందడానికి మీరు సందర్శించగల నిపుణులు:  
  
జనరల్ సర్జన్ రేడియాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఇంటెన్సివిస్ట్  
పల్మోనాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్  
  
రేడియాలజిస్ట్ అంటే ఎక్స్-కిరణాలు లేదా ఇతర అధిక-శక్తి రేడియేషన్‌ను  
ఉపయోగించే వైద్యుడు, ముఖ్యంగా రేడియాలజీలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యుడు.  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అనేది మీ జీర్ణవ్యవస్థలోని అన్ని అవయవాలకు చికిత్స  
చేసే నిపుణుడు. ఇంటెన్సివిస్ట్ అనేది బోర్డ్-సర్టిఫైడ్ ఫిజిషియన్, అతను  
తీవ్ర అనారోగ్యంతో ఉన్న రోగులకు ప్రత్యేక సంరక్షణను అందిస్తాడు.  
పల్మోనాలజిస్ట్ అనేది ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో  
ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. ఎండోక్రినాలజిస్ట్ అంటే హార్మోన్లను  
తయారు చేసే గ్రంథులు మరియు అవయవాలకు సంబంధించిన రుగ్మతలను గుర్తించడం మరియు  
చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు.  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి. ప్యాంక్రియాటైటిస్ చికిత్స  
  
తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతుంది, ఇక్కడ మీరు  
తీవ్రమైన సమస్యల సంకేతాల కోసం నిశితంగా పరిశీలించబడతారు మరియు ద్రవాలు  
మరియు ఆక్సిజన్ వంటి సహాయక చికిత్సను అందిస్తారు. చికిత్స వీటిని కలిగి  
ఉంటుంది:  
  
1. మందులు తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి డాక్టర్  
 మీకు స్టెరాయిడ్స్ (కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వంటివి) మరియు తేలికపాటి  
 నుండి బలమైన నొప్పి నివారణ మందులు (పారాసెటమాల్, మార్ఫిన్ మొదలైనవి)  
 వంటి కొన్ని మందులను సూచించవచ్చు.  
  
గమనిక: మీ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో మీకు ప్యాంక్రియాటిక్ ఎంజైమ్  
సప్లిమెంట్లు కూడా అవసరం కావచ్చు.  
  
కేవలం ఒక క్లిక్‌తో మీ ఇంటి సౌకర్యంతో ఆన్‌లైన్‌లో మందులను ఆర్డర్ చేయండి!  
ఇప్పుడే కొనండి  
  
2. మద్య వ్యసనం మరియు పొగాకు దుర్వినియోగం యొక్క నిర్వహణ తీవ్రమైన  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్ నుండి కోలుకున్న తర్వాత, ఈ పరిస్థితికి కారణమైతే  
 మీరు పూర్తిగా మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి. దీని కోసం, మీరు డాక్టర్‌తో  
 ఒకరితో ఒకరు కౌన్సెలింగ్‌ను పొందవచ్చు లేదా ఆల్కహాల్ కోరికలను  
 నిరోధించడంలో సహాయపడే అకాంప్రోసేట్ వంటి ఔషధాలను పొందవచ్చు. ధూమపానం  
 చేసేవారికి, నికోటిన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ (NRT) లేదా బుప్రోపియన్  
 (సిగరెట్‌ల కోరికలను తగ్గించడానికి ఉపయోగించే ఔషధం) వంటి ధూమపాన  
 వ్యతిరేక చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
3. శస్త్రచికిత్స మీ నొప్పి యొక్క ఖచ్చితమైన కారణాన్ని బట్టి, దీర్ఘకాలిక  
 ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు చికిత్స చేయడానికి అనేక రకాల శస్త్రచికిత్స  
 పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి, అవి-  
  
పిత్తాశయ-సంబంధిత ప్యాంక్రియాటైటిస్ కోసం: మీకు ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్  
కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP) లేదా పిత్తాశయం తొలగింపు శస్త్రచికిత్స  
(మీ పిత్తాశయం తొలగించడానికి) అనే ప్రక్రియ అవసరం కావచ్చు.  
  
ఎండోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స: ప్యాంక్రియాటిక్ నాళంలో రాళ్లు ఉన్న రోగులకు  
ఇది జరుగుతుంది. ఈ చికిత్సను లిథోట్రిప్సీ అంటారు (ఇందులో రాయిని చిన్న  
ముక్కలుగా విడగొట్టడానికి షాక్ వేవ్‌లను ఉపయోగించడం జరుగుతుంది).  
  
ప్యాంక్రియాటిక్ విచ్ఛేదం: ఈ ప్రక్రియలో, ప్యాంక్రియాస్ యొక్క నిర్దిష్ట  
భాగాలు మంట మరియు తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగించేవి శస్త్రచికిత్స ద్వారా  
తొలగించబడతాయి. ఎండోస్కోపిక్ చికిత్స అసమర్థమైనట్లయితే ఇది  
ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
మొత్తం ప్యాంక్రియాటెక్టమీ: దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో, మొత్తం ప్యాంక్రియాస్ దెబ్బతింటుంది, అటువంటి పరిస్థితిలో  
మొత్తం ప్యాంక్రియాస్ తొలగించబడుతుంది.  
  
4. సహాయక సంరక్షణ ద్రవ పునరుజ్జీవనం: ద్రవ పునరుజ్జీవనం లేదా ద్రవ  
 పునఃస్థాపన అనేది చెమట, రక్తస్రావం లేదా ఇతర రోగలక్షణ ప్రక్రియల ద్వారా  
 కోల్పోయిన శారీరక ద్రవాన్ని తిరిగి నింపే వైద్య పద్ధతి.  
  
NG ట్యూబ్ (నాసోగ్యాస్ట్రిక్ ట్యూబ్): ఇది ద్రవం మరియు గాలిని  
తొలగించడానికి మరియు మీ ప్యాంక్రియాస్‌ను నయం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం  
ఇవ్వడానికి ఉపయోగించవచ్చు. మీరు నయం చేస్తున్నప్పుడు మీ కడుపులో ద్రవ  
ఆహారాన్ని ఉంచడానికి కూడా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.  
  
ఆక్సిజన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్: మీ ముఖ్యమైన అవయవాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ ఉందని  
నిర్ధారించుకోవడానికి, ఇది సాధారణంగా మీ ముక్కులోకి గొట్టాల ద్వారా సరఫరా  
చేయబడుతుంది. మీ పరిస్థితి మెరుగుపడిన తర్వాత, కొన్ని రోజుల తర్వాత  
ట్యూబ్‌లను తీసివేయవచ్చు. ప్యాంక్రియాటైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీరు ప్యాంక్రియాటైటిస్ నొప్పితో బాధపడుతుంటే, మీ వైద్య చికిత్సతో పాటు  
సహజమైన పద్ధతులు మీకు ఎక్కువ సౌకర్యాన్ని మరియు ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి.  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఉపశమనం కోసం గృహ సంరక్షణ నివారణలు:  
  
1. పసుపు (హల్ది): ఇది ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది మంటను  
 తగ్గిస్తుంది మరియు మంటతో కూడిన ప్యాంక్రియాస్ లక్షణాల నుండి  
 ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.  
  
2. అల్లం (అడ్రాక్): ఇది వాపును నియంత్రించడంలో మరియు సరైన జీర్ణక్రియకు  
 అవసరమైన ఎంజైమ్‌లను పెంచడంలో సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా కలిగి  
 ఉంటుంది.  
  
అల్లం వల్ల కలిగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
దీన్ని చదువు  
  
3. కొబ్బరి నూనె (నారియల్ కా టెల్): ఇందులో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్  
 పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది వాపును తగ్గించడమే కాకుండా, దెబ్బతిన్న  
 కణజాలాన్ని సరిచేయడమే కాకుండా పోషకాల శోషణను కూడా పెంచుతుంది.  
  
ఒమేగా 3 సప్లిమెంటేషన్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
4. బచ్చలికూర (పాలక్): బచ్చలికూరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటమే  
 కాకుండా, ప్యాంక్రియాస్ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరమైన విటమిన్ ఎ, బి, సి  
 మరియు ఇ, ఐరన్ మరియు సెలీనియం కూడా ఉన్నాయి.  
  
5. పుట్టగొడుగులు: ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు అనాల్జేసిక్ ప్రభావాన్ని  
 కలిగి ఉంటుంది, ఇది ప్యాంక్రియాటైటిస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
మీ ఆహారంలో పుట్టగొడుగులను చేర్చడానికి 6 ఆశ్చర్యకరమైన కారణాల గురించి  
చదవండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
ప్యాంక్రియాటైటిస్, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే వివిధ సమస్యలకు  
దారితీయవచ్చు, అవి:  
  
సూడోసిస్ట్‌లు (ప్యాంక్రియాస్ ఉపరితలంపై అభివృద్ధి చెందే ద్రవం) సోకిన  
ప్యాంక్రియాటిక్ నెక్రోసిస్ (మీ ప్యాంక్రియాస్ రక్త సరఫరాకు అంతరాయం) దైహిక  
ఇన్ఫ్లమేటరీ రెస్పాన్స్ సిండ్రోమ్ (SIRS- ప్యాంక్రియాస్‌ను ప్రభావితం చేసే  
వాపు శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తుంది) దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ డయాబెటిస్  
సూడోఅన్యూరిమ్స్ నాళాల గోడ గాయపడింది) స్ప్లెనిక్ సిర రక్తం గడ్డకట్టడం  
(ప్లేనిక్ సిరలో రక్తం గడ్డకట్టడం) పునరావృత అక్యూట్ ప్యాంక్రియాటైటిస్  
ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌గా పురోగమించే ప్రమాదం అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ  
డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS- ద్రవం ఊపిరితిత్తులలోని గాలి సంచులలో  
సేకరిస్తుంది) కంపార్ట్‌మెంట్ సిండ్రోమ్ లోపల కండర సిండ్రోమ్ పెరుగుతుంది  
తీవ్రమైన మూత్రపిండ గాయం (AKI) వ్యాపించిన ఇంట్రావాస్కులర్ కోగ్యులేషన్  
(DIC- రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు రక్తస్రావం ఆపడం) ప్యాంక్రియాటైటిస్ కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఎవరూ తమ వైద్యునితో మాట్లాడకుండా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను ప్రారంభించవద్దని  
సూచించారు. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:  
  
1. యోగా అధ్యయనాలు వారానికి కనీసం 3 సార్లు యోగా సాధన చేయడం వల్ల నొప్పి  
 మెరుగుపడుతుందని, నొప్పి మందుల అవసరాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు జీవిత  
 నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
వైద్యులు కూడా ప్రమాణం చేసే యోగా యొక్క ఇతర ప్రయోజనాలను  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇది ఇప్పుడు చదవండి  
  
2. చికిత్సా స్పర్శ ఇది శక్తి మార్పిడి ప్రక్రియ, దీనిలో అభ్యాసకుడు  
 వైద్యం ప్రక్రియకు సహాయం చేయడానికి చేతులను కేంద్రంగా ఉపయోగిస్తాడు.  
 ఇది ఆందోళనను తగ్గించడంలో మరియు నొప్పి యొక్క అవగాహనను మార్చడంలో  
 ప్రభావవంతంగా ఉండే సౌలభ్యం మరియు శ్రేయస్సు యొక్క భావాన్ని అందించడంలో  
 విశ్రాంతికి సహాయపడుతుంది.  
  
3. మసాజ్ థెరపీ అనేది శరీరంలోని ఒక భాగం లేదా శరీర కండరాలను కొట్టడం లేదా  
 పిసికి కలుపడం వంటి వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించి పూర్తి శరీర మసాజ్‌ని  
 కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది, వాపును  
 తగ్గిస్తుంది మరియు నొప్పిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
4. శారీరక వ్యాయామం ఇది శరీరం యొక్క మొత్తం పనితీరును మరియు జీవన నాణ్యతను  
 మెరుగుపరుస్తుంది.ఒత్తిడి, నొప్పి, వికారం, అలసట మరియు నిరాశను  
 తగ్గిస్తుంది మరియు హార్మోన్ల సమతుల్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
5. ఆక్యుపంక్చర్ ఇది ప్యాంక్రియాటైటిస్ మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్  
 నుండి నొప్పిని తగ్గించడానికి వివిధ పద్ధతుల ద్వారా శరీరంపై పాయింట్లను  
 ప్రేరేపించడం. ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో జీవించడం  
  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ లక్షణాలు ఊహించని విధంగా కనిపిస్తాయి మరియు బాధాకరంగా,  
అసౌకర్యంగా, అసౌకర్యంగా మరియు ఇబ్బందికరంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం  
తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, బరువు తగ్గించుకోవడం, ఆల్కహాల్  
తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం మొదలైనవి పరిస్థితిని  
నిర్వహించడంలో చాలా దూరంగా ఉంటాయి. ప్యాంక్రియాటైటిస్ రోగులు వారి  
పరిస్థితి ఫలితంగా అనేక రకాల భావోద్వేగాలను అనుభవించవచ్చు. కింది వాటి  
ద్వారా దీనిని నిర్వహించవచ్చు:  
  
ప్రియమైన వారితో మాట్లాడటం సపోర్ట్ గ్రూప్‌లలో చేరడం శారీరక పరిమితులను  
అర్థం చేసుకోవడం ఇతర లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి పాలియేటివ్ కేర్  
ప్రారంభించడం ఆర్థిక ఖర్చులు, పిల్లల సంరక్షణ మరియు పని సమస్యల వంటి  
ఆచరణాత్మక సమస్యలను ఎదుర్కోవడం  
  
సంరక్షకుల పాత్ర ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క మొత్తం  
వ్యాధి ఫలితంలో సంరక్షకులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారు. సంరక్షకుల  
ముఖ్యమైన పాత్ర:  
  
వ్యాధి నిర్వహణ ఎంపికల గురించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం. డాక్టర్  
అపాయింట్‌మెంట్‌లలో పాల్గొనడం మరియు డాక్టర్‌తో క్రమం తప్పకుండా  
అనుసరించడం. శస్త్రచికిత్స జరిగితే, రోగికి సకాలంలో మందులు ఇవ్వడం,  
డ్రెస్సింగ్‌లు మార్చడం, స్నానానికి సహాయం చేయడం మరియు శస్త్రచికిత్స జరిగే  
ప్రదేశాలను తనిఖీ చేయడం. భోజనంలో సహాయం చేస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ దాడులకు కారణాలు ఏమిటి? ప్యాంక్రియాటైటిస్ దానంతట అదే  
తగ్గిపోతుందా? ధూమపానం ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను ప్రభావితం చేస్తుందా?  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ ప్రాణాంతకం కాగలదా? ప్యాంక్రియాటైటిస్‌ను ఎలా  
నివారించవచ్చు? ప్రస్తావనలు ప్యాంక్రియాటైటిస్ చికిత్స. నేషనల్  
ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ మరియు కిడ్నీ డిసీజెస్. US  
డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:  
StatPearls (2022) తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్, StatPearls. StatPearls  
పబ్లిషింగ్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: ప్యాంక్రియాటైటిస్ అంటే ఏమిటి?  
ప్యాంక్రియాటైటిస్. | జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:  
Zheng Z et al. రివ్యూ ఆర్టికల్ అక్యూట్ మెకానిజం యొక్క కథన సమీక్ష.Am J  
Transl Res 2021;13(3):833-852. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: Mohy-ud-din N,  
Morrissey S. ప్యాంక్రియాటైటిస్. [2022 జూలై 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కాంప్లిమెంటరీ ప్యాంక్రియాటైటిస్  
థెరపీలు - నేషనల్ ప్యాంక్రియాస్ ఫౌండేషన్ (2017) నేషనల్ ప్యాంక్రియాస్  
ఫౌండేషన్ -. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: సరీన్ S, కుమారి V, గజేబాసియా KS,  
గజేబాసియా NK. యోగా: దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్‌లో జీవన నాణ్యతను  
మెరుగుపరచడానికి ఒక సాధనం. వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2007 జనవరి  
21;13(3):391-7. జీవనశైలి మార్పులు. చికిత్స. Pancreatitis.National Health  
Services (NHS UK). ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: Parenti DM, Steinberg W, Kang  
P. తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షియస్ కారణాలు.  
ప్యాంక్రియాస్. 1996;13(4):356-371. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: కీమ్, వోల్కర్  
& క్లార్, ఎర్నెస్ట్ & పోల్, మైఖేల్ & స్కోన్‌బర్గ్, మైఖేల్. (2009)  
ప్యాంక్రియాటిక్ శస్త్రచికిత్స తర్వాత శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణ: నిఘా  
మరియు చికిత్స. Deutsches Ärzteblatt అంతర్జాతీయ. 106. 789-94.  
10.3238/arztebl.2009.0789. ఫియోర్, వి., బెరెట్టా, ఆర్., డి వీటో, ఎ.,  
బరాక్, ఎ., మైదా, ఐ., జోసెఫ్ కెల్విన్, డిడి, పియు, సి., లై, వి., మడెద్దు,  
జి., రూబినో, ఎస్. , Stevanovic, G., Korica, S., & Babudieri, S. (2022).  
కోవిడ్-19 సంబంధిత ప్యాంక్రియాటైటిస్ యొక్క ఎమర్జింగ్ క్లినికల్ ఫీచర్‌లు:  
కేస్ రిపోర్ట్‌లు మరియు రివ్యూ ఆఫ్ ది లిటరేచర్. మెడిసిన్‌లో సరిహద్దులు,  
8.  
  
==================================================  
  
పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధిని పెప్టిక్ అల్సర్, పియుడి, కడుపు పుండు,  
గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్, డ్యూడెనల్ అల్సర్ మరియు అన్నవాహిక పుండు అని కూడా  
పిలుస్తారు. చిన్న ప్రేగు (డ్యూడెనమ్) లేదా ఆహార పైపు యొక్క దిగువ భాగం  
(అన్నవాహిక). సాధారణంగా, శ్లేష్మం యొక్క మందపాటి పొర జీర్ణ ఆమ్లాల ఎరోసివ్  
ప్రభావం నుండి జీర్ణవ్యవస్థను రక్షిస్తుంది. కానీ అనేక కారకాలు ఈ రక్షిత  
లైనింగ్‌ను తగ్గించవచ్చు లేదా దెబ్బతీస్తాయి, కడుపు ఆమ్లం ఈ లైనింగ్‌ను  
కరిగించేలా చేస్తుంది మరియు తద్వారా పూతలకి కారణమవుతుంది.  
  
పెప్టిక్ అల్సర్లు చాలా సాధారణం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, 10 శాతం మంది పెద్దలు  
తమ జీవితకాలంలో కనీసం ఒక్కసారైనా దీని బారిన పడుతున్నారని అంచనా. చాలా  
సందర్భాలలో, PUD బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ (H. పైలోరీ) కారణంగా లేదా  
జీర్ణవ్యవస్థను దెబ్బతీసే నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్  
(NSAIDలు) అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల సంభవిస్తుంది. కడుపు నొప్పి, అజీర్ణం,  
వికారం, వాంతులు, ఆకలి లేకపోవడం మరియు వివరించలేని బరువు తగ్గడం పెప్టిక్  
అల్సర్ యొక్క లక్షణాలు.  
  
పెప్టిక్ అల్సర్‌ల చికిత్స పుండును నయం చేయడంలో లేదా హెచ్‌పైలోరీ  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడేందుకు పొట్టలోని ఆమ్ల స్థాయిలను  
తగ్గించడంపై దృష్టి సారించింది. మందులలో ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్స్  
(పిపిఐలు) ఉదర ఆమ్లాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లతో  
పోరాడటానికి యాంటీబయాటిక్‌లు ఉన్నాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 30 నుండి  
50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు  
(లు) ప్రమేయం ఉన్న కడుపు ప్రేగు వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.7% (2011)  
భారతదేశం: 7.8 % (2012) అనుకరించే పరిస్థితులు GERD అసిడిటీ అచలాసియా  
గ్యాస్ట్రిటిస్ అజీర్ణం (డిస్పెప్సియా) గ్యాస్ట్రోపెరెసిస్ గ్యాస్ట్రిక్  
ట్యూమర్స్ గాల్‌స్టోన్ వ్యాధి దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ యూరియా శ్వాస పరీక్ష స్టూల్ యాంటిజెన్ పరీక్ష రక్త  
పరీక్ష గ్యాస్ట్రోస్కోపీ చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: అమోక్సిసిలిన్,  
క్లారిథ్రోమైసిన్, మెట్రోట్రానిరోబిటాన్‌లు జోల్, పాంటోప్రజోల్ &  
రాబెప్రజోల్ H2-గ్రాహక వ్యతిరేకులు: ఫామోటిడిన్ & నిజాటిడిన్ యాంటాసిడ్స్  
సర్జరీ: వాగోటమీ, యాంట్రెక్టమీ & పైలోరోప్లాస్టీ పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి  
యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు,  
ఇది పుండు యొక్క ప్రదేశం మరియు వయస్సు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కడుపులోని  
పుండును గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అని పిలుస్తారు, అయితే డ్యూడెనమ్  
(చిన్నప్రేగులో భాగం)లోని పుండును డ్యూడెనల్ అల్సర్ అంటారు.  
  
పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలలో ఒకటి పొత్తికడుపులో  
నొప్పి. అయితే, ఈ పరిస్థితి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ లక్షణాలను అనుభవించరు.  
అంతర్గత రక్తస్రావం లేదా పొత్తికడుపు చిల్లులు వంటి సమస్యలు అభివృద్ధి  
చెందే వరకు కొందరు వ్యక్తులు వ్యాధి సంకేతాలను గమనించరు.  
  
పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క టెల్-ఎ-టేల్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు క్రింది  
వాటిని కలిగి ఉంటాయి:  
  
కడుపులో నొప్పి పెప్టిక్ అల్సర్-సంబంధిత నొప్పి మీ కడుపు మధ్యలో నుండి  
ప్రసరిస్తుంది మరియు మెడ ప్రాంతానికి మరియు క్రిందికి నావికా ప్రాంతం లేదా  
మీ వెనుకకు ప్రయాణిస్తుంది. ఇది కొరుకుట లేదా మండే అనుభూతిని కలిగి  
ఉంటుంది.  
  
కడుపు పుండు మరియు డ్యూడెనల్ అల్సర్‌ల మధ్య భోజనాన్ని తీసుకున్నప్పుడు వాటి  
లక్షణాలు కనిపించే సమయం ఆధారంగా వేరు చేయవచ్చు. గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్  
విషయంలో భోజనం చేసిన కొద్దిసేపటికే నొప్పి వస్తుంది మరియు డ్యూడెనల్ అల్సర్  
విషయంలో భోజనం చేసిన 90-180 నిమిషాల తర్వాత నొప్పి వస్తుంది. డ్యూడెనల్  
అల్సర్ ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా రాత్రిపూట నొప్పిని (రాత్రి సమయంలో నొప్పి)  
అనుభవిస్తారు.  
  
ఉబ్బరం ఉబ్బరం వల్ల మీ కడుపు గాలి లేదా గ్యాస్‌తో నిండిన అనుభూతిని  
కలిగిస్తుంది. ఇది చాలా అసౌకర్య భావన కావచ్చు.  
  
వాంతిలో రక్తం హెమటేమిసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది తక్షణ వైద్య సహాయం  
అవసరమయ్యే తీవ్రమైన పరిస్థితి.  
  
మలంలో రక్తం మీ బల్లలు నల్లగా ఉంటే, అది జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావాన్ని  
సూచిస్తుంది.  
  
ఇతర గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ లక్షణాలు: పొత్తికడుపు పూర్తిగా నిండిన భావన  
వాంతులు మరియు వికారం బరువు తగ్గడం తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరమయ్యే హెచ్చరిక  
లక్షణాలు: వివరించలేని బరువు తగ్గడం ఇనుము యొక్క లోపం జీర్ణశయాంతర  
రక్తస్రావం డైస్ఫాగియా లేదా మింగడంలో ఇబ్బంది అధిక వాంతులు  
  
కడుపు నొప్పికి సంబంధించిన సాధారణ కారణాలు మరియు కడుపునొప్పి కోసం  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలో ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధికి కారణాలు  
  
జీర్ణ యాసిడ్ కడుపు యొక్క రక్షణ యంత్రాంగానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేసినప్పుడు  
మరియు దానిని కప్పి ఉంచే రక్షిత పొరను తిన్నప్పుడు పెప్టిక్ అల్సర్లు  
అభివృద్ధి చెందుతాయి. పెప్టిక్ అల్సర్ యొక్క సాధారణ కారణాలు హెలికోబాక్టర్  
పైలోరీ (బ్యాక్టీరియా) ఇన్ఫెక్షన్ మరియు NSAIDల అధిక వినియోగం.  
  
H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ H. పైలోరీ అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేయవచ్చు  
మరియు PUD యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. సంక్రమణ ప్రారంభ దశలో  
ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించనందున సంక్రమణ గుర్తించబడదు. బాక్టీరియా కడుపు  
లైనింగ్‌లో ఉంటుంది. ఇది సాధారణంగా ఎటువంటి సమస్యలను కలిగించదు;  
అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది లైనింగ్‌ను చికాకుపెడుతుంది మరియు  
పొట్టలోని లైనింగ్ ద్వారా పొట్టలో ఆమ్లం వచ్చేలా బలహీనంగా మరియు పూతల  
అభివృద్ధికి దారి తీస్తుంది.  
  
నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) నొప్పి, వాపు మరియు  
జ్వరం చికిత్సకు వైద్యులు ఈ మందులను సూచిస్తున్నప్పటికీ; కొందరు లక్షణాలు  
లేకుండా తీసుకుంటారు. NSAIDలను ఎక్కువ కాలం లేదా అధిక మోతాదులో అనవసరంగా  
తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో పుండ్లు వంటి దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు.  
  
జీవనశైలి కారకాలు కొన్ని జీవనశైలి కారకాలు మీ కడుపు లేదా డ్యూడెనమ్‌లో  
అల్సర్‌లు ఏర్పడటానికి కూడా దారితీయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: స్పైసీ ఫుడ్  
తినడం ఆల్కహాల్ తాగడం ఒత్తిడి మీకు తెలుసా? కుషింగ్ అల్సర్, హార్వే కుషింగ్  
పేరు పెట్టబడింది, ఇది ప్రమాదాలు, ఆపరేషన్లు లేదా స్ట్రోక్‌ల వంటి మెదడు  
యొక్క ఒత్తిడితో కూడిన వైద్య పరిస్థితులతో సంబంధం ఉన్న ఒక రకమైన  
జీర్ణశయాంతర పుండు. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు  
  
పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి యొక్క ప్రమాద కారకాలు క్రింది వాటిని కలిగి  
ఉన్నాయి: H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ అధునాతన వయస్సు NSAIDలను తరచుగా మరియు  
అనవసరంగా తీసుకోవడం గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు మరియు ప్రతిస్కందక ఔషధాల  
దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయ వ్యాధి వంటి  
ఆరోగ్య పరిస్థితులు ధూమపానం అధికంగా మద్యపానం పెప్టిక్ వినియోగం యొక్క  
కుటుంబ చరిత్ర అల్సర్లు హిస్పానిక్ లేదా ఆఫ్రికన్ అమెరికన్ ఎత్నిసిటీ  
పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
ప్రారంభించడానికి, మీ వైద్యుడు మీ లక్షణాల గురించి మరియు మీరు NSAIDలను  
తీసుకుంటున్నారా అని అడుగుతారు. వారు మిమ్మల్ని H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం  
కూడా పరీక్షించవచ్చు.  
  
H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం వైద్య పరీక్ష మీకు H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ ఉందని  
మీ వైద్యుడు అనుమానించినట్లయితే, వారు ఈ క్రింది పరీక్షలను తీసుకోవాలని  
సూచిస్తారు. యూరియా శ్వాస పరీక్ష: ఇది శ్వాస పరీక్ష, దీనిలో యూరియాతో కూడిన  
ప్రత్యేక పానీయం తీసుకోవాలని మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని అడుగుతాడు మరియు  
ద్రావణాన్ని తాగిన తర్వాత మీరు పీల్చే కార్బన్ డయాక్సైడ్ పరిమాణం ఆధారంగా  
బ్యాక్టీరియా కోసం మీ శ్వాసను విశ్లేషిస్తారు. స్టూల్ యాంటిజెన్ పరీక్ష: ఈ  
పరీక్షలో, డాక్టర్ బ్యాక్టీరియా కోసం మీ మల నమూనాను పరీక్షిస్తారు.  
హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ IgG పరీక్ష: మీ వైద్యుడు మీ రక్త నమూనాను తీసుకొని H.  
పైలోరీ బ్యాక్టీరియాకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాల కోసం పరీక్షిస్తారు.  
  
గ్యాస్ట్రోస్కోపీ ఈ ప్రక్రియలో, మీ డాక్టర్ ఎండోస్కోప్ (అనువైన మరియు  
సన్నని) కెమెరాతో దాని చివర అమర్చబడి ఉంటుంది. వారు తేలికపాటి మత్తుమందును  
అందిస్తారు మరియు స్థానిక అనస్థీషియాను పిచికారీ చేస్తారు మరియు మీ కడుపు  
మరియు ప్రేగు యొక్క లోపలి చిత్రాలను చూడటానికి మీ నోటి లోపల ఈ ట్యూబ్‌ను  
చొప్పిస్తారు. ఇది సాధారణంగా ఔట్ పేషెంట్ విధానం కాబట్టి, పరీక్ష జరిగిన  
రోజునే మీరు ఇంటికి వెళ్లవచ్చు.  
  
గ్యాస్ట్రిక్ శ్లేష్మం యొక్క ప్రత్యక్ష విజువలైజేషన్‌ను అనుమతించడంతో పాటు,  
ఎండోస్కోపీ ఏదైనా శ్లేష్మ లోపం యొక్క ఫోటోగ్రాఫిక్ డాక్యుమెంటేషన్ మరియు  
ప్రాణాంతకత లేదా H. పైలోరీ సంక్రమణను తోసిపుచ్చడానికి కణజాల బయాప్సీని  
సులభతరం చేస్తుంది. నీకు తెలుసా? ఇద్దరు ఆస్ట్రేలియన్ పరిశోధకులు, బారీ  
జేమ్స్ మార్షల్ మరియు రాబిన్ వారెన్, 1982లో హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ  
బ్యాక్టీరియాను కనుగొన్నారు. వారికి ఫిజియాలజీ లేదా మెడిసిన్‌లో నోబెల్  
బహుమతి కూడా లభించింది. H. పైలోరీ పరీక్ష ఎందుకు సిఫార్సు చేయబడింది మరియు  
అది ఏమి సూచిస్తుందనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. ఇక్కడ తనిఖీ  
చేయండి! పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి నివారణ  
  
పెప్టిక్ అల్సర్ల నివారణ కొన్నిసార్లు కష్టంగా ఉంటుంది. బాక్టీరియా ఎలా  
వ్యాపిస్తుంది మరియు కొంతమందికి హెచ్‌పైలోరీ ఇన్‌ఫెక్షన్ లేకుండా పెప్టిక్  
అల్సర్‌లు ఎలా అభివృద్ధి చెందుతాయి అనే విధానం మనకు ఇప్పటికీ పూర్తిగా  
తెలియదు. ప్రపంచం నలుమూలల నుండి పరిశోధకులు మరియు వైద్య నిపుణులు పెప్టిక్  
అల్సర్ వ్యాధిని నయం చేయడానికి వ్యాక్సిన్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి  
చేస్తున్నారు. మీరు పాటించే కొన్ని నివారణ చర్యలు క్రింది వాటిని కలిగి  
ఉంటాయి:  
  
చికాకులను నివారించండి మీరు తినే ఆహారం నేరుగా మీ కడుపులోకి వెళుతుంది.  
అందువల్ల, చికాకు కలిగించే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండేలా చూసుకోండి.  
ముఖ్యంగా, స్పైసీ ఫుడ్స్, ఆయిల్ ఫుడ్స్ మరియు సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ వంటి మీ  
పొట్టను ఇబ్బంది పెట్టవచ్చని మీకు తెలిసిన సాధారణ ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా  
ఉండండి.  
  
ధూమపానం మానేయండి మీరు ఎక్కువగా ధూమపానం చేస్తుంటే, ధూమపానం చేయని  
వ్యక్తితో పోలిస్తే డ్యూడెనల్ అల్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
అందువల్ల, మీరు ధూమపానం మానేయాలి. ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రయత్నించిన తర్వాత  
కూడా మీరు ధూమపానం ఆపలేకపోతే, మీరు సలహాదారుని సంప్రదించవచ్చు.  
  
పొగాకు ఆరోగ్యానికి హానికరం. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని  
అన్వేషించండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నియంత్రించండి ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల  
పెప్టిక్ అల్సర్లు మరియు అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అందువల్ల,  
మీరు మితంగా మద్యం తాగాలి. మరియు, మీరు మద్యపానం మానివేయగలిగితే, అంతకన్నా  
మంచిది ఏమీ ఉండదు.  
  
పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి చాలా మంది పెయిన్ కిల్లర్స్,  
ముఖ్యంగా NSAIDలను అనవసరంగా తీసుకుంటారు. కొందరు వ్యక్తులు ఆహారం లేకుండా ఈ  
మందులను తీసుకుంటారు, ఇది పెప్టిక్ అల్సర్లను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. మీ కడుపు యొక్క రక్షిత లైనింగ్ దెబ్బతినకుండా పరిస్థితిని  
నివారించడానికి, NSAIDలను ఆహారంతో పాటు మరియు అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే  
తీసుకోండి.  
  
ఒత్తిడిని నియంత్రించండి మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని విశ్రాంతి  
తీసుకోవడానికి గైడెడ్ ధ్యానం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. ఇది  
పెరుగుతున్న ఒత్తిడి స్థాయిలను ఎదుర్కోవటానికి కూడా మీకు సహాయం చేస్తుంది.  
  
ఒత్తిడి మీ పని-జీవిత సమతుల్యతను ప్రభావితం చేస్తుందా? ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు  
మరియు శరీరం కోసం మా మనస్సు సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు  
అన్వేషించండి!  
  
అలాగే, సరైన సమయంలో సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్‌గా  
ఉంచుకోవడం మరియు నాణ్యమైన నిద్ర వంటి జీవనశైలి మార్పులు పెప్టిక్  
అల్సర్‌లను నిరోధించే కొన్ని ఇతర మార్గాలు. సందర్శించవలసిన ప్రత్యేక  
నిపుణుడు  
  
మీరు పెప్టిక్ అల్సర్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వాటిని  
విస్మరించకుండా చూసుకోండి మరియు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు నొప్పి  
నుండి ఉపశమనం కోసం యాసిడ్ బ్లాకర్స్ మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC)  
యాంటాసిడ్లను తీసుకుంటే, నొప్పి తిరిగి వస్తూ ఉంటే, వెంటనే వైద్య సంరక్షణను  
కోరండి.  
  
మీరు సందర్శించవలసిన నిపుణులు ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటారు: జనరల్  
ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ సర్జన్  
పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో)  
  
మీ స్థలం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి చికిత్స  
  
మీరు పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ వైద్యుడు వ్యాధికి  
గల కారణాల ఆధారంగా చికిత్స ప్రణాళికను నిర్ణయిస్తారు. సరైన చికిత్సతో, ఇది  
నయం కావడానికి దాదాపు ఒకటి లేదా రెండు నెలలు పట్టవచ్చు.  
  
హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా/మరియు NSAIDలను తీసుకోవడం వల్ల మీ  
పుండుకు కారణం అయితే, మీ డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు ప్రోటాన్ పంప్  
ఇన్హిబిటర్ (PPI) కోర్సును సూచించే అవకాశం ఉంది.  
  
మీ పెప్టిక్ అల్సర్‌కు NSAIDల ఉపయోగం మాత్రమే కారణమైతే, మీ వైద్యుడు PPI  
ఔషధం యొక్క కోర్సును సిఫారసు చేసే అవకాశం ఉంది. అప్పుడప్పుడు, డాక్టర్  
ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లకు బదులుగా H2-రిసెప్టర్ యాంటిగోనిస్ట్‌లను కూడా  
సూచించవచ్చు. అల్సర్ లక్షణాల నుండి స్వల్పకాలిక ఉపశమనం కోసం, మీ డాక్టర్  
యాంటాసిడ్‌లను సూచించవచ్చు.  
  
మీ వైద్యుడు మరొక గ్యాస్ట్రోస్కోపీ విధానాన్ని కూడా సిఫారసు చేయవచ్చు,  
చికిత్స తర్వాత 4 నుండి 6 వారాల తర్వాత మీ పుండు నయం అయిందో లేదో తనిఖీ  
చేయవచ్చు.  
  
మందులు  
  
యాంటీబయాటిక్స్ H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ మీ కడుపులో పుండుకు కారణమైతే, మీ  
డాక్టర్ బహుశా యాంటీబయాటిక్స్‌ను సూచిస్తారు. యాంటీబయాటిక్స్ తేలికపాటి  
దుష్ప్రభావాలకు కారణం కావచ్చు, విరేచనాలు, బాగా అనిపించకపోవడం మరియు మీ  
నోటిలో లోహపు రుచి వంటివి ఉంటాయి. ఈ మందులు మీరు వేగంగా నయం చేయడంలో  
బ్యాక్టీరియాను చంపుతాయి. కొన్ని విస్తృతంగా సూచించబడిన యాంటీబయాటిక్స్:  
అమోక్సిసిలిన్ క్లారిథ్రోమైసిన్ మెట్రోనిడాజోల్ టెట్రాసైక్లిన్  
నైట్రోయిమిడాజోల్ లెవోఫ్లోక్సాసిన్ డాక్సీసైక్లిన్ ప్రోటాన్ పంప్  
ఇన్హిబిటర్ (PPI) ఈ తరగతి మందులు పుండుకు ఎక్కువ నష్టం జరగకుండా మీ కడుపు  
ద్వారా యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చికిత్స యొక్క కోర్సు  
సాధారణంగా 4 నుండి 8 వారాల వరకు ఉంటుంది.  
  
ప్రోటీన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్స్ యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు: ఒమెప్రజోల్  
పాంటోప్రజోల్ రాబెప్రజోల్ లాన్సోప్రజోల్  
  
PPIలు ఎటువంటి తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉండనప్పటికీ, అవి క్రింది  
వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు: అనారోగ్యంగా అనిపించడం విరేచనాలు మలబద్ధకం తలనొప్పి  
కడుపులో నొప్పి మైకము  
  
PPIలను దీర్ఘకాలికంగా తీసుకోవడం వల్ల క్రింది సంభావ్య ప్రతికూల ప్రభావాలు  
అభివృద్ధి చెందుతాయి: తీవ్రమైన మూత్రపిండ వ్యాధి దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ  
వ్యాధి హైపోమాగ్నేసిమియా క్లోస్ట్రిడియం డిఫిసిల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు H2-గ్రాహక  
విరోధులు H2-గ్రాహక వ్యతిరేకులు, దీనిని హిస్టామిన్ H2-రిసెప్టర్  
వ్యతిరేకులు మరియు H2 బ్లాకర్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. PPIల వలె కడుపులో  
యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడే మందులు.  
  
H2 బ్లాకర్ల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు: ఫామోటిడిన్ నిజాటిడిన్  
  
చాలా సాధారణం కానప్పటికీ, సంభవించే కొన్ని దుష్ప్రభావాలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
కడుపులో నొప్పి మైకము తలనొప్పి మలబద్ధకం లేదా అతిసారం దద్దుర్లు  
యాంటాసిడ్‌లు పైన పేర్కొన్న మందులు సాధారణంగా అనేక గంటల పరిపాలన తర్వాత  
వాటి చర్యను ప్రారంభిస్తాయి కాబట్టి, మీ వైద్యుడు యాంటాసిడ్‌లను తగ్గించమని  
సిఫారసు చేయవచ్చు. పదం కానీ తక్షణ ఉపశమనం.  
  
యాంటాసిడ్‌లు మీ పొట్టలో ఉండే యాసిడ్‌ని తటస్థీకరించి ఎసిడిటీ నుండి  
ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. కొన్ని యాంటాసిడ్‌లు ఆల్జీనేట్‌ను కలిగి ఉండవచ్చు,  
ఇది మీ కడుపు యొక్క లైనింగ్‌పై రక్షణ పూతను సృష్టిస్తుంది.  
  
మీరు ఈ మందులను ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందులుగా పొందవచ్చు. ఈ ఔషధాల యొక్క  
కొన్ని దుష్ప్రభావాలు ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: అనారోగ్యంగా  
అనిపించడం కడుపు ఉబ్బరం మలబద్ధకం (అల్యూమినియం కలిగిన సన్నాహాల వల్ల  
కలుగుతుంది) విరేచనాలు (మెగ్నీషియం కలిగిన సన్నాహాల వల్ల కలుగుతుంది) కడుపు  
తిమ్మిరి  
  
గమనిక: NSAIDలను తీసుకోవడం మీ కడుపు పుండుకు కారణమైతే, మీరు ఈ మందులను ఎలా  
ఉపయోగిస్తున్నారో మీ డాక్టర్ సమీక్షించే అవకాశం ఉంది. మీరు పారాసెటమాల్  
వంటి ప్రత్యామ్నాయ నొప్పి నివారిణిని తీసుకోవాలని వారు సూచించవచ్చు,  
ఎందుకంటే ఇది అల్సర్‌లతో సంబంధం కలిగి ఉండదు. మీ వైద్యుడు COX-2 ఇన్హిబిటర్  
అని పిలువబడే మరొక తరగతి NSAIDలను కూడా సూచించవచ్చు.  
  
మీరు రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి తక్కువ-మోతాదు ఆస్పిరిన్  
కోర్సును తీసుకుంటే, మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి. మీరు దానిని తీసుకోవడం  
కొనసాగించాలా వద్దా అని మీకు చెప్పడానికి మీ వైద్యుడు సరైన వ్యక్తి.  
  
శస్త్రచికిత్స మీరు పైన ఇచ్చిన చికిత్సా ఎంపికలకు ప్రతిస్పందించనట్లయితే  
లేదా దానికి అనుగుణంగా లేకుంటే, మీ వైద్యుడు పెప్టిక్ అల్సర్‌ను నయం  
చేయడానికి శస్త్రచికిత్సను సూచించవచ్చు. శస్త్రచికిత్సా విధానాలలో ఇవి  
ఉన్నాయి: వాగోటమీ: ఇది గ్యాస్ట్రిక్ స్రావం రేటును తగ్గించడానికి వాగస్  
నరాల యొక్క ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ శాఖలను కత్తిరించే శస్త్రచికిత్సా  
ప్రక్రియ. అంట్రెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియలో కడుపులోని గ్యాస్ట్రిక్ లేదా పైలోరిక్  
టాంట్రమ్ యొక్క గోడలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం జరుగుతుంది.  
పైలోరోప్లాస్టీ: ఇది చిన్న ప్రేగులలో ఆహారాన్ని నేరుగా ఖాళీ చేయడానికి  
కడుపు దిగువ భాగంలో ఓపెనింగ్‌ను విస్తరించే ప్రక్రియ. ధమని కట్టివేయడం:  
కడుపులో పుండు రక్తస్రావం అయితే, ఆ ప్రాంతానికి రక్త సరఫరాను ఆపడానికి మీ  
వైద్యుడు ధమనిని కత్తిరించవచ్చు. నీకు తెలుసా? ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్  
అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA) అన్ని రకాల OTC మరియు ప్రిస్క్రిప్షన్  
రానిటిడిన్‌ను తొలగించాలని అభ్యర్థించింది, ఇది పెప్టిక్ అల్సర్‌లకు  
చికిత్స చేయడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగించే ఔషధం. రానిటిడిన్‌లో  
N-నైట్రోసోడిమెథైలమైన్ (NDMA) ఆమోదయోగ్యం కాని మొత్తంలో ఉండటం ఈ చర్య వెనుక  
కారణం. NDMA అనేది క్యాన్సర్ కారక రసాయనం. మీరు ఇప్పటికీ ఈ ఔషధాన్ని  
తీసుకుంటుంటే, వెంటనే ఆపివేసి, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధికి ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఇంట్లో పెప్టిక్ అల్సర్ నిర్వహణలో మీరు ఏమి తింటారు మరియు మీరు ఎలా తింటారు  
అనేవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి ఉన్నవారు చేయవలసినవి  
మరియు చేయకూడని కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
చేయవలసినవి నిర్ణీత వ్యవధిలో ఆహారం తినేలా చూసుకోండి. ఉదాహరణకు, ప్రతి 3  
గంటలకు చిన్న భాగాలలో చిన్న భోజనం తినండి. మంచం మీద పడుకోవడానికి 2 నుండి 3  
గంటల ముందు భోజనం చేయండి. మీ ద్రవాన్ని నెమ్మదిగా మరియు సరిగ్గా నమలాలని  
నిర్ధారించుకోండి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు తినండి. చాలా నీరు త్రాగాలి.  
చేయకూడనివి పులుపు, వేయించిన, కారం ఎక్కువగా ఉండే పదార్ధాలను ఎక్కువగా  
తినవద్దు. టీ మరియు కాఫీ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను అతిగా మానుకోండి. మద్యం  
సేవించవద్దు, పొగాకు నమలవద్దు, పొగ త్రాగవద్దు. ఎప్పుడూ స్వీయ వైద్యం  
చేయవద్దు. NSAIDల వంటి నొప్పి నివారణ మందులను నివారించండి. పెప్టిక్ అల్సర్  
వ్యాధి యొక్క సమస్యలు  
  
సాధారణంగా, పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి ఎటువంటి సమస్యలను కలిగించదు.  
అయినప్పటికీ, ఈ పరిస్థితి, సమయానికి రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయకపోతే,  
తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధితో సాధ్యమయ్యే  
సమస్యలు క్రిందివి.  
  
అంతర్గత రక్తస్రావం ఇది PUD యొక్క అత్యంత ప్రబలమైన సమస్య. మీరు  
రక్తనాళానికి సమీపంలో పుండు ఉంటే ఇది ప్రధానంగా సంభవిస్తుంది. అంతర్గత  
రక్తస్రావం రెండు రకాలు: దీర్ఘకాలిక మరియు నెమ్మదిగా రక్తస్రావం: ఇది  
రక్తహీనత, లేత చర్మం, శ్వాస ఆడకపోవడం, పెరిగిన హృదయ స్పందన మరియు అలసట వంటి  
అనేక ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వేగవంతమైన రక్తస్రావం: ఇది వాంతిలో రక్తం  
మరియు నల్లటి మలం వెళ్ళడానికి దారితీస్తుంది.  
  
చిల్లులు చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది బాధాకరంగా ఉంటుంది. మీ కడుపు యొక్క  
రక్షిత లైనింగ్ చిల్లులు మరియు విచ్ఛిన్నం అయినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది,  
బ్యాక్టీరియా మీ కడుపులో నివసించడానికి మరియు పెరిటోనియం (మీ పొత్తికడుపు  
లైనింగ్) కు సోకుతుంది. ఈ పరిస్థితిని పెరిటోనిటిస్ అంటారు. ఈ ఆరోగ్య  
పరిస్థితి, సమయానికి చికిత్స చేయకపోతే, రక్తంలోకి వ్యాపిస్తుంది మరియు  
సెప్సిస్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది బహుళ అవయవ వైఫల్యాలకు కూడా దారి తీస్తుంది.  
  
గ్యాస్ట్రిక్ అవుట్‌లెట్ అడ్డంకి కొన్నిసార్లు, మచ్చలు లేదా వాపు పుండు మీ  
జీర్ణవ్యవస్థలో ఆహారాన్ని అడ్డుకోవచ్చు, ఇది గ్యాస్ట్రిక్ అవుట్‌లెట్  
అడ్డంకికి దారి తీస్తుంది. లక్షణాలలో ఇవి ఉన్నాయి: వాంతులు జీర్ణం కాని  
ఆహారాన్ని కలిగి ఉంటాయి, వివరించలేని బరువు తగ్గడం క్యాన్సర్ హెలికోబాక్టర్  
పైలోరీ ఎటియోలాజికల్ కారకం పుండు నుండి కడుపు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను  
పెంచుతుంది. పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
పెప్టిక్ అల్సర్ల కోసం ఇక్కడ కొన్ని శీఘ్ర ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి:  
  
మెంతులు (మేతి): మెంతి గింజలు యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి, ఇవి  
గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ల తీవ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒక కప్పు మెంతి  
ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించాలి. రుచికి ఉప్పు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు  
రెండు సార్లు త్రాగాలి. మెంతి గింజల యొక్క మరికొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
క్యాబేజీ (బంధ గోబీ) రసం: క్యాబేజీ రసం మీ పొట్టలోని పొరను బలపరుస్తుంది  
మరియు పరిస్థితిని నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు క్రమం తప్పకుండా పడుకునే  
ముందు తాజా క్యాబేజీ రసం త్రాగవచ్చు.  
  
అరటిపండు (కేలా): PUD యొక్క పురోగతిని మందగించే యాంటీ బాక్టీరియల్  
ప్రయోజనాలతో అరటిపండ్లు లోడ్ అవుతాయి. ప్రతిరోజూ అల్పాహారం తర్వాత అరటిపండు  
తినండి.  
  
తేనె (షెహెడ్/మధు): తేనెలో యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి మరియు ఇది  
సహజమైన వైద్యం. ఇది మంటను అదుపులో ఉంచుతుంది మరియు మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుతుంది. మీ అల్పాహారానికి ముందు ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనెను తీసుకోండి లేదా  
మీరు తినే ఆహారంలో చేర్చండి, అది అద్భుతాలు చేస్తుంది.  
  
వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): వెల్లుల్లిలో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు  
యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి  
సహాయపడతాయి. సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన ప్రయోజనాలను పొందడానికి ప్రతిరోజూ  
తెల్లవారుజామున 2 నుండి 3 వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకోండి.  
  
జారే ఎల్మ్ (ఇండియన్ ఎల్మ్): స్లిప్పరీ ఎల్మ్ మొక్క యొక్క బెరడు కడుపు  
మరియు డ్యూడెనమ్‌ను కప్పి ఉంచే శ్లేష్మ పొరలను శాంతపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
జారే ఎల్మ్ బెరడు తీసుకొని పొడిగా రుబ్బుకోవాలి. పౌడర్‌లో ఒక కప్పు  
గోరువెచ్చని నీరు వేసి, మిక్స్ చేసి, మిశ్రమాన్ని రోజుకు మూడుసార్లు  
త్రాగాలి.  
  
పెప్టిక్ అల్సర్ల కోసం యోగా యోగా ఆసనాలను అభ్యసించడం వల్ల మీ జీర్ణ  
అవయవాలలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. అందువల్ల, ఇవి కడుపు పూతల నుండి  
సరిగ్గా నయం చేయడంలో మీకు సహాయపడతాయి. పెప్టిక్ అల్సర్‌ల కోసం కొన్ని  
సాధారణ యోగా భంగిమలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: మండూకాసన ససకసన యోగా  
ముద్రాసన అర్ధమత్యేంద్రాసన వక్రాసన పవన్ ముక్తాసన్ గోముఖాసన పెప్టిక్  
అల్సర్ వ్యాధితో జీవించడం  
  
తగిన చికిత్స మరియు సంరక్షణతో, PUD కాలక్రమేణా నయమవుతుంది. అయితే,  
పునఃస్థితికి వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడానికి మీరు మీ ఆహారం మరియు అలవాట్లను  
పర్యవేక్షించాలి.  
  
మీ వ్యక్తిగత సహనాన్ని నిర్ణయించండి స్పైసి లేదా సిట్రస్ ఆహారాలు అల్సర్  
వ్యాధిని ప్రభావితం చేస్తాయనడానికి ఎటువంటి రుజువు లేదు. అయినప్పటికీ,  
కొందరు వ్యక్తులు ఈ రకమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్న తర్వాత అధ్వాన్నమైన  
లక్షణాలను నివేదిస్తారు. మీకు ఏది ఉత్తమంగా పని చేస్తుందో కనుగొనడం చాలా  
ముఖ్యం. నిర్దిష్ట ఆహారాలు మీ లక్షణాలను మరింత దిగజార్చాయని మీరు కనుగొంటే,  
వాటిని పరిమితం చేయండి లేదా నివారించండి, తద్వారా మీరు మీ ఉత్తమ అనుభూతిని  
పొందవచ్చు, కానీ మొత్తం ఆహార వర్గాన్ని తీసివేయవద్దు.  
  
మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి పెప్టిక్ అల్సర్లు పరోక్షంగా  
ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్ వల్ల కలుగుతాయి. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల  
ఫలితంగా సంభవించే పేలవమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు హానికరమైన జీవనశైలి ఎంపికల  
వల్ల అల్సర్‌లు తీవ్రమవుతాయి.  
  
మీ ఆహారాన్ని మార్చుకోండి మందులతో పాటు, వైద్యులు తరచుగా అల్సర్ ఉన్న  
రోగులకు పూర్తి స్వస్థత వచ్చే వరకు జీవనశైలి మరియు ఆహారంలో మార్పులు  
చేసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. రోగులు గతంలో చప్పగా ఉండే ఆహారం తినాలని  
సిఫార్సు చేసినప్పటికీ, ఇటీవలి సాక్ష్యం ఈ ఆహార సర్దుబాటు ఉపయోగకరంగా  
ఉండటానికి మద్దతు ఇవ్వదు. స్పైసీ ఫుడ్స్ కొంతమందిలో అల్సర్‌లను తీవ్రతరం  
చేసినప్పటికీ, వైద్య నిపుణులు కూరగాయలు మరియు పండ్లతో కూడిన అధిక ఫైబర్  
ఆహారాన్ని ఎక్కువగా నొక్కిచెబుతున్నారు. కింది వాటిని ఆహారంలో  
చేర్చుకోవచ్చు: ఫైబర్ మరియు విటమిన్ ఎ: కాలేయం, క్యారెట్‌లు, బ్రోకలీ,  
చిలగడదుంపలు, కాలే, బచ్చలికూర మరియు కొల్లార్డ్ గ్రీన్స్‌లో విటమిన్ ఎ  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫ్లేవనాయిడ్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు గ్రీన్ టీ:  
వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు మరియు క్రాన్‌బెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీలు,  
బ్లూబెర్రీస్, బ్రోకలీ, క్యారెట్‌లు మరియు స్నాప్ బఠానీలతో సహా రంగురంగుల  
పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధిక ఫ్లేవనాయిడ్ కంటెంట్‌ను కలిగి ఉంటాయి.  
క్రాన్‌బెర్రీ జ్యూస్: కేవలం రెండు 250 ml కప్పుల క్రాన్‌బెర్రీ జ్యూస్‌ను  
ప్రతి రోజు తీసుకుంటే కడుపులో హెచ్‌.పైలోరీ వ్యాప్తి ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. క్రాన్‌బెర్రీ బాక్టీరియాను అంటుకోకుండా నిరోధించడం లేదా అది  
అటాచ్ అయిన తర్వాత శరీరం నుండి విడదీయడం ద్వారా వాపును నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
అల్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కాఫీ మరియు ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండాలి  
లేదా పరిమితం చేయాలి. కాఫీ: కెఫిన్ లేని మరియు కెఫిన్ లేని కాఫీ రెండూ  
యాసిడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి మరియు పెప్టిక్ అల్సర్ ఉన్నవారిలో లక్షణాలను  
తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఆల్కహాలిక్ పానీయాలు: ఆల్కహాల్ పానీయాలు జీర్ణశయాంతర  
వ్యవస్థ యొక్క రక్షిత శ్లేష్మ పొరను దెబ్బతీస్తాయి, ఫలితంగా మరింత మంట  
మరియు రక్తస్రావం జరుగుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు పెప్టిక్ అల్సర్  
ఉందో లేదో ఎలా తెలుసుకోవాలి? అత్యంత తరచుగా పెప్టిక్ అల్సర్ చికిత్స ఏమిటి?  
కడుపు పుండును నయం చేయడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? పెప్టిక్ మరియు  
గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ మధ్య తేడా ఏమిటి? నాకు కడుపులో పుండు ఉంటే నేను  
అల్పాహారంగా ఏమి తినాలి? అల్సర్ల విషయంలో నిమ్మకాయ ప్రయోజనకరమా? జున్ను  
కడుపు పుండు రోగులకు హానికరమా? పసుపు పుండ్లను నయం చేయగలదా? యాపిల్ సైడర్  
వెనిగర్ కడుపు పూతలకి మేలు చేస్తుందా? అల్సర్ వస్తే నీళ్లు తాగడం బాధగా  
ఉందా? ప్రస్తావనలు Malik TF, Gnanapandithan K, Singh K. Peptic Ulcer  
Disease. [2021 జూలై 29న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.  
అంకోలేకర్ సి, జాన్సన్ డి, పింటో Mda S, మరియు ఇతరులు. టీ పాలీఫెనోలిక్స్  
యొక్క నిరోధక సంభావ్యత మరియు హెలికోబాక్టర్ పైలోరీకి వ్యతిరేకంగా  
వెలికితీసే సమయం ప్రభావం మరియు ప్రయోజనకరమైన లాక్టిక్ యాసిడ్ బ్యాక్టీరియా  
నిరోధం లేకపోవడం. J మెడ్ ఫుడ్. 2011 నవంబర్;14(11):1321-9. లీ SY, షిన్ YW,  
హామ్ KB. ఫైటోస్యూటికల్స్: హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్‌కు వ్యతిరేకంగా  
శక్తివంతమైన కానీ పట్టించుకోని ఆయుధాలు. జె డిగ్ డిస్. 2008  
ఆగస్టు;9(3):129-39. కోహెన్ S, బూత్ GH జూనియర్ గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ స్రావం  
మరియు కాఫీ మరియు కెఫిన్‌లకు ప్రతిస్పందనగా తక్కువ-ఎసోఫాగియల్-స్పింక్టర్  
ఒత్తిడి. ఎన్ ఇంగ్లీష్ జె మెడ్. 1975 అక్టోబర్ 30;293(18):897-9. జాంగ్  
ఎల్, మా జె, పాన్ కె, గో విఎల్, చెన్ జె, యు డబ్ల్యుసి. హెలికోబాక్టర్  
పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్‌పై క్రాన్‌బెర్రీ జ్యూస్ యొక్క సమర్థత: డబుల్ బ్లైండ్,  
యాదృచ్ఛిక ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్. హెలికోబాక్టర్. 2005  
ఏప్రిల్;10(2):139-45. అల్దూరి WH, గియోవన్నూచి EL, స్టాంప్‌ఫర్ MJ, రిమ్మ్  
EB, వింగ్ AL, విల్లెట్ WC. ఆహారం మరియు పురుషులలో ఆంత్రమూలం పుండు ప్రమాదం  
యొక్క భావి అధ్యయనం. యామ్ జె ఎపిడెమియోల్. 1997 జనవరి 1;145(1):42-50.  
పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి చికిత్సలో Garrigues-Gil V. యాంటాసిడ్లు. ఎక్స్  
క్లిన్ ఫార్మాకోల్‌ను కనుగొనే పద్ధతులు. 1989;11 సప్లి 1:73-7. PMID:  
2657291. జాంగ్ L, Ma J, Pan K, Go VL, Chen J, You WC. హెలికోబాక్టర్  
పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్‌పై క్రాన్‌బెర్రీ జ్యూస్ యొక్క సమర్థత: డబుల్ బ్లైండ్,  
యాదృచ్ఛిక ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్. హెలికోబాక్టర్. 2005  
ఏప్రిల్;10(2):139-45. మండల్ MD, మండల్ S. తేనె: దాని ఔషధ గుణాలు మరియు  
యాంటీ బాక్టీరియల్ చర్య. Asian Pac J Trop బయోమెడ్. 2011;1(2):154-160.  
  
==================================================  
  
పీరియడ్స్ నొప్పి (ఋతు తిమ్మిరి) డిస్మెనోరియా, బహిష్టు నొప్పి, బాధాకరమైన  
రుతుస్రావం మరియు ఋతు తిమ్మిరి అని కూడా పిలుస్తారు  
  
బాధాకరమైన కాలాలు ఆడవారి రోజువారీ పని లేదా కార్యకలాపాలపై పేలవమైన  
ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. పాఠశాల, కళాశాల లేదా పని నుండి సాధారణ స్వల్పకాలిక  
గైర్హాజరులో ఇది ప్రతిబింబిస్తుంది. వైద్యపరంగా డిస్మెనోరియా అని  
పిలుస్తారు, ఇది ఏకాగ్రత, సాంఘికీకరణ మరియు సాధన పరంగా పనితీరును ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ప్రభావాలు స్పష్టంగా ఒక వ్యక్తి స్త్రీని దాటి సమాజానికి  
విస్తరించాయి, ఫలితంగా వార్షిక ఉత్పాదకత కోల్పోతుంది.  
  
డిస్మెనోరియా యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన పొత్తికడుపు  
తిమ్మిరి, కొన్నిసార్లు వికారం, వాంతులు, అతిసారం, నడుము నొప్పి,  
మైగ్రేన్లు, మైకము, అలసట మరియు నిద్రలేమితో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.  
  
డిస్మెనోరియాను ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా (ఏ అంతర్లీన వ్యాధి లేకుండా ఋతు  
నొప్పి) లేదా సెకండరీ డిస్మెనోరియా (కొన్ని పెల్విక్ పాథాలజీతో సంబంధం ఉన్న  
ఋతు నొప్పి)గా వర్గీకరించబడింది.  
  
ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా ఉన్న రోగులలో నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
మందులు ఎంపిక యొక్క ప్రారంభ చికిత్స. NSAIDలు మాత్రమే సరిపోకపోతే, నోటి  
గర్భనిరోధకాలు వాటితో కలిపి ఉండవచ్చు. సెకండరీ డిస్మెనోరియా కారణంగా  
ప్రొజెస్టిన్-మాత్రమే చికిత్సలు లేదా శస్త్రచికిత్సలు కూడా పరిగణించబడతాయి.  
  
సమయోచిత వేడి, విటమిన్లు B1, B6, E, మరియు ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, తక్కువ  
కొవ్వు శాకాహార ఆహారం మరియు ఆక్యుప్రెషర్ వంటి ఆహార పదార్ధాల ఉపయోగం వంటి  
గృహ మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు బాధాకరమైన కాలాల నిర్వహణలో గొప్ప  
వాగ్దానాన్ని చూపించాయి. 20 మరియు 24 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో  
సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు. లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు  
(లు) ప్రమేయం ఉన్న పునరుత్పత్తి అవయవాల వ్యాప్తి గ్లోబల్: 28% మరియు 71.7%  
మధ్య భారతదేశం: 50 నుండి 87.8% మధ్య అనుకరించే పరిస్థితులు స్త్రీ  
జననేంద్రియ పరిస్థితులు: ఎండోమెట్రియోసిస్ ప్రత్యుత్పత్తి మార్గాన్ని  
అడ్డుకోవడం, ఇంపర్‌ఫోరేట్ సెవాజిన్‌సిస్, వాజిన్‌టాల్‌సిస్, హైమెన్ మరియు  
గర్భాశయ స్టెనోసిస్. పారా అండాశయ తిత్తులు, ఎండోమెట్రియోమా లేదా ప్రాణాంతక  
కణితులు (జెర్మ్ సెల్, గ్రాన్యులోసా సెల్ లేదా ఎపిథీలియల్ ట్యూమర్‌లు) వంటి  
ఫంక్షనల్ మరియు నాన్‌ఫంక్షనల్ అడ్నెక్సల్ సిస్ట్‌లు. అడ్నెక్సల్ టోర్షన్  
అడెనోమియోసిస్ పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ / లైంగిక సంక్రమణ అంటువ్యాధులు  
ఎండోమెట్రియల్ పాలిప్స్ అషెర్మాన్ సిండ్రోమ్ ఎక్టోపిక్ గర్భం దీర్ఘకాలిక  
పెల్విక్ నొప్పి మెంబ్రేనస్ డిస్మెనోరియా నాన్-గైనకాలజీ పరిస్థితులు:  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లు, మ్యూజికల్  
ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది మధ్యంతర కండర సంబంధిత సిండ్రోమ్ అల్ వాల్  
ఫాసియా, పెల్విక్ మరియు తుంటి కండరాలు, సాక్రోలియాక్ కీళ్ళు మరియు  
లంబోసాక్రల్ కండరాలు అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు  
పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) డిఫరెన్షియల్ కౌంట్  
(DC) మూత్ర పరీక్షలు లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల పరీక్షలు  
అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ NSAIDలు డిక్లోఫెనాక్  
ఇబుప్రోఫెన్ కెటోప్రోఫెన్ మెఫెనామిక్ యాసిడ్  
  
ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టిన్ కలిపి నోటి గర్భనిరోధక మాత్రలు  
  
ప్రొజెస్టిన్-మాత్రమే పద్ధతులు డెసోజెస్ట్రెల్ మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టెరాన్  
ఇంట్రాయూటెరైన్ లెవోనార్జెస్ట్రెల్-విడుదల చేసే పరికరం (IUS)  
ఎటోనోజెస్ట్రెల్ విడుదలతో సబ్‌డెర్మల్ ఇంప్లాంట్ అన్ని రకాల డిస్మెనోరియాను  
చూడండి  
  
నెలసరి సమయంలో తేలికపాటి నొప్పి మరియు అసౌకర్యం సాధారణం. అయినప్పటికీ, మీ  
రోజువారీ కార్యకలాపాలకు లేదా పనికి అంతరాయం కలిగించే అధిక నొప్పి మరియు  
తిమ్మిరి సాధారణమైనది కాదు. డిస్మెనోరియాను రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు:  
ప్రాథమిక డిస్మెనోరియా. ఈ రకమైన డిస్మెనోరియా ఋతు నొప్పి కారణంగా  
సంభవిస్తుంది, ఇది అంతర్లీన స్త్రీ జననేంద్రియ రుగ్మత యొక్క లక్షణం మాత్రమే  
కాదు. ఇది డిస్మెనోరియా యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం, ఇది 50% కంటే ఎక్కువ  
బహిష్టు స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా యుక్తవయస్సులోని  
బాలికలలో వారు రుతుక్రమం (యుక్తవయస్సు) వచ్చిన వెంటనే కనిపిస్తుంది. ఇది  
తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన ఋతు నొప్పి మరియు తిమ్మిరికి కారణమవుతుంది, ఇది  
సాధారణంగా చక్రం ప్రారంభంలో గరిష్ట స్థాయిని పొందుతుంది మరియు తరువాత  
తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. సెకండరీ డిస్మెనోరియా. ఎండోమెట్రియోసిస్, యుటెరైన్  
ఫైబ్రాయిడ్ లేదా పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (PID) వంటి అంతర్లీన స్త్రీ  
జననేంద్రియ రుగ్మత యొక్క లక్షణం అయిన ఋతు నొప్పి యొక్క ఈ రకం ఫలితం.  
సాధారణంగా, ఇది ప్రాధమిక డిస్మెనోరియాతో పోలిస్తే జీవితంలో తర్వాత  
మొదలవుతుంది మరియు దాని లక్షణాలు కాలక్రమేణా అధ్వాన్నంగా ఉంటాయి. ఋతు చక్రం  
సమయంలో, తీవ్రమైన నొప్పి మరియు తిమ్మిరి చక్రం ప్రారంభమయ్యే 2 లేదా 3 రోజుల  
ముందు కూడా ప్రారంభమవుతుంది మరియు అది ముగిసిన తర్వాత కూడా కొనసాగవచ్చు.  
డిస్మెనోరియా యొక్క లక్షణాలు  
  
ఋతు తిమ్మిరి సాధారణంగా మీ కాలానికి 2 నుండి 3 రోజుల ముందు  
ప్రారంభమవుతుంది, మీ పీరియడ్స్ ప్రారంభమైన 24 గంటల తర్వాత గరిష్ట స్థాయికి  
చేరుకుంటుంది మరియు ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది. డిస్మెనోరియా  
యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:  
పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో నొప్పి తక్కువ వెన్నునొప్పి కాళ్ళ క్రింద  
ప్రసరించే నొప్పి రొమ్ము సున్నితత్వం వాంతులు లేదా వికారం భావోద్వేగ లేదా  
కన్నీటి విరేచనాలు లేదా మలబద్ధకం మూర్ఛ అలసట లేదా అలసట ఉబ్బరం మరియు  
సెకండరీ డిస్మెనోరియా యొక్క లక్షణాలు: క్రమరహిత పీరియడ్స్ పీరియడ్స్ సమయంలో  
భారీ రక్తస్రావం, దుర్వాసనతో కూడిన యోని స్రావాలు లైంగిక సంపర్కం సమయంలో  
నొప్పి మీ వెనుక భాగంలో నొప్పి (పురీషనాళం)  
  
బాధాకరమైన కాలాల గురించి చర్చించేటప్పుడు, సాధారణ పీరియడ్స్ ఏమిటో  
తెలుసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఏదైనా ఎర్ర జెండాలు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడం  
మరియు మీ వైద్యుడిని సకాలంలో తనిఖీ చేయడం కూడా అంతే వివేకం. మరింత  
చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
డిస్మెనోరియా కారణాలు  
  
ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనేది గర్భాశయం (గర్భం) యొక్క  
సంకోచాలను నియంత్రించే హార్మోన్-వంటి పదార్థాలు. గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్‌ను  
ఏర్పరిచే కణాలు పీరియడ్స్ సమయంలో విచ్ఛిన్నం కావడం మరియు పెద్ద స్థాయిలో  
ప్రోస్టాగ్లాండిన్‌లను విడుదల చేయడం ప్రారంభిస్తాయి.  
  
వాసోప్రెసిన్ అనేది గర్భాశయ సంకోచాలకు కారణమయ్యే వాసోకాన్స్ట్రిక్షన్‌కు  
బాధ్యత వహించే మరొక హార్మోన్.  
  
ప్రైమరీ డిస్మెనోరియాతో బాధపడుతున్న స్త్రీలలో ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ మరియు  
వాసోప్రెసిన్ అధిక స్థాయిలో ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. సహజంగా లభించే ఈ  
రసాయనాలు గర్భాశయంలోని రక్తనాళాలను సంకోచిస్తాయి, కండరాల కణజాలానికి  
ఆక్సిజన్ సరఫరాను నిలిపివేస్తాయి. ఇది కండరాల సంకోచాలు మరియు బాధాకరమైన  
తిమ్మిరికి దారితీస్తుంది. సెకండరీ డిస్మెనోరియా సెకండరీ డిస్మెనోరియాతో  
సంబంధం ఉన్న వివిధ పరిస్థితులు: ఎండోమెట్రియోసిస్: ఇది గర్భాశయం యొక్క  
లైనింగ్ (ఎండోమెట్రియం) ను ఏర్పరిచే కణాలు గర్భాశయం వెలుపల పెరిగే  
పరిస్థితి. ఇది అంతర్గత రక్తస్రావం, ఇన్ఫెక్షన్ మరియు పెల్విక్ నొప్పికి  
కారణమవుతుంది. గర్భాశయ పెరుగుదలలు: ఫైబ్రాయిడ్లు, తిత్తులు మరియు  
ఎండోమెట్రియల్ పాలిప్స్ (గర్భాశయ గోడలో నిరపాయమైన పెరుగుదల) ప్రసవ వయస్సులో  
ఉన్న మహిళల్లో అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్ కాని కణితులు. అవి పీరియడ్స్ సమయంలో  
తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు అధిక రక్తస్రావం కలిగిస్తాయి.  
అడెనోమైయోసిస్: గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్ గర్భాశయం (గర్భం) యొక్క కండరంలోకి  
పెరిగినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది అసాధారణ రక్తస్రావం, తిమ్మిరి  
మరియు నొప్పితో పాటు గర్భాశయం దాని కంటే చాలా పెద్దదిగా మారుతుంది.  
పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (PID): ఇది లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్  
వంటి జననేంద్రియ మార్గంలోని బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల ఏర్పడే తీవ్రమైన  
ఆడ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ రిప్రొడక్టివ్ ఆర్గాన్స్ డిజార్డర్. నిర్మాణ వ్యత్యాసాలు:  
కొంతమంది స్త్రీలు వారి గర్భాల పరిమాణం మరియు ఆకృతిలో నిర్మాణాత్మక  
వ్యత్యాసాలతో జన్మించారు, ఇది మరింత బాధాకరమైన కాలాలను కలిగిస్తుంది.  
సక్రమంగా పీరియడ్స్ రావడం సాధారణమేనా? పీరియడ్స్ ప్రతి నెలా తేదీలను ఎందుకు  
మారుస్తాయి? మీరు మీ ఋతు చక్రం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారా మరియు  
ఎల్లప్పుడూ ఈ రకమైన ప్రశ్నలను అడగాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ మీరు ఈ వీడియో  
చివరి వరకు చూడటం ద్వారా మీ రుతుక్రమం గురించిన కొన్ని సందేహాలను నివృత్తి  
చేసుకోవచ్చు.  
  
ప్రమాద కారకాలు  
  
డిస్మెనోరియాతో సంబంధం ఉన్న అనేక ప్రమాద కారకాలు:  
  
1. మార్పు చేయలేని ప్రమాద కారకాలు: మెనార్కిలో ప్రారంభ వయస్సు (11 లేదా  
 అంతకంటే తక్కువ వయస్సులో యుక్తవయస్సు ప్రారంభమైంది) పీరియడ్స్ సమయంలో  
 అధిక రక్తస్రావం (మెనోరేజియా) సక్రమంగా లేని ఋతు రక్తస్రావం  
 (మెట్రోరేజియా) డిస్మెనోరియా యొక్క కుటుంబ చరిత్ర 30 సంవత్సరాల కంటే  
 తక్కువ వయస్సులో వంధ్యత్వం శూన్యత, గర్భస్రావం, గర్భస్రావం లేదా సజీవ  
 శిశువుకు జన్మనివ్వలేదు)  
  
2. ప్రవర్తనా ప్రమాద కారకాలు: ధూమపానం పొగాకు ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాల  
 తక్కువ తీసుకోవడం బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) < 20 లేదా > 30 కెఫిన్  
 పానీయాల అధిక వినియోగం నిరాశ మరియు ఆందోళన ఋతు చక్రం సమయంలో అధిక  
 స్థాయిలో మద్యం తీసుకోవడం  
  
ధూమపానం క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, మధుమేహం మరియు  
అనేక దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులు వంటి అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. దాన్ని  
విడిచిపెట్టడానికి సరైన సమయం కోసం వేచి ఉండకండి. ఇక్కడ మేము ధూమపాన విరమణ  
శ్రేణిని కలిగి ఉన్నాము, ఇది ధూమపానం కోసం మీ కోరికను ఆపడానికి మీకు  
సహాయపడుతుంది. ఇక్కడ అన్వేషించండి  
  
డిస్మెనోరియా నిర్ధారణ డిస్మెనోరియాను నిర్ధారించడానికి, మీ వైద్యుడు మీ  
వైద్య చరిత్రను తీసుకొని శారీరక పరీక్ష (పెల్విక్ ఎగ్జామ్) చేస్తారు.  
అంతర్లీన రుగ్మత మీ లక్షణాలకు కారణమవుతుందని వారు భావిస్తే, వారు ఇతర  
పరీక్షలను చేయవచ్చు: రక్త పరీక్షలు: ఈ పరీక్షలు కటి అవయవాలలో ఏదైనా అంటు  
ప్రక్రియను తోసిపుచ్చుతాయి. వీటిలో పూర్తి రక్త గణన (CBC), ఎరిథ్రోసైట్  
అవక్షేపణ రేటు (ESR) మరియు అవకలన గణన (DC) ఉండవచ్చు. మూత్ర పరీక్షలు: ఈ  
పరీక్ష యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లను (UTIs) నిర్ధారించడంలో  
సహాయపడుతుంది. లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల పరీక్షలు: క్లామిడియా మరియు  
సిఫిలిస్ వంటి ఏవైనా లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులను గుర్తించడంలో ఈ  
పరీక్షల ప్యానెల్ సహాయం చేస్తుంది. బ్యాక్టీరియా సంస్కృతి పరీక్ష కోసం, మీ  
వైద్యుడు రక్తం, మలం, మూత్రం, చర్మం లేదా శ్లేష్మం యొక్క నమూనాను  
తీసుకోవచ్చు. అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: కటి కుహరం మరియు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థతో  
సహా శరీరం యొక్క దిగువ పొత్తికడుపులో ఉన్న అంతర్గత అవయవాల చిత్రాన్ని  
రూపొందించడానికి ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్ష అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలను  
ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పరీక్ష వివరించలేని కటి నొప్పి, వాపు, అసాధారణ రక్తస్రావం  
లేదా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క మూల్యాంకనంలో సహాయపడుతుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ పరీక్ష అంతర్గత అవయవాలు మరియు నిర్మాణాల వివరణాత్మక  
చిత్రాలను రూపొందించడానికి పెద్ద అయస్కాంతాలు, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు  
కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. గర్భాశయం యొక్క ఎండోమెట్రియోసిస్ మరియు  
అడెనోమియోసిస్ నిర్ధారణలో ఇది ప్రత్యేకంగా సహాయపడుతుంది. లాపరోస్కోపీ:  
రోగనిర్ధారణకు దారితీసే అన్ని నాన్-ఇన్వాసివ్ పరిశోధనలు విఫలమైనప్పుడు ఇది  
అవసరం. ఈ ప్రక్రియలో, ఒక సన్నని ఫైబర్ ట్యూబ్ (దీనికి లెన్స్ మరియు లైట్  
ఉంటుంది) పొత్తికడుపు గోడలోని కోతలోకి చొప్పించబడుతుంది. ఈ ట్యూబ్  
పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపు లోపలి చిత్రాలను టెలివిజన్ స్క్రీన్‌కు  
ప్రసారం చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను కీహోల్ సర్జరీ లేదా మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్  
సర్జరీ అని కూడా అంటారు. ప్రముఖులు ప్రియా బాపట్‌ను ప్రభావితం చేశారు, ఆమె  
హిందీ మరియు మరాఠీ చిత్రాలలో పనిచేసే భారతీయ నటి మరియు మోడల్. ఆమె తన భారీ  
ఋతు తిమ్మిరి గురించి పంచుకుంది మరియు వ్యాయామం మరియు వ్యాయామాలు వాటిని  
నియంత్రించడంలో తనకు సహాయపడిందని పేర్కొంది. దక్షిణ భారత నటి లియోనా లిషోయ్  
ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె తన సోషల్ మీడియా పోస్ట్‌లో తన  
తీవ్రమైన రుతు నొప్పిని ప్రస్తావించింది మరియు వాటిని నిర్లక్ష్యం  
చేయవద్దని మహిళలను అభ్యర్థించింది. డిస్మెనోరియా నివారణ డిస్మెనోరియాను  
నివారించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం పొగాకు తీవ్రమైన ఋతు తిమ్మిరికి కారణమవుతుంది  
మరియు డిస్మెనోరియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మానేయడం  
డిస్మెనోరియాతో మాత్రమే కాకుండా మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.  
అదనపు కేజీలను తగ్గించుకోండి అధిక బరువు గల స్త్రీలకు డిస్మెనోరియా వచ్చే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పరిశోధనలో తేలింది. సరైన బరువును కోల్పోవడం మరియు  
నిర్వహించడం వల్ల తిమ్మిరి యొక్క తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు. చురుకుగా ఉండండి,  
వాకింగ్, జాగింగ్ లేదా స్ట్రెచింగ్ వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు నొప్పిని  
నిరోధించే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో మీకు సహాయపడతాయి. అందువల్ల,  
దీర్ఘకాలంలో ఋతు తిమ్మిరిని నివారించడానికి మరియు నొప్పి లేని కాలాలను  
కలిగి ఉండటానికి వ్యాయామాన్ని మీ జీవనశైలిలో భాగంగా చేసుకోండి. వ్యాయామం  
ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది, ఇది  
డిస్మెనోరియాకు సంబంధించిన కారకాల్లో ఒకటి. ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ కలిగిన  
పానీయాల నుండి డెడిక్ట్ ఆల్కహాల్ మరియు ఇతర కెఫిన్ పానీయాలు మరియు సోడాలు,  
కాఫీ మరియు టీ వంటి పానీయాలు తీసుకోవడం మానుకోండి లేదా పరిమితం చేయండి. అవి  
వాసోకాన్స్ట్రిక్షన్ (రక్తనాళాల సంకుచితం)ని పెంచుతాయి, ఇది మీ ఋతు చక్రంలో  
తిమ్మిరిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. యోగా మరియు ధ్యానం సాధన యోగా మరియు  
ధ్యానంతో కూడిన సంపూర్ణ జీవనం డిస్మెనోరియా లక్షణాలకు ఉపశమనాన్ని  
అందిస్తుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో ఏమి తినాలి మరియు ఏమి నివారించాలి అని  
తెలుసుకోవడం. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు డిస్మెనోరియా యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, మీ గైనకాలజిస్ట్  
మరియు ప్రసూతి వైద్యుడిని వీలైనంత త్వరగా సందర్శించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ  
నిపుణులు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే ఏవైనా పరిస్థితులకు  
చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడగలరు.  
  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. బుక్ కన్సల్టేషన్  
ఇప్పుడు డిస్మెనోరియా చికిత్స డిస్మెనోరియా మందులతో మరియు కొన్ని  
సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్సతో చికిత్స చేయవచ్చు. ఇది మీ నొప్పి యొక్క తీవ్రత  
మరియు అంతర్లీన కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. డిస్మెనోరియా కోసం ఇక్కడ కొన్ని  
సాధారణ చికిత్సా ఎంపికలు ఉన్నాయి: నొప్పి నివారణ మందులు: NSAIDలు సాధారణంగా  
బాధాకరమైన కాలాలకు మొదటి-లైన్ చికిత్స మరియు కనీసం మూడు ఋతు చక్రాల కోసం  
ప్రయత్నించాలి. అవి ప్రోస్టాగ్లాండిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా  
పనిచేస్తాయి. ఇది తత్ఫలితంగా ఋతు ద్రవంలో ప్రోస్టాగ్లాండిన్ గాఢతను  
తగ్గిస్తుంది, ఇది గర్భాశయ సంకోచం మరియు ఋతు పరిమాణం తగ్గడానికి  
దారితీస్తుంది. అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ  
ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): డిక్లోఫెనాక్ ఇబుప్రోఫెన్ కీటోప్రోఫెన్  
మెఫెనామిక్ యాసిడ్ ఈ మందులు లక్షణాలు కనిపించడానికి ముందు ప్రారంభించి 3  
రోజుల పాటు కొనసాగినప్పుడు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా  
సురక్షితమైనవి మరియు బాగా తట్టుకోగలవు. దుష్ప్రభావాలలో వికారం, వాంతులు  
మరియు గుండెల్లో మంట వంటి జీర్ణశయాంతర లక్షణాలు ఉండవచ్చు. కంబైన్డ్ నోటి  
గర్భనిరోధక మాత్రలు: ఇది చికిత్స యొక్క రెండవ వరుస. NSAIDలు మాత్రమే  
సరిపోకపోతే, నోటి గర్భనిరోధకాలు వాటితో కలిపి ఉండవచ్చు. ఈ మందులలో  
హార్మోన్లు (ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్) ఉంటాయి, ఇవి అండోత్సర్గము  
(నెలవారీ గుడ్డు విడుదల) నిరోధిస్తాయి మరియు ప్రోస్టాగ్లాండిన్‌ల విడుదలను  
తగ్గిస్తాయి. ఇది క్రమంగా, ఋతుస్రావంతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాల నుండి దాదాపు  
తక్షణ ఉపశమనాన్ని తెస్తుంది: భారీ కాలాలు, బాధాకరమైన కాలాలు మరియు క్రమరహిత  
రక్తస్రావం. ఈ హార్మోన్లు పిల్, స్కిన్ ప్యాచ్, యోనిలోకి చొప్పించిన  
సౌకర్యవంతమైన రింగ్ లేదా గర్భాశయ పరికరం (IUD) రూపంలో అందుబాటులో ఉంటాయి.  
ప్రొజెస్టిన్-మాత్రమే పద్ధతులు: ఎండోమెట్రియల్ క్షీణతను కలిగించడం మరియు  
అండోత్సర్గాన్ని నిరోధించడం ద్వారా ఋతు నొప్పి చికిత్సలో  
ప్రొజెస్టిన్-మాత్రమే హార్మోన్లు సమర్థతను చూపుతాయి. ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు  
సంబంధించిన సెకండరీ డిస్మెనోరియా ఉన్న రోగులకు ఇవి మరింత అనుకూలంగా ఉంటాయి.  
వివిధ మందులు మరియు డెలివరీ పద్ధతులు ఉన్నాయి: డెసోజెస్ట్రెల్  
మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టెరాన్ ఇంట్రాయూటెరైన్ లెవోనోర్జెస్ట్రెల్-విడుదల చేసే  
పరికరం (IUS) ఎటోనోజెస్ట్రెల్ విడుదలతో సబ్‌డెర్మల్ ఇంప్లాంట్  
  
అంతర్లీన పరిస్థితులను నిర్వహించడం: ద్వితీయ డిస్మెనోరియా విషయంలో, ఋతు  
తిమ్మిరి యొక్క మూల కారణాన్ని గుర్తించడం మరియు చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం.  
సాధారణంగా, ఈ రకంలో, ఎండోమెట్రియోసిస్, ఫైబ్రాయిడ్స్, అడెనోమైయోసిస్ వంటి  
అంతర్లీన రుగ్మతల వల్ల ఋతు తిమ్మిరి ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు,  
ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్సకు (ఎండోమెట్రియం యొక్క లైనింగ్ గర్భాశయం వెలుపల  
పెరుగుతుంది), ఎండోమెట్రియాటిక్ కణజాలాన్ని తొలగించడం. ఋతు తిమ్మిరిలో  
గొప్ప ఉపశమనాన్ని అందించే శస్త్రచికిత్స ద్వారా చేయబడుతుంది. డిస్మెనోరియా  
కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
డిస్మెనోరియాను నిర్వహించడంలో క్రింది గృహ సంరక్షణ నివారణలు మరియు చిట్కాలు  
చాలా దూరం వెళ్ళగలవు: హీటింగ్ ప్యాడ్ ఉపయోగించండి సమయోచిత వేడి అనేది  
డిస్మెనోరియాను నిర్వహించడానికి సమర్థవంతమైన మరియు తక్కువ-ధర సహజమైన  
పద్ధతి. మీరు మీ దిగువ పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో తాపన ప్యాడ్ లేదా వేడి నీటి  
ప్యాక్‌ను ఉంచవచ్చు. వేడిని ఉపయోగించడం వల్ల అప్లికేషన్ యొక్క ప్రదేశానికి  
రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా నొప్పిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మీకు ఇంట్లో హీట్ ప్యాక్ లేకపోతే, మీరు టవల్‌ను కొద్దిగా వేడి నీటిలో  
నానబెట్టి, అదనపు నీటిని పోయేలా పిండి వేసి పొత్తికడుపుపై అప్లై చేయవచ్చు.  
మీరు అదే చేయడానికి వేడి నీటి సీసాని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. వ్యాయామం  
ఎండార్ఫిన్స్ అని పిలిచే నొప్పి-ఉపశమన రసాయనాలను విడుదల చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పి మరియు తిమ్మిరితో పోరాడటానికి  
మీకు సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, వ్యాయామం చేయడం వల్ల కటి ప్రాంతంలో రక్త  
ప్రసరణ పెరుగుతుంది మరియు నొప్పిని ప్రేరేపించే ప్రోస్టాగ్లాండిన్‌లను  
ఎదుర్కోవడానికి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. మీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు  
చేయండి అరాకిడోనిక్ యాసిడ్ ఒక కొవ్వు ఆమ్లం మరియు ప్రోస్టాగ్లాండిన్‌ల  
ఉత్పత్తిలో పూర్వగామిగా పనిచేస్తుంది. తక్కువ కొవ్వు ఆహారం, బీన్స్, పండ్లు  
మరియు కూరగాయలు తీసుకోవడం అరాకిడోనిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన ఆహారానికి మారడం  
డిస్మెనోరియా లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో  
అన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాల్సిన వాటి గురించి తెలియజేయడం కూడా అంతే  
ముఖ్యమైనది. మీ పీరియడ్స్ నొప్పిని మరింత తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలు! ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
విటమిన్ E, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ B1, విటమిన్ B6 మరియు  
మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్‌లతో మీ ఆహారాన్ని పెంచుకోండి, ఋతు తిమ్మిరితో సంబంధం  
ఉన్న నొప్పి నుండి ఉపశమనం ఇవ్వడంలో కూడా అత్యంత ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు  
కనుగొనబడింది. ఎక్కువ నీరు త్రాగండి పీరియడ్స్ సమయంలో నీరు త్రాగడం వల్ల  
రక్త ప్రసరణ ఎక్కువగా జరుగుతుందనేది సాధారణ అపోహ. నిజానికి, 6-8 గ్లాసుల  
నీరు త్రాగడం అనేది ఉబ్బరం నిరోధించడానికి మాత్రమే కాకుండా పీరియడ్స్  
నొప్పిని నిర్వహించడానికి కూడా ఉత్తమ మార్గం. మీరు నీటిలో కొంచెం నిమ్మకాయ  
లేదా పుదీనాని కూడా జోడించవచ్చు లేదా మీ నీటి తీసుకోవడం పెంచడానికి  
దోసకాయలు మరియు పుచ్చకాయలు వంటి నీటిలో అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని మీరు  
ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు. హెర్బల్ టీలను తీసుకోండి, ఈ క్రింది పదార్థాలు  
భారతీయ వంటశాలలలో సులభంగా కనిపిస్తాయి. పీరియడ్స్ నొప్పిని ఎదుర్కోవడానికి  
వాటి నుండి హెర్బల్ టీలను తయారు చేయండి: మెంతులు (మేతి): మెంతులు తీసుకోవడం  
రుతు చక్రం మరియు పునరుత్పత్తికి సంబంధించిన అనేక సమస్యలలో సానుకూల  
ఫలితాలను చూపుతుంది. ఇది ఋతు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనానికి మరియు క్రమరహిత  
కాలాలకు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు మెంతి టీని నీటిలో మరిగించి,  
ఆపై దాని గింజలను వడకట్టడం ద్వారా తీసుకోవచ్చు. మీరు దీన్ని మీ భోజనంలో  
కూడా చేర్చుకోవచ్చు.  
  
జీలకర్ర (జీరా గింజలు): ఇది పీరియడ్స్ నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే భారతీయ  
మసాలా. దాని రిలాక్సింగ్ ఎఫెక్ట్, యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటిస్పాస్మోడిక్  
మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల కారణంగా, ఇది నొప్పి మరియు దుస్సంకోచాలను  
తగ్గిస్తుంది.  
  
అల్లం (అడ్రాక్): ఇది శోథ నిరోధక మరియు అనాల్జేసిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది,  
ఇది ప్రైమరీ డిస్మెనోరియాతో సంబంధం ఉన్న ఋతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఇది ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా గొప్ప ప్రభావాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది.  
  
పసుపు (హల్దీ): వివిధ వ్యాధుల చికిత్సకు కర్కుమిన్ వాడకం గురించి  
ఆయుర్వేదంలో పేర్కొనబడింది. డిస్మెనోరియా వ్యాధికారకంలో పాల్గొన్న  
ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.  
  
యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇందులో మంచి మొత్తంలో పొటాషియం మరియు కాల్షియం  
ఉంటాయి, ఇవి పీరియడ్స్ సమయంలో కండరాల తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
మీరు ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టీస్పూన్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలపడం ద్వారా  
పొందవచ్చు. అయినప్పటికీ, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ స్ట్రాతో దీనిని తినాలని  
నిర్ధారించుకోండి, ఎందుకంటే ఇది దంతాలను చెరిపివేస్తుంది.  
  
దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): ఇది ఋతు తిమ్మిరి మరియు నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడే అద్భుతమైన యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్న మరొక భారతీయ  
మసాలా. ప్రైమరీ డిస్మెనోరియాతో రుతుక్రమం లోపించడం, అధిక ఋతు రక్తస్రావం,  
వికారం మరియు వాంతులు వంటి వాటిని నియంత్రించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.  
మీరు గోరువెచ్చని నీటితో దాల్చిన చెక్క పొడిని తీసుకోవచ్చు. మీరు దీన్ని మీ  
భోజనంలో కూడా చల్లుకోవచ్చు.  
  
చమోమిలే: ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు ప్రైమరీ  
డిస్మెనోరియా నుండి వచ్చే నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
యాంటిస్పాస్మోడిక్, అనాల్జేసిక్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి  
ఉంది. మీరు దానిని వేడి నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై వడకట్టడం ద్వారా పొందవచ్చు.  
ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో మూడ్ స్వింగ్‌లను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
మీ పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పి మరియు తిమ్మిరిని ఎదుర్కోవటానికి మరింత గృహ  
సంరక్షణ చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి యొక్క శీఘ్ర పరిశీలన. ఇక్కడ చదవండి  
  
డిస్మెనోరియా యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
తీవ్రమైన ఋతు తిమ్మిరిని అనుభవించే స్త్రీలు వారి లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ప్రయత్నించవచ్చు. అయితే, వీటిలో దేనినైనా  
ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ  
మంచిది. ముఖ్యమైన నూనెలతో మసాజ్ మసాజ్ థెరపీ డిస్మెనోరియాతో బాధపడుతున్న  
మహిళల్లో ప్రభావవంతమైన ఫలితాలను చూపుతుంది. ఈ చికిత్సలో, లావెండర్ ఆయిల్,  
సిన్నమోన్ ఆయిల్, రోమన్ చమోమిలే ఆయిల్, క్లారీ సేజ్ ఆయిల్ మరియు మార్జోరామ్  
ఆయిల్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలు ఉపయోగించబడతాయి, ఇవి యాంటిస్పాస్మోడిక్,  
అనాల్జేసిక్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.  
  
ప్రశాంతమైన నిద్ర మరియు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనం కోసం మీరు నిద్రవేళలో మీ  
దిగువ వీపు మరియు పొత్తికడుపును మసాజ్ చేయవచ్చు. ఆక్యుపంక్చర్ మరియు  
ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీ అనేది ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్  
థెరపీ, ఇందులో ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లు అని పిలవబడే శరీరంలోని ప్రాంతాల్లో  
చొప్పించిన సూటిగా ఉండే సూదులు ఉంటాయి. ఋతు తిమ్మిరితో సంబంధం ఉన్న  
లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు నిర్దిష్ట నరాలు మరియు కండరాలను  
ఉత్తేజపరిచేందుకు ఆక్యుపంక్చర్ మెరుగుపరుస్తుంది, ఇది శరీరంలో సహజ  
నొప్పి-ఉపశమన హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది.  
  
అయినప్పటికీ, వారి సిఫార్సు కోసం మరింత పరిశోధన అవసరం మరియు వాటి  
ప్రభావాన్ని నిరూపించడానికి మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరం. ఫార్మకోలాజికల్  
మేనేజ్‌మెంట్‌పై ఆసక్తి లేని మహిళల్లో వారు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉండవచ్చు.  
ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS) ఇది చర్మం  
ద్వారా విద్యుత్ ప్రవాహాలను అందించే నాన్‌వాసివ్, చవకైన మరియు పోర్టబుల్  
థెరపీ.  
  
అనేక అధ్యయనాలు నొప్పిని తగ్గించడంలో, అనాల్జెసిక్స్ వాడకాన్ని తగ్గించడంలో  
మరియు ప్రాధమిక డిస్మెనోరియా రోగులలో జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో TENS  
యొక్క ప్రభావాన్ని పరిశోధించాయి. యోగ మరియు ధ్యానం క్రమం తప్పకుండా యోగా  
మరియు ధ్యానాన్ని అభ్యసించడం వలన ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం, ఆందోళన మరియు  
నొప్పి నిర్వహణ వంటివి నిరూపించబడ్డాయి. వారానికి ఒకసారి 60 నిమిషాల పాటు  
యోగా సాధన చేయడం వల్ల పీరియడ్స్ క్రాంప్‌లను తగ్గించవచ్చని ఒక అధ్యయనం  
చూపిస్తుంది. డిస్మెనోరియా యొక్క సమస్యలు  
  
ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా అనేది తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పులు  
మరియు తిమ్మిరిని కలిగి ఉంటుంది, ఇది స్త్రీ యొక్క మొత్తం శ్రేయస్సు మరియు  
జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా  
ఎటువంటి అంతర్లీన పరిస్థితులతో ముడిపడి ఉండదు మరియు అందువల్ల ఎటువంటి  
సంక్లిష్టతలను చూపదు.  
  
సెకండరీ డిస్మెనోరియా విషయంలో, సమస్యలు కారణం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. వీటిలో  
ఇవి ఉండవచ్చు: వంధ్యత్వం: ద్వితీయ డిస్మెనోరియా వల్ల కలిగే సమస్యలలో ఒకటి  
వంధ్యత్వం లేదా బిడ్డను గర్భం ధరించలేకపోవడం. ఎండోమెట్రియోసిస్, ఉదాహరణకు,  
సెకండరీ డిస్మెనోరియాతో సంబంధం ఉన్న ఒక అంతర్లీన పరిస్థితి, ఇది పెల్విస్  
మరియు పునరుత్పత్తి అవయవాల ఆకారాన్ని మార్చగలదు. అండోత్సర్గము తర్వాత  
గుడ్డును తీయలేని విధంగా స్పెర్మ్ గుడ్డును కనుగొనడం లేదా ఫెలోపియన్  
ట్యూబ్‌లను వికృతీకరించడం కష్టతరం చేస్తుంది. గర్భస్రావం: తీవ్రమైన  
హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా గర్భస్రావం లేదా గర్భంతో సంబంధం ఉన్న ఇతర  
సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి: క్రమరహిత పీరియడ్స్ ఒత్తిడిని  
కలిగిస్తాయి, ముఖ్యంగా గర్భం దాల్చడానికి మరియు కుటుంబాన్ని ప్లాన్  
చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న మహిళలకు. బోలు ఎముకల వ్యాధి: మొత్తం ఎముకల  
ఆరోగ్యంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈస్ట్రోజెన్  
ఉత్పత్తి లేకపోవడం వల్ల ఎముకలు మరియు కీళ్ళు పెళుసుగా లేదా బలహీనంగా ఉండే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తహీనత: గర్భాశయం యొక్క పరిమాణం మరియు ఆకృతి  
వంటి ఏదైనా నిర్మాణ సమస్య డిస్మెనోరియాకు కారణమైతే, అది రక్తహీనతకు  
దారితీసే పీరియడ్స్ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. నిద్రలేమి:  
బాధాకరమైన తిమ్మిరి నిద్ర చక్రాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది లేదా  
నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది.  
  
మీ పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య సమస్యల కోసం సరైన నిపుణుడిని సంప్రదించడం సరైన  
వైద్య సలహాను పొందడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు సంప్రదించగల వైద్య నిపుణుల  
రకాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. చదువు  
  
డిస్మెనోరియాతో జీవించడం  
  
బాధాకరమైన కాలాలు ఆడవారి రోజువారీ పని లేదా కార్యకలాపాలను పేలవంగా  
ప్రభావితం చేస్తాయి. యువతులు పాఠశాలకు దూరమవుతున్నారు. ఇది ఏకాగ్రత,  
సాంఘికీకరణ మరియు సాధన పరంగా విద్యా లేదా పని పనితీరును కూడా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. డిస్మెనోరియా క్రీడలు లేదా సామాజిక కార్యక్రమాలలో మహిళల  
భాగస్వామ్యాన్ని కూడా పరిమితం చేస్తుంది. బహిష్టు నొప్పి కారణంగా నిద్రకు  
ఆటంకాలు ఏర్పడడం వల్ల స్త్రీల ఉత్పాదకత మరింత దెబ్బతింటుంది. కౌమారదశలో  
ఉన్న బాలికలలో పునరావృతమయ్యే స్వల్పకాలిక పాఠశాల లేకపోవడం మరియు  
పునరుత్పత్తి వయస్సు గల మహిళల్లో ఒక సాధారణ సమస్యకు బాధాకరమైన కాలాలు  
ప్రధాన కారణం.  
  
మీరు డిస్మెనోరియా యొక్క లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే లేదా మీకు ఇది చాలా  
సవాలుగా ఉన్నట్లయితే, మీ ఋతు తిమ్మిరిని తగ్గించడానికి ఈ చిట్కాలను  
అనుసరించండి: ఋతుస్రావం సమయంలో, మంచి మొత్తంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా  
అవసరం. నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు తాపన ప్యాడ్ లేదా వేడి నీటి బాటిల్‌ని  
ఉపయోగించవచ్చు. వెచ్చని స్నానం మొత్తం నొప్పిని తగ్గించడానికి కూడా  
సహాయపడుతుంది. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, గింజలు మరియు  
విత్తనాలు వంటి మీ తిమ్మిరిని తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహారాలు సహాయపడతాయి.  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో మంట తగ్గుతుంది మరియు ఋతు  
తిమ్మిరిని మచ్చిక చేసుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం, ఉబ్బరం  
మరియు కడుపు నొప్పి అనేది డిస్మెనోరియాతో బాధపడుతున్న మహిళలకు ఇతర సాధారణ  
సమస్యలు, కాబట్టి లక్షణాలను తగ్గించడానికి మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ చేయడం  
మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది. విటమిన్ E,  
ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ B1, విటమిన్ B6 మరియు మెగ్నీషియం  
సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం ఋతు తిమ్మిరితో సంబంధం ఉన్న నొప్పి నుండి ఉపశమనం  
కలిగించడంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనదిగా కనుగొనబడింది. వాకింగ్, జాగింగ్ మరియు  
స్ట్రెచింగ్ వంటి రెగ్యులర్ వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు  
శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలకు పోషకాలు మరియు ఆక్సిజన్ ప్రవాహానికి  
సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు కొన్ని రసాయనాలు (ఎండార్ఫిన్లు)  
విడుదలవుతాయి, ఇది నొప్పిని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. కెఫిన్ కలిగిన  
పానీయాలు మరియు పానీయాలను నివారించండి ఎందుకంటే అవి వాసోకాన్స్ట్రిక్షన్  
(రక్తనాళాల సంకుచితం)ని పెంచుతాయి, ఇది మీ ఋతు చక్రంలో తిమ్మిరిని మరింత  
తీవ్రతరం చేస్తుంది. తేలికపాటి మరియు మితమైన డిస్మెనోరియా సాధారణంగా  
NSAIDలకు బాగా స్పందిస్తుంది. ఋతుస్రావం దాని స్వంత అపోహలు మరియు అపోహలతో  
వస్తుంది. అవి పరిసర కాలాల్లో గందరగోళాన్ని మాత్రమే పెంచుతాయి. కాల  
పురాణాలను ఛేదించే సమయం. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఋతుస్రావం సమయంలో తిమ్మిరి ఎలా ఉంటుంది? పీరియడ్స్  
క్రాంప్‌లకు చాక్లెట్ సహాయపడుతుందా? డిస్మెనోరియా ప్రసవంగా అనిపిస్తుందా?  
అరటిపండ్లు మీ కాలాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయా? ప్రస్తావనలు Dysmenorrhea  
పర్యాయపదాలు, Dysmenorrhea. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. కురల్ ఎం, నూర్  
ఎన్, పండిట్ డి, జోషి టి, పాటిల్ ఎ. కాలేజీకి వెళ్లే అమ్మాయిల్లో రుతుక్రమ  
లక్షణాలు మరియు డిస్మెనోరియా వ్యాప్తి. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2015  
జూలై-సెప్టెం. డిస్మెనోరియా, యుటెరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్ కారణాలు.NICHD. 2018  
ఫిబ్రవరి 02న నవీకరించబడింది. Pakpour A, Kazemi F, Alimoradi Z, Griffiths  
M. డిప్రెషన్, ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు డిస్మెనోరియా: క్రమబద్ధమైన సమీక్ష  
కోసం ప్రోటోకాల్. ఆన్‌లైన్‌లో 2020 మార్చి 26న ప్రచురించబడింది. జాఫ్రా  
ఎమ్, మార్టినెజ్ ఇ, శాంచెజ్ ఎ, లోపెజ్ ఎమ్, పాడిల్లా ఎఫ్, గొంజాలెజ్ ఎమ్,  
ఫెర్నాండెజ్ ఎం. స్పానిష్ విద్యార్థులలో ఆహారం, బహిష్టు నొప్పి మరియు ఇతర  
రుతుక్రమ లక్షణాల మధ్య సంబంధం. ఆన్‌లైన్‌లో 2020 జూన్ 12న ప్రచురించబడింది.  
జాఫర్‌పూర్ M, హతేఫీ M, నజాఫీ F, ఖాజావిఖాన్ J, ఖానీ A. బహిష్టు రక్తస్రావం  
మరియు ప్రాథమిక డిస్మెనోరియాతో దైహిక లక్షణాలపై దాల్చినచెక్క ప్రభావం.  
ఆన్‌లైన్‌లో 2015 ఏప్రిల్ 22న ప్రచురించబడింది. Woo H, Ji H,Pak Y, Lee H,  
Heo S,Lee J,Lee J, Park K. ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా ఉన్న మహిళల్లో  
ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2018  
జూన్ 18. వలియాని ఎమ్, ఘసేమి ఎన్, బహదోరన్ పి, హెష్మత్ ఆర్.  
ఎండోమెట్రియోసిస్ వల్ల కలిగే డిస్మెనోరియాపై మసాజ్ థెరపీ యొక్క ప్రభావాలు.  
2010 పతనం ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది. యాంగ్ ఎన్, కిన్ ఎస్. ప్రైమరీ  
డిస్మెనోరియాతో బాధపడుతున్న అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థులలో రుతుక్రమంలో  
తిమ్మిర్లు మరియు రుతుక్రమ బాధలపై యోగా కార్యక్రమం యొక్క ప్రభావాలు:  
ఒకే-బ్లైండ్, రాండమైజ్డ్ కంట్రోల్డ్ ట్రయల్. ఆన్‌లైన్‌లో 2016 జూన్ 17న  
ప్రచురించబడింది. హోస్సేన్‌లౌ ఎ, అలినేజాద్ వి, అలినేజాద్ ఎమ్, అఘఖాని ఎన్.  
ఉర్మియా-ఇరాన్‌లోని హై స్కూల్ విద్యార్థులలో డిస్మెనోరియా యొక్క వ్యవధి  
మరియు తీవ్రతపై ఫిష్ ఆయిల్ క్యాప్సూల్స్ మరియు విటమిన్ బి1 టాబ్లెట్‌ల  
ప్రభావాలు. ఆన్‌లైన్‌లో 2014 సెప్టెంబరు 18న ప్రచురించబడింది. నాజ్ M,  
కియాని Z, ఫకారి F, ఘసేమి V, అబేద్ M, Ozgoli G. ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా  
యొక్క నొప్పి నిర్వహణపై సూక్ష్మపోషకాల ప్రభావం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష  
మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2020 మార్చి 1. జు హెచ్,  
జోన్స్ ఎమ్, మిశ్రా జి. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ మరియు డిస్మెనోరియా మధ్య  
U-ఆకారపు సంబంధం: ఒక రేఖాంశ అధ్యయనం. ఆన్‌లైన్‌లో 2015 జూలై 28న  
ప్రచురించబడింది. అన్సల్ A, Ayranci U, Tozun M, Arslan G, Calik E.  
డిస్మెనోరియా వ్యాప్తి మరియు మహిళా విశ్వవిద్యాలయ విద్యార్థుల సమూహంలో జీవన  
నాణ్యతపై దాని ప్రభావం. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2010 ఏప్రిల్ 7.  
ఒమిడ్వర్ ఎస్, బకౌయి ఎఫ్, అమిరి ఎఫ్, బేగం కె. భారతీయ మహిళా విద్యార్థులలో  
ప్రాథమిక డిస్మెనోరియా మరియు రుతుక్రమ లక్షణాలు: వ్యాప్తి, ప్రభావం మరియు  
నిర్వహణ. ఆన్‌లైన్‌లో 2015 డిసెంబర్ 17న ప్రచురించబడింది.  
  
==================================================  
  
పైల్స్‌ను హేమోరాయిడ్స్, హేమోరాయిడల్ డిసీజ్ మరియు పాయువు మరియు పురీషనాళం  
యొక్క అనారోగ్య సిరలు అని కూడా పిలుస్తారు. అవి పురీషనాళం (అంతర్గత  
హేమోరాయిడ్లు) లేదా పాయువు చుట్టూ చర్మం (బాహ్య హేమోరాయిడ్లు) లోపల  
అభివృద్ధి చెందుతాయి. పైల్స్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు మలాన్ని విసర్జించే  
సమయంలో రక్తస్రావం మరియు నొప్పి, ఆసన ప్రాంతంలో గడ్డలు ఉండటం మరియు  
అసంపూర్ణమైన లోపం యొక్క భావన.  
  
పైల్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు మలబద్ధకం, గర్భం, అధిక బరువు/ఊబకాయం,  
నిరంతర విరేచనాలు, టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం మరియు బరువైన  
వస్తువులను ఎత్తడానికి ప్రయాసపడడం.  
  
చాలా సందర్భాలలో, పైల్స్ సాంప్రదాయిక వైద్య నిర్వహణతో జీవనశైలి మార్పులు  
మరియు స్వీయ సంరక్షణతో పరిష్కరించబడతాయి, ఇందులో అధిక ఫైబర్ ఆహారం తినడం,  
హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం, శారీరకంగా చురుకుగా  
ఉండటం మరియు అధిక ఒత్తిడిని నివారించడం వంటివి ఉంటాయి.  
  
హేమోరాయిడ్ల పరిమాణం చాలా పెద్దగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని సందర్భాల్లో కొన్ని  
వైద్య విధానాలు మరియు/లేదా శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 45  
నుండి 65 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ  
పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పరీక్ష మల పరీక్ష  
అనోస్కోపీ ప్రోక్టోస్కోపీ కోలనోస్కోపీ బేరియం ఎనిమా పరీక్ష ఇతర పరీక్షలు:  
హిమోగ్లోబిన్, కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ పరీక్షలు &  
లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (LFT). చికిత్స సమయోచిత చికిత్సలు నొప్పి నివారణలు:  
పారాసెటమాల్ లాక్సిటివ్స్: ఇస్పాఘులా పొట్టు, పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్ &  
లాక్టులోస్ ఫ్లేబోటోనిక్స్: డయోస్మిన్, ట్రోక్సెరుటిన్, & కాల్షియం  
డోబెసిలేట్ హాస్పిటల్ ఆధారిత చికిత్సలు: రబ్బర్ బ్యాండ్ లిగేషన్, ఇంజెక్షన్  
స్కెలెరోథెరపీ, ఇన్‌ఫ్రారెడ్ థెరపీ, ఇన్‌ఫ్రారెడ్ థెరపీ rhoidectomy,  
Stapled hemorrhoidectomy & హేమోరాయిడల్ ఆర్టరీ లిగేషన్. జనరల్ ఫిజిషియన్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ కొలొరెక్టల్ సర్జన్ ప్రొక్టాలజిస్ట్‌ని  
సంప్రదించడానికి నిపుణులు పైల్స్ యొక్క లక్షణాలు  
  
ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవటం వల్ల చాలా మందికి పైల్స్ ఉన్నాయని మొదట్లో  
గుర్తించరు. లక్షణాలు సంభవించినప్పుడు, రోగులకు ఇవి ఉండవచ్చు: మలాన్ని  
విసర్జించే సమయంలో రక్తస్రావం (రక్తం సాధారణంగా ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు రంగులో  
ఉంటుంది) ప్రోలాప్స్ (మలం విసర్జించే సమయంలో చర్మం పొడుచుకు రావడం) మలం  
వెళ్ళేటప్పుడు నొప్పి ఆసన ప్రాంతంలో దురద, ఆసన ప్రాంతంలో గడ్డలు ఉండటం, ఇది  
మలం దాటిన తర్వాత శ్లేష్మ స్రావాన్ని వెనక్కి నెట్టడం అవసరం కావచ్చు,  
ప్రత్యేకించి మలం మీ లోదుస్తులలో లేదా టాయిలెట్ పేపర్‌పై కనిపించవచ్చు, ఇది  
మలద్వారం చుట్టూ ఎరుపు మరియు వాపు కనిపిస్తుంది పురీషనాళం) టాయిలెట్‌కి  
వెళ్లిన తర్వాత కూడా మలవిసర్జన అసంపూర్తిగా ఉన్నట్లు అనిపించడం, మలం  
వెళ్లేందుకు ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి ఉబ్బరం  
  
ఈ లక్షణాలు సాధారణంగా అధిక ప్రయాసకు గురిచేయడం (మలం విసర్జించడానికి చాలా  
గట్టిగా నెట్టడం), రుద్దడం మరియు పాయువు చుట్టూ శుభ్రపరచడం ద్వారా మరింత  
తీవ్రమవుతాయి.  
  
పొత్తికడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం మరియు రక్తస్రావం వంటి పైల్స్ యొక్క వివిధ ఆసన  
లక్షణాలు ఇతర వైద్య పరిస్థితులను పోలి ఉంటాయి కాబట్టి పైల్స్ తరచుగా కొన్ని  
ఇతర జీర్ణశయాంతర రుగ్మతలుగా తప్పుగా భావించబడుతున్నాయి? నీకు తెలుసా?  
పైల్స్ ఈ లక్షణాలకు అత్యంత సాధారణ కారణం అయినప్పటికీ, లక్షణాలు ప్రకోప  
ప్రేగు సిండ్రోమ్, క్రోన్'స్ వ్యాధి, వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ లేదా  
పెద్దప్రేగు లేదా పురీషనాళం యొక్క క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని ఇతర జీర్ణవ్యవస్థ  
సమస్యలను కూడా సూచిస్తాయి. కాబట్టి పైల్స్ ఇంకా ఏమి కావచ్చు? తెలుసుకుందాం.  
పైల్స్ యొక్క కారణాలను ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
పైల్స్, హెమోరాయిడ్స్ మరియు హెమోరోహైడల్ వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు, ఆసన  
కాలువలో నిర్మాణం వంటి సహజంగా సంభవించే కుషన్లలో ఆటంకాలు ఉంటాయి. ఈ కుషన్లు  
సహజంగా పాయువులో ఉంటాయి మరియు వాటిని హెమోరాయిడ్స్ అంటారు. ఇది వదులుగా  
ఉండే బంధన కణజాలం, మృదువైన కండరాలు మరియు రక్త కండరాలను కలిగి ఉంటుంది.  
హేమోరాయిడ్స్ యొక్క ప్రధాన విధి మలం పట్టుకోవడం.  
  
పైల్స్ యొక్క ప్రధాన కారణం తక్కువ పురీషనాళంలో అధిక ఒత్తిడిని  
కలిగిస్తుంది, ఇది ఆసన కుషన్ల పరిమాణం మరియు సహాయక కణజాలాల క్షీణతకు  
దారితీస్తుంది. ఇది క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD),  
విస్తారిత ప్రోస్టేట్, మలబద్ధకం, అండాశయ కణితి మొదలైన కొన్ని వ్యాధి  
పరిస్థితుల వల్ల కావచ్చు. తక్కువ ఫైబర్ ఆహారం, గర్భం, వయస్సు పెరగడం వంటి  
ఇతర పరిస్థితుల వల్ల కూడా ఆసన కుషన్లు ప్రభావితమవుతాయి.  
  
ఆసన కుషన్‌లో ఉండే కొల్లాజెన్ నాణ్యత మరియు పరిమాణంలో అసాధారణతలు కూడా  
పైల్స్‌కు కారణమవుతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పైల్స్ రకాలు  
  
పైల్స్‌ను నాలుగు ప్రధాన వర్గాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: 1. అంతర్గత  
హేమోరాయిడ్స్ ఈ రకమైన పైల్స్ పాయువు మరియు దిగువ పురీషనాళం యొక్క  
లైనింగ్‌లో పురీషనాళంలో లోతుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. వాటి స్థానం కారణంగా,  
అవి కనిపించవు మరియు తరచుగా లక్షణరహితంగా ఉంటాయి. చాలా సందర్భాలలో, వారు  
వాటంతట అవే వెళ్ళిపోతారు. అయినప్పటికీ, పెద్ద హేమోరాయిడ్లు నొప్పి, దురద,  
మంట, మల రక్తస్రావం మొదలైన అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. 2. ప్రోలాప్స్డ్  
హేమోరాయిడ్స్ మలం ద్వారా లేదా పాయువుపై ఒత్తిడి పెట్టడం ద్వారా అంతర్గత  
హేమోరాయిడ్లు ఆసన ద్వారంలోకి నెట్టబడతాయి, ఇది ప్రోల్పేస్డ్ హేమోరాయిడ్స్  
ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. ప్రోట్రూషన్ పరిధిని బట్టి వాటిని గ్రేడ్  
చేయవచ్చు: గ్రేడ్ 1: ఈ దశలో, అంతర్గత హేమోరాయిడ్‌లు ఆసన కాలువలోకి  
ఉబ్బుతాయి కానీ ప్రోలాప్స్ అవ్వవు. గ్రేడ్ 2: ఈ గ్రేడ్ మలవిసర్జన లేదా  
వడకట్టడం వంటి మల లేదా ఆసన ప్రాంతంలో పెరిగిన ఒత్తిడి సమక్షంలో వాపు సిరలు  
ప్రోలాప్స్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. పొడుచుకు వచ్చిన హేమోరాయిడ్లు మలం  
దాటిన తర్వాత వాటంతట అవే తగ్గుతాయి. గ్రేడ్ 3: ఈ గ్రేడ్ గ్రేడ్ 2  
మాదిరిగానే ఉంటుంది, ఈ సందర్భంలో, హేమోరాయిడ్స్ వాటంతట అవే లోపలికి  
వెళ్లవు. బదులుగా, వారికి మాన్యువల్ తగ్గింపు అవసరం. గ్రేడ్ 4: ప్రోలాప్స్  
హేమోరాయిడ్‌లను వాటి సాధారణ స్థితికి తిరిగి నెట్టడం సాధ్యం కాదు మరియు  
తీవ్రమైన మరియు ఆకస్మిక నొప్పికి దారితీస్తుంది. 3. ఎక్సటర్నల్ హెమరాయిడ్స్  
పైల్స్ అనే పదం వినగానే చాలా మంది ఎక్స్ టర్నల్ హెమరాయిడ్స్ గురించి  
ఆలోచిస్తారు. ఇవి పాయువు చుట్టూ చర్మం కింద ఏర్పడే కనిపించే ముద్దలు. వారి  
బాహ్య రూపాన్ని బట్టి అవి మరింత తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తాయి, ఇవి  
కూర్చోవడం మొదలైన రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి. 4.  
థ్రాంబోస్డ్ హెమోరాయిడ్స్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది త్రంబస్ అని పిలువబడే  
రక్తం గడ్డకట్టే అంతర్గత లేదా బాహ్య హేమోరాయిడ్‌లను సూచిస్తుంది. ఇది  
సాధారణంగా చికిత్స చేయని హేమోరాయిడ్ యొక్క సమస్య మరియు తీవ్రమైన నొప్పి,  
మంట, దురద, ఎరుపు మరియు వాపు వంటి మరింత తీవ్రమైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
పైల్స్ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుందా? పైల్స్ పెద్దప్రేగు  
క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచవు. అయినప్పటికీ, పైల్స్ యొక్క మరింత తీవ్రమైన  
రూపం పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. పెద్దప్రేగు  
క్యాన్సర్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకోండి. పైల్స్ కోసం ప్రమాద కారకాలను  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
దీర్ఘకాలం పాటు దిగువ పురీషనాళంలో ఒత్తిడిని పెంచే ఏదైనా పైల్స్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. వివిధ ప్రమాద కారకాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: 1.  
దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం దీర్ఘకాలంలో మలబద్ధకం పాయువు మరియు దిగువ పురీషనాళం  
యొక్క సిరల వాపుకు కారణమయ్యే ఒత్తిడికి అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఇది  
పైల్స్‌కు దారి తీస్తుంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనానికి సులభమైన ఆయుర్వేద  
నివారణలు తెలుసుకోవడానికి మా నిపుణులచే ఈ వీడియో చూడండి. 2. వయసు  
పెరిగేకొద్దీ, సాధారణంగా ఉన్న హేమోరాయిడ్‌లకు మద్దతు ఇచ్చే కండరాల ఫైబర్‌లు  
బలహీనపడతాయి. ఇది వారికి తక్కువ మద్దతునిస్తుంది మరియు పైల్స్  
ప్రోలాప్స్‌కు దారితీస్తుంది. 3. ఆహారం తక్కువ ఫైబర్ ఆహారం మలం  
గట్టిపడటానికి దారితీస్తుంది మరియు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశాలను  
పెంచుతుంది. స్థిరమైన ఒత్తిడి స్థానిక కణజాలాలను గాయపరచడం ద్వారా పైల్స్‌కు  
కారణమవుతుంది. 4. దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు కూడా పైల్స్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక అధ్యయనంలో, పెద్దప్రేగు శోథ, మాలాబ్జర్ప్షన్,  
పేగు బైపాస్ మరియు దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్ వంటి అతిసార పరిస్థితులతో  
బాధపడుతున్న రోగులు పైల్స్‌కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. 5. అధిక బరువు/స్థూలకాయం  
అధిక బరువు ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు లేదా మధ్య ప్రాంతంలో పైల్స్‌కు దారితీసే  
ఆసన సిరలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.  
  
ఊబకాయం అనేది ప్రపంచ జనాభాలో మూడింట ఒక వంతు మందిని ప్రభావితం చేసే అత్యంత  
సంక్లిష్టమైన మరియు ఎక్కువగా నివారించగల వ్యాధులలో ఒకటి. మహిళల్లో  
స్థూలకాయం వల్ల కలిగే సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలలో కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
6. గర్భం అనేది పైల్స్‌కు అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకం, ఎందుకంటే పెరిగిన  
 శిశువు బరువు కటి రక్తనాళాలు మరియు ఆసన ప్రాంతంపై ఒత్తిడి తెస్తుంది.  
  
గర్భధారణ సమయంలో మలబద్ధకం అనేది ఒక సాధారణ లక్షణం, ఇది పైల్స్ వచ్చే  
అవకాశాలను కూడా పెంచుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో మలబద్ధకాన్ని నిర్వహించడానికి  
సహాయపడే చిట్కాలతో కూడిన శీఘ్ర గైడ్ ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి చదవండి  
  
7. కుటుంబ చరిత్ర గతంలో కుటుంబంలో ఎవరికైనా పైల్స్ వచ్చినట్లయితే పైల్స్  
 వచ్చే అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయి.  
  
పైల్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఇతర కారకాలు: బరువైన వస్తువులను ఎత్తడం నిరంతర  
దగ్గు పదేపదే వాంతులు ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు  
కూర్చోవడం అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో నివసించడం ప్రేగు కదలికల సమయంలో  
ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల విరేచనాలు లేదా ఎనిమాలు ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల  
పేగు పనితీరు లోపం. మరుగుదొడ్డిపై సమయ వ్యవధి నిశ్చల జీవనశైలి ఉన్నత  
సామాజిక ఆర్థిక స్థితి వెన్నుపాముకు గాయం మల శస్త్రచికిత్స అంగ సంపర్కం  
ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి  
  
గమనిక: అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో వారి ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా పైల్స్ యొక్క  
ప్రాబల్యం చాలా సాధారణం, ఇందులో తక్కువ ఫైబర్ తీసుకోవడం ఉంటుంది. మలవిసర్జన  
సమయంలో స్క్వాటింగ్‌కి విరుద్ధంగా ఉండే భంగిమ ఈ దేశాల్లో పైల్స్‌ ఎక్కువగా  
రావడానికి మరో కారణం. పైల్స్ నిర్ధారణ  
  
పైల్స్ తరచుగా ఇతర అనోరెక్టల్ వ్యాధులైన పగుళ్లు, ఫిస్టులాలు మరియు  
కురుపులు వంటి వాటితో అయోమయం చెందుతాయి. చికిత్స ప్రారంభించే ముందు  
పైల్స్‌ను నిర్ధారించడానికి పూర్తి రోగ నిర్ధారణ ముఖ్యం. బాహ్య  
హేమోరాయిడ్లు సాధారణంగా పాయువు చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతాన్ని భౌతికంగా  
విశ్లేషించడం ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడతాయి, అయితే అంతర్గత హేమోరాయిడ్లను  
నిర్ధారించడానికి డిజిటల్ మల పరీక్ష వంటి విధానాలు నిర్వహిస్తారు. 1. వైద్య  
చరిత్ర పైల్స్ నిర్ధారణలో మొదటి దశలో లక్షణాలు మరియు వైద్య చరిత్ర గురించి  
విచారణ ఉంటుంది. డాక్టర్ రోగి యొక్క ఆహారపు అలవాట్లు, టాయిలెట్ అలవాట్లు,  
భేదిమందు వాడకం మరియు ప్రస్తుత వైద్య పరిస్థితి గురించి కూడా అడుగుతాడు. 2.  
శారీరక పరీక్ష మల పరీక్షలో ఒక వ్యక్తి యొక్క దిగువ పురీషనాళం, కటి మరియు  
దిగువ బొడ్డు యొక్క తనిఖీ ఉంటుంది. పురీషనాళంలోకి చేతి తొడుగులు వేసిన  
వేలిని చొప్పించడం ద్వారా పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. ఈ పరీక్ష బాహ్య  
హేమోరాయిడ్‌లు, చర్మపు ట్యాగ్‌లు, ప్రోలాప్సింగ్ అంతర్గత హేమోరాయిడ్‌లు,  
పగుళ్లు, ఫిస్టులాలు మరియు గడ్డలను తనిఖీ చేస్తుంది. అసాధారణ ద్రవ్యరాశి  
మరియు సున్నితత్వాన్ని అంచనా వేయడానికి పురీషనాళం యొక్క ఉపరితలాన్ని  
నొక్కడం ద్వారా కూడా పరీక్ష జరుగుతుంది. టెక్నిక్ సాధారణంగా బాధాకరమైనది  
కాదు, కానీ మీరు కొంచెం అసౌకర్యాన్ని అనుభవించవచ్చు. 3. అనోస్కోపీ ఇది  
అనోస్కోప్ అనే పరికరం సహాయంతో పాయువు మరియు దిగువ పురీషనాళం యొక్క పరీక్షను  
కలిగి ఉంటుంది. మల రక్తస్రావం యొక్క ఇతర కారణాలను మినహాయించడానికి ఇది  
ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియకు పాయువు ద్వారా పురీషనాళంలోకి ట్యూబ్‌ని  
చొప్పించడం అవసరం. ఆసన ప్రాంతం లైట్ ఉపయోగించి తనిఖీ చేయబడుతుంది. రోగులకు  
కమోడ్‌పై కూర్చోవాలని మరియు పరీక్ష సమయంలో ఒత్తిడికి గురికావాలని సూచించడం  
వల్ల ప్రోలాప్స్ స్థాయి గురించి ఖచ్చితమైన ఆలోచన ఉంటుంది. 4.  
ప్రోక్టోస్కోపీ ఈ పరీక్షను ప్రోటోస్కోప్ అని పిలిచే ఒక పరికరాన్ని  
ఉపయోగించి పురీషనాళం మరియు పాయువు యొక్క అంతర్గత అవయవాలను పరిశీలించడానికి  
ఉపయోగిస్తారు. ప్రోటోస్కోప్ అనేది నేరుగా, బోలు లోహం లేదా ప్లాస్టిక్  
ట్యూబ్, కొన్నిసార్లు చివర కాంతి ఉంటుంది. పరికరం అనోస్కోప్ కంటే కొంచెం  
పెద్దది మరియు మొత్తం ఆసన కాలువను పరిశీలించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తస్రావం,  
బరువు తగ్గడం, ప్రేగు అలవాట్లలో మార్పు లేదా రక్తహీనత వంటి ఎరుపు జెండా  
లక్షణాల విషయంలో ఇది సాధారణంగా నిర్వహించబడుతుంది. 5. కోలన్‌స్కోపీ  
కోలనోస్కోపీ అనేది ఒక వైద్యుడు మీ పురీషనాళం మరియు పెద్దప్రేగు లోపల  
చూసేందుకు కోలనోస్కోప్‌ని ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ఇది ఎరుపు జెండా లక్షణాలతో  
ఉన్న రోగులలో పరిగణించబడుతుంది. 6. బేరియం ఎనిమా పరీక్షలో పాయువు నుండి  
పురీషనాళంలోకి బేరియం ఎనిమా (రేడియో కాంట్రాస్ట్ ఫ్లూయిడ్, బేరియం సల్ఫేట్)  
ఇంజెక్షన్ ఉంటుంది. 7. ఇతర పరీక్షలు కొన్ని సందర్భాల్లో, హిమోగ్లోబిన్,  
కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ స్టడీస్, లివర్ ఫంక్షన్  
పరీక్షలు (LFT) వంటి ఇతర పరీక్షలు కూడా నిర్వహిస్తారు. సెలబ్రిటీలు  
కిష్వెర్ మర్చంట్ కిష్వెర్ మర్చంట్, ఒక భారతీయ టెలివిజన్ నటి తన గర్భధారణ  
సమయంలో పైల్స్‌తో బాధపడుతున్నట్లు వీడియో ద్వారా వెల్లడించారు. ఆమె డాక్టర్  
సూచించిన రెమెడీస్ ద్వారా పరిస్థితిని నిర్వహించింది. విట్నీ హ్యూస్టన్  
అమెరికన్ గాయని, నటి మరియు సంగీత నిర్మాత కూడా పైల్స్‌తో బాధపడుతున్నట్లు  
నివేదించబడింది. జార్జ్ బ్రెట్ ఈ అమెరికన్ బేస్ బాల్ ఆటగాడు కూడా ప్లైస్‌తో  
బాధపడ్డాడు. అతను శస్త్రచికిత్సతో పరిస్థితిని నిర్వహించగలిగాడు.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఆహారపు అలవాట్లు మరియు నిశ్చల జీవనశైలి కారణంగా పైల్స్ చాలా సాధారణం. వివిధ  
వ్యక్తులు లక్షణాలను అనుభవిస్తారు కానీ ఇబ్బంది కారణంగా వైద్యుడిని  
సందర్శించరు. ఇది రోగి యొక్క పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతుంది మరియు జీవన  
నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి:  
  
నిరంతరం బరువు కోల్పోతున్నారా మీ ప్రేగు అలవాట్లు మారాయి మీ మలం నల్లగా  
లేదా జిగటగా మారుతుంది మీరు మల రక్తస్రావాన్ని అనుభవిస్తున్నారు మీరు ఒక  
విదేశీ వస్తువుపై కూర్చున్న అనుభూతిని కలిగి ఉంటారు  
  
పైల్స్ యొక్క లక్షణాలు తరచుగా వారి స్వంత లేదా సాధారణ చికిత్సలతో  
పరిష్కరించబడతాయి. అయినప్పటికీ, మీకు పైల్స్ ఉంటే మరియు ఇంట్లో 7 రోజుల  
చికిత్స తర్వాత ఎటువంటి మెరుగుదల కనిపించకపోతే మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.  
  
ఈ పరిస్థితిలో సహాయపడే నిపుణులైన వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ కొలొరెక్టల్ సర్జన్ ప్రొక్టాలజిస్ట్ (పాయువు,  
పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళానికి సంబంధించిన వ్యాధులకు శస్త్రచికిత్సలు  
మరియు చికిత్స చేయడంలో నిపుణుడు)  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. పైల్స్ నివారణకు  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
పైల్స్ గురించి సరైన విద్య, దాని ట్రిగ్గర్స్ మరియు సరైన ఆహారం పైల్స్  
నివారించడానికి చాలా ముఖ్యమైనది. పైల్స్ నివారించడంలో క్రింది చర్యలు  
సహాయపడతాయి:  
  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి  
అడుగు భాగాన్ని శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచండి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం  
చేయండి టీ మరియు కాఫీ అధికంగా తీసుకోవడం మానుకోండి ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం  
మానుకోండి మలవిసర్జన చేయాలనే కోరిక ఉన్నప్పుడు వెంటనే బాత్రూమ్‌కు వెళ్లండి  
మొబైల్ ఫోన్‌లను బాత్రూమ్‌కు తీసుకెళ్లడం మానుకోండి. మలవిసర్జన చేసేటప్పుడు  
ఒక సపోర్టుపై మలం పోసేటప్పుడు గట్టిగా నెట్టడం మానుకోండి శారీరకంగా  
చురుకుగా ఉండండి పైల్స్ చికిత్స  
  
మొదటి వరుస చికిత్సలో జీవనశైలి మార్పులు మరియు స్వీయ సంరక్షణ ఉంటుంది.  
రోగులు తగినంత ద్రవం మరియు ఫైబర్ తీసుకోవడంతో ఆహార మార్పులను అనుసరించాలి.  
చికిత్స నియమావళి లక్షణాలు మరియు పైల్స్ గ్రేడ్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది, వీటిని  
సమూహంగా విభజించవచ్చు: A. శస్త్రచికిత్స కాని చికిత్స ఇందులో మందులు మరియు  
కార్యాలయ ఆధారిత చికిత్సలు ఉంటాయి. సాధారణ ఇంటి నివారణలు లక్షణాలను  
పరిష్కరించడంలో విఫలమైతే అవి ప్రారంభించబడతాయి మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి:  
  
1. మందులు సాధారణంగా నొప్పి, చికాకు, వాపు వంటి లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
 మరియు మలాన్ని మృదువుగా చేయడానికి మందులు సూచించబడతాయి.  
  
సమయోచిత చికిత్సలు: అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి క్రీమ్‌లు, లేపనాలు మరియు  
సుపోజిటరీలు ఇవ్వబడతాయి. ఈ మందులు పాయువు యొక్క సున్నితమైన చర్మాన్ని  
చికాకు పెట్టగలవు కాబట్టి వాటిని 5 నుండి 7 రోజులు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.  
ఆసన ప్రాంతంలో తీవ్రమైన మంట విషయంలో, స్టెరాయిడ్లను కలిగి ఉన్న  
కార్టికోస్టెరాయిడ్ క్రీమ్ కూడా ఇవ్వబడుతుంది. నొప్పి నివారణ మందులు:  
పారాసెటమాల్ వంటి సాధారణ నొప్పి నివారణ మందులు పైల్స్‌తో సంబంధం ఉన్న  
నొప్పిని తగ్గించడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. అయినప్పటికీ, అధిక రక్తస్రావం  
విషయంలో ఇబుప్రోఫెన్ వంటి మందులు నివారించబడతాయి.  
భేదిమందులు: ఈ మందులు మలాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి మరియు ప్రేగులను ఖాళీ  
చేయడంలో సహాయపడతాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే భేదిమందులు ఇస్పాగులా పొట్టు  
మరియు లాక్టులోజ్. Phlebotonics: Phlebotonics అనేది మొక్కల సారాలతో కూడిన  
ఔషధాల తరగతి. అవి ఆహార పదార్ధాలుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి మరియు డయోస్మిన్,  
ట్రోక్సెరుటిన్, హైడ్రాక్సీథైల్రుటోసైడ్ మరియు కాల్షియం డోబెసిలేట్  
ఉన్నాయి. పైల్స్‌లో రక్తస్రావం, దురద మరియు ఉత్సర్గ తగ్గుతుందని వారు  
చూపించారు.  
  
2. ఆసుపత్రి ఆధారిత చికిత్సలు ఇంటి నివారణలు మరియు మందులు లక్షణాలను  
 పరిష్కరించడంలో విఫలమైనప్పుడు ఈ చికిత్సలు ఉపయోగించబడతాయి. వివిధ  
 ఆసుపత్రి ఆధారిత చికిత్సలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
రబ్బర్ బ్యాండ్ లిగేషన్: ఇది దాని భద్రత మరియు ఖర్చు ప్రభావం కారణంగా  
పైల్స్‌కు చికిత్స చేయడానికి అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన నాన్-సర్జికల్  
పద్ధతుల్లో ఒకటి. ఈ ప్రక్రియలో అంతర్గత హేమోరాయిడ్ చివరిలో బ్యాండ్‌ను  
చొప్పించడం జరుగుతుంది. బ్యాండ్ హేమోరాయిడ్ కణజాలానికి రక్త సరఫరాను  
పరిమితం చేస్తుంది. ఇది అంతర్గత హేమోరాయిడ్‌ను తగ్గించడంలో మరియు  
పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పద్ధతి చాలా ఎక్కువ నివారణ రేటును కలిగి  
ఉంటుంది మరియు పునరావృతమయ్యే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఈ చికిత్స మొదటి, రెండవ  
మరియు మూడవ-డిగ్రీ హేమోరాయిడ్లకు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. పెద్ద మరియు  
స్థూలమైన హేమోరాయిడ్లకు అనేక చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు. ఇంజెక్షన్  
స్క్లెరోథెరపీ: ఇది హేమోరాయిడ్స్ యొక్క బేస్ వద్ద స్క్లెరోసెంట్లను  
ఇంజెక్ట్ చేయడం. స్క్లెరోసెంట్లు రసాయన కారకాలు, ఇవి తాపజనక ప్రతిస్పందనకు  
దారితీస్తాయి మరియు హేమోరాయిడ్ కణజాలాన్ని చంపుతాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే  
ఏజెంట్లలో ఆయిల్ బేస్‌లో 5% ఫినాల్, హైపర్‌టోనిక్ సెలైన్, 5% క్వినైన్  
మరియు యూరియా ఉన్నాయి. ఎలెక్ట్రోథెరపీ: ఈ థెరపీ హెమోరాయిడ్స్‌లో రక్త  
సరఫరాను గడ్డకడుతుంది, ఇది వాపు కణజాలం యొక్క సంకోచానికి కారణమవుతుంది.  
క్రయోథెరపీ: ఇది చాలా అరుదుగా ఉపయోగించే సాంకేతికత మరియు ద్రవ నత్రజనిని  
ఉపయోగించి పైల్స్‌ను గడ్డకట్టడాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇన్‌ఫ్రారెడ్  
కోగ్యులేషన్ (IRC): ఈ విధానంలో, చిన్న ప్రోబ్‌ని ఉపయోగించి ఇన్‌ఫ్రారెడ్  
లైట్ యొక్క కొన్ని పేలుళ్లు పంపిణీ చేయబడతాయి. ఇది హేమోరాయిడ్‌లకు రక్త  
సరఫరాను గడ్డకట్టడంలో సహాయపడుతుంది. B. శస్త్రచికిత్సా చికిత్స ఈ సందర్భంలో  
శస్త్రచికిత్స జోక్యం అవసరం: ఆసుపత్రి విధానాలను తట్టుకోలేకపోవటం పెద్ద  
బాహ్య హేమోరాయిడ్స్ నాన్-ఆపరేటివ్ విధానాల వైఫల్యం ప్రోలాప్స్ గ్రేడ్ 3  
మరియు 4 హేమోరాయిడ్‌లతో కూడిన మిశ్రమ హేమోరాయిడ్స్ హెమోరోహైడల్ బ్లీడింగ్  
నిర్వహణ అవసరమయ్యే కోగులోపతిక్ రోగులు  
  
శస్త్రచికిత్సలో హేమోరాయిడ్‌ను తొలగించడం లేదా వారి రక్త సరఫరాను పరిమితం  
చేయడం వంటివి ఉంటాయి. వివిధ శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉన్నాయి:  
  
హెమోరోహైడెక్టమీ: ఇది రక్తస్రావం మరియు ప్రోట్రూషన్‌కు కారణమయ్యే అదనపు  
కణజాలాన్ని తొలగించడం. ఇది కుట్టుపని ఉపయోగించి అనస్థీషియా కింద అంతర్గత  
మరియు బాహ్య హేమోరాయిడ్స్ రెండింటికీ చేయబడుతుంది. శస్త్రచికిత్స అనంతర  
సంరక్షణగా ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం. స్టేపుల్డ్  
హెమోరోహైడెక్టమీ: దీనిలో, హేమోరాయిడ్‌లను తిరిగి ఉంచడానికి స్టెప్లర్ వంటి  
పరికరం ఉపయోగించబడుతుంది, ఇది చివరికి వారి రక్త సరఫరాను నిలిపివేస్తుంది.  
హేమోరాయిడల్ ఆర్టరీ లిగేషన్: ఈ ప్రక్రియలో, హేమోరాయిడ్లకు రక్తాన్ని సరఫరా  
చేసే ధమనులు కట్టివేయబడతాయి మరియు కత్తిరించబడతాయి. పైల్స్ కోసం ఇంటి  
సంరక్షణ  
  
1. మంచి టాయిలెట్ పద్ధతులను అనుసరించండి మరుగుదొడ్డిపై అధికంగా ఒత్తిడి  
 చేయడం, నెట్టడం మరియు ఎక్కువసేపు ఉండటం వంటి వివిధ టాయిలెట్ ప్రవర్తనలు  
 పైల్స్‌కు దోహదం చేస్తాయి. మంచి టాయిలెట్ ప్రాక్టీస్‌ని అనుసరించడానికి  
 క్రింది చర్యలు తీసుకోవాలి: పొడుచుకు రాకుండా ఉండటానికి టాయిలెట్  
 సమయాన్ని 3 నుండి 5 నిమిషాలకు పరిమితం చేయండి అధికంగా తుడవడం మానుకోండి  
 పైల్స్‌పై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి స్టూల్‌ను బయటకు తీయడానికి  
 ఒత్తిడిని నివారించండి మలం దాటిన తర్వాత మీ అడుగు భాగాన్ని శుభ్రం  
 చేయడానికి తేమతో కూడిన టాయిలెట్ పేపర్‌ను ఉపయోగించండి. దిగువన చుట్టూ  
 ఉన్న ప్రాంతాన్ని రుద్దడం మానుకోండి  
  
2. సిట్జ్ స్నానాలు చేయండి గోరువెచ్చని నీటిలో కనీసం 15 నిముషాల పాటు  
 స్ట్రెచ్‌లో కూర్చోవడం ఆసన ప్రాంతంలో దురద, నొప్పి మరియు మంటలను  
 తగ్గించడానికి చాలా సహాయపడుతుంది. వైద్యం ప్రక్రియకు సహాయపడటానికి ఇది  
 2-3 సార్లు సాధన చేయాలి. నీటికి ఏదైనా లవణాలు, లోషన్లు లేదా నూనెలను  
 జోడించడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది వాపుకు కారణమవుతుంది. వెచ్చని స్నానం  
 దురద మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
3. అధిక ఫైబర్ డైట్/సప్లిమెంట్స్ తీసుకోండి, మలం మృదువుగా మరియు పైల్స్‌లో  
 క్రమబద్ధంగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం, అధిక ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల  
 పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. ధాన్యపు రొట్టె, తృణధాన్యాలు, పండ్లు  
 మరియు కూరగాయలు వంటి ఆహారాలను చేర్చడం ద్వారా ఆహారంలో మంచి మొత్తంలో  
 ఫైబర్ ఉంచడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు. పైల్స్‌లో అధిక ఫైబర్ ఆహారం అంటే  
 స్త్రీలకు 25గ్రా/రోజు మరియు పురుషులకు 38గ్రా/రోజు సిఫార్సు  
 చేయబడింది.  
  
మలాన్ని మృదువుగా చేయడానికి ఇస్పాగులా పొట్టు వంటి OTC సప్లిమెంట్లను కూడా  
తీసుకోవచ్చు. వైట్ బ్రెడ్, రెడ్ మీట్, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మరియు  
వేయించిన ఆహారాలు వంటి తక్కువ ఫైబర్ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.  
  
ఇక్కడ, మీరు పైల్స్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలో చూడండి.  
తెలుసుకోవటానికి నొక్కండి 4. సరైన ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించండి, రోగి మలం  
నిలకడగా ఉండటానికి తగిన మొత్తంలో నీటిని కూడా తీసుకోవాలి.  
  
డాక్టర్ సుచిన్ బజాజ్ చేసిన ఈ వీడియోను చూడండి, దీనిలో అతను నీటి  
ప్రాముఖ్యత, ప్రతి రోజు త్రాగవలసిన నీటి పరిమాణం మరియు నీరు త్రాగడం వల్ల  
కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ప్రస్తావించాడు.  
  
5. కెఫిన్ పానీయాలను నివారించండి కెఫిన్ పానీయాలను (టీ మరియు కాఫీ)  
 నివారించడం లేదా పరిమితం చేయడం మంచిది, ఎందుకంటే అవి మలం గట్టిపడతాయి  
 మరియు మలవిసర్జన ప్రక్రియను మరింత బాధాకరంగా చేస్తాయి.  
6. కొంత శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి వ్యాయామం సాధారణ ప్రేగు అలవాటుకు  
 సంబంధించినదిగా గుర్తించబడింది. తేలికపాటి శారీరక శ్రమ కూడా మలబద్ధకం  
 నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. పైల్స్ ఉన్న రోగి శారీరక శ్రమ  
 కోసం కొంత సమయం కేటాయించాలి.  
7. మసాలా మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి స్పైసీ ఫుడ్స్  
 నొప్పి, మంట మరియు అసౌకర్యం వంటి పైల్స్ యొక్క లక్షణాలను మరింత  
 తీవ్రతరం చేస్తాయి మరియు అందువల్ల వాటికి దూరంగా ఉండాలి.  
8. కొన్ని మందులను మానుకోండి కోడైన్ వంటి పెయిన్‌కిల్లర్‌లకు దూరంగా  
 ఉండాలి ఎందుకంటే ఇది మలబద్ధకానికి కారణమవుతుంది. ఇబుప్రోఫెన్ వంటి  
 NSAIDలను కూడా నివారించాలి, ఎందుకంటే ఇది మల రక్తస్రావాన్ని  
 పెంచుతుంది.  
9. ఐస్ ప్యాక్‌లను ఉపయోగించండి పైల్స్‌తో సంబంధం ఉన్న వాపు మరియు నొప్పిని  
 తగ్గించడానికి ఐస్ ప్యాక్‌లు ఒక అద్భుతమైన సాధనం. ఒక మృదువైన టవల్‌లో  
 చుట్టబడిన ఐస్ ప్యాక్ ప్రభావిత ప్రాంతంలో కనీసం 15 నిమిషాలు  
 ఉంచబడుతుంది. తక్షణ ఉపశమనం కోసం ఈ విధానాన్ని గంటకు ఒకసారి పునరావృతం  
 చేయాలి.  
10. కుడివైపు కూర్చోండి పైల్స్ ఉన్నవారు మలాన్ని విసర్జించేటప్పుడు వారి  
 పాదాలను పైకి లేపాలి. ఇది పురీషనాళం యొక్క స్థితిని మారుస్తుంది, ఇది  
 మలం సులభంగా వెళ్ళడానికి అనుమతిస్తుంది.  
11. మీ దుస్తులను సవరించండి రోగులు వదులుగా ఉండే, శ్వాసక్రియకు, కాటన్  
 లోదుస్తులు మరియు ప్యాంటు ధరించడం ద్వారా పైల్స్ యొక్క వైద్యం  
 ప్రక్రియను పెంచవచ్చు. ఇది పైల్స్ చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతం అధిక చెమటతో  
 చికాకు పడకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
పైల్స్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఇంటి నివారణలను తెలుసుకోవడానికి మా  
నిపుణులచే ఈ వీడియోను చూడండి.  
  
పైల్స్ యొక్క సమస్యలు  
  
చాలావరకు హేమోరాయిడ్‌లు చికిత్సతో పరిష్కరించబడతాయి, అయితే ఇది చాలా  
అరుదుగా క్రింది సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: 1. స్కిన్ ట్యాగ్‌లు ఇది పాయువు  
యొక్క చర్మం నుండి వేలాడుతున్న కణజాలపు ఫ్లాప్‌ను సూచిస్తుంది. థ్రోంబోస్డ్  
హేమోరాయిడ్ యొక్క గడ్డకట్టడం కరిగిపోయినప్పుడు ఇది అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
ఇది తరచుగా రోగికి చికాకు కలిగిస్తుంది. 2. రక్తహీనత దీర్ఘకాలిక హేమోరాయిడ్  
నుండి రక్తస్రావం కారణంగా రోగి యొక్క రక్త గణన కూడా పడిపోతుంది. 3.  
ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స చేయని బాహ్య హేమోరాయిడ్లు కూడా పుళ్ళు ఉండటం వల్ల  
సోకవచ్చు. 4. స్ట్రాంగ్యులేటెడ్ హేమోరాయిడ్ కొన్నిసార్లు, ప్రోలాప్స్డ్  
హెమోరాయిడ్ నుండి రక్త ప్రవాహం కత్తిరించబడుతుంది. ఇది చాలా బాధాకరమైనది  
మరియు రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. 5. రక్తం గడ్డకట్టడం వివిధ సందర్భాల్లో,  
పైల్స్లో రక్తం గడ్డకట్టడం ఏర్పడుతుంది. ఇది చాలా బాధాకరమైనది మరియు  
కొన్నిసార్లు పారుదల అవసరం. 6. రక్తస్రావం ఇది పైల్స్ యొక్క అత్యంత సాధారణ  
సమస్య, దీనిలో హేమోరాయిడ్లు చీలిపోతాయి మరియు తీవ్రమైన మల రక్తస్రావం  
కలిగిస్తాయి. దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. చాలా హార్డ్ స్టూల్ పాస్ ఈ  
ప్రక్రియను తీవ్రతరం చేస్తుంది. పైల్స్‌కు చికిత్స చేయడానికి చేసే వివిధ  
ప్రక్రియల వల్ల రోగులు వివిధ సమస్యలను కూడా ఎదుర్కొంటారు. హెమోరోహైడెక్టమీ  
యొక్క సమస్యలు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న రోగులు సాధారణంగా  
హెమోరోహైడెక్టమీ తర్వాత మొదటి వారంలో నొప్పి మరియు సంపూర్ణతను  
అనుభవిస్తారు. ఇతర సంక్లిష్టతలు:  
  
ప్రారంభ సమస్యలు: రక్తస్రావం మూత్ర నిలుపుదల త్రాంబోస్డ్ బాహ్య  
హేమోరాయిడ్స్  
  
ఆలస్యమైన సమస్యలు: అనల్ స్టెనోసిస్ (మలం విసర్జించడం కష్టతరం చేసే ఆసన  
కాలువ ఇరుకైనది) స్కిన్ ట్యాగ్‌లు పునరావృతమయ్యే హెమోరాయిడ్స్ ఆలస్యం  
రక్తస్రావం మల లేదా ప్రేగు ఆపుకొనలేనిది  
  
అరుదైన సమస్యలు: సెప్సిస్ చీము ఏర్పడటం అధిక రక్తస్రావం పెరిటోనిటిస్  
(పొత్తికడుపు లోపలి భాగంలో వాపు) రబ్బరు బ్యాండ్ బంధనం యొక్క సమస్యలు ఈ  
ప్రక్రియ ఆలస్యం రక్తస్రావంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి లేని  
రోగులు సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు, ఇది జ్వరం, పెరినియల్ ఎడెమా మరియు  
నొప్పిగా వర్గీకరించబడుతుంది. పైల్స్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. న్యూట్రిషన్ మరియు డైటరీ సప్లిమెంట్స్  
  
- సైలియం: ఇది చాలా బాగా తెలిసిన ఫైబర్, ఇది మలం మృదువుగా చేసే  
 ప్రభావానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది పైల్స్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పిని  
 తగ్గిస్తుంది మరియు స్టూల్ పాస్ ప్రక్రియను సాఫీగా చేస్తుంది. దీనిని  
 నీటితో లేదా పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి ఉన్న  
 రోగులు దానిని తీసుకునే ముందు వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అధిక  
 ఫైబర్ ఉబ్బరం కలిగించవచ్చు కాబట్టి సైలియం మోతాదును క్రమంగా పెంచాలి.  
  
ఫైబర్ సప్లిమెంట్ల కోసం వెతుకుతున్నారా? ఇప్పుడు కొను  
  
- ప్రోబయోటిక్స్: అవి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడే మంచి  
 బ్యాక్టీరియా. పెరుగు, మజ్జిగ మొదలైన ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉండే  
 ఆహారాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం పైల్స్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. అవి వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి మరియు పునరావృతం  
 కాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
2. మూలికలు  
  
చికిత్సలో మూలికలను ఉపయోగించడం చాలా ప్రసిద్ధ మరియు పాత పద్ధతి. అయితే,  
వైద్యుని పర్యవేక్షణలో మూలికలను తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి. పైల్స్  
నిర్వహించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని మూలికలు:  
  
మంత్రగత్తె హాజెల్ (హమామెలిస్ వర్జీనియానా): ఈ హెర్బ్ సమయోచితంగా  
వర్తించబడుతుంది లేదా సిట్జ్ బాత్‌గా ఉపయోగించబడుతుంది. పైల్స్‌ను  
తాత్కాలికంగా తగ్గించడం ద్వారా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. పైల్స్ చికిత్సకు  
మార్కెట్‌లో లభించే వివిధ ప్యాడ్‌లలో మంత్రగత్తె హాజెల్ ఉంటుంది.  
గోల్డెన్‌రోడ్ (సాలిడాగో విర్గౌరియా): ఇది సమయోచిత అప్లికేషన్ ద్వారా  
హేమోరాయిడ్‌ల వాపును తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. గోటు కోలా (సెంటెల్లా  
ఆసియాటికా): ఇది సిరల లోపం లేదా అనారోగ్య సిరలు యారో (అకిల్లియా  
మిల్లెఫోలియం): ఇది హేమోరాయిడ్స్‌తో సంబంధం ఉన్న రక్తస్రావం చికిత్సకు  
ఉపయోగిస్తారు. 3. ఇతర ఇంటి నివారణలు  
  
ఆముదం: ఇది పైల్స్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.  
దీనిని పాలలో కలపడం ద్వారా తీసుకోవచ్చు లేదా ప్రభావిత ప్రాంతంపై సమయోచితంగా  
వర్తించవచ్చు. టీ ట్రీ ఆయిల్: ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది  
మరియు పైల్స్ జెర్మ్స్ యొక్క ఎర్రబడిన ప్రదేశంలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
ప్రభావిత ప్రాంతంపై సమయోచితంగా వర్తించబడుతుంది. కొబ్బరి నూనె: ఇది  
మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తుంది మరియు వాపు మరియు వాపు వంటి పైల్స్ లక్షణాల  
నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది దురద యొక్క కోరికను తగ్గించడంలో  
కూడా సహాయపడుతుంది. మర్టల్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్: ఈ నూనె తక్కువ గ్రేడ్ పైల్స్  
కోసం రక్తస్రావం, నొప్పి, చికాకు మరియు దురదను మెరుగుపరుస్తుంది. అలోవెరా:  
కలబందను మలద్వారంపై పూసినప్పుడు పైల్స్ వల్ల కలిగే మంట, దురద మరియు వాపు  
నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 4. హోమియోపతి  
  
కింది హోమియోపతి సన్నాహాలు కూడా పైల్స్లో ఉపయోగించబడతాయి. ఎస్క్యులస్: ఇది  
బర్నింగ్ సెన్సేషన్ కలిగి ఉన్న పైల్స్‌ను నిర్వహించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
కొలిన్సోనియా: ఇది మలబద్ధకంతో దీర్ఘకాలిక, దురద హేమోరాయిడ్లకు  
ఉపయోగిస్తారు. పైల్స్‌తో జీవించడం  
  
సులభంగా రోగనిర్ధారణ చేసినప్పటికీ పైల్స్ చికిత్స ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తికరంగా  
ఉండదు. అనోరెక్టల్ పరిస్థితులకు అంకితమైన వ్యక్తుల బృందం ద్వారా ఇది  
ఉత్తమంగా నిర్వహించబడుతుంది. పైల్స్ ప్రాణాంతకం కాదు కానీ జీవిత నాణ్యతను  
తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. శస్త్రచికిత్స అనంతర నొప్పిని నిర్వహించడం  
  
శస్త్రచికిత్స యొక్క మొత్తం ఫలితం మంచి నుండి పేద వరకు మారుతుంది.  
హెమోరోహైడెక్టమీ తర్వాత మొదటి వారంలో రోగి నొప్పి మరియు ఆసన సంపూర్ణతను  
ఆశించాలి. NSAIDలు, కండరాల సడలింపులు మరియు సిట్జ్ స్నానాలతో పాటు నోటి  
మాదక ద్రవ్యాలను ఉపయోగించడం ద్వారా తగినంత నొప్పి నియంత్రణ సాధించబడుతుంది.  
నొప్పిని తీవ్రతరం చేసే స్ట్రెయినింగ్‌ను నివారించడానికి స్టూల్ మృదుల  
వాడకం కూడా సూచించబడింది. శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న రోగులు వారి నొప్పి  
తీవ్రతరం అయినట్లయితే, వారి వైద్యుడిని తిరిగి సంప్రదించాలి, ఎందుకంటే ఇది  
మృదు కణజాల సంక్రమణను సూచిస్తుంది. రోగికి విద్యను అందించడం  
  
శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణలో మరియు పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడంలో రోగి  
విద్య చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నర్సు, డైటీషియన్ మరియు ఫార్మసిస్ట్  
రోగిని మలబద్ధకం నివారించడం, తగినంత నీరు త్రాగడం, స్టూల్ సాఫ్ట్‌నర్  
తీసుకోవడం, శరీర బరువు తగ్గించడం, ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, పీచు అధికంగా ఉండే  
ఆహారం తీసుకోవడం మరియు అధిక నొప్పి మందులను నివారించడం వంటివాటిని  
ప్రోత్సహించాలి. ఈ సాధారణ చర్యలు హేమోరాయిడ్స్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడమే  
కాకుండా ఆరోగ్య సంరక్షణ ఖర్చులను కూడా తగ్గిస్తాయి. పునఃస్థితిని  
నిర్వహించడం  
  
పైల్స్‌కు శస్త్రచికిత్స, ముఖ్యంగా జీవనశైలిని మార్చుకోని వారికి  
ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తికరంగా ఉండదు. నొప్పి, మూత్ర నిలుపుదల మరియు పునరావృతం  
అనేది శస్త్రచికిత్స తర్వాత చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. అంతర్గత పైల్స్  
పునరావృతం, ప్రోలాప్స్ మరియు రక్తస్రావం ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులు వెంటనే  
కొలొరెక్టల్ సర్జన్‌ని సంప్రదించాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పైల్స్ నుండి  
కోలుకోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? గర్భధారణ సమయంలో పైల్స్‌ను ఎలా  
ఎదుర్కోవాలి? పైల్స్ సర్జరీ తర్వాత స్టూల్ కంట్రోల్ తప్పుతుందా?  
స్క్వాటింగ్ పైల్స్ నివారించడానికి ఎలా సహాయపడుతుంది? మీరు పైల్స్‌ను  
శాశ్వతంగా నయం చేయగలరా? ప్రస్తావనలు Cristea C, Lewis CR. హెమోరోహైడెక్టమీ.  
[2022 జూలై 4న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఫాంటెమ్ RF, ఐవజ్జాడే D.  
అంతర్గత హేమోరాయిడ్. [2021 ఆగస్టు 9న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి. ఆండ్లెర్ RS, పీరీ AF. హేమోరాయిడ్స్ గురించి మనకు తెలిసిన  
వాటిని పునరాలోచించడం. క్లిన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపాటోల్. 2019  
జనవరి;17(1):8-15. doi: 10.1016/j.cgh.2018.03.020. ఎపబ్ 2018 మార్చి 27.  
PMID: 29601902; PMCID: PMC7075634. హేమోరాయిడ్స్, అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్  
కోలన్ మరియు రెక్టల్ సర్జన్స్. లారెన్స్ A, మెక్‌లారెన్ ER. బాహ్య  
హేమోరాయిడ్. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.  
పైల్స్, NHS, చివరిగా నవీకరించబడింది: 28 మార్చి, 2022. హెమోరాయిడ్స్,  
నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ  
డిసీజెస్.  
  
==================================================  
  
న్యుమోనియాను ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్, శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్, లోయర్  
రెస్పిరేటరీ ఇన్ఫెక్షన్ (LRTI) మరియు బ్రోంకోప్న్యూమోనియా అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం న్యుమోనియా అనేది ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి, ఇది శ్వాసను  
కష్టతరం చేస్తుంది మరియు శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలను పరిమితం చేస్తుంది.  
ఇది ఎక్కువగా బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు, శిలీంధ్రాలు వంటి సూక్ష్మజీవుల  
ద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ వల్ల వస్తుంది. న్యుమోనియాలో, సాధారణంగా శ్వాస  
తీసుకునేటప్పుడు గాలితో నిండిన గాలి పర్సులు, ఇన్ఫెక్టివ్ మెటీరియల్,  
శ్లేష్మం మరియు ద్రవంతో నిండిపోతాయి. ఇది దగ్గు, జ్వరం, ఊపిరి ఆడకపోవడం,  
ఛాతీ నొప్పి వంటి లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది.  
  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా, న్యుమోనియా సులభంగా నివారించదగినది మరియు చికిత్స  
చేయగలిగినప్పటికీ, ఐదు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో  
అనారోగ్యం మరియు మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్  
న్యుమోనియా (CAP) అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెద్దవారిలో అనారోగ్యం మరియు  
మరణానికి ప్రధాన కారణం. ప్రపంచ న్యుమోనియా భారంలో 23% భారత్‌దే. అధిక  
ప్రమాదం ఉన్నందున, 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు మరియు  
న్యుమోనియాకు ప్రమాద కారకాలు ఉన్న 18 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు  
ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా న్యుమోకాకల్ వ్యాక్సిన్‌లను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని  
సూచించబడింది.  
  
చలికాలంలో న్యుమోనియా సర్వసాధారణం మరియు ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం  
చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, 2 సంవత్సరాల వయస్సులోపు చిన్నపిల్లలు, 65 సంవత్సరాల  
కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు మరియు గుండె జబ్బులు, మధుమేహం లేదా దీర్ఘకాలిక  
ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి వంటి అంతర్లీన వైద్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
వంటి రాజీపడే రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న రోగులలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
తేలికపాటి న్యుమోనియాకు సాధారణంగా విశ్రాంతి మరియు వైద్యుడు సూచించిన  
యాంటీబయాటిక్స్ వాడకంతో ఇంట్లోనే చికిత్స చేయవచ్చు. మరింత తీవ్రమైన కేసులకు  
ఆసుపత్రి చికిత్స అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు  
ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు  
ఉన్న పెద్దలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ  
శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఊపిరితిత్తుల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1000  
మంది పిల్లలకు 14 కేసులు (2018) భారతదేశం: 1000 మంది పిల్లలకు 403 కేసులు  
(2015) ) అనుకరించే పరిస్థితులు ఉబ్బసం ఊపిరితిత్తుల చీము బ్రోన్కైటిస్  
అటెలెక్టాసిస్ క్రూప్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కఫం పరీక్ష ఛాతీ ఎక్స్-రే పూర్తి రక్త గణన (CBC) పల్స్  
ఆక్సిమెట్రీ ధమని రక్త వాయువు పరీక్ష బ్రోంకోస్కోపీ మూత్ర పరీక్ష  
(స్ట్రెప్టోకోకికస్ స్కానటిక్ స్కానటిక్ స్కానస్ టిసిఆర్‌పి) :  
సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, సెఫెపైమ్, అజిత్రోమైసిన్ & లెవోఫ్లోక్సాసిన్ యాంటీ  
ఫంగల్స్: ఫ్లూకోనజోల్, ఇట్రాకోనజోల్ & యాంఫోటెరిసిన్ బి యాంటీవైరల్స్:  
ఒసెల్టామివిర్ మ్యూకోలైటిక్స్: ఎసిటైల్‌సిస్టీన్ న్యుమోనియా యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
న్యుమోనియా యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కొన్ని సాధారణ ప్రదర్శనలను కలిగి  
ఉంటాయి లేదా న్యుమోనియా రకం, వయస్సు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి  
వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు.  
  
పెద్దవారిలో కనిపించే కొన్ని సాధారణ న్యుమోనియా లక్షణాలు: కఫంతో కూడిన  
దగ్గు జ్వరం వణుకు & చలి వేగంగా నిస్సారంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఛాతీ నొప్పి  
తక్కువ శక్తి ఆకలి లేకపోవడం వికారం & వాంతులు 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో  
న్యుమోనియా యొక్క లక్షణాలు గందరగోళం, మానసిక మార్పులు. అవగాహన మరియు సాధారణ  
శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే తక్కువ. పిల్లలలో న్యుమోనియా లక్షణాలు ఇంటర్‌కోస్టల్  
శ్వాసను కలిగి ఉండవచ్చు (పిల్లలు ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి ఛాతీ కండరాలను  
ఉపయోగిస్తున్నారు), ఆహారం తీసుకోకపోవడం మరియు అధిక-స్థాయి జ్వరం. అలాగే,  
చాలా తీవ్రమైన న్యుమోనియా ఉన్న పిల్లలు అపస్మారక స్థితి, అల్పోష్ణస్థితి  
(సాధారణ శరీర ఉష్ణోగ్రత కంటే ప్రమాదకరంగా తక్కువ) మరియు మూర్ఛలు వంటి  
లక్షణాలను చూపవచ్చు.  
  
అంతేకాకుండా, ఇన్ఫెక్షన్ కారణంపై ఆధారపడి లక్షణాలు కూడా మారుతూ ఉంటాయి.  
ఉదాహరణకు, బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా తీవ్రమైన చెమట మరియు పెరిగిన శ్వాస మరియు  
పల్స్ రేటుతో పాటు చాలా అధిక-స్థాయి జ్వరం (సుమారు 105 డిగ్రీల F) వంటి  
లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్తంలో ఆక్సిజన్ లేకపోవడం  
వల్ల పెదవులు మరియు గోళ్ల నీలం రంగు కూడా కనిపిస్తుంది. అయితే, వైరల్  
న్యుమోనియా విషయంలో, లక్షణాలు సాధారణంగా కొంత కాలం పాటు అభివృద్ధి  
చెందుతాయి మరియు జ్వరం, తలనొప్పి, బలహీనత, కండరాల నొప్పి మరియు పొడి దగ్గు  
వంటి ఇన్ఫ్లుఎంజా లక్షణాల మాదిరిగానే ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు తరచుగా ఒకటి లేదా  
రెండు రోజుల్లో తీవ్రమవుతాయి. న్యుమోనియా కారణాలు  
  
న్యుమోనియా అనేక ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్ల వల్ల వస్తుంది మరియు అంటువ్యాధులకు  
కారణమయ్యే జీవుల ఆధారంగా వర్గీకరించబడుతుంది. న్యుమోనియా యొక్క సాధారణ  
కారణాలు మరియు రకాలు: బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా, స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియే,  
హేమోఫిలస్ ఇన్ఫ్లుఎంజా టైప్ బి (హిబ్) మరియు క్లేబ్సియెల్లా న్యుమోనియా  
వంటి బ్యాక్టీరియా వలన ఏర్పడుతుంది. వైరల్ న్యుమోనియా, రెస్పిరేటరీ  
సిన్సిటియల్ వైరస్ మరియు కరోనావైరస్ వంటి వైరస్‌ల వల్ల వస్తుంది. ఫంగల్  
న్యుమోనియా, కాండిడా, ఆస్పెర్‌గిల్లస్ మరియు మ్యూకర్ వంటి శిలీంధ్రాల వల్ల  
వస్తుంది. విలక్షణమైన న్యుమోనియా లేదా మైకోప్లాస్మా న్యుమోనియా,  
మైకోప్లాస్మా (బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్‌ల వంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండే  
జీవులు కానీ ఏ వర్గానికి చెందవు). ఒక వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు లేదా  
తుమ్మినప్పుడు న్యుమోనియా గాలిలో బిందువుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
పీల్చినప్పుడు ఈ చుక్కలు ఊపిరితిత్తులకు సోకుతాయి. ఇది లాలాజలం మరియు రక్తం  
ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. న్యుమోనియా రకాలు  
  
న్యుమోనియా ఆసుపత్రిలో ఉండే సమయంలో (ఆసుపత్రిలో ఉన్న న్యుమోనియా అని  
పిలుస్తారు) లేదా ఏదైనా మెడికల్ సెట్టింగ్ వెలుపల (కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్  
న్యుమోనియా అని పిలుస్తారు) పొందవచ్చు. న్యుమోనియా యొక్క ఇతర రూపాలు  
ఆకాంక్ష మరియు వైవిధ్యమైన న్యుమోనియా కావచ్చు.  
  
1. హాస్పిటల్-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా (HAP)ని నోసోకోమియల్ న్యుమోనియా అని  
 కూడా పిలుస్తారు, హాస్పిటల్-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా తీవ్రంగా ఉంటుంది  
 ఎందుకంటే దీనికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా యాంటీబయాటిక్స్‌కు మరింత  
 నిరోధకతను కలిగి ఉండవచ్చు మరియు దానిని పొందిన వ్యక్తులు ఇప్పటికే  
 అనారోగ్యంతో ఉన్నారు. తరచుగా ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్లలో ఉపయోగించే  
 శ్వాస యంత్రాలపై (వెంటిలేటర్లు) ఉన్న వ్యక్తులు ఈ రకమైన న్యుమోనియాకు  
 గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువగా స్టెఫిలోకాకి &  
 సూడోమోనాస్ ఎరుగినోసా వంటి బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది.  
  
2. కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా (CAP) మీకు న్యుమోనియా వస్తే మీ  
 హాస్పిటల్ బసతో సంబంధం లేదు, దానిని కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా  
 అంటారు. ఇది సాధారణంగా న్యుమోకాకస్ బ్యాక్టీరియా వంటి వాతావరణంలో ఉండే  
 జీవుల వల్ల వస్తుంది.  
  
గమనిక: ఆస్పిరేషన్ న్యుమోనియా, అరుదైనప్పటికీ, ఆహారం, పానీయం, వాంతులు లేదా  
మీ ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశించినప్పుడు సంభవించవచ్చు. కోమాలో ఉన్న రోగులలో,  
మెదడు గాయం ఉన్నవారిలో లేదా మింగడంలో సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఆకాంక్ష ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది. నీకు తెలుసా? ఎటిపికల్ న్యుమోనియా, వాకింగ్ న్యుమోనియా అని  
కూడా పిలుస్తారు, ఇది న్యుమోనియా బెడ్ రెస్ట్ లేదా ఆసుపత్రిలో చేరాల్సినంత  
తీవ్రంగా లేని పరిస్థితి. వాకింగ్ న్యుమోనియా ఉన్నవారికి న్యుమోనియా ఉందని  
కూడా తెలియకపోవచ్చు, ఎందుకంటే వారి లక్షణాలు న్యుమోనియా కంటే తేలికపాటి  
శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ లాగా ఉండవచ్చు. లక్షణాలు సాధారణంగా చాలా తేలికగా  
ఉంటాయి, మీరు పని లేదా పాఠశాల నుండి ఇంట్లో ఉండాల్సిన అవసరం లేదు, కాబట్టి  
మీరు బయట తిరుగుతున్నారు, అందుకే దీనికి "వాకింగ్ న్యుమోనియా" అని పేరు.  
మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! న్యుమోనియాకు ప్రమాద కారకాలు  
  
న్యుమోనియా ప్రతి సంవత్సరం ఒక మిలియన్ కంటే ఎక్కువ ఆసుపత్రిలో చేరుతుంది.  
ప్రతి 39 సెకన్లకు ఒక బిడ్డను క్లెయిమ్ చేస్తూ, పిల్లలలో ఇది అత్యంత సాధారణ  
ఇన్ఫెక్షియస్ కిల్లర్‌లలో ఒకటి.  
  
ఎవరైనా న్యుమోనియా బారిన పడవచ్చు, అయితే వారిలో ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది:  
COPD, సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్, శ్వాసనాళ అవరోధం లేదా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్  
వంటి దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులతో 65 ఏళ్లు పైబడిన వారు లేదా  
న్యుమోనియా యొక్క మునుపటి ఎపిసోడ్‌తో బాధపడేవారు ఏదైనా మార్పుకు కారణమయ్యే  
పరిస్థితులతో బాధపడుతున్నారు. స్పృహ స్థాయి (ఉదా. స్ట్రోక్, మూర్ఛ,  
అనస్థీషియా, డ్రగ్ లేదా ఆల్కహాల్ మత్తు) లేదా డైస్ఫేజియా హెచ్‌ఐవి  
ఇన్‌ఫెక్షన్, ఆర్గాన్/స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్, డయాబెటిస్ లేదా  
ఇమ్యునోసప్రెసివ్ మెడిసిన్‌లు తీసుకున్న వారు పోషకాహారలోపం, యురేమియా,  
యాసిడ్‌తో కూడిన జీవనశైలి వంటి జీవక్రియ రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు.  
ధూమపానం, ఆల్కహాల్ & టాక్సిక్ ఇన్హేలెంట్స్ వంటి ప్రమాద కారకాలు  
ఇంట్యూబేషన్ లేదా బ్రోంకోస్కోపీతో ఇన్ఫ్లుఎంజా వంటి వైరల్ రెస్పిరేటరీ  
ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో శీతాకాలంలో న్యుమోకాకల్ టీకాలు మిమ్మల్ని  
సురక్షితంగా ఉంచగలవా? చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
తల్లిపాలు పిల్లల్లో న్యుమోనియా అవకాశాలను తగ్గించగలవని అధ్యయనాలు  
సూచించాయి, జీవితంలోని మొదటి ఆరునెలల్లో తల్లిపాలు అలాగే 24 నెలల వయస్సు  
వరకు తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల శిశువులు మరియు చిన్నపిల్లలలో న్యుమోనియా వచ్చే  
అవకాశాలు తగ్గుతాయి. తల్లి పాలలో అనేక ఇమ్యునోప్రొటెక్టివ్ మరియు రోగనిరోధక  
శక్తిని పెంచే సమ్మేళనాలు ఉండటం దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. తల్లిపాలు  
ఇవ్వడం ఎందుకు ముఖ్యమో ఇక్కడ మరిన్ని కారణాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి! న్యుమోనియా నిర్ధారణ మీ లక్షణాలు మరియు క్లినికల్ చరిత్ర ఆధారంగా,  
మీ వైద్యుడు శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తారు మరియు అనేక పరిశోధనలను కూడా  
ఆదేశించవచ్చు. సాధారణంగా, న్యుమోనియా భౌతిక పరీక్ష (మీ శ్వాస శబ్దాన్ని  
వినడానికి) మరియు X- రే ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. అయినప్పటికీ, లక్షణాల  
తీవ్రతను బట్టి, మీ వైద్యుడు ఇతర పరీక్షలను కూడా ఆదేశించవచ్చు:  
  
1. కఫ పరీక్ష: న్యుమోనియాతో సహా శిలీంధ్రాలు లేదా బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే  
 వివిధ శ్వాసకోశ వ్యాధులను గుర్తించడానికి ఇది సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
2. ఛాతీ ఎక్స్-రే: ఇది అంటువ్యాధులు, వాపులు లేదా ఊపిరితిత్తులలో అసాధారణ  
 పెరుగుదల వంటి ఏవైనా సమస్యలను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
3. కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC): రోగికి తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ లేదా  
 ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఉన్నట్లు అనుమానించబడితే ఈ పరీక్ష మూల్యాంకనం చేయవలసి  
 ఉంటుంది.  
  
4. పల్స్ ఆక్సిమెట్రీ: ఇది రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయిలను నాన్-ఇన్వాసివ్  
 పద్ధతిలో తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
5. ధమనుల రక్త వాయువు: ఈ పరీక్ష ధమనుల నుండి రక్తంలో ఆమ్లత్వం (pH) మరియు  
 ఆక్సిజన్ మరియు కార్బన్ డయాక్సైడ్ స్థాయిలను కొలుస్తుంది.  
  
6. బ్రోంకోస్కోపీ: ఇది ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ లేదా కణితులను గుర్తించడానికి  
 బ్రోన్కియోల్స్ మరియు వాయుమార్గ మార్గాలతో సహా ఊపిరితిత్తుల ప్రత్యక్ష  
 దృశ్యమానతను అందిస్తుంది.  
  
7. మూత్ర పరీక్ష: మూత్రంలో స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియా అనే బ్యాక్టీరియా  
 ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్షను ఉపయోగిస్తారు.  
  
8. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఇది ఛాతీ CT స్కాన్ వంటి పరీక్షలను కలిగి ఉంటుంది  
 మరియు ఊపిరితిత్తులలో ఏదైనా నష్టాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ఊపిరితిత్తుల  
 అల్ట్రాసౌండ్ సిఫార్సు చేయబడవచ్చు.  
  
9. RT-PCR: న్యుమోనియాతో సంక్లిష్టమైన COVID-19 సంక్రమణను  
 నిర్ధారించడానికి ఇది అత్యంత విశ్వసనీయమైన మరియు ఖచ్చితమైన పరీక్ష. ఇది  
 నమూనాలో ఉన్న వైరస్ యొక్క జన్యు పదార్థాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది  
 (సాధారణంగా గొంతు లేదా నాసికా శుభ్రముపరచు).  
  
10. వైరల్ సెరాలజీ: ఇది వైరల్ న్యుమోనియాను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది  
 మరియు వైరస్‌కు వ్యతిరేకంగా లక్ష్యంగా ఉన్న యాంటీబాడీస్ ఉనికిని  
 నిర్ధారించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని  
 నిర్ధారించే రక్త నమూనాలోని వైరల్ యాంటిజెన్‌ల పరిమాణాన్ని కొలవడానికి  
 కూడా సహాయపడుతుంది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు నసీరుద్దీన్ షా జూన్ 2021లో  
 న్యుమోనియాతో బాధపడుతూ ఆసుపత్రిలో చేరారు. దివంగత బాలీవుడ్ నటుడు  
 దిలీప్ కుమార్ బ్రోంకియల్ న్యుమోనియాతో బాధపడుతున్న సంగతి తెలిసిందే.  
 అతను ఛాతీ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా అడ్మిట్ అయ్యాడు మరియు పునరావృత  
 న్యుమోనియాను ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలిసింది. ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ప్రముఖ  
 నిర్మాత మరియు టాక్ షో హోస్ట్ అయిన ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ఒక ఇంటర్వ్యూలో  
 తనకు న్యుమోనియా ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఆమె ఛాతీలో చిన్నగా  
 కొట్టుకోవడంతో ఊపిరితిత్తుల నిపుణుడిని సందర్శించింది, ఆమె  
 స్టెతస్కోప్‌తో తనిఖీ చేసిన తర్వాత ఆమెకు న్యుమోనియా ఉందని  
 నిర్ధారించింది. న్యుమోనియా నివారణ  
  
అనేక సందర్భాల్లో న్యుమోనియాను నివారించవచ్చు. న్యుమోనియాను నివారించడానికి  
కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి: మీ చేతులను తరచుగా కడగడం, ముఖ్యంగా మీ ముఖాన్ని  
తాకడం మరియు ఆహారాన్ని నిర్వహించే ముందు హ్యాండ్ శానిటైజర్‌ను ఉపయోగించడం,  
సబ్బు మరియు నీరు అందుబాటులో లేనట్లయితే, మీ చేతులను శుభ్రం చేయడానికి,  
ధూమపానం మానేయడం మరియు మీ నోటిని కప్పి ఉంచే పొగను నివారించడం.  
దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు తగినంత నిద్ర పొందడం, క్రమం తప్పకుండా  
వ్యాయామం చేయడం & సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, న్యుమోనియా లేదా ఇతర  
అంటువ్యాధులు ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించడం, మీరు 65  
ఏళ్లు పైబడిన లేదా 18 ఏళ్లు పైబడిన హై రిస్క్ గ్రూప్‌కు చెందినవారైతే  
టీకాలు వేయడం. సంవత్సరాల వయస్సులో కానీ న్యుమోనియాకు అనేక ప్రమాద కారకాలు  
ఉన్నాయి. ఈ టీకా బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్‌ను  
నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
న్యుమోకాకల్ టీకా ప్రత్యేక హై-రిస్క్ గ్రూపులలో మాత్రమే సూచించబడుతుంది:  
స్ప్లెనెక్టమీ చేయించుకున్న వ్యక్తులు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు  
మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు దీర్ఘకాలిక అవయవ వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులు గమనిక: న్యుమోనియా టీకా అన్ని న్యుమోనియా కేసులను నిరోధించదు,  
అయినప్పటికీ, ఇది దారితీయవచ్చు. వ్యాధి యొక్క తేలికపాటి మరియు తక్కువ  
కోర్సు మరియు సమస్యల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది.  
  
5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు న్యుమోకాకల్ వ్యాక్సిన్  
ఇవ్వవచ్చు. ఇది 1.5 సంవత్సరాల నుండి మూడు మోతాదులలో ఇవ్వబడుతుంది. రెండవ  
మరియు మూడవ డోస్, బూస్టర్ డోస్ అని కూడా పిలుస్తారు, మొదటి డోస్ తర్వాత  
వరుసగా ఒక నెల మరియు రెండు నెలల తర్వాత సిఫార్సు చేస్తారు.  
  
మీ బిడ్డకు ఏ టీకాలు ఉత్తమమో నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు మీ పిల్లల  
వైద్యుడిని సంప్రదించారని నిర్ధారించుకోండి. గుర్తుంచుకోండి, సరైన సమయంలో  
ఇచ్చిన టీకాలు మీ బిడ్డకు ఉత్తమమైన నాణ్యమైన ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో మీకు  
సహాయపడతాయి. నిపుణుడిని సందర్శించండి మీకు ఉన్నట్లయితే వెంటనే మీ  
వైద్యుడిని పిలవండి: శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మీ పెదవులు మరియు  
చేతివేళ్లలో నీలిరంగు రంగును పెంపొందించుకోండి ఛాతీ నొప్పి అధిక జ్వరం  
శ్లేష్మంతో దగ్గు, మీ కుటుంబ వైద్యుడు లేదా సాధారణ వైద్యుడు మీకు కావాలంటే  
పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో సహాయపడవచ్చు. నిపుణుడి వద్దకు వెళ్లండి,  
అప్పుడు మీరు సంప్రదించవచ్చు: పల్మోనాలజిస్ట్ లేదా ఊపిరితిత్తుల నిపుణుడు  
శిశువైద్యుడు మీ పిల్లల ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారా? ఇక్కడ  
భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
న్యుమోనియా చికిత్స  
  
న్యుమోనియాకు చికిత్స రకం, తీవ్రత మరియు మొత్తం ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
చాలా సందర్భాలలో, జ్వరం & దగ్గు వంటి లక్షణాలకు చికిత్స చేయడానికి ఇతర  
మందులతో పాటు దాని రకాన్ని బట్టి న్యుమోనియా చికిత్సకు యాంటీబయాటిక్స్,  
యాంటీవైరల్ లేదా యాంటీ ఫంగల్ మందులు సూచించబడతాయి.  
  
1. యాంటీబయాటిక్స్ మీ డాక్టర్ అతను/ఆమె బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్  
 అనుమానించినట్లయితే యాంటీబయాటిక్స్ సిఫారసు చేయవచ్చు. సాధారణంగా  
 సూచించబడిన కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్: అమోక్సిసిలిన్ + క్లావులానిక్  
 యాసిడ్ సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ సెఫెపైమ్ సెఫురోక్సిమ్ అజిత్రోమైసిన్  
 లెవోఫ్లోక్సాసిన్  
2. యాంటీ ఫంగల్స్ మీకు న్యుమోనియాతో పాటు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే ఈ మందులు  
 సిఫార్సు చేయబడతాయి, ఇది మధుమేహం వంటి కొమొర్బిడిటీలతో బాధపడుతున్న  
 రోగులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఫ్లూకోనజోల్ ఇట్రాకోనజోల్  
 యాంఫోటెరిసిన్ బి  
3. యాంటీవైరల్‌లు ఈ మందులు పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చడానికి కారణమైన  
 వైరస్‌లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి, తద్వారా చికిత్స యొక్క ప్రభావాన్ని  
 మెరుగుపరుస్తాయి. ఒసెల్టామివిర్ (ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్) రెమ్‌డిసివిర్  
 (COVID-19)  
4. న్యుమోనియా, COPD మరియు బ్రోన్కైటిస్ వంటి అధిక శ్లేష్మంతో శ్వాసకోశ  
 వ్యాధుల చికిత్సకు సహాయపడే మ్యూకోలైటిక్స్ ఎసిటైల్‌సిస్టీన్ సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే మ్యూకోలైటిక్స్‌లో ఒకటి. ఇది శ్వాసకోశ లేదా వాయుమార్గాల్లోని  
 శ్లేష్మాన్ని వదులుతుంది మరియు పలుచగా చేస్తుంది, తద్వారా దగ్గును  
 సులభతరం చేస్తుంది.  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, చాలా మంది వ్యక్తులు చికిత్సకు ప్రతిస్పందిస్తారు  
మరియు పరిస్థితి నుండి కోలుకుంటారు. అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో,  
మధుమేహం, బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి లేదా గుండె వైఫల్యం వంటి సమస్యలు  
తలెత్తుతాయి. అందుకే మీరు న్యుమోనియా లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
నమోదు చేసుకోండి!  
  
న్యుమోనియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
చాలా సందర్భాలలో సూచించిన మందులు తీసుకోవడం, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం  
మరియు ఎక్కువ నీరు త్రాగడం ద్వారా ఇంట్లోనే చికిత్స చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ,  
ఇది ఇంట్లో నిర్వహించబడకపోతే, మీ వైద్యుడు తగిన చికిత్స కోసం ఆసుపత్రిలో  
చేరమని సలహా ఇవ్వవచ్చు.  
  
న్యుమోనియా చికిత్స మరియు నిర్వహించడానికి ఇంట్లో అనుసరించాల్సిన కొన్ని  
సాధారణ చర్యలు: మీరు జ్వరం మరియు నొప్పిని నియంత్రించడానికి  
యాంటిపైరెటిక్స్ మరియు పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవచ్చు. ముందుగా మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా ఎటువంటి మందులు తీసుకోవద్దు. చాలా ద్రవాలను  
త్రాగండి ఎందుకంటే ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచడంలో మీకు సహాయపడటమే  
కాకుండా స్రావాలను విప్పుటకు మరియు దగ్గును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.  
మీరు తీవ్రమైన దగ్గుతో బాధపడుతుంటే లేదా మీ దగ్గు మీకు నిద్ర రాకుండా  
అడ్డుకుంటున్నట్లయితే, ఏ మందులు సహాయపడతాయో మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించండి, వెచ్చని స్నానాలు చేయండి మరియు వెచ్చని  
పానీయాలు త్రాగండి ఎందుకంటే ఇది మీ వాయుమార్గాలను తెరవడానికి మరియు మీ  
శ్వాసను సులభతరం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ధూమపానం చేస్తే, ధూమపానానికి  
దూరంగా ఉండేలా చూసుకోండి (ఇందులో సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ లేదా వాహన పొగ  
ఉంటుంది). ఎందుకంటే పొగ మీ ఊపిరితిత్తులను మరింత దెబ్బతీస్తుంది మరియు మీ  
వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. మీరు పూర్తిగా కోలుకునే వరకు మీ రోజువారీ  
పనులను పరిమితం చేసి, ఏ కార్యకలాపాన్ని అతిగా చేయకూడదని నిర్ధారించుకోండి.  
మీరు శ్వాస మార్గము నుండి శ్లేష్మం క్లియర్ చేయడానికి మరియు మీ శ్వాసను  
మెరుగుపరచడానికి సహాయపడే కొన్ని ఛాతీ వ్యాయామాలను ప్రయత్నించవచ్చు. మీ  
ఆక్సిజన్ స్థాయిని పెంచడానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ శ్వాస వ్యాయామాలు  
ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే వీడియో చూడండి.  
  
న్యుమోనియా యొక్క సమస్యలు  
  
న్యుమోనియా కారణంగా వచ్చే సాధారణ సమస్యలు: శ్వాస తీసుకోవడంలో తీవ్రమైన  
శ్వాసకోశ బాధ (శ్వాసకోశ వైఫల్యం యొక్క తీవ్రమైన రూపం) ఊపిరితిత్తుల గడ్డలు  
(ఊపిరితిత్తులలో చీము) బాక్టీరిమియా (రక్తంలో బ్యాక్టీరియా) ప్లూరల్  
ఎఫ్యూషన్ (ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం) సెప్టిక్ షాక్ ఎంపిమా మూత్రపిండ వైఫల్యం  
శ్వాసకోశ వైఫల్యం వైఫల్యం న్యుమోథొరాక్స్ COVID-19 మరియు న్యుమోనియా  
భారతదేశంలో COVID-19 యొక్క రెండవ తరంగం దేశవ్యాప్తంగా హానికరమైన పరిణామాలను  
కలిగిస్తుంది. పాజిటివ్ కేసుల సంఖ్య క్రమంగా పెరగడమే కాకుండా అవసరమైన  
చికిత్స సామాగ్రిని గణనీయంగా తగ్గించడానికి మరియు ఊపిరితిత్తుల సమస్యల  
కారణంగా ఆసుపత్రిలో గణనీయమైన పెరుగుదలకు దారితీసింది. ఈ దశలో కనిపించే  
తీవ్రమైన సమస్యలలో ఒకటి COVID-19 సంబంధిత న్యుమోనియా, ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక  
వ్యాధులు మరియు ఊపిరితిత్తుల సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో.  
  
ఇది వివిధ ఔషధాల డిమాండ్ పెరుగుదలకు దారితీసింది మరియు మొత్తం ఊపిరితిత్తుల  
పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మరియు వైరల్ లోడ్‌ను తగ్గించడానికి నవల చికిత్స  
ఎంపికలను ఉపయోగించడం. సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని మందులలో ఫాబివిరాపిర్,  
ఐవర్‌మెక్టిన్, టోసిలిజుమాబ్, స్టెరాయిడ్స్, మాంటెలుకాస్ట్ మరియు  
లెవోసెటిరిజైన్ ఉన్నాయి. అలాగే, కోవిడ్-19 చికిత్సకు రెమ్‌డెసివిర్,  
ప్లాస్మా థెరపీ, యాంటీబాడీ కాక్‌టెయిల్ మరియు 2-డియోక్సీ-డి-గ్లూకోజ్  
(2-డిజి) వంటి చికిత్సా ఎంపికలు కూడా ఉపయోగించబడ్డాయి.  
  
COVID-19, దాని చికిత్స & తాజా అప్‌డేట్‌లు/వార్తల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి, మా కరోనావైరస్ విభాగాన్ని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
న్యుమోనియా యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
దగ్గు అనేది న్యుమోనియా యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలలో ఒకటి కాబట్టి, మీ  
సాంప్రదాయ ఔషధాలే కాకుండా దగ్గు కోసం ఇక్కడ కొన్ని నివారణలు ఉన్నాయి. లవంగ  
(లవంగం) నెయ్యిలో వేయించి పీల్చుకోవడానికి నోటిలో పెట్టుకోవాలి. దగ్గు  
నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఈ తయారీ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దగ్గు నుండి  
ఉపశమనం కోసం మీరు 60 mg పిప్పలి (పొడవాటి మిరియాలు) మరియు 120 mg సైంధవ  
నమక్ (రాక్-ఉప్పు) యొక్క 60 mg పొడిని కూడా తీసుకోవచ్చు, దానిని వేడి  
నీటిలో కలపండి మరియు రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకోండి. 3-6 గ్రాముల పండు  
మరియు పిప్పలి (పొడవాటి మిరియాలు) మరియు శుంఠి (ఎండిన అల్లం) యొక్క వేరును  
సమాన నిష్పత్తిలో తీసుకోండి. దీన్ని తేనెతో కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు  
రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. మారీచ (నల్లమిరియాలు), ఆర్ద్రకా (అల్లం) మరియు  
శర్కర (ముడి చక్కెర) యొక్క సమాన భాగం నుండి 'నెయ్యి' అని కూడా పిలువబడే  
ఘృతాను సిద్ధం చేయండి. ఇది సుమారు 12-24 గ్రాముల మోతాదులో రోజుకు  
రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 1-3 గ్రాముల సిటోపలాది చూర్ణం 4 నుండి 6 గ్రాముల  
తేనెతో రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవడం కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు 300mg  
కర్పూరాది చూర్ణంతో పాటు పంచదార మిఠాయి యొక్క సమాన భాగాలతో రోజుకు  
రెండుసార్లు కూడా తీసుకోవచ్చు. మీరు అరడ్రకా (అల్లం) రసాన్ని 14 ml సమాన  
పరిమాణంలో తేనెతో రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవచ్చు. చింతపండు ఆకుల (14 నుండి  
28 మి.లీ) కషాయాలను 2 గ్రాముల సైంధవ నమక్ (రాక్ సాల్ట్) మరియు 500 మి.గ్రా  
హింగ్ (ఇసుపు) నెయ్యిలో వేయించి తీసుకోవాలి. ఈ తయారీని రోజుకు రెండుసార్లు  
తీసుకోవచ్చు. నీకు తెలుసా? మెకానికల్ వెంటిలేషన్ పొందిన రోగులలో సుమారు 30%  
మంది వెంటిలేటర్-అనుబంధ న్యుమోనియా (VAP)ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. పేరు  
సూచించినట్లుగా, ఇది కనీసం 48 గంటల పాటు ట్రాకియోస్టోమీ ద్వారా ఇంట్యూబేట్  
చేయబడిన లేదా యాంత్రికంగా వెంటిలేషన్ చేయబడిన రోగులలో సంభవించే ఒక రకమైన  
న్యుమోనియా. మెకానికల్ వెంటిలేషన్ నోటి మరియు గ్యాస్ట్రిక్ స్రావాలను దిగువ  
శ్వాసనాళాలలోకి ప్రవేశించడానికి అనుమతిస్తుంది, ఇది న్యుమోనియాకు కారణమయ్యే  
దిగువ శ్వాసకోశంలో బ్యాక్టీరియాను ప్రేరేపిస్తుంది. మా నిపుణులను  
సంప్రదించండి మరియు సహాయం కోరండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు న్యుమోనియాలో ఏమి జరుగుతుంది? న్యుమోనియా అంటువ్యాధి? పిల్లలలో  
న్యుమోనియా తీవ్రంగా ఉందా? పిల్లలలో న్యుమోనియా ప్రమాదాన్ని ఏది  
పెంచుతుంది? వ్యాయామాలతో శ్వాసను ఎలా మెరుగుపరచాలి? ఏ వ్యాయామాలు  
ఊపిరితిత్తుల నుండి శ్లేష్మం తొలగిస్తాయి? ప్రస్తావనలు న్యుమోనియా. ముఖ్య  
వాస్తవాలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఈశ్వర VK, ముఖోపాధ్యాయ C, రెల్లో J.  
పెద్దలలో కమ్యూనిటీ-పొందిన బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా: ఒక నవీకరణ. భారతీయ J  
మెడ్ రెస్. 2020;151(4):287-302. గోతంకర్ J, డోక్ P, ధుమాలే G, మరియు  
ఇతరులు. భారతదేశంలో బాల్య న్యుమోనియా యొక్క నివేదించబడిన సంఘటనలు మరియు  
ప్రమాద కారకాలు: సమాజ-ఆధారిత క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం. BMC పబ్లిక్ హెల్త్.  
2018 సెప్టెంబర్ 11;18(1):1111. శర్మ BB, సింగ్ V. ఇండియన్ న్యుమోనియా  
మార్గదర్శకాలు. లంగ్ ఇండియా. 2012 అక్టోబర్;29(4):307-8. గుప్తా డి,  
అగర్వాల్ ఆర్, అగర్వాల్ AN, మరియు ఇతరులు; న్యుమోనియా మార్గదర్శకాల  
వర్కింగ్ గ్రూప్. పెద్దవారిలో కమ్యూనిటీ మరియు హాస్పిటల్-ఆర్జిత న్యుమోనియా  
నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం మార్గదర్శకాలు: జాయింట్ ICS/NCCP(I)  
సిఫార్సులు. లంగ్ ఇండియా. 2012 జూలై;29(సప్లిల్ 2):S27-62. కుమార్ కెజె,  
అశోక్ చౌదరి కెవి, ఉషా హెచ్‌సి, కులకర్ణి ఎం, మంజునాథ్ వి జి. ఎటిపికల్  
పాథోజెన్‌లకు ప్రత్యేక సూచనతో భారతదేశంలోని పిల్లలలో న్యుమోనియాను  
కమ్యూనిటీ అక్వైజ్డ్ ఎటియాలజీ. లంగ్ ఇండియా 2018;35:116-20. న్యుమోనియా  
గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ఐదు వాస్తవాలు. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం &  
వ్యాధులు. అమెరికన్ లంగ్ అసోసియేషన్. న్యుమోనియాను ఆపండి. ప్రతి శ్వాస  
కౌంట్స్. గ్రీఫ్ SN, లోజా JK. న్యుమోనియా యొక్క మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స  
కోసం మార్గదర్శకాలు. ప్రిమ్ కేర్. 2018;45(3):485-503. న్యుమోనియా చికిత్స  
మరియు రికవరీ. అమెరికన్ లంగ్ అసోసియేషన్. చివరిగా ఆగస్టు 2021లో  
నవీకరించబడింది. Wahl B, Knoll MD, Shet A, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలోని  
పిల్లలలో జాతీయ, ప్రాంతీయ మరియు రాష్ట్ర-స్థాయి న్యుమోనియా మరియు తీవ్రమైన  
న్యుమోనియా వ్యాధి: 2000 మరియు 2015కి నమూనా అంచనాలు. లాన్సెట్ చైల్డ్  
అడోలెస్క్ హెల్త్. 2020 సెప్టెంబర్;4(9):678-687. న్యుమోనియా. సమాచారం.  
UNICEF. చివరిగా అప్‌డేట్ చేయబడింది ఏప్రిల్ 2021. న్యుమోనియా యొక్క  
అవలోకనం. BMJ బెస్ట్ ప్రాక్టీస్. లాంబెర్టి LM, జకారిజా-గ్ర్కోవిక్ I,  
ఫిషర్ వాకర్ CL, మరియు ఇతరులు. రెండు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలలో న్యుమోనియా వ్యాధి మరియు మరణాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి  
తల్లిపాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సాహిత్య సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. BMC  
పబ్లిక్ హెల్త్. 2013;13 సరఫరా 3(సప్ల్ 3):S18.  
  
==================================================  
  
పోలియోను పోలియోమైలిటిస్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు  
  
పోలియో అనేది పోలియో వైరస్‌ల వల్ల కలిగే అత్యంత అంటు వ్యాధి. ఇది మల-నోటి  
మార్గం ద్వారా లేదా తక్కువ తరచుగా, కలుషితమైన నీరు లేదా ఆహారం ద్వారా  
వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మాత్రమే వ్యాపిస్తుంది.  
  
పోలియో యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఎటువంటి లక్షణాల నుండి అవయవాల  
వైకల్యాలు, పక్షవాతం మరియు మరణం వరకు ఉంటాయి. పోలియో వ్యాక్సిన్  
తీసుకోకపోవడం, బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి మరియు వ్యాధి సోకిన ప్రాంతాలకు  
వెళ్లడం వంటివి పోలియో వైరస్ బారిన పడటానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు.  
  
పోలియో వ్యాధి నిర్ధారణ రోగి చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష మరియు లక్షణాలపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి రోగి యొక్క గొంతు, మలం  
మరియు సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) నుండి వైరస్ వేరుచేయబడవచ్చు.  
పోలియోకు మందు లేదు. పోలియో చికిత్స ప్రధానంగా సహాయకరంగా ఉంటుంది మరియు  
లక్షణాలను పరిమితం చేయడం మరియు తగ్గించడంపై దృష్టి పెడుతుంది.  
  
చాలా మంది రోగులకు, రోగ నిరూపణ మంచిది ఎందుకంటే కొన్ని లక్షణాలు లేదా  
లక్షణాలు లేవు; అయినప్పటికీ, రోగి అవయవాల వైకల్యం, పక్షవాతం, శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు ఆహారాన్ని మింగలేకపోవడం వంటి తీవ్రమైన లక్షణాలను  
అభివృద్ధి చేస్తే రోగ నిరూపణ తీవ్రంగా పరిమితం చేయబడుతుంది.  
  
పోలియో వ్యాధి నిరోధక టీకాల ద్వారా మాత్రమే నివారించబడుతుంది. టీకా, అనేక  
సార్లు ఇవ్వబడుతుంది, జీవితాంతం పిల్లలను కాపాడుతుంది. గ్లోబల్ పోలియో  
నిర్మూలన వంటి కొన్ని కార్యక్రమాలను ప్రారంభించిన కారణంగా, పక్షవాతం బారిన  
పడే 18 మిలియన్ల కంటే ఎక్కువ మంది ఈరోజు నడవగలరు. సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల  
కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ పురుషులలో ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం ఉన్న మెదడు వెన్నుపాము వ్యాప్తి  
ప్రపంచం: 6 (2021) భారతదేశం: 1 (2011) అనుకరించే పరిస్థితులు ఫ్లూ-వంటి  
లక్షణాలు అక్యూట్ ఫ్లాసిడ్ మైలిటిస్ గుల్లెయిన్-బారే సిండ్రోమ్ అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వైరస్ ఐసోలేషన్ మరియు డిటెక్షన్  
సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ విశ్లేషణ ) రక్త పరీక్షలు చికిత్స చికిత్స  
లేదు. సహాయక చికిత్స మాత్రమే: నొప్పి నివారణ మందులు: ఆస్పిరిన్,  
పారాసెటమాల్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్, గబాపెంటిన్ ఫిజికల్ లేదా ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ  
మొబిలిటీ ఎయిడ్స్ పోలియో యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
లక్షణాలు లేని (అత్యంత సాధారణమైన) నుండి బలహీనపరిచే పక్షవాతం యొక్క అత్యంత  
తీవ్రమైన రూపాల వరకు ప్రభావాలు ఉంటాయి. వివిధ లక్షణాలు క్రింద  
చర్చించబడ్డాయి:  
  
1. పక్షవాతం లేని పోలియో పోలియో సోకిన వారిలో దాదాపు 95% మందికి ఎలాంటి  
 లక్షణాలు ఉండవు. తాము ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడ్డామని కూడా తెలుసుకోకుండానే  
 ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడగలుగుతారు. దాదాపు కొన్ని సందర్భాల్లో, 4%–8%  
 పోలియో ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ దాడికి సంబంధించిన ఎలాంటి  
 రుజువు లేకుండా చిన్న అనారోగ్యానికి కారణమవుతాయి. దీనిని అబార్టివ్  
 పోలియోమైలిటిస్ అంటారు. పూర్తి రికవరీ సాధారణంగా ఒక వారం కంటే తక్కువ  
 సమయంలో జరుగుతుంది. వ్యాధి సోకిన 3 నుండి 21 రోజుల వరకు కొంతమంది  
 వ్యక్తులు ఫ్లూ లాంటి అనారోగ్యాన్ని అనుభవిస్తారు. ఈ రకమైన  
 ఇన్ఫెక్షన్‌లో గమనించిన లక్షణాలు: అధిక ఉష్ణోగ్రత (జ్వరం) 100.4F లేదా  
 అంతకంటే ఎక్కువ తలనొప్పి పొత్తికడుపు నొప్పి గొంతు నొప్పి జీర్ణశయాంతర  
 ఆటంకాలు (వికారం మరియు వాంతులు)  
  
2. పక్షవాతం పోలియో దాదాపు 1 శాతం కేసులు పక్షవాతం పోలియోకు దారితీయవచ్చు.  
 పక్షవాతం పోలియో వెన్నుపాము, మెదడు వ్యవస్థ లేదా రెండింటికి పక్షవాతం  
 కలిగిస్తుంది. ప్రారంభ లక్షణాలు నాన్‌పరాలిటిక్ పోలియోకు సంబంధించినవి.  
 కానీ ఒక వారం తర్వాత, కండరాల బలహీనత బిగుతుగా ఉన్న కీళ్ళు (సంకోచాలు)  
 కండరాలు కుంచించుకుపోవడం (క్షీణత) వైకల్యాలు, వక్రీకృత తుంటి, పాదాలు  
 లేదా కాళ్లు రిఫ్లెక్స్‌లు కోల్పోవడం వంటి తీవ్రమైన లక్షణాలు  
 కనిపిస్తాయి. పూర్తిగా, మరియు కండరాల పనితీరు అనేక సందర్భాల్లో కొంత  
 స్థాయికి తిరిగి వస్తుంది.  
  
3. పోస్ట్-పోలియో సిండ్రోమ్ (PPS) పోలియో 15 నుండి 40 సంవత్సరాల కోలుకున్న  
 తర్వాత కూడా తిరిగి రావచ్చు. పోస్ట్ పోలియో సిండ్రోమ్ యొక్క కొన్ని  
 సాధారణ లక్షణాలు తేలికగా అయిపోయిన లేదా అలసటతో కూడిన చల్లని  
 ఉష్ణోగ్రతలను తట్టుకోవడం తక్కువ కండరాల నొప్పి అధ్వాన్నంగా కండరాలు  
 క్షీణత ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తిలో ఇబ్బంది  
  
పోలియో నుండి బయటపడిన వారిలో 25-50 శాతం మందికి PPS వస్తుందని అంచనా  
వేయబడింది. పోలియో కారణాలు  
  
పోలియో అనేది పోలియో వైరస్ వల్ల కలిగే అత్యంత అంటు వ్యాధి. పోలియో వైరస్  
మనుషులకు మాత్రమే సోకుతుంది. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి లక్షణాలు కనిపించిన 2  
వారాల ముందు లేదా 2 వారాల వరకు వైరస్‌ను ఇతరులకు వ్యాప్తి చేయవచ్చు. ఒక  
లక్షణం లేని క్యారియర్ ఇతరులకు కూడా సోకుతుంది. సోకిన వ్యక్తి యొక్క  
ప్రేగులలో పోలియోవైరస్ చాలా వారాల పాటు జీవించగలదు. దీంతో అపరిశుభ్ర  
వాతావరణంలో ఆహారం, నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రసారం క్రింది  
మార్గాల్లో సంభవించవచ్చు: సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలంతో సంపర్కం సోకిన వ్యక్తి  
యొక్క తుమ్ము లేదా దగ్గు నుండి చుక్కలు కలుషితమైన ఉపరితలాలను తాకడం. సోకిన  
వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధం. పోలియో ప్రమాద కారకాలు  
  
పోలియో జనాభాలో అత్యంత హాని కలిగించే సభ్యులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇందులో  
గర్భిణీలు, చిన్నపిల్లలు మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు ఉన్నారు.  
ఇన్ఫెక్షన్ సంక్రమించడానికి వివిధ ప్రమాద కారకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
పోలియోకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయలేదు, పోలియో విస్తృతంగా లేదా స్థానికంగా  
ఉన్న పాకిస్తాన్ లేదా ఆఫ్ఘనిస్తాన్ వంటి దేశాలకు వెళ్లండి. బలహీనమైన  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ టాన్సిలెక్టమీ లేదా టాన్సిల్స్ తొలగించబడిన వైరస్ యొక్క  
ప్రయోగశాల నమూనాను నిర్వహించడం పోలియో నిర్ధారణ  
  
ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు ఒక వివరణాత్మక వైద్య చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష చేయడం  
మరియు శరీర ద్రవాల నమూనాలను పరీక్షించడం ద్వారా పోలియోను నిర్ధారిస్తారు.  
వైద్య చరిత్ర ఇది పోలియో స్థానికంగా ఉన్న ప్రాంతానికి వెళ్లడం లేదా పోలియో  
సోకిన వ్యక్తితో ఏదైనా పరిచయం వంటి సమాచారాన్ని తీసుకోవడం. శారీరక పరీక్ష  
ఇది పూర్తి శరీర తనిఖీని కలిగి ఉంటుంది. పోలియో వెన్నుపాము మరియు మెదడు  
కాండంపై ప్రభావం చూపుతుంది కాబట్టి శ్వాసకోశ కండరాల పనితీరు  
పరీక్షించబడుతుంది, ఇది శ్వాసకోశ కండరాలకు సోకుతుంది. మెడ మరియు వెనుక  
కండరాలు గట్టిపడటం లేదా వెనుకభాగంలో ఫ్లాట్‌గా పడుకున్నప్పుడు తల లేదా  
కాళ్ళను పైకి లేపడంలో ఇబ్బంది ఉన్నందున కండరాల ప్రతిచర్యలు కూడా మూల్యాంకనం  
చేయబడతాయి. ప్రయోగశాల నిర్ధారణ కింది పరీక్షలు పోలియో ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ  
మరియు నిర్ధారణలో సహాయపడతాయి:  
వైరస్ ఐసోలేషన్ మరియు డిటెక్షన్ పోలియోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణకు  
సంస్కృతిలో వైరస్ ఐసోలేషన్ అత్యంత నమ్మదగిన పద్ధతి. పోలియోవైరస్ సాధారణంగా  
స్టూల్ నమూనాలు లేదా గొంతు శుభ్రముపరచు నుండి వేరుచేయబడుతుంది.  
పోలియోవైరస్‌ని వేరుచేసే అవకాశాలను పెంచడానికి అనుమానిత పోలియోమైలిటిస్  
ఉన్న రోగుల నుండి కనీసం 24 గంటల వ్యవధిలో రెండు నమూనాలను సేకరిస్తారు.  
సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ విశ్లేషణ సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF)  
వైరస్ యొక్క రోగనిర్ధారణ పరీక్ష కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. CSF ఒక నడుము  
పంక్చర్ (దీనిని వెన్నెముక ట్యాప్ అని కూడా పిలుస్తారు) ఉపయోగించి  
సేకరించబడుతుంది, దీనిలో CSFని సేకరించేందుకు వెన్నెముక కాలువలోకి సూదిని  
చొప్పించబడుతుంది. రక్త పరీక్షలు పోలియోవైరస్ కోసం ప్రతిరోధకాల కోసం రక్తం  
పరీక్షించబడుతుంది, దాడి చేసే వైరస్ లేదా బ్యాక్టీరియా నుండి రక్షణ కోసం  
శరీరం ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఎలక్ట్రోమియోగ్రామ్ (EMG) EMG ఒక నరాల కండరాల  
ప్రేరణకు ప్రతిస్పందనగా విద్యుత్ కార్యకలాపాలను కొలుస్తుంది. పోస్ట్-పోలియో  
సిండ్రోమ్‌లో ఏదైనా నాడీ కండరాల అసాధారణతలను మరియు కండరాల బలహీనత యొక్క  
అవకలన నిర్ధారణను గుర్తించడంలో సహాయపడటానికి ఈ పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది.  
పోలియో వైరస్‌ని వేలిముద్ర వేయడం అనేది ఒలిగోన్యూక్లియోటైడ్ మ్యాపింగ్  
(ఫింగర్‌ప్రింటింగ్) లేదా జెనోమిక్ సీక్వెన్సింగ్ అని పిలువబడే ఒక  
నిర్దిష్ట పరీక్ష ద్వారా పోలియోవైరస్ వేరుచేయబడి పరీక్షించబడుతుంది. వైరస్  
యొక్క మూలం వైల్డ్-టైప్ లేదా వ్యాక్సిన్ లాంటిదైతే పరీక్షించడానికి వైరస్  
యొక్క జన్యు క్రమాన్ని చూడటానికి ఈ పరీక్ష సహాయపడుతుంది. వైల్డ్-టైప్  
వైరస్లు సహజంగా పర్యావరణంలో సంభవిస్తాయి, అయితే టీకా-వంటి వైరస్ వైరస్  
యొక్క జన్యువుల యొక్క ఆకస్మిక మ్యుటేషన్ తర్వాత ఉద్భవించింది.  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రత నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
సెలబ్రిటీలు ఫ్రిదా కహ్లోను ప్రభావితం చేశారు ప్రఖ్యాత కళాకారిణి ఫ్రిదా  
కహ్లో 6 సంవత్సరాల వయస్సులో పోలియో బారిన పడ్డారు. ఆమె వ్యాధి నుండి  
కోలుకోవడానికి నెలల తరబడి మంచం పట్టవలసి వచ్చింది. ఆమెకు పక్షవాతం  
రానప్పటికీ, ఆమె ఎడమ కాలు కంటే ఆమె కుడి కాలు చాలా తక్కువగా మరియు సన్నగా  
ఉంది. ఆ తర్వాత సంవత్సరాల్లో ఆమె పాదాలకు పుండ్లు వచ్చాయి. జోనీ మిచెల్  
జోనీ మిచెల్, కెనడియన్-అమెరికన్ సంగీతకారుడు, నిర్మాత మరియు చిత్రకారుడు,  
1950ల ప్రారంభంలో 9 సంవత్సరాల వయస్సులో పోలియో బారిన పడ్డారు. ఆమె  
వెన్నెముక వక్రీకరించబడింది మరియు ఆమె నడవలేక పక్షవాతానికి గురైంది. 40  
సంవత్సరాల తర్వాత, ఆమె 1995 సంవత్సరంలో తన లక్షణాల పునరుద్ధరణతో బాధపడింది.  
ఆమె రెండవసారి తీవ్రమైన అలసట మరియు కండరాల బలహీనతను అనుభవించడం  
ప్రారంభించింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
పోలియోకు ప్రస్తుతం ఎటువంటి నివారణ లేదు, కాబట్టి చికిత్స లక్షణాలను  
నిర్వహించడం మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఒక బృందం  
తరచుగా వివిధ ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో రోగులకు చికిత్స చేస్తుంది. దీనిని  
వైద్యుల మల్టీడిసిప్లినరీ టీమ్ (MDT) అంటారు. వైద్యుల మల్టీడిసిప్లినరీ  
బృందంలో సాధారణ వైద్యుడు ఉంటారు: వివరణాత్మక వైద్య చరిత్రను తీసుకోవడం,  
శారీరక పరీక్ష చేయడం మరియు అవసరమైన రోగనిర్ధారణ పరీక్షలను సూచించడం ద్వారా  
పోలియోను నిర్ధారిస్తారు. న్యూరాలజిస్టులు: నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే  
సమస్యల చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. మొబిలిటీ స్పెషలిస్ట్: వాకింగ్  
స్టిక్స్ మరియు వీల్ చైర్లు వంటి మొబిలిటీ ఎయిడ్స్ గురించి సలహా.  
ఫిజియోథెరపిస్ట్: రోగులు వారి కదలిక మరియు సమన్వయ శ్రేణిని మెరుగుపరచడంలో  
సహాయపడండి శ్వాసకోశ సలహాదారు: శ్వాసను ప్రభావితం చేసే సమస్యలతో  
వ్యవహరించండి పునరావాస కన్సల్టెంట్: సంక్లిష్ట వైకల్యాలను నిర్వహించడంలో  
నిపుణుడు  
  
మా తీర్పు లేని మరియు విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదింపులు బుక్ చేయండి  
  
పోలియో నివారణ  
  
ప్రస్తుతం పోలియోకు చికిత్స లేదు. అయితే, ఇది టీకా-నివారించగల వ్యాధి.  
టీకాలు వేయడం సాధారణంగా బాల్యంలో జరుగుతుంది. మీరు చిన్నతనంలో టీకాలు  
వేయకపోతే, మీ టీకా గురించి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని అడగండి. ఆరోగ్య  
సంరక్షణ నిపుణుడు బాల్యంలో నాలుగు పోలియో చుక్కలను సిఫార్సు చేస్తాడు:  
  
మొదటి షాట్ 2 నెలల్లో రెండవ షాట్ 4 నెలల్లో మూడవ షాట్ 6 మరియు 18 నెలల మధ్య  
బూస్టర్ షాట్ 4 మరియు 6 సంవత్సరాల మధ్య  
  
ఒక వ్యక్తి బాల్యంలో టీకాలు వేయకపోతే మరియు పెద్దయ్యాక టీకాలు వేయమని  
సిఫార్సు చేయబడితే, ఆ వ్యక్తికి మూడు షాట్లు వస్తాయి:  
  
రెండు డోసులు 1-2 నెలల తేడాతో మూడవ డోస్ రెండవ డోస్ తర్వాత 6-12 నెలలు  
  
రెండు రకాల టీకాలు ఉన్నాయి: ఇనాక్టివేటెడ్ పోలియో వ్యాక్సిన్ (IPV): IPVలో  
పోలియోవైరస్ ఉంటుంది, అది చికిత్స చేయబడుతుంది ("చంపబడింది") కాబట్టి అది  
ఇకపై గుణించదు. ఇది 1, 2 మరియు 3 రకాల పోలియో జాతుల యొక్క క్రియారహిత  
సంస్కరణను కలిగి ఉంది. IPV షాట్‌ల శ్రేణిగా (ఇంజెక్షన్‌లు)  
నిర్వహించబడుతుంది. ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్ (OPV): దీన్ని లైవ్  
అటెన్యూయేటెడ్ పోలియో వ్యాక్సిన్ అని కూడా అంటారు. ఇది బలహీనమైన  
(అటెన్యూయేటెడ్) మరియు మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురిచేయలేని ప్రత్యక్ష  
వైరస్‌ని ఉపయోగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఇది మ్యూకోసల్ ఇమ్యూనిటీ అని  
పిలువబడే ప్రేగులలో రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను సృష్టిస్తుంది, ఇది పోలియో  
ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది మౌఖికంగా ద్రవ రూపంలో ఇవ్వబడుతుంది.  
నీకు తెలుసా? ఏప్రిల్ 24 - ఏప్రిల్ 30 (ఏప్రిల్ చివరి వారం) ప్రతి సంవత్సరం  
ప్రపంచ ఇమ్యునైజేషన్ వీక్‌గా పాటిస్తారు. వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి  
అన్ని వయసుల వారికి వ్యాక్సిన్‌లను ప్రచారం చేయడం దీని లక్ష్యం. పోలియో  
చికిత్స ఇప్పుడు చదవండి  
  
పోలియోకు మందు లేదు. ఈ పరిస్థితి యొక్క నిర్వహణ సౌకర్యాన్ని పెంచడం, త్వరగా  
కోలుకోవడం మరియు సమస్యలను నివారించడంపై దృష్టి పెడుతుంది. సహాయక చికిత్సలలో  
ఇవి ఉన్నాయి: నొప్పి నివారణ మందులు ఆస్పిరిన్, పారాసెటమాల్ లేదా  
ఇబుప్రోఫెన్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు మరియు నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడటానికి డాక్టర్చే బలమైన NSAIDలు మరియు ఓపియేట్‌లను సూచించవచ్చు. కానీ  
ఈ మందులు చాలా కాలం పాటు తీసుకోరాదు ఎందుకంటే అవి కడుపులో అల్సర్ వంటి  
దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. ఈ మందులు పని చేయకపోతే, నొప్పి కోసం వైద్యుడు  
గబాపెంటిన్ వంటి మందులను సూచించవచ్చు. విశ్రాంతి మరియు వ్యాయామం  
పోస్ట్-పోలియో సిండ్రోమ్ ఉన్న చాలా మందికి చురుకుగా ఉండటం ప్రయోజనకరంగా  
ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది ప్రగతిశీల కండరాల బలహీనతను తగ్గిస్తుంది.  
అయినప్పటికీ, కొంతకాలం తర్వాత లక్షణాలు తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉన్నందున రోగులు  
చురుకుగా ఉండటం సవాలుగా ఉండవచ్చు. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి, "పేసింగ్"  
పద్ధతులను సిఫార్సు చేయవచ్చు. ఇది విధులకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ పగటిపూట క్రమం  
తప్పకుండా విరామాలు మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా సున్నితమైన  
వ్యాయామం చేయడం శారీరక లేదా వృత్తిపరమైన చికిత్స శారీరక చికిత్స నొప్పిని  
తగ్గించడానికి మరియు పని చేయడానికి, కదలడానికి మరియు మెరుగ్గా జీవించడానికి  
సహాయపడుతుంది. ఇది పోలియో వల్ల కలిగే చేయి లేదా కాలు బలహీనతను  
తగ్గించడానికి మరియు దీర్ఘకాలిక ఫలితాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది,  
ప్రధానంగా అనారోగ్యం ప్రారంభంలో అమలు చేస్తే. మొబిలిటీ ఎయిడ్స్ మొబిలిటీ  
ఎయిడ్స్ నడకలో సహాయపడటానికి లేదా కదలిక బలహీనత ఉన్న వ్యక్తుల కదలికను  
మెరుగుపరచడానికి రూపొందించబడ్డాయి. బలహీనమైన కండరాలు లేదా కీళ్లకు మద్దతుగా  
ఉండే వీల్‌చైర్స్ వాకింగ్ స్టిక్స్ బ్రేస్‌లు షూ ఇన్సర్ట్‌లు పోలియోతో  
శారీరక వైకల్యాలు అంత్య భాగాలను మరియు అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పోలియో  
యొక్క భౌతిక ప్రభావాలు నడక మరియు ఎముకల నిర్మాణంలో మార్పులకు దారితీయవచ్చు  
మరియు షూ ఇన్సర్ట్‌లు నొప్పిని కలిగించకుండా చుట్టూ తిరగడానికి సహాయపడతాయి.  
కోల్డ్ మరియు హీట్ కంప్రెషన్ ఉపయోగించి వేడి మరియు చలి యొక్క ప్రత్యామ్నాయ  
అప్లికేషన్లు కండరాల నొప్పి మరియు టెన్షన్ నుండి ఉపశమనానికి సహాయపడతాయి.  
మానసిక ప్రభావం PPSని నిర్వహించడం వలన అది ఆందోళన, ఒంటరితనం, ఒత్తిడి మరియు  
నిరాశను ప్రేరేపిస్తుంది కాబట్టి గణనీయమైన మానసిక ప్రభావానికి దారి  
తీస్తుంది. అందువల్ల, లక్షణాలను నిర్వహించడం మరియు జీవన నాణ్యతను  
మెరుగుపరచడం అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు బరువు నిర్వహణ అధిక బరువు  
ఉండటం వలన బలహీనమైన కండరాలు మరింత ఒత్తిడికి గురవుతాయి మరియు శక్తి  
స్థాయిలు మరియు సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. సమతుల్య మరియు పోషకమైన  
ఆహారం బరువును నియంత్రించడంలో మరియు మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఇక్కడ కొన్ని ఆచరణాత్మక బరువు తగ్గించే చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
పోలియో యొక్క సంక్లిష్టతలను చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
పోలియో సంక్రమణ యొక్క అత్యంత ముఖ్యమైన సమస్యలు పక్షవాతం, ప్రాణాంతక  
శ్వాసకోశ మరియు హృదయనాళ కుప్పకూలడం మరియు పోస్ట్-పోలియో సిండ్రోమ్ (PPS).  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలిసిన 15 నుండి 20 మిలియన్ల మంది పోలియో బతికి  
ఉన్నవారిలో 30 నుండి 40% వరకు PPS యొక్క కొన్ని రూపాలను అభివృద్ధి  
చేస్తారని అంచనా వేయబడింది. ఇది గతంలో పోలియోమైలిటిస్‌తో బాధపడుతున్న  
రోగిలో కొత్త-ప్రారంభ లేదా ప్రగతిశీల కండరాల బలహీనత ద్వారా  
వర్గీకరించబడింది. ఇతర లక్షణాలలో మైయాల్జియాస్, శ్వాసకోశ బాధ, కీళ్ల  
నొప్పి, క్షీణత, డైస్ఫాగియా మరియు సాధారణ అలసట ఉన్నాయి. పక్షవాతం తరచుగా  
శ్వాస తీసుకోవడం, మింగడం మరియు ప్రేగు మరియు మూత్రాశయం పనితీరుతో సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది. పోలియో యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మసాజ్ థెరపీ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మసాజ్ చేయడం వల్ల కండరాల నొప్పులు మరియు  
నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి సరైన మసాజ్ కోసం  
సరైన కండరాల ప్రాంతాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం అత్యవసరం. మూలికా నూనెలను  
వర్తింపజేయడం వలన మసాజ్ యొక్క ప్రభావాలను మెరుగుపరచడం మరియు విశ్రాంతి  
ప్రభావాన్ని జోడించడం కూడా సహాయపడుతుంది. హైడ్రోథెరపీ తగ్గిన గురుత్వాకర్షణ  
మరియు తేలిక కారణంగా, ముఖ్యంగా శరీరం చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతున్నప్పుడు  
హైడ్రోథెరపీ పోలియో బతికి ఉన్నవారికి అద్భుతాలు చేయగలదు. కీళ్ల నొప్పులు  
మరియు నొప్పుల కోసం స్విమ్మింగ్ పూల్ లేదా టబ్‌లో కొన్ని గంటలు కండరాలు  
ఉపశమనం పొందుతాయి. పోలియోతో జీవించడం  
  
పోలియో వ్యాధి లక్షణాల తీవ్రతను బట్టి రోగి జీవనశైలిపై వివిధ ప్రతికూల  
ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. వైద్య సంరక్షణ మరియు పునరావాస అవకాశాలు మరియు  
వారి కుటుంబం మరియు సామాజిక మద్దతు లభ్యతకు లోబడి, పోలియోతో జీవించే సవాలు  
లేదా సులభంగా జీవించే ప్రతి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది. పునరావాసం మరియు  
మద్దతు యొక్క వివిధ రూపాలు: పోలియో రోగులకు తరచుగా కదలికల కోసం సహాయక  
పరికరాలు అవసరమవుతాయి, ఉదాహరణకు జంట కలుపులు, కర్రలు, ఆర్థోటిక్స్ మరియు  
వీల్‌చైర్లు, కాబట్టి వారు వ్యక్తిగతంగా రోజువారీ జీవిత పనులను కూడా  
చూసుకోవచ్చు. శారీరక లేదా ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ కూడా నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు వాటిని పని చేయడానికి, కదలడానికి మరియు మెరుగ్గా  
జీవించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. పోలియోతో వ్యవహరించే వ్యక్తికి భావోద్వేగ  
మరియు సంరక్షణ కూడా అవసరం. ఈ వ్యాధి జీవితకాల బలహీనతకు కూడా దారి తీస్తుంది  
కాబట్టి, భావోద్వేగ మైదానంలో కుటుంబం నుండి ఒక సహాయం లేదా మద్దతు  
కోలుకోవడంలో అద్భుతాలు చేయగలదు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పోలియో ఎంతకాలం  
ఉంటుంది? పోలియో ఏ వయస్సులో ప్రభావితం చేస్తుంది? పోలియో తాత్కాలికమా లేదా  
శాశ్వతమా? పోలియో తిరిగి రాగలదా? పోలియో నొప్పిని కలిగిస్తుందా? పోలియో  
ఎక్కడ సర్వసాధారణమైంది? పోలియో శరీరంలోని ఏ భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది?  
ప్రస్తావనలు Wolbert JG, Higginbotham K. Poliomyelitis. [2022 జూన్ 21న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. వ్యాధి నిర్ధారణ. పోస్ట్ పోలియో  
సిండ్రోమ్. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ (NHS). 5 జూలై 2022. అవలోకనం.  
పోలియోమైలిటిస్ (పోలియో). 4 జూలై 2022. ఇండియా పోలియో ఫ్యాక్ట్‌షీట్.  
పోలియోమైలిటిస్: ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలకు. ఆగస్ట్ 10, 2022. సెంటర్స్ ఫర్  
డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). MILLS M. పోలియోమైలిటిస్‌లో  
సాధ్యమైన గృహ సంరక్షణ. కాలిఫ్ మెడ్. 1952 జూలై;77(1):29-31. గ్లోబల్  
ఇమ్యునైజేషన్. రోగనిర్ధారణ పద్ధతులు.సెప్టెంబర్ 28, 2021. వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC). మెహందీరట్టా MM, మెహందీరట్టా P, పాండే R.  
పోలియోమైలిటిస్: చారిత్రక వాస్తవాలు, ఎపిడెమియాలజీ మరియు నిర్మూలనలో  
ప్రస్తుత సవాళ్లు. న్యూరోహాస్పిటలిస్ట్. 2014 అక్టోబర్;4. పోలియో వ్యాధి  
మరియు పోలియో వైరస్. జూలై 12, 2022. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ  
కేంద్రాలు (CDC). పరిచయం.పోలియోమైలిటిస్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్.  
సెప్టెంబర్ 16, 2015. వోల్బర్ట్ JG, హిగ్గిన్‌బోథమ్ K. పోలియోమైలిటిస్.  
2022 జూన్ 21. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. మైనర్ PD. యాన్ ఇంట్రడక్షన్ టు  
పోలియోవైరస్: పాథోజెనిసిస్, వ్యాక్సినేషన్, అండ్ ది ఎండ్‌గేమ్ ఫర్ గ్లోబల్  
ఎరాడికేషన్. పద్ధతులు మోల్ బయోల్. 2016. నోమోటో A. పోలియోవైరస్  
పాథోజెనిసిస్ యొక్క పరమాణు అంశాలు. Proc Jpn అకాడ్ సెర్ బి ఫిజి బయోల్  
సైన్స్. 2007 డిసెంబర్;83(8):266-75.  
  
==================================================  
  
పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS)ని PCOS అని కూడా పిలుస్తారు,  
ఫంక్షనల్ ఓవేరియన్ హైపరాండ్రోజనిజం, హైపర్‌ఆండ్రోజెనిక్ అనోయులేషన్,  
పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్, ఓవేరియన్ హైపర్‌థెకోసిస్, స్టెయిన్-లెవెంథాల్  
సిండ్రోమ్ మరియు స్క్లెరోసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది  
పెద్ద మొత్తం మగ సెక్స్ హార్మోన్లు లేదా ఆండ్రోజెన్లు గుడ్ల అభివృద్ధి  
మరియు విడుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఈ గుడ్లలో కొన్ని తిత్తులుగా అభివృద్ధి  
చెందుతాయి, అవి ద్రవంతో నిండిన చిన్న సంచులు, అందుకే పేరు, పాలిసిస్టిక్  
ఓవరీ సిండ్రోమ్. అయినప్పటికీ, పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతున్న కొంతమంది స్త్రీలలో  
తిత్తులు అభివృద్ధి చెందవు, అయితే ఈ వ్యాధి లేని కొంతమంది స్త్రీలు కొన్ని  
ఇతర పరిస్థితుల కారణంగా తిత్తులు అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
  
ఖచ్చితమైన PCOS కారణాలు ఇంకా తెలియలేదు. అయినప్పటికీ, PCOS ఉన్న చాలా మంది  
స్త్రీలు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను కలిగి ఉన్నారని గమనించబడింది. PCOS  
సంభవించడాన్ని ప్రభావితం చేసే మరో అంశం ఊబకాయం, ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో అధిక  
స్థాయి వాపుకు కారణమవుతుంది, ఇది అధిక స్థాయి ఆండ్రోజెన్‌కు దారితీస్తుంది.  
PCOS అనేది చాలావరకు వంశపారంపర్యంగా, జన్యువుల ద్వారా వివిధ తరాలకు  
చెందినదిగా భావించబడుతుంది.  
  
ఈ పరిస్థితితో బాధపడుతున్న స్త్రీలు క్రమరహిత ఋతు చక్రాలు, ముఖంపై  
వెంట్రుకలు అధికంగా పెరగడం, జుట్టు పల్చబడటం, మొటిమలు మరియు నిద్ర  
రుగ్మతలను ఎదుర్కొంటారు. PCOS కూడా హైపర్‌టెన్షన్, అధిక కొలెస్ట్రాల్,  
మధుమేహం, గుండె జబ్బులు మరియు ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది.  
  
PCOS యొక్క లక్షణాలు సరైన వైద్య మార్గదర్శకత్వంలో నిర్వహించబడతాయి. ఋతు  
చక్రం నియంత్రించే మందులు అండోత్సర్గము, జుట్టు పెరుగుదలను తగ్గించడానికి  
మరియు ఇతర PCOS లక్షణాలను నిర్వహించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. పోషకాహారం,  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడంతో పాటు,  
ఆరోగ్యకరమైన రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువును  
నిర్వహించవచ్చు. ఇవి PCOS నిర్వహణలో చాలా దూరం వెళ్తాయి. సాధారణంగా 20  
నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం అండాశయాల వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 3.4% (2016) భారతదేశం: 20% (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు  
హైపర్‌ప్రొలాక్టినీమియా థైరాయిడ్ రుగ్మత ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలు అండాశయ  
హైపర్‌లాసియా అడ్రినల్ క్యాన్సర్ ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పాలీసిస్టిక్  
అండాశయ వ్యాధి ప్యానెల్ (PCOS ప్యానెల్) చికిత్స ఆహారం మరియు బరువు  
నియంత్రణ ఓరల్ గర్భనిరోధక ఏజెంట్లు: ఇథినైల్ ఎస్ట్రాడియోల్ &  
మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టెరాన్ అసిటేట్ యాంటీఆండ్రోజెన్లు: స్పిరోనోలక్టోన్,  
ల్యూప్రోలైడ్, & ఫినాస్టరైడ్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్:  
టోమోఫోర్జెనిటర్లు: ఎఫ్లోర్నిథైన్ సమయోచిత మొటిమలు ఏజెంట్లు: Benzoyl  
peroxide, Tretinoin, Adapalene, & Clindamycin హైపోగ్లైసీమిక్ ఏజెంట్లు:  
మెట్‌ఫార్మిన్ & ఇన్సులిన్ సర్జరీ: అండాశయ డ్రిల్లింగ్ పాలిసిస్టిక్  
ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
పిసిఒఎస్ యొక్క లక్షణాలు స్త్రీలలో వారి వయస్సును బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. యువ  
మహిళలు మానసిక కల్లోలంతోపాటు క్రమరహితంగా, తేలికగా లేదా ఋతుక్రమం తప్పిన  
కాలాన్ని అనుభవిస్తారు; వృద్ధ మహిళలు బరువు పెరగడం మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకత  
వంటి జీవక్రియ రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు. ఒకరి ఆరోగ్యాన్ని బట్టి లక్షణాల  
తీవ్రత కూడా మారుతూ ఉంటుంది.  
  
పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:  
  
1. జుట్టు పెరుగుదల PCOSతో బాధపడుతున్న చాలా మంది స్త్రీలు అధిక పురుష  
 హార్మోన్ ఆండ్రోజెన్ కారణంగా వారి ముఖం మరియు శరీరంపై అధిక జుట్టు  
 పెరుగుదలను అనుభవిస్తారు. హెర్సుటిజం అని పిలువబడే అధిక జుట్టు  
 పెరుగుదల సమస్య వారి ముఖం, బొడ్డు, వీపు మరియు ఛాతీపై సంభవించవచ్చు.  
  
2. మొటిమలు ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల కూడా ఆయిల్ బ్రేక్‌అవుట్‌లు  
 ఏర్పడతాయి, ఇది ముఖం మరియు పైభాగంలో జిడ్డుగల చర్మం మరియు మొటిమలను  
 కలిగిస్తుంది.  
  
3. చర్మం నల్లబడటం PCOS ఉన్న స్త్రీలు అకాంథోసిస్ నైగ్రికన్స్ అనే  
 పరిస్థితిని కూడా అనుభవించవచ్చు. ఇది దట్టమైన, ముదురు మరియు వెల్వెట్  
 చర్మం యొక్క పాచెస్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, ముఖ్యంగా చర్మం మడతలు  
 మరియు మెడ వంటి మడతలు, రొమ్ము కింద మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకత కారణంగా  
 గజ్జ ప్రాంతంలో.  
  
4. బరువు పెరుగుట PCOS యొక్క అత్యంత స్పష్టమైన లక్షణాలలో ఒకటి  
 అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం. PCOS కారణంగా సంభవించే ఇన్సులిన్ నిరోధకత,  
 ఆండ్రోజెన్‌లు అనే మగ హార్మోన్ల స్థాయిలను పెంచుతుంది. అధిక ఆండ్రోజెన్  
 బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.  
  
5. తలనొప్పి హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల కూడా తలనొప్పి మరియు తల భారంగా  
 అనిపించవచ్చు. అయినప్పటికీ, PCOS కారణంగా తలనొప్పి వస్తే వేరు చేయడం  
 కష్టం.  
  
6. క్రమరహిత ఋతు చక్రం PCOS ఉన్న స్త్రీలు అప్పుడప్పుడు మాత్రమే  
 అండోత్సర్గము కలిగి ఉంటారు, అందువల్ల వారి గర్భాశయ లైనింగ్ ప్రతి నెల  
 షెడ్ చేయబడదు, దీని వలన సక్రమంగా లేదా ఋతుక్రమం తప్పుతుంది.  
 అండోత్సర్గము లేకపోవడం వల్ల, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ మహిళల్లో  
 వంధ్యత్వానికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి.  
  
7. స్లీపింగ్ డిజార్డర్స్ పిసిఒఎస్ ఉన్న స్త్రీలు రోజంతా నిద్రపోవడం,  
 రాత్రిపూట నిద్రపోవడం కష్టంగా అనిపించడం లేదా చెదిరిన నిద్ర కారణంగా  
 అర్థరాత్రి తరచుగా మేల్కొలపడం వంటి నిద్ర రుగ్మతలను కూడా ఎదుర్కొంటారు.  
  
8. మూడ్ స్వింగ్స్ హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా, PCOSతో బాధపడుతున్న  
 స్త్రీలు ఆకస్మిక మూడ్ మార్పులను ఎదుర్కొంటారు మరియు తక్కువ అనుభూతి  
 చెందుతారు. ఇది చిరాకు లేదా నిస్పృహకు సంబంధించిన ఆకస్మిక ఎపిసోడ్‌లను  
 కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
9. అలసట PCOS అనేది స్త్రీలలో తక్కువ స్థాయి శక్తి మరియు అలసట అనుభూతిని  
 కలిగిస్తుంది. దూడలు మరియు చేతులలో నొప్పితో ఇది ప్రధానంగా రాత్రి  
 సమయంలో అనుభవించవచ్చు.  
  
10. పెల్విక్ నొప్పి ఇది అండాశయాలలో తిత్తుల ఉనికికి కారణమైన PCOS యొక్క  
 తక్కువ సాధారణ లక్షణం. ఇది సాధారణంగా తక్కువ పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో  
 నిస్తేజంగా, పదునైన నొప్పిని కలిగిస్తుంది, ఇది తరచుగా వచ్చి  
 వెళుతుంది.  
  
11. వంధ్యత్వం చాలా కాలం నుండి అండోత్సర్గము లేకపోవడం గర్భవతిని పొందడంలో  
 ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది మరియు తద్వారా వంధ్యత్వానికి దారితీస్తుంది.  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) కారణాలు  
  
PCOS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణాలు ఇంకా తెలియలేదు. అయినప్పటికీ, హార్మోన్ల  
అసమతుల్యత ఈ వైద్య పరిస్థితికి అత్యంత సంభావ్య కారణం. వారి యుక్తవయస్సు  
తర్వాత స్త్రీలలో PCOS సంభవించడానికి ప్రధాన కారకాలుగా ప్రతిపాదించబడిన  
కొన్ని సంభావ్య PCOS కారణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.  
  
1. హార్మోన్ల అసమతుల్యత హార్మోన్ల అసమతుల్యత PCOS యొక్క అత్యంత సంభావ్య  
 కారణాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. కింది హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో  
 బాధపడుతున్న మహిళలు వారి పునరుత్పత్తి వయస్సులో PCOSను అనుభవించవచ్చు.  
 పెరిగిన ప్రోలాక్టిన్ స్థాయిలు: ప్రొలాక్టిన్ అనేది రొమ్ము గ్రంధులలో  
 పాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించే హార్మోన్. పెరిగిన ప్రొలాక్టిన్ స్థాయిలు  
 PCOSకి కారణం కావచ్చు. పెరిగిన టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు:  
 టెస్టోస్టెరాన్ అనేది సాధారణంగా స్త్రీలలో తక్కువ పరిమాణంలో ఉండే మగ  
 హార్మోన్. మహిళల్లో టెస్టోస్టెరాన్ అధిక స్థాయిలు PCOSకి దారితీయవచ్చు.  
 పెరిగిన ల్యూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH) స్థాయిలు: లూటినైజింగ్ హార్మోన్లు  
 అండోత్సర్గాన్ని ప్రేరేపించడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి; పెరిగిన మొత్తంలో  
 వాటి ఉనికి భారీ రక్తస్రావం మరియు క్రమరహిత ఋతు కాలాలకు కారణమవుతుంది.  
 తగ్గిన సెక్స్ హార్మోన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్ (SHBG) స్థాయిలు: SHBG  
 అనేది దాని ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి రక్తంలో టెస్టోస్టెరాన్‌ను  
 బంధించే ప్రోటీన్. తగ్గిన మొత్తాలలో SHBG ఉండటం వలన మహిళల్లో  
 టెస్టోస్టెరాన్ యొక్క ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.  
  
2. జన్యువులు పిసిఒఎస్ ఒక తరం నుండి మరొక తరానికి సంక్రమిస్తుందని  
 నమ్ముతారు, ఎందుకంటే వ్యాధి యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉన్న మహిళల్లో ఈ  
 పరిస్థితి గమనించబడింది. PCOSకి కారణమయ్యే ఖచ్చితమైన జన్యువులను  
 పరిశోధకులు ఇంకా గుర్తించలేదు. అయినప్పటికీ, జన్యువుల పాత్ర దాని  
 సంభావ్య కారణాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది.  
  
3. ఇన్ఫ్లమేషన్ ఇన్ఫ్లమేషన్ అనేది తెల్ల రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయడం  
 ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క  
 సాధారణ దృగ్విషయం. పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతున్న స్త్రీలకు వారి శరీరంలో  
 తక్కువ గ్రేడ్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఉంటుంది, దీనివల్ల పాలిసిస్టిక్ అండాశయాలు  
 అధిక మొత్తంలో పురుష హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అయినప్పటికీ,  
 ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు పిసిఒఎస్ మధ్య లింక్ ఇంకా ఖచ్చితంగా స్థాపించబడలేదు.  
 పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS)కి ప్రమాద కారకాలు  
  
అనేక కారణాలు మీ PCOS కలిగి ఉండే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వైద్య పరిస్థితికి  
సంబంధించి మీ ప్రమాద స్థాయిని వేగవంతం చేసే కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు క్రింది  
విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. PCOS యొక్క కుటుంబ చరిత్ర మీ సోదరి, తల్లి లేదా అమ్మమ్మకి PCOS కలిగి  
 ఉన్నట్లయితే, మీకు PCOS వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఒక మహిళ తన  
 తల్లి లేదా సోదరి కూడా పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతుంటే, పిసిఒఎస్‌కు గురయ్యే  
 అవకాశం ఉంది. అయితే, ఈ వైద్య పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత వ్యక్తిగత  
 స్థాయిలో మారవచ్చు.  
  
2. అధిక ఒత్తిడి స్థాయిలు మానసిక ఒత్తిడి అనేది మహిళలను PCOS అభివృద్ధి  
 చేసే ప్రమాదానికి గురిచేసే మరో అంశం. పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతున్న మహిళలు  
 డిప్రెషన్, ఆందోళన మరియు తరచుగా మూడ్ స్వింగ్‌లను కూడా  
 అనుభవిస్తున్నట్లు తరచుగా గమనించవచ్చు.  
  
3. అధిక ఇన్సులిన్ స్థాయిలు శరీరంలో ఇన్సులిన్ యొక్క అధిక మొత్తంలో కూడా  
 మహిళలు PCOS బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే అధిక  
 ఇన్సులిన్ స్థాయిలు శరీరంలో ఆండ్రోజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి.  
  
4. ఊబకాయం స్థూలకాయం లేదా అధిక బరువు ఉన్న స్త్రీలు పిసిఒఎస్‌తో బాధపడే  
 అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని గమనించబడింది. ఊబకాయం హార్మోన్ల స్థాయిలలో  
 అసమతుల్యతను కలిగిస్తుంది కాబట్టి ఇది జరుగుతుంది. మీరు మీ బరువును  
 నిర్వహించినట్లయితే PCOS సమస్యలతో బాధపడే ప్రమాదం తక్కువగా ఉందని  
 గమనించబడింది.  
  
5. గర్భనిరోధక మాత్రల వాడకం గర్భనిరోధక మాత్రల వాడకం వల్ల శరీరంలో  
 హార్మోన్ల కార్యకలాపాలు మారడం వల్ల ద్వైపాక్షిక పాలిసిస్టిక్ అండాశయాలు  
 వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అరుదైన, క్రమరహిత లేదా పొడిగించిన  
 ఋతు చక్రాలను కలిగి ఉండే పరిస్థితి. ఎటువంటి సమస్యలు లేని స్త్రీలు  
 గర్భనిరోధక మాత్రను నిలిపివేసిన తర్వాత కొన్ని PCOS లక్షణాలను  
 అనుభవించవచ్చు.  
  
6. ఎండోక్రైన్ అంతరాయం కలిగించే రసాయనాలు PCOS అనేది బిస్ఫినాల్ A (BPA)  
 మరియు కొన్ని థాలేట్స్ వంటి ఎండోక్రైన్ అంతరాయం కలిగించే రసాయనాలకు  
 గురికావడం ద్వారా సంబంధితంగా ఉండవచ్చు లేదా అధ్వాన్నంగా ఉండవచ్చు.  
 పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) నిర్ధారణ  
  
పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ అనేది మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి మరియు పెల్విక్  
నొప్పికి సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. ఇది చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే  
మధుమేహాన్ని కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు క్రమరహితమైన లేదా తప్పిపోయిన  
కాలాలు, తరచుగా మూడ్ మార్పులు లేదా మీ ముఖం లేదా పైభాగంలో అసాధారణ జుట్టు  
పెరుగుదల వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు PCOSతో  
బాధపడుతున్నారా లేదా అని నిర్ధారించుకోవడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిసీజ్ ప్యానెల్‌ను పూర్తి చేయమని మీ డాక్టర్  
మిమ్మల్ని అడగవచ్చు, ఇందులో వైద్య పరిస్థితి ఉనికిని నిర్ధారించడానికి  
క్రింది పరీక్షలు ఉంటాయి. ఉపవాసం గ్లూకోజ్ స్థాయి: ఈ పరీక్షలో, రాత్రిపూట  
ఉపవాసం తర్వాత రక్త నమూనా సేకరించబడుతుంది. 100 mg/dL కంటే తక్కువ పరీక్ష  
ఫలితం సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది, అయితే 100 మరియు 125 mg/dL మధ్య  
ఫలితాలు వ్యక్తికి ప్రీడయాబెటిక్ అని సూచిస్తాయి మరియు 126 mg/dL లేదా  
అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే వ్యక్తికి మధుమేహం ఉన్నట్లు చూపిస్తుంది. పిసిఒఎస్‌తో  
బాధపడుతున్నట్లయితే మహిళలు అధిక గ్లూకోజ్ స్థాయిలకు గురవుతారు. ఇన్సులిన్  
ఉపవాసం: ఈ పరీక్ష శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థాయిని కొలుస్తుంది మరియు తద్వారా  
వ్యక్తి ఇన్సులిన్ నిరోధకతను కలిగి ఉన్నారా లేదా అని నిర్ధారిస్తుంది. ఈ  
పరీక్షకు నమూనా సేకరణకు ముందు రాత్రిపూట ఉపవాసం కూడా అవసరం. ఒక సాధారణ  
ఇన్సులిన్ స్థాయి 2.6 - 24.9 mcIU/mL మధ్య ఉంటుంది. PCOS ఉన్న మహిళల్లో  
ఇన్సులిన్ నిరోధకత సాధారణం. లుటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH): ఈ పరీక్ష మహిళ  
యొక్క ఋతు చక్రం యొక్క సాధారణతను తనిఖీ చేయడానికి రక్తంలో లూటినైజింగ్  
హార్మోన్ మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది. అండోత్సర్గముతో శరీరంలో ల్యూటినైజింగ్  
హార్మోన్ మొత్తం పెరుగుతుంది. అధిక స్థాయిలు PCOSని సూచించవచ్చు.  
టెస్టోస్టెరాన్ మొత్తం: ఈ పరీక్ష మీ డాక్టర్‌కి మీ రక్తంలో టెస్టోస్టెరాన్  
స్థాయిని తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది మగవారిలో ఉండే ప్రాథమిక సెక్స్  
హార్మోన్. టెస్టోస్టెరాన్ యొక్క అధిక స్థాయిలు PCOS ఉనికిని సూచిస్తాయి.  
థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH): ఈ రక్త పరీక్ష రక్తంలోని  
థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH)ని కొలుస్తుంది. PCOS అధిక  
హైపోథైరాయిడిజం లేదా తక్కువ థైరాయిడ్ స్థాయికి సంబంధించినది. ఫోలికల్  
స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH): ఈ పరీక్ష మీ రక్తంలో FSH స్థాయిని  
కొలుస్తుంది, ఇది మహిళల్లో రుతుక్రమం మరియు గుడ్ల పెరుగుదల నియంత్రణలో  
ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మీకు PCOS ఉంటే, మీ FSH స్థాయి సాధారణం కంటే  
తక్కువగా ఉండవచ్చు.  
  
ఇతర పరీక్షలు గైనకాలజిక్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్ష ప్రత్యేకంగా  
చిన్న అండాశయ ఫోలికల్స్ కోసం చూస్తుంది. రోగనిర్ధారణ కోసం విస్తృతంగా  
ఉపయోగించే రోటర్‌డ్యామ్ ప్రమాణాల ప్రకారం, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో అండాశయంలో  
12 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ చిన్న ఫోలికల్స్ కనిపించాలి. 18-35 సంవత్సరాల  
వయస్సు గల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ అండాశయ స్వరూపం (PCOM) ఉన్నట్లు  
గుర్తించడానికి అండాశయంలో కనీసం 25 ఫోలికల్స్ ఉండాలని ఇటీవలి పరిశోధనలు  
సూచిస్తున్నాయి. లాపరోస్కోపిక్ పరీక్ష: ఇది అండాశయం యొక్క మందమైన, మృదువైన,  
ముత్యాల-తెలుపు బయటి ఉపరితలాన్ని బహిర్గతం చేస్తుంది. లాపరోస్కోపీని ఇతర  
కారణాల వల్ల నిర్వహించినట్లయితే ఇది సాధారణంగా యాదృచ్ఛికంగా  
కనుగొనబడుతుంది, ఎందుకంటే PCOS నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి ఈ విధంగా  
అండాశయాలను పరిశీలించడం సాధారణం కాదు. సెలబ్రిటీలు సోనమ్ కపూర్ నేషనల్  
అవార్డ్ విన్నింగ్ బాలీవుడ్ నటి సోనమ్ కపూర్ పీసీఓఎస్‌కి వ్యతిరేకంగా తన  
పోరాట కథను పంచుకున్నారు. ఆమె ఎలా ఫిట్‌గా ఉండాలని నిర్ణయించుకుంది, ఆమె తన  
ఆహారాన్ని ఎలా మార్చుకుంది, చక్కెరను విడిచిపెట్టింది మరియు తన పరిస్థితిని  
నిర్వహించడానికి యోగా మరియు ధ్యానం సాధన చేసింది. సారా అలీ ఖాన్ 2018 లో ఒక  
చాట్ షోలో, ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి, సారా అలీ ఖాన్, PCOS గురించి తన కథనాన్ని  
తన అభిమానులందరితో పంచుకున్నారు. ఆమె జంక్ ఫుడ్‌ను ఎలా వదులుకున్నారో,  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎలా చేర్చుకున్నారో మరియు క్రమశిక్షణతో కూడిన  
జీవనశైలిని ఎలా అనుసరించారో, తన పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి క్రీడలు మరియు  
వ్యాయామాలను తన దినచర్యకు జోడించింది. విక్టోరియా బెక్హాం మాజీ స్పైస్  
గర్ల్, విక్టోరియా బెక్హాం, PCOS మరియు ఆమె క్రమరహిత ఋతు చక్రాల నిర్ధారణ  
గురించి ఎల్లప్పుడూ ఓపెన్‌గా ఉంటుంది. పోషకాహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి  
మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా PCOSని సులభంగా ఎలా  
నిర్వహించవచ్చో కూడా 4 పిల్లల తల్లి బహిరంగంగా మాట్లాడింది. పాలిసిస్టిక్  
ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) నివారణ  
  
PCOSను నిరోధించడంలో మరియు నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు  
మరియు ఉపాయాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.  
  
1. మీ ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకోండి పోషకమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆహారం మీకు PCOS లక్షణాలు మరియు సమస్యలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.  
 మీ హార్మోన్ల స్థాయిలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడటం ద్వారా మీరు  
 ఆకస్మిక మూడ్ మార్పులను దూరంగా ఉంచడం వలన సరైన ఆహారం మార్పులు మీ ఋతు  
 చక్రం క్రమబద్ధీకరించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. ఆహారంలో మార్పులను  
 అనుసరించడం PCOS సమస్యలతో మీకు సహాయపడుతుంది. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ  
 ఫుడ్స్‌ని జోడించండి: మీ శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు చెక్ పెట్టేందుకు,  
 మీరు మీ డైట్‌లో టొమాటోలు, ఆకు కూరలు, ఆలివ్ ఆయిల్ మరియు ట్రీ నట్స్  
 వంటి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఫుడ్స్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మీ ఐరన్  
 తీసుకోవడం పెంచండి: కొంతమంది మహిళలు PCOS తో పోరాడుతున్నప్పుడు అధిక  
 రక్తస్రావం అనుభవిస్తారు, ఫలితంగా శరీరంలో ఇనుము లేకపోవడం, రక్తహీనతకు  
 కారణమవుతుంది. అందువల్ల, మీరు మీ ఆహారంలో గుడ్లు, బచ్చలికూర, బీన్స్,  
 సీఫుడ్, బఠానీలు మరియు డ్రైఫ్రూట్స్ వంటి ఐరన్-రిచ్ ఫుడ్‌తో మీ ఐరన్  
 తీసుకోవడం తప్పనిసరిగా చేయాలి. కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు ప్రోటీన్లను  
 సమతుల్యం చేయండి: సరైన మొత్తంలో కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు ప్రోటీన్లు మీ  
 ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. PCOS లక్షణాలను  
 నిర్వహించడానికి, మీరు మీ శక్తి మరియు హార్మోన్ స్థాయిలను ఆప్టిమైజ్  
 చేయడానికి అధిక ప్రోటీన్ తీసుకోవడంతో తక్కువ పిండి పదార్థాలను సమతుల్యం  
 చేయాలి. మొత్తం ఆహారాలను జోడించండి: మొత్తం ఆహారాలు ప్రాసెస్ చేయబడవు  
 మరియు జోడించిన చక్కెరలు మరియు సంరక్షణకారుల నుండి ఉచితం. మీ హార్మోన్  
 మరియు చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి మీరు మీ ఆహారంలో పండ్లు,  
 గింజలు, చిక్కుళ్ళు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు వంటి పూర్తి ఆహారాలను  
 తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. ఫైబర్ తీసుకోవడం పెంచండి: ఫైబర్ అధికంగా  
 ఉండే ఆహారాలు జీర్ణక్రియలో మీకు సహాయపడతాయి మరియు మీ జీవక్రియపై చెక్  
 ఉంచుతాయి. PCOS లక్షణాలను నివారించడానికి, మీరు నట్స్, అరటిపండ్లు,  
 పెరుగు, బ్రోకలీ, మొలకలు మరియు అవకాడోస్ వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే  
 ఆహారాలను తప్పనిసరిగా చేర్చాలి. కెఫీన్ వినియోగాన్ని తగ్గించండి:  
 కెఫీన్ మీ శరీరంలోని హార్మోన్ల కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
 మీరు మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం మూలికా టీ, గ్రీన్ టీ లేదా నిమ్మ-అల్లం  
 నీటితో భర్తీ చేయవచ్చు.  
  
2. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి సరైన బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) మీ  
 ఇన్సులిన్ స్థాయిలు మరియు ఋతు చక్రాన్ని నియంత్రించడంలో మీకు  
 సహాయపడుతుంది. అందువల్ల, PCOS లక్షణాల నుండి కొంత ఉపశమనం పొందడానికి  
 మీరు ఆరోగ్యకరమైన బరువును కొనసాగించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి.  
 అయినప్పటికీ, మీరు ఎక్కువగా పని చేయకూడదని మీరు గమనించాలి, అదే మీ  
 హార్మోన్ల పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. మీరు పైలేట్స్, యోగా, లైట్  
 ఏరోబిక్స్ మరియు స్విమ్మింగ్ వంటి కొన్ని సున్నితమైన వ్యాయామాలను  
 ప్రయత్నించవచ్చు.  
  
3. కనీసం 8 గంటల నిద్రను కలిగి ఉండండి మీ నిద్ర దినచర్య మీ ఒత్తిడి మరియు  
 శక్తి స్థాయిలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మీ హార్మోన్లను  
 కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు ప్రతిరోజూ 8-9 గంటలు నిద్రపోవడానికి  
 ప్రయత్నించాలి. మీ నిద్ర కోసం ఒక రొటీన్ సెట్ చేయడం ప్రయోజనకరంగా  
 ఉంటుంది. మీరు మంచి నిద్రలో సహాయపడటానికి మీ కడుపుపై బెడ్ లైట్‌కి  
 వెళ్ళవచ్చు.  
  
4. ఒత్తిడిని నివారించండి ఒత్తిడి మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు,  
 ప్రత్యేకించి మీరు పాలిసిస్టిక్ అండాశయ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లయితే.  
 ఒత్తిడి మీ హార్మోన్ల సమతుల్యత మరియు మానసిక స్థితిని ప్రతికూలంగా  
 ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడిని నివారించడానికి, మీరు ధ్యానం, యోగా  
 లేదా నడకకు వెళ్లవచ్చు. మీరు మంచి నిద్రను తీసుకోవడం ద్వారా మరియు మీ  
 కాఫీ వినియోగాన్ని తగ్గించడం ద్వారా కూడా మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను  
 తక్కువగా ఉంచుకోవచ్చు. ఒత్తిడి నుండి మిమ్మల్ని మీరు నావిగేట్  
 చేయడానికి మరొక మార్గం సామాజిక మద్దతు సమూహాలలో భాగం కావడం.  
  
మా ఒత్తిడి నిర్వహణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని చూడండి. కొనడానికి నొక్కండి!  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
తేలికపాటి PCOS లక్షణాలను జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో చికిత్స చేయవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, మీరు చాలా కాలం నుండి తీవ్రమైన లక్షణాలను లేదా పాలిసిస్టిక్  
అండాశయాల యొక్క తేలికపాటి లక్షణాలను కూడా ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు తప్పనిసరిగా  
వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. PCOS లక్షణాలు మరియు సమస్యలతో మీకు సహాయం చేయగల  
నిపుణులు: గైనకాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్  
  
మీరు సంప్రదించగల గైనకాలజిస్ట్ రకాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) చికిత్స  
  
PCOS చికిత్స మీ లక్షణాలు, వైద్య కుటుంబ చరిత్ర, ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు  
మరియు మీరు గర్భవతి కావాలనుకుంటున్నారా లేదా అనే వివిధ అంశాలపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. PCOS నయం చేయబడదు కానీ మందులు మరియు జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో  
చికిత్స చేయవచ్చు.  
  
1. బరువు నియంత్రణ మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం హార్మోన్ల జనన నియంత్రణను  
 ఉపయోగించి చికిత్సకు ముందు, వైద్యులు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
 మెరుగుపరచడానికి ఆహారం మరియు జీవనశైలిలో మార్పులను సూచిస్తారు. ఆహార  
 మార్పులు ఆరోగ్యకరమైన గ్లూకోజ్ స్థాయిలను మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువును  
 నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది ఋతుక్రమాన్ని నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
2. అండోత్సర్గాన్ని నియంత్రించే మందులు అనోవిలేషన్, హిర్సుటిజం మరియు  
 ఋతుక్రమ అసమానతల వంటి రుగ్మతల కోసం ఫార్మకోలాజికల్ చికిత్సలు  
 ప్రత్యేకించబడ్డాయి. మొదటి-లైన్ వైద్య చికిత్స సాధారణంగా సాధారణ  
 ఋతుక్రమాన్ని ప్రేరేపించడానికి నోటి గర్భనిరోధకాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
  
హిర్సుటిజం వంటి లక్షణాలు తగినంతగా తగ్గకపోతే, ఆండ్రోజెన్-బ్లాకింగ్ ఏజెంట్  
జోడించబడవచ్చు. సంతానోత్పత్తి కావాలనుకున్నప్పుడు అండోత్సర్గము  
ప్రేరేపించడానికి మొదటి-లైన్ చికిత్స లెట్రోజోల్ లేదా క్లోమిఫెన్.  
  
పిసిఒఎస్ లక్షణాల నిర్వహణలో ఉపయోగించే మందులలో ఈ క్రిందివి ఉన్నాయి:  
ఎటోనోజెస్ట్రెల్, ఇథినైల్ ఎస్ట్రాడియోల్ మరియు మెడ్రాక్సిప్రోజెస్టిరాన్  
అసిటేట్ యాంటీఆండ్రోజెన్స్ లేదా ఆండ్రోజెన్ నిరోధించే మందులు వంటి  
స్పిరోనోలక్టోన్, ల్యూప్రోలైడ్ మరియు ఫినాస్టరైడ్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్  
టోమోడ్రేన్ వంటి హెయిర్ సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ టోమోడొలెప్‌రేట్ వంటి  
హార్మోన్ల గర్భనిరోధక మాత్రలు. బెంజాయిల్ పెరాక్సైడ్, ట్రెటినోయిన్,  
అడాపలీన్, ఎరిత్రోమైసిన్, క్లిండామైసిన్ మరియు సోడియం సల్ఫాసెటమైడ్  
హైపోగ్లైసీమిక్ ఏజెంట్లు మెట్‌ఫార్మిన్ మరియు ఇన్సులిన్ వంటి ఎఫ్లోర్నిథైన్  
వంటి సమయోచిత మొటిమల ఏజెంట్లు. రిపాగ్లినైడ్, కెనాగ్లిఫ్లోజిన్ మరియు  
డపాగ్లిఫ్లోజిన్ వంటి మెట్‌ఫార్మిన్ వంటి ఇతర మందులు సూచించబడతాయి. 3.  
అండాశయ డ్రిల్లింగ్ ఇది శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియ, ఇది ఆడవారిలో మగ హార్మోన్  
ఆండ్రోజెన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే అండాశయ కణజాలాలను తొలగించడం ద్వారా  
అండోత్సర్గాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. బరువు తగ్గడం మరియు సంతానోత్పత్తి  
చికిత్సలను ప్రయత్నించిన తర్వాత కూడా అండోత్సర్గము చేయని మహిళలకు ఈ  
శస్త్రచికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
4. సప్లిమెంట్స్ ఇనోసిటాల్ వంటి కొన్ని సప్లిమెంట్లు తరచుగా అండాశయ  
 పనితీరును మెరుగుపరచడంలో మరియు కాలాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడటానికి  
 సూచించబడతాయి, ఇది గర్భం దాల్చడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. ఇనోసిటాల్  
 అనేది సిట్రస్ పండ్లు, బీన్స్, బ్రౌన్ రైస్ మరియు గోధుమ ఊకలలో కనిపించే  
 విటమిన్ లాంటి పదార్థం. ఒమేగా 3 సప్లిమెంట్స్ కూడా ఇన్ఫ్లమేటరీ  
 వ్యాధులు మరియు డిప్రెషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సిఫార్సు  
 చేయబడ్డాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి మరియు ఇన్సులిన్  
 సెన్సిటివిటీని పెంచడానికి క్రోమియం సప్లిమెంట్లు సూచించబడతాయి. మీ  
 హార్మోన్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడానికి ధూమపానం మరియు మద్యపానం  
 మానేయండి పొగాకు లేదా నికోటిన్ వినియోగం మీ ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థను  
 ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల, మీరు మీ ఇన్సులిన్ మరియు  
 హార్మోన్ స్థాయిలను కలవరపెట్టకుండా ఉంచడానికి ధూమపానం మరియు మద్యం  
 సేవించడం మానేయాలి లేదా మానేయాలి. మహిళలు ధూమపానం మానేస్తే ప్రతి నెలా  
 గర్భం దాల్చే అవకాశాలు రెట్టింపు అవుతాయి. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను  
 చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి! పాలీసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) కోసం  
 గృహ సంరక్షణ  
  
PCOS అనేది సంక్లిష్టమైన ఆరోగ్య పరిస్థితి, దీనికి తక్షణ శ్రద్ధ మరియు  
పూర్తి సంరక్షణ అవసరం. కింది చేయవలసినవి మరియు చేయకూడని వాటి సహాయంతో మీ  
ప్రియమైన వ్యక్తి పిసిఒఎస్‌తో బాధపడుతుంటే ఇంట్లోనే చూసుకోవడం  
సాధ్యమవుతుంది.  
  
మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి వారానికి కనీసం మూడుసార్లు వ్యాయామం  
చేయండి. బాగా నిద్రపోండి. 8-10 గంటలు నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించండి మరియు  
ప్రతిరోజూ త్వరగా పడుకోండి. పండ్లు, ఆకు కూరలు, ధాన్యాలు, ఐరన్ అధికంగా  
ఉండే ఆహారాలు, ఫైబర్ మరియు దోసకాయ మరియు పెరుగు వంటి శోథ నిరోధక ఆహారాలతో  
మీ ఆహారాన్ని మెరుగుపరచండి. మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను తక్కువగా ఉంచడానికి కనీసం  
20 నిమిషాలు మధ్యవర్తిత్వం వహించండి. మీ ఆహారంలో నట్స్ మరియు అవకాడోస్ వంటి  
యాంటీఆక్సిడెంట్లను చేర్చండి. తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తుల తీసుకోవడం  
పెంచండి. ధూమపానం చేయవద్దు. మద్యం సేవించవద్దు. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని  
తీసుకోవడం మానుకోండి. మీ కార్బోహైడ్రేట్ల వినియోగాన్ని తగ్గించండి.  
ఒత్తిడిని నివారించండి. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) యొక్క  
సమస్యలు  
  
గమనించని PCOS తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితులు మరియు సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.  
వీటితొ పాటు:  
  
1. వంధ్యత్వం: ఇది స్త్రీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలను ప్రభావితం చేసే  
 పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ యొక్క వైద్య పరిస్థితి.  
  
2. గర్భస్రావం: ఇది 20వ వారానికి ముందు స్త్రీ గర్భం యొక్క ఆకస్మిక  
 నష్టాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది శారీరక మరియు మానసిక క్షోభను కలిగిస్తుంది.  
  
3. అకాల ప్రసవం: ఇది గర్భం దాల్చిన 37వ వారానికి ముందు జరిగే ప్రసవాన్ని  
 సూచిస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తులు, గుండె మొదలైన అపరిపక్వమైన ముఖ్యమైన  
 అవయవాలతో పిల్లల పుట్టుకకు దారి తీస్తుంది.  
  
4. టైప్ 2 డయాబెటిస్: ఇది దీర్ఘకాలిక వైద్య పరిస్థితి, దీని కింద శరీరం  
 ఇన్సులిన్‌ను అస్సలు ఉత్పత్తి చేయదు లేదా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెంట్  
 అవుతుంది.  
  
5. డైస్లిపిడెమియా లేదా లిపిడ్ జీవక్రియ యొక్క రుగ్మతలు: పిసిఒఎస్ ఉన్న  
 మహిళల్లో డైస్లిపిడెమియా ఇన్సులిన్ నిరోధకత కలిగిన మహిళల్లో సాధారణం  
 కావచ్చు.  
  
6. గుండె జబ్బులు: సాధారణ గుండె జబ్బులు అధిక రక్తపోటు, గుండె వైఫల్యం,  
 కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, గుండె కవాట వ్యాధి మరియు అరిథ్మియా.  
  
7. డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన: ఇవి సాధారణ మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులు, దీనిలో  
 వ్యక్తి సాధారణంగా ఆనందాన్ని కోల్పోతాడు.  
  
8. ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్: ఇది ఆడవారిలో గర్భాశయం (గర్భాశయం) యొక్క  
 లైనింగ్‌ను ప్రభావితం చేసే ఒక రకమైన క్యాన్సర్.  
  
9. అసాధారణమైన గర్భాశయ రక్తస్రావం: ఇది ఋతు కాలాల మధ్య మరియు/లేదా మధ్య  
 సక్రమంగా మరియు భారీ రక్తస్రావం సూచిస్తుంది.  
  
10. స్ట్రోక్: పిసిఒఎస్ మెదడుకు రక్త సరఫరాకు అంతరాయం కలిగించే స్ట్రోక్‌కు  
 చాలా ఎక్కువ ప్రమాదంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
11. స్లీప్ అప్నియా: PCOS ఉన్న రోగులకు స్లీప్ అప్నియా వచ్చే ప్రమాదం  
 ఎక్కువ. ఈ పరిస్థితి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో విరామం  
 ద్వారా కొన్ని సెకన్ల పాటు కొనసాగుతుంది మరియు పరిస్థితి యొక్క  
 తీవ్రతను బట్టి రాత్రంతా అనేక సార్లు సంభవించవచ్చు.  
  
12. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్: ఇది పిసిఒఎస్ ఉన్న మహిళల్లో,  
 ప్రత్యేకించి ఊబకాయం ఉన్నవారిలో కనిపించవచ్చు. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్  
 సిండ్రోమ్ (PCOS) కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
పిసిఒఎస్ కోసం ఇంటి నివారణలు పిసిఒఎస్ చికిత్స కోసం మీరు ప్రయత్నించగల  
కొన్ని ఇంటి నివారణలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి. మెంతులు (మేతి): మెంతులు  
తిత్తి పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో మరియు ఆడవారిలో రుతుక్రమాన్ని  
నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు నీటిలో ఉడకబెట్టడం ద్వారా మరియు దాని  
గింజలను వడకట్టడం ద్వారా మెంతులు పొందవచ్చు. మీరు మీ కూరగాయలు లేదా  
పరాటాలకు మెంతి ఆకులను కూడా జోడించవచ్చు. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని):  
దాల్చినచెక్క రుతుక్రమ క్రమరాహిత్యాలను నియంత్రించడానికి తెలిసిన పదార్ధం.  
మీరు ఒక చెంచా తేనెతో దాల్చిన చెక్క పొడిని తీసుకోవచ్చు. మీరు గోరువెచ్చని  
నీటితో కూడా తినవచ్చు. అవిసె గింజలు (అల్సి): ఇవి ఫైబర్, ప్రోటీన్ మరియు  
ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌లో అధికంగా ఉండే చిన్న విత్తనాలు. అవిసె గింజల  
వినియోగం శరీరంలో టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
జీలకర్ర (జీరా): జీరా ఒక అద్భుతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ అయిన భారతీయ మసాలా. ఇది  
శరీరంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
గ్రీన్ టీ: ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి, గ్రీన్ టీ  
శరీరంలోని హార్మోన్ స్థాయిలను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది PCOS లక్షణాలకు  
ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని తెలిసింది. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది శరీరంలో  
ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రించడం ద్వారా PCOS లక్షణాలను నిర్వహించడంలో  
మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్  
వెనిగర్ మిక్స్ చేసి ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవచ్చు. ఇది బరువు తగ్గడానికి మరియు  
నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
PCOS కోసం యోగా ద్వైపాక్షిక పాలిసిస్టిక్ అండాశయాల లక్షణాలను కూడా క్రింది  
యోగా ఆసనాల సహాయంతో చికిత్స చేయవచ్చు. గార్లాండ్ భంగిమను మలాసానా అని కూడా  
పిలుస్తారు, ఇది కటి మరియు ఉదర కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.  
సేతు బంధాసన అని కూడా పిలువబడే వంతెన భంగిమ ఒత్తిడి స్థాయిలు మరియు  
ఆందోళనను తగ్గించడం ద్వారా PCOSలో సహాయపడుతుంది. ధనురాసనం అని ప్రసిద్ది  
చెందిన విల్లు భంగిమ, సాధారణ ఋతు ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపించడం ద్వారా కటి  
నొప్పి మరియు ఋతు అసౌకర్యం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లి-ఆవు  
భంగిమను చక్రవాకసనం అని కూడా పిలుస్తారు, కండరాల నొప్పి నుండి ఉపశమనం  
పొందడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను పెంచడానికి పులియబెట్టిన  
ఆహారాన్ని తినండి మీరు పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్‌తో బాధపడుతుంటే, మీ శరీరంలో  
మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను వేగవంతం చేయడానికి మీరు తప్పనిసరిగా  
పులియబెట్టిన ఆహారాన్ని తినాలి. పరిశోధన ప్రకారం, PCOS ఉన్న మహిళల్లో  
ఆరోగ్యకరమైన గట్ బ్యాక్టీరియా తక్కువగా ఉంటుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా  
ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేయడానికి మరియు మీ జీవక్రియ, హార్మోన్లు మరియు బరువును  
సానుకూలంగా ప్రభావితం చేయడానికి మీరు ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోవచ్చు. మీ  
ఆహారంలో ప్రీబయోటిక్‌లను జోడించడానికి మరో 7 కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS)తో  
జీవించడం  
  
PCOSతో జీవించడం అంత సులభం కాదు. ఆకస్మిక మూడ్ స్వింగ్స్, అలసట మరియు  
శారీరక బాధలు హార్మోన్ల మరియు ఋతు సంబంధిత అవాంతరాల వల్ల కలిగే వేదనను  
మరింతగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, మీరు తేలికపాటి PCOS లక్షణాలను  
ఎదుర్కొంటుంటే, సాధారణ జీవనశైలి మార్పులతో దాని ప్రభావాలను నిర్వహించవచ్చు  
మరియు తగ్గించవచ్చు. ఇందులో ఇవి ఉంటాయి: పూరించే అల్పాహారం తినండి:  
అల్పాహారం రోజులో మొదటి భోజనం, మరియు ఇది తప్పనిసరిగా మంచిదై ఉండాలి,  
తద్వారా మీరు రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండగలరు. గ్రీన్ టీతో కాఫీ కప్పుల  
ప్రత్యామ్నాయం: నేడు, వివిధ వ్యక్తుల విభిన్న రుచి ప్రాధాన్యతలను  
తీర్చడానికి గ్రీన్ టీ విస్తృతమైన రుచులలో అందుబాటులో ఉంది. మీకు ఇష్టమైన  
రుచిని ఎంచుకోండి మరియు మీ అధిక కెఫిన్ వినియోగాన్ని దానితో భర్తీ చేయడం  
ప్రారంభించండి. పెరుగు, పెరుగు మరియు ప్రోబయోటిక్స్‌తో మీ ఆహారాన్ని  
సప్లిమెంట్ చేయండి: ఈ పాల ఉత్పత్తులలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది మీ  
జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది మరియు మీ ప్రేగులలో మంచి  
బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను పెంచుతుంది. మార్నింగ్ వాక్ కోసం వెళ్లండి: మీరు 15  
నిమిషాలు నడవడం ద్వారా ప్రారంభించవచ్చు మరియు క్రమంగా దానిని 30 నిమిషాలు  
లేదా ఒక గంటలో అనువదించవచ్చు. మార్నింగ్ వాక్ సాధ్యం కాకపోతే, భోజనం చేసిన  
తర్వాత చిన్నపాటి నడకలకు వెళ్లండి. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు ట్రెడ్‌మిల్‌పై  
కూడా పరుగెత్తడం ప్రారంభించవచ్చు. అభిరుచిని పొందండి: మిమ్మల్ని మీరు  
సంతోషంగా మరియు మంచి మూడ్‌లో ఉంచుకోవడానికి హాబీలు అత్యుత్తమ మరియు అత్యంత  
ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి. దీని కోసం, మీరు పాడవచ్చు, నృత్యం చేయవచ్చు  
లేదా మీకు నచ్చిన క్రీడలో చేరవచ్చు. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి: ఇదే  
పరిస్థితితో బాధపడుతున్న ఇతరులను మీరు ఇక్కడే కలుసుకోవచ్చు. మీ అనుభవాలను  
వారితో పంచుకోవడం మానసిక మద్దతును అందిస్తుంది.  
  
మీరు చాలా కాలంగా పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్‌తో బాధపడుతూ ఉంటే మరియు పరిస్థితిలో  
ఎలాంటి మెరుగుదల కనిపించకపోతే, శారీరక మరియు మానసిక అసౌకర్యం నుండి కొంత  
ఉపశమనం పొందడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించి నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం వివేకం.  
  
దీర్ఘకాలిక PCOS మహిళల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది  
నిరాశ, ఆందోళన, బైపోలార్ డిజార్డర్ మరియు అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందువల్ల, మహిళలు వారి మానసిక సమస్యలను  
ఎదుర్కోవటానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి సహాయపడే  
వ్యక్తిగతీకరించిన మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యక్రమాన్ని అనుసరించడం చాలా  
అవసరం.  
  
వారు తమ ఆందోళన లక్షణాలను నియంత్రించడానికి యాంటిడిప్రెసెంట్స్ లేదా  
యాంటీ-యాంగ్జైటీ మందులను సూచించే మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు. లేదా,  
వారు ఆక్యుపంక్చర్, యోగా, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ టెక్నిక్స్, గైడెడ్ రిలాక్సేషన్  
టెక్నిక్స్ మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను  
ప్రయత్నించవచ్చు, ఇవి మనస్సును నియంత్రించడంలో మరియు ఆందోళన మరియు నిరాశ  
లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు PCOS మరియు PCOD మధ్య తేడా ఏమిటి? PCOSతో ఎవరైనా  
సాధారణంగా జీవితాన్ని గడపగలరా? PCOS రొమ్ము పరిమాణాన్ని ప్రభావితం  
చేస్తుందా? PCOSని శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చా? PCOS మరణానికి కారణమవుతుందా?  
PCOSతో గర్భవతి కావడానికి ఉత్తమ వయస్సు ఏది? PCOS వల్ల గొంతు  
బొంగురుపోతుందా? నాకు PCOS ఉందో లేదో తెలుసుకోవడం ఎలా? అండాశయాల తొలగింపు  
PCOSని నయం చేయగలదా? నాకు PCOS ఉంటే నేను కాఫీ తీసుకోవచ్చా? ప్రస్తావనలు  
StatPearls [internet]. [అంతర్జాలం]. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ  
ఇన్ఫర్మేషన్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి  
29]. NHS ఎంపికలు. NHS; [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి 29]. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ  
సిండ్రోమ్ (PCOS) [ఇంటర్నెట్]. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. [ఉదహరించబడింది  
2022 జనవరి 29]. రిచర్డ్ స్కాట్ లూసిడి MD. పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్  
సిండ్రోమ్ [ఇంటర్నెట్]. ప్రాక్టీస్ ఎసెన్షియల్స్, బ్యాక్‌గ్రౌండ్,  
ఎటియాలజీ. మెడ్‌స్కేప్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి 29]. PCOS లక్షణాలు  
మరియు చికిత్స: కొన్ని లక్షణాలు ఎందుకు తీవ్రంగా ఉంటాయి? [అంతర్జాలం].  
వైద్య వార్తలు టుడే. మెడిలెక్సికాన్ ఇంటర్నేషనల్; [ఉదహరించబడింది 2022  
జనవరి 29]. TSH (థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్) పరీక్ష:  
మెడ్‌లైన్‌ప్లస్ మెడికల్ టెస్ట్ [ఇంటర్నెట్]. మెడ్‌లైన్‌ప్లస్. US నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2022 జనవరి 29].  
  
==================================================  
  
ప్రసవానంతర వ్యాకులతను పెరిపార్టమ్ డిప్రెషన్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు  
  
గర్భం మరియు ప్రసవం స్త్రీ జీవితంలో ముఖ్యమైన మలుపులు. చాలా మంది కొత్త  
తల్లులు ప్రసవం తర్వాత "బేబీ బ్లూస్" ను అనుభవిస్తారు. వీటిలో ఆనందం మరియు  
ఆనందం నుండి దుఃఖం మరియు ఏడ్పులు, మానసిక కల్లోలం, చిరాకు, ఆందోళన,  
నిష్ఫలంగా ఉండటం మొదలైన అనేక రకాల భావోద్వేగాలు ఉన్నాయి.  
  
బేబీ బ్లూస్‌తో బాధపడుతున్న మహిళలు త్వరగా కోలుకుంటారు, ప్రతి ఏడుగురిలో  
ఒకరు ప్రసవానంతర వ్యాకులతను (PPD) అభివృద్ధి చేయవచ్చు. PPD ఎక్కువసేపు  
ఉంటుంది మరియు సాధారణ పనితీరుకు తిరిగి వచ్చే మహిళల సామర్థ్యాన్ని తీవ్రంగా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. PPD యొక్క ఆగమనం గర్భధారణ సమయంలో లేదా డెలివరీ తర్వాత  
నాలుగు వారాలలో సంభవించవచ్చు.  
  
అలాగే, ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ అనేది తల్లులకు మాత్రమే సంబంధించినది కాదు.  
తండ్రులు కూడా అనుభవించగలరు. అనేక జీవ, మానసిక, భావోద్వేగ మరియు సామాజిక  
కారకాలు ఈ అనారోగ్యం అభివృద్ధికి ముందంజలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.  
  
PPD తీవ్రమైన కోపం, విచారం, చిరాకు, అపరాధ భావాలు, శిశువు పట్ల ఆసక్తి  
లేకపోవడం, ఆహారం మరియు నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు, ఏకాగ్రతలో ఇబ్బంది,  
నిస్సహాయ ఆలోచనలు మరియు కొన్నిసార్లు శిశువుకు లేదా తమకు హాని కలిగించే  
ఆలోచనలుగా కూడా ఉండవచ్చు.  
  
గర్భిణీ మరియు ప్రసవానంతర మహిళలకు సాధారణ ప్రాథమిక సంరక్షణలో మానసిక ఆరోగ్య  
స్క్రీనింగ్‌ను చేర్చాల్సిన అవసరం పెరుగుతోంది, తర్వాత చికిత్స లేదా రిఫరల్  
మరియు తదుపరి సంరక్షణ. చికిత్సలో సాధారణంగా మానసిక చికిత్స మరియు  
యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు ఉంటాయి. సాధారణంగా 25 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది, అయితే మహిళల్లో సర్వసాధారణం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తి: 10-20%  
అనుకరించే పరిస్థితులు బేబీ బ్లూస్ హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా హైపోథైరాయిడిజం  
ప్రసవానంతర సైకోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
క్లినికల్/సైకియాట్రిక్ పోస్ట్‌ప్రెస్ నేవాలిషన్ స్కేల్ (EPDS) చికిత్స  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్: సిటోలోప్రామ్, ఎస్కిటోలోప్రామ్, ఫ్లూక్సేటైన్,  
పరోక్సేటైన్, సెర్ట్రాలైన్, డెస్వెన్‌లాఫాక్సిన్, డ్యూలోక్సేటైన్,  
డయాజెపామ్, లోరాజెపామ్, బుప్రోపియన్ మొదలైనవి. సైకోథెరపీ:  
కాగ్నిటివ్-ఇంటర్‌కాన్వెంట్ థెరపీ (ఇంటర్‌కోన్-బిహేవియరల్ థెరపీ)  
ప్రత్యక్షమైన చికిత్స (ECT), (TMS) ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్  
స్టిమ్యులేషన్ (TMS) నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ సైకియాట్రిస్ట్ ప్రసూతి  
వైద్యుడు మరియు గైనకాలజిస్ట్ ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ లక్షణాలు  
  
ప్రసవం తర్వాత, ఒక తల్లి ఆనందం మరియు ఆనందం నుండి విచారం మరియు ఏడుపు,  
మానసిక కల్లోలం, చిరాకు, ఆందోళన, అధికంగా ఉండటం, ఆకలి సమస్యలు మొదలైన అనేక  
రకాల భావోద్వేగాలను అనుభవించవచ్చు. ఈ తేలికపాటి నిస్పృహ భావాలను "బేబీ  
బ్లూస్" అని పిలుస్తారు. కిందివాటిని చేర్చండి: మీరు మంచి తల్లిగా ఉండగలరా  
అనే సందేహం కలిగి ఉండటం వలన మీరు పరిపూర్ణమైన తల్లిగా ఉండేందుకు మీపై  
ఒత్తిడి తెచ్చుకోవడం, మీ బిడ్డ పుట్టక ముందు ఉన్న వ్యక్తి మీరు కాదనే భావన  
మీ బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత మీరు తక్కువ ఆకర్షణీయంగా ఉన్నారనే భావన మీ కోసం  
ఖాళీ సమయం లేదు, ఎందుకంటే మీరు సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం లేదా తగినంత నిద్ర  
లేకపోవడం వల్ల అలసిపోయినట్లు మరియు మూడీగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది బేబీ  
బ్లూస్ సాధారణంగా డెలివరీ అయిన రెండు నుండి మూడు రోజులలోపు అభివృద్ధి  
చెందుతుంది, తరువాతి కొన్ని రోజులలో గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది మరియు  
డెలివరీ తర్వాత మొదటి రెండు వారాల్లో తగ్గుతుంది. బేబీ బ్లూస్‌తో  
బాధపడుతున్న మహిళలు త్వరగా కోలుకుంటారు, ప్రతి ఏడుగురిలో ఒకరు ప్రసవానంతర  
వ్యాకులతను (PPD) అభివృద్ధి చేయవచ్చు. గర్భం లేదా డెలివరీ తర్వాత నాలుగు  
వారాల్లో. ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క లక్షణాలు డిప్రెషన్ లక్షణాల మాదిరిగానే  
ఉంటాయి మరియు వ్యవధి మరియు తీవ్రత వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు.  
ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: అణగారిన మూడ్  
ఆసక్తి కోల్పోవడం ఆందోళన ఆందోళన నిద్ర విధానాలలో మార్పులు లేదా నిద్రలేమి  
(నిద్ర లేకపోవడం) ఆకలిలో మార్పు విలువలేని లేదా అపరాధ భావాలు శక్తి లేదా  
అలసట కోల్పోవడం ఏకాగ్రత లేదా అనిశ్చితి మరణం గురించి పునరావృత ఆలోచనలు, ఇది  
ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించడం లేదా ప్లాన్ చేయడం కూడా ఉండవచ్చు బరువు లేదా  
ఆకలిలో మార్పు (1 నెలలో 5% బరువు మార్పు) రోగులు కూడా భ్రమలు లేదా  
భ్రాంతులు అనుభవించవచ్చు  
  
ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌ను పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉంది, ఇది తమను మరియు  
బిడ్డను చూసుకునే మహిళల సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, పేలవమైన  
తల్లి-శిశు బంధాలు, తల్లి పాలివ్వడంలో వైఫల్యం, తల్లిదండ్రుల ప్రతికూల  
పద్ధతులు, వైవాహిక వైరుధ్యాలు, అలాగే పిల్లల శారీరక మరియు మానసిక  
అభివృద్ధికి సంబంధించిన అధ్వాన్నమైన పరిణామాలు. నీకు తెలుసా? కొంతమంది  
స్త్రీలు ప్రసవానంతర సైకోసిస్‌ను అనుభవిస్తారు, ఇది తక్షణ వైద్య సహాయం  
అవసరమయ్యే మానసిక ఆరోగ్య అత్యవసర పరిస్థితి. ఈ పరిస్థితి ప్రసవం తర్వాత  
స్త్రీ యొక్క వాస్తవిక భావాన్ని భంగపరుస్తుంది. లక్షణాలు భ్రాంతులు,  
భ్రమలు, ఉన్మాదం మరియు మతిస్థిమితం కలిగి ఉండవచ్చు. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్  
కారణాలు  
  
ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ ప్రసవ సమయంలో సంభవించే వివిధ రసాయన, సామాజిక మరియు  
మానసిక మార్పులతో ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
గర్భధారణ సమయంలో మరియు తర్వాత హార్మోన్ స్థాయిలలో మార్పులు లేదా మార్పులు  
స్త్రీ మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని  
కనుగొనబడింది. అయినప్పటికీ, అన్ని తల్లులు గర్భధారణ సమయంలో వారి శరీరంలో ఈ  
హార్మోన్ల మార్పులను అనుభవిస్తారు, అయితే 10-15% మంది మాత్రమే PPD  
(ప్రసవానంతర డిప్రెషన్)తో బాధపడుతున్నారు.  
  
స్త్రీ పునరుత్పత్తి హార్మోన్లు ప్రొజెస్టెరాన్ మరియు ఈస్ట్రోజెన్ గర్భధారణ  
సమయంలో పది రెట్లు అధికంగా ఉంటాయి.  
  
పుట్టిన 48 గంటల్లో, ఈ హార్మోన్ల స్థాయి నాటకీయంగా తగ్గుతుంది. సాధారణంగా  
ప్రసవం తర్వాత మూడు రోజుల్లో స్థాయిలు సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటాయి.  
డెలివరీ తర్వాత ఈ పునరుత్పత్తి హార్మోన్లలో వేగవంతమైన మార్పులు అవకాశం ఉన్న  
మహిళల్లో సంభావ్య ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి మరియు PPD ప్రారంభానికి  
దారితీస్తాయి.  
  
ఆక్సిటోసిన్ మరియు ప్రోలాక్టిన్ హార్మోన్లు పాలు లెట్-డౌన్ రిఫ్లెక్స్‌తో  
పాటు తల్లి పాల సంశ్లేషణను నియంత్రిస్తాయి. ఈ హార్మోన్ల తక్కువ స్థాయిలు,  
లాక్టేట్‌లో వైఫల్యం మరియు అవాంఛిత ముందస్తు కాన్పు PPDతో సంబంధం కలిగి  
ఉంటాయి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
పిల్లల పుట్టిన తరువాత సమయం కొత్త తల్లులకు తీవ్రమైన శారీరక మరియు మానసిక  
మార్పులలో ఒకటి. ప్రసవానంతర వ్యాకులతకు ఒకే ఒక్క కారణం లేదు, కానీ  
జన్యుశాస్త్రం, శారీరక మార్పులు మరియు భావోద్వేగ సమస్యలు పాత్రను  
పోషిస్తాయి.  
  
1. వయస్సు 20 ఏళ్లలోపు సంతానం కలిగి ఉండటం స్త్రీని PPDకి గురి చేస్తుంది  
  
2. జన్యుశాస్త్రం డిప్రెషన్ లేదా ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క కుటుంబ  
 చరిత్రను కలిగి ఉండటం  
  
3. భావోద్వేగ కారకాలు నిద్ర లేకపోవడం చిన్న సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవడం  
 కష్టతరం చేస్తుంది. నవజాత శిశువును చూసుకోలేక ఆందోళన చెందుతున్నారు.  
 తక్కువ ఆకర్షణీయమైన భావనలు, గుర్తింపు సమస్యలు లేదా మీ జీవితంపై  
 నియంత్రణ లేకపోవడం. ఒకరి స్వంత తల్లితో చెడు సంబంధం. గర్భధారణ సమయంలో  
 లేదా ప్రసవం తర్వాత ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలు (ఉదా, వైవాహిక  
 సంఘర్షణ, వలసలు లేదా COVID-19 మహమ్మారి) భాగస్వామి లేదా కుటుంబం నుండి  
 భావోద్వేగ మద్దతు లేకపోవడం  
  
4. సామాజిక కారకాలు కుటుంబం లేదా స్నేహితుల నుండి మద్దతు లేకపోవడం  
 నిరుద్యోగం, తక్కువ ఆదాయం లేదా ఆర్థిక మద్దతు లేకపోవడం గృహ హింస, శబ్ద  
 దుర్వినియోగం మొదలైనవి. సన్నిహిత భాగస్వామి హింస మరియు భౌతిక  
 మరియు/లేదా లైంగిక వేధింపుల జీవితకాల చరిత్ర  
  
5. మానసిక కారకాలు గర్భధారణ సమయంలో డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన లేదా డిప్రెషన్  
 చరిత్ర PPD ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (PMS) ముందస్తు ఎపిసోడ్  
 ప్రణాళిక లేని గర్భం ప్రసవ భయం శిశువు పట్ల ప్రతికూల వైఖరి శిశువు  
 యొక్క లింగం యొక్క అయిష్టత పిల్లల లింగం యొక్క అయిష్టత పిల్లల ఏడుపు,  
 కష్టమైన శిశువు స్వభావం, లేదా శిశు నిద్ర భంగం శరీర చిత్రం అసంతృప్తి  
 (ముందస్తు, జనన పూర్వం మరియు/లేదా ప్రసవానంతర)  
  
6. ప్రసూతి కారకాలు గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలు, అకాల జననం, మల్టిపుల్‌లతో  
 గర్భవతిగా ఉండటం, పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు మరియు గర్భం కోల్పోవడం  
 వంటివి. మునుపటి గర్భస్రావం  
  
7. మొత్తం ఆరోగ్య స్థితి పేలవమైన పెరినాటల్ ఆరోగ్యం ఉదా, గర్భధారణ సమయంలో  
 ఊబకాయం, గర్భధారణ లేదా గర్భధారణ మధుమేహం, ప్రసవానంతర లేదా ప్రసవానంతర  
 రక్తపోటు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ప్రసవం తర్వాత పునరుత్పత్తి లేదా థైరాయిడ్  
 హార్మోన్ల వేగవంతమైన మార్పు. దీనివల్ల అలసట, నిస్పృహ, ఉద్రేకం మొదలైన  
 అనుభూతి కలుగుతుంది.  
  
8. జీవనశైలి ఎంపికలు ధూమపానం లేదా మితిమీరిన ఆల్కహాల్ తాగడం తక్కువ  
 సూర్యకాంతి బహిర్గతం. ఇది శరీరంలో సెరోటోనిన్ మరియు మెలటోనిన్  
 స్థాయిలలో పడిపోవడానికి దారితీస్తుంది మరియు మానసిక స్థితి మరియు మంచి  
 నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. రాత్రి వరకు పని చేయడం మరియు ఆలస్యంగా  
 లేవడం లేదా ఆరుబయట తక్కువ సమయం గడపడం. ఇది సిర్కాడియన్ రిథమ్‌కు  
 అంతరాయం కలిగించవచ్చు మరియు నిరాశను ప్రేరేపించవచ్చు. నీకు తెలుసా?  
 పరిశోధన ప్రకారం, COVID-19 వ్యాప్తి గర్భిణీ స్త్రీలలో నిరాశ మరియు  
 ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యల పెరుగుదలతో మరియు ఒత్తిడి ఫలితంగా  
 ప్రసవానంతర కాలంతో ముడిపడి ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది. ప్రసవానంతర  
 డిప్రెషన్ (PPD) యొక్క COVID-19 నిర్ధారణ గురించి మరింత చదవండి  
  
PPDని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించగల నిర్దిష్ట పరీక్ష లేదు. అందువల్ల, జీవనశైలి  
అలవాట్ల అంచనాతో పాటు సమగ్ర వైద్య, కుటుంబ మరియు మానసిక ఆరోగ్య చరిత్రను  
సేకరించడం ద్వారా వైద్యులు ఈ పరిస్థితిని నిర్ధారిస్తారు:  
  
1. లక్షణాల చర్చ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మీ లక్షణాలు, వాటి వ్యవధి మరియు  
 తీవ్రత గురించి అడుగుతారు. వారు మీ మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయిలు,  
 నిద్ర విధానాలు, ఆకలి మరియు స్వీయ-హాని లేదా శిశువుకు హాని కలిగించే  
 ఏవైనా ఆలోచనల గురించి ఆరా తీస్తారు.  
  
2. వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష డ్రగ్ మరియు ఆల్కహాల్ చరిత్ర, ధూమపాన  
 అలవాట్లు మరియు అన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మరియు ఓవర్ ది కౌంటర్-డ్రగ్  
 మందులతో సహా లక్షణాలు మరియు వైద్య చరిత్రల గురించి డాక్టర్ ప్రశ్నలు  
 అడుగుతారు. డిప్రెషన్ యొక్క ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి వారు రక్త  
 పరీక్షలను కూడా అభ్యర్థించవచ్చు.  
  
3. మానసిక అంచనా PPD కోసం సాధారణంగా ఉపయోగించే స్క్రీనింగ్ సాధనం  
 ఎడిన్‌బర్గ్ పోస్ట్‌నేటల్ డిప్రెషన్ స్కేల్ (EPDS). ఇది ఒక సాధారణ  
 10-అంశాల ప్రశ్నాపత్రం, ఇందులో ఆత్మహత్య ఆలోచనపై ప్రశ్న ఉంటుంది. PPDకి  
 ప్రమాదంగా పరిగణించబడటానికి రోగులు తప్పనిసరిగా EPDS కటాఫ్ స్కోర్ 13  
 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కలిగి ఉండాలి. ఈ స్క్రీనింగ్ పరీక్ష ఇతర మానసిక  
 అనారోగ్యాలను తోసిపుచ్చడానికి అదనపు క్లినికల్ పరీక్షలకు ఆధారాన్ని  
 అందిస్తుంది.  
  
మా విస్తృతమైన మైండ్ కేర్ ప్రొడక్ట్‌లతో మైండ్ కేర్‌కు మీ ప్రాధాన్యత  
ఇవ్వండి. కార్ట్‌కు జోడించండి  
  
నీకు తెలుసా? ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ కేవలం మహిళలకే పరిమితం కాదు! 10 మందిలో  
1 తండ్రి ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో బాధపడవచ్చు. ఏదైనా జాతి, సంస్కృతి,  
వయస్సు, ఆదాయ స్థాయి తల్లిదండ్రులు పెరినాటల్ మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలను  
అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ప్రముఖులు సమీరా రెడ్డిని ప్రభావితం చేసిన సమీరా  
రెడ్డి ఒక భారతీయ నటి మరియు మోడల్, ఆమె ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో తన  
అనుభవాన్ని బహిర్గతం చేసింది. ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడంలో కుటుంబం,  
స్నేహితులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో సహా బలమైన సహాయక వ్యవస్థ యొక్క  
ప్రాముఖ్యతను రెడ్డి హైలైట్ చేశారు. డ్రూ బారీమోర్ డ్రూ బారీమోర్, ఒక  
అమెరికన్ నటి, ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో తన అనుభవాల గురించి నిక్కచ్చిగా  
చెప్పింది. ఆమె ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ప్రస్తావించింది- 'నాకు మొదటిసారి  
ప్రసవానంతరం లేదు [నాకు ఒక బిడ్డ పుట్టింది] కాబట్టి నాకు అర్థం కాలేదు  
ఎందుకంటే నేను 'నేను గొప్పగా భావిస్తున్నాను!'" "రెండోసారి, నేను ఇలా,  
'ఓహ్, అయ్యో, ప్రజలు ఇప్పుడు ఏమి మాట్లాడుతున్నారో నేను చూస్తున్నాను. నాకు  
అర్థమైంది.' గ్వినేత్ పాల్ట్రో గ్వినేత్ పాల్ట్రో ఒక అమెరికన్ నటి మరియు  
వ్యాపారవేత్త. ఆమె ప్రసవం తర్వాత తన జీవితంలోని చీకటి మరియు అత్యంత  
బాధాకరంగా బలహీనపరిచే అధ్యాయాలలో ఒకదానిని ఎలా ఎదుర్కొన్నానో పోస్ట్  
డిప్రెషన్ గురించి తన వెబ్‌సైట్‌లో రాసింది. కోర్ట్నీ కాక్స్ కోర్ట్నీ  
కాక్స్, ఒక అమెరికన్ నటి మరియు చిత్రనిర్మాత , ప్రఖ్యాత సిట్‌కామ్‌లో  
మోనికా గెల్లర్‌గా ఆమె పాత్రకు విస్తృతంగా గుర్తింపు పొందింది, ప్రసవానంతర  
డిప్రెషన్‌తో ఉన్న తన అనుభవాన్ని స్నేహితులు ఒకసారి పంచుకున్నారు. USA టుడే  
ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఇలా పేర్కొంది- ''నేను చాలా కష్టమైన సమయాన్ని  
ఎదుర్కొన్నాను - శిశువు తర్వాత కాదు, కానీ ఎప్పుడు (కోకో ) 6 నెలలు  
నిండాయి,“. బ్రూక్ షీల్డ్స్ బ్రూక్ షీల్డ్స్ ఒక అమెరికన్ నటి మరియు మోడల్,  
ఆమె ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో తన అనుభవం గురించి బహిరంగంగా చెప్పింది.  
2003లో, ఆమె “డౌన్ కేమ్ ది రెయిన్: మై జర్నీ త్రూ పోస్ట్‌పార్టమ్  
డిప్రెషన్," అనే పేరుతో ఒక జ్ఞాపకాన్ని ప్రచురించింది. ఆమె తన వ్యక్తిగత  
కథనాన్ని పంచుకుంది మరియు ఈ పరిస్థితిని దృష్టికి తెచ్చింది. ప్రసవానంతర  
డిప్రెషన్ నివారణ  
  
ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ పూర్తిగా నివారించబడకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ,  
ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క లక్షణాలను తెలుసుకోవడం వలన మీరు పరిస్థితిని  
నిర్వహించడంలో మరియు అవసరమైతే త్వరగా చికిత్స పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కింది  
చిట్కాలు ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌ను కొంత వరకు నివారించడంలో సహాయపడతాయి:  
  
కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో సన్నిహితంగా ఉండండి, మీ బిడ్డ పుట్టకముందే  
ఒంటరిగా ఉండకండి, ప్రసవానంతర మరియు ప్రసవానంతర విద్యా తరగతులు తీసుకోండి  
పిల్లల సంరక్షణ కోసం ఒక ఏర్పాటును కలిగి ఉండండి, తద్వారా మీరు విశ్రాంతి  
తీసుకోవచ్చు సమతుల్య ఆహారాన్ని నిర్వహించడం మరియు కొంత వ్యాయామం మరియు  
స్వచ్ఛమైన గాలిని పొందడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రతి రోజు ఆల్కహాల్ మరియు  
కెఫిన్ మానుకోండి తగినంత నిద్ర మరియు సాధారణ విశ్రాంతి తీసుకోవడం ఆల్కహాల్  
తీసుకోవడం తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా నివారించడం వంటివి మీకు డిప్రెషన్‌తో  
సంబంధం ఉన్న ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే గర్భధారణ సమయంలో కూడా మీ డాక్టర్  
మెడికల్ కౌన్సెలింగ్ మరియు కొన్ని ఔషధాలను కూడా సూచించవచ్చు. డెలివరీ  
తర్వాత, డిప్రెషన్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను చూసేందుకు డాక్టర్ ప్రసవానంతర  
పరీక్షను ముందుగానే సిఫార్సు చేయవచ్చు.  
  
అదనంగా, మానసిక మరియు మానసిక సామాజిక పద్ధతులు PDPని నిరోధించడంలో  
సహాయపడతాయి. ఇది గర్భధారణ సమయంలో మరియు తర్వాత ప్రసవానంతర మాంద్యం  
అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉన్నవారిలో ప్రసవానంతర మాంద్యం ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించవచ్చు.  
  
గమనిక: మీకు డిప్రెషన్ చరిత్ర ఉంటే లేదా మీరు యాంటిడిప్రెసెంట్  
తీసుకుంటుంటే, మీ ప్రినేటల్ కేర్‌లో ముందుగా మీ ఓబ్-జిన్ లేదా హెల్త్ కేర్  
ప్రొఫెషనల్‌కి చెప్పండి.  
  
ప్రినేటల్ కేర్ గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ బ్రౌజ్  
చేయండి  
  
సందర్శించవలసిన వైద్యుడు  
  
మీరు డిప్రెషన్‌లో ఉన్నారని లేదా మీరే అనుభూతి చెందలేదని మీరు భావిస్తే,  
మీరు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించాలి- జనరల్ ఫిజిషియన్  
సైకియాట్రిస్ట్ ప్రసూతి మరియు గైనకాలజిస్ట్  
  
తక్షణమే మీ OB/GYN లేదా ప్రైమరీ కేర్ డాక్టర్ లేదా సైకియాట్రిస్ట్‌ని  
సంప్రదించి చికిత్స గురించి చర్చించడానికి మరియు మీ శారీరక లక్షణాలను  
పరిష్కరించడానికి:  
  
లక్షణాలు రెండు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటాయి. మీరు రోజువారీ పనులను  
నిర్వహించలేరు లేదా సరిగ్గా ప్రవర్తించలేరు. మీరు మీ బిడ్డను లేదా  
మిమ్మల్ని బాధపెట్టాలని భావించారు. రోజులో ఎక్కువ భాగం, మీరు చాలా భయము,  
భయము మరియు భయాందోళనలకు గురవుతారు. మీకు ఏవైనా శారీరక పరిస్థితులు,  
ప్రత్యేకించి ఎలాంటి మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితి ఉంటే, మీ వైద్యుడికి  
తెలియజేయండి. OTC, హెర్బల్ మరియు ఇతర సప్లిమెంట్లతో సహా మీరు తీసుకుంటున్న  
అన్ని ప్రస్తుత ఔషధాలను కూడా మీరు తప్పనిసరిగా బహిర్గతం చేయాలి.  
  
ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యల గురించి చర్చించడానికి ఇప్పుడే మా వైద్యులతో  
సంప్రదింపులను బుక్ చేసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ చికిత్స  
  
PPD నిర్వహణలో నాన్-ఫార్మకోలాజికల్ మరియు ఫార్మకోలాజికల్ భాగం ఉంటుంది.  
నాన్-ఫార్మకోలాజికల్ చికిత్స అనేది సాధారణంగా చికిత్స యొక్క మొదటి వరుస  
మరియు అవసరమైతే ఔషధ చికిత్సను అనుసరించండి.  
  
A. నాన్ ఫార్మకోలాజికల్ చికిత్స  
  
మానసిక వైద్యుడు, మనస్తత్వవేత్త లేదా ఇతర మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులతో మీ  
ఆందోళనల గురించి మాట్లాడటానికి సైకోథెరపీ సహాయపడుతుంది. ఇది రోగికి ఆందోళన  
యొక్క భావాలను అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు వ్యవహరించడానికి, ప్రవర్తనను  
సవరించడానికి మరియు నిర్దిష్ట పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందనలను మెరుగుపరచడానికి  
సహాయపడే సెషన్‌లను కలిగి ఉంటుంది.  
  
సాధారణంగా ఉపయోగించే రెండు మానసిక చికిత్సలు ప్రయోజనకరమైనవిగా  
గుర్తించబడ్డాయి:  
  
ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీ (IPT) -ఈ విధానం డిప్రెషన్ మరియు మూడ్ డిజార్డర్స్  
లక్షణాలను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇందులో, ఒక చికిత్సకుడు రోగిని  
ఇతరులతో వారి కమ్యూనికేషన్‌పై పని చేయడానికి మరియు వారి సమస్యలను  
పరిష్కరించడానికి గట్టిగా నిమగ్నం చేస్తాడు.  
  
కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT)- ఈ మానసిక చికిత్స రోగికి క్లిష్ట  
పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి వివిధ కోపింగ్ నైపుణ్యాలను నేర్పడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఇది ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితి గురించి వారి ఆలోచనలను  
మార్చడానికి రోగికి సహాయపడుతుంది మరియు ప్రవర్తనా భాగం ఏదైనా పరిస్థితికి  
వారి ప్రతిచర్యలను మార్చడానికి మరింత సహాయపడుతుంది.  
  
తేలికపాటి నుండి మితమైన ప్రసవానంతర మాంద్యం కోసం మానసిక చికిత్స  
సమర్థవంతమైన చికిత్స. మితమైన మరియు తీవ్రమైన ప్రసవానంతర మాంద్యం కోసం  
సైకోథెరపీని మందులతో అనుబంధ చికిత్సగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
B. ఫార్మకోలాజికల్ ట్రీట్‌మెంట్  
  
మితమైన మరియు తీవ్రమైన మాంద్యం ఉన్న మహిళలకు చికిత్స మరియు  
యాంటిడిప్రెసెంట్ ఔషధాల కలయిక సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు ఉన్నాయి-  
  
1. సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్లు- SSRIలు ఔషధాల యొక్క  
 మొదటి ఎంపిక, ఇందులో సిటోలోప్రామ్, ఎస్కిటోప్రామ్, ఫ్లూక్సేటైన్,  
 పారోక్సేటైన్, సెర్ట్రాలైన్ మొదలైనవి ఉంటాయి.  
  
2. సెరోటోనిన్-నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ రీఅప్‌టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SNRIలు)- SSRIలు  
 ప్రభావవంతంగా లేకుంటే, SNRIలు సూచించబడతాయి. వీటిలో  
 డెస్వెన్లాఫాక్సిన్, డులోక్సేటైన్, వెన్లాఫాక్సిన్ మొదలైనవి ఉన్నాయి.  
  
3. ఇతర మందులు- మీ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను నియంత్రించడానికి  
 యాంటిడిప్రెసెంట్స్, యాంటిసైకోటిక్ మందులు, మూడ్ స్టెబిలైజర్లు మరియు  
 బెంజోడియాజిపైన్స్ వంటి మందుల కలయిక అవసరం కావచ్చు. ఉదాహరణలు  
 డయాజెపామ్, లోరాజెపామ్, బుప్రోపియన్ మొదలైనవి.  
  
గమనిక: చాలా మంది మహిళలు తమ పిల్లలకు తల్లిపాలు ఇవ్వడం ద్వారా ఈ మందులకు  
గురికావడం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారు. సెరోటోనిన్ రీఅప్‌టేక్  
ఇన్‌హిబిటర్‌ను తీసుకునేటప్పుడు తల్లిపాలు పట్టడం వల్ల వచ్చే ప్రమాదం చాలా  
తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, పాలిచ్చే మహిళలు తమ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో  
చనుబాలివ్వడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్ వాడకం వల్ల  
కలిగే నష్టాల గురించి చర్చించడం చాలా ముఖ్యం. అన్ని భయాందోళనలను తగినంతగా  
పరిష్కరించడం మరియు సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయం తీసుకోవడం ఉత్తమం.  
  
యాంటిడిప్రెసెంట్లకు సంబంధించి చాలా ప్రశ్నలు మరియు సందేహాలు ఉన్నాయా?  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన 8 విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
C. ఇతర చికిత్స ఎంపికలు  
  
ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (TMS)- తల్లిపాలు  
ఇస్తున్నప్పుడు యాంటిడిప్రెసెంట్స్ తీసుకోకూడదనుకునే లేదా మానసిక చికిత్స  
మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్‌లకు ప్రతిస్పందించని వారికి ఈ చికిత్స ప్రత్యామ్నాయ  
ఎంపిక. ఇది నాన్-ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ, దీనిలో తలపై ఉంచిన కాయిల్ మెదడులోని  
నరాల కణాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు మరియు సక్రియం చేయడానికి సంక్షిప్త అయస్కాంత  
పల్స్‌లను పంపుతుంది.  
  
ఎలెక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ (ECT)- తీవ్రమైన PPD లేదా ప్రసవానంతర సైకోసిస్  
ఉన్న రోగులకు, మందులకు ప్రతిస్పందించని వారికి, ECT సిఫార్సు చేయబడవచ్చు.  
గతంలో ఎలక్ట్రోషాక్ థెరపీ లేదా షాక్ ట్రీట్‌మెంట్ అని పిలిచేవారు, ఇది  
వ్యక్తి పూర్తిగా మత్తులో ఉన్నప్పుడు వ్యక్తి తలపై ఎలక్ట్రోడ్‌లను ఉంచడం  
ద్వారా మూర్ఛలను ప్రేరేపించడం. ECT మెదడు కెమిస్ట్రీలో మార్పులను  
కలిగిస్తుంది, ఇది సైకోసిస్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.  
  
చాలా అధ్యయనాలు ECTని తల్లి మరియు శిశువు ఇద్దరిపై తక్కువ దుష్ప్రభావాలతో  
పాలిచ్చే తల్లులకు సురక్షితమైన ఎంపికగా సూచించాయి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్  
కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఫార్మకోలాజికల్ మరియు నాన్-ఫార్మాకోలాజికల్ చికిత్సతో పాటు, మీ చికిత్స  
ప్రణాళికను రూపొందించి, త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడే కొన్ని పనులను మీరు  
చేయవచ్చు.  
  
మీ శిశువుతో సురక్షితమైన బంధాన్ని ఏర్పరచుకోండి- భావోద్వేగ బంధం అనేది  
తల్లిదండ్రులు మరియు పిల్లల మధ్య ఏర్పడే సురక్షితమైన అనుబంధం. ఇది శిశువుతో  
చర్మం నుండి చర్మానికి పరిచయం, బేబీ మసాజ్, శిశువుతో నవ్వడం మొదలైనవి  
ఉండవచ్చు.  
  
మీ ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించండి- గర్భధారణ సమయంలో మరియు డెలివరీ తర్వాత ఒమేగా  
-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం ప్రసవానంతర డిప్రెషన్  
ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒమేగా-3లు మెదడు కణ త్వచం ద్వారా సులభంగా  
ప్రయాణించగలవు మరియు మెదడులోని మూడ్-సంబంధిత అణువులతో సంకర్షణ చెందుతాయి.  
చేపలు, సాల్మన్, గింజలు మరియు గింజలు, మొక్కల నూనెలు, వాల్‌నట్‌లు, అవిసె  
గింజలు, చియా గింజలు మొదలైనవి ఒమేగా-3 యొక్క పుష్కలమైన వనరులు.  
  
ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సప్లిమెంట్స్‌తో మీ డైట్‌లో ఏవైనా ఖాళీలను కవర్  
చేసుకోండి, ఇప్పుడే మీ కార్ట్‌ను పూరించండి  
  
ఫోలిక్ యాసిడ్ - ఇది నిస్పృహ లక్షణాలలో కూడా ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను  
అందిస్తుంది. బీన్స్, వేరుశెనగలు, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, తృణధాన్యాలు,  
కాలేయం, మత్స్య మొదలైనవి సమృద్ధిగా ఉంటాయి.  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించండి- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి, మీ  
బిడ్డతో నడవండి, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు మద్యం మరియు ధూమపానానికి  
దూరంగా ఉండండి.  
  
మీ కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి- స్వీయ-సంరక్షణలో మునిగిపోండి, స్నేహితులను  
సందర్శించండి లేదా మీ భాగస్వామితో ఏకాంతంగా గడపండి లేదా మీకు సంతోషాన్ని  
కలిగించే అభిరుచి లేదా ఏదో ఒక రకమైన వినోదం వంటివి చేయండి.  
  
ఒంటరిగా ఉండటం మానుకోండి- కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో సన్నిహితంగా ఉండండి.  
మిమ్మల్ని మీరు ఒంటరిగా చేసుకోకండి. మీ భాగస్వామి లేదా కుటుంబ సభ్యులతో  
మాట్లాడండి మరియు మీ భావాలను వారితో పంచుకోండి.  
  
వాస్తవిక అంచనాలను సెట్ చేయండి- కొన్ని మంచి రోజులు మరియు కొన్ని చెడు  
రోజులను ఆశించండి. ప్రతిదీ మీ స్వంతంగా చేయమని ఒత్తిడి చేయవద్దు.  
  
మీ స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించండి- ఫోన్ కాల్‌లు లేదా టెలివిజన్‌లో ఎక్కువ  
సమయం గడపడాన్ని తగ్గించండి. బదులుగా, స్వచ్ఛమైన గాలిలో బయటికి వెళ్లండి.  
  
సమయ నిర్వహణ- మీ బిడ్డ నిద్రిస్తున్నప్పుడు నిద్ర లేదా విశ్రాంతి  
తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. లేకపోతే, నిద్ర లేమి మిమ్మల్ని ఇతర సమస్యలకు  
దారి తీస్తుంది. ప్రతి రాత్రి కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రించడానికి  
ప్రయత్నించండి.  
  
మీ భాగస్వామితో మాట్లాడండి- మీ భాగస్వామితో సంబంధాన్ని పెంచుకోవడానికి  
ప్రయత్నించండి. మీ కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు కలిసి కొంత నాణ్యమైన  
సమయాన్ని వెచ్చించండి. మీ భాగస్వామి, సహాయక కుటుంబ సభ్యులు మరియు  
స్నేహితులతో మీ భావాల గురించి మాట్లాడండి.  
  
సహాయం కోసం అడగండి- చాలా ఎక్కువ చేయడానికి లేదా మీరే ప్రతిదీ చేయడానికి  
ప్రయత్నించవద్దు. సహాయం కోసం మీ భాగస్వామి, కుటుంబం మరియు స్నేహితులను  
అడగండి. మీకు దగ్గరగా ఉన్న వ్యక్తులతో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి మరియు  
మీకు సహాయం అవసరమని వారికి తెలియజేయండి. ఎవరైనా బేబీ సిట్‌కు ఆఫర్ చేస్తే,  
వారిపైకి తీసుకెళ్లండి. సరైన ప్రణాళికను రూపొందించండి- గర్భం దాల్చడానికి  
ముందు మరియు గర్భధారణ సమయంలో సరైన ప్రణాళిక ప్రసవించిన తర్వాత ఒత్తిడిని  
తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.  
  
వైద్యులను అనుసరించండి- మీ అన్ని వైద్య నియామకాలు మరియు మీ ఆరోగ్య సమస్యల  
గురించి ఫాలో-అప్‌లను కొనసాగించండి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ యొక్క సమస్యలు  
  
ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ తల్లిని మాత్రమే కాకుండా శిశువు మరియు తండ్రిని కూడా  
ఈ క్రింది మార్గాల్లో ప్రభావితం చేస్తుంది:  
  
1. తల్లి- ప్రసవానంతర మాంద్యం సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే, అది నెలలు లేదా  
 ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగుతుంది, దీర్ఘకాలిక డిప్రెసివ్ డిజార్డర్‌గా  
 కూడా మారుతుంది. PDP చికిత్స తర్వాత కూడా, ఇది భవిష్యత్తులో కూడా  
 డిప్రెషన్ ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉండే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
2. తండ్రి- తల్లి డిప్రెషన్‌లో ఉంటే, అది తండ్రిలో డిప్రెషన్‌ను  
 ప్రేరేపించే కారకంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది మొత్తం కుటుంబానికి  
 ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. లక్షణాలు చిరాకు, పరిమితం చేయబడిన  
 భావోద్వేగాలు మరియు నిరాశను కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
3. శిశువులు- ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న స్త్రీలకు జన్మించిన  
 శిశువులు లేదా శిశువులు ప్రీమెచ్యూరిటీ, తక్కువ జనన బరువు, నిద్రలో  
 సమస్యలు, పిచ్చిగా ఉండటం, సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఏడుపు, భాష అభివృద్ధిలో  
 జాప్యం, ఆహారం తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, శ్రద్ధ లోపం/హైపర్యాక్టివిటీ  
 డిజార్డర్ ( ADHD) మొదలైనవి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ  
 చికిత్సలు  
  
మీ ప్రసవానంతర మాంద్యం లక్షణాలకు సహాయపడే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయాలు-  
  
1. బ్రైట్ లైట్ థెరపీ ఇది చవకైన థెరపీ, ఇది ఇంట్లోనే చేయవచ్చు మరియు  
 దుష్ప్రభావాల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. మీరు ఈ రకమైన కాంతికి  
 గురైనప్పుడు, మీ మెదడు రసాయన మార్పుకు లోనవుతుంది, అది మీ మానసిక  
 స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు అలసట వంటి లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.  
  
2. ఆక్యుపంక్చర్ ఇది ఆందోళన మరియు నిరాశకు సంబంధించిన లక్షణాల నుండి గొప్ప  
 ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది మరియు  
 రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ప్రశాంతత, అంతర్గత శాంతి  
 మరియు బలాన్ని కలిగిస్తుంది.  
  
3. యోగా ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు సంతోషం,  
 సానుకూలత మరియు ఉల్లాసం యొక్క భావాలను ప్రేరేపించడంలో యోగా  
 సహాయపడుతుందని సూచించే సాక్ష్యాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.  
  
నిరాశ మరియు ఆందోళనతో పోరాడటానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని యోగా భంగిమలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి  
  
4. మసాజ్ లైట్ టచ్ మసాజ్ లేదా డీప్ మసాజ్ కండరాలకు విశ్రాంతినిస్తుంది,  
 రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడి హార్మోన్లను  
 తగ్గిస్తుంది.  
  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడే ధ్యానం, తాయ్ చి (వ్యాయామం  
యొక్క ఒక రూపం) మరియు శ్వాస వ్యాయామాల వంటి కొన్ని పాత-పాత అభ్యాసాల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి మీకు తెలుసా? సెయింట్ జాన్  
యొక్క వోర్ట్ నుండి తీసుకోబడిన మూలికా సన్నాహాలు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో  
మరియు మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సుకు  
తోడ్పడతాయి. ఇది సహజమైన ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధం, ఇది సురక్షితమైనదని ప్రముఖంగా  
భావించబడుతుంది. అయితే, వాటిని ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ ఆరోగ్య  
సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో జీవించే సెయింట్  
జాన్స్ వోర్ట్ ఉన్న మా సప్లిమెంట్‌లను అన్వేషించండి  
  
ప్రసవానంతర వ్యాకులతతో జీవించడం తరచుగా చాలా సవాలుగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది  
ఒక వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ జీవితంలో జోక్యం చేసుకుంటుంది మరియు పని మరియు  
సామాజిక పరస్పర చర్యలను ప్రభావితం చేస్తుంది. డిప్రెషన్‌ను సమర్థవంతంగా  
ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
మాట్లాడండి- సామాజిక సహాయం కోరండి, మీ స్నేహితులతో కనెక్ట్ అవ్వండి మరియు  
మీ భావాలను లేదా భారాన్ని పంచుకోండి.  
  
మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనండి- మీకు విశ్రాంతి మరియు  
శక్తినిచ్చే కార్యకలాపాలను ఎంచుకోవడం ద్వారా చురుకుగా ఉండండి, ఇది  
డిప్రెషన్‌తో సమర్థవంతంగా పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మీ పట్ల కఠినంగా ప్రవర్తించకండి- ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడానికి, మీరు మీ  
స్వంతంగా ప్రేమించుకోవడం ముఖ్యం. ఇతరుల సహాయం తీసుకోండి కానీ ఏ కార్యకలాపం  
కోసం మిమ్మల్ని మీరు సాగదీయకండి.  
  
వైద్య సహాయం కోరండి- పైన పేర్కొన్న అన్ని చిట్కాలు ఫలితాలను పొందడంలో  
విఫలమైతే, మీరు థెరపిస్ట్ నుండి సహాయం పొందడం మంచిది. వైద్య సహాయం  
పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో మరియు మీ లక్షణాలను అదుపులో ఉంచడంలో మీకు సహాయం  
చేస్తుంది.  
  
ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న మహిళలకు మీరు సహాయపడే కొన్ని మార్గాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి- ఆమెకు సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స పొందడంలో సహాయపడండి.  
ఆమె ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని చూడటానికి మీరు అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని,  
ఆమెతో వెళ్లాల్సి రావచ్చు. మంచి శ్రోతగా ఉండండి. వినడానికి మరియు సహాయం  
చేయడానికి మీరు ఉన్నారని వారికి తెలియజేయండి. వారు నిద్రపోతున్నప్పుడు లేదా  
విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు వారి బిడ్డను చూసేందుకు సహాయం చేయండి. తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలు బేబీ బ్లూస్ అంటే ఏమిటి? ప్రసవానంతర సైకోసిస్ అంటే ఏమిటి?  
ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌లో ఉన్నప్పుడు యాంటిడిప్రెసెంట్స్ తీసుకోవడం  
సురక్షితమేనా? తండ్రికి ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ వస్తుందా? ప్రసవానంతర  
మాంద్యంతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాల కోసం వైద్య చికిత్స కోసం నేను ఎప్పుడు  
ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత వద్దకు వెళ్లాలి? ప్రస్తావనలు StatPearls.  
ప్రసవానంతర వ్యాకులత [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్ పెరల్స్. StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: (PDF)  
ప్రసవానంతర మాంద్యం: ఒక సమీక్ష - పరిశోధనా ద్వారం [ఇంటర్నెట్].  
[ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. స్టోన్ K, సెప్టెంబర్ 11న కేథరీన్ స్టోన్,  
మార్చి 3న బెకీ ష్రోడర్, ఏప్రిల్ 3న బెక్కీ ష్రోడర్, జూన్ 15న బెక్కీ  
ష్రోడర్, ఫిబ్రవరి 5న హీథర్ కింగ్ మరియు ఇతరుల నుండి అందుబాటులో ఉంది. మీరు  
ప్రసవానంతర వ్యాకులత లేదా ఆందోళన కలిగి ఉంటే నివారించాల్సిన 6 విషయాలు  
[ఇంటర్నెట్]. ప్రసవానంతర పురోగతి. 2015 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని  
నుండి అందుబాటులో ఉంది: Scarff JR. పురుషులలో ప్రసవానంతర వ్యాకులత  
[ఇంటర్నెట్]. క్లినికల్ న్యూరోసైన్స్‌లో ఆవిష్కరణలు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్  
మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
ప్రసవానంతర వ్యాకులత [ఇంటర్నెట్]. ప్రసవానంతర వ్యాకులత | మహిళల ఆరోగ్యంపై  
కార్యాలయం. [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: NCBI  
బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: Moldenhauer JS. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ - గైనకాలజీ మరియు  
ప్రసూతి శాస్త్రం [ఇంటర్నెట్]. MSD మాన్యువల్ ప్రొఫెషనల్ ఎడిషన్. MSD  
మాన్యువల్లు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: Fitelson E, Kim S, Baker AS, Leight K. ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క  
చికిత్స: క్లినికల్, సైకలాజికల్ మరియు ఫార్మకోలాజికల్ ఎంపికలు [ఇంటర్నెట్].  
ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఉమెన్స్ హెల్త్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్;  
2010 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Fava M,  
Mischoulon D. డిప్రెషన్‌లో ఫోలేట్: సమర్థత, భద్రత, సూత్రీకరణలలో తేడాలు  
మరియు క్లినికల్ సమస్యలు [ఇంటర్నెట్]. సైకియాట్రిస్ట్.కామ్. ది జర్నల్ ఆఫ్  
క్లినికల్ సైకియాట్రీ; 2021 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: డిప్రెషన్ చికిత్స - పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం [ఇంటర్నెట్].  
వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ  
కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
డెలిజియానిడిస్ KM, ఫ్రీమాన్ MP. పెరినాటల్ డిప్రెషన్ [ఇంటర్నెట్] కొరకు  
కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ థెరపీలు. ఉత్తమ అభ్యాసం &  
పరిశోధన. క్లినికల్ ప్రసూతి శాస్త్రం & గైనకాలజీ. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్  
మెడిసిన్; 2014 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
మహిళల మానసిక ఆరోగ్యం కోసం MGH కేంద్రం. గర్భధారణ సమయంలో డిప్రెషన్ చికిత్స  
కోసం బ్రైట్ లైట్ థెరపీని ఉపయోగించవచ్చా? [అంతర్జాలం]. మహిళల మానసిక  
ఆరోగ్యం కోసం MGH కేంద్రం. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన కోసం ఆక్యుపంక్చర్  
[ఇంటర్నెట్]. ఫోబ్. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి2]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: సిబ్బంది THR. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌తో పోరాడిన ప్రముఖ  
తల్లులు [ఇంటర్నెట్]. హాలీవుడ్ రిపోర్టర్. 2015 [ఉదహరించబడింది  
2023జనవరి2]. దీని నుండి లభ్యం (తేదీ లేదు) కోవిడ్-19 మహమ్మారి మధ్య  
మహిళల్లో ప్రసవానంతర వ్యాకులత: క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ,  
ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ గైనకాలజీ అండ్ ప్రసూతి: ఇంటర్నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్  
గైనకాలజీ అండ్ ప్రసూతి శాస్త్రం యొక్క అధికారిక అవయవం. US నేషనల్ లైబ్రరీ  
ఆఫ్ మెడిసిన్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:  
  
==================================================  
  
బ్లడ్ క్యాన్సర్‌ను లుకేమియా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం బ్లడ్ క్యాన్సర్,  
దీనిని లుకేమియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఎముక మజ్జ మరియు శోషరస కణుపులలో  
రక్త కణాల అనియంత్రిత పెరుగుదల మరియు గుణకారం ఉండే పరిస్థితి. బ్లడ్  
క్యాన్సర్ ఏ వయస్సులోనైనా ప్రజలను ప్రభావితం చేయగలిగినప్పటికీ, వివిధ  
రకాలైన రక్త క్యాన్సర్ల కోసం, ఒక నిర్దిష్ట వయస్సులో సాధారణంగా సంభవించే  
ధోరణి ఉంది. ఉదాహరణకు, తీవ్రమైన లింఫోసైటిక్ లుకేమియా, ఒక రకమైన రక్త  
క్యాన్సర్, పిల్లలలో సాధారణం.  
  
బ్లడ్ క్యాన్సర్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా కనుగొనబడలేదు. రక్తం మరియు ఎముక  
మజ్జ కణాలు జన్యు ఉత్పరివర్తనలకు గురైనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు.  
లక్షణాల వ్యవధి ఆధారంగా రక్త క్యాన్సర్ తీవ్రమైనది (ప్రారంభం ఆకస్మికంగా  
మరియు మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది) లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉండవచ్చు (దీర్ఘకాలం  
పాటు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు తక్కువ దూకుడుగా ఉంటుంది) లేదా  
ప్రభావితమైన కణాల రకం ఆధారంగా లింఫోసైటిక్ లేదా మైలోజెనస్ కావచ్చు.  
  
తీవ్రమైన రక్త క్యాన్సర్ క్రానిక్ ఫెటీగ్, రిపీట్ ఇన్ఫెక్షన్లు, అనుకోకుండా  
బరువు తగ్గడం మొదలైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. మరోవైపు, క్రానిక్ బ్లడ్  
క్యాన్సర్ మొదట్లో ఎలాంటి లక్షణాలను చూపించకపోవచ్చు మరియు పరిస్థితి  
పెరుగుతున్న కొద్దీ లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.  
  
బ్లడ్ స్మెర్ ఎగ్జామినేషన్ మరియు బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ వంటి పరీక్షలు  
బ్లడ్ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ రోగనిర్ధారణ  
పరీక్షలు. రోగి యొక్క జీవితాన్ని మెరుగుపరిచే వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు  
అందుబాటులో ఉన్నాయి. కీమోథెరపీ, ఇమ్యునోథెరపీ మరియు స్టెమ్ సెల్  
ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ వంటి చికిత్సా పద్ధతులు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని  
మందగించడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 15 సంవత్సరాల కంటే  
తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో (అన్ని) 40 నుండి 60 సంవత్సరాల వయస్సు గల  
వ్యక్తులు (AML) 55 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు గల వ్యక్తులు (CLL) 65  
సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు (CML) లింగం పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణమైన శరీర  
భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఉన్న రక్త ప్లీహము మెదడు వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా:  
5.185 లక్షలు (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు అప్లాస్టిక్ రక్తహీనత  
అగ్రన్యులోసైటోసిస్ ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ ఎముక మజ్జ వైఫల్యం  
దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ బ్లీడింగ్ డిజార్డర్స్ టు ప్యూర్‌సిమ్యూన్  
డ్రోమ్యాటిక్ ఇన్ఫెక్షన్ , లెంఫాడెనోపతి మరియు ఆర్గానోమెగలీ డ్రగ్ ప్రేరిత  
సైటోపెనియాస్ మైలోడిస్ప్లాస్టిక్ సిండ్రోమ్స్ నిరపాయమైన క్యాన్సర్  
పరిస్థితులు అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC)  
ఫ్లో సైటోమెట్రీ ఇమ్యునోహిస్టోకెమిస్ట్రీ సైటోకెమిస్ట్రీ లింఫ్ నోడ్ FNAC  
మరియు బయాప్సీ బోన్ మ్యారో ఇమేజింగ్ PET CT స్కాన్ (మొత్తం శరీరం) పరిధీయ  
విశ్లేషణ ప్రొఫైల్ పరీక్ష డౌనోరుబిసిన్ & సైటరాబైన్ మోనోక్లోనల్  
యాంటీబాడీస్: ఇనోటుజుమాబ్ & రిటుక్సిమాబ్ టైరోసిన్ కినేస్ ఇన్హిబిటర్స్:  
ఇమటినిబ్ మెసైలేట్, దసటినిబ్ & నీలోటినిబ్ ఇమ్యునోథెరపీ: పెంబ్రోలిజుమాబ్ &  
అటెజోలిజుమాబ్ రేడియేషన్ థెరపీ స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చిమెరిక్  
యాంటిజెన్ రిసెప్టర్ అన్ని క్యాన్సర్ క్యాన్సీ ట్రీట్‌మెంట్ (CAR) చూడండి.  
  
బ్లడ్ క్యాన్సర్ అనేది ఎముక మజ్జ మరియు రక్త కణాలను ప్రభావితం చేసే  
క్యాన్సర్. ఎముక మజ్జలోని ఒకే కణం యొక్క DNA మారినప్పుడు (మ్యుటేషన్) మరియు  
దాని ఫలితంగా, అభివృద్ధి చెందదు, గుణించదు మరియు సాధారణంగా పనిచేయదు.  
శరీరంలోని ఎముక మజ్జ మరియు శోషరస కణుపులలో అసాధారణ కణాల ఈ వేగవంతమైన,  
నియంత్రణ లేని పెరుగుదల జరుగుతుంది. ఈ అసాధారణ కణాలు రక్తప్రవాహంలోకి  
చిమ్ముతాయి. అలాగే, తెల్ల రక్త కణాలు లేదా ల్యూకోసైట్‌ల అసాధారణమైన మరియు  
అధిక ఉత్పత్తి రక్తనాళాలలో రద్దీ మరియు గడ్డకట్టడానికి కారణమవుతుంది. ఈ  
అసాధారణ కణాలు ఎర్ర రక్త కణాలు మరియు ప్లేట్‌లెట్స్ వంటి ఇతర సాధారణ రక్త  
కణాల సంఖ్యను కూడా తగ్గిస్తాయి. తెల్ల రక్త కణాలు అంటువ్యాధులతో  
పోరాడటానికి మరియు శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి  
బాధ్యత వహిస్తాయి. రక్త క్యాన్సర్‌తో, అసాధారణమైన తెల్ల రక్త కణాలు సరిగ్గా  
పనిచేయలేవు, తద్వారా శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు గురవుతుంది. బ్లడ్ క్యాన్సర్  
ఎందుకు వస్తుంది అనేదానికి ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా కనుగొనబడలేదు. రక్త కణాలు  
జన్యు ఉత్పరివర్తనలు మరియు అసాధారణంగా ప్రవర్తించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఇది  
సంభవిస్తుందని భావిస్తున్నారు. రక్త క్యాన్సర్ రకాలు  
  
ఇది తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి మరియు ప్రభావితమైన కణాల రకం  
ఆధారంగా, రక్త క్యాన్సర్ క్రింది నాలుగు రకాలుగా విభజించబడింది:  
  
1. తీవ్రమైన లింఫోసైటిక్ లుకేమియా (ALL) ఇది పిల్లలను ప్రభావితం చేసే  
 అత్యంత సాధారణ రకం రక్త క్యాన్సర్. ఇది పెద్దలను కూడా ప్రభావితం  
 చేస్తుంది. ఎముక మజ్జ అసాధారణమైన తెల్ల రక్త కణాలు లేదా ల్యూకోసైట్‌లను  
 ఉత్పత్తి చేసినప్పుడు తీవ్రమైన లింఫోసైటిక్ లుకేమియా సంభవిస్తుంది. ఈ  
 బ్లడ్ క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా తీవ్రమవుతుంది.  
  
2. అక్యూట్ మైలోజెనస్ లుకేమియా (AML) ఇది తీవ్రమైన రక్త క్యాన్సర్‌లో  
 అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది పెద్దవారిలో (40-60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు  
 ఉన్నవారు) మరియు స్త్రీలతో పోలిస్తే పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.  
 ఈ రకమైన రక్త క్యాన్సర్‌లో, ఎముక మజ్జ మైలోయిడ్ బ్లాస్ట్ కణాలు అని  
 పిలువబడే అపరిపక్వ తెల్ల కణాలను అసాధారణ మొత్తంలో ఉత్పత్తి చేస్తుంది,  
 ఇవి తరువాత అసాధారణమైన RBCలు, WBCలు లేదా ప్లేట్‌లెట్‌లుగా  
 విభజించబడతాయి.  
  
3. దీర్ఘకాలిక లింఫోసైటిక్ లుకేమియా (CLL) ఈ రకమైన క్యాన్సర్ సాధారణంగా 55  
 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. పిల్లలు మరియు  
 కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఈ రకం ద్వారా చాలా అరుదుగా ప్రభావితమవుతారు. ఇది  
 స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో మరియు ముఖ్యంగా తెల్ల పురుషులలో ఎక్కువగా  
 కనిపిస్తుంది. ఇది నెమ్మదిగా పురోగమిస్తున్న క్యాన్సర్, ఇక్కడ ఎముక  
 మజ్జ కొంత కాల వ్యవధిలో అసాధారణమైన తెల్ల రక్త కణాలను ఉత్పత్తి  
 చేస్తుంది. CLL అనేది అత్యంత సాధారణ దీర్ఘకాలిక వయోజన లుకేమియా.  
  
4. క్రానిక్ మైలోజెనస్ లుకేమియా (CML) ఇది నెమ్మదిగా పురోగమిస్తున్న  
 క్యాన్సర్ రకం, ఇది తరచుగా అనేక లక్షణాలను కలిగించదు. ఈ రక్త క్యాన్సర్  
 వృద్ధులలో (65 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో సర్వసాధారణం) మరియు పురుషులలో  
 ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది పిల్లలలో చాలా అరుదుగా సంభవిస్తుంది. CML  
 ఉన్న వ్యక్తికి రక్త క్యాన్సర్ కణాలు త్వరగా పెరిగే దశలోకి ప్రవేశించే  
 ముందు నెలలు లేదా సంవత్సరాల వరకు కొన్ని లక్షణాలు లేదా లక్షణాలు  
 ఉండకపోవచ్చు. ఇది సాధారణ పరీక్ష సమయంలో గుర్తించబడవచ్చు. ఈ రకంలో,  
 శరీరం అసాధారణమైన మైలోయిడ్ కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తూనే ఉంటుంది.  
  
హెయిరీ సెల్ లుకేమియా, మల్టిపుల్ మైలోమా, మైలోమోనోసైటిక్ లుకేమియా,  
గ్రాన్యులర్ లింఫోసైటిక్ లుకేమియా మొదలైన అరుదైన రకాల రక్త క్యాన్సర్‌లు  
కూడా ఉన్నాయి. బ్లడ్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు  
  
కొన్ని దీర్ఘకాలిక రక్త క్యాన్సర్లు మొదట గుర్తించదగిన లక్షణాలను  
కలిగించకపోవచ్చు మరియు పరిస్థితి అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు లక్షణాలు  
కనిపించవచ్చు. తీవ్రమైన రకాలైన రక్త క్యాన్సర్ వంటి దూకుడు లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది: పునరావృత జ్వరాలు పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధులు విస్తారిత  
శోషరస గ్రంథులు కీళ్ల నొప్పులు అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం అలసట మరియు అలసట  
ప్లీహము విస్తరించడం వల్ల కడుపు నొప్పి సులువుగా గాయాలు మరియు రక్తస్రావం  
ముక్కు నుండి రక్తం మరియు చిగుళ్ళలో చిన్న ఎర్రటి మచ్చలు. చర్మంలో ఊదారంగు  
ప్యాచ్‌లు ఊపిరి ఆడకపోవడం గందరగోళం తలనొప్పి రక్త క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద  
కారకాలు  
  
కొన్ని కారకాలు ఒక వ్యక్తికి రక్త క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
వీటితొ పాటు:  
  
1. కుటుంబ చరిత్ర సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యుడు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడితే  
 బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. ఇది దీర్ఘకాలిక లింఫోయిడ్  
 లుకేమియాకు ప్రత్యేకించి వర్తిస్తుంది, ఇక్కడ తల్లి, మామ లేదా సోదరుడు  
 వంటి మొదటి-స్థాయి బంధువు ఈ వ్యాధిని కలిగి ఉన్నట్లయితే వ్యాధి వచ్చే  
 ప్రమాదం మూడు రెట్లు నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
2. ధూమపానం ధూమపానం పొగాకు ఉత్పత్తులు మరియు సిగరెట్లు రక్త క్యాన్సర్  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. తీవ్రమైన మైలోయిడ్ లుకేమియా కేసుల్లో 20%  
 ధూమపానంతో ముడిపడి ఉన్నాయి.  
  
3. కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్‌కు గురికావడం వల్ల  
 తరువాతి జీవితంలో బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
4. జెనెటిక్ సిండ్రోమ్‌లు డౌన్స్ సిండ్రోమ్, ఫ్యాన్‌కోనిస్ అనీమియా, లి  
 ఫ్రామెని సిండ్రోమ్ మొదలైనవి, జన్యుపరమైన అసాధారణతల వల్ల వచ్చే  
 వ్యాధులు మరియు రక్త క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
5. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఎప్స్టీన్ బార్ వైరస్, హ్యూమన్ టి-సెల్ లుకేమియా  
 వైరస్ మొదలైన కొన్ని వైరస్‌లకు గురికావడం వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చే  
 అవకాశాలు పెరుగుతాయి.  
  
6. క్యాన్సర్ కారకాలకు గురికావడం బెంజీన్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు రక్త  
 క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే క్యాన్సర్ కారకాలు అంటారు. నీకు తెలుసా?  
 టీకాలు వేయడం ద్వారా కొన్ని క్యాన్సర్‌లను నివారించవచ్చు. ప్రస్తుతం  
 అన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నిరోధించే వ్యాక్సిన్‌లు లేవు. అయినప్పటికీ,  
 కొన్ని వైరస్‌లకు వ్యతిరేకంగా వ్యాక్సిన్‌లు చాలా ప్రభావవంతంగా  
 నిరూపించబడ్డాయి, తద్వారా ఈ వైరస్‌ల వల్ల కలిగే క్యాన్సర్‌ల నుండి కొంత  
 రక్షణను అందిస్తాయి. వ్యాక్సినేషన్‌తో నివారించగల క్యాన్సర్‌ల గురించి  
 ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! రక్త క్యాన్సర్  
 నిర్ధారణ  
  
వైద్యుడు సాధారణంగా వివరణాత్మక శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తాడు మరియు  
లక్షణాల చరిత్రను గమనిస్తాడు.  
  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు, ఎముక మజ్జ అధ్యయనాలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు రక్త  
క్యాన్సర్ యొక్క ఉప రకాన్ని నిర్ధారించడంలో మరియు గుర్తించడంలో  
ఉపయోగపడతాయి.  
  
1. శారీరక పరీక్ష రక్తహీనత నుండి లేత చర్మం, మీ శోషరస కణుపుల వాపు మరియు  
 మీ కాలేయం మరియు ప్లీహము యొక్క విస్తరణ వంటి రక్త క్యాన్సర్ యొక్క  
 భౌతిక సంకేతాల కోసం మీ డాక్టర్ చూస్తారు.  
  
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు వాటి నిర్దిష్ట లక్షణాల ఆధారంగా కణాలపై లేదా లోపల  
 ఉండే యాంటిజెన్‌లను గుర్తించడంలో ఫ్లో సైటోమెట్రీ సహాయపడుతుంది. ఇది  
 వ్యాధి యొక్క పునరావృతతను పర్యవేక్షించడంలో, క్యాన్సర్ పరిధిని అంచనా  
 వేయడంలో మరియు కొనసాగుతున్న చికిత్స యొక్క సామర్థ్యాన్ని తనిఖీ చేయడంలో  
 కూడా సహాయపడుతుంది. సైటోకెమిస్ట్రీ సైటోకెమికల్ స్టెయిన్‌ల వాడకంతో  
 వివిధ రకాల తీవ్రమైన రక్త క్యాన్సర్‌ల నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. వివిధ  
 రక్త కణాల పరిమాణాలు మరియు పదనిర్మాణ శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి  
 పూర్తి రక్త గణన (CBC) అవసరం. రక్త కణాలను మరింత వివరంగా అంచనా  
 వేయడానికి పరిధీయ స్మెర్ పరీక్ష అవసరం. మొత్తం ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా  
 వేయడానికి కోగ్యులేషన్ ప్రొఫైల్, కిడ్నీ పనితీరు పరీక్ష, కాలేయ పనితీరు  
 పరీక్ష మొదలైన సహాయక పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు.  
  
3. బోన్ మ్యారో స్టడీస్ & బయాప్సీ బోన్ మ్యారో బయాప్సీ అనేది ఎముక మజ్జ  
 నుండి క్యాన్సర్ కణాలు లేదా కణజాలం యొక్క నమూనాను ఉపసంహరించుకోవడానికి  
 ఒక సూదిని ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ఇది ఇమ్యునోహిస్టోకెమిస్ట్రీ  
 టెక్నిక్‌ను ఉపయోగిస్తుంది, ఇది క్యాన్సర్ కణితులు లేదా కణితి  
 గుర్తులలో కనిపించే అసాధారణ కణాల నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. బోన్ మ్యారో  
 ఆస్పిరేషన్ అనేది ఎముక మజ్జలోని ద్రవ భాగం నుండి చక్కటి సూది సహాయంతో  
 ఒక నమూనా తీయబడే ప్రక్రియ. ఇది క్యాన్సర్ కణాలను తనిఖీ చేయడానికి  
 సైటోకెమిస్ట్రీ సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తుంది. శోషరస కణుపు FNAC & బయాప్సీ  
 శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో కణితులను గుర్తించడానికి టచ్ ద్వారా లేదా  
 స్కాన్ సమయంలో గమనించిన శరీరం లోపల గాయాలు లేదా గడ్డలను  
 పరిశీలించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
4. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు శరీరంలో రక్త క్యాన్సర్ సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి  
 PET CT స్కాన్ (మొత్తం శరీరం) చేయవచ్చు. CT స్కాన్ క్యాన్సర్ కణాల  
 ఉనికిని తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడటమే కాకుండా ఎముక మజ్జ మార్పిడి వంటి రక్త  
 క్యాన్సర్ చికిత్సలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మీరు లుకేమియా యొక్క  
 సంక్లిష్టతను సూచించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీ వైద్యుడు ఛాతీ ఎక్స్-రే  
 లేదా మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్‌ని ఆదేశించవచ్చు.  
  
5. కటి పంక్చర్ మెదడు మరియు వెన్నుపాము చుట్టూ ఉన్న వెన్నెముక ద్రవానికి  
 క్యాన్సర్ వ్యాపిస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి కటి పంక్చర్ (స్పైనల్  
 ట్యాప్ అని కూడా పిలుస్తారు) ఆదేశించబడవచ్చు. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు  
 రిషి కపూర్‌కు సెలబ్రిటీలు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. జిల్  
 క్లేబర్గ్ అవార్డు-విజేత నటి జిల్ క్లేబర్గ్ 20 సంవత్సరాల పాటు  
 దీర్ఘకాలిక మైలోసైటిక్ లుకేమియాతో పోరాడారు. బ్లడ్ క్యాన్సర్ నివారణ  
  
బెంజీన్, రేడియేషన్, ధూమపానం మొదలైన ప్రమాద కారకాలకు గురికాకుండా ఉండటం  
వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.  
  
క్యాన్సర్‌ను నివారించలేనప్పటికీ, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి  
మీరు ఇప్పుడు చేయగలిగే కొన్ని సులభమైన మరియు సమర్థవంతమైన జీవనశైలి మార్పులు  
ఉన్నాయి. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని ఎలా తగ్గించాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీకు బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉందని లేదా సులభంగా రక్తస్రావం, క్రానిక్ ఫెటీగ్,  
అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం మరియు పునరావృత జ్వరం లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్లు వంటి  
లక్షణాలతో బాధపడే అవకాశం ఉందని మీరు అనుమానించినట్లయితే, హెమటాలజిస్ట్  
హేమాటో-ఆంకాలజిస్ట్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ పీడియాట్రిక్ బృందం నుండి నిపుణుల  
వైద్య సలహాను పొందడం చాలా అవసరం. ఆంకాలజిస్ట్ బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్  
స్పెషలిస్ట్ మీకు ఫిలడెల్ఫియా క్రోమోజోమ్ తెలుసా? ఫిలడెల్ఫియా క్రోమోజోమ్,  
ఇది 1960లో కనుగొనబడిన నగరానికి పేరు పెట్టబడింది, ఇది CML యొక్క దాదాపు  
అన్ని సందర్భాల్లోనూ మరియు ALL యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లోనూ మార్కర్.  
ఫిలడెల్ఫియా క్రోమోజోమ్ యొక్క ఆవిష్కరణ లుకేమియా చికిత్సలో గేమ్ ఛేంజర్.  
జన్యుపరంగా లక్ష్యంగా చికిత్సలు దీని ఆధారంగా రూపొందించబడ్డాయి. ఈ  
టార్గెటెడ్ ట్రీట్‌మెంట్‌లు అనారోగ్య కణాలను మరింత ఖచ్చితంగా చంపుతాయి  
మరియు ఆరోగ్యకరమైన కణాలను పాడవకుండా వదిలివేస్తాయి. ఎటువంటి లక్షణాలను  
విస్మరించవద్దు మరియు డాక్టర్ నుండి పరీక్ష చేయించుకోండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! రక్త క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
రక్త క్యాన్సర్ చికిత్స వ్యాధి రకం మరియు రోగి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్య  
పరిస్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రధానంగా, చికిత్సా విధానాలు క్రింది విధంగా  
ఉన్నాయి:  
  
1. కెమోథెరపీ కెమోథెరపీ మందులు క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి ఉపయోగించే  
 చికిత్సలో ప్రధానమైనవి. కీమోథెరపీ ఏజెంట్లు సిర లేదా సెంట్రల్  
 లైన్‌లోకి ఇంట్రావీనస్ డ్రిప్‌గా ఇవ్వబడతాయి లేదా చర్మం కింద షాట్‌లలో  
 (సబ్‌క్యుటేనియస్‌గా) లేదా నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులుగా రోజూ లేదా  
 స్థిరమైన కెమోథెరపీ సైకిల్స్‌లో ఇవ్వబడతాయి. కీమోథెరపీ సైకిల్స్‌లో,  
 శరీరాన్ని కోలుకోవడానికి అనుమతించడానికి నిర్దిష్ట రోజుల చికిత్స  
 తర్వాత రోజుల విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. రసాయనాలు లుకేమియా కణాలను  
 చంపుతాయి లేదా విభజించకుండా ఆపుతాయి. తరచుగా, కీమోథెరపీ ఏజెంట్ల కలయిక  
 క్యాన్సర్ చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు.  
  
చికిత్స యొక్క వ్యవధి ఆరు నెలల నుండి నిరవధిక చికిత్స వరకు ఉండే నియమావళిని  
బట్టి మారవచ్చు. వీటిలో విన్‌క్రిస్టిన్ డౌనోరుబిసిన్ సైటరాబైన్  
మెర్కాప్టోపురిన్ ఐఫోస్ఫామైడ్ వంటి మందులు ఉన్నాయి.  
  
2. టార్గెటెడ్ థెరపీ టార్గెటెడ్ థెరపీతో, క్యాన్సర్ కణ-నిర్దిష్ట  
 లక్ష్యానికి వ్యతిరేకంగా మందులు ఇవ్వబడతాయి. ఔషధాల యొక్క ఈ లక్ష్యాలు  
 సాధారణంగా మన శరీరంలోని సాధారణ విభజన కణాలలో ఉండవు. ఈ విధంగా, సాధారణ  
 కణాలపై ఔషధ చికిత్స యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాలను నివారించవచ్చు.  
 టార్గెటెడ్ థెరపీకి ఉదాహరణలు: ఇనోటుజుమాబ్, జెమ్‌టుజుమాబ్,  
 రిటుక్సిమాబ్, ఆఫ్టుముమాబ్ ఒబినుటుజుమాబ్, మరియు అలెమ్‌టుజుమాబ్  
 టైరోసిన్ కినేస్ ఇన్‌హిబిటర్‌లు ఇమాటినిబ్ మెసైలేట్, దాసటినిబ్,  
 నీలోటినిబ్, పొనాటినిబ్, మరియు క్సడ్రాటినిబ్, మరియు క్సడ్రాటినిబ్,  
 వంటి మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్. ఈ చికిత్సలు సాధారణంగా ఖరీదైనవి కానీ  
 వాటి చర్యలో మరింత నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి.  
  
3. ఇమ్యునోథెరపీ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇమ్యునోథెరపీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
 క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడటం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్స  
 క్యాన్సర్ కణాలకు వ్యతిరేకంగా పనిచేయడానికి శరీరం యొక్క రోగనిరోధక  
 వ్యవస్థను సక్రియం చేసే పదార్థాలను ఉపయోగిస్తుంది. సాధారణ ఉదాహరణలు:  
 పెంబ్రోలిజుమాబ్ అటెజోలిజుమాబ్  
  
4. రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి రేడియేషన్ (ఎక్స్-కిరణాల  
 మాదిరిగానే అధిక-శక్తి కిరణాలు) ఉపయోగిస్తుంది. ఈ చికిత్స క్యాన్సర్  
 కణాలను (శోషరస కణుపులు) రక్త క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పరుస్తుంది లేదా  
 వాటిని పెరగకుండా ఆపడానికి శరీరంలో ఉన్న దృష్టిని చంపడానికి బలమైన  
 శక్తి కిరణాలను ఉపయోగిస్తుంది. రేడియేషన్ మీ శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాల  
 సేకరణ ఉన్న ఖచ్చితమైన సైట్‌లకు మళ్లించబడుతుంది లేదా హెమటోపోయిటిక్  
 సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్‌లో భాగంగా మీ మొత్తం శరీరానికి అందించబడుతుంది.  
 కీమోథెరపీ మరియు సర్జరీ వంటి ఇతర చికిత్సా విధానాలతో పాటు ఈ థెరపీని  
 కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
5. స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్‌ను హెమటోపోయిటిక్ స్టెమ్ సెల్  
 ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ లేదా బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ అని కూడా  
 పిలుస్తారు, ఈ ప్రక్రియ క్యాన్సర్ రక్తం-ఏర్పడే కణాలను కొత్త,  
 ఆరోగ్యకరమైన హెమటోపోయిటిక్ కణాలతో భర్తీ చేస్తుంది. ఈ ఆరోగ్యకరమైన  
 కణాలు రోగి నుండి (కీమోథెరపీ లేదా రేడియేషన్ థెరపీకి గురికావడానికి  
 ముందు) లేదా దాత రక్తం లేదా ఎముక మజ్జ నుండి తీసుకోబడతాయి మరియు రోగి  
 యొక్క రక్తంలోకి చొప్పించబడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన హేమాటోపోయిటిక్ కణాలు  
 పెరుగుతాయి మరియు కొత్త ఎముక మజ్జ మరియు రక్త కణాలను ఏర్పరుస్తాయి, ఇవి  
 మీ శరీరానికి అవసరమైన అన్ని రకాల కణాలలో (ఎర్ర రక్త కణాలు, తెల్ల రక్త  
 కణాలు మరియు ప్లేట్‌లెట్లు) అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
  
6. సహాయక సంరక్షణ రోగులకు రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ఉత్తేజపరిచేందుకు,  
 ఇన్ఫెక్షన్‌లను ఎదుర్కోవడానికి మరియు వికారం మరియు వాంతులు వంటి  
 దుష్ప్రభావాలను నిర్వహించడానికి రోగులకు సహాయక సంరక్షణ అవసరం.  
 ఒండాన్‌సెట్రాన్ మరియు పలోనోసెట్రాన్ వంటి యాంటీమెటిక్ మందులు వికారం  
 మరియు వాంతుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి.  
 రీకాంబినెంట్ హ్యూమన్ ఎరిత్రోపోయిటిన్ ఆల్ఫా సన్నాహాలు ఎర్ర రక్త  
 కణాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు బ్లడ్ క్యాన్సర్ లేదా  
 పోస్ట్-కెమోథెరపీ కారణంగా రక్తహీనతకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి.  
 ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి వివిధ  
 యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీవైరల్ మందులు ఉపయోగించబడతాయి. .  
  
7. చిమెరిక్ యాంటిజెన్ రిసెప్టర్ (CAR) T-సెల్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇది రోగి  
 యొక్క స్వంత T-లింఫోసైట్ కణాలను సేకరించి, వాటిని రక్త క్యాన్సర్  
 కణాలతో పోరాడగలిగేలా చేయడానికి ప్రయోగశాలలో ఇంజినీరింగ్ చేసే కొత్త  
 చికిత్సా విధానం. ఈ కణాలు మళ్లీ శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి.  
  
గమనిక: మీ కోసం ప్రత్యేకంగా చికిత్స ప్రణాళిక రూపొందించబడుతుంది. పైన  
వివరించిన అనేక చికిత్సా పద్ధతులు మీ చికిత్స ప్రణాళికలో భాగంగా ఉంటాయి. మీ  
చికిత్స మీ వయస్సు, మొత్తం ఆరోగ్యం, రక్త క్యాన్సర్ రకం మరియు రక్త  
క్యాన్సర్ యొక్క ఇతర ప్రత్యేక లక్షణాలు, ప్రారంభ చికిత్సకు ప్రతిస్పందన  
మరియు అనేక ఇతర అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ డాక్టర్ (ఆంకాలజిస్ట్) మీకు  
అత్యంత విజయవంతమైనదని వారు భావించే చికిత్స ప్రణాళికను నిర్ణయిస్తారు.  
బ్లడ్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
రక్త క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు విజయవంతంగా చికిత్స  
పొందిన తర్వాత ఆరోగ్యకరమైన మరియు సుదీర్ఘ జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తారు.  
చికిత్సలో ఇటీవలి పురోగతికి ధన్యవాదాలు, రక్త క్యాన్సర్‌కు మనుగడ అవకాశాలు  
చాలా మెరుగుపడుతున్నాయి. క్యాన్సర్‌తో గుర్తించబడటం రోగి మరియు వారి కుటుంబ  
సభ్యుల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపినప్పటికీ, ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ  
మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్సతో, రోగి మంచి జీవితాన్ని గడపవచ్చు.  
రక్తమార్పిడులు, కీమోథెరపీ మరియు వాటి దుష్ప్రభావాలు జీవితంలో భాగంగా  
మారడంతో, అలసట మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లను దూరంగా ఉంచడానికి అనేక జీవనశైలి  
మార్పులు అవసరం. ఆందోళన కొన్ని సమయాల్లో అధికంగా ఉంటుంది మరియు ప్రారంభంలో  
చాలా మంది ప్రజలు నియంత్రణ కోల్పోవడం మరియు భవిష్యత్తు గురించి అనిశ్చితి  
అనుభూతి చెందుతారు. మీరు విశ్వసించే లేదా సుఖంగా ఉన్న వారితో మీరు ఎలా  
భావిస్తున్నారనే దాని గురించి మాట్లాడటం ముఖ్యం. ఇది స్నేహితుడు లేదా  
బంధువు కావచ్చు లేదా మీ డాక్టర్ లేదా నర్సు కావచ్చు. కౌన్సెలింగ్ మరియు  
యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు కూడా కొంతమందికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.  
  
బ్లడ్ క్యాన్సర్ రోగులు సంతోషంగా మరియు సానుకూలంగా ఉండటానికి సహాయపడే  
కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. మీ రోగనిర్ధారణ గురించి తెలుసుకోండి మీకు అర్థం కాని ఏదైనా గురించి మీ  
 ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందాన్ని అడగడానికి బయపడకండి. ఆన్‌లైన్‌లో వెతకడం లేదా  
 సహాయం కోసం ఇతర వ్యక్తులపై ఆధారపడడం కంటే మీ ఆరోగ్యం మరియు పరిస్థితి  
 గురించి మీ వైద్యుడిని అడగడం ఉత్తమం.  
  
2. ఒక సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి, ఇతర వ్యక్తులు మిమ్మల్ని  
 ప్రోత్సహిస్తున్నట్లయితే క్యాన్సర్ చికిత్స సమయంలో సానుకూలంగా ఉండటం  
 చాలా సులభం. ఇతర పాల్గొనేవారు క్యాన్సర్ చికిత్సపై వారి స్వంత  
 అంతర్దృష్టులను కలిగి ఉంటారు కాబట్టి సహాయక బృందం మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా  
 ఉంచుతుంది. మీరు ఇతర సభ్యుల నుండి ప్రేరణ పొందవచ్చు లేదా నొప్పి లేదా  
 చికిత్స యొక్క ఇతర దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవటానికి వ్యూహాలను కూడా  
 కనుగొనవచ్చు.  
  
3. మద్దతుదారులతో మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టండి, మీరు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, మీ  
 స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరు చాలా అవసరమైన ప్రోత్సాహాన్ని  
 అందించగలరు. మీరు బాధను అనుభవిస్తున్నప్పుడు, శిక్షణ పొందిన మానసిక  
 ఆరోగ్య సలహాదారు గొప్ప సహాయంగా ఉంటారు.  
  
4. అభిరుచి లేదా అభిరుచిని కొనసాగించండి గతంలో మీకు ఆనందాన్ని ఇచ్చిన  
 హాబీలలో మిమ్మల్ని మీరు నిమగ్నం చేసుకోండి. ఇది చదవడం, రాయడం, నృత్యం,  
 ప్రయాణం మొదలైనవి కావచ్చు.  
  
5. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి, మీరు ఆత్రుతగా లేదా నిరుత్సాహానికి  
 గురైనప్పుడు లేదా మీ క్యాన్సర్ చికిత్స నుండి అలసిపోయినప్పుడు కూడా  
 నిద్ర అనేది అంతుచిక్కదు. కానీ నిద్ర లేకపోవడం మిమ్మల్ని మరింత  
 ఆత్రుతగా లేదా నిరాశకు గురిచేస్తుంది. మీరు బాగా విశ్రాంతి తీసుకుంటే  
 మీరు సానుకూలంగా భావించే అవకాశం ఉంది. రక్త క్యాన్సర్‌కు ఇంటి సంరక్షణ  
  
బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు దీర్ఘకాలిక అలసటతో బాధపడుతున్నారు మరియు  
పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్లను పొందే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే, కీమోథెరపీ  
సెషన్‌లు వివిధ దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. బ్లడ్ క్యాన్సర్‌తో  
బాధపడుతున్న మిమ్మల్ని లేదా ప్రియమైన వారిని చూసుకోవడానికి మీరు చేయగలిగే  
కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. ఇంట్లో వండిన తాజా భోజనం తినండి మరియు ప్రతిరోజూ  
పుష్కలంగా నీరు లేదా శక్తి పానీయాలు త్రాగండి. జుట్టు రాలడం వంటి కీమోథెరపీ  
యొక్క దుష్ప్రభావాలను స్వీకరించండి. కౌన్సెలింగ్ మరియు అదే విధంగా ఉన్న ఇతర  
వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వడం అనేది అంగీకారానికి సహాయపడుతుంది. కీమోథెరపీ  
వల్ల వచ్చే వికారం మరియు వాంతులు మందులతో లేదా పిప్పరమెంటు లాజెంజ్‌లను  
పీల్చుకోవడం వంటి ఇంటి నివారణలతో నిర్వహించవచ్చు. ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా  
చూసుకోవాలి. మంచి చేతి పరిశుభ్రతను పాటించండి. రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలు  
మరియు అపరిశుభ్రమైన ప్రదేశాలను నివారించండి. ఆసుపత్రిని సందర్శించేటప్పుడు  
సర్జికల్ మాస్క్ ధరించండి. తేలికపాటి శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి ఎందుకంటే  
ఇది శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు క్రానిక్ ఫెటీగ్  
లక్షణాలతో సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? సెప్టెంబర్ 22 క్రానిక్ మైలోయిడ్  
లుకేమియా (CML) డే. 9/22 వ్యాధికి కారణమయ్యే 9 మరియు 22 క్రోమోజోమ్‌ల జన్యు  
మార్పును సూచిస్తుంది. దాచిన క్యాన్సర్ కణాలు లుకేమియా తిరిగి రావడానికి  
లేదా తిరిగి రావడానికి కారణం. క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తిస్తే సమర్థవంతంగా  
చికిత్స చేయవచ్చు. క్యాన్సర్ లక్షణాలను తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి! బ్లడ్ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు  
  
టెర్మినల్ దశలలో, రోగి రోజులో ఎక్కువ భాగం నిద్రపోతాడు, ఆకలిని  
తగ్గిస్తుంది, తీవ్రమైన కండరాల క్షీణత మరియు బలహీనమైన హృదయ స్పందన ఉంటుంది.  
  
ఇది పునరావృత మరియు తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ లేదా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి ఇతర  
సమస్యలకు కూడా కారణం కావచ్చు. ట్యూమర్ లైసిస్ సిండ్రోమ్ అనేది కీమోథెరపీ  
యొక్క దుష్ప్రభావం, ఇక్కడ కణితి కణాలు త్వరగా చనిపోతాయి మరియు  
మూత్రపిండాలకు హాని కలిగించే ప్రమాదకరమైన అధిక స్థాయి జీవక్రియలకు  
దారితీస్తాయి. వ్యాప్తి చెందిన ఇంట్రావాస్కులర్ కోగ్యులేషన్ అనేది రక్తం  
అసాధారణంగా గడ్డకట్టడం మరియు థ్రాంబోసిస్ లేదా రక్తస్రావానికి దారితీసే  
పరిస్థితి. బ్లడ్ క్యాన్సర్ బతికిన వారికి ఇతర రకాల క్యాన్సర్‌లు కూడా  
వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. బ్లడ్ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
1. యోగా మరియు వ్యాయామం యోగ మరియు వ్యాయామం శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో  
 మరియు క్రానిక్ ఫెటీగ్‌తో పోరాడడంలో సహాయపడతాయి. శ్వాస వ్యాయామాలు  
 విశ్రాంతికి సహాయపడతాయి. ఇది సానుకూల భావాలను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది  
 మరియు రోగనిర్ధారణతో వ్యవహరించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
2. మసాజ్ ఫుట్ మరియు బాడీ మసాజ్‌లు విశ్రాంతికి సహాయపడతాయి మరియు రోగలక్షణ  
 ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి.  
  
3. ఆహారం తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, కొన్ని మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు  
 సమృద్ధిగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది మరియు  
 అలసటతో సహాయపడుతుంది. బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులు క్రమం తప్పకుండా  
 మరియు సమయానికి ఆహారం తీసుకునేలా జాగ్రత్త వహించాలి. అలసట స్థాయిలు  
 పెరగడానికి దారితీయవచ్చు కాబట్టి ఏ భోజనాన్ని దాటవేయవద్దు. పుష్కలంగా  
 నీరు మరియు తాజా పండ్ల రసాలను త్రాగడం ద్వారా ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా  
 ఉండండి. మసాలా, అపరిశుభ్రమైన లేదా పచ్చి, వండని ఆహారాన్ని తినడం  
 మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది జీర్ణశయాంతర ప్రేగులకు కారణం కావచ్చు.  
  
నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ USA ప్రకారం, క్యాన్సర్ మరణాలలో మూడింట ఒక  
వంతు పేద ఆహార ఎంపికలకు సంబంధించినవి. క్యాన్సర్-పోరాట మరియు నిరోధించే  
సామర్థ్యాలను కలిగి ఉన్న పండ్లను జోడించడం ద్వారా క్యాన్సర్‌ను  
నిరోధించడానికి మీరు మీ వంతు కృషి చేయవచ్చు. వీటిలో యాపిల్స్, కివీస్,  
నారింజ మరియు మరెన్నో ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
4. అరోమాథెరపీ అరోమాథెరపీ అనేది మనస్సు మరియు శరీరం యొక్క విశ్రాంతిని  
 ప్రేరేపించడానికి కొన్ని సువాసనలను ఉపయోగించడం. ఇది ప్రశాంతత మరియు  
 సానుకూల భావనను ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
5. ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్  
 పద్ధతులు కూడా నొప్పి, అలసట మరియు ఇతర లక్షణాలను ఎదుర్కోవడంలో  
 సహాయపడతాయి.  
  
6. ధ్యానం ఫోకస్డ్ శ్వాస మరియు సానుకూల ఊహ వంటి ధ్యాన పద్ధతులు రోగ  
 నిర్ధారణ తర్వాత ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనతో వ్యవహరించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది  
 మానసిక బలం మరియు సంకల్ప శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది అటువంటి  
 తీవ్రమైన వ్యాధులతో పోరాడటానికి అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రక్త  
 క్యాన్సర్‌ను నయం చేయవచ్చా? రక్త క్యాన్సర్ మరియు దాని సంక్లిష్టత  
 యొక్క పురోగతిని ఎలా ఆపవచ్చు? బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉన్న నా బిడ్డ కోసం  
 స్టెమ్ సెల్ దాతను నేను ఎలా కనుగొనగలను? బ్లడ్ క్యాన్సర్ కోసం స్టెమ్  
 సెల్ మార్పిడి తర్వాత నా బిడ్డ సాధారణంగా బతుకుతారా? రక్త క్యాన్సర్  
 జన్యుపరమైనదా? ఇది తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు సంక్రమిస్తుందా?  
 ప్రస్తావనలు Lyengar V, Shimanovsky A. Leukemia. StatPearls  
 పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. టెర్విల్లిగర్ T, అబ్దుల్-హే M. అక్యూట్  
 లింఫోబ్లాస్టిక్ లుకేమియా: ఒక సమగ్ర సమీక్ష మరియు 2017 నవీకరణ. బ్లడ్  
 క్యాన్సర్ J. 2017 జూన్ 30;7(6):e577. కె లెచ్నర్ మరియు ఇతరులు.  
 తీవ్రమైన లుకేమియా చికిత్స. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీ. వాల్యూమ్ 10,  
 సప్లిమెంట్ 6, S45-S52, జనవరి 1999. జెన్నిఫర్ గోయ్ మరియు ఇతరులు.  
 తీవ్రమైన లుకేమియా ఉన్న పెద్దలకు క్లినికల్ మరియు డయాగ్నస్టిక్ మార్గం.  
 BCMJ, వాల్యూమ్. 59 , నం. 1 , జనవరి ఫిబ్రవరి 2017 , పేజీలు 22-28  
 క్లినికల్ కథనాలు. M మొహమ్మదీయన్ మరియు ఇతరులు. 2012లో  
 ప్రపంచవ్యాప్తంగా లుకేమియా సంభవం మరియు మరణాలు మరియు మానవ అభివృద్ధి  
 సూచిక (HDI)తో వారి అనుబంధంపై ఒక అధ్యయనం. వరల్డ్ క్యాన్సర్ రీసెర్చ్  
 జర్నల్. WCRJ 2018; 5 (2): e1080. వెసా KM, కాసిలేత్ BR. లుకేమియా  
 నిర్వహణలో కాంప్లిమెంటరీ థెరపీకి పాత్ర ఉందా? నిపుణుడు రెవ్  
 యాంటీకాన్సర్ థెర్. 2009 సెప్టెంబర్;9(9):1241-9. డాంగ్ వై, షి ఓ,  
 జెంగ్ క్యూ మరియు ఇతరులు. 1990 మరియు 2017 మధ్య ప్రపంచ, ప్రాంతీయ మరియు  
 జాతీయ స్థాయిలో ల్యుకేమియా సంభవం ట్రెండ్‌లు. ఎక్స్‌ప్‌ హేమాటోల్  
 ఆంకోల్. 2020;9:14.  
  
==================================================  
  
Q జ్వరం Q జ్వరం న్యుమోనియా, అటిపికల్ న్యుమోనియా, రికెట్సియాల్  
న్యుమోనియా, బాల్కన్ గ్రిప్పే, కాక్సిలోసిస్ మరియు నైన్ మైల్ ఫీవర్ అవలోకనం  
Q జ్వరం అనేది జంతువుల నుండి మానవులకు సంక్రమించే జూనోటిక్ వ్యాధి. ఇది  
ప్రధానంగా పశువులు, గొర్రెలు మరియు మేకలలో కనిపించే కాక్సియెల్లా బర్నెటి  
అనే బాక్టీరియం వల్ల వస్తుంది. వ్యాధి సోకిన జంతువుల పాలు, మూత్రం మరియు  
మలంలో బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ప్రసవ సమయంలో మావి మరియు  
అమ్నియోటిక్ ద్రవం వంటి జనన ఉత్పత్తులలో పెద్ద సంఖ్యలో బ్యాక్టీరియా  
విసర్జించబడుతుంది. ఈ ఉత్పత్తులు కాలక్రమేణా ఆరిపోయినప్పుడు అవి గాలిని  
కలుషితం చేస్తాయి. ఈ కలుషితమైన గాలిని పీల్చడం వల్ల మనుషుల్లో ఇన్ఫెక్షన్  
వస్తుంది.  
  
Q జ్వరం ఎక్కువగా కబేళా కార్మికులు, పాడి కార్మికులు, రైతులు, పశువైద్యులు  
లేదా జంతు అధ్యయనాలలో పాల్గొన్న పరిశోధకులకు సంబంధించిన వృత్తిపరమైన  
వ్యాధిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ ఫ్లూ లాంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది,  
అయితే చాలా మందికి లక్షణాలు ఉండవు లేదా లక్షణరహితంగా ఉండవచ్చు. Q జ్వరం  
కొనసాగితే లేదా పునరావృతమైతే, ఇది గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం మరియు  
మెదడు వంటి అవయవాలను తీవ్రంగా దెబ్బతీసే సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
ఈ వ్యాధి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రబలంగా ఉంది, అయినప్పటికీ, భారతదేశం వంటి అనేక  
దేశాలలో తక్కువగా నివేదించబడింది. జంతువులు ప్రసవిస్తున్నప్పుడు వాటితో  
సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించడం మరియు కార్యాలయంలో (పొలాలు మరియు  
బార్న్యార్డ్‌లు) మంచి పరిశుభ్రతను పాటించడం ద్వారా వ్యాధిని  
నివారించవచ్చు.  
సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ,  
పురుషులిద్దరిలో లింగం ప్రభావితమవుతుంది, అయితే పురుషులలో ఎక్కువగా  
కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) గుండె ఊపిరితిత్తులు కాలేయ మెదడు అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ యాంటీబాడీ పరీక్ష పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష  
పూర్తి రక్త గణన ( CBC) కాలేయ పనితీరు కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు ఛాతీ  
ఎక్స్-కిరణాలు ఎకోకార్డియోగ్రఫీ చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: డాక్సీసైక్లిన్  
యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్ నిపుణులు సాధారణ  
వైద్యుని సంప్రదించాలి అంటు వ్యాధి నిపుణుడు Q జ్వరం రకాలు  
  
ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రత మరియు స్వభావంతో మారుతూ ఉండే రెండు రకాల Q జ్వరాలకు  
కారణమవుతుంది. రెండు రకాలు:  
  
తీవ్రమైన Q జ్వరం ఈ రకమైన Q జ్వరం సాధారణంగా బ్యాక్టీరియాకు గురైన రెండు  
నుండి మూడు వారాల తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది. తీవ్రమైన Q జ్వరం ఫ్లూ-వంటి  
లక్షణాలతో వర్గీకరించబడుతుంది, వీటిలో అధిక జ్వరాలు, చలి, కండరాల నొప్పి  
మరియు తలనొప్పి ఉంటాయి. తీవ్రమైన Q జ్వరం సాధారణంగా స్వీయ-పరిమితం, అంటే  
ఇది చికిత్స లేకుండా స్వయంగా పరిష్కరించబడుతుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం ఈ రకమైన Q జ్వరం తీవ్రమైన వ్యాధి తర్వాత లేదా తీవ్రమైన  
Q జ్వరం యొక్క మునుపటి చరిత్ర లేకుండా నెలల నుండి సంవత్సరాల వరకు  
సంభవించవచ్చు. ముందుగా ఉన్న గుండె వాల్వ్ లేదా వాస్కులర్ అసాధారణతలు లేదా  
రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగనిరోధక వ్యవస్థ వంటి ముందస్తు పరిస్థితులు  
దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని గమనించబడింది. నీకు తెలుసా? Q  
జ్వరాన్ని "క్వరీ" జ్వరం అని కూడా అంటారు. 1930లో తన పేషెంట్లలో ఒకరి నుండి  
బాక్టీరియాను వేరుచేసిన మొదటి వ్యక్తి అయిన ఎడ్వర్డ్ డెరిక్ దీనికి క్వెరీ  
ఫీవర్ అని పేరు పెట్టారు. అప్పటికి, వ్యాధికి కారణమయ్యే కారకం ఇంకా  
తెలియలేదు కాబట్టి "క్వెరీ" అని పేరు పెట్టారు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! Q  
జ్వరం యొక్క కారణాలు Q జ్వరం కాక్సియెల్లా బర్నెటి అనే బాక్టీరియం వల్ల  
వస్తుంది. ఇది ప్రధానంగా పశువులు, గొర్రెలు మరియు మేకలలో కనిపిస్తుంది.  
బాక్టీరియా సోకిన మంద జంతువుల పాలు, మూత్రం మరియు మలంలోకి వెళుతుంది. సోకిన  
ఏరోసోల్‌లు కూడా ప్రయాణించగలవు, సోకిన మేక లేదా గొర్రెల ఫారమ్‌లో నివసించే  
ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తాయి.  
  
ఇతర కారణాలలో కలుషితమైన దుస్తులు, ఉన్ని, చర్మాలు లేదా గడ్డితో పరిచయం,  
వ్యాధి సోకిన జంతువులను ధరించడం లేదా సోకిన పచ్చి లేదా పాశ్చరైజ్ చేయని పాల  
ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం. సాధారణంగా, Q జ్వరం అనేది కబేళా మరియు పాడి  
కార్మికులు, పశువుల పెంపకందారులు, రెండరింగ్-ప్లాంట్ కార్మికులు, పశువుల  
కాపరులు, వూల్‌సోర్టర్లు, పశువైద్యులు లేదా జంతు అధ్యయనాలు లేదా పరిశోధనలలో  
పాల్గొన్న వారిలో కనిపించే వృత్తిపరమైన వ్యాధి.  
  
బాక్టీరియం ప్రకృతిలో చాలా అంటువ్యాధి మరియు దుమ్ము మరియు మలంలో నెలలపాటు  
ఆచరణీయంగా ఉంటుంది. బాక్టీరియాకు త్వరగా గురికావడం కూడా సంక్రమణకు  
కారణమవుతుంది. అయితే, వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వ్యాప్తి చాలా అసంభవం. చాలా  
అరుదుగా, Q జ్వరం రక్త మార్పిడి ద్వారా, గర్భిణీ స్త్రీ నుండి ఆమె పిండం  
వరకు, లైంగిక సంపర్కం ద్వారా లేదా సోకిన టిక్ కాటు ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. Q  
జ్వరం యొక్క లక్షణాలు Q జ్వరం యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి  
గణనీయంగా మారవచ్చు. Q జ్వరంతో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు చాలా కాలం  
వరకు లక్షణాలను చూపించరు లేదా లక్షణరహితంగా ఉంటారు. బ్యాక్టీరియా సోకిన 10  
మందిలో 5 మంది అనారోగ్యానికి గురవుతారు.  
  
రోగలక్షణ సందర్భాలలో, బ్యాక్టీరియాకు గురైన తర్వాత రెండు నుండి మూడు వారాల  
మధ్య లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సంక్రమణ స్థాయిని బట్టి లక్షణాలు తేలికపాటి  
లేదా తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.  
  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: అధిక జ్వరం (105°F వరకు) తీవ్రమైన తలనొప్పి  
అనారోగ్యం లేదా అస్వస్థత వంటి సాధారణ భావన అలసట చలి లేదా చెమటలు ఉత్పాదకత  
లేని దగ్గు శ్వాస ఆడకపోవడం కండరాల నొప్పులు వికారం వాంతులు విరేచనాలు శ్వాస  
తీసుకునేటప్పుడు ఛాతీ నొప్పి కడుపు నొప్పి మగత లేదా గందరగోళం బరువు తగ్గడం  
సున్నితత్వం Q జ్వరం కోసం కామెర్లు ప్రమాద కారకాలు Q జ్వరం మహిళల కంటే  
పురుషులకు మరియు పిల్లల కంటే పెద్దలకు ఎక్కువగా సోకుతుంది. అయినప్పటికీ,  
ఇది సాధారణంగా వృద్ధ పురుషులలో నివేదించబడింది. కొన్ని కారకాలు Q జ్వరం  
బారిన పడే మీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
1. వృత్తి జంతువులు మరియు జంతు ఉత్పత్తులకు గురికావడం వలన కింది వారికి  
 అధిక ప్రమాదం ఉంది: పశువులు, గొర్రెలు మరియు మేకల కబేళాలలో కార్మికులు  
 రైతులు, స్టాక్‌యార్డ్ కార్మికులు మరియు పశువుల రవాణా చేసేవారు పాడి  
 కార్మికులు ఉన్ని కత్తిరించేవారు మరియు సార్టర్లు వ్యవసాయ కళాశాల  
 సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు వన్యప్రాణులు మరియు జూ కార్మికులు  
 బహిర్గతం అధిక ప్రమాదం ఉన్న జంతువులకు పశువైద్యులు, పశువైద్య నర్సులు  
 మరియు విద్యార్థులు చర్మశుద్ధి మరియు దాచే కార్మికులు వృత్తిపరమైన  
 కుక్క మరియు పిల్లి పెంపకందారులు పశువైద్య ఉత్పత్తులను నిర్వహించడం  
 లేదా కాక్సియెల్లా బర్నెటితో కలిసి పని చేసే ప్రయోగశాల కార్మికులు  
 పశువులు, ఒంటెలు, గొర్రెలు మరియు మేకలు లేదా వాటి ఉత్పత్తులకు గురయ్యే  
 ఇతరులు  
  
2. లొకేషన్ మీరు పొలానికి లేదా వ్యవసాయ సదుపాయానికి దగ్గరగా ఉన్నట్లయితే  
 లేదా పొలంలో నివసిస్తుంటే, అది వ్యాధికి మీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
3. సీజన్‌లో సంవత్సరంలో నిర్దిష్ట సమయం లేనప్పటికీ, ఇది వసంతకాలంలో మరియు  
 వేసవి ప్రారంభంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.  
  
4. పాశ్చరైజ్ చేయని పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తుల వినియోగం తరచుగా కాదు, కానీ  
 వ్యాధి సోకిన పచ్చి, పాశ్చరైజ్ చేయని పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులను  
 తీసుకోవడం ద్వారా అరుదైన కేసులు నివేదించబడ్డాయి.  
  
5. రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ సంక్రమణ  
 యొక్క తీవ్రమైన రూపంలో ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
 బలహీనపడటానికి దారితీసే కొన్ని సాధారణ కారణాలు: పోషకాహార లోపం  
 అక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డిఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (AIDS) మరియు క్యాన్సర్  
 జన్యుపరమైన రుగ్మతలు వంటి స్టెరాయిడ్లు, క్యాన్సర్ నిరోధక మందులు మరియు  
 నొప్పి నివారణల వంటి మందులను అధికంగా తీసుకోవడం మరియు ధూమపానం వంటి  
 జీవనశైలి అలవాట్లు. , అతిగా మద్యపానం, మరియు అనారోగ్యకరమైన ఆహారం Q  
 జ్వరం నిర్ధారణ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో, ప్రతి రోగి లక్షణాలను చూపించరు  
 మరియు చాలా మంది రోగులు లక్షణరహితంగా ఉండవచ్చు. అంతేకాకుండా, Q జ్వరం  
 యొక్క నిర్ధారణను లక్షణాలు తక్షణమే సూచించవు. ప్రారంభ దశలలో, Q జ్వరం  
 ఇన్ఫ్లుఎంజా, ఇతర వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, సాల్మొనెలోసిస్, మలేరియా,  
 హెపటైటిస్ మరియు బ్రూసెల్లోసిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను పోలి ఉంటుంది.  
 తరువాత, ఇది అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా, వైరల్ మరియు మైకోప్లాస్మల్ మరియు  
 ఇతర వైవిధ్య న్యుమోనియాలను పోలి ఉంటుంది. అందువల్ల, కేవలం లక్షణాల  
 ఆధారంగా కొన్నిసార్లు వ్యాధి నిర్ధారణ కష్టంగా ఉంటుంది.  
  
రోగి రోగలక్షణంగా ఉన్నప్పుడు మరియు ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలను చూపినప్పుడు, మీరు  
బహిర్గతమయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే వాతావరణంలో మీరు నివసిస్తున్నట్లయితే  
లేదా పనిచేసినట్లయితే మీ వైద్యుడు మీకు ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు  
అనుమానించవచ్చు. మీ దగ్గరి పరిచయాల గురించి లేదా ఇలాంటి బహిర్గతం గురించి  
మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని అడగవచ్చు.  
  
మీ సమాధానాల ఆధారంగా, అదనపు పరీక్షలతో పాటుగా కొన్ని రక్త పరీక్షలు  
చేయించుకోవాలని మీ డాక్టర్ మీకు సిఫారసు చేయవచ్చు. పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
ప్రతిరక్షక పరీక్ష: Q-జ్వరం సోకిన వ్యక్తులు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G (IgG),  
ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ A (IgA) మరియు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ M (IgM)తో సహా Q  
జ్వరానికి వ్యతిరేకంగా నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలను అభివృద్ధి చేస్తారు.  
ప్రతిరోధకాల యొక్క ఈ తరగతుల స్థాయిలను కొలవడం Q జ్వరం యొక్క నిర్ధారణను  
నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
Q జ్వరం యొక్క తీవ్రమైన దశలో, IgG మరియు IgM ప్రతిరోధకాలను గుర్తించవచ్చు.  
దీర్ఘకాలిక Q జ్వరంలో, IgG లేదా IgA స్థాయిలు గుర్తించబడవచ్చు.  
  
రక్తం లేదా ఇతర ద్రవాలలో నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలు లేదా యాంటిజెన్‌ల ఉనికిని  
గుర్తించే Q జ్వరం కోసం అత్యంత సాధారణ సెరోలాజికల్ పరీక్షలు: పరోక్ష  
ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ కాంప్లిమెంట్ ఫిక్సేషన్ ఎంజైమ్-లింక్డ్  
ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA) పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష: ఒక  
PCR పరీక్ష బయాప్సీ నమూనాలో C. బర్నెటై ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని గుర్తించడానికి  
అత్యంత సున్నితమైన పరీక్ష. ఇది యాంటీబాడీ పరీక్ష కంటే ముందుగానే  
ఇన్ఫెక్షన్‌ను గుర్తించగలదు, అయితే ఇది తక్కువ సులభంగా అందుబాటులో ఉంటుంది.  
అయినప్పటికీ, ప్రతికూల PCR ఫలితం రోగనిర్ధారణను తోసిపుచ్చదు.  
  
పూర్తి రక్త గణన (CBC): తక్కువ ఎర్ర రక్త కణాలు (రక్తహీనత) మరియు తెల్ల  
రక్త కణాల స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి ఇది జరుగుతుంది.  
  
కాలేయ పనితీరు లేదా కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు: ఏదైనా కాలేయం లేదా  
మూత్రపిండాల పనిచేయకపోవడాన్ని నిర్ధారించడానికి ఇవి జరుగుతాయి.  
  
బాక్టీరియాతో దీర్ఘకాలం ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే చివరికి ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండె  
దెబ్బతింటుంది. ఇన్ఫెక్షన్ ఇతర అవయవాలకు నష్టం కలిగించిందో లేదో  
నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ కొన్ని ఇమేజింగ్ పరీక్షలను సూచించవచ్చు.  
  
ఛాతీ ఎక్స్-కిరణాలు: Q జ్వరం ఊపిరితిత్తులను దెబ్బతీస్తుంది మరియు  
కొంతమందిలో న్యుమోనియాను కలిగిస్తుంది. ఛాతీ ఎక్స్ రే గుండె,  
ఊపిరితిత్తులు, రక్తనాళాలు మరియు ఛాతీ, వెన్నెముక మరియు శ్వాసనాళాల ఎముకల  
చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. పరీక్ష ఊపిరితిత్తులలో లేదా చుట్టూ ద్రవం  
ఉనికిని నిర్ధారిస్తుంది, ఇది ఆందోళనను సూచిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు  
ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయా మరియు ఎటువంటి అడ్డంకులు లేవా అని తెలుసుకోవడానికి ఛాతీ  
ఎక్స్-రే నిర్వహించబడుతుంది.  
  
ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ: ఎకోకార్డియోగ్రఫీ అనేది ఎకోకార్డియోగ్రామ్ (ECG) అని  
పిలువబడే గుండె యొక్క చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి ధ్వని తరంగాలను  
ఉపయోగించే ఒక పరీక్ష. చిత్రాలు గుండె కొట్టుకోవడం మరియు రక్తం పంపింగ్‌ను  
చూపుతాయి. గుండె కవాటాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయో లేదో గుర్తించడానికి మరియు  
గుండె జబ్బులు లేవని నిర్ధారించడానికి ECG చేయమని మీ డాక్టర్ మీకు సిఫారసు  
చేయవచ్చు.  
  
టిక్-బర్న్ డిసీజ్ లేదా మరింత సాధారణ వైరల్ లేదా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్  
వంటి లక్షణాల కోసం ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి పరీక్షలు. Q జ్వరం నివారణ  
  
మీ వృత్తి పశువులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటే, టీకాలు వేయడం ఉత్తమ  
నివారణ చర్య. అయితే, Q జ్వరం వ్యాక్సిన్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందుబాటులో లేదు.  
మీరు టీకాలు వేయకపోతే, ప్రాథమికంగా, మీరు పశువులు, గొర్రెలు, పందులు మరియు  
గుర్రాలతో సన్నిహితంగా ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటం ద్వారా Q జ్వరాన్ని  
నివారించవచ్చు.  
  
వ్యాక్సినేషన్ Q జ్వరం కోసం (Q-VAX®) పేరుతో టీకా అందుబాటులో ఉంది, ఇది  
ఇన్‌ఫెక్షన్ సంభవించడం మరియు తీవ్రతను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ ఇది  
ఆస్ట్రేలియాలో మాత్రమే వాణిజ్యపరంగా అందుబాటులో ఉంది.  
  
అయినప్పటికీ, క్యూ జ్వరానికి ముందుగా ఉన్న రోగనిరోధక శక్తిని  
గుర్తించడానికి చర్మం మరియు రక్త పరీక్షలతో ప్రీ-వ్యాక్సినేషన్ స్క్రీనింగ్  
చేయాలి, ఎందుకంటే ఇప్పటికే రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారికి టీకాలు వేయడం  
తీవ్రమైన స్థానిక ప్రతిచర్యలకు కారణమవుతుంది.  
  
మీరు టీకాలు వేయకపోతే మరియు Q జ్వరం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే,  
మీరు ఈ నివారణ చర్యలను తప్పక పాటించాలి: మీరు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైనట్లు  
అనుమానిస్తున్న కార్యాలయంలో లేదా ఇంట్లో ఉన్న ప్రాంతాలను క్రిమిసంహారక  
మరియు క్రిమిసంహారక చేయండి, ముఖ్యంగా ప్రసవించే జంతువులతో అనవసరమైన  
సంబంధాన్ని నివారించండి. పశువుల జంతువు సరిగ్గా ప్రసవించిన తర్వాత పుట్టిన  
పదార్థాలన్నింటిలో కుక్కలు, పిల్లులు, పక్షులు మరియు ఇతర జంతువులను ప్రసవ  
ఉత్పత్తులను పారవేయడం మానుకోండి, క్రమం తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోండి క్రమం  
తప్పకుండా జంతువులు మరియు పొలాలపై పరీక్షలు మరియు తనిఖీలు చేయండి. గర్భిణీ  
స్త్రీలు పశువుల ప్రసవానికి సహాయం చేయడం మానుకోవాలి. , లక్షణాలు ఎటువంటి  
చికిత్స లేకుండా కొన్ని వారాలలో పరిష్కరించవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీకు  
తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే మరియు మీకు అంతర్లీన గుండె పరిస్థితి ఉంటే లేదా  
రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే, మీరు వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని చూడాలని  
సిఫార్సు చేయబడింది. అలాగే, మీరు గర్భవతి అయితే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
Q జ్వరాన్ని నిర్వహించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడే నిపుణులు:  
సాధారణ వైద్యుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు Q జ్వరం చికిత్స  
  
Q జ్వరానికి చికిత్స విధానాన్ని నిర్ణయించడంలో వ్యాధి యొక్క తీవ్రత మరియు  
లక్షణాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.  
  
చాలా సందర్భాలలో, లక్షణరహిత కేసులు మరియు తేలికపాటి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న  
వ్యక్తులు సాధారణంగా ఎలాంటి చికిత్స లేకుండానే కొన్ని వారాలలోపు  
పరిష్కరిస్తారు. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో మీ వైద్యుడు  
మందులను సూచించవలసి ఉంటుంది - యాంటీబయాటిక్.  
  
1. యాంటిబయోటిక్ థెరపీ డాక్సీసైక్లిన్ అనేది Q జ్వరం చికిత్సకు సాధారణంగా  
 సూచించబడిన యాంటీబయాటిక్. దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా  
 18 నెలల వ్యవధిలో యాంటీబయాటిక్స్ కలయికను సూచిస్తారు. దీర్ఘకాలిక Q  
 జ్వరానికి చికిత్స చేసిన తర్వాత, పునరావృతం లేకపోవడాన్ని  
 నిర్ధారించడానికి తదుపరి పరీక్షల కోసం తిరిగి రావాలని మీ వైద్యుడు  
 మిమ్మల్ని అడగవచ్చు.  
  
2. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ కొంతమంది వ్యక్తులు యాంటీబయాటిక్ చికిత్సకు  
 ప్రతిస్పందించకపోవచ్చు, ఆ సందర్భంలో, డాక్టర్ కొన్ని శోథ నిరోధక  
 మందులను సూచిస్తారు. మలేరియా చికిత్సకు ఉపయోగించే  
 హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్ అనే ఔషధం Q జ్వరానికి వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా  
 ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
  
మీరు గర్భవతిగా ఉండి, వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తే, మీ డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్  
చికిత్సను సూచిస్తారు. మీ పరిస్థితిని బట్టి మందుల రకం మారవచ్చు.  
  
3. బహుళ/కలయిక మందులు దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం, ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రమైన  
 రూపం, చికిత్స చేయడం కష్టం. ఎండోకార్డిటిస్, గుండె యొక్క గదులు మరియు  
 కవాటాల లోపలి పొర యొక్క వాపు, రోగికి అనేక ఔషధ చికిత్సలు చేయవలసి  
 ఉంటుంది. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి కనీసం 18 నెలల పాటు ముందస్తు రోగ  
 నిర్ధారణ మరియు యాంటీబయాటిక్ చికిత్స అవసరం. Q జ్వరం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
Q జ్వరం అనేది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు చాలా సందర్భాలలో ఇన్ఫెక్షన్  
స్వయంగా పరిమితమై ఉంటుంది. తీవ్రమైన లక్షణాల విషయంలో, యాంటీబయాటిక్స్ మరియు  
యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ ఉపయోగించి వ్యాధిని నిర్వహించవచ్చు. Q జ్వరం  
యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడానికి కొన్ని చిట్కాలు: ఇంట్లోనే ఉండండి మరియు  
ఎవరితోనూ సంబంధాన్ని నివారించండి. ఆరోగ్యకరమైన, పోషకాలు కలిగిన మరియు  
సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తినండి. మీకు అతిసారం ముఖ్య లక్షణాలలో ఒకటిగా  
ఉంటే, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటానికి ద్రవాలు (నీరు, కొబ్బరి నీరు,  
ఎలక్ట్రోలైట్‌లు, సూప్‌లు మరియు తాజా రసాలు) తీసుకోండి. పుష్కలంగా  
విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఎందుకంటే ఇది శరీరం సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా  
పోరాడటానికి మరియు పరిస్థితిని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. Q జ్వరంతో  
జీవించడం  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రజలు తిరిగి ఇన్ఫెక్షన్ పొందవచ్చు లేదా వ్యాధి యొక్క  
తీవ్రత దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం మరియు సంబంధిత సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. మీరు  
మెరుగవడానికి సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మీకు తేలికపాటి ఫ్లూ  
లాంటి లక్షణాలు ఉంటే, మీ లక్షణాలు కొన్ని వారాల్లో (1-2) పరిష్కరించవచ్చు.  
మీకు మంచిగా అనిపించకపోతే, అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి మరియు మీ  
వైద్యుడిని చూడండి. మీరు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నట్లయితే లేదా గుండె  
లేదా ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితిని కలిగి ఉంటే, లక్షణాలు పరిష్కరించబడే వరకు  
అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి చికిత్స చేసిన తర్వాత కూడా మీ  
డాక్టర్ మిమ్మల్ని ఫాలో అప్ పరీక్షల కోసం తరచుగా పిలవవచ్చు. Q జ్వరం మరియు  
ఇతర వ్యాధులు ఒకే విధమైన లక్షణాలను కలిగించే కొన్ని ఇతర బాక్టీరియా వ్యాధుల  
జాబితా క్రింద ఇవ్వబడింది మరియు అందువల్ల ఈ వ్యాధులు Q జ్వరానికి  
సారూప్యంగా ఎలా కనిపిస్తున్నాయో అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
Legionnaires వ్యాధి లెజియోనెల్లా న్యుమోఫిలా వల్ల కలిగే అరుదైన  
ఇన్ఫెక్షియస్ బాక్టీరియా వ్యాధి. జల్లులు మరియు వర్ల్‌పూల్ స్నానాల నుండి  
కలుషితమైన నీటిని పీల్చడం ద్వారా సంక్రమణ సంక్రమిస్తుంది. వ్యాధి యొక్క  
కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు తీవ్రమైన న్యుమోనియా, చలి, జ్వరం, దగ్గు మరియు ఛాతీ  
వైపు తీవ్రమైన నొప్పి. రాకీ మౌంటెన్ స్పాటెడ్ ఫీవర్ అనేది R. రికెట్సీ వల్ల  
కలిగే బ్యాక్టీరియా వ్యాధి. తలనొప్పి, జ్వరం, చలి, కండరాల నొప్పులు  
(మయాల్జియా), కీళ్ల నొప్పులు (ఆర్థ్రాల్జియా), విపరీతమైన అలసట (సాష్టాంగ  
దద్దుర్లు) మరియు/లేదా చర్మపు దద్దుర్లు వంటి తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన  
లక్షణాలతో ఈ వ్యాధి వర్గీకరించబడుతుంది. బ్రూసెల్లోసిస్ అనేది పశువులను  
ప్రభావితం చేసే ఒక అంటు వ్యాధి మరియు ఇది మానవులకు వ్యాపిస్తుంది.  
బ్రూసెల్లా జాతికి చెందిన బ్యాక్టీరియా వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది.  
ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు జ్వరం, కండరాల నొప్పి, తలనొప్పి, ఆకలి  
లేకపోవడం, విపరీతమైన చెమట మరియు శారీరక బలహీనత. Q జ్వరం మాదిరిగానే,  
బ్రూసెల్లోసిస్‌ను పాశ్చరైజ్ చేయని పాల వినియోగాన్ని నివారించడం ద్వారా  
నివారించవచ్చు. తులరేమియా అనేది బ్యాక్టీరియా సంక్రమణం, ఇది సాధారణంగా  
కుందేళ్ళు, ఎలుకలు మరియు కుందేళ్ళు వంటి చిన్న క్షీరదాలను ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ఇది అత్యంత సంక్రమించే వ్యాధి మరియు వ్యాధిగ్రస్తులైన జంతువు  
మానవుడిని కాటు వేసినప్పుడు లేదా టిక్ లేదా ఈగ ద్వారా కరిచినప్పుడు  
సంక్రమిస్తుంది. Q జ్వరం యొక్క సమస్యలు  
  
చాలా సందర్భాలలో, Q జ్వరం యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి ఫ్లూ లాగా ఉంటాయి మరియు  
వారం నుండి కొన్ని రోజులలో పరిష్కరించబడతాయి. Q జ్వరం కొనసాగితే లేదా  
పునరావృతమైతే, ఇది గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం మరియు మెదడు వంటి అవయవాలను  
తీవ్రంగా దెబ్బతీసే సమస్యలను కలిగిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం అనేది Q  
జ్వరం యొక్క తీవ్రమైన రూపం, ఇది మొదటి రోగనిర్ధారణ తర్వాత నెలలు లేదా  
సంవత్సరాలలో అభివృద్ధి చెందుతుంది. దీర్ఘకాలిక Q జ్వరం కారణంగా సంభవించే  
సమస్యలు: 30%-50% మంది రోగులను ప్రభావితం చేసే న్యుమోనియా తీవ్రమైన  
శ్వాసకోశ బాధకు దారితీస్తుంది మరియు కొన్నిసార్లు వైద్య అత్యవసర  
పరిస్థితికి కారణం కావచ్చు హెపటైటిస్ (కాలేయం యొక్క వాపు) మయోకార్డిటిస్  
లేదా ఎండోకార్డిటిస్ (గుండె వాపు) మెనింజైటిస్ ( వెన్నుపాము మరియు మెదడు  
చుట్టూ ఉన్న పొర యొక్క వాపు) లేదా ఎన్సెఫాలిటిస్ (మెదడు యొక్క వాపు)  
ఆస్టియోమైలిటిస్ (ఎముక వాపు) అకాలిక్యులస్ కోలిసైస్టిటిస్ (పిత్తాశయం యొక్క  
వాపు) నిరంతర అలసట (పోస్ట్-క్యూ ఫీవర్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ అని కూడా  
పిలుస్తారు, ఇది ఒక సంవత్సరం కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత)  
గర్భస్రావం, తక్కువ జనన బరువు, నెలలు నిండకుండానే పుట్టడం మరియు ప్రసవం  
వంటి గర్భ సమస్యలు Q జ్వరం యొక్క తీవ్రత కారణంగా కనిపించవచ్చు, Q జ్వరం  
ఉన్న చాలా మంది రోగులు దీర్ఘకాలిక మరియు నిరంతర అలసట వంటి దీర్ఘకాలిక  
సమస్యలను కూడా అభివృద్ధి చేయవచ్చు. Q జ్వరం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
Q జ్వరం ఒక అంటు బ్యాక్టీరియా వ్యాధి కాబట్టి, ఇది యాంటీబయాటిక్స్‌తో  
మాత్రమే చికిత్స చేయబడుతుంది. వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు అందుబాటులో  
లేవు.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు Q జ్వరం ఎక్కడ ఎక్కువగా ఉంటుంది? Q ఫీవర్‌ని Q జ్వరం  
అని ఎందుకు అంటారు? Q జ్వరం యొక్క గరిష్ట ప్రమాదం ఎవరికి ఉంది? Q జ్వరాన్ని  
ఏ జంతువులు మోయగలవు? Q జ్వరం ఏ రకమైన వ్యాధి? Q జ్వరం మీ కాలేయాన్ని  
ప్రభావితం చేయగలదా? సూచనలు సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. Q జ్వరం. సెంటర్స్ ఫర్  
డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). జనవరి, 2019లో చివరిగా  
సమీక్షించబడింది. Q జ్వరం నియంత్రణ మార్గదర్శకాలు. NSW ఆరోగ్యం. చివరిగా  
జూలై, 2019లో సమీక్షించబడింది. అవలోకనం. Q జ్వరం. మాయో క్లినిక్. చివరిగా  
జూలై, 2020లో సమీక్షించబడింది. అరుదైన వ్యాధి డేటాబేస్. Q జ్వరం. అరుదైన  
రుగ్మతల కోసం జాతీయ సంస్థ. చివరిగా జనవరి, 2012లో సమీక్షించబడింది. Q జ్వరం  
అంటే ఏమిటి? వెబ్‌ఎమ్‌డి. చివరిగా నవంబర్, 2021లో సమీక్షించబడింది. మౌరిన్  
M, రౌల్ట్ DF. Q జ్వరం. క్లినికల్ మైక్రోబయాలజీ సమీక్షలు. 1999 అక్టోబర్  
1;12(4):518-53. ఢాకా పి, మాలిక్ SV, యాదవ్ JP, కుమార్ M, బర్బుద్ధే SB,  
రావూల్ DB. భారతదేశంలోని పాడి పశువులలో కాక్సిలోసిస్ (Q జ్వరం) యొక్క  
స్పష్టమైన వ్యాప్తి మరియు ప్రమాద కారకాలు. PLoS ఒకటి. 2020 సెప్టెంబర్  
15;15(9):e0239260. ప్రదీప్ J, కుమార్ S, స్టీఫెన్ S, కాంబోజ్ DV,  
గుణశేఖరన్ D, హనీఫా M. పుదుచ్చేరిలోని ఒక తృతీయ సంరక్షణ ఆసుపత్రిలో పరోక్ష  
ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ & రియల్-టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ ద్వారా  
తీవ్రమైన Q జ్వరం మానవ కేసులను గుర్తించడం. ది ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడికల్  
రీసెర్చ్. 2018 అక్టోబర్;148(4):449.  
  
==================================================  
  
శరీర నొప్పులు కూడా అంటారు శరీర నొప్పి అవలోకనం సాధారణీకరించబడిన, శరీరం  
అంతటా నిస్తేజంగా బాధించే నొప్పి, బలహీనత మరియు అలసటతో కలిసి ఉండవచ్చు లేదా  
ఉండకపోవచ్చు. ఇందులో, ఒక వ్యక్తి నొప్పి యొక్క మూలాన్ని లేదా నొప్పి యొక్క  
ఖచ్చితమైన స్థానాన్ని గుర్తించలేడు. బదులుగా, ఇది సాధారణంగా నిస్తేజమైన  
నొప్పి లేదా శరీరం అంతటా పుండ్లు పడినట్లుగా ఉంటుంది.  
  
శరీర నొప్పులు పదునైన, అడపాదడపా నొప్పులు లేదా మందమైన కానీ నిరంతర నొప్పితో  
తీవ్రత మరియు ఫ్రీక్వెన్సీలో మారవచ్చు. బలహీనత, అలసట, వణుకు మరియు జ్వరం  
వంటి ఇతర లక్షణాల సమక్షంలో తరచుగా శరీర నొప్పులు సంభవిస్తాయి.  
  
శరీర నొప్పి చాలా సాధారణం మరియు ఏ వయస్సులో మరియు సమయంలో వ్యక్తులను  
ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఒత్తిడి, సరైన ఆహారం, నిద్ర లేకపోవడం లేదా కఠినమైన  
వ్యాయామాలు వంటి జీవనశైలి కారకాలు సాధారణ శరీర నొప్పులకు కారణమవుతాయి.  
ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా వీటిని నిర్వహించవచ్చు. అయినప్పటికీ,  
వైరల్ జ్వరాలు, రక్తహీనత, ఫైబ్రోమైయాల్జియా, లూపస్ మొదలైన కొన్ని ఆరోగ్య  
పరిస్థితులు కూడా శరీర నొప్పులకు కారణమవుతాయి మరియు వైద్య జోక్యం అవసరం.  
  
శరీర నొప్పుల నుండి రోగలక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి ఓవర్-ది-కౌంటర్ పెయిన్  
కిల్లర్స్ తరచుగా ఉపయోగించబడతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, శరీర నొప్పులు  
దీర్ఘకాలికంగా ఉన్నప్పుడు లేదా జ్వరం, చలి మొదలైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు  
సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పుడు వైద్య సంరక్షణను  
పొందడం చాలా అవసరం. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ  
మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాడీ పార్ట్ (లు) మొత్తం శరీర అనుకరించే  
పరిస్థితులు స్పాస్మోడిక్ నొప్పి ఫైబ్రోమైయాల్జియా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్  
ఉమ్మడి నొప్పులు క్షీణత క్షీణత విటమిన్ డి లోపం విటమిన్ బి 12 లోపం పరిధీయ  
నరాల గాయాలు మృదు కణజాల క్యాన్సర్లు రక్తం క్యాన్సర్ దీర్ఘకాలిక అలసట  
సిండ్రోమ్ హైపోథైరాయిడిజం యొక్క అసమతుల్యత హైపోథైరాయిడిజం యొక్క అసమర్థత  
హెమోగ్రామ్ సీరమ్ ఎలక్ట్రోలైట్ యూరిన్ రొటీన్ మరియు మైక్రోస్కోపీ గ్లూకోజ్  
- ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (HbA1c) HRCT ఛాతీ -  
ప్లెయిన్ ఎక్స్-రే ఛాతీ PA వ్యూ లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ కిడ్నీ ఫంక్షన్  
టెస్ట్‌లు ఐరన్ స్టడీస్ ECG లిపిడ్ ప్రొఫైలు లైమ్ 4 ఎమ్‌జిఇటి 4 అన్ని  
పిఇఎమ్‌జిఇటి - మెదడు MRI స్క్రీనింగ్ ఆఫ్ హోల్ స్పైన్ ట్రీట్‌మెంట్  
యాంటిపైరేటిక్స్ మరియు అనాల్జెసిక్స్: పారాసెటమాల్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు  
యాంటీవైరల్స్ ఫోలిక్ యాసిడ్ విటమిన్ సి సప్లిమెంట్స్ రీకాంబినెంట్ హ్యూమన్  
ఎరిథ్రోపోయిటిన్ ఆల్ఫా స్పెషలిస్ట్‌లు జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్  
స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ ఇమ్యునాలజిస్ట్ రోగనిర్ధారణ రోగలక్షణ నిపుణులను  
సంప్రదించాలి  
  
కింది లక్షణాలు సాధారణంగా శరీర నొప్పులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి: శరీరం అంతటా  
సంభవించే నిస్తేజమైన నొప్పి, తక్కువ-తీవ్రత నొప్పి. సాధారణ కార్యకలాపాలను  
నిర్వహించడానికి తగినంత శక్తి లేకపోవటం లేదా సాధారణ కార్యకలాపాలు  
చేస్తున్నప్పుడు అసౌకర్య భావన. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత కూడా  
రిఫ్రెష్‌గా అనిపించదు. కొన్నిసార్లు, శరీర నొప్పితో పాటు జ్వరం మరియు చలి  
వస్తుంది. శరీర నొప్పికి కారణాలు  
  
ఒక వ్యక్తికి శరీర నొప్పులు రావడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి:  
  
జీవనశైలి కారకాలు  
  
1. ఒత్తిడి: స్థిరమైన ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి శరీరాన్ని అలసటకు గురి  
 చేస్తుంది మరియు దుస్తులు మరియు కన్నీటిని పెంచుతుంది. రోగనిరోధక  
 ప్రతిస్పందన తగ్గడం వల్ల వ్యక్తి బలహీనంగా మారవచ్చు మరియు అంటువ్యాధుల  
 ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ రోగికి శరీర నొప్పులను కలిగిస్తాయి.  
 ఒత్తిడి తలనొప్పి, దృఢమైన మరియు బాధాకరమైన భుజాలు మొదలైన ఇతర రకాల  
 కండరాల నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది.  
  
2. భారీ వ్యాయామం: తీవ్రమైన పూర్తి-శరీర వ్యాయామ సెషన్ కండరాలను నొప్పిగా  
 మరియు అలసిపోతుంది. కండరాల నొప్పులు నొప్పిని కలిగిస్తాయి. పెద్ద  
 సంఖ్యలో కండరాలు చేరినప్పుడు, అది మొత్తం శరీరంలో నొప్పిని  
 కలిగిస్తుంది.  
  
3. నిద్ర లేకపోవడం: దాదాపు 6 నుండి 8 గంటల నిద్ర శరీరానికి చాలా అవసరం.  
 నిద్రపోతున్నప్పుడు, శరీరం దాని శక్తి వనరులను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది  
 మరియు మిమ్మల్ని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం శరీరం యొక్క  
 మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.  
  
4. నిర్జలీకరణం: మానవ శరీరం దాదాపు 70% నీటితో రూపొందించబడింది. మీరు  
 తగినంత నీరు త్రాగనప్పుడు లేదా మీరు తినే దానికంటే ఎక్కువ నీరు  
 పోగొట్టుకున్నప్పుడు (అతిసారం వంటివి), మీ శరీరంలోని నీటి నిల్వలు  
 తగ్గిపోతాయి. ఈ కారకాలన్నీ మీకు అలసట మరియు నొప్పిని కలిగించవచ్చు.  
  
5. పోషకాహార లోపాలు: మీరు ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోకపోతే,  
 మీరు పోషకాహార లోపాలను ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉంది. కాల్షియం, విటమిన్ డి,  
 విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాల  
 లోపం వల్ల మీ శరీరం బలహీనంగా, అలసిపోయి, నొప్పిగా అనిపించవచ్చు.  
  
6. మందులు: స్టాటిన్స్ (లిపిడ్-తగ్గించే ఔషధం) లేదా కొన్ని రక్తపోటు  
 తగ్గించే మందులు వంటి కొన్ని మందులు శరీర నొప్పులను కలిగిస్తాయి. మన  
 మానసిక స్థితి, భావోద్వేగాలు మరియు ప్రవర్తనలపై ఒత్తిడి ప్రభావం  
 గురించి మనలో చాలా మందికి తెలుసు. అయినప్పటికీ, శరీరంలోని కీలక అవయవాలు  
 మరియు వ్యవస్థలపై ఒత్తిడి యొక్క ప్రతికూల ప్రభావం గురించి చాలా  
 తక్కువగా తెలుసు. శరీరంపై ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు మరియు వివిధ అవయవాలు  
 ఒత్తిడికి ఎలా ప్రతిస్పందిస్తాయో ఇక్కడ క్లుప్తంగా ఉంది.  
  
మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి!  
  
ఆరోగ్య పరిస్థితులు  
  
1. వైరల్ జ్వరం: శరీర నొప్పులు సాధారణ జలుబు లేదా ఫ్లూ వంటి వైరల్  
 ఇన్ఫెక్షన్ల యొక్క సాధారణ లక్షణం. కోవిడ్-19 మహమ్మారికి కారణమైన నవల  
 కరోనావైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు శరీర నొప్పి కూడా ఒక లక్షణం.  
  
2. న్యుమోనియా: న్యుమోనియా అని పిలువబడే ఊపిరితిత్తులలో ఇన్ఫెక్షన్లు  
 వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియా కావచ్చు. న్యుమోనియా యొక్క ప్రారంభ దశలలో శరీర  
 నొప్పులు ప్రధానమైన లక్షణం.  
  
3. రక్తహీనత: రక్తహీనత అనేది రక్తంలో వర్ణద్రవ్యం హిమోగ్లోబిన్ లోపం వల్ల  
 కలిగే ఆరోగ్య పరిస్థితి. ఇది బలహీనత, అలసట, శరీర నొప్పులు మరియు అనేక  
 ఇతర లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
4. హైపోథైరాయిడిజం: మీ థైరాయిడ్ గ్రంధి కొన్ని కీలక హార్మోన్లను తగినంతగా  
 తయారు చేయనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది కండరాలు మరియు కీళ్ల నొప్పులు,  
 అలాగే వాపు మరియు సున్నితత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది మిమ్మల్ని  
 అలసిపోతుంది మరియు జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, జుట్టు పల్చబడటం, పొడి చర్మం,  
 అధిక కొలెస్ట్రాల్, హృదయ స్పందన రేటు మందగించడం మరియు ఇతర సమస్యలకు  
 దారితీస్తుంది.  
  
5. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: ఇది డీమిలీనేషన్ (నరాల కణాల రక్షణ కవచాన్ని  
 నాశనం చేసే వాపు) కారణంగా సంభవించే దీర్ఘకాలిక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత.  
 ఇది విపరీతమైన అలసట, బలహీనత మరియు సాధారణ నొప్పితో కూడిన మంట-అప్ల  
 కాలాలకు కారణమవుతుంది.  
  
6. ఫైబ్రోమైయాల్జియా: ఈ వ్యాధిలో, శరీరం యొక్క మొత్తం మస్క్యులోస్కెలెటల్  
 వ్యవస్థ ప్రభావితమవుతుంది. కండరాలు అలసటగా, బలహీనంగా, నొప్పిగా  
 అనిపిస్తాయి. ఈ వ్యాధికి ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియలేదు.  
  
7. ఆర్థరైటిస్: శరీరంలోని కీళ్ల వాపు లేదా కీళ్లనొప్పులు కూడా సాధారణ  
 నొప్పులు మరియు నొప్పులను కలిగిస్తాయి.  
  
8. లూపస్: దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ అనేది చర్మం, కీళ్ళు మరియు అంతర్గత  
 అవయవాలను ప్రభావితం చేసే ఆటో-ఇమ్యూన్ డిజార్డర్. ఇది కండరాలు మరియు  
 శరీర నొప్పిని కలిగిస్తుంది.  
  
9. క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్: ఇది కనీసం ఆరు నెలల పాటు కొనసాగే విపరీతమైన  
 అలసటతో కూడిన సంక్లిష్ట రుగ్మత మరియు ఇది అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితి  
 ద్వారా పూర్తిగా వివరించబడదు. శారీరక లేదా మానసిక కార్యకలాపాలతో అలసట  
 తీవ్రమవుతుంది, కానీ విశ్రాంతితో మెరుగుపడదు.  
  
10. పరిధీయ నరాలవ్యాధి: శరీరం అంతటా తిమ్మిరి, నొప్పులు మరియు నొప్పులను  
 కలిగించే నాడీ సంబంధిత పరిస్థితి. ఈ పరిస్థితి తరచుగా నాడీ వ్యవస్థకు  
 బాధాకరమైన గాయం లేదా కొన్ని టాక్సిన్స్‌కు గురికావడం వల్ల సంభవిస్తుంది  
 మరియు చేతులు మరియు కాళ్ళలో మంట మరియు జలదరింపు అనుభూతులకు  
 దారితీస్తుంది.  
  
11. డిప్రెషన్: దుఃఖం మరియు ఆందోళనతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలు దీర్ఘకాలిక  
 నొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తాయి. డిప్రెషన్ అనేది విచారం లేదా ఆసక్తిని  
 కోల్పోవడం యొక్క అధిక అనుభూతి. ఇది నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది, శక్తి  
 లేకపోవడం, పనికిరాని భావన లేదా ఆత్మహత్య ఆలోచనలకు దారితీస్తుంది.  
 డిప్రెషన్ మానసికంగా శరీరాన్ని హరించివేసి, శరీర నొప్పులకు ముందడుగు  
 వేస్తుంది. శరీర నొప్పికి ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు పేలవమైన మరియు ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలిని కలిగి ఉంటే లేదా ఏదైనా  
చురుకైన ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు  
శరీర నొప్పులతో బాధపడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మహిళలు, సాధారణంగా,  
ఫైబ్రోమైయాల్జియా మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ వంటి కొన్ని వ్యాధులకు  
ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది. శరీర నొప్పులకు తెలిసిన కొన్ని కారణాలు ఇవి.  
  
నొప్పి అనేది మీ శరీరంలో ఏదైనా సరిగ్గా లేనప్పుడు నిరసన తెలిపే ప్రకృతి  
మార్గం. శరీరం యొక్క స్వరాన్ని స్నిఫ్ చేయడం కంటే, అది తెలియజేయడానికి  
ప్రయత్నిస్తున్న దానిపై శ్రద్ధ వహించండి. నాలుగు సాధారణ రకాల నొప్పులు మీకు  
ఇబ్బంది కలిగించే ముందు వాటిని జయించటానికి ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మరియు  
నిర్వహించదగిన పద్ధతులు ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి!  
  
శరీర నొప్పి నిర్ధారణ  
  
మీరు అప్పుడప్పుడు శరీర నొప్పిని అనుభవిస్తే, మీరు దానిని జీవనశైలి  
కారకాలతో లేదా ఇటీవలి ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో అనుబంధించవచ్చు. కానీ ఈ రెండింటిలో,  
మరింత వివరంగా దర్యాప్తు చేయవలసిన అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, మీరు  
దీర్ఘకాలిక శరీర నొప్పిని కలిగి ఉంటే లేదా ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఉండవచ్చు, ఈ  
నొప్పులకు కారణమయ్యే అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులను గుర్తించడానికి పరీక్షలు  
నిర్వహించడం అవసరం.  
  
వివరణాత్మక చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్షతో పాటు, శరీర నొప్పుల కారణాన్ని  
నిర్ధారించడానికి క్రింది పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు: మొత్తం ఆరోగ్యం,  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల ఉనికి, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత మొదలైనవాటిని పరీక్షించడానికి  
పూర్తి హెమోగ్రామ్ మరియు సీరం ఎలక్ట్రోలైట్. మూత్ర దినచర్య మరియు  
మైక్రోస్కోపీని తనిఖీ చేయడానికి గుప్త మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల కోసం.  
గ్లూకోజ్ - డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ను అంచనా వేయడానికి ఉపవాస రక్తం మరియు  
గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (HbA1c). HRCT ఛాతీ - అనుమానిత న్యుమోనియా  
కోసం తనిఖీ చేయడానికి సాదా మరియు X-రే ఛాతీ PA వీక్షణ. శరీరం యొక్క  
జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి కాలేయ పనితీరు పరీక్ష మరియు కిడ్నీ  
పనితీరు పరీక్ష. అనుమానిత రక్తహీనత కేసుల్లో ఐరన్ స్టడీస్. గుండె  
ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ECG మరియు లిపిడ్ ప్రొఫైల్. అనుమానాస్పద  
ప్రాణాంతక కేసులలో PET CT. EMG - కండరాల ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి  
మొత్తం 4 అవయవాలు మరియు NCV - అన్ని 4 అవయవాలు మెదడుకు మరియు మెదడు నుండి  
సరైన ప్రేరణలను నాడులు తీసుకువెళుతున్నాయో లేదో అంచనా వేయడానికి. MRI మెదడు  
మరియు మొత్తం వెన్నెముక యొక్క MRI స్క్రీనింగ్ కండరాల బలహీనత యొక్క నాడీ  
సంబంధిత కారణాలను అంచనా వేయడానికి. శరీర నొప్పికి గల అనుమానిత కారణాలను  
మరింత విశ్లేషించడానికి వైద్యులు ప్రాథమిక పరీక్ష ఫలితాల ఆధారంగా అదనపు  
పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు. సెలెనా గోమెజ్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖ అమెరికన్  
పాప్ స్టార్ సెలీనా గోమెజ్ సిస్టమిక్ లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్‌తో  
బాధపడుతున్నారు, ఇది తరచుగా ఇతర లక్షణాలతో పాటు శరీర నొప్పులను  
కలిగిస్తుంది లిండ్సే లోహన్ 2014లో, అమెరికన్ నటి లిండ్సే లోహన్ 2014లో  
చికున్‌గున్యా వైరస్ బారిన పడింది మరియు అలసట మరియు శరీర నొప్పులు ఉన్నట్లు  
నివేదించబడింది. సకాలంలో చికిత్స అందించడంతో ఆమె కోలుకుంది. శరీర నొప్పి  
నివారణ  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఎంపికలు చేసుకోవడం వల్ల జీవనశైలి రుగ్మతల నుండి  
ఉత్పన్నమయ్యే శరీర నొప్పులను నివారించవచ్చు. ఆరోగ్య పరిస్థితుల నుండి  
ఉత్పన్నమయ్యే శరీర నొప్పిని పూర్తిగా నిరోధించడం సాధ్యం కానప్పటికీ,  
జీవనశైలి మార్పులు లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు.  
  
కింది జీవనశైలి సవరణలు శరీర నొప్పులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి: ప్రోటీన్,  
విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ప్రాసెస్  
చేసిన ఆహారాన్ని తగ్గించండి. రోజంతా పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగాలి, ముఖ్యంగా  
వేసవి కాలంలో. మంచి నిద్ర షెడ్యూల్‌ను ఏర్పాటు చేయండి. పగటిపూట  
నిద్రపోకూడదు. రోజూ వ్యాయామం చేయండి, కానీ అతిగా వ్యాయామం చేయవద్దు.  
  
ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా నిరోధించడానికి, సబ్బు మరియు నీటితో మీ చేతులను క్రమం  
తప్పకుండా మరియు పూర్తిగా కడగాలి, ముఖ్యంగా భోజనానికి ముందు. కలుషితమైన  
లేదా అపరిశుభ్రమైన చేతులతో మీ ముఖం, కళ్ళు మరియు ముక్కును నిరంతరం  
తాకవద్దు. అలాగే, గోరువెచ్చని స్నానం చేయడం వల్ల, వేడి కండరాలను విశ్రాంతి  
తీసుకోవడానికి మరియు శరీరంలోని ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు స్థిరమైన శరీర నొప్పిని అనుభవిస్తే మరియు అది జీవనశైలి కారకాల వల్ల  
కాదని అనుమానించినట్లయితే, అది కఠినమైన వ్యాయామాలు లేదా ఒత్తిడి వంటిది  
కాదు, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని స్వయంగా నిర్ధారిస్తారు లేదా మిమ్మల్ని ఇతర  
నిపుణులైన వైద్యుల వద్దకు పంపడం మంచిది: ఇమ్యునాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్  
స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! శరీర  
నొప్పికి చికిత్స  
  
శరీర నొప్పికి చికిత్స విస్తృతంగా విభజించబడింది:  
  
1. రోగలక్షణ ఉపశమనం యాంటిపైరేటిక్స్ మరియు అనాల్జెసిక్స్: పారాసెటమాల్  
 వంటి మందులు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తీవ్రమైన శరీర  
 నొప్పులలో, నొప్పి నివారణకు NSAID పెయిన్‌కిల్లర్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
2. అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స శరీర నొప్పికి చికిత్స కారణాన్ని బట్టి  
 మారుతుంది. జ్వరం మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు: యాంటీబయాటిక్స్ మరియు  
 యాంటీవైరల్స్ వరుసగా బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స  
 చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. రక్తహీనత: రక్తహీనతకు చికిత్స చాలా విస్తృతమైన  
 ప్రాంతాన్ని కవర్ చేస్తుంది మరియు ఎక్కువగా రక్తహీనత రకంపై ఆధారపడి  
 ఉంటుంది. రక్తహీనత చికిత్సకు ఉపయోగించే సాధారణ సూత్రీకరణలు ఫోలిక్  
 యాసిడ్ సప్లిమెంట్స్, విటమిన్ సి సప్లిమెంట్స్, రీకాంబినెంట్ హ్యూమన్  
 ఎరిత్రోపోయిటిన్ ఆల్ఫా మొదలైనవి. నరాల సంబంధిత మరియు సంబంధిత రుగ్మతలు:  
 మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, ఫైబ్రోమైయాల్జియా, క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్  
 వంటి శరీర నొప్పికి సంబంధించిన నరాల మరియు ఇతర సంబంధిత కారణాలకు  
 చికిత్స. మొదలైనవి, విస్తారమైనవి మరియు సంక్లిష్టమైనవి. ఇది సాధారణంగా  
 న్యూరోటోనిక్స్, మల్టీ-విటమిన్‌లు మరియు న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ ఎంజైమ్  
 రెగ్యులేటర్‌ల కలయికను కలిగి ఉంటుంది. శరీర నొప్పికి గృహ సంరక్షణ  
  
మీకు దీర్ఘకాలిక శరీర నొప్పి ఉంటే, నొప్పికి కారణమేమిటో గుర్తించడం చాలా  
అవసరం, తద్వారా కారణాన్ని పరిష్కరించవచ్చు మరియు తదనుగుణంగా చికిత్స  
చేయవచ్చు. శరీర నొప్పులను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడే ఇంట్లో మీరు చేయగలిగే  
కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి- విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన మరియు  
సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. రోజంతా పుష్కలంగా ద్రవాలు మరియు శక్తి పానీయాలు  
త్రాగాలి. మీ కండరాలు అనూహ్యంగా నొప్పిగా మారే స్థాయికి ఎక్కువ వ్యాయామం  
చేయవద్దు. కండరాల నొప్పులు మరియు నొప్పులను తగ్గించడానికి మీ వ్యాయామం  
తర్వాత వెంటనే చల్లటి స్నానం చేయండి. మీరు ఒత్తిడికి లోనవుతున్నట్లయితే,  
తక్కువ-తీవ్రత కలిగిన శరీర నొప్పిని కలిగి ఉండండి లేదా రాత్రి బాగా  
నిద్రించడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఎప్సమ్ సాల్ట్‌లతో కూడిన హాట్ టబ్‌లో  
స్నానం చేయవచ్చు లేదా నొప్పిని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడటానికి వేడి షవర్  
చేయవచ్చు. పగటి నిద్రలకు దూరంగా ఉండండి. బిట్స్ మరియు పార్ట్స్‌లో నిద్రను  
పట్టుకోవడం కంటే రాత్రిపూట 8 గంటల సౌండ్ స్లీప్ పొందడం మంచిది. కెఫిన్  
కలిగిన పానీయాలు (ముఖ్యంగా సాయంత్రం) మరియు ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకోవడం  
తగ్గించండి. ధూమపానం మరియు వినోద మందులు మానేయండి. నీకు తెలుసా? మంచి మసాజ్  
మీ కండరాలను సడలిస్తుంది మరియు కండరాల స్థాయి, ప్రసరణ మరియు రక్త  
ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది ఏదైనా శారీరక ఒత్తిడి మరియు మానసిక  
ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీర నొప్పికి ఆయిల్ మసాజ్ కోసం మీరు  
ఉపయోగించగల 6 ముఖ్యమైన ముఖ్యమైన నూనెలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి! శరీర నొప్పి యొక్క సమస్యలు  
  
శరీర నొప్పి తీవ్రతరం కావడం సాధారణంగా అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితి యొక్క  
అధ్వాన్నతకు సంకేతం. మీకు జ్వరం మరియు శరీర నొప్పి ఉంటే మరియు మీ లక్షణాలు  
తీవ్రమవుతున్నట్లయితే, ఇది న్యుమోనియా వంటి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క  
సంభావ్య కేసును సూచించవచ్చు. అయితే, వ్యాయామం తర్వాత మీ నొప్పి తీవ్రమైతే,  
అది కండరాల గాయానికి సంకేతం. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ వంటి పరిస్థితులలో,  
శరీర నొప్పులు అధ్వాన్నంగా మారడం సాధారణంగా వ్యాధి యొక్క మంట లేదా తీవ్రతరం  
యొక్క ప్రారంభాన్ని సూచిస్తుంది. శరీర నొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులకు వైద్య చికిత్సలతో పాటు, మీరు అనేక  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలతో శరీర నొప్పులను అధిగమించవచ్చు:  
  
ఆహారం అవసరమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అనేది  
కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి శరీరానికి అవసరమైన ఇంధనాన్ని అందించడానికి  
ఒక అద్భుతమైన మార్గం. సమతుల్య ఆహారం తరచుగా శరీర నొప్పులకు కారణమయ్యే  
విటమిన్ లేదా మినరల్ లోపాలు లేవని నిర్ధారిస్తుంది. మజ్జిగ, హెర్బల్ టీలు,  
సూప్‌లు, కొబ్బరి నీరు మొదలైనవి పుష్కలంగా నీరు మరియు ద్రవాలను తాగడం వల్ల  
మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా మరియు రిఫ్రెష్‌గా ఉంచుతుంది.  
  
ధ్యానం శ్వాసపై అవగాహన, ప్రగతిశీల సడలింపు మొదలైన వాటిపై దృష్టి  
కేంద్రీకరించడం వంటి ధ్యాన పద్ధతులు శరీర శక్తిని ఛానెల్ చేయడానికి మరియు  
సంరక్షించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలిక నొప్పిని అధిగమించడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు శక్తి స్థాయిలను కూడా పెంచుతుంది.  
  
మసాజ్ మరియు సడలింపు సున్నితమైన శరీర మసాజ్ విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది  
మరియు శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది  
కండరాల నొప్పిని సడలించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శరీరాన్ని  
పునరుజ్జీవింపజేసేటప్పుడు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఎప్సమ్  
సాల్ట్‌లతో కూడిన హాట్ టబ్‌లో నానబెట్టడం అనేది విశ్రాంతిని  
ప్రోత్సహించడానికి మరియు శరీర నొప్పులను తగ్గించడానికి మరొక గొప్ప మార్గం.  
  
తైలమర్ధనం రోజ్మేరీ, లావెండర్, చమోమిలే మొదలైన ఓదార్పు సువాసనలను పీల్చడం  
మీ మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు నొప్పిని ఉపశమనం  
చేస్తుంది.  
  
వ్యాయామం మరియు యోగా తేలికపాటి వ్యాయామాలు మరియు యోగా శరీర శక్తి స్థాయిలను  
పెంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు కండరాల నొప్పులను ఎదుర్కోవడానికి ఒక గొప్ప  
మార్గం. అయినప్పటికీ, శారీరక శ్రమలు అతిగా చేయకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి,  
ఎందుకంటే ఇది పుండ్లు పడటానికి మరియు శరీర నొప్పులకు పరోక్ష కారణం కావచ్చు.  
ఒక చల్లని స్నానం తర్వాత కఠినమైన వ్యాయామాలు కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడతాయి.  
  
ఆయుర్వేదం జిన్సెంగ్, అశ్వగంధ, శతవరి, జామపండు మొదలైన కొన్ని ఆయుర్వేద  
మూలికలు వాటి ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. అవి శరీరం యొక్క మొత్తం  
బలాన్ని మరియు శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. శరీర నొప్పులను ఎదుర్కోవడంలో  
కూడా ఇవి కొంత వరకు సహాయపడవచ్చు. ఆయుర్వేద నూనెలు లేదా పంచకర్మతో మసాజ్  
చేయడం వల్ల విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంలో మరియు కండరాలు మరియు శరీర నొప్పిని  
తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది.  
  
హోమియోపతి హోమియోపతి మందుల రూపంలో నోటి చుక్కలు/మాత్రలు, రస్  
టాక్సికోడెండ్రాన్, ఆర్నికా మోంటానా, సోలనమ్ డుల్కమరా మొదలైనవి నొప్పిని,  
ముఖ్యంగా కీళ్ల నొప్పులను మెరుగుపరుస్తాయి. శరీర నొప్పితో జీవించడం  
  
శరీర నొప్పులు సాధారణంగా మీ శరీరం నిరుత్సాహానికి మరియు బయటికి అనుభూతి  
చెందడానికి సంకేతం. చాలా సందర్భాలలో, ఈ నొప్పి నిస్తేజంగా ఉంటుంది మరియు  
దానంతటదే పరిష్కరించబడుతుంది మరియు అరుదుగా తీవ్రంగా ఉంటుంది. అయితే శరీర  
నొప్పి సాధారణంగా బలహీనత, తక్కువ ఓర్పు, నిద్ర ఆటంకాలు మరియు అలసటతో కూడి  
ఉంటుంది, ఇది శరీరాన్ని మరింత హరించడం. ఇది ఒక విష చక్రానికి దారి  
తీస్తుంది. ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించడం, అధిక శ్రమ, నిర్జలీకరణం లేదా  
భావోద్వేగ ఒత్తిడి వంటి పరిస్థితులు కూడా నొప్పిని ప్రభావితం చేస్తాయి.  
శరీర నొప్పులు మరియు నొప్పులను నిర్వహించడానికి తగినంత విశ్రాంతి, మంచి  
నిద్ర చక్రం, ఒత్తిడి నిర్వహణతో పాటు సమతుల్య పోషకాహారం చాలా దూరంగా  
ఉంటాయి.  
  
అందువల్ల, శరీర నొప్పి యొక్క అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్ రోగి యొక్క జీవన  
నాణ్యతపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపదు. కానీ దీర్ఘకాలిక శరీర నొప్పులు  
రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు, ఇది కదలికలు మరియు  
ప్రయాణాలలో పరిమితులకు దారితీస్తుంది. తరచుగా, దీర్ఘకాలిక నొప్పి రోగులలో  
ఆందోళన మరియు నిరాశకు మూలంగా ఉంటుంది. అటువంటి సందర్భాలలో సరైన మరియు లోతైన  
రోగ నిర్ధారణ మరియు అంతర్లీన కారణం యొక్క సంబంధిత చికిత్స చాలా ముఖ్యమైనది.  
మీరు చాలా కాలంగా శరీర నొప్పులతో బాధపడుతున్నట్లయితే మీ వైద్యుడిని  
సందర్శించడానికి సంకోచించకండి. నీకు తెలుసా? అధిక అలసట లేదా మంచి రాత్రి  
నిద్ర తర్వాత కూడా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యను  
సూచిస్తుంది. ఇతర లక్షణాలతో పాటుగా అలసట మరియు శరీర నొప్పుల రూపంలో  
వ్యక్తమయ్యే వివిధ ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్  
చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు శరీర నొప్పి మరియు కండరాల నొప్పి మధ్య తేడా  
ఏమిటి? వైరల్ జ్వరాలతో శరీర నొప్పి ఎప్పుడూ వస్తుందా? శరీర నొప్పికి కొన్ని  
ఇంటి నివారణలు ఏమిటి? మన శరీరం ఎందుకు బాధిస్తుంది? ఒక వ్యక్తి  
మేల్కొన్నప్పుడు శరీరం ఎందుకు బాధిస్తుంది? ప్రస్తావనలు González Plaza JJ,  
Hulak N, Zhumadilov Z, Akilzhanova A. Fever as an important resource for  
infectious diseases research. ఇంట్రాక్టబుల్ రేర్ డిస్ రెస్. 2016  
మే;5(2):97-102. క్రాఫోర్డ్ LJ. దీర్ఘకాలిక నొప్పి: శరీరం మెదడును  
కలుస్తుంది. ట్రాన్స్ యామ్ క్లిన్ క్లైమాటోల్ అసోక్. 2015;126:167-83.  
నథానియల్ కాట్జ్, ది ఇంపాక్ట్ ఆఫ్ పెయిన్ మేనేజ్‌మెంట్ ఆన్ క్వాలిటీ ఆఫ్  
లైఫ్, జర్నల్ ఆఫ్ పెయిన్ అండ్ సింప్టమ్ మేనేజ్‌మెంట్, వాల్యూమ్ 24, ఇష్యూ  
1, సప్లిమెంట్ 1, 2002, పేజీలు S38-S47. విద్యాధర్మ, IPE, చీర, NNSP,  
ప్రద్న్యేశ్వరి, KE మరియు ఇతరులు. కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క క్లినికల్  
వ్యక్తీకరణలుగా నొప్పి మరియు మహమ్మారి యుగంలో దాని నిర్వహణ: ఒక సాహిత్య  
సమీక్ష. ఈజిప్ట్ J న్యూరోల్ సైకియాట్రీ న్యూరోసర్గ్ 56, 121 (2020). డి  
స్టాసి SL, మాక్లియోడ్ TD, వింటర్స్ JD, బైండర్-మాక్లియోడ్ SA. అస్థిపంజర  
కండరాలపై స్టాటిన్స్ యొక్క ప్రభావాలు: భౌతిక చికిత్సకులకు ఒక దృక్పథం. ఫిజి  
థెర్. 2010;90(10):1530-1542.  
  
==================================================  
  
రేబీస్‌ను హైడ్రోఫోబియా లేదా లిస్సా ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
వ్యాక్సిన్-నివారించగల వైరల్ వ్యాధి, ఇది సాధారణంగా క్రూరమైన జంతువు కాటు  
ద్వారా సంక్రమిస్తుంది. కుక్కలు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రధాన మూలం, మానవులకు  
రాబిస్ ప్రసారాలలో 99% వరకు దోహదం చేస్తాయి.  
  
వైరస్ సాధారణంగా మెదడుపై దాడి చేస్తుంది, ఇది గందరగోళం, ఆందోళన, పక్షవాతం  
మరియు కోమా వంటి అనేక లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందడం  
ప్రారంభించిన తర్వాత, తక్షణ చికిత్స లేనప్పుడు వ్యాధి ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
  
అదృష్టవశాత్తూ, అనుమానాస్పద క్రూరమైన జంతువు నుండి కాటు వేసిన తర్వాత సబ్బు  
మరియు నీటితో గాయాన్ని విస్తృతంగా కడగడం ద్వారా లక్షణాల ఆగమనాన్ని  
నివారించవచ్చు, ఆ తర్వాత రాబిస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ మరియు రాబిస్ టీకాలను  
సకాలంలో అందించడం ద్వారా నివారించవచ్చు.  
  
కుక్కలకు టీకాలు వేయడం మరియు కుక్క కాటును నివారించడం ద్వారా రేబిస్  
వ్యాప్తిని నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం. పిల్లలకు రేబిస్ గురించి తగిన  
అవగాహన కల్పించి, కుక్కల బారిన పడకుండా కాపాడాలి. పశువైద్యులు, రాబిస్  
వైరస్‌పై పనిచేసే శాస్త్రవేత్తలు మరియు అడవి జంతువులతో పనిచేసే వ్యక్తులు  
వంటి అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులకు కూడా ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ టీకాలు సిఫార్సు  
చేయబడ్డాయి. 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో సాధారణంగా  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం మరియు పురుషులు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు)  
లాలాజల గ్రంథులు మెదడు వెన్నుపాము అనుకరించే పరిస్థితులు సైకోసిస్ మూర్ఛలు  
బెల్లడోనా ఆల్కలాయిడ్స్‌తో విషప్రయోగం స్ట్రోక్ జాకబ్ క్రీట్జ్‌ఫెల్డ్ట్  
వ్యాధి బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ఎన్సెఫారిటిస్ మెదడు ఆరోగ్య పరీక్ష పంక్చర్ నుచల్  
స్కిన్ బయాప్సీ రియల్ టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR) రక్త  
పరీక్షలు: ఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ వైరస్ న్యూట్రలైజేషన్ FAVN) టెస్ట్ &  
రాపిడ్ ఫ్లోరోసెంట్ ఫోకస్ ఇన్హిబిషన్ (RFFIT) టెస్ట్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు:  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) ఆఫ్ హెడ్ & కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ  
స్కాన్ ఆఫ్ హెడ్ ట్రీట్‌మెంట్ గాయం క్లీన్సింగ్ రేబీస్  
ఇమ్యునోగ్లోబులిన్(RIG) రాబిస్ వ్యాక్సిన్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్‌ను  
సంప్రదించాలి అంటు వ్యాధి నిపుణుడు న్యూరాలజిస్ట్ న్యూరో సర్జన్ రేబీస్  
కారణాలు  
  
సాధారణంగా సోకిన జంతువుల నుండి సంక్రమించే రాబిస్ వైరస్ వల్ల రాబిస్  
వస్తుంది. వైరస్ సోకిన జంతువు యొక్క లాలాజలం, మెదడు మరియు వెన్నుపాములో  
నివసిస్తుంది. కుక్కలు, పిల్లులు, గబ్బిలాలు, కోతులు, నక్కలు, రకూన్లు,  
ఉడుములు, నక్కలు మరియు ముంగిసలు వంటి క్షీరదాలకు రాబిస్ సోకుతుంది.  
మానవులలో ప్రసారానికి అత్యంత సాధారణ కారణం కుక్కలు. ట్రాన్స్మిషన్  
ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చేయడంలో లాలాజల గ్రంథులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తాయి. వ్యాధి సోకిన జంతువు కాటు వేసినప్పుడు, వైరస్ లాలాజలం ద్వారా  
వ్యక్తి శరీరంలోకి విడుదల అవుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ దీని ద్వారా వ్యాపిస్తుంది:  
సోకిన జంతువు యొక్క కాటు సోకిన జంతువు యొక్క గోళ్ళ ద్వారా గీతలు సోకిన  
లాలాజలం ముక్కు, కళ్ళు, నోటికి లేదా కత్తిరించిన చర్మానికి బహిర్గతం  
  
కార్నియా లేదా ఇతర అవయవ మార్పిడి ద్వారా కూడా రాబిస్ వైరస్ మనిషి నుండి  
మనిషికి సంక్రమిస్తుంది. ఈ ప్రసారం చాలా అరుదు అయినప్పటికీ, ఇది సాధ్యమే.  
కాబట్టి, రేబిస్‌తో మరణించిన వ్యక్తి యొక్క కార్నియాస్ మరియు ఇతర అవయవాలను  
మార్పిడికి ఉపయోగించకూడదు.  
  
గమనిక: ఆవేశపూరిత జంతువు యొక్క ఎండిన లాలాజలం, రక్తం, మూత్రం లేదా మలాన్ని  
పెంపుడు లేదా తాకడం ద్వారా రేబీస్ వ్యాపించదు.  
  
రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత, వైరస్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలోకి  
ప్రవేశిస్తుంది. మెదడులో ఇన్ఫెక్షన్‌ని స్థాపించిన తర్వాత, వైరస్ మెదడు  
నుండి నరాలపైకి వెళ్లి వివిధ అవయవాలలో గుణించి అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
నీకు తెలుసా? 28 సెప్టెంబర్, గ్లోబల్ అలయన్స్ ఫర్ రేబీస్ కంట్రోల్ (GARC)చే  
వరల్డ్ రేబీస్ డే (WRD)గా స్థాపించబడింది మరియు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ  
(WHO)చే గుర్తించబడింది. ఈ తేదీని ఈ తేదీని ఎంచుకున్నారు, తిరిగి 1895లో,  
రాబిస్ వ్యాక్సిన్‌ను కనుగొన్న లూయిస్ పాశ్చర్ కన్నుమూశారు. అతని  
ఆవిష్కరణలు ఇప్పటికీ లెక్కలేనన్ని జీవితాలను కాపాడుతున్నాయి. రాబిస్ యొక్క  
లక్షణాలు  
  
రాబిస్ యొక్క లక్షణాలను క్రింది దశలుగా విభజించవచ్చు:  
  
స్టేజ్ 1 (ఇంక్యుబేషన్): ఇది వైరస్ యొక్క బహిర్గతం నుండి లక్షణాల ప్రారంభం  
వరకు మరియు వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ సమయం సాధారణంగా 2  
నుండి 3 నెలల వరకు ఉంటుంది కానీ 1 వారం నుండి 1 సంవత్సరం వరకు ఉండవచ్చు.  
ఇది వైరస్ ప్రవేశించిన ప్రదేశం మరియు వైరల్ లోడ్ వంటి అంశాలపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది  
  
స్టేజ్ 2 (ప్రోడ్రోమ్): ఈ దశలో అనేక జీర్ణశయాంతర లక్షణాలతో ఫ్లూని పోలి  
ఉండే నిర్దిష్ట లక్షణాలు లేని లక్షణాలు ఉంటాయి: జ్వరం తలనొప్పి అనారోగ్యం  
ఆకలి తగ్గుదల నొప్పి, తిమ్మిరి, జలదరింపు మరియు గాయపడిన ప్రదేశంలో దురద.  
  
స్టేజ్ 3 (న్యూరోలాజికల్): ఈ దశలో, వైరస్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థకు  
చేరుకుంటుంది. ఇది మెదడు మరియు వెన్నుపాము యొక్క ప్రాణాంతక వాపుకు  
కారణమవుతుంది, ఇది క్రింది లక్షణాల వలె అనుభవించవచ్చు: ఆందోళన గందరగోళం  
ఆందోళన డెలిరియమ్ చెదిరిన ప్రవర్తన భ్రాంతులు హైడ్రోఫోబియా (నీటి భయం)  
నిద్రలేమి కండరాల నొప్పులు బలహీనమైన చేతులు మరియు కాళ్ళు ఏరోఫోబియా (తాజాగా  
గాలి భయం) మ్రింగుట కష్టం  
  
స్టేజ్ 4 (కోమా): ఈ దశ సాధారణంగా 3వ దశ నుండి పది రోజులలోపు అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. రోగులకు స్థిరమైన హైడ్రోఫోబియా ఉండవచ్చు మరియు పక్షవాతం  
అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
స్టేజ్ 5 (మరణం): దశ 4 సహాయక సంరక్షణ లేకుండా 2 నుండి 3 రోజులలో మరణానికి  
దారి తీస్తుంది. నీకు తెలుసా? కుజో మరియు ఓల్డ్ యెల్లర్ సినిమాలలో  
చిత్రీకరించబడినట్లుగా రేబిస్‌లో "నురుగు" అనేది హైపర్సాలివేషన్ కారణంగా  
వస్తుంది. బాధితులు కేవలం దృశ్యం, రుచి లేదా నీటి శబ్దం వద్ద తీవ్రమైన  
గొంతు కండరాల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. రాబిస్ రకాలు  
  
రాబిస్‌ను లక్షణాలను బట్టి రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. అవి: ఎన్సెఫాలిటిక్  
(ఉగ్రమైన) రాబిస్ ఇది రాబిస్ యొక్క అత్యంత ప్రబలమైన రూపం మరియు రాబిస్  
వైరస్ సోకిన జనాభాలో 85% మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ రకంలో, రోగులు  
ఇలాంటి లక్షణాలను అనుభవిస్తారు: హైపర్యాక్టివిటీ ఉత్తేజిత ప్రవర్తన  
హైడ్రోఫోబియా (నీటి భయం) ఏరోఫోబియా (ఎగిరే భయం) టాచీకార్డియా (హృదయ స్పందన  
రేటు పెరుగుదల) టాచీప్నియా (అసాధారణ వేగవంతమైన శ్వాస)  
  
కార్డియో-పల్మనరీ అరెస్ట్ కారణంగా ఇది ప్రాణాపాయం కూడా కావచ్చు. పక్షవాతం  
రాబిస్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది సాధారణంగా జంతువు కరిచిన ప్రదేశంలో కండరాల  
పక్షవాతానికి కారణమవుతుంది. దాదాపు 20% రాబిస్ కేసులు పక్షవాతం రకానికి  
చెందినవి. ఇది కోమా మరియు చివరికి రోగి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు.  
హైడ్రోఫోబియాతో సహా రాబిస్ యొక్క సాంప్రదాయిక లక్షణాలు లేకపోవడం వల్ల ఈ  
రూపం తరచుగా సాధారణ పక్షవాతం మరియు గ్విలియన్-బారే సిండ్రోమ్‌గా తప్పుగా  
అర్థం చేసుకోబడుతుంది. రోగులు కూడా అనుభూతి చెందుతారు: కొనసాగుతున్న  
జ్వరాలు బలహీనత మూత్రాశయం పనిచేయకపోవడం క్లాసిక్ రూపం రాబిస్ యొక్క ఈ రూపం  
చాలా అరుదు, సాధారణంగా మూర్ఛలు మరియు మరింత లోతైన మోటారు మరియు ఇంద్రియ  
లక్షణాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. రాబిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
రేబిస్‌కు సంబంధించి తక్కువ జ్ఞాన స్థాయిలు రాబిస్ మరియు కుక్క కాటుకు  
సంబంధించి ప్రజలకు తక్కువ అవగాహన ఉన్న ప్రాంతాల్లో రాబిస్ ఎక్కువగా  
ప్రబలంగా ఉంది. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రేబిస్‌ నివారణకు, నిర్వహణకు  
తీసుకుంటున్న చర్యల గురించి ప్రజలకు తెలియని కేసులు ఎక్కువగా  
కనిపిస్తున్నాయి. టీకాలు వేయని కుక్కలకు గురికావడం రేబిస్ వ్యాప్తికి  
ప్రధాన మూలం కుక్కలు. వీధికుక్కలు లేదా టీకాలు వేయని కుక్కలకు గురికావడం  
సంక్రమణకు మూలం. రేబిస్ వ్యాప్తి చెందుతున్న దేశాలలో నివసించడం కుక్కలు  
మరియు వన్యప్రాణులపై సరైన నియంత్రణ లేని రాబిస్ సంబంధిత దేశాలలో నివసించే  
వ్యక్తులు రాబిస్ సంక్రమణకు ఎక్కువగా గురవుతారు. వయస్సు పిల్లలు జంతువుల  
ద్వారా దాడి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్నందున వైరస్ బారిన పడే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. కుక్కలు కరిచిన పిల్లలలో, ముఖ్యంగా వారి చేతులు మరియు  
ముఖాలపై చాలా వరకు రేబిస్ కేసులు కనిపిస్తాయి. రాబిస్ వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
క్రూరమైన జంతువును గుర్తించడానికి ప్రత్యక్ష మార్గం లేనందున ఎవరైనా జంతువు  
కరిచినట్లు లేదా గీతలు పడినట్లు అనుమానించబడినట్లయితే, తక్షణ వైద్య సహాయం  
అవసరం.  
  
అయినప్పటికీ, రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు సంక్రమణను నిర్ధారించగలవు, అయితే ఇది  
సాధారణంగా సమయం పడుతుంది మరియు ఫలితాలపై ఆధారపడటం చికిత్స ప్రక్రియను  
ఆలస్యం చేస్తుంది.  
జంతువును పరీక్షించడం కొరికే లేదా గోకడం ద్వారా పట్టుబడిన జంతువును మొదట  
రేబిస్ కోసం పరీక్షిస్తారు. జంతువు వేగంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడకపోతే ఈ పరీక్ష  
రోగిని అనవసరమైన శారీరక, మానసిక మరియు ఆర్థిక ఒత్తిడి నుండి కాపాడుతుంది.  
  
రాబిస్‌ను సాధారణంగా డైరెక్ట్ ఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ (DFA) పరీక్ష ద్వారా  
నిర్ధారిస్తారు. DFA పరీక్ష అనాయాస (మానవత్వంతో చంపబడిన) జంతువు యొక్క  
మెదడు కణజాలంలో రాబిస్ వైరస్ యాంటిజెన్‌లను గుర్తిస్తుంది.  
  
టీకాలు వేసిన కుక్క లేదా పిల్లి వంటి ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు గుర్తించిన  
జంతువులు సాధారణంగా పరీక్షించబడవు మరియు 10 రోజుల పాటు పరిశీలనలో  
ఉంచబడతాయి. ఈ వ్యవధి తర్వాత, వైద్యుడు సాధారణంగా స్థానిక ఆరోగ్య శాఖతో  
చర్చించిన తర్వాత ఏమి చేయాలో నిర్ణయిస్తారు. మానవులలో పరీక్ష రాబిస్ వ్యాధి  
సోకిన కణజాలాలలో మొత్తం వైరస్, వైరల్ యాంటిజెన్లు లేదా న్యూక్లియిక్  
ఆమ్లాలను గుర్తించే వివిధ పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారించబడుతుంది. కొన్ని  
పరీక్షలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: కటి పంక్చర్ దీనిలో, వైరస్ను  
గుర్తించడానికి సెరెబ్రోస్పానియల్ ద్రవం యొక్క నమూనా తీసుకోబడుతుంది. నడుము  
వెన్నెముక యొక్క దిగువ భాగం నుండి సన్నని సూదిని ఉపయోగించి నమూనా  
తీసుకోబడుతుంది. నుచల్ స్కిన్ బయాప్సీ మొదటి వారంలో రాబిస్ వైరస్‌ను  
గుర్తించే అత్యంత విశ్వసనీయ పద్ధతి. దీనిలో, మెడ వెనుక చర్మం నుండి ఒక  
నమూనా సేకరిస్తారు. మైక్రోస్కోప్‌లో ఇమ్యునోఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ  
స్టెయినింగ్ ఉపయోగించి వైరస్ కనుగొనబడుతుంది. రియల్ టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్  
రియాక్షన్ (RT-PCR) దీనిలో, లాలాజలం రేబిస్ వైరస్ ఉనికి కోసం  
పరీక్షించబడుతుంది. గుర్తింపు సౌలభ్యం కోసం ఈ పద్ధతి వైరస్ (RNA) యొక్క  
జన్యు పదార్థాన్ని పెంచుతుంది. పరీక్ష సాధారణంగా అధిక సున్నితత్వాన్ని  
కలిగి ఉంటుంది మరియు రాబిస్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను గుర్తించడానికి నిర్ధారణ  
పరీక్షగా ఉపయోగించబడుతుంది. రక్త పరీక్షలు రాబిస్ వైరస్‌ని గుర్తించడానికి  
ఈ పరీక్షలు తరచుగా ఉపయోగించబడవు, ఎందుకంటే వైరస్ నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలు  
రక్తంలో ప్రతిబింబించడానికి సమయం తీసుకుంటాయి. రోగికి ఇవ్వబడిన రాబిస్  
టీకాల యొక్క సామర్థ్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ఇవి ప్రధానంగా ఉపయోగించబడతాయి.  
అత్యంత సాధారణ యాంటీబాడీ పరీక్ష వైరస్ న్యూట్రలైజేషన్ పరీక్ష, దీనిని రెండు  
విధాలుగా నిర్వహించవచ్చు: ఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ వైరస్ న్యూట్రలైజేషన్  
FAVN) పరీక్ష రాపిడ్ ఫ్లోరోసెంట్ ఫోకస్ ఇన్హిబిషన్ (RFFIT) పరీక్ష ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు సాధారణంగా ఈ పరీక్షలు రాబిస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌ని నిర్ధారించడానికి  
చేస్తారు. పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: తల యొక్క మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్  
(MRI): ఈ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్ మెదడు యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను  
రూపొందించడానికి అయస్కాంత క్షేత్రాలు మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది.  
తల యొక్క కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: దీనిలో, తల యొక్క వివరణాత్మక  
చిత్రాలను రూపొందించడానికి X- కిరణాలను ఉపయోగిస్తారు.. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
రాబిస్ అనేది వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి, ఇది సకాలంలో చికిత్స లేనప్పుడు  
ప్రాణాంతక పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. తెలియని లేదా అడవి జంతువు ఏదైనా కాటు  
లేదా గీతలు విస్మరించకూడదు. రోగులు వెంటనే సబ్బు మరియు నీటితో గాయాలను  
కడగాలి మరియు రాబిస్ ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
  
జంతువుల దాడి కారణంగా ఏర్పడిన గాయాన్ని తనిఖీ చేసిన తర్వాత వైద్యులు  
సాధారణంగా చికిత్స యొక్క కోర్సును నిర్ణయిస్తారు. కింది వైద్యుడు రాబిస్  
వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయం చేయగలడు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ న్యూరో సర్జన్  
  
మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! రాబిస్ నివారణ  
  
జంతువులలో రాబిస్‌ను తొలగించడం రాబిస్ అనేది టీకా-నివారించగల వ్యాధి. మీ  
కుక్కలు, పిల్లులు, ఫెర్రెట్‌లు మరియు ఎంచుకున్న పశువులకు టీకాలు వేయడం  
చాలా ముఖ్యం. మీ కుక్క మరియు పిల్లి అడవి జంతువుచే దాడి చేయబడితే లేదా  
కరిచినట్లయితే బూస్టర్ టీకా కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. వ్యాక్సినేషన్  
జంతువులలో ఉపయోగించే అదే టీకా బహిర్గతం అయిన తర్వాత ప్రజలకు రోగనిరోధక  
శక్తిని ఇవ్వడానికి కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, రాబిస్‌కు  
గురయ్యే ముందు మానవులకు కూడా టీకాలు వేయడం అవసరం.  
  
రాబిస్‌కు సంబంధించిన టీకాలు 125 సంవత్సరాలకు పైగా అందుబాటులో ఉన్నాయి.  
ఇంతకుముందు నరాల కణజాల టీకాలు ఉపయోగించబడ్డాయి, అవి ఇప్పుడు వివిధ ఆధునిక  
కణ సంస్కృతి మరియు పిండం-ఆధారిత టీకాలు (CCEEVలు)తో భర్తీ చేయబడ్డాయి.  
CCEEVలు మునుపటి టీకాల కంటే మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి మరియు తక్కువ  
దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి.  
  
అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తుల టీకాలు (ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ టీకా) వ్యాధి బారిన  
పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు కూడా టీకాలు వేయడం సిఫార్సు  
చేయబడింది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పశువైద్యుడు లేదా జంతు నిర్వాహకుడు  
పశువైద్య విద్యార్థి జంతువులను అధ్యయనం చేసే లేదా అన్వేషించే వ్యక్తులు  
రాబిస్ వైరస్‌పై పనిచేస్తున్న విద్యార్థులు రాబిస్ ప్రబలంగా ఉన్న దేశాలకు  
ప్రయాణించే వ్యక్తులు  
  
రేబిస్ ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో మరియు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ సరఫరా పరిమితంగా  
ఉన్న ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న పిల్లలు మరియు శిశువులకు కూడా టీకాలు వేయడం  
సిఫార్సు చేయబడింది. టీకా 0, 7, మరియు 21 మరియు 28 రోజులలో ఇంట్రామస్కులర్  
రూట్ లేదా ఇంట్రాడెర్మల్‌గా 2 షెడ్యూల్‌లలో ఇవ్వబడుతుంది.  
  
రాబిస్ వైరస్ యొక్క నిరంతర బహిర్గతం ఉన్న కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రమే  
బూస్టర్ మోతాదులు అవసరమవుతాయి. టీకాలు వేసిన వ్యక్తులకు రాబిస్ వైరస్ సోకిన  
సందర్భంలో, ఇప్పటికీ పోస్ట్-ప్రొఫిలాక్సిస్ అవసరం.  
  
ఒక జంతువు కాటు తర్వాత టీకా ఒక వ్యక్తిని క్రూరమైన జంతువు కరిచినట్లయితే  
టీకా అవసరం. ఈ సందర్భంలో, మీకు రాబిస్ టీకా అవసరమా అని డాక్టర్ సాధారణంగా  
నిర్ణయిస్తారు. మీరు ఇంతకు ముందు రేబిస్‌కు టీకాలు వేయకుంటే, టీకా 4  
మోతాదులలో ఇవ్వబడుతుంది. మొదటి డోస్ కాటు తర్వాత వెంటనే ఇవ్వబడుతుంది,  
తర్వాత 3 రోజులు, 1 వారం మరియు 2 వారాల తర్వాత మొదటి డోస్ తర్వాత అదనంగా 3  
మోతాదులు ఇవ్వబడతాయి.  
  
ఇప్పటికే రేబిస్ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న వ్యక్తికి 2 డోసులు మాత్రమే అవసరం.  
కాటు వేసిన వెంటనే మొదటి డోస్ మరియు 3 రోజుల తర్వాత రెండవ డోస్  
ఇవ్వబడుతుంది.  
  
టీకాలు కొంత కాలానికి రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, మీ  
వైద్యుడికి చెప్పాల్సిన అవసరం ఉంది: గతంలో రాబిస్ వ్యాక్సిన్‌కి అలెర్జీ  
ప్రతిచర్య ఉంటే తీవ్రమైన ఇతర అలెర్జీలు ఉన్నట్లయితే HIV ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగి  
ఉంటే క్యాన్సర్ కలిగి ఉంటే మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే కొన్ని  
మందులు గర్భవతిగా ఉన్నారా లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నారా  
  
అయితే, మీరు క్రూరమైన జంతువు కరిచినట్లు నిర్ధారించబడినట్లయితే, ఈ  
పరిస్థితుల సమక్షంలో కూడా మీరు టీకాలు వేయాలి.  
  
టీకా యొక్క దుష్ప్రభావాలు రాబిస్ టీకాల యొక్క దుష్ప్రభావాలు చాలా  
తేలికపాటివి మరియు సాధారణంగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. సాధారణ  
దుష్ప్రభావాలు: నొప్పి, వాపు, మరియు ఇంజెక్షన్ సైట్ వద్ద ఎరుపు తలనొప్పి  
కడుపు నొప్పి కడుపు నొప్పి కండరాల నొప్పులు మైకము  
  
అరుదైన దుష్ప్రభావాలలో కొన్ని: చర్మంపై దురద మచ్చలు కీళ్ల నొప్పులు జ్వరం  
జంతువుల బహిర్గతం నివారించడం రాబిస్‌కు వ్యతిరేకంగా ఉత్తమ రక్షణ రాబిస్‌ను  
ప్రసారం చేయగల ఏదైనా అడవి జంతువును నివారించడం. బహిర్గతం కాకుండా ఉండటానికి  
క్రింది చర్యలు తీసుకోవాలి: గాయపడిన జంతువులను తాకవద్దు. మీరు గాయపడిన  
జంతువును కనుగొంటే, సహాయం కోసం వెంటనే స్థానిక అధికారులను సంప్రదించండి.  
తెలియని జంతువులకు ఆహారం ఇవ్వడం, ఆడుకోవడం లేదా తట్టడం వంటివి చేయవద్దు,  
ప్రత్యేకించి రేబిస్ వస్తుందని తెలిసిన ప్రాంతాల్లో. ప్రయాణంలో  
వీధికుక్కలు, పిల్లులను తాకవద్దు. మీ పెంపుడు జంతువులు ఇతర జంతువుల ద్వారా  
సంక్రమించే అవకాశం ఉన్నందున వాటిని స్వేచ్ఛగా తిరిగేందుకు అనుమతించవద్దు.  
చెత్తను లేదా పెంపుడు జంతువులను బయట ఉంచవద్దు. ఇది అడవి లేదా విచ్చలవిడి  
జంతువులను ఆకర్షించవచ్చు. వన్యప్రాణులను పెంపుడు జంతువులుగా ఉంచుకోవద్దు.  
మీ పెంపుడు జంతువు యొక్క వింత ప్రవర్తనను విస్మరించవద్దు. పెంపుడు జంతువు  
యొక్క ప్రవర్తనలో ఏదైనా మార్పు వెంటనే పశువైద్యునికి తెలియజేయాలి. పిల్లలు  
తమ చుట్టూ తిరుగుతున్న పిల్లులు మరియు కుక్కలను తాకడానికి లేదా ఆహారం  
ఇవ్వడానికి అనుమతించవద్దు. విచ్చలవిడి జంతువులకు దూరంగా ఉండాలని పిల్లలకు  
బోధించండి మరియు గుర్తు చేయండి. రేబిస్‌పై అవగాహన రేబిస్ ప్రమాదాన్ని అర్థం  
చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. రాబిస్ అనేది ప్రాణాంతక వ్యాధి, ఇది జంతువుల  
ద్వారా, ముఖ్యంగా కుక్కల ద్వారా సంక్రమిస్తుంది. కానీ, మానవులలో రాబిస్‌ను  
సత్వర టీకాలు వేయడం మరియు తగిన వైద్య సంరక్షణ ద్వారా నివారించవచ్చు. మీరు  
జంతువు కరిచినట్లయితే లేదా గీతలు పడినట్లయితే, వెంటనే మీ వైద్యుడికి  
తెలియజేయండి.  
  
రాబిస్ మరియు దాని నివారణ గురించి పిల్లలు మరియు పెద్దలు ఇద్దరికీ అవగాహన  
కల్పించడం ఎక్స్‌పోజర్‌ను పరిమితం చేయడంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తుంది. కమ్యూనిటీలలో రేబిస్ నివారణ మరియు నియంత్రణపై అవగాహన  
పెంపొందించడంలో బాధ్యతాయుతమైన పెంపుడు జంతువుల యాజమాన్యంపై విద్య మరియు  
సమాచారం, కుక్క కాటును ఎలా నివారించాలి మరియు కాటు తర్వాత తక్షణ సంరక్షణ  
చర్యలు ఉంటాయి. రాబిస్ చికిత్స  
  
జంతువు, ముఖ్యంగా కుక్క కాటు లేదా స్క్రాచ్ తర్వాత ఏమి చేయాలి? గాయాలను  
సబ్బు మరియు నీటితో వెంటనే కడగాలి, ఇది సంక్రమణ అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.  
సుమారు 15 నిమిషాల పాటు గాయాన్ని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.  
అయోడిన్-కలిగిన లేదా యాంటీ-వైరల్ మందులను పూయడం వంటి గాయాలకు ప్రథమ చికిత్స  
అందించండి, జంతువును పెద్ద పెట్టెలో బంధించండి లేదా వీలైతే కనీసం దాన్ని  
గుర్తించండి. మీకు మరింత హాని కలిగించవద్దు. వెంటనే మీ కుటుంబ వైద్యునికి  
కాల్ చేసి, కాటు గురించి అతనికి/ఆమెకు వివరించండి. డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్  
హెల్త్ మరియు యానిమల్ కంట్రోల్ ఆఫీసర్‌కి కాల్ చేసి, జంతువు యొక్క  
ఖచ్చితమైన వివరణను వారికి అందించండి. గాయాన్ని డ్రెస్సింగ్ లేదా పట్టీలతో  
కప్పడం మానుకోండి. కొరికే జంతువును 10 రోజుల పాటు పరిశీలనలో ఉంచండి. మీ  
పెంపుడు జంతువును మరొక జంతువు, ముఖ్యంగా కుక్క కరిచినట్లయితే లేదా గీతలు  
పడినట్లయితే ఏమి చేయాలి? మీ పెంపుడు జంతువు గాయాలను కడగేటప్పుడు రబ్బరు  
చేతి తొడుగులు ధరించండి. వెంటనే మీ పెంపుడు జంతువు పశువైద్యునికి కాల్  
చేయండి. పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ (PEP) లక్షణాలు అభివృద్ధి  
చెందడం ప్రారంభిస్తే, రాబిస్‌కు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు. అందువల్ల,  
బహిర్గతం కాకుండా నిరోధించడంపై దృష్టి పెట్టబడింది. రాబిస్ నిర్ధారణ  
కాకపోయినా, వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించాలి. దీన్నే పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్  
ప్రొఫిలాక్సిస్ (PEP) అంటారు మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడానికి  
చేస్తారు. PEP అనేది వ్యక్తిని రాబిస్‌కు గురిచేసే కాటుకు తక్షణ చికిత్సను  
సూచిస్తుంది. ఇది మెదడులోకి వైరస్‌ల ప్రవేశాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది  
మరియు వీటిని కలిగి ఉంటుంది: విస్తృతమైన గాయాన్ని కడగడం: కనీసం 15 నిమిషాల  
పాటు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మరియు పోవిడోన్ అయోడిన్‌తో గాయాన్ని తక్షణమే  
కడగడం ఇందులో ఉంటుంది. ఇది వైరస్‌ను తొలగించడంలో లేదా చంపడంలో సహాయపడవచ్చు.  
రాబిస్ రోగనిరోధక గ్లోబులిన్ యొక్క పరిపాలన: టీకా పనిచేయడం ప్రారంభించే  
ముందు ఇది తక్షణ రక్షణను అందిస్తుంది. రాబిస్ వ్యాక్సిన్ నిర్వహణ: కాటు  
వేసిన వెంటనే టీకా ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. ఇది 0,3వ, 7వ మరియు 14వ రోజు  
కాటుకు 4 మోతాదులలో ఇవ్వబడుతుంది. బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న రోగికి  
28వ రోజు అదనపు మోతాదు కూడా ఇవ్వబడుతుంది. రాబిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
రాబిస్ అనేది నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన ఒక తీవ్రమైన వ్యాధి. చాలా మంది  
రోగులు చికిత్స కోసం ఆసుపత్రులలో చేరుతున్నారు. రోగి యొక్క మొత్తం  
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సంరక్షకులు లేదా కుటుంబం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తుంది. వ్యక్తిని జాగ్రత్తగా చూసుకునే వ్యక్తులు ఈ క్రింది చర్యలు  
తీసుకోవచ్చు.  
రోగిని ప్రశాంతంగా, హాయిగా మరియు భావోద్వేగ కలత లేకుండా ఉంచండి ప్రత్యేక  
జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా రోగి యొక్క లాలాజలం మరియు విరిగిన చర్మం నుండి  
కలుషితాన్ని నివారించండి రోగిని నిశ్శబ్ద గదిలో ఉంచండి రోగిని ట్రిగ్గర్స్  
నుండి దూరంగా ఉంచండి (పెద్ద శబ్దం, తీవ్రమైన కాంతి మరియు చల్లని గాలి)  
కండరాల నొప్పులు మరియు మూర్ఛలు రోగిని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడానికి ఉత్తేజాన్ని  
నియంత్రించడానికి సరైన నిద్రను తీసుకోవడానికి అనుమతించండి. రాబిస్ యొక్క  
సమస్యలు  
  
రాబిస్ వైరస్ పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రయాణిస్తుంది మరియు కేంద్ర నాడీ  
వ్యవస్థ (మెదడు)ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది, ఇది ఎన్సెఫలోమైలిటిస్ వంటి నాడీ  
సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది ఆందోళన, ఆందోళన మరియు మతిమరుపు కూడా  
కలిగిస్తుంది. వైరస్ PNSకి తిరిగి ప్రయాణించగలదు మరియు లాలాజల గ్రంథులు  
వంటి వివిధ పరిధీయ అవయవాలపై దాడి చేయగలదు.  
  
వైరస్ మొత్తం నాడీ వ్యవస్థ యొక్క పూర్తి వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది, ఇది  
సోకిన వ్యక్తి మరణానికి కూడా కారణమవుతుంది. ఈ మార్పులన్నీ రోగులలో క్రింది  
సమస్యలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. మూర్ఛలు ఫాసిక్యులేషన్స్ సైకోసిస్ అఫాసియా  
అటానమిక్ ఇన్‌స్టెబిలిటీ పక్షవాతం కోమా కార్డియోపల్మోనరీ డిజార్డర్స్ బహుళ  
అవయవ వైఫల్యం కార్డియాక్ అరెస్ట్ హైపోటెన్షన్ కన్ఫ్యూజన్ గొంతు నొప్పి  
మరియు వాయిస్ బాక్స్ నొప్పుల కారణంగా మింగడంలో సమస్యలు మ్రింగడంలో సమస్యలు  
నిద్రలేమి అప్నియా మరణం తరచుగా ఏమి చేయాలి? క్రూరమైన జంతువు వెలుపల రాబిస్  
వైరస్ యొక్క జీవితం ఏమిటి? క్రూరమైన జంతువును సాధారణ జంతువు నుండి ఎలా వేరు  
చేయవచ్చు? జంతువు కాటుకు గురైనప్పుడు ఏమి చేయకూడదు? రేబిస్ వ్యాక్సిన్  
మరియు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ గర్భిణీ స్త్రీకి లేదా పాలిచ్చే తల్లికి  
ఇవ్వవచ్చా? ప్రపంచ రాబిస్ డే 2021, పాన్ అమెరికన్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్,  
వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ సూచనలు. రాబిస్ VIS, సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్  
అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: జూన్ 2, 2022. రేబీస్, ప్రపంచ  
ఆరోగ్య సంస్థ. చివరిగా నవీకరించబడినది: మే 17, 2021. రాబిస్, డిసీజ్  
సర్వైలెన్స్ విభాగం. రేబీస్. ఆరోగ్య శాఖ. రాబీస్, నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఫర్  
ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్ చివరిగా నవీకరించబడింది: మార్చి 2022. రాబిస్,  
ఆస్ట్రేలియన్ ప్రభుత్వం. ఆరోగ్యం మరియు వయోవృద్ధుల సంరక్షణ విభాగం. చివరిగా  
నవీకరించబడినది: జూన్ 14. 2022. రాబిస్, HHS.gov., చివరిగా నవీకరించబడింది:  
29 ఏప్రిల్ 2021. కుక్కలు మరియు పిల్లుల గీతలు, ఆరోగ్యం. రాబీస్, జాన్  
హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. రాబిస్ కంట్రోల్, VDH, వర్జీనియా డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్  
హెల్త్. రాబిస్ వ్యాధి నిర్ధారణ. రాబిస్- బులెటిన్ యూరోప్. కౌరీ R,  
వారింగ్టన్ SJ. రేబీస్. [2021 నవంబర్ 9న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి.  
  
==================================================  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అవలోకనం రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA) అనేది స్వయం  
ప్రతిరక్షక వ్యాధి, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై  
దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలిక కీళ్ల వాపుకు కారణమవుతుంది.  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మణికట్టు, చేతులు మరియు మోకాళ్ల వంటి కీళ్లను  
ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు బాధాకరమైన వాపును కలిగిస్తుంది. లక్షణాలు లేత  
మరియు వాపు కీళ్ళు మరియు ఉదయం తీవ్రమయ్యే గట్టి కీళ్ళు. రోగి అలసటను  
అనుభవిస్తాడు, తరువాత జ్వరం మరియు ఆకలి తగ్గుతుంది.  
  
ఈ ప్రక్రియ నుండి ఏమి మొదలవుతుందనేది ఇప్పటికీ అస్పష్టంగా ఉంది.  
అయినప్పటికీ, కుటుంబ చరిత్ర, వయస్సు, ఊబకాయం, ధూమపానం మరియు అనారోగ్యకరమైన  
జీవనశైలితో పాటు జన్యుపరమైన కారకాలు ఈ వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి.  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు శాశ్వత నివారణ లేదు కానీ ముందస్తు చికిత్స మెరుగైన  
రోగ నిరూపణకు దారి తీస్తుంది. ఈ వ్యాధిని మందుల సహాయంతో మరియు అప్పుడప్పుడు  
శస్త్రచికిత్సతో నిర్వహించవచ్చు, ఎందుకంటే అవి వ్యాధి వ్యాప్తిని  
నెమ్మదిస్తాయి, దాని లక్షణాలను నియంత్రించవచ్చు మరియు కీళ్ల వైకల్యాన్ని  
నిరోధించవచ్చు.  
  
శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం మరియు  
స్వీయ-సంరక్షణ వ్యూహాల ద్వారా లక్షణాలను నిర్వహించడం వంటి జీవనశైలి  
మార్పులు RA రోగులు ఉత్పాదక జీవితాలను గడపడానికి సహాయపడతాయి. సాధారణంగా 30  
ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే  
శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కీళ్ల వ్యాప్తి: 0.6% - 1.27% (2019)  
భారతదేశం: 0.5% - 0.75% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్  
లైమ్ డిసీజ్ దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ గౌట్ రియాక్టివ్ ఆర్థరైటిస్  
సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు:  
రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ (RF), C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) & యాంటీన్యూక్లియర్  
యాంటీబాడీ జాయింట్ స్కాన్‌లు: IproFRD X-rays: Iprod X-rays :  
మెథోట్రెక్సేట్, లెఫ్లునోమైడ్ మరియు హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్. స్టెరాయిడ్స్:  
ప్రెడ్నిసోన్ బయోలాజికల్ DMRADS: రిటుక్సిమాబ్, అబాటాసెప్ట్, టోసిలిజుమాబ్,  
మరియు అనాకిన్రా టార్గెటెడ్ సింథటిక్ డిమెర్డ్స్: బార్టిసినిబ్,  
టోఫాసిటినిబ్ మరియు యుపిఎసిటినిబ్ ఫిజికల్/ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ సర్జరీ  
శస్త్రచికిత్స రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్ నుండి వివరిస్తుంది. లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్న సందర్భాలు ఉన్నాయి,  
వీటిని 'ఫ్లేర్స్' అని పిలుస్తారు. లక్షణాలు తేలికగా మారినప్పుడు  
'ఉపశమనం'లోకి వెళ్లవచ్చు.  
  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
1. అలసట: అలసట లేదా అలసట మరియు అలసట భావన అనేది RA యొక్క మొదటి సంకేతం,  
 ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ దినచర్య మరియు ఉత్పాదకతను ప్రభావితం  
 చేస్తుంది.  
  
2. జ్వరం: అలసట తర్వాత ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల అనారోగ్యం మరియు అలసట  
 అనుభూతి చెందుతుంది.  
  
3. బరువు తగ్గడం: జ్వరం మరియు అలసట సంభవించడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది మరియు  
 ఇది బరువు తగ్గడం మరియు బలహీనతకు దారితీస్తుంది.  
  
4. నొప్పి మరియు దృఢత్వం: నొప్పి మరియు దృఢత్వం మొదటగా వేళ్లు లేదా కాలి  
 కీళ్ల వంటి చిన్న కీళ్లలో అనుభూతి చెందుతాయి. ఈ లక్షణాల తీవ్రత  
 కాలక్రమేణా పెరుగుతుంది. నొప్పి తరచుగా చాలా రోజుల పాటు కొనసాగుతుంది  
 మరియు శరీరంలో క్రమంగా దృఢత్వం ఏర్పడుతుంది. ఈ దృఢత్వం ఉదా. ఉదయం నిద్ర  
 లేచిన తర్వాత నిష్క్రియాత్మక కాలాల తర్వాత తీవ్రమవుతుంది.  
  
5. వాపు: ఉబ్బిన చేతులు మరియు కాళ్ళు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క అత్యంత  
 సాధారణ సంకేతాలు. కీళ్లలో మంట వల్ల కీళ్ల లైనింగ్ చిక్కగా, కీళ్లలో  
 ద్రవాలు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఈ అదనపు ద్రవం ఉత్పత్తి కీళ్ల  
 చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతంపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది నరాల చివరల చికాకు  
 మరియు కీళ్ల నొప్పి మరియు వాపుకు దారితీస్తుంది. నీకు తెలుసా? వివిధ  
 రకాల ఆర్థరైటిస్‌ల గురించి అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో మే 20వ తేదీని  
 ప్రపంచ ఆటో ఇమ్యూన్ ఆర్థరైటిస్ దినోత్సవంగా పాటిస్తున్నారు. రుమటాయిడ్  
 ఆర్థరైటిస్‌కు సంబంధించిన అపోహలు మరియు వాస్తవాల గురించి మరింత  
 తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క  
 కారణాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా  
 శరీరాన్ని అంటువ్యాధులు మరియు వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది.  
 అయినప్పటికీ, కొన్నిసార్లు ప్రతిరోధకాలు కీళ్ళను కప్పి ఉంచే పలుచని  
 పొరపై దాడి చేస్తాయి. ఈ సన్నని పొర ఎర్రబడినది మరియు చుట్టుపక్కల  
 ఎముకలు, మృదులాస్థి, స్నాయువులు మరియు స్నాయువులను ప్రభావితం  
 చేస్తుంది, ఫలితంగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వస్తుంది.  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను కలిగించడంలో జన్యువులు పాత్ర పోషిస్తాయి. అవి  
కొన్ని వైరస్‌లు మరియు బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల బారిన పడేలా  
చేస్తాయి. ఇది కొన్నిసార్లు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల  
అభివృద్ధిని ప్రేరేపిస్తుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియదు; అయినప్పటికీ,  
పరిశోధకులు దాని ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని అంశాలను ఎత్తి చూపారు:  
  
1. జన్యుపరమైన కారకాలు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల  
 అభివృద్ధిలో జన్యువులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అందువల్ల, దగ్గరి  
 కుటుంబ సభ్యునికి ఈ వ్యాధి ఉంటే, ఒక వ్యక్తి దానిని అభివృద్ధి చేసే  
 ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
2. వయస్సు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఏ వయస్సులోనైనా అభివృద్ధి చెందుతుంది,  
 అయితే ఇది మధ్య వయస్సులో అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. దీని ప్రారంభం  
 ఎక్కువగా సీనియర్ సిటిజన్లలో లేదా వారి 60 ఏళ్లలోపు వారిలో  
 గమనించవచ్చు.  
  
3. సెక్స్: పురుషుల కంటే స్త్రీలు RA అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది, ఎందుకంటే ప్రసవ సమయంలో మరియు రుతువిరతి సమయంలో హార్మోన్ల  
 మార్పులు ఈ వ్యాధికి గ్రహణశీలతను పెంచుతాయి.  
  
4. ఊబకాయం/అధిక బరువు: ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను  
 అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదనపు కొవ్వు కణజాలం  
 శరీరంలోకి సైటోకిన్‌లను (మంటను కలిగించే ప్రోటీన్లు) విడుదల చేస్తుంది.  
 ఇది నొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని  
 పెంచుతుంది.  
  
5. అధిక జనన బరువు: అధిక జనన బరువు (> 4 కిలోలు) RA ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుందని పరిశోధనలో తేలింది.  
  
6. ధూమపానం: ఇది RA కోసం అత్యంత ముఖ్యమైన పర్యావరణ ప్రమాద కారకం. సిగరెట్  
 వాడకం మొత్తం మరియు వ్యవధితో RA ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
7. ఆహారం: రెడ్ మీట్ తీసుకోవడం మరియు విటమిన్ డి లోపం వంటి అనేక ఆహార  
 కారకాలు RA ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కనుగొనబడింది. అధిక కాఫీ వినియోగం  
 మరియు ఉప్పు తీసుకోవడం కూడా ACPA-పాజిటివ్ RA (అధ్వాన్నమైన రోగ  
 నిరూపణతో RA యొక్క అత్యంత దూకుడు రూపం)కి ప్రమాద కారకంగా ఉంటుంది.  
  
8. ఇన్ఫెక్షన్లు: మైకోప్లాస్మా, ఎంటెరిక్ బ్యాక్టీరియా మరియు  
 ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్ వంటి సూక్ష్మజీవులు సాధారణంగా అంటువ్యాధులకు  
 కారణమయ్యే మరియు RA కి ముందడుగు వేసే ఇన్ఫెక్టివ్ ఏజెంట్లు.  
 భారతదేశంలో, చికున్‌గున్యా వైరస్ సంక్రమణ యొక్క అంటువ్యాధి కూడా  
 సంభావ్య జనాభాలో RA యొక్క ప్రాబల్యం పెరుగుదలకు దోహదపడింది.  
  
9. పీరియాడోంటిటిస్: ఇది చిగుళ్ళ యొక్క దీర్ఘకాలిక శోథ వ్యాధి, దీనిలో  
 చిగుళ్ళు దంతాల నుండి దూరంగా లాగి, ఇన్ఫెక్షన్‌గా మారే పాకెట్‌లను  
 ఏర్పరుస్తాయి. వివిధ అధ్యయనాలు RA తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో  
 పీరియాంటైటిస్ యొక్క సంభవం మరియు తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది, ఈ  
 రెండు దీర్ఘకాలిక శోథ వ్యాధుల మధ్య సానుకూల సంబంధాన్ని సూచిస్తుంది.  
 చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావంతో బాధపడుతున్నారా? చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం  
 కావడానికి ఈ ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించండి. రక్తస్రావం ఆగకపోతే  
 దంతవైద్యుడిని సందర్శించాలని నిర్ధారించుకోండి. తెలుసుకోవడానికి  
 నొక్కండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క రోగనిర్ధారణ రుమటాయిడ్  
 ఆర్థరైటిస్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కొన్ని ఇతర కీళ్ల రుగ్మతల  
 మాదిరిగానే ఉంటాయి, ఇది ప్రారంభ దశల్లో ఈ వ్యాధి నిర్ధారణను కష్టతరం  
 చేస్తుంది. కానీ, మీకు ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే, వీలైనంత త్వరగా  
 వైద్యుడిని సంప్రదించండి. లక్షణాలు కనిపించిన ఆరు నెలల్లోపు చెక్-అప్  
 చేయించుకోవడం చాలా అవసరం. ఇది కీళ్లకు జరిగే నష్టాన్ని  
 నెమ్మదింపజేయడంలో మరియు వ్యాధి యొక్క మెరుగైన నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది.  
  
డాక్టర్ శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తారు, ఈ సమయంలో వారు ఎరుపు, వాపు మరియు  
వెచ్చదనం కోసం కీళ్లను తనిఖీ చేస్తారు. వారు కండరాల బలం మరియు ప్రతిచర్యలను  
కూడా తనిఖీ చేయవచ్చు.  
  
RA నిర్ధారణలో సహాయపడే నిర్దిష్ట రక్త పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు/X-కిరణాలు ఉన్నాయి. లక్షణాలు మరియు శారీరక పరీక్ష ఫలితాలను బట్టి  
డాక్టర్ పరీక్షలను సూచిస్తారు. 1. రక్త పరీక్షలు రుమటాయిడ్ కారకం (RF):  
రుమటాయిడ్ కారకం అనేది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారిలో కీళ్లపై దాడి చేసే  
ఆటోఆంటిబాడీ. ఈ రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ (RF) పరీక్ష రక్తంలో RF స్థాయిని  
కొలుస్తుంది. సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP): ఈ పరీక్ష శరీరం అంతటా ఏ రకమైన  
మంటను తనిఖీ చేస్తుంది. ఇది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు సోరియాటిక్  
ఆర్థరైటిస్‌లను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ: ఈ  
పరీక్ష రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను గుర్తించడానికి అసాధారణ ప్రతిరోధకాలను  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎర్ర రక్తకణాల అవక్షేపణ రేటు (ESR): ఈ పరీక్ష  
ఎర్ర రక్త కణాలు ఎంత వేగంగా ఒకదానితో ఒకటి అతుక్కొని పరీక్ష ట్యూబ్ దిగువన  
స్థిరపడతాయి. ఇది శరీరంలో ఏదైనా మంటను సూచించడానికి సహాయపడుతుంది. యాంటీ  
సైక్లిక్ సిట్రుల్లినేటెడ్ పెప్టైడ్ (యాంటీ-CCP): ఈ పరీక్ష సాధారణంగా  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్న చాలా మంది రోగులలో ఉండే ఆటోఆంటిబాడీలను (జాయింట్  
డ్యామేజ్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది) గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. హ్యూమన్  
ల్యూకోసైట్ యాంటిజెన్ టిష్యూ టైపింగ్ (HLA): ఈ పరీక్ష రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్  
అభివృద్ధి చెందే అవకాశాన్ని సూచించే నిర్దిష్ట జన్యు మార్కర్ల ఉనికిని  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. ఇమేజింగ్ పద్ధతులు: రక్త పరీక్షలే కాకుండా,  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను గుర్తించడానికి కీళ్ల స్కానింగ్ కూడా  
నిర్వహిస్తారు. ఈ స్కాన్‌లు కీళ్ల వాపును మరియు ఈ వాపు వల్ల కలిగే  
నష్టాన్ని గుర్తిస్తాయి. కీళ్లనొప్పుల రకాన్ని గుర్తించడంలో మరియు వ్యాధి  
ఎంతవరకు పురోగమించిందో గుర్తించడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. X- కిరణాలు:  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కారణంగా కీళ్ళు లేదా ఎముకలకు ఏదైనా హానిని  
గుర్తించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. MRI: కీళ్ల యొక్క MRI మరియు  
మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ కీళ్లకు ఎంత మంట మరియు నష్టం యొక్క స్పష్టమైన  
చిత్రాన్ని పొందడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతతో మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి.  
ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! సెలబ్రిటీల ప్రభావం హృతిక్ రోషన్ హృతిక్ రోషన్‌కు  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. అతని బలహీనపరిచే నొప్పిని  
అధిగమించడానికి ఆధునిక ఔషధం మరియు పోరాట యోధుని వైఖరి సహాయం తీసుకుంది.  
కాథ్లీన్ టర్నర్ మేరీ కాథ్లీన్ టర్నర్ ఒక అమెరికన్ నటి, ఆమె తన విలక్షణమైన  
స్వరానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. టర్నర్ రెండు గోల్డెన్ గ్లోబ్ అవార్డులను  
గెలుచుకున్నాడు. RA ఆమెను ఓడించడానికి నిరాకరించింది మరియు వారానికి  
రెండుసార్లు పైలేట్స్ చేయడం ద్వారా చురుకుగా ఉంటుంది. మేగాన్ పార్క్ మేగాన్  
పార్క్ కెనడియన్ నటి మరియు దర్శకురాలు. ఆమె టెలివిజన్ ధారావాహిక 'ది  
సీక్రెట్ లైఫ్ ఆఫ్ ది అమెరికన్ టీనేజర్'లో గ్రేస్ బౌమన్ పాత్రకు ప్రసిద్ధి  
చెందింది. వారు ఒంటరిగా లేరని ఇతరులకు తెలియజేయడానికి ఆమె తన RA నిర్ధారణను  
ప్రజలతో పంచుకుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ నివారణ  
  
వివిధ జన్యు మరియు పర్యావరణ కారకాలు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు కారణమవుతాయి.  
జన్యుపరమైన కారకాలను మార్చలేనప్పటికీ, ఒకరి జీవనశైలిలో మార్పులు మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను చేర్చుకోవడం ఈ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని మరియు హానికరమైన  
దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడంలో చాలా దూరం వెళ్తుంది.  
  
సురక్షితంగా ఉండటానికి మరియు ఈ పరిస్థితి మరింత దిగజారకుండా నిరోధించడానికి  
ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి:  
  
1. ధూమపానం మానేయండి: ధూమపానం జన్యుపరంగా ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే  
 వ్యక్తులలో రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది, ఎందుకంటే ఈ చర్య రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును తప్పుగా  
 ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది లక్షణాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందడానికి  
 కారణమవుతుంది.  
  
ధూమపానం మానేయడం అనేది మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానిని నివారించడానికి ఉత్తమ  
మార్గాలలో ఒకటి. మీరు మీ స్వంతంగా ధూమపానం మానేయలేకపోతే, అలవాటు  
మానేసినందుకు మిమ్మల్ని బాధ్యులుగా చేయడానికి మీరు కుటుంబం లేదా స్నేహితుల  
సహాయాన్ని ఉపయోగించవచ్చు.  
  
ధూమపానం మానేయడంలో సహాయపడే కొన్ని ఆచరణాత్మక చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి!  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
2. బరువు తగ్గండి: అధిక బరువు ఉన్న వ్యక్తులు వేగంగా వ్యాధి పురోగతి,  
 నొప్పి మరియు వైకల్యాన్ని అనుభవిస్తారు. ఊబకాయం వల్ల రుమటాయిడ్  
 ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారిలో ఇతర వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది.  
  
నడక, ఈత మరియు యోగా వంటి తక్కువ-తీవ్రత వ్యాయామాలు (ముప్పై నిమిషాల శారీరక  
శ్రమ), బరువు, కీళ్లపై ఒత్తిడి మరియు కీళ్ల వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే  
అవకాశాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ కార్యకలాపాలు శక్తి స్థాయిలను  
పెంచుతాయి మరియు వశ్యతను మెరుగుపరుస్తాయి, ఒక వ్యక్తిని సన్నగా మరియు  
ఫిట్టర్‌గా మరియు శరీరం మరియు మనస్సులో ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తాయి.  
  
బరువు తగ్గడం సవాలుగా ఉందా? మీ కోసం పని చేసే కొన్ని బరువు తగ్గించే  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి! చదవడానికి నొక్కండి!  
  
3. ఆహారాన్ని మార్చుకోండి: ఆహారాన్ని మార్చడం కూడా ఒక వ్యాధిని  
 నివారించడంలో లేదా శరీరానికి హాని కలిగించే అవకాశాలను తగ్గించడంలో చాలా  
 వరకు సహాయపడుతుంది.  
  
తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు: యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు శరీరానికి  
హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఫైబర్ మరియు  
విటమిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు వాపుతో పోరాడటానికి సహాయపడే ఆహారాల  
వినియోగాన్ని పెంచండి, అవి: పండ్లు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు గింజలు మరియు గింజలు  
తృణధాన్యాలు తక్కువ-కొవ్వు పాలతో కూడిన లీన్ ప్రోటీన్లు తక్కువ మొత్తంలో  
సంతృప్త కొవ్వులు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు సుగంధ  
ద్రవ్యాలు, పసుపు, మంటతో పోరాడటానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. వాటి ప్రయోజనాలను  
పొందేందుకు వాటిని వంటకాల్లో చేర్చండి.  
  
రెడ్ మీట్ మరియు ప్రొటీన్లకు దూరంగా ఉండే ఆహారాలు కెఫీన్ తియ్యటి పానీయాలు  
అధిక ఉప్పు ప్రాసెస్ చేయబడిన, ప్యాక్ చేయబడిన మరియు జంక్ ఫుడ్  
  
4. విటమిన్లు మరియు సప్లిమెంట్లు: విటమిన్ డి, విటమిన్ సి మరియు  
 యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగిన సప్లిమెంట్లు RA ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.  
  
5. దంత ఆరోగ్యం: పీరియాంటైటిస్ మరియు RA వంటి చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్‌ల మధ్య  
 సంభావ్య సంబంధం ఉంది. దంతవైద్యుని నుండి క్రమం తప్పకుండా చెకప్‌లు  
 పొందడం, మంచి నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం మరియు చిగుళ్ళలో రక్తస్రావం  
 జరగకుండా నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన చిన్న చిగుళ్ల వ్యాధులు  
 పీరియాంటైటిస్‌గా మారకుండా నిరోధించవచ్చు.  
  
6. సకాలంలో సహాయం కోరండి: మీ చేతులు మరియు కాళ్ళ చిన్న కీళ్లలో నొప్పి,  
 సున్నితత్వం లేదా వాపు వంటి రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు  
 లేదా లక్షణాలు గుర్తించదగినవిగా ఉంటే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
 సకాలంలో సహాయం కోరడం వల్ల కీళ్లకు నష్టం జరగకుండా చేస్తుంది మరియు  
 పరిస్థితి యొక్క మెరుగైన నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. రుమటాలజిస్ట్ సరైన  
 చికిత్స కోసం మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని  
 అధ్యయనం చేయడానికి పరీక్షలు మరియు స్కాన్‌లను సూచించవచ్చు. మీ కీళ్లను  
 రక్షించండి! కీళ్లపై సులభంగా ఉండే మరియు మరింత హాని కలిగించని  
 కార్యకలాపాలను ఎంచుకోండి. నడక మరియు ఈత వంటి తక్కువ-ప్రభావ  
 కార్యకలాపాలు సురక్షితమైనవి. కీళ్లకు గాయం కాకుండా ఉండటానికి  
 ఎల్లప్పుడూ రక్షణ పరికరాలను ధరించాలని గుర్తుంచుకోండి. కీళ్లను  
 ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి 5 సాధారణ మార్గాల గురించి మరింత చదవండి.  
 చదవడానికి నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడం వల్ల మెరుగైన చికిత్స  
పొందడంలో మరియు కీళ్లకు నష్టం జరగకుండా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఖచ్చితమైన  
రోగ నిర్ధారణ చేసి సరైన చికిత్సను సూచించే నిపుణులు: రుమటాలజిస్ట్ జనరల్  
ఫిజిషియన్ ఆర్థోపెడిస్ట్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్  
  
ఒక రుమటాలజిస్ట్ ఆర్థరైటిస్‌లో నిపుణుడు, అందువల్ల, సంప్రదించడానికి ఆదర్శ  
వైద్యుడు.  
  
రుమటాలజిస్ట్ కాకపోతే, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులకు  
చికిత్స చేసిన మరియు రుమటాలజిస్ట్‌తో సన్నిహితంగా పని చేసే సాధారణ  
వైద్యుడిని కూడా సంప్రదించవచ్చు. కాలానుగుణంగా రుమటాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం  
చాలా అవసరం, ఎందుకంటే వారు రక్త పరీక్షలు, జాయింట్ స్కాన్‌లు, MRIలు లేదా  
X- రేలు మరియు కీళ్లను తనిఖీ చేయడానికి మరియు అధ్యయనం ఆధారంగా తగిన  
చికిత్సను సూచిస్తారు.  
  
లక్షణాలు తీవ్రమైతే, ఆర్థోపెడిస్ట్ లేదా ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ నుండి  
సంప్రదింపులు కూడా పరిగణించబడతాయి. కీళ్ల మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలో  
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్లు ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. కాబట్టి, కీళ్లకు నష్టం  
తీవ్రంగా ఉండి, మీ దైనందిన జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తే, వారు అవసరాన్ని  
బట్టి శస్త్రచికిత్స లేదా మరేదైనా చికిత్సను సిఫార్సు చేస్తారు.  
  
ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య నిపుణుల నుండి సలహాను  
పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్స  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు చికిత్స లేదు. అయినప్పటికీ, ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ  
లక్షణాలను నియంత్రణలో ఉంచడానికి చికిత్సను ఎంచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.  
వ్యాధి-మారిపోయే యాంటీరైమాటిక్ మందులు (DMARDs) వంటి కొన్ని మందులు వ్యాధి  
యొక్క పురోగతిని మందగించడంలో మరియు కీళ్లను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి.  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ సంబంధిత నొప్పి మరియు లక్షణాల చికిత్సలో మూడు  
పద్ధతులు ఉన్నాయి:  
  
A. మందులు ఇవి లక్షణాల తీవ్రత మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని బట్టి  
ఇవ్వబడతాయి.  
  
1. NSAIDలు: నొప్పి మరియు వాపును తగ్గించడానికి నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) సూచించబడతాయి. ఇబుప్రోఫెన్ వంటి NSAIDలు  
 ఓవర్ ది కౌంటర్ డ్రగ్‌గా అందుబాటులో ఉన్నాయి, అయితే బలమైన NSAIDల కోసం  
 డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ అవసరం.  
  
2. DMARDs: వ్యాధి-మార్పు చేసే యాంటీ రుమాటిక్ మందులు (DMARDs) ఈ వ్యాధి  
 యొక్క పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి. ఈ చర్య కీళ్ళు మరియు కణజాలాలను నష్టం  
 మరియు వైకల్యం నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. మెథోట్రెక్సేట్: ఇది  
 ఇమ్యునోసప్రెసెంట్. ఇది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క  
 కార్యాచరణను తగ్గిస్తుంది మరియు నొప్పి, వాపు మరియు దృఢత్వాన్ని  
 తగ్గిస్తుంది. లెఫ్లునోమైడ్: ఇది వాపు మరియు వాపుకు కారణమయ్యే రసాయన  
 దూతలను అడ్డుకుంటుంది. హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్: ఇది వ్యాధి యొక్క  
 పురోగతిని సులభతరం చేస్తుంది మరియు నొప్పి, వాపు మరియు ఎరుపును  
 తగ్గిస్తుంది. Sulfasalazine: ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క అతిగా  
 క్రియాశీలతను అణిచివేస్తుంది మరియు వాపును కలిగించే రసాయన దూతలను  
 అడ్డుకుంటుంది.  
  
3. స్టెరాయిడ్స్: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ కీళ్లలో మంట మరియు దెబ్బతినడాన్ని  
 తగ్గిస్తాయి మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఈ మందులు బరువు  
 పెరగడం, మధుమేహం మరియు ఎముకలు సన్నబడటం వంటి నిర్దిష్ట దుష్ప్రభావాలను  
 కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల, అవి తక్కువ వ్యవధిలో సూచించబడతాయి మరియు  
 మోతాదు క్రమంగా తగ్గుతుంది. ప్రెడ్నిసోన్ అటువంటి కార్టికోస్టెరాయిడ్,  
 ఇది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్న రోగులకు సూచించబడుతుంది.  
  
4. జీవసంబంధమైన DMRADలు: వాపు మరియు ఎరుపు కోసం సూచించబడిన కొన్ని తాజా  
 DMARDలు ఇవి. వీటిని బయోలాజిక్ రెస్పాన్స్ మాడిఫైయర్స్ అని కూడా  
 అంటారు. ఇవి మంటను కలిగించే రసాయన దూతలను అడ్డుకుంటాయి మరియు వాపు  
 మరియు ఎరుపు నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయి. ఈ వర్గంలో ఇటువంటి మందులు ఉన్నాయి:  
 Rituximab: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌లో రోగనిరోధక కణాల (B కణాలు) యొక్క  
 అవాంఛిత కార్యాచరణను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ద్వారా ఈ ఔషధం పనిచేస్తుంది.  
 అబాటాసెప్ట్: ఇది కొన్ని కీళ్ల వ్యాధులతో సంబంధం ఉన్న వాపు, వాపు మరియు  
 ఎరుపుకు కారణమయ్యే కొన్ని రసాయన దూతల చర్యను అడ్డుకుంటుంది.  
 టోసిలిజుమాబ్: ఇది యాంటీ ఇంటర్‌లుకిన్-6 (IL-6) ఔషధం. రుమటాయిడ్  
 ఆర్థరైటిస్‌లో ఉమ్మడి విధ్వంసానికి కారణమయ్యే మంటను నడపడంలో IL-6 కీలక  
 పాత్ర పోషిస్తుంది. అనకిన్రా: ఇంటర్‌లుకిన్-1(IL-1) అనేది RA  
 అభివృద్ధికి బాధ్యత వహించే మరో ముఖ్యమైన రసాయన దూత. ఈ ఔషధం  
 ఇంటర్‌లుకిన్-1ని నిరోధించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది.  
  
5. యాంటీ-టిఎన్ఎఫ్ మందులు: ట్యూమర్ నెక్రోసిస్ ఫ్యాక్టర్ (టిఎన్ఎఫ్) అనేది  
 దైహిక మంటలో పాల్గొన్న సైటోకిన్, ఇది RA యొక్క వ్యాధికారకంలో ప్రధాన  
 పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ స్థితిలో ఉపయోగించబడే కొన్ని యాంటీ-టిఎన్ఎఫ్  
 మందులు: ఇన్ఫ్లిక్సిమాబ్ ఎటానెర్సెప్ట్ అడాలిముమాబ్  
  
6. టార్గెటెడ్ సింథటిక్ DMARDలు: సంప్రదాయ DMARDలు మరియు బయోలాజికల్  
 ఏజెంట్లు పని చేయకపోతే, టార్గెటెడ్ సింథటిక్ DMARDలు సూచించబడతాయి.  
 వాటి ప్రభావాన్ని గమనించడానికి డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ ప్రకారం వీటిని  
 తీసుకోండి. కాలేయం, మూత్రపిండాలు మరియు రక్త గణనలను పర్యవేక్షించడానికి  
 వైద్యులు సాధారణ రక్త పరీక్షలను కూడా సలహా ఇస్తారు. ఈ ఔషధాలకు  
 ఉదాహరణలు: బారిటిసినిబ్ టోఫాసిటినిబ్ ఉపాసిటినిబ్ బి. థెరపీ ఫిజికల్  
 లేదా ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ వశ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
 కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఒక చికిత్సకుడు పనులను సరళీకృతం  
 చేయడానికి మరియు మానసిక మరియు శారీరక ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడిని  
 తగ్గించడానికి మార్గాలను బోధించవచ్చు. బాధాకరమైన కీళ్లను ఇబ్బంది  
 పెట్టని గాడ్జెట్‌లను ఎంచుకోవడంలో కూడా వారు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు.  
 సి. సర్జరీ నష్టాన్ని తగ్గించడంలో మందులు మరియు చికిత్స విఫలమైనప్పుడు  
 ఇది సూచించబడుతుంది. ఇది కీళ్ల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది మరియు  
 ఉత్పాదక జీవితాన్ని గడపడానికి ఒకరి సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది.  
 రుమటాలజిస్ట్ ఈ క్రింది విధానాలలో కొన్నింటిని సలహా ఇస్తారు: స్నాయువు  
 మరమ్మత్తు: ఇది కీళ్ల చుట్టూ ఉన్న స్నాయువులను సరిచేయడం. సైనోవెక్టమీ:  
 ఇది కీళ్లలోని ఎర్రబడిన లైనింగ్‌ను తొలగించే శస్త్రచికిత్స. జాయింట్  
 ఫ్యూజన్ (ఆర్థ్రోడెసిస్): నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఉమ్మడిలో  
 రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఎముకలను కలపడం. టోటల్ జాయింట్  
 రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ: ఇందులో కీలులోని దెబ్బతిన్న భాగాలను తొలగించి  
 వాటి స్థానంలో లోహ లేదా ప్లాస్టిక్ ప్రొస్థెసిస్ ఉంటుంది. నీకు తెలుసా?  
 ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు బరువు తగ్గడానికి మరియు కీళ్లపై ఒత్తిడిని  
 తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు  
 అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం వల్ల బరువు పెరగకుండా నిరోధించవచ్చు, ఇది  
 RA ప్రభావాలను తగ్గించడానికి కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆహార ప్రణాళికలు మరియు బరువు తగ్గించే చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి.  
 చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
నొప్పి నివారణ మందులు నొప్పి మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడినప్పటికీ, ఈ  
పరిస్థితికి చికిత్స లేదు. అందువల్ల, అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో మరియు  
వ్యాధి పురోగతిని మందగించడంలో జీవనశైలి మార్పులు, ఆహారంలో మార్పులు మరియు  
ఒత్తిడిని నిర్వహించడం చాలా కీలకం.  
  
ఇక్కడ కొన్ని మార్పులు ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు సౌకర్యవంతమైన  
జీవితాన్ని గడపడానికి సహాయపడతాయి: 1. ఇంటి నివారణలు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్  
(RA)లో వాపు ఉంటుంది; అందువల్ల, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మూలికలు మరియు మసాలా  
దినుసులు జోడించడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అయితే, వీటిని ఆరోగ్య  
సంరక్షణ ప్రదాతతో సంప్రదించిన తర్వాత తీసుకోవాలి. ఈ మూలికలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
పసుపు (హల్ది): ఈ బంగారు మసాలా శోథ నిరోధక లక్షణాలు మరియు అనాల్జేసిక్  
(నొప్పి నివారిణి) ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. అల్లం (అడ్రాక్): ఇది శోథ  
నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు కొన్ని జన్యువుల వ్యక్తీకరణను  
ప్రభావితం చేయడం ద్వారా RA లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది. గ్రీన్ టీ: ఇందులో  
యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది  
మరియు కీళ్లను రక్షించగలదు.op దాల్చిన చెక్క (చక్లా): ఈ పురాతన మసాలా యాంటి  
ఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటుంది, ఇది లేత మరియు వాపు కీళ్లకు ప్రయోజనకరంగా  
ఉంటుంది. వెల్లుల్లి (లెహ్‌సున్): ఈ మసాలా ఏదైనా భోజనానికి జీవం పోస్తుంది  
మరియు సైటోకిన్‌లను (ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు కారణమవుతుంది) తగ్గిస్తుంది మరియు RA  
కారణంగా నొప్పిని తగ్గించే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.  
నల్ల మిరియాలు (కలిమిర్చ్): ఈ సాధారణ మరియు గృహోపకరణాల మసాలా  
యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు  
గ్యాస్ట్రో-ప్రొటెక్టివ్ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. విల్లో బెరడు: ఈ మసాలా  
ముఖ్యమైన శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు వాపు యొక్క వివిధ  
గుర్తులను తగ్గిస్తుంది. భారతీయ సుగంధ ద్రవ్యాలు: ఇది బోస్వెల్లియా చెట్టు  
యొక్క బెరడు నుండి తీసుకోబడింది, ఇది బలమైన శోథ నిరోధక మరియు అనాల్జేసిక్  
లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అశ్వగంధ: దీనిని ఇండియన్ జిన్సెంగ్ అని కూడా  
పిలుస్తారు మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారిలో నొప్పి మరియు కీళ్ల  
వాపులను తగ్గించడానికి ఇది ప్రసిద్ధి చెందింది. అయినప్పటికీ, మధుమేహం లేదా  
థైరాయిడ్ మందులతో తీసుకున్నట్లయితే సప్లిమెంట్ ఒక సంకలిత ప్రభావాన్ని  
కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా దీనిని తినవద్దు.  
అంతేకాకుండా, గర్భిణీ స్త్రీలు అశ్వగంధ తీసుకునే ముందు వారి వైద్యులతో  
మాట్లాడాలి. 2. శారీరక శ్రమ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పి  
మరియు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన మరియు ప్రభావవంతమైన  
మార్గం.  
  
డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ సహాయంతో అవసరమైన షెడ్యూల్ మరియు ఆరోగ్య  
ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించండి. సత్తువ మరియు  
వశ్యతను పెంచడానికి ప్రతిరోజూ అరగంట శారీరక శ్రమ సరిపోతుంది. ఇది ఒకరి  
నిద్ర సరళిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు  
సంబంధించిన నిరాశ మరియు ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. 3. ఆహార మార్పులు కేవలం  
బరువు తగ్గించడమే కాకుండా మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి పోషకాహార  
నిపుణుడి సహాయంతో ఆహారం గురించి సమాచారం ఎంపిక చేసుకోండి. తగిన ఆహారం  
ద్వారా సరఫరా చేయబడిన అవసరమైన పోషకాలు వారి బరువు తగ్గడంతో వారి శక్తి  
స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం  
తీసుకోవడం వల్ల కీళ్లపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం  
పొందవచ్చు. ఏదైనా సప్లిమెంట్లను ప్రారంభించే ముందు డాక్టర్ లేదా  
డైటీషియన్‌ని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి. కింది వాటిలో సమృద్ధిగా ఉన్న  
ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్‌లు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి: ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు  
జింక్ ఐరన్ ఫోలేట్ B విటమిన్లు కాల్షియం విటమిన్ డి ఫ్లోరైడ్ 4. ఏదైనా  
వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా చేసే పోరాటంలో నిద్ర చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి రాత్రి  
ఎనిమిది గంటల మంచి నిద్ర సానుకూల మనస్తత్వాన్ని నిర్వహించడానికి  
సహాయపడుతుంది మరియు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. మీకు నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది  
ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. రోజులో మిగిలిన భాగం కోసం మిమ్మల్ని  
ఉత్తేజపరిచేందుకు మధ్యాహ్నం పూట చిన్న చిన్న నిద్రలు కూడా ప్రయత్నించండి.  
5. మసాజ్ మసాజ్ కండరాలు మరియు అవయవాలకు తాజా ఆక్సిజనేటెడ్ రక్త సరఫరాను  
పెంచుతుంది మరియు శరీరం నుండి వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది,  
ఇది రుమాటిక్ రుగ్మతలను తగ్గిస్తుంది. ఇది వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు  
కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.  
  
నల్ల ఎండుద్రాక్ష, ఈవెనింగ్ ప్రింరోస్, లెమన్‌గ్రాస్ మరియు బోరేజ్ సీడ్  
వంటి ఆముదం లేదా ముఖ్యమైన నూనెలను మసాజ్ చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, చికాకు లేదని నిర్ధారించుకోవడానికి మీ చర్మంపై పరీక్షించిన  
తర్వాత మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించాలి. 6. వేడి మరియు చల్లని ఐస్ ప్యాక్‌లు  
వాపు మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మంటల సమయంలో వాటిని  
ఉపయోగించవచ్చు కానీ 15 నిమిషాలు మాత్రమే. ప్రత్యామ్నాయంగా, కండరాలను  
సడలించడానికి మరియు చికిత్స ప్రాంతానికి రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడానికి వేడి  
నీటి బ్యాగ్ లేదా వెచ్చని టవల్ ఉపయోగించండి. హాట్ టబ్ స్నానాలు గట్టి,  
బాధాకరమైన కండరాలకు విశ్రాంతిని అందిస్తాయి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ యొక్క  
సమస్యలు  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కీళ్ల లైనింగ్‌ను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు క్రమంగా  
ఎముక కోతకు మరియు వైకల్యానికి కారణమవుతుంది. ఈ దుష్ప్రభావాలతో పాటు,  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఇతర అనారోగ్యాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది, అవి:  
  
1. బోలు ఎముకల వ్యాధి: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు దాని చికిత్సకు  
 ఉపయోగించే మందులు బోలు ఎముకల వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతాయి. ఈ స్థితిలో, మన ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి మరియు పగుళ్లకు  
 గురవుతాయి. నొప్పి మరియు వాపు కారణంగా వ్యాయామం లేకపోవడం మరియు తగినంత  
 కాల్షియం తీసుకోవడం ఎముక సాంద్రత కోల్పోవడానికి దారితీసే ఇతర కారకాలు,  
 ఇది మరింత బోలు ఎముకల వ్యాధికి దారితీస్తుంది.  
  
బోలు ఎముకల వ్యాధి అనేది తక్కువ ఎముక ద్రవ్యరాశి (ఎముక సాంద్రత) కారణంగా  
ఎముకలు సన్నగా మరియు బలహీనంగా ఉండే వ్యాధి. ఇది ఎముకలను పెళుసుగా చేస్తుంది  
మరియు స్వల్పంగా గాయం నుండి పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇంకా  
చదవండి!  
  
2. కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్: చేతి మరియు వేళ్లకు పనిచేసే నరం వాపు  
 కారణంగా కుదించబడినప్పుడు, దానిని కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ అని  
 పిలుస్తారు. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ సాధారణంగా చేతులను ప్రభావితం  
 చేస్తుంది కాబట్టి, ఇది మణికట్టును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది  
 కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది.  
  
3. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఊపిరితిత్తుల కణజాలం  
 యొక్క వాపు మరియు మచ్చల అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఇది శ్వాస తీసుకోవడంలో  
 ఇబ్బంది, పొడి దగ్గు, అలసట, ఆకలి లేకపోవడం మరియు బలహీనతకు  
 దారితీస్తుంది. వాపు కారణంగా, ఊపిరితిత్తులలోని వాయుమార్గం యొక్క  
 గోడలలో అడ్డంకి కూడా శ్వాసలోపం మరియు దీర్ఘకాలిక పొడి దగ్గుకు  
 కారణమవుతుంది.  
  
4. గుండె సమస్యలు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వల్ల కలిగే వాపు ధమనులలో ఫలకం  
 ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది, దీని వలన రక్త నాళాలు ఇరుకైనవి. ఇది రక్త  
 ప్రసరణను అడ్డుకుంటుంది మరియు గుండెపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇంకా, RA  
 లక్షణాల చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు మరియు నొప్పి మరియు వాపు కారణంగా  
 వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న  
 వ్యక్తులు అధిక LDL (చెడు కొలెస్ట్రాల్) స్థాయిలు మరియు తక్కువ HDL  
 స్థాయిలు (మంచి కొలెస్ట్రాల్) కలిగి ఉంటారు. ఈ కారకాలన్నీ ఈ రోగులలో  
 హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
5. పొడి కళ్ళు: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కూడా కంటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం  
 చేస్తుంది. పొడి కళ్ళు ఈ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ  
 దుష్ప్రభావాలు. పొడి కళ్ళు కార్నియాకు హాని కలిగించే ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతాయి మరియు స్క్లెరా లేదా కళ్ళ యొక్క తెల్లని భాగంలో మంటను  
 కలిగిస్తాయి. అందువల్ల, కంటి నొప్పి లేదా దృష్టిలో మార్పు కళ్లకు మరింత  
 నష్టం జరగకుండా నిరోధించడానికి వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించాల్సిన అవసరం  
 ఉంది.  
  
6. చర్మంపై నోడ్యూల్స్: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చర్మం కింద రుమటాయిడ్  
 నోడ్యూల్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇవి సాధారణంగా వేళ్లు, ముంజేతులు,  
 మోచేతులు మరియు మడమపై కనిపిస్తాయి మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతికి  
 సంకేతం.  
  
7. డిప్రెషన్ లేదా ఆందోళన: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ రోగి యొక్క మానసిక  
 ఆరోగ్యాన్ని నాటకీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. దుఃఖం, ఆందోళన, ఆసక్తి  
 కోల్పోవడం మరియు నిద్రలేమి వంటి భావాలు డిప్రెషన్‌కు దారితీస్తాయి.  
 సహాయక బృందాలు మరియు కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో భావోద్వేగ బంధం రోగులకు  
 పరిస్థితిని మెరుగ్గా ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా?  
 రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA) COVID-19 పొందే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది.  
 అంతేకాకుండా, RA లేని వారి కంటే లక్షణాలు మరింత తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.  
 దీనికి విరుద్ధంగా, COVID-19 RA పొందే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుందని  
 కొన్ని ఆధారాలు కూడా ఉన్నాయి. COVID గురించి మరింత చదవండి! రుమటాయిడ్  
 ఆర్థరైటిస్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
  
సూచించిన మందులను తీసుకోవడమే కాకుండా, నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం  
పొందేందుకు కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను కూడా అనుసరించవచ్చు. ఈ చికిత్సల  
ఉదాహరణలు:  
  
1. హోమియోపతి: నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం కోసం హోమియోపతిని  
 ఉపయోగించాలని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని  
 బలపరుస్తుంది మరియు దుష్ప్రభావాల ప్రమాదం లేకుండా లక్షణాలను  
 నియంత్రిస్తుంది. అయితే, ఏదైనా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను ప్రారంభించే  
 ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా అవసరం.  
  
2. ఆక్యుపంక్చర్: ఇది దీర్ఘకాలిక నొప్పిని నయం చేయడానికి సూదులను  
 ఉపయోగిస్తుంది. ఇది శరీరంలో మంటను కలిగించే రసాయనాల స్థాయిలను  
 తగ్గిస్తుంది. ఈ పద్ధతి స్టెరైల్ మరియు సరిగ్గా ఉపయోగించాల్సిన సూదులను  
 ఉపయోగిస్తుంది కాబట్టి, సరైన ఆక్యుపంక్చర్ ప్రాక్టీషనర్‌ను సూచించమని  
 వైద్యుడిని అడగండి.  
  
3. చైనీస్ ఔషధం: థండర్ గాడ్ వైన్ అనేది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారిలో  
 కీళ్ల వాపు మరియు సున్నితత్వాన్ని తగ్గించడానికి సహజ నివారణగా  
 ఉపయోగించబడుతుంది. అయితే, దాని నాణ్యత గురించి ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి.  
 ఇది గర్భిణీ స్త్రీలకు హాని కలిగించే కొన్ని దుష్ప్రభావాలను కూడా కలిగి  
 ఉంటుంది. అందువల్ల, దాని ఉపయోగం సమయంలో జాగ్రత్త వహించాలి.  
  
4. తాయ్ చి: ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న చైనీస్ మార్షల్  
 ఆర్ట్. దాని నెమ్మదిగా మరియు సున్నితమైన కదలికలు బలం, వశ్యత మరియు  
 సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తాయి. మార్షల్ ఆర్ట్ యొక్క ఈ రూపం RA ఉన్న  
 వ్యక్తులలో చలనం యొక్క దిగువ అంత్య శ్రేణిపై, ప్రత్యేకించి చీలమండ  
 శ్రేణిలో గణాంకపరంగా గణనీయమైన ప్రయోజనాలను చూపింది.  
  
5. యోగా: ఈ తక్కువ-తీవ్రత, పురాతన భారతీయ వ్యాయామం వశ్యతను  
 మెరుగుపరచడానికి, నొప్పిని తగ్గించడానికి మరియు మానసిక ఒత్తిడి నుండి  
 ఉపశమనం కలిగించడానికి సరైనది. కండరాల బలం మరియు భంగిమను మెరుగుపరచడంలో  
 సహాయపడే కొన్ని సాధారణ యోగా ఆసనాలు క్రింద పేర్కొనబడ్డాయి: వీరభద్రాసనం  
 II (వారియర్ పోజ్ 2) మార్జర్యాసనం - బిటిలాసనం (పిల్లి భంగిమ - ఆవు  
 భంగిమ) వృక్షాసనం (చెట్టు భంగిమ) సేతు బంధ సర్వంగాసనం (వంతెన భంగిమ)  
 విపరీత-కరణి (కాళ్లు -అప్-ది-వాల్ పోజ్)  
  
దీర్ఘకాలిక నొప్పిని ఎదుర్కోవటానికి వివిధ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి  
మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో జీవించడం  
  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అనేది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి. దీనికి శాశ్వత నివారణ  
లేనప్పటికీ, ముందుగా గుర్తిస్తే లక్షణాలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి సరైన  
చికిత్సను పొందవచ్చు. అందువల్ల, త్వరగా వైద్య సహాయం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
  
ఈ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి లక్షణాలు స్థిరంగా ఉండవు. కొన్ని సమయాల్లో, అవి మంటగా  
ఉంటాయి, మరికొన్ని సార్లు అవి ఉపశమనంలో ఉంటాయి. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో  
జీవిస్తున్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి: 1. ఆరోగ్య సంరక్షణ మీ శక్తిని పెంచడానికి మరియు వశ్యతను  
మెరుగుపరచడానికి వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించండి. కూర్చున్నప్పుడు,  
నిలబడి, నడుస్తున్నప్పుడు సరైన భంగిమను నిర్వహించండి. బరువైన వస్తువులను  
ఎత్తవద్దు. మోకరిల్లడం లేదా కూర్చోవడం మానుకోండి. పని కోసం ఎర్గోనామిక్  
కుర్చీని కొనండి. మంట నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరచడానికి ఆహారంలో మార్పులు చేయండి. శారీరక లేదా వృత్తిపరమైన  
చికిత్సను కోరండి. మందులు లేదా డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్‌లను మిస్ చేయవద్దు.  
2. లిఫ్‌స్టైల్ మార్పులు రాబోయే రోజును ప్లాన్ చేయండి, అయితే టాస్క్‌లలో  
మార్పులకు స్థలాన్ని అనుమతించండి. రోజువారీ మరియు రోజువారీ పనులను సరళీకృతం  
చేయండి. సాధారణ భోజనం ఉడికించాలి. ఆన్‌లైన్‌లో షాపింగ్ చేయండి. విస్తృత  
హ్యాండిల్స్‌తో టూత్ బ్రష్‌లు మరియు దువ్వెనలు/హెయిర్ బ్రష్‌లను కొనండి.  
షవర్‌లో కుర్చీని ఉపయోగించండి మరియు మద్దతు కోసం హ్యాండ్‌రైల్‌ను  
ఇన్‌స్టాల్ చేయండి. బటన్లు మరియు జిప్పర్‌ల వంటి పెద్ద ఫాస్టెనర్‌లతో  
సులభంగా ధరించగలిగే దుస్తులను కొనుగోలు చేయండి. లేస్‌లు లేదా బకిల్స్ ఉన్న  
వాటిపై సులభంగా ధరించగలిగే పాదరక్షలను ఎంచుకోండి. 3. స్వీయ సంరక్షణ స్వీయ  
సంరక్షణకు ప్రాధాన్యతనివ్వండి. ఇంటికి వెళ్లడం మానుకోండి. భావోద్వేగ మరియు  
మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. ధ్యానం, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్  
అభ్యాసాలు లేదా లోతైన శ్వాస వంటి ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను ఉపయోగించి  
ఒత్తిడిని నిర్వహించండి. అభిరుచిలో మునిగిపోండి. ప్రియమైన వారితో సమయం  
గడుపుతారు. మద్దతు సమూహాలలో చేరండి. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ధ్యానం కీలకం!  
రోజుకు కేవలం 10-15 నిమిషాల పాటు ధ్యానం చేయడం వల్ల వ్యాధుల నుండి రక్షణ  
పొందడంలో చాలా వరకు సహాయపడుతుంది మరియు అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్ యొక్క ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాలు ఏమిటి? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్  
యొక్క ఐదు సంకేతాలు ఏమిటి? ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్  
మధ్య తేడా ఏమిటి? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు ఏ ఆహారాలు చెడ్డవి? రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్ ఏ వయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ దూరంగా  
ఉండగలదా? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వల్ల ఏ అవయవాలు ప్రభావితమవుతాయి?  
ప్రస్తావనలు Rheumatoid arthritis (RA) | కీళ్లనొప్పులు | CDC [ఇంటర్నెట్].  
Cdc.gov. 2021 [ఉదహరించబడింది 9 అక్టోబర్ 2021]. మాలవ్య, AN మరియు ఇతరులు.  
"వయోజన భారతీయ జనాభాలో రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వ్యాప్తి." రుమటాలజీ  
ఇంటర్నేషనల్ వాల్యూమ్. 13,4 (1993): మెక్‌ఇన్నెస్ IB, షెట్ జి. రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్ యొక్క వ్యాధికారకత. ఎన్ ఇంగ్లీష్ జె మెడ్. 2011  
డిసెంబర్;365((23)):2205–19. జాక్వెలిన్ బుల్లక్, సయ్యద్ AA రిజ్వీ, ఐమన్  
M. సలేహ్, సుల్తాన్ S. అహ్మద్, Duc P. దో, రైస్ A. అన్సారీ, జాస్మిన్  
అహ్మద్ మెడ్ ప్రింక్ ప్రాక్టీస్. 2019 మార్చి; 27(6): 501–507. ఆన్‌లైన్‌లో  
ప్రచురించబడింది 2018 సెప్టెంబర్ 2. అగర్వాల్ SK. నిర్వహించే సంరక్షణ  
నిపుణులకు మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడటానికి రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌లో  
ప్రధాన నిర్వహణ సూత్రాలు. జర్నల్ ఆఫ్ మేనేజ్డ్ కేర్ ఫార్మసీ. 2011.  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్స కోసం హాన్ A, రాబిన్సన్ V, జుడ్ M, Taixiang  
W, Wells G, Tugwell P. తాయ్ చి. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ్. 2004;(3).  
పాల్ BJ, కాండీ HI, కృష్ణన్ V. ప్రీ-రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు దాని  
నివారణ. Eur J రుమటోల్. 2017 జూన్;4(2):161-165. లియావో KP, ఆల్ఫ్రెడ్సన్  
L, కార్ల్సన్ EW. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదంపై పర్యావరణ ప్రభావాలు. కర్  
ఒపిన్ రుమటాల్. 2009 మే;21(3):279-83. డీన్ KD, డెమోరుల్లే MK, కెల్మెన్సన్  
LB, కుహ్న్ KA, నోరిస్ JM, హోలర్స్ VM. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కోసం జన్యు  
మరియు పర్యావరణ ప్రమాద కారకాలు. ఉత్తమ అభ్యాసం రెస్ క్లిన్ రుమటాల్. 2017  
ఫిబ్రవరి;31(1):3-18. జాకార్డెల్లి A, ఫ్రైడ్‌ల్యాండర్ HM, ఫోర్డ్ JA,  
స్పార్క్స్ JA. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడానికి జీవనశైలి మార్పుల సంభావ్యత: ఒక ఔన్సు నివారణకు ఒక పౌండ్  
చికిత్స విలువైనదేనా?. క్లిన్ థెర్. 2019;41(7):1323-1345. ప్రదీప్ కుమార్  
మరియు స్నేహాశిష్ బానిక్. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌లో ఫార్మాకోథెరపీ ఎంపికలు.  
రుమటాలజీ వ్యాధుల యూనిట్. క్లినికల్ మెడిసిన్ అంతర్దృష్టులు: ఆర్థరైటిస్  
మరియు మస్క్యులోస్కెలెటల్ డిజార్డర్స్ 2013:6. కోహ్లర్ BM, గుంథర్ J,  
కౌడెవిట్జ్ D, లోరెంజ్ HM. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్సలో ప్రస్తుత  
చికిత్సా ఎంపికలు. J క్లిన్ మెడ్. 2019 జూన్ 28;8(7):938. బాసిష్ట్ GK,  
సింగ్ RH, చందోలా H. సింబియో హెల్త్ హెల్త్‌కేర్ సిస్టమ్‌ని ఉపయోగించి  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (ఆమావత) నిర్వహణ. ఆయు. 2012 అక్టోబర్;33(4):466-74.  
పాటిల్, రాజకళ. (2016) ఆయుర్వేదం ద్వారా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ నిర్వహణ.  
జర్నల్ ఆఫ్ ట్రెడిషనల్ మెడిసిన్ & క్లినికల్ నేచురోపతి. 5. 1-4.  
10.4172/2573-4555.1000189.  
  
==================================================  
  
రికెట్స్‌ను విటమిన్ డి-ఆధారిత రికెట్స్, ఫాస్ఫోపెనిక్ రికెట్స్,  
కాల్సిపెనిక్ రికెట్స్, ఆర్జిత రికెట్స్ మరియు పోషకాహార రికెట్స్ అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం రికెట్స్ అనేది పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే ఒక వైద్య  
పరిస్థితి. ఇది వంగి ఉన్న కాళ్ళు మరియు వంగిన వెన్నెముకతో ఉంటుంది, ఇది  
చాలా నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మీ బిడ్డ అభివృద్ధి చెందే  
రికెట్స్ రకాన్ని బట్టి, ఇది వంశపారంపర్యంగా (జన్యు స్వభావం) లేదా కొనుగోలు  
చేయబడవచ్చు (అవసరమైన పోషకాలను తక్కువగా తీసుకోవడం వలన).  
  
ప్రధానంగా, విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ వంటి అవసరమైన పోషకాల కొరత  
రికెట్స్ అభివృద్ధికి కారణమని చెప్పవచ్చు. చల్లని దేశాలలో నివసించడం,  
నల్లటి చర్మం కలిగి ఉండటం మరియు జన్యుశాస్త్రం వంటి ఇతర కారకాలు కూడా  
రికెట్స్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
6 నెలల నుండి 2 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది,  
మీ పిల్లలు విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లతో మరియు సూర్యరశ్మికి  
ఎక్కువ బహిర్గతం చేయడం ద్వారా రికెట్స్ లక్షణాలను ఎదుర్కోవచ్చు.  
  
సూర్యరశ్మిని సరిగ్గా బహిర్గతం చేయడం మరియు విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు  
ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా రికెట్స్ నివారించవచ్చు.  
విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం మరియు సూర్యరశ్మికి గురికావడం ద్వారా  
కూడా దీనికి చికిత్స చేయవచ్చు. సాధారణంగా 6 నెలల నుండి 2 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం వెన్నెముక ఎముకలు కాళ్లు  
అస్థిపంజరం అనుకరించే పరిస్థితులు ఆస్టియోమలాసియా ఆస్టియోజెనిసిస్  
అసంపూర్ణత ప్రాథమిక హైపోపారాథైరాయిడిజం లోవ్ సిండ్రోమ్ ఫ్యాన్కోని  
సిండ్రోమ్ స్కర్వీ/ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్ష కిరణాలు రక్త పరీక్షలు బోన్  
బయాప్సీ చికిత్స స్టాస్ థెరపీ విటమిన్ డి యొక్క బహుళ మోతాదుల ఫాస్పరస్  
సప్లిమెంట్స్ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ రికెట్స్ యొక్క లక్షణాలు రికెట్స్  
ఎముకలు బలహీనపడటం మరియు మృదువుగా మారడం అని వర్ణించబడింది, ఇది విటమిన్ D  
కి ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం లేకపోవడం వల్ల వస్తుంది. ఈ క్రింది లక్షణాల కోసం  
చూడండి. త్వరిత మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స పొందడానికి మీ బిడ్డలో.  
  
1. పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు సాధారణంగా రికెట్స్ మరియు తీవ్రమైన కాల్షియం  
 మరియు విటమిన్ డి లోపంతో సంబంధం ఉన్న ఒక లక్షణం చాలా బలహీనమైన ఎముకలకు  
 దారితీస్తుంది, పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ బిడ్డ తరచుగా  
 పగుళ్లతో బాధపడుతూ ఉంటే పెళుసుగా ఉండే ఎముకలను కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
2. వెన్నెముక మరియు కాళ్ళలో నొప్పి ఎముకలు మృదువుగా మరియు బలహీనంగా ఉండటం  
 వలన, అవి పుండ్లు పడతాయి, ఇది పిల్లలకి చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ  
 పిల్లలను నడవడానికి ఇష్టపడదు, కాబట్టి వారు కొన్ని దశల తర్వాత సులభంగా  
 అలసిపోవచ్చు.  
  
3. దంతాల సమస్యలు రికెట్స్ ఉన్న పిల్లవాడు దంతాల నిర్మాణంలో అసాధారణతలు,  
 ఎనామెల్‌లో రంధ్రాలు, పెరుగుతున్న కావిటీస్ మరియు దంతాల పెరుగుదల మరియు  
 నిర్మాణంలో ఆలస్యం కనిపించవచ్చు.  
  
మంచి దంత సంరక్షణ మీ పిల్లలకు మంచి దంత అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది. పిల్లలలో దంత సమస్యలను ఎలా నిర్వహించాలో మరింత చదవండి. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
4. అస్థిపంజర వైకల్యాలు మీ పిల్లల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలలో లోపం  
 ఉన్నప్పుడు, రికెట్స్ అనేక అస్థిపంజర అసాధారణతలకు దారి తీస్తుంది.  
 వీటిలో వంగి ఉన్న కాళ్లు లేదా రికెట్స్ లెగ్ ఉన్నాయి, ఇది వెన్నెముకలో  
 వక్రత, పొడుచుకు వచ్చిన రొమ్ము ఎముక, విచిత్రమైన ఆకారపు పుర్రె మరియు  
 పెల్విక్ వైకల్యాలను సూచిస్తుంది.  
  
పోషకాహార రికెట్స్ సాధారణంగా బాల్యంలో లేదా ప్రీస్కూల్ వయస్సులో  
కనిపిస్తాయి, సాధారణంగా మణికట్టును విస్తరించడం లేదా కాళ్లను వంచడం వంటివి.  
  
5. రిటార్డెడ్ ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి ఎముకలు మరియు ఎదుగుదల అభివృద్ధిలో  
 జాప్యం మీ పిల్లల పొట్టి పొట్టితనానికి మరియు ఎదుగుదల కుంటుపడటానికి  
 దారితీస్తుంది.  
  
6. Craniotabes ఇది పుర్రె యొక్క ఎముకలు మృదువుగా మరియు fontanels  
 వెడల్పుగా ఉండే రుగ్మత. మూడు నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులలో  
 ఇది తరచుగా కనిపిస్తుంది.  
  
7. రాచిటిక్ ఛాతీ ఈ సందర్భంలో, పక్కటెముకల మధ్య ఉమ్మడిగా ఉండే విశాలమైన  
 కోస్టోకాన్డ్రల్ జంక్షన్‌తో ఒక పిల్లవాడు కనిపిస్తాడు మరియు హారిసన్  
 యొక్క గాడి, డయాఫ్రాగమ్ మృదువైన పక్కటెముకను లాగినప్పుడు అభివృద్ధి  
 చెందే పక్కటెముక యొక్క దిగువ భాగంలో ఒక మాంద్యం.  
  
రాచిటిక్ రోసరీ అని పిలవబడే పరిస్థితి కోస్టోకాండ్రల్ కీళ్లపై ఏర్పడే  
నాడ్యూల్స్ వల్ల గట్టిపడటానికి దారితీస్తుంది. ఇది శరీరం యొక్క ప్రతి వైపు  
ఒక రేఖలో ప్రతి పక్కటెముక మధ్యలో కనిపించే బంప్ వలె కనిపిస్తుంది. ఇది  
కొంతవరకు రోసరీని పోలి ఉంటుంది, దాని పేరుకు దారితీసింది.  
  
8. హైపోకాల్సెమియా రక్తంలో తక్కువ కాల్షియం స్థాయిలుగా నిర్వచించబడింది,  
 హైపోకాల్సెమియా ఉన్న శిశువులు కండరాల నొప్పులు మరియు మూర్ఛలు వంటి  
 సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను చూపవచ్చు. రికెట్స్ యొక్క కారణాలు రికెట్స్  
 అనేది పిల్లలలో ఎముక రుగ్మత, ఇది బలహీనమైన ఎముకలు, కండరాల నొప్పి మరియు  
 అస్థిపంజర వైకల్యాలకు దారితీస్తుంది. నేడు, విటమిన్ డి, కాల్షియం లేదా  
 భాస్వరం లోపం వల్ల కలిగే పోషక రికెట్స్ లేదా రికెట్స్ పిల్లలను  
 ప్రభావితం చేసే అత్యంత సాధారణ ఎముక వ్యాధులు. కానీ ఇది కాకుండా,  
 రికెట్స్ జన్యుశాస్త్రం, మందులు లేదా ఖనిజీకరణ లేకపోవడం వల్ల  
 సంభవించవచ్చు.  
  
ఇవి అనేక లోపాల వల్ల కలిగే సాధారణ రకాల రికెట్లు. వీటితొ పాటు:  
  
1. కాల్సిపెనిక్ రికెట్స్ ఇది పిల్లలలో నివేదించబడిన విటమిన్ డి లోపంతో  
 పాటు రికెట్స్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం. శరీరంలో కాల్షియం లోపం వల్ల ఈ  
 రకమైన రికెట్స్ అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఉదరకుహర వ్యాధులు వంటి వ్యాధులలో  
 కనిపించే కాల్షియం గ్రహించడంలో ఇబ్బంది కారణంగా ఇది సంభవించవచ్చు.  
  
2. ఫాస్ఫోపెనిక్ రికెట్స్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ రకమైన రికెట్స్ మీ  
 శరీరంలో భాస్వరం లోపం వల్ల వస్తుంది. ఇది భాస్వరం అధికంగా ఉండే  
 ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మాత్రమే కాకుండా పేగు ద్వారా  
 భాస్వరం శోషణలో సమస్యలు లేదా అధిక మూత్రపిండ నష్టం వంటి కారణాల వల్ల  
 కూడా కావచ్చు.  
  
3. విటమిన్ డి-ఆధారిత రికెట్స్ విటమిన్ డి-ఆధారిత రికెట్స్ అనేది  
 ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లలు బాధపడుతున్న అత్యంత సాధారణ రకం రికెట్స్. ఇది  
 విటమిన్ డి లోపం వల్ల వచ్చే రికెట్స్ రకం. ఇది విటమిన్ డి సంశ్లేషణలో  
 సమస్యలు, విటమిన్ డి రిసెప్టర్‌లో లోపం, విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే  
 ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకోవడం మరియు సూర్యరశ్మికి తక్కువ బహిర్గతం  
 కావడం వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
4. జన్యుశాస్త్రం శరీరంలో పోషకాల కొరత కాకుండా, రికెట్స్ కూడా జన్యుపరమైన  
 స్వభావం కలిగి ఉండవచ్చు. శరీరంలో విటమిన్ డి సంశ్లేషణను నిలిపివేసే  
 కొన్ని జన్యువుల జన్యు పరివర్తన దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు.  
  
5. కుటుంబ హైపోఫాస్ఫేటమిక్ రికెట్స్ ఇది వక్రీభవన రికెట్స్ యొక్క అత్యంత  
 సాధారణంగా సంక్రమించే రూపం, వేరియబుల్ పెనెట్రాన్స్‌తో X- లింక్డ్  
 డామినెంట్‌గా వారసత్వంగా పొందబడుతుంది. చెదురుమదురు సందర్భాలు తరచుగా  
 జరుగుతాయి మరియు ఆటోసోమల్ రిసెసివ్ వారసత్వం కూడా నివేదించబడింది.  
 X-లింక్డ్ హైపోఫాస్ఫేటమిక్ రికెట్స్‌కు కారణమైన జన్యువును PHEX  
 జన్యువుగా పేర్కొంటారు (X క్రోమోజోమ్‌లోని ఎండోపెప్టిడేస్‌లకు  
 హోమోలజీతో ఫాస్ఫేట్ జన్యువును నియంత్రిస్తుంది)  
  
6. మూత్రపిండ గొట్టపు అసిడోసిస్ (RTA) ప్రాక్సిమల్ లేదా RTA అనేది  
 పిల్లలలో వక్రీభవన రికెట్స్‌కు ముఖ్యమైన కారణాలు. సాధారణ రక్తంలో  
 యూరియా మరియు క్రియాటినిన్ స్థాయిలతో హైపర్‌క్లోరేమిక్ మెటబాలిక్  
 అసిడోసిస్ ద్వారా పరిస్థితులు వర్గీకరించబడతాయి. ప్రాక్సిమల్ RTA ఉన్న  
 రోగులలో ఫాస్ఫేట్, అమినోఅసిడ్యూరియా (మూత్రంలో అమైనో ఆమ్లాలు) మరియు  
 ప్రోటీన్యూరియా (మూత్రంలో ప్రోటీన్లు) తక్కువ స్థాయిలో ఉండవచ్చు.  
 బైకార్బోనేట్ మరియు ఫాస్ఫేట్ సప్లిమెంటేషన్ ఉపయోగం రికెట్స్ యొక్క  
 వైద్యంలో ఫలితాలు.  
  
7. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి వక్రీభవన రికెట్స్ అప్పుడప్పుడు  
 దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి యొక్క ప్రస్తుత అభివ్యక్తి కావచ్చు. ఖనిజ  
 ఎముక వ్యాధి యొక్క లక్షణాలు రోగి వయస్సు మరియు వ్యాధి యొక్క వ్యవధిపై  
 ఆధారపడి ఉంటాయి. క్రియాటినిన్, ఫాస్ఫేట్ మరియు పారాథోర్మోన్ యొక్క  
 ఎలివేటెడ్ రక్తం స్థాయిలు లక్షణం. థెరపీలో ఫాస్ఫేట్ తీసుకోవడం పరిమితం  
 చేయడం మరియు కాల్షియం మరియు క్రియాశీల విటమిన్ D అనలాగ్‌ల  
 సప్లిమెంట్లను అందించడం వంటివి ఉంటాయి.  
  
8. ఆంకోజెనిక్ రికెట్స్ మెసెన్చైమల్ కణితులు ఫైబ్రోబ్లాస్ట్ పెరుగుదల  
 కారకాలను స్రవిస్తాయి, దీని ఫలితంగా ఫాస్ఫాటూరియా (మూత్రంలో  
 ఫాస్ఫేట్లు), హైపోఫాస్ఫేటిమియా (తక్కువ స్థాయిలో ఫాస్పరస్), రికెట్స్  
 మరియు కండరాల బలహీనత ఏర్పడతాయి.  
  
9. ఇతర వ్యాధులకు సెకండరీ మెక్‌క్యూన్-ఆల్‌బ్రైట్ సిండ్రోమ్: ఇది ఎముకలు,  
 చర్మం మరియు అనేక హార్మోన్-ఉత్పత్తి (ఎండోక్రైన్) కణజాలాలను ప్రభావితం  
 చేసే రుగ్మత. ఎపిడెర్మల్ నెవస్ సిండ్రోమ్: మెదడు, కన్ను మరియు  
 అస్థిపంజర వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేసే అదనపు చర్మసంబంధమైన అసాధారణతలతో  
 సంబంధం ఉన్న ఎపిడెర్మల్ నెవి అని పిలువబడే చర్మ గాయాల ఉనికి. దంతాల  
 వ్యాధి: ఇది దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ రుగ్మత, ఇది ప్రాక్సిమల్ ట్యూబుల్స్  
 అని పిలువబడే నిర్మాణాలకు నష్టం కలిగించడం వల్ల మూత్రపిండాల సమస్యలను  
 కలిగిస్తుంది. నీకు తెలుసా? దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులు అకాల  
 మరణాలు, తక్కువ జీవన నాణ్యత మరియు వైద్య ఖర్చులను పెంచుతాయి.  
 దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులు మరియు వాటి నిర్వహణ గురించి మరింత  
 తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రికెట్స్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
మీ బిడ్డను మరింత హాని కలిగించే మరియు రికెట్స్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం  
ఉన్న కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి. అవి: డార్క్ స్కిన్ ఉన్నవారిలో మెలనిన్ అనే  
వర్ణద్రవ్యం అధికంగా ఉండటం వల్ల రికెట్స్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది,  
ఇది సూర్యరశ్మి నుండి విటమిన్ డిని ఉత్పత్తి చేసే చర్మ సామర్థ్యాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. భారతదేశంలోని శీతల ప్రాంతాలలో సూర్యరశ్మికి తక్కువగా  
బహిర్గతం కావడం లేదా లేకపోవడం. విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్  
అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకోవడం. తక్కువ మొత్తంలో విటమిన్ డి  
ఉన్న తల్లి పాలను మాత్రమే తినిపించే శిశువులు. పగటిపూట ఎక్కువ మంది ఇంటి  
లోపల ఉండే వ్యక్తులు. గమనిక: మన శరీరాలు సూర్యరశ్మికి గురైనప్పుడు ఎక్కువ  
విటమిన్ డిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి, కాబట్టి మీరు సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉన్న  
ప్రాంతంలో నివసిస్తుంటే మీకు రికెట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
నీకు తెలుసా? విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకునే  
పిల్లలకు రికెట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి విటమిన్ డి  
స్థాయిని పెంచడానికి మీ పిల్లల ఆహారంలో చేపలు, మాంసం, పాల ఉత్పత్తులు మరియు  
పుట్టగొడుగులు వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం పెంచండి. ఇక్కడ విటమిన్ డి మరియు  
దానిని తీసుకోవడానికి సరైన మార్గం గురించి మరిన్ని వివరాలు ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రికెట్స్ నిర్ధారణ  
  
సంప్రదింపుల మొదటి పాయింట్‌గా మీరు తప్పనిసరిగా శిశువైద్యుని వద్దకు  
వెళ్లాలి. ఎముకలపై తేలికగా నొక్కడం ద్వారా సున్నితత్వం లేదా నొప్పిని తనిఖీ  
చేయడానికి వారు మొదట శారీరక పరీక్షను నిర్వహిస్తారు. పరీక్ష సమయంలో,  
డాక్టర్ మీ పిల్లల ఎముకలపై సున్నితంగా నొక్కి, అసాధారణతలను తనిఖీ చేస్తారు.  
అతను లేదా ఆమె మీ పిల్లలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతారు:  
  
పుర్రె: రికెట్స్ ఉన్న పిల్లలు తరచుగా మృదువైన పుర్రె ఎముకలను కలిగి ఉంటారు  
మరియు మృదువైన మచ్చలు (ఫాంటానెల్స్) మూసివేయడంలో ఆలస్యం ఉండవచ్చు.  
  
కాళ్లు: ఆరోగ్యంగా ఉన్న పసిపిల్లలు కూడా కొద్దిగా బౌల్‌లెగ్‌గా  
ఉన్నప్పటికీ, కాళ్లు అతిశయోక్తిగా వంగడం రికెట్స్‌తో సాధారణం.  
  
ఛాతీ: రికెట్స్ ఉన్న కొంతమంది పిల్లలు వారి పక్కటెముకలలో అసాధారణతలను  
అభివృద్ధి చేస్తారు, ఇది వారి రొమ్ము ఎముకలు చదును మరియు పొడుచుకు వచ్చేలా  
చేస్తుంది.  
  
మణికట్టు మరియు చీలమండలు: రికెట్స్ ఉన్న పిల్లలకు తరచుగా మణికట్టు మరియు  
చీలమండలు సాధారణం కంటే పెద్దవిగా లేదా మందంగా ఉంటాయి.  
  
అది పూర్తయిన తర్వాత, మీ శిశువైద్యుడు ఖచ్చితమైన రికెట్స్ నిర్ధారణ చేయడంలో  
సహాయపడటానికి కొన్ని పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు. ఈ పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
రక్త పరీక్షలు: ఈ రక్త పరీక్షలు మీ రక్తంలో కాల్షియం, ఫాస్పరస్,  
పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ మరియు ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ (ALP) స్థాయిలను  
కొలవడానికి చేయబడతాయి. మూత్ర కాల్షియం: రికెట్స్ నిర్ధారణలో, తక్కువ సీరం  
కాల్షియం స్థాయిల నేపథ్యంలో అనుచితంగా అధిక మూత్ర కాల్షియం విసర్జనను  
ఏర్పాటు చేయడం ముఖ్యం. ఎముక ఎక్స్-కిరణాలు: ఎముకలలో ఏవైనా వైకల్యాలు  
ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి ఎక్స్-కిరణాలు నిర్వహించబడతాయి. ఎముక  
బయాప్సీ: అరుదైన సందర్భాల్లో, పరిస్థితి కోరినట్లయితే, ఎముక బయాప్సీ  
నిర్వహించబడుతుంది, ఇందులో ఎముక యొక్క చిన్న భాగాన్ని తొలగించడం ఉంటుంది,  
ఇది విశ్లేషణ కోసం ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది. DEXA స్కాన్: ఎముక  
డెన్సిటోమెట్రీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది స్పెక్ట్రల్ ఇమేజింగ్ ఉపయోగించి  
ఎముక ఖనిజ సాంద్రత (BMD)ని కొలిచే సాధనం. ప్రముఖులు OJ సింప్సన్ ప్రభావితం  
OJ సింప్సన్ చాలా వినయపూర్వకమైన ప్రారంభం నుండి వచ్చిన ఒక ప్రసిద్ధ  
ఫుట్బాల్ క్రీడాకారుడు. రెండు సంవత్సరాల వయస్సులో, అతనికి రికెట్స్  
ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది, అది అతనికి విల్లు కాళ్ళతో మిగిలిపోయింది. ఈ  
బాధను అధిగమించడానికి అతనికి క్రీడలపై ఉన్న ఆసక్తి సహాయపడింది. రికెట్స్  
నివారణ  
  
రికెట్స్ అభివృద్ధిని నివారించడంలో చాలా దూరం వెళ్ళే కొన్ని చిట్కాలు లేదా  
సూచనలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వీటితొ పాటు:  
  
1. సూర్యరశ్మికి గురికావడం మీ చేతులను మరియు ముఖాన్ని ప్రతిరోజూ  
 సూర్యరశ్మికి బహిర్గతం చేయడం రికెట్స్‌ను నివారించడంలో ఉపయోగకరంగా  
 ఉంటుందని ఇంగ్లాండ్‌లోని నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ సూచిస్తుంది. మీ  
 పిల్లలను 60 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ఎండలో ఉంచవద్దు (వారి చర్మ రకాన్ని  
 బట్టి); మీరు అలా చేస్తే, సన్‌బర్న్‌లను నివారించడానికి మీరు  
 తప్పనిసరిగా సన్‌స్క్రీన్‌ను అప్లై చేయాలి. అలాగే, ఈ సమయంలో  
 సూర్యకిరణాలు తీవ్రంగా ఉన్నందున ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య  
 సూర్యునికి బహిర్గతమయ్యే సమయాన్ని తగ్గించండి.  
  
సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలి మరియు దానిని సరైన మార్గంలో ఎలా  
ఉపయోగించాలి అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి  
నొక్కండి!  
  
2. భాస్వరం, కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారం విటమిన్ డి,  
 కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండిన ఆహారాన్ని  
 తినడం ఆరోగ్యకరమైన ఎముకల అభివృద్ధికి మరియు పెరుగుదలకు ముఖ్యమైనది.  
 వివిధ రకాల చేపలు, మాంసం, గుడ్డు సొనలు మరియు పుట్టగొడుగులు కూడా మీ  
 బిడ్డకు విటమిన్ డి లోపాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. కాల్షియం మరియు  
 ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని కూడా  
 సూచించబడింది.  
  
అతినీలలోహిత B కాంతికి గురికావడం (సూర్యుడు ఆకాశంలో ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు  
చాలా సులభంగా పొందవచ్చు), కాడ్ లివర్ ఆయిల్, హాలిబట్-లివర్ ఆయిల్ మరియు  
వియోస్టెరాల్ అన్నీ విటమిన్ డి యొక్క మూలాలు.  
  
3. విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ పెద్దలు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు 1 సంవత్సరం  
 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు ప్రతిరోజూ 10 mcg విటమిన్ డి  
 సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలని సూచించారు, అయితే పుట్టిన పిల్లలు, 1  
 సంవత్సరం వరకు, 8.5 mcg నుండి 10 mcg వరకు తీసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజు  
 విటమిన్ డి మాత్రలు లేదా ప్రతిరోజూ 500 మి.లీ.  
  
శరీరం యొక్క విటమిన్ అవసరాలు సాధారణంగా మీ ఆహారం ద్వారా తీర్చబడతాయి, కానీ  
విటమిన్ D మినహాయింపు. దాని గురించి మరింత చదవండి. మరింత తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీ బిడ్డకు ఎముక నొప్పి, ఆలస్యమైన ఎదుగుదల, కండరాల బలహీనత లేదా అస్థిపంజర  
సమస్యలు వంటి రికెట్స్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు ఉంటే, వాటిని  
చెక్-అప్ కోసం మీ వైద్యుడి వద్దకు తీసుకెళ్లండి.  
  
మీరు పెద్దవారైతే మరియు ఎముక నొప్పి లేదా కండరాల బలహీనతను ఎదుర్కొంటుంటే,  
దాన్ని తనిఖీ చేయడానికి మీ వైద్యుడిని చూడండి.  
  
రికెట్స్ చికిత్స మరియు నిర్వహణలో సహాయపడే నిపుణులు: శిశువైద్యుడు సాధారణ  
వైద్యుడు ఆర్థోపెడిక్ నిపుణుడు మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినట్లయితే  
ప్రపంచ స్థాయి నిపుణుల నుండి వైద్య సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
రికెట్స్ చికిత్స  
  
రికెట్స్ చికిత్స కోసం, విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు భాస్వరం అధికంగా ఉండే  
ఆహారం సహాయపడుతుంది. ఇతర చికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి:  
  
1. శస్త్రచికిత్స రికెట్స్ కారణంగా వికృతమైన ఎముకలను శస్త్రచికిత్స  
 లేకుండానే నయం చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఇతర ఎముక  
 వైకల్యాలతోపాటు, తీవ్రంగా వంగి ఉన్న కాళ్లను సరిచేయడానికి  
 శస్త్రచికిత్స మాత్రమే ఎంపిక కావచ్చు. ఛాతీ లేదా పెల్విక్ వైకల్యాలు  
 మరియు పెరుగుదల రిటార్డేషన్ శాశ్వతంగా ఉండవచ్చు మరియు శస్త్రచికిత్స  
 ద్వారా చికిత్స చేయలేము.  
  
2. స్టోస్ థెరపీ ఈ రకమైన చికిత్సలో, విటమిన్ D యొక్క ఒక పెద్ద మోతాదు ఒక  
 నెల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులకు నోటి ద్వారా లేదా  
 ఇంట్రామస్కులర్‌గా ఇవ్వబడుతుంది. మౌఖిక చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది  
 ఎందుకంటే ఇది విటమిన్ డి స్థాయిలను త్వరగా పునరుద్ధరిస్తుంది. విటమిన్  
 డి లోపం రికెట్స్ చికిత్సలో ఈ నియమావళి సాధారణంగా సురక్షితమైనది మరియు  
 సమర్థవంతమైనది.  
  
3. విటమిన్ D యొక్క బహుళ మోతాదులు ఈ నియమావళిలో, పిల్లల వయస్సును బట్టి  
 విటమిన్ D యొక్క చిన్న, రోజువారీ మోతాదులు ఇవ్వబడతాయి. ఒక నెల కంటే  
 తక్కువ వయస్సు ఉన్న, 1-12 నెలలు, 12 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
 శిశువులకు రోజువారీ మోతాదు 2 నుండి 3 నెలల కాలానికి వరుసగా 1000 IU,  
 1000 - 5000 IU మరియు 5000 IU. చివరికి, రోజువారీ వినియోగం కోసం 400 IU  
 మోతాదు సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
4. కాల్షియం మరియు ఫాస్ఫేట్ సప్లిమెంట్లు జన్యుశాస్త్రం నుండి వచ్చే  
 రికెట్స్ కోసం, పీడియాట్రిక్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ మరియు ఆర్థోపెడిక్  
 స్పెషలిస్ట్ ద్వారా చికిత్స సూచించబడుతుంది. విటమిన్ డి-ఆధారిత  
 రికెట్స్ కోసం, పిల్లలకు అధిక మోతాదులో కాల్సిట్రియోల్ మరియు  
 కాల్షియంతో చికిత్స చేస్తారు. మీ బిడ్డకు కుటుంబపరమైన హైపోఫాస్ఫేటమిక్  
 రికెట్స్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, విటమిన్ డితో పాటు ఫాస్ఫేట్  
 సప్లిమెంట్లను నోటి ద్వారా అందించడం చికిత్సగా సూచించబడుతుంది.  
 రికెట్స్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
రికెట్స్ నివారణ మరియు చికిత్సలో ఆహారం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని  
వైద్యులు సూచించారు. రికెట్స్‌తో పోరాడటానికి ఈ దశలను అనుసరించండి: విటమిన్  
డి-ఆధారిత రికెట్స్‌తో పోరాడటానికి మీరు మీ పిల్లలకు తప్పనిసరిగా 400  
IU/రోజు విటమిన్ డి సప్లిమెంటేషన్ ఇవ్వాలి. మీ బిడ్డ ఇప్పటికీ పూర్తిగా  
లేదా పాక్షికంగా తల్లిపాలను తీసుకుంటే, అతను/ఆమె రోజుకు కనీసం 1 లీటరు  
ఫార్ములా తీసుకోవడం ప్రారంభించే వరకు 400 IU/రోజు విటమిన్ డిని ఆహారంలో  
ప్రవేశపెట్టాలి. మీ బిడ్డ రోజుకు 1 లీటరు కంటే తక్కువ ఫార్ములా స్వీకరిస్తూ  
మరియు తల్లి పాలు తీసుకోకుంటే, మీ బిడ్డకు రోజుకు 400 IU విటమిన్ డి  
ఇవ్వాలి. విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ స్థాయిలను పెంచడంలో  
సహాయపడటానికి పాలు, పెరుగు, చీజ్, మాంసం మరియు చేపలు వంటి ఆహారాలను  
చేర్చండి. మీ బిడ్డకు లాక్టోస్ అసహనం ఉంటే, మీరు నారింజ రసం లేదా సోయా  
పాలను ఇవ్వవచ్చు, ఎందుకంటే రెండింటిలో విటమిన్ డి అధిక సాంద్రత ఉంటుంది.  
మీరు కాల్షియం విన్నప్పుడు, మీరు ఒక గ్లాసు పాల గురించి ఆలోచించవచ్చు.  
అయితే, కేవలం పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల కంటే కాల్షియం చాలా ఎక్కువ.  
కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు సప్లిమెంట్ల గురించి మరింత చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
రికెట్స్ యొక్క సమస్యలు  
  
కాల్షియం లోపం వల్ల ఏర్పడే రికెట్స్ పిల్లవాడికి మూర్ఛలు, శ్వాస సమస్యలు  
మరియు తిమ్మిరికి దారితీయవచ్చు. కానీ దీర్ఘకాలంలో, ఇది సంక్లిష్టతలతో సహా  
తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: పొట్టిగా ఉన్న బహుళ ఎముక పగుళ్లు  
న్యుమోనియా (ఊపిరితిత్తులు ద్రవంతో నిండిపోతాయి) డెంటల్ హైపోప్లాసియా  
(ఎనామెల్ పేలవంగా ఏర్పడటం)) కార్డియోమయోపతి (గుండె కండరాలకు సంబంధించిన  
వ్యాధి కండరాలకు తగినంత రక్తాన్ని పంప్ చేయలేకపోతుంది) హైడ్రోసెఫాలస్  
(మెదడులోని కావిటీస్‌లో ద్రవం పేరుకుపోవడం) మూర్ఛలు దంతాలలో కావిటీస్  
ఎముకలలో అసమానతలు రికెట్స్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదం వివిధ వైద్య పరిస్థితులకు చికిత్స చేస్తోంది మరియు  
చాలా మంది ప్రజలు దాని ప్రభావాన్ని చూశారు. రికెట్స్ చికిత్సలో సహాయపడే  
కొన్ని ఆయుర్వేద నివారణలను క్రింద కనుగొనండి. సరైన మార్గదర్శకత్వం కోసం  
ఆయుర్వేద అభ్యాసకుడిని సంప్రదించండి.  
  
1. ముత్యాల బూడిద 125 mg వరకు మోతీ భస్మ లేదా ముత్యాల బూడిదను రెండు  
 టీస్పూన్ల తేనెతో మీ పిల్లలకు రోజుకు రెండుసార్లు అందించండి. పరిస్థితి  
 విషమంగా ఉంటే, ఆయుర్వేద అభ్యాసకుడిని సంప్రదించండి.  
  
2. ఓట్‌స్ట్రా బాత్ ఎండిన ఓట్‌స్ట్రా హెర్బ్‌ను తీసుకుని 4 లీటర్ల నీటిలో  
 మరిగించి, ప్రతివారం రెండుసార్లు స్నానం చేయడానికి ఉపయోగించండి.  
  
3. డాండెలైన్ టీ డాండెలైన్ ఆకులను పొడి చేసి, వాటిని ఒక కప్పు వేడినీటిలో  
 కలపండి. ఆకులు సుమారు 5 నిమిషాలు కూర్చునివ్వండి. 5 నిమిషాల తర్వాత,  
 నీటిని వడకట్టి, టీని మీ పిల్లలకు అందించండి.  
  
4. రేగుట మూలిక ఒక కూజాలో ఒక ఔన్స్ ఎండిన రేగుట మూలికను వేసి అందులో పావు  
 వంతు వేడి నీటిని పోయాలి. కూజాను కప్పి, రాత్రిపూట కూర్చునివ్వండి.  
 నీటిని వడకట్టి రోజూ రెండు కప్పులు త్రాగాలి.  
  
5. హార్స్‌టైల్ టీ 2 కప్పుల వేడి నీటిలో ఓట్ స్ట్రా హెర్బ్‌తో పాటు ఒక  
 టీస్పూన్ హార్స్‌టైల్ టీ ఆకులను జోడించండి. ఇది 5 నుండి 7 నిమిషాలు  
 నిటారుగా ఉండనివ్వండి. ప్రతి భోజనం తర్వాత నీటిని వడకట్టి టీ తాగండి.  
 రికెట్స్‌తో జీవించడం  
  
మీ బిడ్డకు రికెట్స్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, వ్యాధిని సమర్థవంతంగా  
నిర్వహించడానికి మీరు ఈ చిట్కాలను అనుసరించవచ్చు: మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించిన తర్వాత ప్రతిరోజూ విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను ఇవ్వండి. మీ  
పిల్లలను ప్రతిరోజూ 10-15 నిమిషాలు (వారి చర్మ రకాన్ని బట్టి) సూర్యుని  
క్రింద కూర్చోబెట్టండి. పిల్లలకి మాంసం, చేపలు, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు  
అధికంగా ఉండే ఆహారం ఇవ్వండి. పిల్లల ఎముకలను పటిష్టం చేయడానికి ప్రతిరోజూ  
ఏదైనా శారీరక వ్యాయామంలో పాల్గొనేలా చేయండి. మెరుగైన నొప్పి నిర్వహణ మరియు  
చలనశీలతను నిర్ధారించడానికి మీ బిడ్డను అర్హత కలిగిన ఫిజియోథెరపిస్ట్  
వద్దకు క్రమ పద్ధతిలో తీసుకెళ్లండి. ఇది రికెట్స్‌ను మెరుగ్గా  
నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ బిడ్డ ఇప్పటికీ కండరాల నొప్పి మరియు  
తిమ్మిరితో బాధపడుతున్నట్లు మీరు చూసినట్లయితే, దయచేసి తదుపరి చికిత్స కోసం  
మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు మీ బిడ్డను శారీరక పనితీరు మరియు నొప్పి  
నిర్వహణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే అర్హత కలిగిన ఫిజియోథెరపిస్ట్ వద్దకు కూడా  
తీసుకెళ్లాలి.  
  
స్ట్రెయిట్ రేఖాంశ పెరుగుదలను నిర్ధారించడానికి మరియు అవయవాలకు మద్దతును  
అందించడానికి వైద్యులు కొన్ని సందర్భాల్లో జంట కలుపులను వర్తింపజేయాలని  
సూచించవచ్చు. శస్త్రచికిత్స తర్వాత కూడా కలుపులు వర్తించబడతాయి.  
అయినప్పటికీ, రికెట్స్‌కు చికిత్స చేయడానికి లేదా నిర్వహించడానికి  
బ్రేసింగ్ యొక్క ప్రామాణికతను నిర్ధారించే చెల్లుబాటు అయ్యే అధ్యయనం లేదు.  
మీ డాక్టర్ బ్రేసింగ్‌ను సూచించినట్లయితే, మీ బిడ్డ బ్రేస్‌లను సరిగ్గా  
మరియు క్రమ పద్ధతిలో ధరించేలా చూసుకోండి.  
  
పిల్లలకి రికెట్స్ చాలా బాధాకరమైనవి. లక్షణాలు తీవ్రంగా మరియు భయానకంగా  
ఉన్నప్పటికీ, సంరక్షకుని యొక్క సరైన అప్రమత్తతతో వాటిని సులభంగా చికిత్స  
చేయవచ్చు. సంరక్షకులు పిల్లల కోసం సరైన ఆహారం, ఫిజియోథెరపీ మరియు బహిరంగ  
కార్యకలాపాలను నిర్ధారించాలి.  
  
సూర్యరశ్మి నుండి తగినంత విటమిన్ డి పొందడానికి, మీ వీపును సూర్యునికి  
బహిర్గతం చేయండి. మీ శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ డిని అందించడానికి మరిన్ని  
మార్గాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పెద్దలకు రికెట్స్ వస్తుందా? రికెట్స్ అభివృద్ధిని  
నివారించడానికి నా బిడ్డ సూర్యకాంతిలో ఎంతకాలం ఉండాలి? రికెట్స్ చికిత్స  
కోసం నేను నా బిడ్డను ఏ నిపుణుడి వద్దకు తీసుకెళ్లాలి? నారింజ రసం రికెట్స్  
నివారణలో సహాయపడుతుందా? మీ బిడ్డకు లాక్టోస్ అసహనం ఉంటే, విటమిన్ డి  
పొందేందుకు ఇతర ఆహార వనరులు ఏమిటి? రికెట్స్ యొక్క లక్షణాలలో మెరుగుదల  
కనిపించడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది? రికెట్స్ ఇతర వ్యాధులతో గందరగోళం  
చెందగలదా? ప్రస్తావనలు Al-Sharafi BA, Al-Imad SA, Shamshair AM, Al-Faqeeh  
DH. ఉదరకుహర వ్యాధి కారణంగా ఒక యువతిలో తీవ్రమైన రికెట్స్: ఆలస్యం నిర్ధారణ  
యొక్క విషాదం: ఒక కేసు నివేదిక. BMC రెస్ నోట్స్. 2014;7:701. 2014  
అక్టోబరు 8న ప్రచురించబడింది. ఛటర్జీ డి, గుప్తా వి, శర్మ వి, సిన్హా బి,  
సమంతా ఎస్. పోషకాహార రికెట్స్‌లో రేడియోగ్రాఫిక్ పర్యవేక్షణ కోసం నమ్మదగిన  
మరియు ఖర్చుతో కూడుకున్న విధానం. Br J రేడియోల్. 2014. Dahash BA,  
శంకరరామన్ S. రికెట్స్. [2021 ఆగస్టు 10న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి. ఎక్బోటే, డాక్టర్ వీణా, ఖాదిల్కర్, అనురాధ, మొఘల్, ఎమ్ మరియు  
ఇతరులు. భారతీయ పసిబిడ్డలలో సూర్యకాంతి బహిర్గతం మరియు రికెట్స్ అభివృద్ధి.  
ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్. నవంబర్ 2001. ఆంటోనీ R.యంగ్, కైలీ A.  
మోర్గాన్, Tak-WaiHo, et al. చర్మసంబంధమైన విటమిన్ D సంశ్లేషణపై మెలనిన్ ఒక  
చిన్న నిరోధక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంది: ఎక్స్‌ట్రీమ్ ఫినోటైప్‌ల పోలిక.  
జర్నల్ ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేటివ్ డెర్మటాలజీ. వాల్యూమ్ 140, సంచిక 7, జూలై 2020.  
సింగిల్టన్, రోసాలిన్ ; లెస్చర్, రాచెల్; గెస్నర్, బ్రాడ్‌ఫోర్డ్ D, మరియు  
ఇతరులు. అలాస్కా స్థానిక పిల్లలలో రికెట్స్ మరియు విటమిన్ డి లోపం. J  
పీడియాటర్ ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2015 జూలై. టోన్నెసెన్ R, స్క్వార్జ్ P,  
హోవింద్ PH, జెన్సన్ LT. యువకులలో సెక్స్ మరియు విటమిన్ డి స్థాయిల నుండి  
స్వతంత్రంగా మెరుగైన BMDకి సంబంధించిన శారీరక వ్యాయామం. Eur J Appl  
ఫిజియోల్. 2016.  
  
==================================================  
  
రింగ్‌వార్మ్‌ను టినియా, డెర్మాటోఫైటోసిస్ మరియు డెర్మాటోఫైట్ ఇన్‌ఫెక్షన్  
అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం రింగ్‌వార్మ్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల  
మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేసే ఒక సాధారణ ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. దాని పేరు  
ఉన్నప్పటికీ, రింగ్‌వార్మ్ ఏ పురుగు వల్ల కాదు. చర్మంపై గుండ్రంగా మరియు  
వృత్తాకారపు పురుగుల వంటి దద్దుర్లు ఏర్పడటం వల్ల ఈ వ్యాధికి ఆ పేరు  
వచ్చింది. ట్రైకోఫైటన్, మైక్రోస్పోరమ్ మరియు ఎపిడెర్మోఫైటన్ వంటి అనేక రకాల  
శిలీంధ్రాలు రింగ్‌వార్మ్‌కు కారణమవుతాయి.  
  
శిలీంధ్రాలు తల చర్మం, గడ్డం, చేతులు, గోర్లు, గజ్జలు, లోపలి తొడలు మరియు  
పాదాలు వంటి శరీరంలోని ఏ భాగానికైనా సోకవచ్చు. రింగ్‌వార్మ్ చాలా  
అంటువ్యాధి మరియు సోకిన వ్యక్తి మరియు పెంపుడు జంతువుల నుండి కూడా  
వ్యాపిస్తుంది. లక్షణాలు సాధారణంగా సంక్రమణ తర్వాత 1-2 వారాల మధ్య  
అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు సాధారణంగా చర్మం దురద, ఉంగరాల ఆకారపు దద్దుర్లు  
మరియు జుట్టు రాలడం వంటివి ఉంటాయి.  
  
ఇతర శరీర భాగాలకు మరియు వ్యక్తులకు సులభంగా వ్యాపించే కారణంగా, మీ  
శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, స్నానం చేసిన తర్వాత శరీరాన్ని పూర్తిగా  
ఆరబెట్టడం, వదులుగా ఉండే బట్టలు ధరించడం మరియు బ్రష్‌లు మరియు దువ్వెనలు  
వంటి వస్తువులను పంచుకోకపోవడం వంటి సరైన నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం చాలా  
ముఖ్యం. ఎవరితోనైనా.  
  
క్రీములు, జెల్లు, స్ప్రేలు, షాంపూలు, లోషన్లు, మాత్రలు మరియు క్యాప్సూల్స్  
రూపంలో లభించే సరైన సమయోచిత మరియు నోటి యాంటీ ఫంగల్ మందులతో  
రింగ్‌వార్మ్‌ను సులభంగా చికిత్స చేయవచ్చు. పూర్తి కోలుకోవడానికి మరియు  
పునరావృతం కాకుండా ఉండటానికి, లక్షణాలు లేకపోయినా వైద్యుని సిఫార్సుల  
ప్రకారం చికిత్స యొక్క వ్యవధిని పూర్తి చేయడం అవసరం. ముఖ్య వాస్తవాలు  
సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి కానీ చాలా తరచుగా పెద్దవారిలో  
లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ  
పురుషులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ నెయిల్స్ స్కాల్ప్  
అనుకరించే పరిస్థితులు కంకణాకార సోరియాసిస్ అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ కటానియస్  
కాన్డిడియాసిస్ ఎరిథీమా వార్షిక సెంట్రిఫ్యూగమ్ ఎరిథీమాఅన్యులారాస్  
మల్టిఫార్మే ఎరిథీమానారస్ మల్టీఫార్మే ఎరిథీమానారాసుల్మారాన్  
గ్రెరిథేమాన్యులారమ్ గ్రెరిథీమాన్యులార్ గ్రోమ్యులార్ గ్రైత్మారాన్  
మల్టీఫార్మే ఎరిథీమాన్యులార్ గ్రోమ్ ఫేషియల్ గైరేట్ ఎరిథెమా సెబోర్హెయిక్  
డెర్మటైటిస్ తామర స్పైడర్ కాటు నమ్యులర్ ఎగ్జిమా లైమ్ డిసీజ్ అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష మైక్రోస్కోపీ ఫంగల్ కల్చర్  
పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ వుడ్ ల్యాంప్ పరీక్ష చికిత్స సమయోచిత యాంటీ  
ఫంగల్స్: కెటోకానజోల్, ఓరిసియోలిక్ యాంటిఫంగల్స్ ఫుల్విన్, ఇట్రాకోనజోల్,  
టెర్బినాఫైన్ & ఫ్లూకోనజోల్ సర్జరీ నిపుణులు సాధారణ వైద్యుడు చర్మవ్యాధి  
నిపుణుడు రింగ్‌వార్మ్ రకాలను సంప్రదించాలి  
  
రింగ్‌వార్మ్ శరీరంలోని ఏ భాగానికైనా దాడి చేయవచ్చు మరియు శరీరం అంతటా  
విస్తృతమైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను కూడా కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఇది సాధారణంగా  
ప్రభావితం చేస్తుంది: చర్మం మడతలు. చంకలు మరియు వీపు వంటి చెమటకు గురయ్యే  
ప్రాంతాలు. అండర్‌బస్ట్, చంకలు మరియు గజ్జలు వంటి ఫ్లెక్చర్‌లు. ముఖ్యంగా  
వర్షాకాలంలో వేళ్లు మరియు కాలి వేళ్ల మధ్య ప్రాంతాలు ప్రభావితమవుతాయి.  
శిలీంధ్రాల ద్వారా ప్రభావితమైన శరీర ప్రదేశాన్ని బట్టి, రింగ్‌వార్మ్‌ను ఈ  
క్రింది రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: టినియా కాపిటిస్: ఇది తలపై దురద మరియు  
జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతుంది. టినియా బార్బే: ఈ సమయంలో ఇన్ఫెక్షన్ గడ్డం  
ప్రాంతాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. టినియా మాన్యుమ్: ఇది చేతులపై లేదా వేళ్ల  
మధ్య ఏర్పడుతుంది. టినియా క్రూరిస్: జాక్ దురద అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ  
ఇన్ఫెక్షన్ అధిక చెమట మరియు పేలవమైన పరిశుభ్రత కారణంగా గజ్జ ప్రాంతాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తుంది. టినియా పెడిస్: సాధారణంగా అథ్లెట్స్ ఫుట్ అని  
పిలుస్తారు, ఇది పాదాలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు సాధారణంగా కాలి వేళ్ల  
మధ్య కనిపిస్తుంది. టినియా ఉంగియం: ఒనికోమైకోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ  
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ గోర్లు మరియు నెయిల్ ప్లేట్‌లను ప్రభావితం చేస్తుంది,  
దీని వలన అవి వైకల్యం మరియు సులభంగా విరిగిపోతాయి. టినియా కార్పోరిస్: ఇది  
అవయవాల యొక్క మొండెం, వెనుక మరియు పై భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. టినియా  
ఇంబ్రికాటా: టినియా కార్పోరిస్ యొక్క మరొక రూపాంతరం మరియు కేంద్రీకృత  
వలయాల్లో అమర్చబడిన దాని ప్రత్యేక, పొలుసుల ఫలకాలచే వైద్యపరంగా  
గుర్తించబడింది. టినియా అజ్ఞాతం: ఇది కార్టికోస్టెరాయిడ్ చికిత్స కారణంగా  
మార్చబడిన ప్రదర్శనతో టినియా కార్పోరిస్. ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి  
మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
రింగ్వార్మ్ యొక్క లక్షణాలు  
  
రింగ్‌వార్మ్ యొక్క లక్షణాలు శిలీంధ్రాలచే ఆక్రమించబడిన శరీరం యొక్క  
ప్రదేశంపై ఆధారపడి ఉంటాయి, అయితే అవి విస్తృతంగా వీటిని కలిగి ఉంటాయి:  
ఎరుపు, గోధుమ లేదా బూడిద రంగులో ఉండే దురద లేదా పొలుసుల పాచెస్ లేదా చర్మం  
యొక్క పెరిగిన ప్రాంతాలను ఫలకాలు పాచెస్ అని పిలుస్తారు, ఇవి బొబ్బలు లేదా  
స్ఫోటములు ఏర్పడతాయి. బయటి భాగంలో లోతైన రంగుతో ఉన్న ఉంగరం, అంచులతో ఉన్న  
పాచెస్‌ను నిర్వచించబడి, పైకి లేపడం అతివ్యాప్తి చెందుతున్న వలయాలు జుట్టు  
రాలడం ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉన్న ప్రదేశాన్ని బట్టి, ఒక వ్యక్తి క్రింది క్లినికల్  
వ్యక్తీకరణలను అనుభవించవచ్చు:  
  
1. పాదాలు (టినియా పెడిస్ లేదా అథ్లెట్స్ ఫుట్) ఇది టినియా ఇన్ఫెక్షన్‌లలో  
 అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది సాధారణంగా పురుషులు మరియు యువకులలో  
 సంభవిస్తుంది కానీ పిల్లలు, మహిళలు మరియు వృద్ధులు కూడా ప్రభావితం  
 కావచ్చు. దీని లక్షణం: కాలి వేళ్ల మధ్య చర్మం ఎర్రగా, వాపు, పొట్టు &  
 దురదగా మారడం కాలి వేళ్ల మధ్య చర్మం తెల్లబడడం పాదాల స్కేలింగ్ పాదాల  
 మీద బొబ్బలు  
2. స్కాల్ప్ (టినియా కాపిటిస్) ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్ చర్మం మరియు జుట్టును  
 కలిగి ఉంటుంది, సాధారణంగా పెద్దల కంటే పిల్లలను ఎక్కువగా ప్రభావితం  
 చేస్తుంది. లక్షణాలు: జుట్టు రాలడం నెత్తిమీద పొడి పొలుసుల ప్రాంతాలు  
 తలపై దురదలు తలపై బట్టతల మచ్చలు  
3. గడ్డం (టినియా బార్బే) ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ముఖం యొక్క గడ్డం మరియు మీసాలను  
 ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు సాధారణంగా వయోజన పురుషులను మాత్రమే  
 ప్రభావితం చేస్తుంది. అంటువ్యాధులను క్రింది లక్షణాల ద్వారా  
 గుర్తించవచ్చు: వెంట్రుకల చుట్టూ గడ్డలు ఉండటం సులభంగా వెంట్రుకలు  
 బయటకు తీయడం బట్టతల పాచెస్ & బుగ్గలు, గడ్డం మరియు మెడ చుట్టూ దురద  
 ఎరుపు మచ్చలు ఉండటం అలసట శోషరస గ్రంథులు వాపు  
4. శరీరం (టినియా కార్పోరిస్) ఈ రకమైన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ చేతులు, కాళ్ళు,  
 నెత్తిమీద చర్మం, ముఖం, గడ్డం, గజ్జలు మరియు గోర్లు మినహా శరీరంలోని  
 ఏదైనా భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. టినియా కార్పోరిస్ యొక్క  
 విలక్షణమైన లక్షణాలు: చర్మంపై పింక్ నుండి ఎరుపు గుండ్రని పాచెస్ దురద  
5. నెయిల్స్ (టినియా ఉంగియం) దీనిని ఒనికోమైకోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు,  
 ఇది వేలుగోళ్లు లేదా గోళ్ళపై ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఒనికోమైకోసిస్  
 వేలుగోళ్ల కంటే ఎక్కువగా గోళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు టినియా  
 పెడిస్ ఉన్నవారిలో ఇది సర్వసాధారణం. ఒనికోమైకోసిస్ అనేది వృద్ధులలో  
 మరియు వాస్కులర్ డిసీజ్, డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ మరియు గోళ్లకు గాయం  
 ఉన్నవారిలో సర్వసాధారణం. టినియా ఉంగియం సోకిన వ్యక్తి యొక్క గోర్లు:  
 రంగు మారిన మందపాటి పెళుసుగా ఉంటాయి  
6. చేతులు (టినియా మాన్యుమ్) ఇది చేతుల ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను సూచిస్తుంది  
 & చేతులపై కింది మార్పులను కలిగి ఉంటుంది: ఉంగరాల ఆకారంలో, పొలుసుల  
 దద్దుర్లు దురద స్పష్టంగా, పొలుసులుగా లేదా ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే ఉంగరాల  
 దద్దుర్లు కొద్దిగా పైకి లేచిన వలయాలు దురద చర్మం యొక్క గుండ్రని పాచ్  
7. గజ్జ (టినియా క్రూరిస్) ఈ రకమైన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ తరచుగా జననేంద్రియాల  
 చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది ఎగువ లోపలి తొడల వరకు  
 వ్యాపిస్తుంది. లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి: దద్దుర్లు బాధాకరమైన లేదా  
 నొప్పిలేకుండా ఉండగలవు గజ్జ ప్రాంతంలో బర్నింగ్ సంచలనం నిరంతర దురద  
 రింగ్వార్మ్ కారణాలు  
  
రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే జీవి ఫంగస్. సుమారు 40 రకాల  
శిలీంధ్రాలు రింగ్‌వార్మ్‌కు కారణమవుతాయి. రింగ్‌వార్మ్‌కు కారణమయ్యే  
కొన్ని సాధారణ జాతులు: ట్రైకోఫైటన్ మైక్రోస్పోరమ్ ఎపిడెర్మోఫైటన్  
శిలీంధ్రాలు చర్మం యొక్క బయటి పొరకు చేరిన తర్వాత, అవి అలెర్జీ ప్రతిచర్యను  
ప్రేరేపిస్తాయి, దీని వలన ఇసినోఫిల్స్ వంటి కొన్ని రక్త కణాలు మరియు  
హిస్టమైన్‌లు అనే రసాయనాలు సోకిన ప్రదేశానికి వెళతాయి. ఇవి లక్షణమైన దురద  
అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. ఆ ప్రాంతాన్ని గోకడం వల్ల చర్మం మరింత  
దెబ్బతింటుంది. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ లోతుగా మరియు విస్తృతంగా వ్యాప్తి  
చెందడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
ఒక వ్యక్తికి ప్రధానంగా ఈ మూడు మూలాల నుండి రింగ్‌వార్మ్ వస్తుంది:  
మానవులు: దీనిని ఆంత్రోపోఫిలిక్ ట్రాన్స్‌మిషన్ అంటారు. ఇది జంతువుల కంటే  
మానవులను ఇష్టపడే పరాన్నజీవులను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ప్రసారం యొక్క అత్యంత  
సాధారణ రూపం. జంతువులు: జూఫిలిక్ ఇన్ఫెక్షన్ అని పిలుస్తారు, జంతువులు  
ఫంగస్‌కు ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. సోకిన జంతువు  
మానవునికి సోకుతుంది. నేల: రింగ్‌వార్మ్ కలిగించే శిలీంధ్రాలు కూడా  
జియోఫిలిక్ రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే భూమిని ప్రేమించే రకం  
కావచ్చు. రింగ్‌వార్మ్ ప్రమాద కారకాలు  
  
మీకు రింగ్‌వార్మ్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది, మీరు: ఉష్ణమండల ప్రాంతంలో  
నివసిస్తుంటే వేడి, తేమతో కూడిన వాతావరణంలో ఎక్కువ సమయం గడపండి చెమట  
అధికంగా కుస్తీ పట్టండి, ఫుట్‌బాల్ ఆడండి లేదా మరొక సంప్రదింపు క్రీడలో  
పాల్గొనండి సోకిన వ్యక్తి లేదా జంతువుతో సన్నిహితంగా జీవించండి తువ్వాలు,  
బట్టలు, రేజర్‌లను పంచుకోండి , మరియు వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో ఇతర విషయాలు  
ఊబకాయం కలిగి మధుమేహం ఉన్నవారు గట్టి బట్టలు ధరించండి బలహీనమైన రోగనిరోధక  
శక్తి కలిగి పబ్లిక్ షవర్లు లేదా లాకర్ రూమ్‌లను ఉపయోగించండి గమనిక:  
రింగ్‌వార్మ్ జంతువుల నుండి మనుషులకు సులభంగా బదిలీ అవుతుంది. మీరు సోకిన  
జంతువు యొక్క చర్మం మరియు వస్తువులను తాకడం ద్వారా సంక్రమణను పొందవచ్చు.  
నీకు తెలుసా? రింగ్‌వార్మ్ వంటి ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు శరీరంలో చెమటలు పట్టే  
ప్రదేశాల వంటి తడి వాతావరణంలో ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. చెమటలు  
సాధారణీకరించబడిన చెమట కావచ్చు లేదా కొన్ని ఇతర కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు.  
చెమట మరియు దాని అత్యంత జనాదరణ పొందిన కారణాల గురించి మరింత చదవండి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! రింగ్‌వార్మ్ నిర్ధారణ  
  
రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత ఈ  
క్రింది పరీక్షలను నిర్వహించవచ్చు:  
  
1. శారీరక పరీక్ష రింగ్‌వార్మ్ వైద్యునిచే పరీక్షించబడే నిర్దిష్ట గాయాల  
 ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. బ్లాక్ లైట్ కింద గాయాలను పరిశీలించడం  
 ద్వారా సంక్రమణ యొక్క తీవ్రత మరియు దశను కూడా నిర్ధారించవచ్చు.  
  
2. మైక్రోస్కోపీ ఇందులో, పొటాషియం హైడ్రాక్సైడ్ (KOH) ద్రావణంలో గాయాల  
 స్క్రాపింగ్‌లు ఉంచబడతాయి మరియు సూక్ష్మదర్శిని క్రింద  
 పరీక్షించబడతాయి. పద్ధతి చాలా నిర్దిష్టమైనది మరియు తక్కువ ఖర్చుతో  
 కూడుకున్నది.  
  
3. ఫంగల్ కల్చర్ రింగ్‌వార్మ్‌ను నిర్ధారించడానికి ఇది అత్యంత నమ్మదగిన  
 పద్ధతి, దీనిలో సోకిన ప్రాంతం నుండి తీసిన స్క్రాపింగ్‌లు కృత్రిమ  
 మాధ్యమంలో పెరగడానికి అనుమతించబడతాయి. ఈ పద్ధతి ఏ ఇతర పరీక్షల కంటే  
 నిర్దిష్టంగా ఉంటుంది కానీ ఎక్కువ సమయం అవసరం.  
  
4. పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) KOH మరియు ఫంగల్ కల్చర్ క్లినికల్  
 మూల్యాంకనాలు అసంపూర్తిగా ఉంటే, ఫంగల్ డియోక్సిరిబోన్యూక్లిక్ యాసిడ్  
 (DNA) గుర్తింపు కోసం పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష చేయవచ్చు.  
  
5. చెక్క దీపం పరీక్ష దీనిలో, చీకటి గదిలో చెక్క దీపం ఉపయోగించి  
 అతినీలలోహిత (UV) కాంతి కింద చర్మాన్ని పరీక్షిస్తారు. UV కిరణాల  
 క్రింద చర్మం యొక్క రంగు మార్పుల ద్వారా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్  
 నిర్ధారించబడుతుంది.  
 సెలబ్రిటీలు లిండ్సే లోహన్, అమెరికన్ నటి లిండ్సే లోహన్, అథ్లెట్స్  
 ఫుట్‌తో బాధపడ్డారు. సరైన చికిత్స మరియు పరిశుభ్రతతో ఆమె తన  
 పరిస్థితిని విజయవంతంగా నిర్వహించింది. రింగ్‌వార్మ్ నివారణ  
  
సరైన నివారణ చర్యలు రోగి త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి. కింది చర్యలను  
పాటించడం ద్వారా రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నివారించవచ్చు: క్రమం  
తప్పకుండా స్నానం చేయడం ద్వారా మంచి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం. ప్రతిరోజూ  
తాజా సాక్స్ మరియు లోదుస్తులు ధరించడం. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులకు దూరంగా  
ఉండటం. తలస్నానం చేసిన తర్వాత దిగువ శరీరాన్ని (పాదాలు) ఆరబెట్టడం ద్వారా  
ఎగువ శరీరాన్ని ఎండబెట్టడం. గోళ్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించడం మరియు  
శుభ్రపరచడం. సోకిన బట్టలను యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్‌తో వేడి నీటిలో కడగడం.  
స్కిన్ టు స్కిన్ కోటుతో కూడిన క్రీడలు ఆడిన తర్వాత స్నానం చేయడం. బట్టలు,  
తువ్వాళ్లు, హెయిర్ బ్రష్‌లు మరియు దువ్వెనలు వంటి సోకిన వ్యక్తుల  
వ్యక్తిగత వస్తువులను పంచుకోవడం నివారించడం. లాకర్ రూమ్‌లు మరియు పబ్లిక్  
షవర్‌లలో షూస్ లేదా స్లిప్పర్‌లను ధరించడం, వ్యాయామ యంత్రాలను క్రిమిసంహారక  
చేసే మెషీన్‌లను క్రమం తప్పకుండా ధరించడం సోకిన పెంపుడు జంతువులను  
క్రిమిసంహారక ఉపరితలాలు మరియు పెంపుడు జంతువుల పరుపులను నిర్మూలించేటపుడు  
గాలిని ప్రసరించేలా వదులుగా ఉండే బూట్లు ధరించడం ఇతర ఆటగాళ్లతో హెల్మెట్‌ల  
వంటి స్పోర్ట్స్ గేర్‌లను పంచుకోవడం నివారించడం మీకు తెలుసా? వేసవి కాలంలో  
శిలీంధ్రాలు వేడి మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణంలో వేగంగా పెరుగుతాయి కాబట్టి  
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. వేసవి కాలంలో విపరీతమైన చెమట  
కూడా చర్మానికి సోకే శిలీంధ్రాలకు అనుకూలమైన పరిస్థితిని అందిస్తుంది.  
వేసవిలో వచ్చే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్వహణ గురించి ఇక్కడ మరిన్ని వివరాలు  
ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
రింగ్‌వార్మ్ ఒక తేలికపాటి పరిస్థితి మరియు సాధారణంగా OTC మందులతో  
పరిష్కరిస్తుంది. అయితే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి: మీరు 2 వారాలుగా  
OTC యాంటీ ఫంగల్ మందులను ఎటువంటి మెరుగుదల లేకుండా ఉపయోగిస్తున్నారు. మీకు  
తలపై రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంది. మీ శరీరంలోని పెద్ద ప్రాంతాలను  
ప్రభావితం చేసే మీ ఇన్ఫెక్షన్ వేగంగా వ్యాపిస్తోంది. మీ రింగ్‌వార్మ్  
పాచెస్ ఎర్రబడినవి మరియు బాధాకరంగా ఉన్నాయి. మీరు రోగనిరోధక శక్తి  
లేనివారు. రింగ్‌వార్మ్ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు: సాధారణ  
వైద్యుడు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు మా వృత్తిపరమైన వైద్యులను సంప్రదించండి మరియు  
సహాయం కోరండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
రింగ్వార్మ్ చికిత్స  
  
రింగ్‌వార్మ్ అనేది ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ క్రీమ్‌లు,  
లోషన్లు, స్ప్రేలు, టాబ్లెట్‌లు మరియు షాంపూల ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు.  
రోగికి ఇచ్చే చికిత్స వ్యాధుల తీవ్రత మరియు జుట్టు, చర్మం మరియు గోర్లు  
వంటి ప్రభావిత శరీర భాగాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
కొన్ని రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను ఓవర్-ది-కౌంటర్ డ్రగ్స్ ద్వారా చికిత్స  
చేయవచ్చు, అయితే కొన్ని తీవ్రమైన రూపాలకు ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు అవసరం.  
వ్యాధి యొక్క అవసరాన్ని మరియు తీవ్రతను బట్టి క్రింది చికిత్స  
అందించబడుతుంది:  
  
సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్ మందులు ఇవి క్రీములు, జెల్లు, లోషన్లు, పౌడర్లు మరియు  
షాంపూల రూపంలో లభిస్తాయి. స్కాల్ప్ యొక్క ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం షాంపూలను  
ఉపయోగిస్తారు మరియు సాధారణంగా ప్రారంభంలో వారానికి రెండుసార్లు దరఖాస్తు  
చేసుకోవాలని సూచించారు. క్రీములు, లోషన్లు, జెల్లు మరియు స్ప్రేలు వంటి  
సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్ సమ్మేళనాలు చర్మం యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతంపై దరఖాస్తు  
చేయడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి.  
  
గోరుకు వచ్చే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం యాంటీ ఫంగల్ నెయిల్ పెయింట్స్ కూడా  
మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. రింగ్‌వార్మ్ కోసం ఉపయోగించే కొన్ని  
మందులు: టెర్బినాఫైన్ (క్రీమ్ లేదా ద్రావణం) బ్యూటెనాఫైన్ (క్రీమ్)  
క్లోట్రిమజోల్ (క్రీమ్, ద్రావణం లేదా ఔషదం) ఎకోనజోల్ (క్రీమ్) కెటోకానజోల్  
(క్రీమ్ లేదా షాంపూ) మైకోనజోల్ (క్రీమ్, స్ప్రే, లోషన్ లేదా పౌడర్)  
ఆక్సికోనజోల్ (క్రీమ్ లేదా లోషన్) సిక్లోపిరాక్స్ (క్రీమ్, లోషన్ లేదా  
నెయిల్ లక్కర్స్) టోల్నాఫ్టేట్ (క్రీమ్, సొల్యూషన్, లేదా పౌడర్) సెలీనియం  
సల్ఫైడ్ (షాంపూ) నాఫ్టిఫైన్ (క్రీమ్ లేదా జెల్) సల్కోనజోల్ (క్రీమ్ లేదా  
లోషన్) ఒనికోమైకోసిస్ ఎక్కువగా సమయోచిత చికిత్సకు స్పందించదు అయినప్పటికీ  
సైక్లోపిరాక్స్ ఒక సంవత్సరం పాటు ప్రతిరోజూ వర్తించే నెయిల్ లక్క  
అప్పుడప్పుడు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇట్రాకోనజోల్ మరియు టెర్బినాఫైన్ రెండూ  
గోరు ప్లేట్‌లో పేరుకుపోతాయి మరియు ఒనికోమైకోసిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించవచ్చు.  
  
ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్ మందులు తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్, విఫలమైన సమయోచిత చికిత్స  
లేదా రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగుల విషయంలో ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు  
సూచించబడతాయి. ఇవి మాత్రలు మరియు క్యాప్సూల్స్ రూపంలో లభిస్తాయి. కొన్ని  
సాధారణ ఉదాహరణలలో ఇవి ఉన్నాయి: టెర్బినాఫైన్ గ్రిసోఫుల్విన్ ఇట్రాకోనజోల్  
ఫ్లూకోనజోల్ సర్జికల్ కేర్ మిడిమిడి వెసికిల్స్, బుల్లే, స్ఫోటములు లేదా  
లోతైన కురుపుల పారుదల మినహా శస్త్రచికిత్స చికిత్స సాధారణంగా సూచించబడదు.  
  
గమనిక: టినియా క్రూరిస్ మరియు టినియా పెడిస్ యొక్క పునఃస్థితి సాధారణం  
మరియు మరింత విస్తృతమైన వ్యాధి అభివృద్ధిని నివారించడానికి క్రీములతో  
ముందుగానే చికిత్స చేయాలి. రింగ్‌వార్మ్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
1. పరిశుభ్రత రింగ్‌వార్మ్ చాలా అంటు వ్యాధి. అందువల్ల, శరీరంలోని ఇతర  
 భాగాలకు, ఇతర వ్యక్తులకు మరియు పెంపుడు జంతువులకు సంక్రమణ వ్యాప్తి  
 చెందకుండా నిరోధించడానికి మంచి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం అవసరం.  
 పరిశుభ్రతను పాటించడం కూడా వేగంగా కోలుకోవడానికి హామీ ఇస్తుంది.  
  
ఫంగస్ రహిత వాతావరణాన్ని అవలంబించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు:  
ప్రభావిత ప్రాంతానికి మందులు వేసిన తర్వాత మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో  
కడగాలి. ప్రతిరోజూ మరియు ఏదైనా క్రీడలు ఆడిన తర్వాత స్నానం చేయండి. టవల్స్,  
బట్టలు మరియు పరుపు వంటి రోగుల వస్తువులను వేడి నీటిలో కడగాలి. ప్రతిరోజూ  
ఉతికిన బట్టలు ధరించండి. మీ శరీరం మరియు బట్టలు శుభ్రంగా మరియు పొడిగా  
ఉంచండి. మీ బూట్లను క్రమం తప్పకుండా క్రిమిసంహారక చేయండి. చెమటను  
తగ్గించడానికి చర్యలు తీసుకోండి. 2. చికిత్స యొక్క వ్యవధి సాధారణంగా, యాంటీ  
ఫంగల్ మందులు గాయాలలో త్వరగా మెరుగుదల చూపుతాయి మరియు రోగులు మందులు  
తీసుకోవడం లేదా ఉపయోగించడం మానేస్తారు. ఇన్ఫెక్షన్ పునరావృతం కాకుండా  
ఉండటానికి మీ వైద్యుని సిఫార్సుల ప్రకారం మందులు తీసుకోండి.  
  
3. పశువైద్యుడిని సంప్రదించండి రింగ్‌వార్మ్ మీ పెంపుడు జంతువులైన కుక్కలు  
 మరియు పిల్లుల నుండి మనుషులకు లేదా దీనికి విరుద్ధంగా వ్యాపిస్తుంది.  
 రోగి మరియు కుటుంబ సభ్యులు తీసుకున్న అన్ని నివారణ చర్యలను పెంపుడు  
 జంతువులకు కూడా అనుసరించాలి. పెంపుడు జంతువు రింగ్‌వార్మ్ యొక్క ఏవైనా  
 లక్షణాలను చూపిస్తే, పశువైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
4. మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడితో సన్నిహితంగా ఉండండి. అంటువ్యాధులు కొనసాగితే  
 మరియు చికిత్సకు స్పందించకపోతే, మీ వైద్యుడిని అనుసరించండి.  
  
5. సరిగ్గా తినండి ఆహారం మాత్రమే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయదు,  
 అయితే కొన్ని ఆహారాలు వాటి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల ద్వారా త్వరగా  
 కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి: మాంసాలు, పప్పులు & బీన్స్ వంటి ప్రోటీన్  
 అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఒమేగా-3-ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లలో పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం,  
 ఇందులో గింజలు, గింజలు & చేపలు ఉంటాయి. కూరగాయలు పెరుగు ఆహారం రూపంలో  
 వెల్లుల్లి అధిక చక్కెర మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను నివారించండి,  
 ఎందుకంటే అధిక చక్కెర శిలీంధ్రాల పెరుగుదలకు మాధ్యమంగా పనిచేస్తుంది,  
 ఇది మీ కోలుకోవడం మరియు వైద్యం ప్రక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది. శరీర  
 దుర్వాసనకు మంచిది కాబట్టి గ్రీన్ ఫుడ్ తినండి. బచ్చలికూర వంటి ఆకుపచ్చ  
 కూరగాయలు శక్తివంతమైన దుర్గంధనాశన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ ప్రభావం  
 క్లోరోఫిల్ యొక్క ఉనికి కారణంగా ఉంటుంది. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని  
 తీసుకోవడం తగ్గించండి మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలకు తరలించండి. అధిక చెమట  
 మరియు శరీర దుర్వాసనను నివారించడానికి మరిన్ని మార్గాలను చదవండి.  
 చదవడానికి నొక్కండి! రింగ్వార్మ్ యొక్క సమస్యలు  
  
రింగ్‌వార్మ్ ఒక ఉపరితల ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ కాబట్టి, సమస్యలు చాలా అరుదు.  
ఇది చాలా అంటువ్యాధి కాబట్టి, దానిని చికిత్స చేయకుండా వదిలేయడం వల్ల  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించడం ద్వారా అనేక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.  
సాధ్యమయ్యే సమస్యలలో కొన్ని: చర్మంపై డార్క్ స్పాట్స్ పోస్ట్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ (PIH) అని పిలుస్తారు. జుట్టు ఊడుట. గోళ్ల ఆకృతిలో  
మార్పు వంటి గోరు వైకల్యాలు. మజోచి గ్రాన్యులోమా వంటి లోతైన అంటువ్యాధులు,  
దీనిలో శిలీంధ్రాలు లోతైన చర్మ పొరలపై దాడి చేస్తాయి. సెకండరీ బాక్టీరియల్  
ఇన్ఫెక్షన్లు, బ్యాక్టీరియా విరిగిన చర్మంలోకి చొచ్చుకుపోతే. కెరియన్,  
చీముతో నిండిన ఒక రకమైన చీము. ఇంటర్‌ఫేస్ డెర్మటైటిస్ (ID) ప్రతిచర్య ఫంగల్  
ప్రతిచర్యలు ఇంటర్‌ఫేస్ డెర్మటైటిస్ (ID) ప్రతిచర్యను ప్రేరేపించగలవు. ఇది  
చిన్న, నీటితో నిండిన బొబ్బలతో దురద దద్దుర్లు కలిగి ఉంటుంది, సాధారణంగా  
వేళ్ల వైపులా కనిపిస్తుంది. ID ప్రతిచర్య అనేది అలెర్జీ లేదా స్వయం  
ప్రతిరక్షక ప్రతిచర్యగా భావించబడుతుంది, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ చర్మంపై  
దాడి చేయడం మరియు లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. రింగ్‌వార్మ్‌కు  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంట్లో సులభంగా వర్తించే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:  
  
1. టీ ట్రీ ఆయిల్ టీ ట్రీ ఆయిల్ అనేది ఆస్ట్రేలియాలో కనిపించే చెట్టు  
 నుండి సేకరించిన ముఖ్యమైన నూనె. టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ బాక్టీరియల్  
 మరియు యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది  
 సాధారణంగా రింగ్‌వార్మ్ చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఇది చర్మం యొక్క  
 ప్రభావిత ప్రాంతంలో నేరుగా వర్తించబడుతుంది.  
  
గమనిక: సున్నిత చర్మం ఉన్నవారు టీ ట్రీ ఆయిల్‌ని కొబ్బరి నూనె వంటి  
మాధ్యమంలో పలుచన చేయాలి.  
  
2. కొబ్బరి నూనెను "ట్రీ ఆఫ్ లైఫ్" అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది రింగ్‌వార్మ్  
 ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన మరియు  
 విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్న ఇంటి నివారణలలో ఒకటి. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ  
 ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉండే వివిధ రకాల కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉన్నాయని  
 అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
ఇది నేరుగా చర్మం మరియు తలపై అప్లై చేయవచ్చు. స్కాల్ప్ యొక్క  
రింగ్‌వార్మ్‌కు చికిత్స చేయడానికి ఇది అనుకూలమైన మార్గం ఎందుకంటే దాని  
అప్లికేషన్ యొక్క సౌలభ్యం.  
  
3. అలోవెరా ఇది అనేక చర్మ సంరక్షణ లక్షణాల కోసం చాలా సంవత్సరాలుగా  
 ఉపయోగించబడుతోంది. వివిధ అధ్యయనాల ప్రకారం, ఇది యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను  
 కూడా కలిగి ఉంది. కలబంద యొక్క జెల్ ప్రభావిత చర్మంపై రోజుకు 3 నుండి 4  
 సార్లు వర్తించవచ్చు.  
  
అదనంగా, ఇది శీతలీకరణ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందున ఇది దురద నుండి రోగలక్షణ  
ఉపశమనాన్ని కూడా అందిస్తుంది.  
  
4. వెల్లుల్లి (లెహ్సన్) ఇది వివిధ రకాల కాండిడాకు వ్యతిరేకంగా లక్షణాలను  
 చూపుతుంది. ఇది కొబ్బరి నూనెతో పిండిచేసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలను కలపడం  
 ద్వారా తయారు చేయబడిన పేస్ట్ రూపంలో వర్తించబడుతుంది.  
  
గమనిక: పేస్ట్‌ను అప్లై చేసిన తర్వాత మీకు కుట్టడం, వాపు లేదా ఎరుపుగా  
ఉన్నట్లయితే, మళ్లీ అప్లై చేయకండి మరియు వెంటనే శుభ్రం చేసుకోండి. .  
  
5. పసుపు (హల్ది) ఇది అద్భుతమైన శోథ నిరోధక లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తుంది.  
 సుమారు అర టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కొబ్బరినూనెతో మిక్స్ చేసి ఇన్ఫెక్షన్  
 ఉన్న చర్మంపై అప్లై చేయండి.  
  
6. ఎప్సమ్ ఉప్పు యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుందని అధ్యయనాలు  
 చెబుతున్నాయి. దీని కోసం, కొద్దిగా గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి చర్మంపై  
 అప్లై చేయాలి.  
  
7. యూకలిప్టస్ నూనె ఈ నూనె యొక్క శోథ నిరోధక ప్రభావం ఫంగస్ పెరుగుదలను  
 నిరోధించే సాధనంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని కొద్దిగా గోరువెచ్చని నీటితో  
 చర్మంపై అప్లై చేయాలి.  
  
8. ఆపిల్ పళ్లరసం వెనిగర్ కొన్ని శిలీంధ్రాలకు వ్యతిరేకంగా యాంటీ ఫంగల్  
 లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. రింగ్‌వార్మ్ చికిత్స కోసం ఇది సోకిన  
 ప్రదేశంలో తుడిచివేయబడుతుంది.  
  
ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి  
వీడియోను చూడండి.  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నా దద్దుర్లు రింగ్‌వార్మ్ లేదా మరేదైనా ఉందా?  
రింగ్‌వార్మ్ అసలు పురుగునా? రింగ్‌వార్మ్ అంటువ్యాధి? రింగ్‌వార్మ్ ఎందుకు  
తిరిగి వస్తుంది? రింగ్‌వార్మ్ మళ్లీ మళ్లీ కనిపిస్తే ఏమి చేయాలి? శాశ్వత  
నివారణ అంటే ఏమిటి? రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి గుర్తులను ఎలా  
వదిలించుకోవాలి? దానికి ఇంజక్షన్ మందు ఏమైనా ఉందా? రింగ్‌వార్మ్ కోసం  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి? రింగ్‌వార్మ్ గురించి సూచనలు, వ్యాధి  
నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు, నవీకరించబడింది: 26 ఫిబ్రవరి, 2021. Ely  
JW, Rosenfeld S, Stone MS. టినియా ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ.  
అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు. 2014 నవంబర్ 15;90(10):702-10. Nenoff P,  
Haustein UF, బ్రాండ్ట్ W. విట్రోలో వ్యాధికారక శిలీంధ్రాలకు వ్యతిరేకంగా  
మెలలేయుకా ఆల్టర్నిఫోలియా (టీ ట్రీ ఆయిల్) యొక్క ముఖ్యమైన నూనె యొక్క యాంటీ  
ఫంగల్ చర్య. స్కిన్ ఫార్మకాలజీ మరియు ఫిజియాలజీ. 1996;9(6):388-94. నోబుల్  
SL, ఫోర్బ్స్ RC, స్టామ్ PL. సాధారణ టినియా ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ మరియు  
నిర్వహణ. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. 1998 జూలై 1;58(1):163. చాప్టర్ 3,  
రింగ్‌వార్మ్, రింగ్‌వార్మ్, షెల్టర్ మెడిసిన్, స్కూల్ ఆఫ్ వెటర్నరీ  
మెడిసిన్ నిర్ధారణ. రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్‌ల లక్షణాలు, వ్యాధి నియంత్రణ &  
నివారణ కేంద్రాలు, జనవరి 14, 2021న నవీకరించబడ్డాయి.  
  
==================================================  
  
రోసేసియాను మొటిమ రోసేసియా, కూపర్‌రోస్ మరియు ఫేషియల్ ఎరిథ్రోసిస్ అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం రోసేసియా అనేది దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫ్లమేటరీ చర్మ వ్యాధి,  
ఇది ఎరుపు, ఫ్లషింగ్, మోటిమలు వంటి విరేచనాలు మరియు చర్మంపై చిన్న  
రక్తనాళాల యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
రోసేసియా సాధారణంగా ముఖం యొక్క మధ్య ప్రాంతాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ప్రధానంగా  
నుదిటి, బుగ్గలు, గడ్డం మరియు ముక్కు యొక్క దిగువ సగం. ఇది కాంతికి పెరిగిన  
సున్నితత్వంతో పింక్, చికాకు కళ్లకు కూడా కారణమవుతుంది.  
  
లక్షణాలు సాధారణంగా సూర్యరశ్మి, స్పైసీ ఫుడ్స్, ఒత్తిడి, ఆల్కహాల్ వంటి  
అనేక కారణాల వల్ల ప్రేరేపించబడతాయి. ఈ పరిస్థితి ప్రధానంగా తేలికపాటి  
చర్మపు రంగు కలిగిన వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
రోసేసియా రకం మరియు దాని ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడం ద్వారా రోగ నిర్ధారణ  
నిర్ధారించబడుతుంది. చికిత్స ఎంపికలలో అనేక సమయోచిత మరియు నోటి శోథ నిరోధక  
మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్ ఉన్నాయి. దట్టమైన చర్మాన్ని తొలగించడానికి  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్సను సిఫార్సు చేయవచ్చు. సాధారణంగా 30  
నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో  
ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) చేరి బుగ్గలు గడ్డం ముక్కు నుదురు ముక్కు  
చెవులు కళ్ళు వ్యాప్తి గ్లోబల్: 5.46% (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు  
మొటిమలు సోరియాసిస్ సెబోర్రే చర్మశోథ కెరాటోసిస్ పిలారిస్ రుబ్రా ఫ్లషింగ్  
అక్యూట్ కటానియస్ లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ డ్రగ్-ప్రేరిత మొటిమ విస్ఫోటనం  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష చికిత్స సమయోచిత  
చికిత్సలు: బ్రిమోనిడిన్, ఆక్సిమెటాజోలిన్, అజెలైక్ యాసిడ్, ఐవర్‌మెక్సిన్,  
ట్రామ్‌మోక్సిన్, ట్రామ్‌మోక్సిన్, ట్రామ్‌మెక్సిన్, ట్రామ్‌మెక్టిన్,  
యాసిడ్ సిక్లోస్పోరిన్, టాక్రోలిమస్ & పిమెక్రోలిమస్  
ఓరల్ చికిత్సలు: టెట్రాసైక్లిన్, డాక్సీసైక్లిన్, ఐసోట్రిటినోయిన్,  
ఎరిత్రోమైసిన్, అజిత్రోమైసిన్, క్లారిథ్రోమైసిన్, ఐసోట్రిటినోయిన్,  
కార్వెడిలోల్ & ప్రొప్రానోలోల్ లేజర్ మరియు లైట్ థెరపీలు: ఇంటెన్స్ పల్సెడ్  
లైట్, పల్సెడ్ డై లేజర్, పొటాషియమ్ ఫాస్పేట్, పొటాషియం ఫాస్పేట్  
ఎక్టబుల్స్: బోటులినమ్ టాక్సిన్ & సెకుకినుమాబ్ సర్జరీ రోసేసియా యొక్క  
అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
రోసేసియా యొక్క లక్షణాలు సంక్లిష్టంగా ఉంటాయి. లక్షణాల రూపాన్ని మరియు  
నమూనా వ్యక్తులలో మారుతూ ఉంటుంది. వ్యక్తి ఎటువంటి లక్షణాలను  
అనుభవించనప్పుడు లక్షణాలు తరచుగా సంభవించడం మరియు ఉపశమనం మధ్య తిరుగుతాయి.  
  
ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా ముఖాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ ముఖం, చెవులు,  
మెడ, నెత్తిమీద చర్మం మరియు ఛాతీ వంటి ఇతర శరీర భాగాలను కూడా ప్రభావితం  
చేయవచ్చు.  
  
ముక్కు మరియు బుగ్గల చర్మం ఎర్రగా ఉండటం నుండి దీర్ఘకాలం ఎర్రగా మారడం వరకు  
లక్షణాలు పురోగమిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు తరచుగా చర్మం క్రింద దద్దుర్లు మరియు  
చిన్న రక్తనాళాల రూపానికి దారితీస్తాయి. సంకేతాలు మరియు లక్షణాల సంక్లిష్టత  
కారణంగా, పరిస్థితి 4 ఉప రకాలుగా విభజించబడింది. వ్యక్తులు ఒకే సమయంలో ఒకటి  
కంటే ఎక్కువ ఉప రకాలను కలిగి ఉండవచ్చు. ప్రతి ఉపరకం యొక్క చికిత్సా  
విధానాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. ఉప రకం 1: ఎరిథెమాటో-టెలాంజిక్టాటిక్ రోసేసియా  
(ETR) ఈ ఉప రకం సాధారణంగా ముఖాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సబ్టైప్ ఉన్న  
వ్యక్తులు చాలా సున్నితమైన చర్మం కలిగి ఉంటారు. సాంప్రదాయిక లక్షణాలలో ఇవి  
ఉన్నాయి: మధ్య ముఖం యొక్క స్థిరమైన ఎరుపు రంగు Telangiectasia (ముఖం మీద  
కనిపించే రక్తనాళాలు) చర్మంపై కుట్టడం మరియు మండే అనుభూతి పొడి చర్మం వాపు  
చర్మం స్కేలింగ్ మరింత సులభంగా బ్లష్ చేసే ధోరణి చర్మంపై సున్నితత్వం  
పెరుగుతుంది.  
  
సబ్టైప్ 2: పాపులోపస్టులర్ రోసేసియా ఈ సబ్టైప్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం  
మొటిమలు విరగడం లాంటివి. మచ్చలు మొటిమలను పోలి ఉంటాయి కానీ బ్లాక్ హెడ్స్  
మరియు వైట్ హెడ్స్ ఉండవు. బ్రేక్అవుట్‌లు శాశ్వతంగా ఉండవు మరియు సాధారణంగా  
వస్తాయి మరియు వెళ్తాయి. మధ్య వయస్కులైన ఆడవారిలో ఈ రకం ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది. చాలా వరకు లక్షణాలు టైప్ 1 మాదిరిగానే ఉంటాయి. ఇతర ప్రత్యేక  
లక్షణాలు: పాపుల్స్ (చర్మంపై గట్టిగా పెరిగిన మచ్చలు) స్ఫోటములు (చర్మంపై  
చిన్న, ఎర్రబడిన చీముతో నిండిన గాయాలు) ఫలకాలు (చర్మంపై పొలుసుల మచ్చలు  
పెరగడం) జిడ్డుగల చర్మం  
  
సబ్టైప్ 3: ఫైమాటస్ రోసేసియా ఈ సబ్టైప్ ప్రధానంగా ముక్కును ప్రభావితం  
చేస్తుంది కానీ గడ్డం, నుదిటి, చెవులు మరియు కనురెప్పలను కూడా కలిగి  
ఉండవచ్చు. ఇది ప్రధానంగా చర్మం గట్టిపడటం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ ఉప  
రకం చాలా అరుదు మరియు ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది: చర్మం యొక్క  
ఎగుడుదిగుడు ఆకృతి చర్మంపై పెద్ద రంధ్రాలు జిడ్డుగల చర్మం గడ్డం, నుదిటి,  
బుగ్గలు మరియు చెవులపై దట్టమైన చర్మం రినోఫిమా (ముక్కు చర్మం గట్టిపడటం)  
  
సబ్టైప్ 4: ఓక్యులర్ రోసేసియా కంటిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వ్యక్తికి  
ఈ క్రింది లక్షణాలు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉండవచ్చు: బ్లడ్‌షాట్ లేదా  
నీటి రూపంలో కళ్లలో ఇసుక ఉన్నట్టు అనిపించడం కళ్లలో మంట/కుట్టినట్లు  
అనిపించడం కళ్లు పొడిబారడం కళ్లలో దురద, కాంతికి సున్నితత్వం పెరగడం.  
అస్పష్టమైన దృష్టి కనురెప్పపై కనురెప్పల తిత్తిపై విరిగిన రక్త నాళాలు  
కనిపిస్తాయి  
  
నీకు తెలుసా? ఇంతకు ముందు, రైనోఫిమా అధికంగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల  
వస్తుందని భావించారు. కానీ తరువాత అధ్యయనాలు ఆల్కహాల్ తీసుకోని వ్యక్తులలో  
మరియు ఎక్కువగా తాగేవారిలో రైనోఫిమా సంభవిస్తుందని సూచిస్తున్నాయి. ఈ సమస్య  
స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో చాలా సాధారణం మరియు సాధారణంగా తీవ్రమైన  
రోసేసియాతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. రోసేసియా కారణాలు  
  
రోసేసియా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. మంట యొక్క కారణాలు పూర్తిగా అర్థం  
కానప్పటికీ, కింది సిద్ధాంతాలు సూచించబడ్డాయి: జన్యువులు రోసేసియాను  
అభివృద్ధి చేయడంలో మరియు కొంతమంది వ్యక్తులను చర్మం మంటకు గురి చేయడంలో  
జన్యువుల పాత్రను కొన్ని సిద్ధాంతాలు సూచిస్తున్నాయి. రోగనిరోధక శక్తిలో  
మార్పులు (రక్షణలో మొదటి వరుస) వ్యాధికి కారణమయ్యే సూక్ష్మజీవులకు  
వ్యతిరేకంగా మన శరీరం సహజమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఈ రోగనిరోధక  
శక్తి నిర్దిష్ట రసాయనాల ద్వారా అందించబడుతుంది, ఇవి చర్మంపై ఉన్న గ్రాహకాల  
ఉద్దీపన తర్వాత విడుదల చేయబడతాయి. రోసేసియా ఉన్న వ్యక్తులు ఈ గ్రాహకాల  
యొక్క అధిక వ్యక్తీకరణను కలిగి ఉంటారు, ఇది నిర్దిష్ట రసాయనాల స్థాయిలను  
పెంచడానికి దారితీస్తుంది, ఇది సూక్ష్మజీవులు లేనప్పుడు కూడా చర్మపు మంటను  
ప్రేరేపిస్తుంది. అతినీలలోహిత (UV) కాంతి UVA మరియు UVB కాంతి రెండూ పైన  
పేర్కొన్న ఇన్ఫ్లమేటరీ క్యాస్కేడ్‌ను ప్రేరేపించడం ద్వారా రోసేసియా  
అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. రక్త నాళాలలో అసాధారణతలు చర్మం యొక్క సాగే  
కణజాలం క్షీణించడం మరియు ముఖం యొక్క రక్త నాళాల విస్తరణకు సూర్య కిరణాల  
వంటి ట్రిగ్గర్లు కారణం కావచ్చు. ఇది ఫ్లషింగ్, నిరంతర ఎరుపు మరియు విరిగిన  
రక్త నాళాలు వంటి రోసేసియా లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు. మంటను ప్రారంభించే  
ట్రిగ్గర్లు అతినీలలోహిత కిరణాలు (UV), స్పైసీ ఫుడ్, ఆల్కహాల్, వ్యాయామం  
మరియు ఒత్తిడి వంటి బాహ్య ట్రిగ్గర్లు రక్తనాళాల విస్తరణకు కారణమయ్యే  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ మరియు నరాలను ప్రేరేపించవచ్చు. ఇది రోసేసియాలో కనిపించే  
వాపు మరియు ఎరుపుకు దారితీస్తుంది. పురుగులు మరియు బ్యాక్టీరియా పాత్ర  
డెమోడెక్స్ ఫోలిక్యులోరమ్ అని పిలువబడే పురుగులు మానవుల చర్మంపై హాని  
లేకుండా జీవిస్తాయి. అయినప్పటికీ, రోసేసియా రోగులలో ఈ పురుగులు పెద్ద  
సంఖ్యలో ఉన్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. రోసేసియాకు కారణమయ్యే ఇతర  
సూక్ష్మజీవులు స్టెఫిలోకాకస్ ఎపిడెర్మిడిస్. ఈ బ్యాక్టీరియా సాధారణ చర్మంపై  
కనిపించదు మరియు రోసేసియాకు కారణమయ్యే రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను  
ప్రేరేపిస్తుంది. పొట్టలో పుండ్లు, గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్ మరియు  
జీర్ణశయాంతర అల్సర్‌లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా H.pylori కూడా రోసేసియాతో  
సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. లోపభూయిష్ట చర్మ అవరోధం లోపభూయిష్ట చర్మ అవరోధం  
ఫంక్షన్ కూడా రోసేసియా యొక్క లక్షణం అయిన వాపు, ఎరుపు మరియు బొబ్బల  
లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది. రోసేసియా ప్రమాద కారకాలు  
  
రోసేసియాతో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలు: 30 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు  
గల వ్యక్తులు రోసేసియాకు ఎక్కువగా గురవుతారు. లింగం స్త్రీలకు రోసేసియా  
వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. అయితే, లక్షణాలు మగవారిలో మరింత తీవ్రంగా ఉంటాయి.  
జాతి సెల్టిక్ లేదా స్కాండినేవియన్ వంటి నిర్దిష్ట ఐరోపా వంశానికి చెందిన  
వ్యక్తులు రోసేసియాను కలిగి ఉంటారు. స్కిన్ టోన్ తేలికైన చర్మం ఉన్న  
వ్యక్తులు రోసేసియా అభివృద్ధికి ఎక్కువ అవకాశం ఉందని గమనించవచ్చు. సానుకూల  
కుటుంబ చరిత్ర రోసేసియాతో బాధపడుతున్న చాలా మందికి రోసేసియా కుటుంబ చరిత్ర  
ఉందని గమనించవచ్చు. మోటిమలు యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు  
కూడా రోసేసియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వైద్య చరిత్ర  
చాలా మొటిమలు, మొటిమల తిత్తులు మరియు/లేదా నోడ్యూల్స్ ఉన్న వ్యక్తులకు  
రోసేసియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మికి గురికావడం ముఖ్యంగా  
సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉండే సమయాల్లో దీర్ఘకాలం సూర్యరశ్మికి గురికావడం వల్ల  
రోసేసియాకు గురికావడాన్ని పెంచుతుంది.  
వెదర్ విండ్‌బర్న్ అనేది బాధాకరమైన చర్మపు వాపు, ఇది గాలులకు ఎక్కువసేపు  
బహిర్గతం అయిన తర్వాత సంభవిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా రోసేసియా మంటతో సంబంధం  
కలిగి ఉంటుంది, ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో. సౌందర్య సాధనాలు జలనిరోధిత సౌందర్య  
సాధనాల ఉపయోగం, మేకప్ రిమూవర్ అవసరమయ్యే భారీ పునాదులు రోసేసియా  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసాల్ స్థాయిని పెంచడం  
ద్వారా రోసేసియాకు ఒత్తిడి కూడా ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేస్తుంది. కార్టిసాల్  
యొక్క అధిక స్థాయిలు వాపు మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థకు  
దారితీస్తాయి, రోసేసియాను ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు మీ శరీరానికి ఏమి జరుగుతుంది? ఇప్పుడే చదవండి  
మెనోపాజ్ మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులు కూడా రోసేసియాకు  
ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేస్తాయి. మీరు క్రమరహిత పీరియడ్స్, యోని పొడిబారడం, నిద్ర  
సమస్యలు, హాట్ ఫ్లాషెస్, ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్‌ను ఎదుర్కొంటుంటే ఈ  
పరీక్షను బుక్ చేసుకోండి, ఇది మెనోపాజ్‌కు సంకేతం కావచ్చు.  
  
ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి  
  
రోసేసియా మంటలను పెంచే ఇతర ట్రిగ్గర్లు: కఠినమైన వ్యాయామం వేడి స్నానాలు  
తేమ ఆల్కహాల్ క్యాప్సైసిన్ కలిగిన స్పైసీ ఫుడ్, ఎక్కువగా ఎర్ర మిరపకాయలు,  
కారపు మిరియాలు, జలపెనో మిరియాలు, బెల్ పెప్పర్స్, మిరపకాయ మరియు పచ్చి  
మిరపకాయలలో లభిస్తుంది. దాల్చినచెక్క, కాసియా, టమోటాలు, సిట్రస్ పండ్లు  
వంటి సిన్నమాల్డిహైడ్ సమ్మేళనం కలిగిన ఆహార పదార్థాలు. హిస్టమిన్ అధికంగా  
ఉండే ఆహారాలు, వృద్ధాప్య జున్ను, వైన్, గింజలు, చిక్కుళ్ళు, పొగబెట్టిన  
చేపలు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు కాఫీ, టీ, పళ్లరసాలు మరియు కోకో  
చాక్లెట్ డైరీ ఉత్పత్తులు వంటి వేడి కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు రోసేసియా  
వ్యాధి నిర్ధారణ రోసేసియాకు నిర్దిష్ట రోగనిర్ధారణ పరీక్ష లేదు.  
రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా చర్మం మరియు కళ్ళు యొక్క శారీరక పరీక్ష తర్వాత  
చేయబడుతుంది. రోగులను ఏవైనా సంభావ్య ట్రిగ్గర్లు, లక్షణాలు మరియు వైద్య  
చరిత్ర గురించి కూడా అడుగుతారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, లూపస్ మరియు అలెర్జీ  
చర్మ ప్రతిచర్య వంటి లక్షణాలను పోలి ఉండే ఏదైనా ఇతర వ్యాధి ఉనికిని  
మినహాయించడానికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. రోసాకే మరియు సోరియాసిస్  
ఒకటేనా? రోసేసియా మరియు సోరియాసిస్ రెండూ జన్యుపరమైన మరియు వయస్సు-సంబంధిత  
కారకాల వల్ల సంభవించవచ్చు, అవి వేర్వేరు పరిస్థితులు. రోసేసియా సాధారణంగా  
ముఖానికి పరిమితమైన ఫ్లషింగ్‌కు కారణమవుతుంది. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో,  
మోటిమలు మరియు మందమైన చర్మం రోసేసియాలో చూడవచ్చు. మరోవైపు, సోరియాసిస్  
సాధారణంగా ఇతర లక్షణాలతోపాటు మొత్తం శరీరంపై ఎరుపు, పొలుసుల ఫలకాలను  
కలిగిస్తుంది.  
  
సోరియాసిస్‌పై ఈ వివరణాత్మక ఖాతాను చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ప్రముఖులు  
ప్రభావితమైన సాయి పల్లవి సాయి ఒక నిష్ణాత భారతీయ నటి మరియు నర్తకి. ఆమె  
ఫోటోసెన్సిటివ్ అని మరియు కెమెరా మరియు లైట్ ముందు గులాబీ రంగులోకి  
మారుతుందని ఆమె తన ఇంటర్వ్యూలలో ఒకటి పంచుకుంది. బిల్ క్లింటన్ అమెరికా  
మాజీ ప్రెసిడెంట్ బిల్ క్లింటన్ రోసేసియా మంటతో బాధపడుతున్నట్లు సమాచారం.  
సూర్యరశ్మి మరియు ఒత్తిడి అతని పరిస్థితికి అత్యంత ముఖ్యమైన ట్రిగ్గర్లుగా  
నివేదించబడ్డాయి. సోఫియా వర్గేరా సోఫియా ఒక అమెరికన్ మరియు కొలంబియన్ నటి.  
ఆమె రోసేసియాతో బాధపడుతోంది మరియు తనకు ఇష్టమైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ నుండి  
సెన్సిటివ్ స్కిన్ కోసం మరింత అనుకూలంగా ఉండే వాటికి మారడం ద్వారా  
పరిస్థితిని మేనేజ్ చేసింది. నిపుణుడిని సందర్శించండి ప్రారంభ గుర్తింపు  
మరియు చికిత్స ముఖంలో శాశ్వత మార్పులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. డాక్టర్  
యొక్క క్రింది ప్రత్యేకతలు దీనిని నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు: సాధారణ  
వైద్యుడు చర్మవ్యాధి నిపుణులు: చర్మం, వెంట్రుకలు మరియు గోళ్ల పరిస్థితులలో  
నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. నేత్ర వైద్యుడు (నేత్ర రోసేసియా విషయంలో): కంటి  
సమస్యలను నిర్వహించే మరియు చికిత్స చేసే నిపుణుడు.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడు సంప్రదించండి రోసేసియా నివారణ ట్రిగ్గర్‌లను  
నివారించడం రోసేసియా వంటి అనేక ట్రిగ్గర్‌లను కలిగి ఉంటుంది: సూర్యరశ్మి  
తేమ చల్లని గాలులు కఠినమైన వ్యాయామం వేడి స్నానాలు ఒత్తిడి ఆల్కహాల్ స్పైసీ  
ఫుడ్ కెఫిన్ పానీయాలు పాల ఉత్పత్తులు మేకప్ మరియు సౌందర్య సాధనాలు  
  
ఈ ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం మరియు పరిమితం చేయడం మంట-అప్‌లను నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది కానీ వ్యాధి సంభవించకుండా కాదు. అయినప్పటికీ, సూర్యరశ్మిని  
పరిమితం చేయడం వ్యాధిని నివారించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.  
సూర్యరశ్మిని నిరోధించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు: ప్రత్యక్ష  
సూర్యకాంతిలో తక్కువ సమయం గడపండి రోసేసియాను నివారించడానికి సూర్యరశ్మికి  
గురికావడాన్ని పరిమితం చేయాలి. సూర్యుడు ఉచ్ఛస్థితిలో ఉన్నప్పుడు,  
సాధారణంగా ఉదయం 11 నుండి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు వ్యక్తి ఆరుబయటకు  
వెళ్లకూడదు. అదనంగా, సన్ బాత్ అన్ని ఖర్చులు వద్ద నివారించాలి.  
సూర్యరశ్మిలో మిమ్మల్ని మీరు కప్పుకోండి తేలికైన దుస్తులు ధరించండి వెడల్పు  
అంచులు ఉన్న టోపీలను ఉపయోగించండి పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి  
ప్యాంటు ధరించండి గట్టి నేసిన బట్టతో చేసిన దుస్తులను ఉపయోగించండి పూర్తిగా  
పొడి దుస్తులను ఉపయోగించండి UV కిరణాలను ఎక్కువగా గ్రహించడం వలన ముదురు  
రంగు దుస్తులను ధరించండి అతినీలలోహిత రక్షణ కారకం ( UPF) 30 కంటే ఎక్కువ  
బయటకు వెళ్లేటప్పుడు నీడను ఉపయోగించండి, గొడుగు, చెట్టు లేదా ఏదైనా ఉపరితలం  
క్రింద ఉండటం కూడా అవసరమైనప్పుడు సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా చర్మాన్ని  
రక్షిస్తుంది. సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి సూర్యుని క్రింద బయటకు వెళ్లేటప్పుడు  
సన్ గ్లాసెస్ వాడాలి. ఇవి కళ్లను మాత్రమే కాకుండా కళ్ల చుట్టూ ఉండే మృదువైన  
చర్మాన్ని కూడా కాపాడతాయి. సన్‌స్క్రీన్‌లను శ్రద్ధగా ఉపయోగించండి కఠినమైన  
సన్‌స్క్రీన్ నియమావళి సూర్య రక్షణకు మూలస్తంభం. అందరు వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా  
అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులు సూర్యరశ్మి కింద తమ చర్మాన్ని  
రక్షించుకోవడానికి సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF) 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
ఉన్న అధిక నాణ్యత గల సన్‌స్క్రీన్‌ను ధరించాలి. సన్‌స్క్రీన్‌ను  
సమర్థవంతంగా ఉపయోగించేందుకు చిట్కాలు! ఎంత ఉపయోగించాలి: FTU o ఫింగర్‌టిప్  
యూనిట్ అనేది వేలు యొక్క మొదటి క్రీజ్ వరకు వేలు చివరను కప్పి ఉంచే క్రీమ్  
మొత్తాన్ని కొలవడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖం మరియు మెడ కోసం, 2.5 FTU  
ఉపయోగించండి. శరీరంలోని ఇతర బహిర్గత భాగాలను కవర్ చేయడానికి, మీకు ఒక ఔన్స్  
సన్‌స్క్రీన్ అవసరం, ఇది షాట్ గ్లాస్‌ను నింపడానికి సరిపోతుంది. ఎప్పుడు  
అప్లై చేయాలి: బయటకు వెళ్లడానికి అరగంట ముందు సన్‌స్క్రీన్‌ని అప్లై  
చేయండి, ఎందుకంటే సన్‌స్క్రీన్‌లోని రసాయనాలు గ్రహించి పనిచేయడం  
ప్రారంభించడానికి కనీసం 30 నిమిషాలు పడుతుంది. ఎప్పుడు మళ్లీ అప్లై చేయాలి:  
మీరు బయటికి వెళ్లడం, క్రీడలు ఆడడం లేదా ఆరుబయట వ్యాయామం చేస్తుంటే, ప్రతి  
2 గంటలకు ఒకసారి సన్‌స్క్రీన్‌ని మళ్లీ అప్లై చేయడం మంచిది. మీరు ఈతకు  
వెళ్లినప్పుడు అదే నియమం వర్తిస్తుంది. ఎలా నిల్వ చేయాలి: సాధారణంగా,  
సూర్యరశ్మికి దూరంగా, చల్లని, పొడి ప్రదేశంలో నిల్వ చేయాలని సిఫార్సు  
చేయబడింది. అలాగే, ప్రతి ఉపయోగం తర్వాత దాన్ని సరిగ్గా మూసివేయాలని  
గుర్తుంచుకోండి. ఎప్పుడు విస్మరించాలి: సన్‌స్క్రీన్ గడువు తేదీ దాటిన లేదా  
సన్‌స్క్రీన్‌లో రంగు, వాసన లేదా స్థిరత్వంలో మార్పు వంటి ఏవైనా కనిపించే  
మార్పులు ఉంటే ఉపయోగించవద్దు. ప్రతి సంవత్సరం కొత్తది కొనాలని సూచించారు.  
  
సరైన సన్‌స్క్రీన్ కోసం చూస్తున్నారా? మీ కోసం ఉత్తమమైన సన్‌స్క్రీన్‌ను  
ఎలా ఎంచుకోవాలో మా డాక్టర్ చర్చించడాన్ని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
రోసేసియా చికిత్స  
  
రోసేసియా యొక్క చికిత్స విధానం దాని రకం మరియు లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది  
మరియు ప్రతి రోగికి వ్యక్తిగతంగా ఉంటుంది. చికిత్స ప్రారంభించే ముందు ఈ  
క్రింది అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు: లక్షణాలు రోగి యొక్క ప్రదర్శన  
యొక్క కోరికను ప్రేరేపించడం మానసిక కోణం చికిత్స యొక్క లక్ష్యాలు  
అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడం రోసేసియా మరింత తీవ్రం కాకుండా నిరోధించడం  
రోసేసియాలో గమనించిన బహుళ లక్షణాల కారణంగా, వాటిని ఎదుర్కోవడానికి దశలవారీ  
విధానం ఉంది. ఇది కలిగి ఉంటుంది:  
  
దశ 1: శోథ నిరోధక మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్ ద్వారా ఇన్ఫ్లమేటరీ గాయాలను  
నియంత్రించడం దశ 2: లేజర్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి రక్త నాళాలను  
వదిలించుకోవడం దశ 3: బ్రిమోనిడిన్ ఉపయోగించి బ్యాక్‌గ్రౌండ్ రెడ్‌నెస్‌ను  
తగ్గించడం  
  
కింది చికిత్సల కలయిక ద్వారా ఉత్తమ చికిత్స ఫలితం అందించబడుతుంది: సమయోచిత  
చికిత్సలు ఇవి మొదటి శ్రేణి చికిత్స మరియు క్రీమ్, జెల్ మరియు లేపనాల  
రూపంలో అందుబాటులో ఉంటాయి. సమయోచిత చికిత్స ద్వారా ఇవ్వబడే మందులలో యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్ ఉన్నాయి. US-FDA ఆమోదించిన  
సమయోచిత ఏజెంట్లలో ఇవి ఉన్నాయి: అజెలైక్ యాసిడ్ మెట్రోనిడాజోల్ సోడియం  
సల్ఫాసెటమైడ్ బ్రిమోనిడైన్ ఇతర సమయోచిత ఔషధాలలో ఇవి ఉన్నాయి: రెటినోయిడ్స్  
వంటి అడాపలీన్, ట్రెటినోయిన్ కాల్సిన్యూరిన్ ఇన్హిబిటర్స్ టాక్రోలిమస్  
మరియు పిమెక్రోలిమస్ మాక్రోలైడ్ వంటి ఎరిత్రోమైసిన్, బెంజోలినామిసిన్  
పెర్రిథ్రోమైసిన్, మరియు అజిత్రోమైసిన్ పెరిథ్రోమైసిన్ వంటి సిన్  
ఆక్సిమెటాజోలిన్ మినోసైక్లిన్ ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్  
  
గమనిక: సిక్లోస్పోరిన్ ఆప్తాల్మిక్ ఎమల్షన్ సాధారణంగా కంటి రోసేసియా కోసం  
సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
ఓరల్ థెరపీలు ఓరల్ థెరపీలు సాధారణంగా మితమైన మరియు తీవ్రమైన పాపులోపస్టులర్  
రోసేసియా చికిత్సకు కలయికలలో ఉపయోగిస్తారు. US-FDA-ఆమోదించిన నోటి మందులలో  
ఇవి ఉన్నాయి: టెట్రాసైక్లిన్, డాక్సీసైక్లిన్ మరియు మినోసైక్లిన్ ఇతర మౌఖిక  
మందులు: ఎరిత్రోమైసిన్, అజిత్రోమైసిన్ మరియు క్లారిథ్రోమైసిన్  
బీటా-బ్లాకర్స్ వంటి కార్వెడిలోల్ మరియు ప్రొప్రానోలోల్ ఐసోట్రిటినోయిన్  
ఓరల్ ఐవర్‌మెక్టిన్ లేజర్ ఆధారిత లేజర్ ఆధారిత చికిత్స.  
టెలాంగియెక్టాసియాస్, పెర్సిస్టెంట్ ఫేషియల్ ఎరిథెమా మరియు ఫైమాస్  
(ముఖ్యంగా రైనోఫిమా) పైన పేర్కొన్న విధానాలకు బాగా స్పందించవు. లేజర్లు  
మరియు కాంతి-ఆధారిత చికిత్సలు ఉపరితల చర్మంలో ఉన్న విస్తరించిన రక్త  
నాళాలను నాశనం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
సాధారణంగా ఉపయోగించే లేజర్‌లు: ఇంటెన్స్ పల్సెడ్ లైట్ లేజర్ పల్సెడ్ డై  
లేజర్ పొటాషియం టైటానిల్ ఫాస్ఫేట్ (KTP) లేజర్ డయోడ్ లేజర్ అబ్లేటివ్ లేజర్  
సర్జరీ ఇది ఫైమాటస్ రోసేసియాలో చిక్కగా ఉన్న చర్మాన్ని తొలగించడానికి చాలా  
అరుదుగా ఉపయోగించబడుతుంది. స్థానిక లేదా సాధారణ అనస్థీషియా కింద  
స్కాల్పెల్‌ని ఉపయోగించి రేజర్ బ్లేడ్‌లు మరియు టాంజెన్షియల్ ఎక్సిషన్‌లతో  
చర్మం కత్తిరించబడుతుంది. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (ప్రభావిత  
కణజాలాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకోవడానికి వేడిని ఉపయోగిస్తుంది) రైనోఫిమా  
చికిత్సలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది లేజర్ల కంటే మెరుగైన భద్రతా  
ప్రొఫైల్‌ను కలిగి ఉంది, ఎందుకంటే ఇది కణజాలంలో తక్కువ వేడిని ఉత్పత్తి  
చేస్తుంది. ఇంజెక్షన్లు తీవ్రమైన రోసేసియా చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు,  
సమయోచిత మరియు నోటి మందులకు నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. ఉదాహరణలు:  
ఇంట్రాడెర్మల్ బోటులినమ్ టాక్సిన్ సెకుకినుమాబ్ రొసేసియా కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
జీవనశైలి జోక్యాలను చేర్చండి రోసేసియా పరిస్థితికి శాశ్వత నివారణ లేనందున  
జీవితాంతం ఉంటుంది. మంట-అప్‌లను నివారించడానికి మరియు మొత్తం జీవన నాణ్యతను  
మెరుగుపరచడానికి కొన్ని జీవనశైలి జోక్యాలు ముఖ్యమైనవి.  
  
ప్రతిరోజూ చేయవలసిన సన్‌స్క్రీన్ ధరించండి ఎయిర్ కండిషన్డ్ జిమ్‌లో  
తక్కువ-తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామాలను ఎంచుకోండి, మీ ముఖాన్ని రోజుకు కనీసం  
రెండుసార్లు శుభ్రం చేసుకోండి, ముఖ్యంగా రోజూ స్నానం చేసిన తర్వాత  
మాయిశ్చరైజర్‌ను సున్నితంగా వర్తించండి.  
  
చేయకూడనివి ఎండలోకి వెళ్లవద్దు, అవసరం లేకపోయినా చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని  
సంప్రదించకుండా సౌందర్య సాధనాలను ప్రయత్నించవద్దు మద్యం సేవించవద్దు  
  
స్పృహతో తినండి  
  
క్యాప్సైసిన్ కలిగి ఉండే స్పైసీ ఫుడ్‌ను పరిమితం చేయాల్సిన/మానుకోవాల్సిన  
ఆహారాలు, ఎక్కువగా ఎర్ర మిరపకాయలు, కారపు మిరియాలు, జలపెనో మిరియాలు, బెల్  
పెప్పర్స్, మిరపకాయలు మరియు పచ్చి మిరపకాయలలో ఉంటాయి. దాల్చినచెక్క,  
కాసియా, టమోటాలు, సిట్రస్ పండ్లు వంటి సిన్నమాల్డిహైడ్ సమ్మేళనం కలిగిన  
ఆహార పదార్థాలు. హిస్టామిన్‌లో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, అంటే ఏజ్డ్ చీజ్,  
వైన్, గింజలు, చిక్కుళ్ళు, పొగబెట్టిన చేపలు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు  
కాఫీ, టీ, పళ్లరసాలు మరియు కోకో వంటి వేడి కెఫిన్ పానీయాలు చాక్లెట్ పాల  
ఉత్పత్తులు  
  
చేర్చవలసిన ఆహారాలు ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను ప్రోత్సహించే ఆహారాలను  
ఆహారంలో చేర్చాలి. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం మరియు ప్రోబయోటిక్స్  
(మంచి బ్యాక్టీరియా ఉన్న ఆహారాలు) ఉన్నాయి. అటువంటి ఆహారానికి ఉదాహరణలు:  
బీన్స్, బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీతో సహా వివిధ రకాల కూరగాయలు గోధుమలు,  
ఓట్స్ మరియు బార్లీ వంటి తృణధాన్యాలు పెరుగు పచ్చి కూరగాయలు కాలే కెఫిర్  
(పులియబెట్టిన పాల పానీయం) కొంబుచా టీ కిమ్చి సౌర్‌క్రాట్ కొన్ని సాంప్రదాయ  
మరియు వృద్ధాప్య గృహాలను ప్రయత్నించండి నివారణలు రోసేసియా నుండి ఉపశమనం  
పొందవచ్చు. అయితే, రోసేసియాలో వీటిలో దేనినైనా ఉపయోగించే ముందు మీ డాక్టర్  
నుండి సమ్మతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం:  
  
లావెండర్: ఇది దద్దుర్లు మరియు రోసేసియా వంటి ఇతర చర్మ వ్యాధులలో  
ఉపయోగించడం కోసం శతాబ్దాల నుండి ప్రసిద్ది చెందింది. లావెండర్ ఆయిల్ యొక్క  
సమయోచిత అప్లికేషన్ వాపును తగ్గిస్తుంది మరియు రక్త నాళాలను తగ్గిస్తుంది.  
లికోరైస్ (ములేతి): లికోరైస్ యొక్క బలమైన శోథ నిరోధక చర్య రోసేసియా యొక్క  
ఎరుపును నియంత్రించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది నేరుగా చర్మంపై పొడి రూపంలో  
వర్తించవచ్చు. ఫీవర్‌ఫ్యూ: ఈ మొక్క ముఖ కేశనాళికలలో రక్తం చేరకుండా  
నిరోధిస్తుంది మరియు రోసేసియాలో ముఖ రక్తనాళాల రూపాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
జ్వరము యొక్క ఎండిన ఆకులను నేరుగా తినవచ్చు. ఫీవర్‌ఫ్యూ యొక్క సారాన్ని  
(ఆకులను నీటితో ఉడకబెట్టడం ద్వారా వడకట్టడం ద్వారా తయారు చేస్తారు)  
సమయోచితంగా కూడా వర్తించవచ్చు. గ్రీన్ టీ: ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో  
నిండి ఉంది మరియు సూర్యరశ్మి వల్ల వచ్చే రోసేసియా మంటలను తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. రోసేసియాతో సంబంధం ఉన్న పాపుల్స్ మరియు స్ఫోటముల నివారణతో  
గ్రీన్ టీ వినియోగం ముడిపడి ఉందని అధ్యయనాలు కూడా చూపించాయి.  
  
వివిధ రకాల గ్రీన్ టీ మరియు హెర్బల్ టీలను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్  
చెయ్యండి  
  
వోట్మీల్: వోట్మీల్ యొక్క అప్లికేషన్ రోసేసియా రోగులలో దురద మరియు పొడిని  
తగ్గిస్తుంది. ఓట్స్‌ను నీటితో సుమారు 20 నిమిషాలు ఉడకబెట్టడం ద్వారా  
ఇంట్లోనే ఓట్‌మీల్‌ను సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. చమోమిలే: ఇది వాపును  
తగ్గించే అనేక క్రియాశీల సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం,  
చమోమిలే ఆధారిత క్రీమ్‌లు తేలికపాటి నుండి మితమైన రోసేసియాను నిర్వహించడంలో  
ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. కలబంద: ఇది రోసేసియాలో చర్మం యొక్క వాపును  
తగ్గిస్తుంది. అలోవెరా ప్రభావం కోసం నేరుగా చర్మంపై వర్తించవచ్చు. కొబ్బరి  
నూనె (నారియల్ టెల్): ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు  
మాయిశ్చరైజింగ్ ప్రయోజనాల కారణంగా రోసేసియాకు అద్భుతమైన నివారణ. కొబ్బరి  
నూనెను నేరుగా ప్రభావితమైన చర్మంపై అప్లై చేయవచ్చు. పచ్చి తేనె (షెహాద్):  
పచ్చి తేనె చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది, ఇది రోసేసియా రోగులకు సహాయపడుతుంది,  
పొడి చర్మం రోసేసియాను మరింత దిగజారుస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్: టీ ట్రీ ఆయిల్  
యొక్క అప్లికేషన్ రోసేసియాతో సంబంధం ఉన్న వాపు మరియు దురదను తగ్గిస్తుంది.  
పసుపు (హల్ది): ఇది శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు రోసేసియాలో  
నొప్పి మరియు వాపును తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. దీనిని ఆహారంలో  
తీసుకోవచ్చు లేదా మందపాటి పేస్ట్ లాగా చర్మంపై పూయవచ్చు.  
  
మా విస్తృతమైన పసుపు ఉత్పత్తుల నుండి షాపింగ్ చేయండి. ఇప్పుడే కార్ట్‌కి  
జోడించండి  
  
రోసేసియా యొక్క సమస్యలు  
  
చాలా సందర్భాలలో, రోసేసియా ఎటువంటి సమస్యలకు దారితీయదు. కానీ, చికిత్స  
చేయకుండా వదిలేస్తే, అది శాశ్వత మచ్చలు మరియు నిరంతర ఎరుపును అభివృద్ధి  
చేస్తుంది. రోసేసియా యొక్క ప్రాబల్యం హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, జీర్ణశయాంతర  
వ్యాధులు, నాడీ సంబంధిత రుగ్మతలు మరియు మానసిక రుగ్మతలతో కూడా సంబంధం కలిగి  
ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. రోసేసియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మొక్కల ఆధారిత చికిత్సలు జింగో బిలోబా: ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను  
కలిగి ఉన్న మూలికా సప్లిమెంట్. రక్త ప్రసరణను తగ్గించడం ద్వారా చర్మం యొక్క  
ఎరుపును తగ్గిస్తుంది. క్రిసాన్థెల్లమ్ ఇండికమ్: ఈ మొక్క శోథ నిరోధక  
లక్షణాలను కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. దీని సారం UVB ప్రేరిత చర్మ నష్టం  
నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఒక అధ్యయనంలో, సి. ఇండికమ్ క్రీమ్‌ను అప్లై  
చేసిన తర్వాత ఎరుపు రంగులో తగ్గుదల మరియు రోసేసియా యొక్క మొత్తం మెరుగుదల  
కనిపించింది. క్వాసియా సారం: క్వాసియా అమరా అనేది శోథ నిరోధక లక్షణాలను  
కలిగి ఉన్న ఒక చిన్న దక్షిణ అమెరికా చెట్టు. క్వాసియా జెల్ యొక్క  
అప్లికేషన్ రోసేసియాలో మెరుగుదలతో ముడిపడి ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
రోసేసియాతో జీవించడం  
  
రోసేసియాతో జీవించడం దాని ఎక్కువ కాలం కారణంగా సవాలుగా ఉంది. పరిస్థితి  
యొక్క పునఃస్థితి మరియు ఉపశమనాలు కూడా ప్రయాణాన్ని అలసిపోయేలా చేస్తాయి.  
ఇది ముఖ ఆకృతిలో మార్పుల కారణంగా మానసిక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. లక్షణాలను తగ్గించడంలో క్రింది చర్యలు సహాయకరంగా  
ఉన్నాయి: ట్రిగ్గర్‌లను నివారించండి రోసేసియా సుగంధ ద్రవ్యాలు, కెఫిన్  
కలిగిన పానీయాలు, సూర్యకాంతి, ఒత్తిడి, కఠినమైన వ్యాయామం, జలనిరోధిత  
సౌందర్య సాధనాలు మరియు భారీ పునాదులు వంటి అనేక కారణాల వల్ల  
ప్రేరేపించబడుతుంది. రోగులు ఈ ట్రిగ్గర్‌లను అర్థం చేసుకోవాలి మరియు వాటిని  
నివారించాలి. ఇది ట్రిగ్గర్స్ ద్వారా తీవ్రతరం అయ్యే లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
పొందడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి క్లెన్సింగ్ నియమావళిని ఏర్పరచుకోండి రోగులు  
పడుకునే ముందు క్లెన్సర్‌తో చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.  
బయటి నుంచి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత కూడా స్కిన్ క్లెన్సింగ్ రెజిమెన్  
పాటించాలి. ఇది చర్మంపై చికాకు కలిగించే నూనె మరియు మురికిని తొలగించడంలో  
సహాయపడుతుంది. కింది చిట్కాలు లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని రుజువు  
చేస్తుంది: తేలికపాటి క్లెన్సర్‌ని ఎంచుకోండి సబ్బులు కఠినమైనవి కాబట్టి  
అవి చర్మాన్ని మరింత దెబ్బతీస్తాయి కాబట్టి గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేయు  
క్లెన్సర్‌ను శుభ్రపరచండి ముఖాన్ని శుభ్రం చేయడానికి వేలికొనలను మాత్రమే  
ఉపయోగించండి మీ చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా తేమగా ఉంచండి. ఎండ దెబ్బతినే  
అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, చర్మం యొక్క లిపిడ్ అవరోధాన్ని పునరుద్ధరించడానికి  
సీరం అప్లై చేసిన తర్వాత మంచి మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించండి. మాయిశ్చరైజర్లు  
చికిత్స ఫలితాలను మెరుగుపరుస్తాయని అధ్యయనాలు కూడా చూపించాయి.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి మాయిశ్చరైజర్‌లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి  
  
ప్రతిరోజూ సూర్యుని నుండి మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోండి రోసేసియాకు సూర్యుడు  
అత్యంత ముఖ్యమైన ట్రిగ్గర్. మేఘావృతమైన రోజులలో కూడా సూర్యుని నుండి  
చర్మాన్ని రక్షించడం చాలా ముఖ్యం. వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ  
సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేయాలి.  
మా విస్తృత శ్రేణి నుండి సన్‌స్క్రీన్‌ని ఎంచుకోండి. కార్ట్‌కి జోడించండి  
  
సున్నితమైన చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోండి అనేక చర్మ సంరక్షణ  
ఉత్పత్తులు మరియు సౌందర్య సాధనాలు చర్మంపై చికాకు కలిగిస్తాయి. వాటర్  
ప్రూఫ్ మరియు అపారదర్శక మేకప్ వాడాలి. కింది పదార్ధాలను కలిగి ఉన్న  
ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి: ఆల్కహాల్ కర్పూరం సువాసన గ్లైకోలిక్ యాసిడ్  
లాక్టిక్ యాసిడ్ మెంథాల్ సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ (తరచుగా షాంపూలు మరియు  
టూత్‌పేస్ట్‌లలో కనిపిస్తుంది) యూరియా విచ్ హాజెల్ చికాకును తగ్గించడానికి,  
ఇది కూడా ఉత్తమం: లోషన్ లేదా జెల్ క్రీమ్‌లకు బదులుగా క్రీమ్ ఉపయోగించండి  
అల్లాంటోయిన్ కలిగి ఉన్న ఆస్ట్రింజెంట్ లేదా టోనర్‌ను నివారించండి చర్మ  
సంరక్షణ ఉత్పత్తులను పరీక్షించండి రోసేసియా ఉన్న వ్యక్తులు ముఖానికి అప్లై  
చేసే ముందు చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను పరీక్షించాలి. రోసేసియా పీడిత చర్మం  
దగ్గర చాలా తక్కువ మొత్తంలో ఉత్పత్తిని వర్తింపజేయడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు.  
72 గంటలలోపు చర్మాన్ని చికాకుపెడితే ఉత్పత్తిని నివారించాలి.  
  
రోసేసియా రోగులలో చర్మం యొక్క ఎరుపు రూపాన్ని మాస్క్ చేయడానికి లేదా  
మభ్యపెట్టడానికి గ్రీన్ కలర్ కరెక్టర్‌ల వంటి కాస్మెటిక్ మభ్యపెట్టే మేకప్  
ఉత్పత్తులను పరిగణించండి.  
  
మరియు చివరిది కానిది కాదు! మానసిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం వ్యక్తి యొక్క  
రూపాన్ని మార్చడం వల్ల రోసేసియా గణనీయమైన మానసిక సామాజిక ప్రభావాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది. ఇది ఆత్మగౌరవంపై మొత్తం ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఇది కొంతమంది  
వ్యక్తులలో ఆందోళన మరియు ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది. రోసేసియా 77.7% మంది  
రోగులను మానసికంగా ప్రభావితం చేస్తుందని, 67% మంది రోగులు సామాజికంగా మరియు  
53% మంది వారి సంబంధాలు మరియు డేటింగ్ ప్రవర్తనలో ప్రభావితమవుతారని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కింది చర్యలు సహాయపడవచ్చు: క్రాఫ్టింగ్,  
పెయింటింగ్ మరియు పాడటం వంటి మీరు ఇష్టపడే కార్యకలాపాలలో మిమ్మల్ని మీరు  
నిమగ్నం చేసుకోండి, ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది కాబట్టి క్రమం  
తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి ఆన్‌లైన్ లేదా ఆఫ్‌లైన్‌లో ఏదైనా సపోర్ట్  
గ్రూప్‌లో చేరండి ప్రొఫెషనల్ కౌన్సెలర్ నుండి సహాయం అడగండి అదే విధంగా ఉన్న  
వారిని కలవండి చికిత్స రకం ఓపికపట్టండి. చికిత్సతో కూడా, రోసేసియా క్లియర్  
కావడానికి నెలల సమయం పట్టవచ్చు. శ్రద్ధగా ఉండండి. మీరు సూర్యరశ్మి రక్షణ  
గురించి జాగ్రత్తగా లేకుంటే రోసేసియా త్వరగా తిరిగి వస్తుంది. కాబట్టి,  
దీర్ఘకాలిక నిర్వహణకు మీ చర్మాన్ని రక్షించడంలో నిరంతర నిబద్ధత అవసరం.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రోసేసియా మెరుగుపడటానికి ఎంతకాలం పడుతుంది? రోసేసియా  
అంటువ్యాధి? మీకు పెద్ద మంట వచ్చే ముందు రోసేసియాని నిర్ధారించవచ్చా?  
రోసేసియా ఎంతకాలం ఉంటుంది? రోసేసియా బాధితులకు జిడ్డు చర్మం సాధారణమా?  
రోసేసియా బాధితులకు జీవితంలో తర్వాత చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందా?  
ప్రస్తావనలు Rosacea Resource Center, American Academy Of Dermatology  
Association, AAD. రోసేసియా, NIH, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆర్థరైటిస్  
అండ్ మస్క్యులోస్కెలెటల్ అండ్ స్కిన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: మే 2021.  
మిక్కెల్‌సెన్ CS, హోల్మ్‌గ్రెన్ HR, కెజెల్‌మాన్ P, హైడెన్‌హీమ్ M,  
కప్పిన్నెన్ A, బ్జెర్రింగ్ P, హల్ట్-నైస్ట్రోమ్ T. రోసేసియా: a Clinical  
Review. డెర్మటోల్ నివేదికలు. 2016 జూన్ 23;8(1):6387. doi:  
10.4081/dr.2016.6387. PMID: 27942368; PMCID: PMC5134688. జాంగ్ హెచ్,  
టాంగ్ కె, వాంగ్ వై, ఫాంగ్ ఆర్, సన్ క్యూ. రోసేసియా చికిత్స: సమీక్ష మరియు  
నవీకరణ. డెర్మాటోల్ థెర్ (హైడెల్బ్). 2021 ఫిబ్రవరి;11(1):13-24. doi:  
10.1007/s13555-020-00461-0. ఎపబ్ 2020 నవంబర్ 10. PMID: 33170491; PMCID:  
PMC7858727. సర్కార్ ఆర్, పోడర్ I, జగదీసన్ ఎస్. రోసేసియా ఇన్ స్కిన్ ఆఫ్  
కలర్: ఎ కాంప్రెహెన్సివ్ రివ్యూ. ఇండియన్ J డెర్మటోల్ వెనెరియోల్ లెప్రోల్  
2020;86:611-621. ఫార్షియన్ M, డేవెలుయ్స్. రోసేసియా. [2023 ఏప్రిల్ 19న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి. వాన్ జురెన్, EJ, ఆరెంట్స్, BWM, వాన్  
డెర్ లిండెన్, MMD మరియు ఇతరులు. రోసేసియా: వర్గీకరణ మరియు చికిత్సలో కొత్త  
భావనలు. యామ్ జె క్లిన్ డెర్మటోల్ 22, 457–465 (2021). మిక్కెల్‌సెన్,  
కార్‌స్టెన్ & హోల్మ్‌గ్రెన్, హెలెన్ & కెజెల్‌మాన్, పెట్రా &  
స్టాంజ్‌ల్యాండ్, కటారినా & కార్పిన్నెన్, అరి & హైడెన్‌హీమ్, మైఖేల్ &  
నిస్ట్రోమ్, థీస్ & బ్జెరింగ్, పీటర్. (2016) రోసేసియా - సమీక్ష. వాతావరణం,  
రోసేసియా సొసైటీ, నేషనల్ రోసేసియా సొసైటీ, చివరిగా అప్‌డేట్ చేయబడింది:  
రోసేసియా, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డాల్'ఓగ్లియో ఎఫ్, ఫుస్టో సి, మికాలీ  
జి. ఇంట్రాఫ్యామిలియల్ ట్రాన్స్‌మిషన్ ఆఫ్ రోసేసియా ఆరు తరాలు: ఎ  
రెట్రోస్పెక్టివ్ అబ్జర్వేషనల్ స్టడీ. J క్లిన్ ఎస్తేట్ డెర్మటోల్. 2022  
ఫిబ్రవరి;15(2):35-39. PMID: 35309876; PMCID: PMC8884184. రైనర్ BM, కాంగ్  
S, చియెన్ AL. రోసేసియా: ఎపిడెమియాలజీ, పాథోజెనిసిస్ మరియు చికిత్స.  
డెర్మటోఎండోక్రినాల్. 2017 అక్టోబర్ 4;9(1):e1361574. doi:  
10.1080/19381980.2017.1361574. PMID: 29484096; PMCID: PMC5821167.  
గోస్వామి PK, సమంత్ M, శ్రీవాస్తవ R. సహజ సన్‌స్క్రీన్ ఏజెంట్లు: ఒక  
సమీక్ష. Sch. అకాడ్. J. ఫార్మ్. 2013;2(6):458-63. డోంగ్లికర్ MM, డియోర్  
SL. సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఒక సమీక్ష. ఫార్మకోగ్నసీ జర్నల్స్. 2016;8(3). లత MS,  
మార్టిస్ J, శోభ V, షిండే RS, బంగేరా S, కృష్ణన్‌కుట్టి B, బళ్లారి S,  
వర్గీస్ S, రావు P, కుమార్ BN. సన్‌స్క్రీనింగ్ ఏజెంట్లు: ఒక సమీక్ష. ది  
జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్ ఈస్తటిక్ డెర్మటాలజీ. 2013 జనవరి;6(1):16.  
గాబ్రోస్ S, నెస్సెల్ TA, Zito PM. సన్‌స్క్రీన్‌లు మరియు ఫోటోప్రొటెక్షన్.  
[2023 మార్చి 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్. యాంగ్, X. హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ  
మరియు రోసేసియా మధ్య సంబంధం: సమీక్ష మరియు చర్చ. BMC ఇన్ఫెక్ట్ వ్యాధి 18,  
318 (2018). వీస్ E, కట్టా R. డైట్ మరియు రోసేసియా: రోసేసియా నిర్వహణలో  
ఆహార మార్పుల పాత్ర. డెర్మటాలజీ ప్రాక్టికల్ & కాన్సెప్టువల్. 2017  
అక్టోబర్;7(4):31. గెథర్ ఎల్, ఓవర్‌గార్డ్ ఎల్‌కె, ఎగెబెర్గ్ ఎ, థైసెన్  
జెపి. రోసేసియా సంభవం మరియు ప్రాబల్యం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు  
మెటా-విశ్లేషణ. Br J డెర్మాటో. (2018) 179:282–9. doi: 10.1111/bjd.16481  
  
==================================================  
  
రుబెల్లాను జర్మన్ మీజిల్స్, త్రీ-డే మీజిల్స్ మరియు ఎపిడెమిక్ రోసోలా అని  
కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం రుబెల్లా అనేది రుబెల్లా వైరస్ వల్ల సంక్రమించే  
అంటువ్యాధి. ఇది ఎక్కువగా పిల్లలు మరియు యువకులను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
వైరస్ సోకిన 2 నుండి 3 వారాల తర్వాత లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి.  
లక్షణాలు దద్దుర్లు, జ్వరం, వికారం మరియు కండ్లకలక ఉన్నాయి. మెజారిటీ  
సందర్భాలలో సంభవించే దద్దుర్లు, సాధారణంగా ముఖం మరియు మెడ మీద మొదలవుతాయి,  
శరీరం క్రిందికి పురోగమిస్తుంది. అవి 1 నుండి 3 రోజుల వరకు ఉండవచ్చు.  
దద్దుర్లు కనిపించిన 1-5 రోజుల తర్వాత అత్యంత అంటువ్యాధి కాలం సాధారణంగా  
ఉంటుంది.  
  
గర్భధారణ సమయంలో రుబెల్లా ఇన్ఫెక్షన్, ముఖ్యంగా మొదటి త్రైమాసికంలో,  
పిల్లలలో గర్భస్రావం, పిండం మరణం, ప్రసవం లేదా పుట్టుకతో వచ్చే వైకల్యాలకు  
దారితీస్తుంది, దీనిని పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా సిండ్రోమ్ (CRS) అని కూడా  
అంటారు.  
  
రుబెల్లా వ్యాధి నిర్ధారణలో రక్తంలో కొత్త రుబెల్లా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు IgM  
వంటి ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడం మరియు గత ఇన్‌ఫెక్షన్ కోసం IgG యాంటీబాడీస్  
లేదా దానికి వ్యతిరేకంగా ఇమ్యునైజేషన్ చేయడం వంటివి ఉంటాయి.  
  
తట్టు, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా (MMR) టీకాను సకాలంలో అందించడం ద్వారా  
రుబెల్లాను నివారించవచ్చు. రుబెల్లా నుండి మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబాన్ని  
రక్షించడానికి ఇది సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన మార్గం.  
  
రుబెల్లాకు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, మంచి పోషకాహారం,  
తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం, విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్లతో పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడం  
వంటి రోగలక్షణ సంరక్షణ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా  
పిల్లలు మరియు యువకులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే  
పురుషులు మరియు స్త్రీలు శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ అనుకరించే పరిస్థితులు  
కవాసకి వ్యాధి ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ స్కార్లెట్ ఫీవర్ మీజిల్స్  
రాకీ మౌంటైన్ స్పాటెడ్ ఫీవర్ చికెన్‌పాక్స్ డెంగ్యూ మలేరియా డ్రగ్  
రియాక్షన్‌లు అడెనోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ మెనింగోకోక్సెమియా యాంటీ బాడీ రోగ  
నిరోధకాలు నిజ-సమయ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ IgG యాంటీబాడీ యూరిన్ శాంపిల్  
మాలిక్యులర్ అనాలిసిస్ చికిత్స పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్ నిపుణులు జనరల్  
ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్‌ని  
సంప్రదించాలి రుబెల్లా లక్షణాలు రుబెల్లా యొక్క ప్రధాన లక్షణం ఎరుపు లేదా  
పింక్ స్పాటీ దద్దుర్లు. ఒక వ్యక్తి సోకిన తర్వాత, వైరస్ 5-7 రోజులలో శరీరం  
అంతటా వ్యాపిస్తుంది. రుబెల్లా యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా బహిర్గతం అయిన 2  
నుండి 3 వారాల తర్వాత కనిపిస్తాయి. దద్దుర్లు కనిపించిన 1-5 రోజుల తర్వాత  
అత్యంత ఇన్ఫెక్టివ్ దశ సాధారణంగా ఉంటుంది.  
  
పిల్లలలో, వ్యాధి యొక్క లక్షణాలు: దద్దుర్లు తేలికపాటి జ్వరం వికారం  
తేలికపాటి కండ్లకలక లెంఫాడెనోపతి (వాపు శోషరస గ్రంథులు) చెవుల వెనుక మరియు  
మెడలో ముక్కు కారటం సాధారణ అసౌకర్యం దగ్గు 50-80% కేసులలో దద్దుర్లు  
సంభవిస్తాయి మరియు ఇది సాధారణంగా ప్రారంభమవుతుంది. ముఖం మరియు మెడ శరీరం  
క్రిందికి పురోగమిస్తుంది మరియు 1-3 రోజులు ఉంటుంది.  
  
ఎక్స్పోజర్ తర్వాత రెండవ వారంలో లెంఫాడెనోపతి (వాపు శోషరస గ్రంథులు)  
గమనించవచ్చు. ఇది సాధారణంగా రుబెల్లా సంక్రమణ యొక్క ప్రారంభ మరియు లక్షణ  
లక్షణం. దద్దుర్లు ఉన్నట్లయితే ఇది మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది కానీ దద్దుర్లు  
లేనప్పుడు కూడా సంభవించవచ్చు.  
  
సోకిన పెద్దలు ప్రధానంగా ఆర్థరైటిస్ మరియు బాధాకరమైన కీళ్లను అభివృద్ధి  
చేయగల స్త్రీలు, ఇవి సాధారణంగా 3 నుండి 10 రోజుల వరకు ఉంటాయి.  
  
పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా ఒక స్త్రీ గర్భధారణ ప్రారంభంలో (ముఖ్యంగా మొదటి  
త్రైమాసికంలో) రుబెల్లా వైరస్ బారిన పడినప్పుడు, ఆమె తన బిడ్డకు వైరస్  
సంక్రమించే అవకాశం 90% ఉంటుంది. రుబెల్లా వచ్చే గర్భిణీ స్త్రీలు  
గర్భస్రావం, అకాల డెలివరీ లేదా పిండం మరణానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అలాగే,  
వారి పిల్లలు పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలను కలిగి ఉంటారు: గుండె సమస్యలు మేధో  
వైకల్యాలు వినికిడి లేదా కంటి చూపు కోల్పోవడం కాలేయం లేదా ప్లీహము  
దెబ్బతినడం మైక్రోసెఫాలీ (శిశువు యొక్క తల సాధారణం కంటే చాలా చిన్నది)  
కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ యొక్క పరిణామాలు మానసిక మరియు మోటారు ఆలస్యం, ఆటిజం  
థ్రోంబోసైటోపెనియా విత్ పర్పురా/పెటెచియా (బ్లూబెర్రీ మఫిన్ సిండ్రోమ్)  
గర్భాశయ పెరుగుదల రిటార్డేషన్ మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్  
పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా సిండ్రోమ్ యొక్క క్లాసిక్ త్రయం - కంటిశుక్లం,  
వినికిడి లోపం మరియు గుండె లోపాలు పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా సిండ్రోమ్ ఉన్న  
10% శిశువులలో కనిపిస్తాయి. వినికిడి లోపం అనేది అత్యంత సాధారణ సింగిల్  
లోపం.  
  
పిల్లలు మరియు పెద్దలలో రుబెల్లా సంక్రమణ సాధారణంగా తేలికపాటి,  
స్వీయ-పరిమితం మరియు తరచుగా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. CRS తో పుట్టిన పిల్లలలో  
రోగ నిరూపణ పేలవంగా ఉంది. రుబెల్లా కారణాలు రుబెల్లా అనేది టోగావిరిడే  
కుటుంబంలోని రూబివైరస్ జాతికి చెందిన రిబోన్యూక్లియిక్ యాసిడ్ (RNA) వైరస్.  
మానవులు మాత్రమే దాని తెలిసిన రిజర్వాయర్. ఇది చుక్కల ద్వారా మరియు సోకిన  
వ్యక్తితో సంపర్కం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. సోకిన వ్యక్తి సంక్రమణ లక్షణాలు  
కనిపించడానికి 2 వారాల ముందు సంక్రమణను వ్యాప్తి చేయవచ్చు. రుబెల్లా వైరస్  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను వివిధ రీతుల ద్వారా వ్యాప్తి చేయవచ్చు: దగ్గినప్పుడు,  
తుమ్మినప్పుడు, మాట్లాడేటప్పుడు లేదా సోకిన నాసికా లేదా గొంతు స్రావాలతో  
ప్రత్యక్ష సంబంధంలో ఉన్నప్పుడు గాలి ద్వారా వ్యాపించే కలుషితమైన బిందువులు.  
రెండు గంటలపాటు గాలిలో వైరస్‌ సోకుతుంది. రుబెల్లా ఉన్న వారితో ఆహారం,  
పానీయాలు మరియు పాత్రలను పంచుకోవడం. రుబెల్లా ఉన్న వ్యక్తిని  
ముద్దుపెట్టుకోవడం. రుబెల్లా ఉన్న వారిని కరచాలనం చేయడం లేదా  
కౌగిలించుకోవడం. గర్భిణీ స్త్రీలు గర్భధారణ సమయంలో, డెలివరీ సమయంలో లేదా  
తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు వారి శిశువులకు సంక్రమించవచ్చు. రుబెల్లా ఉన్న  
వ్యక్తి దద్దుర్లు కనిపించడానికి ఒక వారం ముందు వరకు ఇతరులకు వ్యాధిని  
వ్యాప్తి చేయవచ్చు మరియు ఆ తర్వాత 7 రోజుల వరకు అంటువ్యాధిగా ఉండవచ్చు.  
రుబెల్లా ప్రమాద కారకాలు  
  
రుబెల్లా ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కొన్ని ప్రమాద కారకాలు వ్యాధిని  
సంక్రమించే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని ప్రమాద కారకాలు:  
  
1. టీకాలు వేయకుండా ఉండటం వల్ల టీకాలు వేయని చిన్న పిల్లలు రుబెల్లా మరియు  
 మరణంతో సహా దాని సమస్యలకు గురవుతారు. టీకాలు వేయని గర్భిణీ స్త్రీలు  
 మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు వ్యాధి బారిన పడవచ్చు.  
  
2. అంతర్జాతీయ ప్రయాణం రుబెల్లా సాధారణం మరియు తక్కువ నియంత్రణలో ఉన్న  
 దేశాలకు ప్రయాణించడం వలన మీరు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
3. రుబెల్లా వ్యాప్తిని ఎదుర్కొంటున్న దేశాలు ప్రకృతి వైపరీత్యాన్ని  
 ఎదుర్కొంటున్న లేదా కోలుకుంటున్న దేశాలు. ఆరోగ్య అవస్థాపనలకు నష్టం  
 సాధారణ రోగనిరోధక శక్తిని అడ్డుకుంటుంది మరియు సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని  
 బాగా పెంచుతుంది.  
  
4. రుబెల్లాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా ఉండటం వలన ఇది చుక్కల  
 ఇన్ఫెక్షన్ కాబట్టి, ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన వ్యక్తి నుండి ఇన్ఫెక్షన్ లేని  
 వ్యక్తికి వ్యాపిస్తుంది. రుబెల్లా నిర్ధారణ  
  
రుబెల్లా అంటు వ్యాధి కాబట్టి వీలైనంత త్వరగా గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.  
రుబెల్లా కోసం రోగ నిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడం క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. క్లినికల్ మూల్యాంకనం ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలు రోగులలో రుబెల్లాను  
 పింక్ లేదా ఎరుపు-మచ్చల దద్దుర్లుగా పరిగణించాలి, ఇది తరచుగా సంక్రమణకు  
 మొదటి సంకేతం. ఈ మచ్చలు ముఖ్యంగా సహాయపడతాయి ఎందుకంటే అవి ముందుగానే  
 కనిపిస్తాయి. పిల్లవాడు ఇటీవల ప్రయాణించినట్లయితే లేదా టీకాలు  
 వేయకపోతే, రుబెల్లా మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు, ఇతర  
 వ్యాధులు రుబెల్లాతో సంక్లిష్టంగా ఉంటాయి, కానీ రుబెల్లా దద్దుర్లు ఇతర  
 దద్దుర్లు నుండి వేరు చేయడం సులభం. దద్దుర్లు ముఖం మీద మొదలై శరీరంలోని  
 మిగిలిన భాగాలకు వ్యాపిస్తాయి.  
  
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు వైద్యునిచే క్లినికల్ మూల్యాంకనం చేసిన తర్వాత  
 ప్రయోగశాల నిర్ధారణ ముఖ్యమైనది. IgM యాంటీబాడీ: సీరంలో  
 రుబెల్లా-నిర్దిష్ట IgM యాంటీబాడీని గుర్తించడం. దద్దుర్లు కనిపించిన  
 వెంటనే యాంటీబాడీ సాధారణంగా ఉంటుంది. ప్రతిరోధకాల స్థాయి 14వ రోజులో  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు 30వ రోజు తర్వాత ఉండదు. IgG యాంటీబాడీ:  
 మీజిల్స్ వైరస్-నిర్దిష్ట IgG యాంటీబాడీ స్థాయిలలో నాలుగు రెట్లు లేదా  
 అంతకంటే ఎక్కువ పెరుగుదల తీవ్రమైన మరియు కోలుకునే దశ సీరం నమూనాల మధ్య  
 కనిపిస్తుంది. కణ సంస్కృతి: శ్వాసకోశ స్రావాలు, నాసోఫారింజియల్ లేదా  
 కండ్లకలక శుభ్రముపరచు, రక్తం లేదా మూత్రం నుండి సెల్ కల్చర్‌లో  
 వైరస్‌ని వేరుచేయడం ద్వారా కూడా రుబెల్లా నిర్ధారణ అవుతుంది.  
 జీవాణుపరీక్ష: బయాప్సీ ద్వారా పొందిన శ్వాసకోశ స్రావాలు, మూత్రం లేదా  
 కణజాలంలోని పెద్ద కణాలను ప్రత్యక్షంగా గుర్తించడం అనేది రోగనిర్ధారణకు  
 మరొక పద్ధతిని అందిస్తుంది. రియల్-టైమ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్  
 (RT-PCR): రుబెల్లాను నిర్ధారించడానికి RT-PCR ద్వారా రుబెల్లా RNA ఒక  
 సాధారణ పద్ధతి. రక్తరసి నమూనాలు అలాగే గొంతు శుభ్రముపరచు నమూనా సేకరణ  
 కోసం ఉపయోగిస్తారు. RT-PCR అనేది ఇప్పుడు రుబెల్లా వైరస్ RNA యొక్క 3  
 నుండి 10 కాపీలను గుర్తించగల ఒక సాధారణ పరీక్ష. అనేక నమూనాలు చిన్న  
 మొత్తంలో రుబెల్లా RNA కలిగి ఉన్నందున ఈ పరీక్ష కొన్నిసార్లు అవసరం  
 కావచ్చు. మూత్ర నమూనా: మూత్ర నమూనాలో వైరస్ కూడా ఉండవచ్చు. మూత్ర  
 నమూనాలను సేకరించడం వల్ల రుబెల్లా వైరస్‌ను గుర్తించే అవకాశాలు  
 పెరుగుతాయి. నీకు తెలుసా? ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, ప్రసవం  
 లేదా గర్భధారణకు సంబంధించిన సమస్యల కారణంగా ప్రతిరోజూ 830 మంది మహిళలు  
 మరణిస్తున్నారు. కాబట్టి మీరు సాఫీగా సాగిపోతున్న గర్భం మరియు  
 ఆరోగ్యకరమైన ప్రసవానికి సహాయపడే కొన్ని వైద్య పరీక్షల జాబితా ఇక్కడ  
 ఉంది. దీని గురించి మరింత చదవండి మరియు మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోండి,  
 ఎందుకంటే నివారణ కంటే నివారణ ఉత్తమం. ఇక్కడ నొక్కండి! సందర్శించవలసిన  
 నిపుణుడు  
  
రుబెల్లా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు సాధారణ వైద్యుడిని  
సందర్శించాలి. వైద్యుడు రుబెల్లా వ్యాధిని లక్షణాల కలయికతో నిర్ధారించగలడు,  
ముఖ్యంగా దద్దుర్లు యొక్క లక్షణాలతో మరియు పరిస్థితి మరింత దిగజారితే అనేక  
సమస్యలను కూడా చూడవచ్చు. అవసరమైతే, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని నిపుణుడిని  
సంప్రదించమని సిఫారసు చేయవచ్చు: ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్: ఇంటర్నల్  
మెడిసిన్‌లో శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు మరియు అంటు వ్యాధులను నిర్ధారించడం,  
చికిత్స చేయడం మరియు నిర్వహించడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు.  
శిశువైద్యుడు: శిశువైద్యుడు అనేది పిల్లల నిపుణుడు, అతను ప్రాణాంతకత,  
అంటువ్యాధులు, జన్యుపరమైన లోపాలు మరియు సేంద్రీయ వ్యాధులను గుర్తించి  
చికిత్స చేస్తాడు. ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
రుబెల్లా నివారణ 1. తట్టు, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా (MMR) వ్యాక్సిన్  
రుబెల్లా రాకుండా నిరోధించడానికి టీకాలు వేయడం ఉత్తమ మార్గం. మీరు  
మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు, రుబెల్లా మరియు వరిసెల్లా (MMRV) కాంబినేషన్  
వ్యాక్సిన్‌ని తీసుకోవచ్చు లేదా MMRని ఎంచుకోవచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు, వ్యాధి  
బారిన పడకుండా నిరోధించడానికి వ్యాక్సిన్ యొక్క బూస్టర్లను తీసుకోవాలి.  
  
కింది వ్యక్తులు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి టీకాలు వేయించుకోవాలి.  
ఎప్పుడూ రుబెల్లా లేని వ్యక్తులు. మీజిల్స్‌కి ఇమ్యునైజేషన్ 2 మోతాదులను  
కలిగి ఉంటుంది, ఇందులో మొదటి మోతాదు 12-15 నెలల మధ్య ఇవ్వాలి, తర్వాత 4  
వారాల విరామం తర్వాత రెండవ మోతాదు, సాధారణంగా 4-6 సంవత్సరాల వరకు ఇవ్వాలి.  
మీరు గతంలో టీకాలు వేసుకున్నారో లేదో మీకు ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే. 2.  
ప్రత్యేక పరిస్థితులు కొన్ని పరిస్థితులలో 6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలకు కూడా MMR టీకా మోతాదు ఇవ్వవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో:  
మీ ప్రాంతంలో రుబెల్లా వ్యాప్తి చెందితే. రుబెల్లాకు గురికావడం. రుబెల్లా  
విస్తృతంగా వ్యాపించిన చోట ప్రయాణించాలని ప్లాన్ చేస్తోంది. 3. ఐసోలేషన్  
రుబెల్లా రాకుండా ఉండటానికి, ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తికి దూరం ఉంచండి.  
సాధారణ కార్యకలాపాలకు తిరిగి రావడానికి వ్యాధి సోకిన వ్యక్తిని కొన్ని  
రోజుల నుండి కొన్ని వారాల వరకు ఒంటరిగా ఉంచాలి.  
  
4. పరిశుభ్రత మరియు పరిశుభ్రత పాటించండి రుబెల్లా నివారించడానికి  
 మిమ్మల్ని మీరు శుభ్రంగా మరియు అంటువ్యాధులు లేకుండా ఉంచండి.  
 తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు: వీలైనంత వరకు మీ ముక్కు మరియు నోటిని తాకడం  
 మానుకోండి. దగ్గినప్పుడు మరియు తుమ్మేటప్పుడు టిష్యూ పేపర్‌ని  
 ఉపయోగించండి. ఎల్లప్పుడూ శానిటైజర్ వాడండి. నీకు తెలుసా? సాధారణ మరియు  
 సులభమైన పరిశుభ్రత పద్ధతిని అనుసరించడం ద్వారా మీరు అనారోగ్యాలను  
 కడిగివేయవచ్చు. అనారోగ్యానికి గురికాకుండా మరియు ఇతరులకు జెర్మ్స్  
 వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి మీరు తీసుకోవలసిన ముఖ్యమైన దశలలో మెరుగైన  
 చేతుల పరిశుభ్రత ఒకటి. మీరు మీ చేతులను ఎలా, ఎప్పుడు మరియు ఎందుకు  
 కడుక్కోవాలి అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. ఇక్కడ  
 నొక్కండి! రుబెల్లా చికిత్స రుబెల్లాకు నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు మరియు  
 సాధారణంగా 7 నుండి 10 రోజులలో పరిస్థితి స్వయంగా మెరుగుపడుతుంది.  
 సంక్రమణ వ్యాప్తిని నివారించడానికి, గర్భిణీ స్త్రీలు, రోగనిరోధక శక్తి  
 లేని వ్యక్తులు మరియు చిన్నపిల్లలు వంటి హాని కలిగించే వ్యక్తులతో  
 సంబంధాన్ని నివారించండి. అలాగే, రుబెల్లా దద్దుర్లు మొదట  
 కనిపించినప్పుడు కనీసం 4 రోజులు పని లేదా పాఠశాల నుండి దూరంగా  
 ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.  
  
చికిత్సలో లక్షణాల నుండి ఉపశమనం మరియు సంక్రమణతో పోరాడటం ఉంటాయి. లక్షణాలు  
అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తే, మీ శరీరం వైరస్‌తో పోరాడే వరకు మీరు వేచి  
ఉన్నప్పుడు, మొదట లక్షణాలకు చికిత్స చేయాలి. చికిత్స విధానం వీటిని కలిగి  
ఉంటుంది:  
  
1. జ్వరాన్ని నియంత్రించడం మరియు నొప్పిని తగ్గించడం పారాసెటమాల్ మరియు  
 ఇబుప్రోఫెన్ జ్వరం మరియు జ్వరం వల్ల కలిగే నొప్పిని నియంత్రించడానికి  
 తీసుకోవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు ద్రవ శిశువు పారాసెటమాల్ ఉపయోగించవచ్చు.  
  
2. పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగడం మీ బిడ్డ అధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగి ఉంటే  
 నిర్జలీకరణ ప్రమాదాన్ని తొలగించడానికి చాలా ద్రవాలు త్రాగాలి.  
  
3. గొంతు నొప్పికి చికిత్స మీ పిల్లల కనురెప్పలను శుభ్రపరచడం మరియు  
 కర్టెన్లు లేదా డిమ్మింగ్ లైట్లను మూసివేయడం వల్ల కళ్లకు ఉపశమనం  
 కలుగుతుంది.  
  
4. జలుబు వంటి లక్షణాలకు చికిత్స చేయడం మీ పిల్లలకి జలుబు వంటి లక్షణాలు  
 ఉంటే, వారిని వేడి బాత్రూంలో కూర్చోబెట్టండి లేదా వాయుమార్గాన్ని  
 సడలించడానికి మరియు దగ్గును ఉపశమనానికి తేనెతో కూడిన వెచ్చని ద్రవాలను  
 తాగేలా చేయండి.  
  
5. ఇతర అనారోగ్యాలతో వ్యవహరించడం రుబెల్లా వైరస్ కారణంగా తీవ్రమైన  
 సమస్యలను నివారించడానికి వైద్య సంరక్షణ అవసరం. కొన్ని తీవ్రమైన  
 సమస్యలు: శ్వాస ఆడకపోవడం మూర్ఛలు పదునైన ఛాతీ నొప్పి  
  
6. ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ల పాత్ర ఇమ్యునోగ్లోబులిన్లు ఎక్స్పోజర్ తర్వాత  
 రుబెల్లా వైరస్ సంక్రమణను నిరోధించవు మరియు అందువల్ల సాధారణ చికిత్సగా  
 సిఫార్సు చేయబడవు. అయినప్పటికీ, రుబెల్లాతో బాధపడుతున్న గర్భిణీ స్త్రీ  
 ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గర్భం రద్దు చేయడాన్ని పరిగణించనప్పుడు మాత్రమే  
 ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌ల పరిపాలనను పరిగణించవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో,  
 రుబెల్లా బహిర్గతం అయిన 72 గంటలలోపు ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌ల పరిపాలన  
 తగ్గిపోవచ్చు, కానీ రుబెల్లా సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తొలగించదు. రుబెల్లా  
 కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
కింది ఇంటి నివారణలు రుబెల్లా నుండి కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి.  
  
1. కలబంద: ఇది ఎర్రబడిన ప్రదేశంలో అప్లై చేయడం వల్ల చర్మంపై మంటను  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
2. వేప ఆకులు: వేపలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ అలర్జిక్ గుణాలు  
 ఉన్నాయి. చర్మపు దద్దుర్లు వల్ల కలిగే దురద నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు  
 దీనిని ఉపయోగిస్తారు. వేప ఆకులను తీసుకుని వాటిని సన్నగా పేస్ట్‌లా  
 చేసి, ప్రభావిత ప్రాంతంలో అప్లై చేసి ఆరనివ్వాలి.  
  
3. లికోరైస్ (ములేతి) మూలిక: ఇది రుబెల్లాను నయం చేసే పురాతన మూలిక.  
 లైకోరైస్ మూలికను జోడించడం ద్వారా టీని తయారు చేయవచ్చు మరియు ఇది  
 రుబెల్లా వల్ల వచ్చే దగ్గును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
4. బేకింగ్ సోడా: ఒక కప్పు బేకింగ్ సోడాను స్నానం చేసే నీటిలో కలుపుకుంటే  
 దురద నుండి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.  
  
5. కొబ్బరి నీరు (నారియల్ పానీ): ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు  
 శరీరాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొబ్బరి నీరు పుష్కలంగా తాగడం వల్ల  
 శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా  
 ఉంచుతుంది.  
  
6. పసుపు (హల్ది): ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు క్రిమినాశక లక్షణాలను కలిగి  
 ఉంటుంది. ఇది పురాతన ఇంటి నివారణగా ఉపయోగించబడుతుంది. పసుపు మరియు తేనె  
 కలిపిన వేడి నీటిని తాగడం రుబెల్లాతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను  
 తగ్గిస్తుంది.  
  
7. గ్రీన్ టీ: యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు రోగనిరోధక  
 ప్రభావాల కోసం గ్రీన్ టీని తీసుకోవచ్చు. కెఫిన్ లేని గ్రీన్ టీని  
 తినడానికి ప్రయత్నించండి. రుబెల్లా యొక్క సమస్యలు  
  
రుబెల్లా క్రింది సమస్యలను కలిగిస్తుంది:  
  
1. సాధారణ సమస్యలు పాలి ఆర్థరైటిస్ మరియు పాలీ ఆర్థ్రాల్జియా అభివృద్ధి  
 అనేది రుబెల్లా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్య, ఇది 70% మంది  
 కౌమారదశలో ఉన్నవారు మరియు వయోజన స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
2. పిల్లలు మరియు పెద్దలలో తీవ్రమైన సమస్యలు రుబెల్లా సంక్రమణ యొక్క  
 అత్యంత తీవ్రమైన సమస్య గర్భిణీ స్త్రీ అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువుకు  
 హాని కలిగించవచ్చు.  
  
గర్భిణీ స్త్రీకి రుబెల్లా సోకినప్పుడు, ఆమె గర్భస్రావం లేదా ప్రసవానికి  
గురవుతుంది మరియు ఆమె అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండం పుట్టుకతో వచ్చే రుబెల్లా  
సిండ్రోమ్ (CRS) అని పిలువబడే తీవ్రమైన పుట్టుకతో వచ్చే ప్రమాదంలో ఉంది.  
అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువుకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందడం వలన గుండె సమస్యలు,  
వినికిడి మరియు కంటి చూపు కోల్పోవడం మరియు కాలేయం లేదా ప్లీహము దెబ్బతినడం  
వంటి తీవ్రమైన పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
  
3. అరుదైన సమస్యలు కొన్ని అరుదైన సమస్యలు: థ్రోంబోసైటోపెనియా: ఇది ఒక  
 వ్యక్తికి తక్కువ రక్త ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉన్న పరిస్థితి.  
 ప్లేట్‌లెట్స్ చిన్న రక్త కణాలు, ఇవి పెద్ద కణాల నుండి ఎముక మజ్జలో  
 తయారవుతాయి. ప్లేట్‌లెట్స్ రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడతాయి (రక్తస్రావం  
 ఆపడం). హెమోలిటిక్ అనీమియా: ఇది మీ ఎర్ర రక్త కణాలు భర్తీ చేయగల  
 దానికంటే వేగంగా నాశనం అయినప్పుడు సంభవించే రక్త పరిస్థితి.  
 మయోకార్డిటిస్: మయోకార్డిటిస్ అనేది గుండె కండరాల వాపు (మయోకార్డియం).  
 మంట గుండె యొక్క పంప్ సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు వేగవంతమైన లేదా  
 క్రమరహిత గుండె లయలను కలిగిస్తుంది. పెరికార్డిటిస్: ఇది పెరికార్డియం  
 యొక్క వాపు, ఇది మీ గుండె చుట్టూ ఉండే సన్నని, రెండు-పొరల సంచి.  
 పెరికార్డిటిస్ తరచుగా ఛాతీ నొప్పికి కారణమవుతుంది. హెపటైటిస్: ఇది  
 కాలేయంలో మంట ఏర్పడే పరిస్థితి. కాలేయం ఒక ముఖ్యమైన అవయవం, ఇది  
 పోషకాలను ప్రాసెస్ చేస్తుంది, రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేస్తుంది మరియు  
 ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది. ఆర్కిటిస్: ఇది వృషణాల వాపు. రెటినోపతి:  
 ఇది రెటీనాను దెబ్బతీసే వ్యాధి. రెటీనా అనేది కాంతిని గ్రహించే కంటి  
 లోపల భాగం. యువెటిస్: ఇది కంటి మధ్య పొర అయిన యువియా వాపు మరియు  
 చికాకు. యువెటిస్ వాపుతో ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
 Guillain-Barré సిండ్రోమ్: ఇది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ  
 నరాలపై దాడి చేసే అరుదైన మరియు తీవ్రమైన నాడీ సంబంధిత రుగ్మత.  
 పోస్ట్-ఇన్ఫెక్షన్ ఎన్సెఫాలిటిస్: ఈ పరిస్థితి శరీరంలోని ఇతర చోట్ల  
 ఇన్ఫెక్షన్‌కు రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క తప్పు ప్రతిచర్య వలన  
 ఏర్పడుతుంది. సంక్రమణకు కారణమయ్యే కణాలపై మాత్రమే దాడి చేయడానికి  
 బదులుగా, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మెదడులోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై పొరపాటున  
 దాడి చేస్తుంది. రుబెల్లా ఆహార మార్పులకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు రోజూ  
 కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. వైట్ బ్రెడ్, పాస్తా మరియు చక్కెర వంటి  
 శుద్ధి చేసిన ఆహారాలను నివారించండి. ఆలివ్ నూనె, కొబ్బరి నూనె లేదా  
 నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన నూనెలను వంటలో ఉపయోగించండి. బిస్కెట్లు,  
 నామ్‌కీన్‌లు, కేకులు మొదలైన ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేసిన  
 ఆహారాలలో ఉండే ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లను తగ్గించండి లేదా తొలగించండి. కాఫీ  
 వంటి కెఫీన్-కలిగిన పానీయాలను పరిమితం చేయండి ఆల్కహాల్ మరియు పొగాకును  
 నివారించండి. పోషకాహార సప్లిమెంట్లు యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ఎ,  
 బి, సి, ఇ మరియు మెగ్నీషియం, కాల్షియం, జింక్ మరియు సెలీనియం వంటి  
 ఖనిజాలను కలిగి ఉన్న మల్టీవిటమిన్‌ను ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. ఒమేగా-3-  
 కొవ్వు ఆమ్లాలు చేప నూనె మరియు అవిసె గింజల నూనె వంటివి వాపును  
 తగ్గించడానికి మరియు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి తీసుకోవచ్చు.  
 జీర్ణశయాంతర మరియు రోగనిరోధక ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి ప్రోబయోటిక్  
 సప్లిమెంట్లను తీసుకోవచ్చు. రుబెల్లాతో జీవించడం  
  
రుబెల్లాకు నిర్దిష్ట గృహ సంరక్షణ చికిత్స లేదు. ఇది అంటువ్యాధి అయినందున  
రోగికి సంరక్షణ మరియు సమయానుసారంగా మందులు మరియు కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం.  
పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఒక స్పాంజ్ బాత్ జ్వరం కారణంగా  
అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. నీరు పుష్కలంగా త్రాగాలి. ఎసిటమైనోఫెన్ వంటి  
నొప్పి నివారణలు మరియు అనాల్జెసిక్స్. దద్దుర్లు నుండి దురదను  
తగ్గించడానికి, దద్దుర్లు మీద మంత్రగత్తె హాజెల్ను ఉపయోగించవచ్చు లేదా  
స్నానానికి వోట్మీల్ను జోడించవచ్చు. వ్యాధికి సంబంధించిన ఏవైనా సందేహాల  
విషయంలో డాక్టర్‌తో బహిరంగంగా మాట్లాడటం. ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడం.  
తగినంత నిద్ర తీసుకోవడం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రుబెల్లా వ్యాక్సిన్  
సురక్షితమేనా? రుబెల్లా ఎలా సంక్రమిస్తుంది? నాకు రుబెల్లా వస్తే నేను ఏమి  
చేయాలి? నేను రుబెల్లా రాకుండా ఎలా నిరోధించగలను? ప్రస్తావనలు SIMMONS SW,  
RASMUSSEN WA. రుబెల్లా యొక్క ప్రయోగశాల నిర్ధారణ. Br మెడ్ J. 1965  
ఫిబ్రవరి 27. లాంబెర్ట్ N, స్ట్రెబెల్ P, Orenstein W, Icenogle J, Poland  
GA. రుబెల్లా. లాన్సెట్. 2015 జూన్ 6;385(9984):2297-307. doi:  
10.1016/S0140-6736(14)60539-0. ఎపబ్ 2015 జనవరి 8. కామెజో లియోనార్ M,  
మెండెజ్ MD. రుబెల్లా. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి. Figueiredo CA, Yu AL, Afonso AM, Curti SP, Oliveira MI.  
బ్రెజిల్‌లోని సావో పాలోలో మీజిల్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు అనుమానించబడిన  
ప్రయాణికుల్లో రుబెల్లా వైరస్ యొక్క పరమాణు విశ్లేషణ. రెవ్ అసోక్ మెడ్  
బ్రాస్ (1992). 2012 సెప్టెంబర్ కీలక వాస్తవాలు. రుబెల్లా. అక్టోబర్ 2019.  
రుబెల్లా. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. సెప్టెంబర్ 2018. పరిచయం. రుబెల్లా. నేషనల్  
హెల్త్ పోర్టల్ ఇండియా. లెంగ్ AKC, Hon KL, Leong KF. రుబెల్లా (జర్మన్  
మీజిల్స్) మళ్లీ సందర్శించారు. హాంగ్ కాంగ్ మెడ్ J. 2019  
ఏప్రిల్;25(2):134-141. doi: 10.12809/hkmj187785. ఎపబ్ 2019 ఏప్రిల్ 10.  
పార్క్‌మన్ PD. టోగావైరస్లు: రుబెల్లా వైరస్. ఇన్: బారన్ S, ఎడిటర్.  
మెడికల్ మైక్రోబయాలజీ. 4వ ఎడిషన్. గాల్వెస్టన్ (TX): గాల్వెస్టన్ వద్ద  
టెక్సాస్ మెడికల్ బ్రాంచ్ విశ్వవిద్యాలయం; 1996. అధ్యాయం 55.  
  
==================================================  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను బ్రెస్ట్ ట్యూమర్ మరియు బ్రెస్ట్ కార్సినోమా అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం రొమ్ము లేదా చనుమొనలలో ఏవైనా మార్పులు, చంకలో గడ్డలు,  
రొమ్ము లేదా చనుమొనలలో నొప్పి వంటి వాటిని విస్మరించకూడదు ఎందుకంటే ఇది  
రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క లక్షణం కావచ్చు. రొమ్ము క్యాన్సర్ రొమ్ము  
కణజాలాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇందులో పాలు ఉత్పత్తి చేసే గ్రంధులు  
లోబుల్స్ మరియు నాళాలు అని పిలువబడే సన్నని గొట్టాలు ఉంటాయి. రొమ్ము  
క్యాన్సర్‌లో, కణాలు అనియంత్రిత మార్గంలో పెరగడం మరియు విభజించడం  
ప్రారంభిస్తాయి. ఈ క్యాన్సర్ కణాలు తరచుగా ఇతర ఆరోగ్యకరమైన రొమ్ము కణజాలం  
మరియు శోషరస కణుపులపై దాడి చేస్తాయి మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాప్తి  
చెందుతాయి.  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ సాధారణంగా మహిళలను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే ఇది చాలా  
అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ పురుషులు మరియు పిల్లలలో కూడా సంభవించవచ్చు. పట్టణ  
ప్రాంతాల్లో 22 మంది మహిళల్లో 1 మందికి, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 60 మంది  
మహిళల్లో 1 మందికి వారి జీవితకాలంలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందని  
నమ్ముతారు. స్క్రీనింగ్ పరీక్షల సహాయంతో రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను  
గుర్తించవచ్చు. ఈ పరీక్షలు క్యాన్సర్‌ను నిరోధించవు కానీ రొమ్ము  
క్యాన్సర్‌ను ముందుగానే గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడతాయి, తద్వారా చికిత్సను  
సులభతరం చేస్తుంది మరియు మరింత ప్రభావవంతంగా చేయవచ్చు.  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఎల్లప్పుడూ శస్త్రచికిత్స ద్వారా మొత్తం  
రొమ్మును తొలగించడం ఉండదు. కొన్ని సందర్భాల్లో, రొమ్ము కణజాలంలో కొంత భాగం  
లేదా రొమ్ములోని ఒక ముద్ద మాత్రమే తొలగించబడుతుంది. శస్త్రచికిత్సతో పాటు,  
క్యాన్సర్‌ను మందుల సహాయంతో (కీమోథెరపీ అని పిలుస్తారు), రేడియేషన్ మరియు  
హార్మోన్ల థెరపీ సహాయంతో చికిత్స చేయవచ్చు. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన  
పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు)  
ప్రమేయం రొమ్ము వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 2.1 మిలియన్ (2018) భారతదేశం:  
0.13 మిలియన్ (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు చుట్టుముట్టబడిన రొమ్ము గాయాలు  
నిరపాయమైనవి రొమ్ము వ్యాధి (ఫైబ్రోడెనోమాస్ మరియు సిస్ట్‌లు) ఇతర ప్రైమరీ  
సైట్‌ల నుండి రొమ్ము లింఫోమా మెటాస్టాసిస్ (న్యూరోఎండోక్రిన్ లేదా  
ఎక్స్‌ట్రామెడల్లరీ అక్యూట్ మైలోయిడ్ లుకేమియా) అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CA 15.3 CA 27.29 (రొమ్ము క్యాన్సర్ మార్కర్, రొమ్ము  
కాన్సర్ మార్కర్, విమోగ్రఫీ MR మామ్‌మెమోగ్రఫీ ఫ్లోరోరాసిల్ &  
జెమ్‌సిటాబైన్ రేడియేషన్ థెరపీ హార్మోన్ థెరపీ: టామోక్సిఫెన్,  
ఫుల్‌వెస్ట్‌రంట్, లెట్రోజోల్ & మెజెస్ట్రోల్ టార్గెటెడ్ థెరపీ:  
ట్రాస్టూజుమాబ్, పెర్టుజుమాబ్, నెరటినిబ్ & అల్పెలిసిబ్ ఇమ్యునోథెరపీ:  
పెంబ్రోలిజుమాబ్, అటెజోలిజుమాబ్ & పెర్టుజుమాబ్ రొమ్ము శస్త్రచికిత్స  
చికిత్స, అన్ని రొమ్ము శస్త్రచికిత్స చికిత్స చూడండి క్యాన్సర్  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రారంభ దశలో లక్షణాలను చూపించకపోయినా, వయస్సు పెరిగే  
కొద్దీ రొమ్ములో కొన్ని మార్పులు సంభవిస్తాయి. రొమ్ములో ఈ మార్పుల గురించి  
తెలుసుకోవడం క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించి చికిత్స చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి: ప్రతి స్త్రీ తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది: రొమ్ములలో ఒక ముద్ద ఉండటం  
మిగిలిన రొమ్ము కణజాలం నుండి భిన్నంగా అనిపించడం రొమ్ము పరిమాణం, ఆకారం  
లేదా రూపంలో మార్పులు , బాధాకరమైన, లేదా విస్తరించిన చనుమొన చనుమొన నుండి  
ఏదైనా ఉత్సర్గ లేదా రక్తస్రావం రొమ్ము చర్మంపై మడతలు కనిపించడం లేదా రొమ్ము  
చర్మంపై మడతలు కనిపించడం రొమ్ము/లు వాపు శోషరస కణుపులు (అండర్ ఆర్మ్స్  
మరియు కాలర్‌బోన్ చుట్టూ) క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందిందని సూచించవచ్చు. మా  
నిపుణుడు డాక్టర్ ప్రియా తివారీ (హిందీలో) వివరించిన బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్  
లక్షణాలు మరియు దశల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి వీడియోను చూడండి.  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
జన్యువులు మిమ్మల్ని రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు గురిచేస్తాయని మరియు దానిని  
నిరోధించలేమని చాలా మంది నమ్ముతారు. కానీ వాస్తవానికి, రొమ్ము క్యాన్సర్  
కేసులలో 5-10% మాత్రమే జన్యు సిద్ధత కలిగి ఉంటాయి. చెదురుమదురు రొమ్ము  
క్యాన్సర్‌లుగా గుర్తించబడిన మిగిలిన 90% మందిలో, గుర్తించబడిన ప్రమాద  
కారకాలను నిర్వహించవచ్చు.  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు: స్త్రీలుగా ఉండటం వల్ల  
పురుషుల కంటే రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. వయసు పెరిగే  
కొద్దీ ముసలితనం పెరుగుతుంది. చాలా రొమ్ము క్యాన్సర్‌లు 50 ఏళ్ల తర్వాత  
నిర్ధారణ అవుతాయి. లోబ్యులర్ కార్సినోమా ఇన్ సిటు (LCIS) లేదా రొమ్ము యొక్క  
వైవిధ్య హైపర్‌ప్లాసియా వంటి రొమ్ము పరిస్థితుల యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర.  
రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర. అలాగే ఒక రొమ్ములో క్యాన్సర్  
చరిత్ర, మరొక రొమ్ములో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రొమ్ము  
క్యాన్సర్ లేదా అండాశయ క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర. మీ తల్లి, సోదరి  
లేదా కుమార్తె లేదా ఎవరైనా కుటుంబ సభ్యులకు రొమ్ము లేదా అండాశయ క్యాన్సర్  
ఉంటే రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో  
మొదటి డిగ్రీ మగ బంధువు ఉండటం కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. జన్యువుల యొక్క  
నిర్దిష్ట హానికరమైన ఉత్పరివర్తనాల ఉనికి [రొమ్ము క్యాన్సర్ జన్యువులు 1  
మరియు 2 (BRCA1 మరియు BRCA2)]. ఉదాహరణకు, మహిళల్లో BRCA2 మ్యుటేషన్  
జీవితకాల ప్రమాదాన్ని సుమారు 26% నుండి 84% వరకు కలిగి ఉంటుంది. దట్టమైన  
రొమ్ములను కలిగి ఉండటం. ప్రారంభ రుతుక్రమం (12 సంవత్సరాలకు ముందు) లేదా  
ఆలస్యం అయిన రుతువిరతి (55 సంవత్సరాల తర్వాత). 30 ఏళ్ల తర్వాత గర్భవతిగా  
ఉండకూడదు లేదా మొదటి బిడ్డను కనకూడదు. ధూమపానం మరియు అధిక మద్యపానం.  
ఊబకాయం. రుతువిరతి తర్వాత హార్మోన్ చికిత్స (ప్రోజెస్టిన్‌తో ఈస్ట్రోజెన్).  
ముఖ్యంగా తల, మెడ లేదా ఛాతీకి రేడియోధార్మిక చికిత్స యొక్క వ్యక్తిగత  
చరిత్ర. అపోహ: మీ రొమ్ములో గడ్డ ఉంటే మీకు రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉందని అర్థం.  
వాస్తవం: రొమ్ములోని గడ్డలు చాలా తక్కువ శాతం మాత్రమే క్యాన్సర్. ఒక ముద్ద  
క్యాన్సర్ కాని పీచు పెరుగుదల కూడా కావచ్చు. క్లినికల్ బ్రెస్ట్ పరీక్ష  
కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ముద్ద పరిమాణం మరియు/లేదా ఆకృతిలో ఏదైనా  
ఉత్సర్గ లేదా మార్పు ఉన్నట్లయితే ఈ పరీక్ష మరింత ముఖ్యమైనది. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! రొమ్ము క్యాన్సర్ నిర్ధారణ  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకోవడానికి ఉత్తమ మార్గం ప్రారంభ  
స్క్రీనింగ్ ద్వారా. వివిధ రకాల రొమ్ము క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు:  
  
1. రొమ్ము రొమ్ము స్వీయ-పరీక్ష (BSE) యొక్క భౌతిక పరీక్ష, పేరు  
 సూచించినట్లుగా, ఒక రొమ్ము క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్ష, ఇది స్వయంగా  
 మరియు ఇంట్లో చేయవచ్చు. ఇది సాధారణంగా 5-10 నిమిషాలు పడుతుంది మరియు 15  
 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న మహిళలందరూ ప్రతి నెలా చేయాలి. అద్దం  
 ముందు టాప్‌లెస్‌గా నిలబడండి, మీ చేతులను మీ వైపులా మరియు భుజాలను  
 నిటారుగా ఉంచండి. స్తనాలలో డింప్లింగ్, విలోమ చనుమొన, పుక్కరింగ్ మరియు  
 పరిమాణం, ఆకారం లేదా సమరూపతలో మార్పులు వంటి ఏవైనా దృశ్యమాన మార్పుల  
 కోసం మీ రొమ్ములను అద్దంలో చూడండి. రొమ్ములో మార్పులను చూసేందుకు మీ  
 చేతులను పైకెత్తి, అరచేతులను తల వెనుక భాగంలో ఉంచండి. ఒక సమయంలో ఒక  
 రొమ్మును ఎత్తడం ద్వారా దీన్ని పునరావృతం చేయండి. మీ వేళ్ల ప్యాడ్‌లను  
 ఉపయోగించడం ద్వారా మీ రొమ్ములను అనుభూతి చెందండి (చిట్కాలు కాదు).  
 ఒత్తిడిని వర్తింపజేయండి మరియు మీ వేళ్లను రొమ్ములపై వృత్తాకార కదలికలో  
 మసాజ్ చేసినట్లుగా కదిలించండి. మీరు ఇలా చేస్తున్నప్పుడు, కాలర్‌బోన్,  
 బ్రెస్ట్‌బోన్ మధ్యలో మరియు చంకల దగ్గరకు వెళ్లండి. పడుకున్నప్పుడు  
 మరియు మళ్లీ షవర్‌లో మీ రొమ్ములను తనిఖీ చేయండి. స్నానం  
 చేస్తున్నప్పుడు నీరు మరియు సబ్బును ఉపయోగించడం వల్ల మీ వేళ్లు  
 చర్మంపైకి జారడం సులభం చేస్తుంది మరియు రొమ్ములను సులభంగా అనుభూతి  
 చెందుతుంది. ఒక చేతిని తల వెనుక భాగంలో ఉంచి, మరో చేత్తో రొమ్ముపై  
 మసాజ్ చేయడం ద్వారా విధానాన్ని పునరావృతం చేయండి. చివరగా, ఏదైనా  
 ఉత్సర్గ కోసం తనిఖీ చేయడానికి చనుమొనను సున్నితంగా పిండి వేయండి.  
  
2. క్లినికల్ బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్ (CBE) ఒక వైద్యుడు లేదా నర్సు ద్వారా  
 క్లినికల్ బ్రెస్ట్ పరీక్ష జరుగుతుంది. ఈ పరీక్ష సమయంలో, వైద్యుడు  
 రొమ్ములో ఏదైనా గడ్డలు, కాఠిన్యం, చనుమొన ఉత్సర్గ లేదా ఏవైనా ఇతర  
 మార్పులను అనుభవించడానికి అతని/ఆమె చేతులను ఉపయోగిస్తాడు. రొమ్ము  
 క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న మహిళల్లో లేదా ఏదైనా అసాధారణత  
 లేదా రొమ్ము క్యాన్సర్ లక్షణాల ప్రారంభ సంకేతంలో ఇది ఆరు నెలలకు ఒకసారి  
 చేయాలి. మీరు BSE సమయంలో ఏదైనా అసాధారణతను గమనించినట్లయితే, తదుపరి  
 దర్యాప్తు కోసం వెంటనే CBEని చేయమని సలహా ఇవ్వబడింది.  
  
3. రక్త మార్కర్ పరీక్షలు కణితి గుర్తుల కోసం రక్త పరీక్షలు అని కూడా  
 పిలుస్తారు, ఈ పరీక్షలు శరీరంలో క్యాన్సర్ కార్యకలాపాలను గుర్తించడంలో  
 సహాయపడతాయి. రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు కాకుండా, క్యాన్సర్ కణాలు శరీరంలోని  
 ఇతర ప్రాంతాలకు తరలించబడ్డాయా లేదా చికిత్స ఎలా పనిచేస్తుందో అంచనా  
 వేయడానికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. మీరు ఇప్పటికే క్యాన్సర్ నుండి  
 కోలుకున్నట్లయితే, క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చిందా (పునరావృతం) తనిఖీ  
 చేయడానికి ఈ పరీక్షలు సహాయపడతాయి. మీ వైద్యుడు సిఫార్సు చేసే కొన్ని  
 సాధారణ రక్త గుర్తులు: CA 15.3 CA 27.29 (రొమ్ము క్యాన్సర్ మార్కర్)  
 కార్సినో ఎంబ్రియోనిక్ యాంటిజెన్ (CEA)  
  
4. మామోగ్రఫీ మమ్మోగ్రఫీ అనేది ప్రాథమికంగా రొమ్ము కణజాలం యొక్క ఎక్స్-రే.  
 40 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత లేదా మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు మహిళలందరూ  
 సంవత్సరానికి ఒకసారి దీన్ని చేయాలి. దట్టమైన రొమ్ములు ఉన్న మహిళల్లో  
 మమోగ్రఫీ మాత్రమే ఉపయోగపడదు. ఈ స్త్రీలలో, ఇది అల్ట్రాసోనోగ్రఫీతో  
 కలిపి లేదా మీ వైద్యుడు సూచించినట్లుగా చేయాలి.  
  
5. అయస్కాంత ప్రతిధ్వని మామోగ్రామ్ ఈ పద్ధతి రొమ్ము యొక్క చిత్రాలను  
 తీయడానికి మరియు అసాధారణతలను తనిఖీ చేయడానికి అయస్కాంత మరియు రేడియో  
 తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. BRCA జన్యు పరివర్తన వంటి రొమ్ము క్యాన్సర్  
 వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న మహిళలను పరీక్షించడానికి ఇది  
 మామోగ్రామ్‌లు మరియు CBE కంటే మెరుగైనదిగా పరిగణించబడుతుంది.  
 అధిక-ప్రమాద సమూహాలలో ఉన్న మహిళలకు, MRIతో పాటు మామోగ్రఫీ మరియు CBE  
 స్క్రీనింగ్ సాధనంగా ఉపయోగించబడుతుంది. క్యాన్సర్ లేకపోయినా రొమ్ము  
 MRIలు అసాధారణంగా కనిపించవచ్చు కాబట్టి, క్యాన్సర్ వచ్చే సగటు ప్రమాదం  
 ఉన్న మహిళలకు అవి సూచించబడవు.  
  
6. ఇతర పరీక్షలు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలలో ఏదైనా అసాధారణత కనుగొనబడిన  
 సందర్భంలో, పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి తదుపరి పరీక్షలు తీసుకోవాలని  
 స్త్రీని నిర్దేశించవచ్చు. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: ఎక్సిషన్ బయాప్సీ:  
 పరీక్ష కోసం కణజాల ద్రవ్యరాశి తీసివేయబడుతుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్‌లో  
 పాల్గొన్న కణాల రకాలను గుర్తించడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. FNAC  
 (ఫైన్ నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ సైటోలజీ): మైక్రోస్కోపిక్ మూల్యాంకనం కోసం  
 రొమ్ము కణజాలం నుండి ద్రవాన్ని తొలగించడానికి ఫైన్ గేజ్ సూదిని  
 ఉపయోగిస్తారు. CT స్కాన్: ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ఇతర ప్రాంతాలకు  
 వ్యాపించిందో లేదో తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? భారతీయ  
 మహిళల్లో క్యాన్సర్ కారణంగా మరణానికి ప్రధాన కారణం రొమ్ము క్యాన్సర్.  
 నేషనల్ క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ప్రోగ్రామ్ ప్రకారం, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 22  
 మంది మహిళల్లో 1 మరియు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 60 మంది మహిళల్లో 1 ఆమె  
 జీవితకాలంలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి రొమ్ము  
 క్యాన్సర్ లక్షణాలపై మీకు ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే పరీక్షించండి. పరీక్షను  
 ఇక్కడ బుక్ చేయండి! ప్రముఖులు ముంతాజ్‌ను 2000లో ప్రభావితం చేశారు,  
 ఒకప్పటి బాలీవుడ్ దివా ముంతాజ్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు.  
 ఆమె రొమ్ములలో ప్రాణాంతక గడ్డ కనుగొనబడినప్పుడు ఆమె వయస్సు 54  
 సంవత్సరాలు. ఆమెకు 6 కీమోథెరపీలు మరియు 35 రేడియేషన్ సెషన్‌లు జరిగాయి.  
 తాహిరా కశ్యప్ తాహిరా కశ్యప్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు.  
 ఆమె వ్యాధి నుండి వడగళ్ళు మరియు హృదయపూర్వకంగా తిరిగి రావడానికి  
 కీమోథెరపీ, మాస్టెక్టమీ మరియు పునర్నిర్మాణం చేయించుకుంది. శ్రేల్ క్రో  
 షెరిల్ క్రో ఒక అమెరికన్ నటి మరియు సంగీత విద్వాంసురాలు, ఆమె 44  
 సంవత్సరాల వయస్సులో రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క నాన్-ఇన్వాసివ్ రూపంతో  
 బాధపడుతున్నది. ఆమె క్యాన్సర్ రహితంగా ప్రకటించబడటానికి ముందు ఆమె  
 లంపెక్టమీ మరియు ఏడు వారాల రేడియేషన్ థెరపీ చేయించుకుంది. సింథియా  
 నిక్సన్ "సెక్స్ అండ్ ది సిటీ" స్టార్ సింథియా నిక్సన్ 2002లో రొమ్ము  
 క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె స్వయంగా గడ్డను కనిపెట్టింది మరియు  
 దానిని బయాప్సీ చేసి క్యాన్సర్‌గా నిర్ధారించారు. కైలీ మినోగ్  
 ఆస్ట్రేలియన్ పాప్ స్టార్ కైలీ మినోగ్ 2005 సంవత్సరంలో కేవలం 36  
 సంవత్సరాల వయస్సులో రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె క్యాన్సర్  
 రహితంగా ఉండటానికి ముందు కీమోథెరపీ మరియు శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంది.  
 రొమ్ము క్యాన్సర్ నివారణ  
  
7. సాధారణ శారీరక శ్రమకు వెళ్లండి నిశ్చల జీవనశైలి మరియు శారీరక  
 నిష్క్రియాత్మకత రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
 క్రియారహితంగా ఉన్న మహిళలతో పోలిస్తే క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ చేసే  
 స్త్రీలకు రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 10%-20% తక్కువగా ఉంటుంది.  
 దైహిక వాపు, హార్మోన్లు మరియు శక్తి సమతుల్యతపై వ్యాయామం యొక్క ప్రభావం  
 దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. నడక కూడా ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను  
 చూపుతుంది. కాబట్టి మీరు మెరుగైన వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం కోసం వారానికి  
 కనీసం 4 రోజులు రోజుకు 30 నిమిషాలు మితమైన-తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామం  
 చేయాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
8. ధూమపానం మానేయండి దీర్ఘకాలం పాటు అధికంగా ధూమపానం చేయడం వల్ల రొమ్ము  
 క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా,  
 సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం వలన రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం  
 పెరుగుతుందని, ముఖ్యంగా రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళలకు కూడా ఇది  
 నివేదించబడింది.  
  
9. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించండి  
 ఎందుకంటే అధికంగా తీసుకోవడం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
 మీకు అవసరమైతే, మద్యపానాన్ని సామాజిక సమావేశాలకు మాత్రమే పరిమితం  
 చేయండి.  
  
10. అధిక శరీర బరువును వదిలించుకోండి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు ఊబకాయం ఒక  
 ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదం  
 అధిక బరువు ఉన్న మహిళల్లో 1.5 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు  
 ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉన్న మహిళల్లో కంటే ఊబకాయం కలిగిన మహిళల్లో 2 రెట్లు  
 ఎక్కువ. రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో కొవ్వు కణజాలం ఈస్ట్రోజెన్ యొక్క  
 అతిపెద్ద మూలం కాబట్టి ఇది అధిక ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిల వల్ల కావచ్చు.  
 అందువల్ల, మీ బరువును సాధారణ పరిధిలో నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
సాధారణ ఫిట్‌నెస్ ప్రోగ్రామ్‌ను ఎంచుకుని, రోజంతా చురుకుగా ఉండటానికి  
ప్రయత్నించండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు చేసుకోండి మరియు శుద్ధి చేసిన,  
ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు నూనెతో కూడిన ఆహారాన్ని తగ్గించండి.  
  
5. నెలకు ఒకసారి రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష చేయించుకోండి, రొమ్ములను క్రమం  
 తప్పకుండా స్వీయ-పరీక్ష చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే అవి ముందుగానే  
 గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. అన్నింటిలో మొదటిది, మీ భుజాలను నిటారుగా  
 మరియు మీ తుంటిపై చేతులతో అద్దంలో మీ రొమ్ములను చూడండి. ఏదైనా  
 డింప్లింగ్, చర్మం ఉబ్బినట్లు లేదా విలోమ చనుమొన కోసం చూడండి. ఇప్పుడు,  
 మీ చేతి యొక్క మొదటి కొన్ని ఫింగర్ ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించి మీ రొమ్ములు  
 వృత్తాకార కదలికలో కదులుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి. స్నానం చేసేటప్పుడు  
 చర్మం తడిగా మరియు జారేటటువంటి రొమ్ములను అనుభూతి చెందడానికి సులభమైన  
 మార్గం.  
  
6. ప్రతి సంవత్సరం క్లినికల్ పరీక్ష చేయించుకోండి 35 సంవత్సరాల వయస్సు  
 తర్వాత, ప్రతి సంవత్సరం అనుభవజ్ఞుడైన బ్రెస్ట్ సర్జన్ ద్వారా క్లినికల్  
 పరీక్ష చేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క  
 కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన స్త్రీలలో, 25 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత వార్షిక  
 క్లినికల్ పరీక్ష చేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
7. మామోగ్రఫీ/అల్ట్రాసౌండ్ పూర్తి చేయండి మామోగ్రామ్ అనేది రొమ్ము యొక్క  
 ఎక్స్-రే చిత్రం. మీకు క్యాన్సర్ లక్షణాలు లేనప్పుడు స్క్రీనింగ్  
 ప్రయోజనాల కోసం దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. మీరు రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క  
 ముద్ద లేదా ఇతర సంకేతాలను కలిగి ఉంటే కూడా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. 40  
 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత ఏడాదికోసారి క్రమం తప్పకుండా మామోగ్రామ్‌లు  
 చేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. కానీ మీరు 40 సంవత్సరాల కంటే  
 తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, మీ రొమ్ములో మార్పులను తెలుసుకోవడానికి  
 రొమ్ము యొక్క అల్ట్రాసౌండ్ సిఫార్సు చేయబడిన పరీక్ష.  
  
8. కుటుంబ చరిత్ర విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి రొమ్ము క్యాన్సర్  
 కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నట్లయితే, మీ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
 చర్చించడానికి మీ ఆంకాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించండి. మీరు లేదా మీ కుటుంబంలో  
 ఎవరైనా మహిళ 40 ఏళ్లు పైబడి ఉంటే, అప్పుడు మామోగ్రఫీ చేయించుకోండి.  
 గుర్తుంచుకోండి, రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడం వలన రొమ్ము  
 క్యాన్సర్ నుండి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అపోహ:  
 అండర్‌వైర్ బ్రాలు ధరించడం వల్ల బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వస్తుంది. వాస్తవం:  
 అండర్‌వైర్ బ్రాలు క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతాయని వాదించే వారు ఈ బ్రాలు  
 శోషరస వ్యవస్థను నియంత్రిస్తాయని నమ్ముతారు, ఫలితంగా రొమ్ములలో  
 విషపదార్ధాలు పేరుకుపోతాయి. అయినప్పటికీ, బ్రాల ద్వారా శోషరస కణుపుల  
 కుదింపు క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుందని రుజువు చేసే శాస్త్రీయ ఆధారాలు  
 లేవు. వాస్తవానికి, శరీర ద్రవాలు అండర్ వైర్ వైపు కాకుండా అండర్ ఆర్మ్  
 శోషరస కణుపుల్లోకి పైకి మరియు పైకి ప్రయాణిస్తాయి. మరిన్ని పురాణాలను  
 తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
 సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీ రొమ్ములో ముద్ద ఉన్నట్లు అనిపించినా లేదా చనుమొన నుండి స్రావాలు వచ్చినా  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్రను  
కలిగి ఉన్నట్లయితే, సాధారణ మామోగ్రఫీని (సంవత్సరానికి ఒకసారి) ఎంచుకోవడం  
తెలివైన పని.  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్స విషయానికి వస్తే, ఒక వైద్యుడు మాత్రమే కాదు,  
మల్టీడిసిప్లినరీ విధానం అని పిలువబడే సమగ్ర ప్రణాళికను రూపొందించడానికి  
కలిసి పనిచేసే నిపుణుల బృందం ఉంది. క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క వివిధ రంగాలలో  
ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యులు: ఆంకాలజిస్ట్ ఆంకోసర్జన్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్  
  
ఈ నిపుణులు రేడియాలజిస్ట్‌లు, పాథాలజిస్టులు, పోషకాహార నిపుణులు,  
కౌన్సెలర్లు మరియు వైద్యులతో పాటు వివిధ చికిత్సా ఎంపికలను కలిగి ఉన్న రోగి  
యొక్క మొత్తం చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందిస్తారు. ఒకవేళ మీరు 65 సంవత్సరాల  
కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి  
వృద్ధాప్య ఆంకాలజిస్ట్ లేదా వృద్ధాప్య నిపుణుడు కూడా పాల్గొనవచ్చు. రొమ్ము  
క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్‌లో వివిధ రకాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, కొన్ని కణితులు  
చిన్నవిగా ఉంటాయి కానీ వేగంగా పెరుగుతాయి అయితే కొన్ని పరిమాణంలో పెద్దవి  
కానీ చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. అందుకే రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సను రోగి  
ప్రొఫైల్ ప్రకారం అనుకూలీకరించాలి. చికిత్స యొక్క రకాన్ని నిర్ణయించే ముందు  
పరిగణనలోకి తీసుకోవలసిన కొన్ని సాధారణ పారామితులు: రొమ్ములో క్యాన్సర్ ఉన్న  
ప్రదేశం కణితి పరిమాణం శరీరంలోని ఇతర ప్రదేశాలకు వ్యాపించిందా అనేది  
క్యాన్సర్ రకం దశ /క్యాన్సర్ యొక్క గ్రేడ్ మహిళ యొక్క రుతుక్రమం ఆగిన  
స్థితి రోగి యొక్క వయస్సు ఏదైనా జన్యు ఉత్పరివర్తనలు ఉండటం క్యాన్సర్  
కణాలపై హార్మోన్ల గ్రాహకాలు లేదా ప్రోటీన్ల ఉనికి రోగి యొక్క సాధారణ  
ఆరోగ్యం & ఫిట్‌నెస్  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్స ఎంపికలు క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
1. కెమోథెరపీ అనేది క్యాన్సర్ కణాలను తగ్గించడానికి లేదా చంపడానికి  
 మందులు/ఔషధాలను ఉపయోగించడం. ఈ మందులను మాత్రల రూపంలో లేదా ఇంజెక్షన్ల  
 రూపంలో (ఇంట్రావీనస్ మోడ్ ద్వారా) లేదా రెండింటిలోనూ ఇవ్వవచ్చు.  
 సాధారణంగా, కీమోథెరపీలో సెంట్రల్ లైన్ (ఛాతీలోని పెద్ద సిరకు జోడించిన  
 పొడవైన ట్యూబ్) లేదా కాన్యులా (చేతిలోని సిరకు జోడించబడిన సన్నని చిన్న  
 గొట్టం) ద్వారా ఔషధాల ఇంట్రావీనస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఉంటుంది.  
  
ఈ మందులను కాంబినేషన్‌లో ఉపయోగించినప్పుడు కీమోథెరపీ అత్యంత  
ప్రభావవంతమైనదిగా గుర్తించబడింది. ఇది శస్త్రచికిత్సకు ముందు  
(నియోఅడ్జువాంట్) లేదా శస్త్రచికిత్స తర్వాత (సహాయక) ఇవ్వబడుతుంది.  
శస్త్రచికిత్సకు ముందు కీమోథెరపీ కణితిని తగ్గించడం మరియు క్యాన్సర్  
పునరావృతమయ్యే అవకాశాలను తగ్గించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. శస్త్రచికిత్స  
తర్వాత కీమోథెరపీ సిఫార్సు చేయబడవచ్చు: మీ చేయి కింద ఉన్న శోషరస కణుపులలో  
క్యాన్సర్ కణాల ఉనికి ఉంది, మీ రొమ్ములో పెద్ద కణితి ఉంది క్యాన్సర్ కణాలు  
అధిక గ్రేడ్ (గ్రేడ్ 3 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) హార్మోన్ థెరపీ పని చేయడంలో  
విఫలమైతే ( క్యాన్సర్ కణాలపై హార్మోన్ గ్రాహకాలు లేకపోవడం వల్ల)  
  
ఎన్ని చక్రాలు? కీమోథెరపీ షెడ్యూల్‌లో మీ వైద్యుడు నిర్దిష్ట సమయంలో  
నిర్దేశించిన నిర్దిష్ట సంఖ్యలో చక్రాలలో ఔషధాల కలయికను ఉపయోగించడం  
జరుగుతుంది. నియమావళి వారానికి ఒకసారి, 2 వారాలు, 3 వారాలు లేదా 4 వారాలు  
కావచ్చు. చాలా సందర్భాలలో, మీరు ఒక రోజులో కీమోథెరపీ సైకిల్‌లను తీసుకొని  
ఇంటికి తిరిగి రావచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మీరు రాత్రిపూట లేదా కొన్ని  
రోజులు ఆసుపత్రిలో ఉండవలసి ఉంటుంది.  
  
కీమోథెరపీ ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: సైక్లోఫాస్ఫమైడ్  
విన్‌బ్లాస్టైన్ వినోరెల్బైన్ ఫ్లోరోరాసిల్ కాపెసిటాబైన్ జెమ్‌సిటాబైన్  
కీమోథెరపీ యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావాలు జ్వరం, ఆకలి లేకపోవడం, బరువు తగ్గడం,  
విపరీతమైన అలసట, అంటువ్యాధుల ప్రమాదం, రక్తస్రావం/సులభంగా గాయాలు, అతిసారం  
& జుట్టు రాలడం లేదా మలబద్ధకం. నష్టం.  
  
గమనిక: చికిత్స తర్వాత మీకు ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలు ఉంటే మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి.  
  
2. రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి రేడియేషన్ (ఎక్స్-కిరణాల  
 మాదిరిగానే అధిక-శక్తి కిరణాలు) ఉపయోగిస్తుంది. కీమోథెరపీ మరియు సర్జరీ  
 వంటి ఇతర చికిత్సా విధానాలతో పాటు ఈ థెరపీని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
 రేడియోథెరపీ బృందం రేడియోథెరపీని పని చేస్తుంది, ఇందులో రేడియేషన్  
 మోతాదు, మీకు అవసరమైన చోట & చుట్టుపక్కల కణజాలం యొక్క మోతాదు కూడా  
 ఉంటుంది.  
  
రేడియేషన్ థెరపీ రకాలు ఎక్స్‌టర్నల్-బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ: శరీరం వెలుపల  
ఉన్న యంత్రం నుండి ఇచ్చే రేడియేషన్ ఇంట్రాఆపరేటివ్ రేడియేషన్ థెరపీ:  
ఆపరేటింగ్ రూమ్‌లో ప్రోబ్‌ని ఉపయోగించి ఇచ్చే రేడియేషన్ బ్రాకీథెరపీ  
రేడియేషన్: రేడియోధార్మిక మూలాలను కణితిలో ఉంచడం ద్వారా అందించబడుతుంది  
బాహ్య-బీమ్ థెరపీ అత్యంత సాధారణమైనది. ఇది మొత్తం రొమ్ము & పాక్షిక రొమ్ము  
రేడియేషన్ థెరపీకి ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
రేడియోథెరపీ సమయంలో ఏమి జరుగుతుంది? రేడియోగ్రాఫర్లు బ్రెస్ట్ బోర్డ్ అని  
పిలువబడే ప్రత్యేక బోర్డు మీద పడుకోమని చెబుతారు. మీరు షెల్ (అచ్చు) తయారు  
చేసి ఉంటే, అది మీ రొమ్ముపై అమర్చబడుతుంది & మీరు మీ తలపై మీ చేతులను పైకి  
ఎత్తవలసి ఉంటుంది. దీని తరువాత, నిపుణులు మిమ్మల్ని సరైన స్థితిలో  
ఉంచడానికి మీ శరీరం లేదా షెల్‌పై ఉన్న గుర్తులను ఉపయోగించి యంత్రాన్ని  
వరుసలో ఉంచుతారు.  
  
మీరు మీ వెనుకభాగంలో పడుకున్నందున, మీరు సరైన స్థితిలో ఉన్నారని  
నిర్ధారించుకోవడానికి మీ చికిత్సకు ముందు బహుళ చిత్రాలు తీయబడతాయి. మీ  
రేడియోగ్రాఫర్ చికిత్స సమయంలో మీ శ్వాసను కొన్ని సెకన్ల పాటు  
(కొన్నిసార్లు) పట్టుకోమని అడగవచ్చు.  
  
రేడియేషన్ థెరపీ వల్ల అలసట, రొమ్ము వాపు, ఎరుపు మరియు/లేదా చర్మం రంగు  
మారడం, నొప్పి లేదా చర్మం (రేడియేషన్ ఉన్న ప్రదేశంలో) & న్యుమోనిటిస్ (చాలా  
అరుదుగా) వంటి దుష్ప్రభావాలకు కారణం కావచ్చు.  
  
ఎన్ని చక్రాలు? రేడియోథెరపీ షెడ్యూల్‌లో మీ వైద్యుడు నిర్దిష్ట సమయంలో సెట్  
చేసిన నిర్దిష్ట సంఖ్యలో చక్రాలను కలిగి ఉంటుంది, ఉదాహరణకు 3 నుండి 6 వారాల  
పాటు వారానికి 5 రోజులు. రేడియోథెరపీ యొక్క రోజువారీ చికిత్సను భిన్నం  
అంటారు.  
  
ఇది సిఫార్సు చేయబడింది: క్యాన్సర్ ద్రవ్యరాశి శస్త్రచికిత్సతో  
తొలగించబడనంత భారీగా ఉన్నప్పుడు, మెటాస్టాటిక్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు చికిత్స  
చేయడానికి (ఎముకలు లేదా మెదడు వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిన  
క్యాన్సర్) రొమ్ము సంరక్షణ శస్త్రచికిత్స (BCS) తర్వాత మాస్టెక్టమీ (రొమ్ము  
తొలగింపు శస్త్రచికిత్స) తర్వాత అదే రొమ్ము లేదా సమీపంలోని శోషరస కణుపులలో  
క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, సమీపంలోని శోషరస  
కణుపులలో క్యాన్సర్ కనుగొనబడినట్లయితే లేదా 5 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో  
ఉన్నట్లయితే లేదా సమీపంలోని చర్మం లేదా కండరాలకు వ్యాపిస్తే  
  
3. హార్మోనల్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలకు అవసరమైన హార్మోన్ల  
 ఉత్పత్తిని తగ్గించడం లేదా నిరోధించడం ద్వారా ఈ చికిత్సా విధానం  
 పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్స తరచుగా పునరావృత ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో  
 సహాయపడటానికి శస్త్రచికిత్స తర్వాత సహాయక చికిత్సగా ఉపయోగించబడుతుంది.  
 చాలా రకాల హార్మోన్ థెరపీలు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి లేదా  
 రొమ్ములపై ఈస్ట్రోజెన్ పనిచేయకుండా ఆపడం ద్వారా చికిత్సలో సహాయపడతాయి.  
  
ఎవరు తీసుకోవాలి? రొమ్ము క్యాన్సర్ కణాలలో ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాలు (ER) ఉంటే  
మాత్రమే హార్మోన్ చికిత్స పని చేస్తుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్లలో 70%  
ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాలను కలిగి ఉన్నట్లు గమనించవచ్చు. ఈ రకమైన రొమ్ము  
క్యాన్సర్‌లను ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ పాజిటివ్ క్యాన్సర్ లేదా ER పాజిటివ్  
క్యాన్సర్ అంటారు. ఉపయోగించిన హార్మోన్ థెరపీ రకం రుతువిరతి స్థితి,  
క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే అవకాశాలు & ఔషధం యొక్క దుష్ప్రభావాలపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది.  
  
ఎలా తీసుకోవాలి? హార్మోన్ల చికిత్స కోసం ఉపయోగించే మందులు మాత్రలు లేదా  
ఇంజెక్షన్ల రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. టామోక్సిఫెన్ లేదా అనస్ట్రోజోల్  
వంటి అరోమాటేస్ ఇన్హిబిటర్స్ వంటి మందులు సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల (లేదా  
అవసరాన్ని బట్టి ఎక్కువ) వరకు సూచించబడతాయి, అయితే ఫుల్‌వెస్ట్రాంట్ ప్రతి  
నెలా ఒకసారి ఇంజెక్షన్ రూపంలో ఇవ్వబడుతుంది.  
  
ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: టామోక్సిఫెన్ ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాలను నిరోధించే  
సెలెక్టివ్ ఈస్ట్రోజెన్ రిసెప్టర్ మాడ్యులేటర్ (SERM) వలె పనిచేస్తుంది  
ఫుల్‌వెస్ట్రాంట్ యాంటీ-ఈస్ట్రోజెన్ లాగా పనిచేస్తుంది, ఇది ఈస్ట్రోజెన్  
గ్రాహకాలను అడ్డుకుంటుంది మరియు దెబ్బతీస్తుంది లెట్రోజోల్ ఆరోమాటేస్  
ఇన్‌హిబిటర్‌లుగా పనిచేస్తుంది, ఇది ఈస్ట్రోజెన్‌ను నిరోధించడం ద్వారా  
ఉత్పత్తి స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ యొక్క Megestrol  
ప్రొజెస్టెరాన్ లాంటి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది, ఇది శరీరంలో ప్రొజెస్టెరాన్  
స్థాయిని తగ్గిస్తుంది  
  
ఉపయోగించిన మందుల ఆధారంగా హార్మోన్ల చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు మారవచ్చు,  
అయితే కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో వేడి ఫ్లష్‌లు మరియు చెమటలు, క్రమరహిత  
కాలాలు, తక్కువ సెక్స్ డ్రైవ్, యోని పొడి లేదా ఉత్సర్గ, అనారోగ్యంగా  
అనిపించడం, కీళ్ల నొప్పులు, మూడ్ మార్పులు & అలసట  
  
4. టార్గెటెడ్ థెరపీ అనేది టార్గెటెడ్ థెరపీ అనేది క్యాన్సర్ యొక్క  
 నిర్దిష్ట జన్యువులు, ప్రొటీన్లు లేదా క్యాన్సర్ పెరుగుదల మరియు  
 మనుగడకు దోహదపడే వాతావరణాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకునే చికిత్స. కీమోథెరపీలా  
 కాకుండా, ఈ చికిత్స ఫోకస్డ్ పద్ధతిలో పనిచేస్తుంది & ఆరోగ్యకరమైన  
 కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. కణితులు వేర్వేరు  
 లక్ష్యాలను కలిగి ఉండవచ్చు కాబట్టి, చికిత్స ప్రారంభించే ముందు  
 లక్ష్యాన్ని గుర్తించడానికి మీ వైద్యుడు కొన్ని పరీక్షలను అమలు  
 చేయాల్సి ఉంటుంది.  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ కోసం హార్మోన్ల చికిత్సలు మొదటి ఆమోదించబడిన లక్ష్య  
చికిత్స. ఇటీవల, HER2 (హ్యూమన్ ఎపిడెర్మల్ గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ రిసెప్టర్ 2)  
టార్గెటెడ్ థెరపీలు HER2-పాజిటివ్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు ఆమోదించబడ్డాయి.  
HER2 అనేది రొమ్ము క్యాన్సర్ అభివృద్ధిలో పాత్ర పోషించగల జన్యువు.  
  
లక్ష్య చికిత్స సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడింది: శస్త్రచికిత్సకు ముందు  
(క్యాన్సర్‌ను కుదించడానికి) శస్త్రచికిత్స తర్వాత (పునరావృతమయ్యే  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి) ద్వితీయ రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు (క్యాన్సర్  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తే) క్యాన్సర్ పునరావృతమైతే  
  
ఔషధాల ఉదాహరణలు కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: ట్రాస్టూజుమాబ్ నాన్-మెటాస్టాటిక్  
HER2-పాజిటివ్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కోసం ఆమోదించబడింది Pertuzumab  
ట్రాస్టూజుమాబ్ & కీమోథెరపీతో కలిపి HER2-పాజిటివ్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కోసం  
ఆమోదించబడింది Pertuzumab, trastuzumab, మరియు hyaluronidase–zzxf  
HER2-పాజిటివ్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ నెరటినిబ్ అధిక-రిస్క్ HER2-పాజిటివ్,  
ప్రారంభ-దశ రొమ్ము క్యాన్సర్ కోసం ఆమోదించబడింది Alpelisib హార్మోన్  
రిసెప్టర్-పాజిటివ్, HER2-నెగటివ్ మెటాస్టాటిక్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌తో పాటు  
ఫుల్‌వెస్ట్రాంట్‌ను ఉపయోగించింది  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు టార్గెటెడ్ థెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఔషధ రకం, ఔషధ  
మోతాదు, మొత్తం ఆరోగ్యం & చికిత్స కోసం ఉపయోగించే ఇతర ఔషధాలపై ఆధారపడి  
ఉంటాయి (దానితో పాటు). కనిపించే కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో అనారోగ్యంగా  
అనిపించడం, శ్వాస ఆడకపోవడం, అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు, అలసట & అలసట, అతిసారం  
లేదా మలబద్ధకం, శరీర నొప్పి, వేడి ఫ్లష్‌లు, కండరాల నొప్పులు, పుండ్లు పడడం  
& ఆకలి లేకపోవడం.  
  
5. ఇమ్యునోథెరపీ పేరు సూచించినట్లుగా, ఇమ్యునోథెరపీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
 క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడటం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్స  
 శరీరం ద్వారా సహజంగా తయారు చేయబడిన పదార్థాలను లేదా రసాయనికంగా (ఔషధాల  
 రూపంలో) వీటిని ఉపయోగిస్తుంది: క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను ఆపడం లేదా  
 మందగించడం: క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని నిరోధించడం శరీరంలోని ఇతర భాగాలు  
 క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి శరీరానికి సహాయపడతాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్  
 చికిత్సకు ఆమోదించబడిన ఇమ్యునోథెరపీ మందులు: పెంబ్రోలిజుమాబ్  
 అటెజోలిజుమాబ్ పెర్టుజుమాబ్  
  
ఇది ఎలా పని చేస్తుంది? మన శరీరం ఉత్పత్తి చేసే రోగనిరోధక కణాలలో ఒకటి  
టి-కణాలు. ఈ కణాలు సెల్ యొక్క ఉపరితలంపై ఉన్న ప్రోటీన్లను విశ్లేషించడం  
మరియు గుర్తించడం ద్వారా సంక్రమణతో పోరాడుతాయి. ఉపరితల ప్రొటీన్లు సెల్  
సాధారణ & ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు సంకేతం చేస్తే, T కణాలు దానిని ఒంటరిగా  
వదిలివేస్తాయి. అయినప్పటికీ, ఒక కణం క్యాన్సర్ లేదా అసాధారణమైనదని ఉపరితల  
ప్రోటీన్లు సూచిస్తే, T కణాలు సెల్‌పై దాడి చేస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన కణాలు  
మరియు కణజాలాలను సురక్షితంగా ఉంచే ఈ ప్రత్యేక ప్రోటీన్లను రోగనిరోధక తనిఖీ  
కేంద్రాలు అంటారు. క్యాన్సర్ కణాలను గుర్తించి, వాటిపై దాడి చేయడంలో  
సహాయపడేందుకు ఇమ్యునోథెరపీ మందులు ఈ ప్రొటీన్లను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాయి.  
  
ఇమ్యునోథెరపీ ఔషధాలు చాలా కొత్తవి మరియు శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ,  
రేడియేషన్ థెరపీ మరియు హార్మోన్ల చికిత్స వంటి ఇతర క్యాన్సర్ చికిత్సల వరకు  
అధ్యయనం చేయబడలేదు. అయినప్పటికీ, నిర్దిష్ట ప్రోటీన్లను లక్ష్యంగా  
చేసుకున్న మందులు ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేయడానికి సహాయపడే ప్రమాదం ఉందని  
పరిశోధన వెల్లడించింది. ఇది శరీరంలోని ప్రధాన అవయవాలైన ఊపిరితిత్తులు,  
కాలేయం, క్లోమం, మూత్రపిండాలు మరియు ప్రేగులపై వివిధ ప్రభావాలకు  
దారితీస్తుంది.  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సను వివరిస్తున్న డాక్టర్ ప్రియా తివారీ, నిపుణులైన  
ఆంకాలజిస్ట్ చూడండి.  
  
6. శస్త్రచికిత్స రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కొన్ని సాధారణ శస్త్రచికిత్స  
 చికిత్సలు:  
  
7. మాస్టెక్టమీ అనేది లంపెక్టమీ విషయంలో ముద్ద మాత్రమే కాకుండా మొత్తం  
 రొమ్మును శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం. రొమ్ము క్యాన్సర్ రకం మరియు  
 దశపై ఆధారపడి, మీరు మాస్టెక్టమీ లేదా లంపెక్టమీ చేయించుకోవాలా అని మీ  
 వైద్యుడు నిర్ణయించవచ్చు. మీ వైద్యుడు మీకు మాస్టెక్టమీని సిఫారసు చేసే  
 అవకాశం ఉంది: పెద్ద ముద్ద (కణితి), ప్రత్యేకించి ఒక చిన్న రొమ్ములో మీ  
 రొమ్ము మధ్యలో కణితి మీ రొమ్ములో ఒకటి కంటే ఎక్కువ క్యాన్సర్  
 ప్రాంతాలలో మీ రొమ్ములో DCIS యొక్క పెద్ద ప్రాంతాలలో రేడియోథెరపీ ఉంది.  
 ముందు రొమ్ముకు  
  
శస్త్రచికిత్స రకం క్యాన్సర్ ఎంత పెద్దది, రొమ్ములో ఎక్కడ ఉంది మరియు మీకు  
రొమ్ము పునర్నిర్మాణం ఉందా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక సాధారణ  
మాస్టెక్టమీ నుండి వచ్చే మచ్చ ఛాతీ చర్మం అంతటా మరియు చంకలోకి విస్తరించి  
ఉంటుంది. రొమ్ము పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్సను మాస్టెక్టమీ తర్వాత లేదా  
సౌలభ్యం ప్రకారం అదే సమయంలో చేయవచ్చు.  
  
మీరు అధిక-ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడానికి రొమ్ము యొక్క నివారణ తొలగింపు అయిన ప్రొఫిలాక్టిక్  
మాస్టెక్టమీకి కూడా వెళ్ళవచ్చు.  
  
2. రొమ్ము-సంరక్షణ చికిత్సను లంపెక్టమీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ  
 సాంకేతికతలో కణితి మరియు క్యాన్సర్ కణాల చుట్టూ ఉన్న కొన్ని సాధారణ  
 కణజాలాల తొలగింపు ఉంటుంది. సాంకేతికంగా, లంపెక్టమీ అనేది పాక్షిక  
 మాస్టెక్టమీ, ఎందుకంటే రొమ్ము కణజాలంలో కొంత భాగం తొలగించబడుతుంది.  
  
శస్త్రచికిత్సకు ముందు, మీ సర్జన్ లేదా నర్సు మీ రొమ్ముపై కోత ఎక్కడ  
చేయబడుతుందో చూపించే గుర్తులను గీయవచ్చు. ఇది మొత్తం రొమ్ము ప్రాంతం యొక్క  
రేడియేషన్ ద్వారా అనుసరించబడుతుంది. లంపెక్టమీ శస్త్రచికిత్స దాదాపు 15-40  
నిమిషాలు పట్టాలి.  
  
మందులు తీసుకోవడం, కోత ప్రాంతం/కుట్లు, చేతికి వ్యాయామం చేయడం &  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలు ఉంటే వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడికి  
తెలియజేయడం వంటి సూచనలను అనుసరించి ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకోవాలని మీకు సలహా  
ఇవ్వవచ్చు. చికిత్స తర్వాత క్యాన్సర్ (ఏదైనా ఉంటే) స్థానికంగా పునరావృతం  
కావడాన్ని సత్వరమే గుర్తించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది కాబట్టి ఫాలో-అప్  
తప్పనిసరి.  
  
3. రొమ్ము పునర్నిర్మాణ చికిత్స ఇది ఎక్కువగా మాస్టెక్టమీ లేదా లంపెక్టమీ  
 ఉన్న మహిళలచే పరిగణించబడుతుంది. ఇది శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ, దీనిలో  
 ప్లాస్టిక్ సర్జన్ రొమ్మును పునర్నిర్మించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ  
 రొమ్మును పునర్నిర్మించడానికి రెండు ప్రధాన పద్ధతులు ఉన్నాయి. అవి:  
 ఇంప్లాంట్ పునర్నిర్మాణంలో రొమ్ము ఆటోలోగస్ లేదా "ఫ్లాప్"  
 పునర్నిర్మాణంలో మీ బొడ్డు, తొడ లేదా వంటి శరీరంలోని మరొక భాగం నుండి  
 మార్పిడి చేయబడిన కణజాలాన్ని ఉపయోగించడం కోసం సెలైన్-ఫిల్డ్ లేదా  
 సిలికాన్ జెల్-నిండిన రూపాల్లోని ఇంప్లాంట్‌ను చొప్పించడం జరుగుతుంది.  
 తిరిగి  
  
రొమ్ము ప్రొస్థెసెస్ అనేక ఆకారాలు, పరిమాణాలు మరియు సిలికాన్ జెల్, ఫోమ్  
లేదా ఫైబర్‌ఫిల్ ఇంటీరియర్ వంటి పదార్థాలలో వస్తాయి. సాధారణమైన వాటిలో  
తేలికపాటి మోడల్ (పాలీఫిల్ లేదా ఫోమ్) మరియు సిలికాన్ ప్రొస్థెసిస్ (మరింత  
వాస్తవికంగా & సహజంగా అనిపించడం) ఉంటాయి.  
  
మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ ద్వారా క్యాన్సర్ చికిత్స ఎంపికల గురించి ఇక్కడ  
మరిన్ని ఉన్నాయి.  
  
గమనిక: రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క రోగ నిరూపణ వీటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది:  
క్యాన్సర్ దశ (శోషరస కణుపు స్థితి మరియు కణితి పరిమాణం) ఈస్ట్రోజెన్  
రిసెప్టర్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ రిసెప్టర్ (ER మరియు PR) మరియు హ్యూమన్  
ఎపిడెర్మల్ గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ రిసెప్టర్ 2 (HER2) వంటి నిర్దిష్ట ప్రోటీన్‌ల  
వ్యక్తీకరణ ఇప్పటికీ రుతుక్రమం లేదా రుతువిరతి కలిగి ఉంది మామోగ్రఫీ ద్వారా  
రెగ్యులర్ పరీక్ష మరియు స్క్రీనింగ్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
వయసు పెరిగే కొద్దీ రొమ్ములో కొన్ని మార్పులు సంభవిస్తాయి. కానీ ఈ మార్పులు  
విస్మరించకూడదు ఎందుకంటే అవి అంతర్లీన రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను సూచిస్తాయి. 25  
సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న ప్రతి స్త్రీ లేదా రొమ్ము క్యాన్సర్  
యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నవారు స్వీయ-రొమ్ము పరీక్ష చేయించుకోవాలని సిఫార్సు  
చేయడానికి ఇది కారణం, ఇది రొమ్ములలో సంభవించే ప్రారంభ మార్పులను  
సూచిస్తుంది.  
  
రేడియేషన్ మరియు కీమోథెరపీ వంటి మీ చికిత్సా విధానాన్ని అనుసరించడంతో పాటు,  
మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు  
అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి, అవి ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి  
శరీరానికి సహాయపడతాయి, ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ఆయిల్ ఫుడ్స్ నుండి దూరంగా  
ఉండండి మీ బరువును తనిఖీ చేయండి, రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు ఊబకాయం కూడా ప్రమాద  
కారకం కాబట్టి ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయండి, ఇది మీరు చురుకుగా మరియు బలంగా  
ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి మీ  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోండి, ఇది మిమ్మల్ని వివిధ అనారోగ్యాలకు  
గురి చేస్తుంది  
  
చాలా కాలం పాటు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రాణాంతకం  
కావచ్చు. మెటాస్టాటిక్ రొమ్ము క్యాన్సర్ విషయంలో, క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తుల  
మెటాస్టాసిస్ అని పిలువబడే ఊపిరితిత్తులకు వ్యాపించే అధిక ప్రమాదం ఉంది.  
ఇది తరచుగా ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించదు కానీ ఛాతీ CT స్కాన్‌లో మాత్రమే  
కనుగొనబడుతుంది.  
  
అందుకే మీరు రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తగిన వైద్య  
చికిత్స పొందేందుకు ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని  
సిఫార్సు చేయబడింది. రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా వివిధ చికిత్సా  
పురోగతులు ఉన్నాయి, మెరుగైన స్వీయ సంరక్షణ కోసం కొత్త ఆశ మరియు ఉత్సాహాన్ని  
తీసుకువచ్చాయి. మరియు, సిల్వర్ లైనింగ్ ఏమిటంటే, ముందుగానే  
గుర్తించినట్లయితే, అది నయం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. రొమ్ము  
క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
రొమ్ము క్యాన్సర్ రోజువారీ జీవితాన్ని వివిధ మార్గాల్లో ప్రభావితం  
చేస్తుంది, ఇది ఏ దశలో ఉంది మరియు స్వీకరించిన చికిత్సపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
ఒక స్త్రీ తన రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్సను ఎలా ఎదుర్కొంటుంది అనేది వ్యక్తి  
నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది, అయితే అనేక రకాల మద్దతు అవసరం. మీ  
స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు మీ అతిపెద్ద మద్దతు వ్యవస్థ అయినందున  
వారితో మాట్లాడండి. అదే పరిస్థితిలో ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో కమ్యూనికేట్  
చేయండి మరియు మీ కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు మీ మనస్సును శాంతపరిచే  
శారీరక మరియు ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాలలో ఎక్కువగా పాల్గొనండి. చికిత్స  
సమయంలో అలసట మరియు బద్ధకం సమస్య కావచ్చు కానీ కొన్ని సున్నితమైన శారీరక  
శ్రమ నొప్పి మరియు లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరం తక్కువగా  
అనిపించినప్పుడు ఎక్కువ పని చేయడం లేదా అతిగా శ్రమించడం మానుకోండి. రొమ్ము  
క్యాన్సర్ మరియు దాని చికిత్స కొన్ని శారీరక సమస్యలను కలిగించే అవకాశం  
ఉంది. ఒకటి లేదా రెండు రొమ్ముల ఆకృతిలో మార్పులు మరియు శస్త్రచికిత్స  
తర్వాత మచ్చలు ఆత్మగౌరవం మరియు విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. వీలైతే,  
మీ మనస్సును మళ్లించే మరియు మిమ్మల్ని సంతోషపరిచే సహాయక సమూహాలు మరియు  
కార్యకలాపాలలో చేరండి. శిక్షణ పొందిన కౌన్సెలర్ లేదా సైకాలజిస్ట్ లేదా  
ఏదైనా నిపుణుడితో మాట్లాడటం మీకు సహాయకరంగా ఉండవచ్చు. రొమ్ము క్యాన్సర్  
మరియు చికిత్స అనంతర ప్రశ్నల గురించిన మొత్తం సమాచారాన్ని పొందడానికి  
నిపుణుడి వద్దకు తీసుకెళ్లడం సహాయకరంగా ఉంటుంది. బహిరంగంగా మాట్లాడటం మరియు  
మీకు మరియు మీ శరీరంతో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవడం, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని  
ఇస్తుంది.  
  
చికిత్స తర్వాత కోలుకోవడం మరియు అనుసరించడం రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో  
బాధపడుతున్న చాలా మంది మహిళలు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నందున, వారి సాధారణ  
జీవితానికి తిరిగి రావడానికి సమయం పడుతుంది. కోలుకునే సమయంలో, బరువైన  
షాపింగ్ బ్యాగ్‌లు ఎత్తడం, ఇంటి పనులు ఎక్కువగా చేయడం వంటి వాటిని  
మానుకోండి. చికిత్స తర్వాత, సాధారణ రక్త పరీక్షలు మరియు మామోగ్రామ్‌తో  
క్రమం తప్పకుండా అనుసరించడం అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రొమ్ము క్యాన్సర్  
ఎలా ప్రారంభమవుతుంది? వివిధ రకాల రొమ్ము క్యాన్సర్ ఏమిటి? ప్రతికూల  
స్క్రీనింగ్ పరీక్ష ఫలితాలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని సూచిస్తాయా? రొమ్ము  
క్యాన్సర్ ఎంత త్వరగా పెరుగుతుంది? రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క అత్యంత దూకుడు  
రకం ఏమిటి? రొమ్ము క్యాన్సర్ నొప్పి ఎలా ఉంటుంది? నేను ఇంట్లో నా రొమ్ము  
క్యాన్సర్‌ని ఎలా పరీక్షించుకోగలను? డియోడరెంట్లు రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు  
కారణమవుతాయా? ప్రస్తావనలు రొమ్ము క్యాన్సర్. క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా  
భారతదేశం. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్యాన్సర్ ప్రివెన్షన్ అండ్ రీసెర్చ్  
(NICPR). Malvia S, Bagadi SA, Dubey US, Saxena S. భారతీయ మహిళల్లో రొమ్ము  
క్యాన్సర్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ. ఆసియా పాక్ J క్లిన్ ఓంకోల్. 2017  
ఆగస్టు;13(4):289-295. రొమ్ము క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఏమిటి?. రొమ్ము  
క్యాన్సర్. ది సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC).  
రొమ్ము క్యాన్సర్ లక్షణాలు: మీరు తెలుసుకోవలసినది. అమెరికన్ క్యాన్సర్  
సొసైటీ. చౌరాసియా V, పాల్ S. డేటా మైనింగ్ టెక్నిక్స్ ఉపయోగించి బ్రెస్ట్  
క్యాన్సర్ డిటెక్షన్ కోసం ఒక నవల విధానం.; 2014 ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్  
ఇన్నోవేటివ్ రీసెర్చ్ ఇన్ కంప్యూటర్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ ఇంజినీరింగ్.; 2(1);  
2456-65. Moo TA, Sanford R, Dang C, మొర్రో M. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ థెరపీ  
యొక్క అవలోకనం. PET క్లిన్. 2018;13(3):339-354.  
  
==================================================  
  
గజ్జిని క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ అని కూడా పిలుస్తారు, నార్వేజియన్ గజ్జి  
అవలోకనం స్కేబీస్ అనేది పరాన్నజీవి ముట్టడి, ఇది సార్కోప్టెస్ స్కాబీ అని  
పిలువబడే 8-కాళ్ల మైట్ కారణంగా సంభవిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏ  
సమయంలోనైనా 200 మిలియన్ల మంది ప్రజలు గజ్జితో బాధపడుతున్నారని అంచనా  
వేయబడింది మరియు పేద ఆర్థిక నేపథ్యాల నుండి 10% మంది పిల్లలు దీని బారిన  
పడుతున్నారు. గజ్జి అనేది చాలా అంటువ్యాధి, ఇది సోకిన రోగితో సుదీర్ఘమైన  
మరియు సన్నిహిత శారీరక సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
  
స్కేబీస్ వ్యాప్తి అనేది నర్సింగ్ సంస్థలు, డేకేర్ సెంటర్లు, జైళ్లు మొదలైన  
రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది, ఇక్కడ ప్రజలు ఒకరికొకరు  
దగ్గరగా ఉంటారు. గజ్జి యొక్క లక్షణాలు తీవ్రమైన దురద అనుభూతి నుండి  
బొరియలు, పాపుల్స్, క్రస్ట్‌లు మొదలైన చర్మ గాయాలను ఏర్పరుస్తాయి. ముఖ్యంగా  
రాత్రిపూట దురద చేయాలనే కోరిక బలంగా ఉంటుంది.  
  
గజ్జి అంటువ్యాధి మరియు సన్నిహిత శారీరక సంబంధం ద్వారా త్వరగా  
వ్యాపిస్తుంది. గజ్జి అనేది ఒక అంటు వ్యాధి కాబట్టి, వైద్యులు తరచుగా  
మొత్తం కుటుంబాలు లేదా సంప్రదింపు సమూహాలకు చికిత్సను సిఫార్సు చేస్తారు.  
గజ్జి వ్యతిరేక క్రీములు లేదా లోషన్ల సమయోచిత దరఖాస్తుతో చికిత్స  
పొందుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఓరల్ మాత్రలు అవసరం కావచ్చు. తిరిగి  
ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా నిరోధించడానికి రోగికి సమీపంలో నివసించే సభ్యులందరికీ  
ఏకకాలంలో చికిత్స చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల  
వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ  
ప్రభావితం చేస్తుంది శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ జననేంద్రియాల వ్యాప్తి  
ప్రపంచం: 200 మిలియన్లు (2020)  
  
అనుకరించే పరిస్థితులు సోరియాసిస్ ఇంపెటిగో అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ కాంటాక్ట్  
డెర్మటైటిస్ ఇతర కీటకాల దోమలు, ఈగలు, బెడ్‌బగ్‌ల నుండి కాటు ఉర్టికేరియా  
ఫోలిక్యులిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్  
(CBC) చికిత్స యాంటీపరాసిటిక్ మందులు (పెర్మిట్‌రైటిక్ మందులు) Benzoate  
Ivermectin అన్ని లక్షణాలను చూడండి గజ్జి  
  
మీకు ఇంతకు ముందు గజ్జి ఉంటే, బహిర్గతం అయిన కొద్ది రోజుల్లోనే సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. మీరు గజ్జిని ఎప్పుడూ కలిగి ఉండకపోతే,  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ప్రారంభించడానికి ఆరు వారాల సమయం పట్టవచ్చు. కింది  
లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే ఒక వ్యక్తి గజ్జి కలిగి ఉండవచ్చు: చర్మం యొక్క  
ప్రభావిత ప్రాంతాలలో తీవ్రమైన దురద అనుభూతి సాధారణంగా రాత్రి సమయంలో  
తీవ్రమవుతుంది. చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా గడ్డలు బురో లాంటి రూపాన్ని కలిగి  
ఉంటాయి. గజ్జి చర్మంలోని ఏదైనా భాగాన్ని ప్రభావితం చేసినప్పటికీ, ముట్టడి  
యొక్క సాధారణ ప్రదేశాలు - చంకలు, వేళ్ల మధ్య, లోపలి మోచేతులు, నడుము  
చుట్టూ, తల చర్మం, అరచేతులు, అరికాళ్ళు మొదలైనవి. అప్పుడప్పుడు, చర్మంపై  
పొలుసుల మచ్చలు ఉండవచ్చు. తామర నార్వేజియన్ స్కేబీస్ అని పిలువబడే తీవ్రమైన  
రకమైన గజ్జి, చర్మంపై మందపాటి క్రస్ట్‌లు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది.  
గమనిక: శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలలో, సాధారణంగా ముట్టడి యొక్క సాధారణ  
ప్రదేశాలలో నెత్తిమీద చర్మం, అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళు ఉంటాయి.  
  
గజ్జి యొక్క కారణాలు  
  
గజ్జి అంటువ్యాధి కాదు. ఇది సార్కోప్టెస్ స్కాబీ అనే 8-కాళ్ల మైట్ కారణంగా  
సంభవించే ముట్టడి. ఈ పురుగు గజ్జి ఉన్న వ్యక్తితో నేరుగా మానవుని నుండి  
మానవునికి పరిచయం చేయడం ద్వారా లేదా బెడ్ షీట్‌లు, తువ్వాళ్లు, నార మొదలైన  
వ్యక్తిగత వస్తువులను పంచుకోవడం ద్వారా మీ చర్మంలోకి ప్రవేశించవచ్చు.  
  
పురుగు మానవ చర్మంతో సంబంధానికి వచ్చిన తర్వాత, అది చర్మం పై పొరలోకి  
ప్రవేశించడం ప్రారంభించి గుడ్లు పెడుతుంది. గుడ్లు రెండు రోజులలో  
పొదుగుతాయి మరియు రెండు మూడు వారాలలో పెద్ద పురుగులుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి  
మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తాయి.  
  
క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ లేదా నార్వేజియన్ గజ్జి అని పిలువబడే గజ్జి యొక్క  
తీవ్రమైన ముట్టడి పురుగులు మరియు గుడ్లు భారీ సంఖ్యలో ఉన్నప్పుడు  
సంభవిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి బలహీనమైన లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
కలిగిన వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది.  
  
గజ్జి కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది పరిస్థితులు గజ్జి బారిన పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి -  
నర్సింగ్‌హోమ్‌లు, జైళ్లు, డేకేర్ సెంటర్‌లు మొదలైన రద్దీగా ఉండే  
ప్రదేశాలలో వ్యక్తులకు సమీపంలో నివసించడం. బహుళ భాగస్వాములతో లైంగిక  
సంబంధాలు. మరుగుదొడ్లు, బెడ్ షీట్లు, నార మొదలైన వాటిని పరిసరాల్లోని ఇతర  
వ్యక్తులతో పంచుకోవడం.  
  
నీకు తెలుసా? గజ్జి యొక్క తీవ్రమైన రూపం రోగితో తక్కువ పరిచయం ద్వారా కూడా  
వ్యాపిస్తుంది: సాధారణ గజ్జిలో, స్కేబీస్ మైట్ తగినంత దీర్ఘకాలం పాటు చర్మం  
నుండి చర్మానికి-కనీసం 10 నిమిషాల పాటు సంక్రమిస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా,  
చర్మంపై మిలియన్ల కొద్దీ పురుగులతో క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ కోసం, పేషెంట్‌తో  
చిన్న పరిచయం ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి! గజ్జి వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
వైద్యుడు లక్షణాల ఆగమనం యొక్క వివరణాత్మక చరిత్రను తీసుకుంటాడు మరియు చర్మ  
గాయాల యొక్క సైట్ మరియు రకాన్ని గుర్తించడానికి పూర్తి శారీరక పరీక్షను  
నిర్వహిస్తాడు. సాధారణంగా, గజ్జి వ్యాప్తిని తనిఖీ చేయడానికి వ్యక్తి యొక్క  
సన్నిహిత పరిచయాలను కూడా పరిశీలిస్తారు. ఈ క్రింది పరీక్షల ద్వారా గజ్జిని  
నిర్ధారించవచ్చు - స్కిన్ స్క్రాపింగ్ యొక్క మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష  
మాగ్నిఫైడ్ చర్మ గాయాల యొక్క ప్రత్యక్ష విజువలైజేషన్ లేదా స్కేబీస్ యొక్క  
బురోయింగ్ గాయాలను అంచనా వేయడానికి డెర్మాటోస్కోపీ బర్రో ఇంక్ టెస్ట్  
సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు లేదా ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు గజ్జి నిర్ధారణను  
స్థాపించడంలో చాలా తక్కువ పాత్ర పోషిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు, ఒక రోగి  
క్రస్టెడ్ గాయాలు లేదా నార్వేజియన్ గజ్జితో బాధపడుతున్నట్లయితే, వ్యక్తి  
యొక్క ఆరోగ్యం మరియు రోగనిరోధక శక్తి స్థితి గురించి సాధారణ ఆలోచన  
పొందడానికి కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) వంటి సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు  
నిర్వహించబడతాయి.  
  
గజ్జి నివారణ  
  
గజ్జి అనేది అత్యంత సంక్రమించే వ్యాధి, ఇది సుదీర్ఘమైన, మానవునికి  
మానవునికి సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా చాలా వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. ఇది  
వ్యక్తిగత స్వభావం గల వస్తువులను పంచుకోవడం వంటి ఫోమైట్ పరిచయం ద్వారా కూడా  
వ్యాప్తి చెందుతుంది. గజ్జి పునరుద్ధరణ లేదా వ్యాప్తి చెందకుండా  
నిరోధించడానికి, ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తప్పక పాటించాలి: బెడ్ షీట్లు, నార,  
దిండు కవర్లు మొదలైన వ్యక్తిగత స్వభావం గల వస్తువులను ఇతరులతో, ముఖ్యంగా  
గజ్జి సోకిన వారితో పంచుకోవద్దు. గజ్జి వ్యాప్తిని నివేదించిన రద్దీగా ఉండే  
ప్రాంతాలను సందర్శించడం మానుకోండి. మీరు గజ్జి ఉన్న వారితో నివసిస్తుంటే,  
అన్ని బట్టలు, తువ్వాళ్లు మొదలైనవాటిని వేడినీరు మరియు డిటర్జెంట్‌తో  
కడగడానికి జాగ్రత్త వహించండి. ఉతకలేని వస్తువులను 2-3 రోజుల పాటు ప్రత్యేక  
గదిలో ఉంచాలి. గజ్జి పురుగులను మానవులకు బదిలీ చేయలేనప్పుడు, అవి చివరికి  
చనిపోతాయి మరియు ప్రసార చక్రం విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇంట్లో ఎవరికైనా గజ్జి  
ఉన్నట్లయితే, ఇంటిలోని సభ్యులందరూ ఏకకాలంలో గజ్జి చికిత్స చేయించుకోవాలి.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ముఖ్యంగా రాత్రిపూట తీవ్ర దురద, దద్దుర్లు లేదా బొరియలు వంటి ఇతర లక్షణమైన  
చర్మ గాయాలు వంటి లక్షణాల సమక్షంలో తక్షణ వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా  
అవసరం. చర్మవ్యాధి నిపుణుడు మరియు సాధారణ వైద్యుడు గజ్జిని నిర్ధారించి  
చికిత్స చేయవచ్చు. భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే  
నమోదు చేసుకోండి!  
  
గజ్జి చికిత్స  
  
గజ్జి వ్యతిరేక క్రీములు లేదా లోషన్ల సమయోచిత దరఖాస్తుతో చికిత్స  
పొందుతుంది. క్రీములు లేదా లోషన్‌లను దురద ఉన్న ప్రదేశానికి మాత్రమే  
కాకుండా శరీరం అంతటా పూయాలి, ఎందుకంటే గజ్జి పురుగు శరీరంలోని వివిధ  
ప్రాంతాలలో ఉండవచ్చు. పరాన్నజీవిని పూర్తిగా నిర్మూలించడానికి రోగికి  
సమీపంలో నివసించే సభ్యులందరికీ ఏకకాలంలో చికిత్స చేయాలని సిఫార్సు  
చేయబడింది. ఈ క్రింది మందులు గజ్జి చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. యాంటీపరాసిటిక్  
మందులు మరియు యాంటీప్రూరిటిక్స్ (లేదా దురద నిరోధక మందులు) సాధారణంగా గజ్జి  
చికిత్సకు సిఫార్సు చేయబడిన మందులు. కొన్ని సందర్భాల్లో, దురద నుండి  
ఉపశమనానికి లోషన్లు కూడా సూచించబడతాయి. 5% పెర్మెత్రిన్ సమయోచిత సన్నాహాలు  
గజ్జికి చికిత్సలో మొదటి వరుస మరియు గజ్జి పురుగులను చంపడంలో అత్యంత  
ప్రభావవంతమైనవి. క్రోటమిటన్ సూత్రీకరణలు కూడా ఉపయోగించబడతాయి, వీటిని గజ్జి  
గాయాలకు వర్తించవచ్చు. 0.5% మలాథియాన్, 5-10% సల్ఫర్ లేపనం, 10-25% బెంజైల్  
బెంజోయేట్ ఎమల్షన్ గజ్జి చికిత్సకు సమయోచిత అప్లికేషన్ కోసం ఉపయోగించే ఇతర  
సమ్మేళనాలు. ఐవర్‌మెక్టిన్ సన్నాహాలు అప్పుడప్పుడు మౌఖికంగా ఇవ్వవచ్చు లేదా  
సమయోచిత అనువర్తనాల కోసం సూచించబడవచ్చు. చర్మం దురద నుండి ఉపశమనాన్ని  
అందించడానికి లోషన్ల రూపంలో ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) సన్నాహాలు ఉపయోగించవచ్చు.  
యాంటీ-స్కేబీస్ సమయోచిత ఔషధాలను పూయడానికి చిట్కాలు గోరువెచ్చని స్నానం  
లేదా స్నానం చేసి, మీ శరీరాన్ని పొడిగా ఉంచిన తర్వాత, మెడ నుండి మొత్తం  
శరీరానికి క్రీమ్/లోషన్ యొక్క పలుచని పొరను రాయండి. ఔషధ దుష్ప్రభావాల  
ప్రమాదం కారణంగా మీ ముఖంపై పూయడం మానుకోండి. 12 గంటల తర్వాత లేపనాన్ని  
జాగ్రత్తగా కడగాలని నిర్ధారించుకోండి. 24 గంటల తర్వాత సమయోచితంగా మందులను  
మళ్లీ వర్తించండి మరియు అదే సూచనలను అనుసరించండి. తల పేను చికిత్సకు కూడా  
పెర్మెత్రిన్ ఉపయోగించబడుతుందని మీకు తెలుసా? పెర్మెత్రిన్, గజ్జి  
చికిత్సకు సూచించిన ఔషధం తల పేను చికిత్సకు కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. అయితే,  
ఇది కౌంటర్లో అందుబాటులో లేదు, బదులుగా, డాక్టర్ సూచించినట్లయితే మాత్రమే  
దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. పెర్మెత్రిన్ యొక్క గరిష్ట ప్రయోజనాన్ని పొందడానికి  
స్వీయ-ఔషధం చేయవద్దు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే  
ఉపయోగించవద్దు. ఇప్పుడే కొనండి! గజ్జి కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మైట్‌తో సంబంధంలోకి వచ్చిన తర్వాత గజ్జి లక్షణాలు కనిపించడానికి 4-8 వారాలు  
పట్టవచ్చు. లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభించినప్పుడు, దురద సంచలనం యొక్క  
తీవ్రత పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంపై మరింత చికాకు, విరగడం మరియు  
రక్తస్రావానికి దారి తీయవచ్చు కాబట్టి దూకుడుగా చర్మం గోకకుండా జాగ్రత్త  
వహించాలి.  
  
సమయోచిత మెత్తగాపాడిన క్రీమ్‌లు మరియు లోషన్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల తీవ్రమైన  
దురద తగ్గుతుంది. మెడ నుండి కాలి వరకు మీ శరీరమంతా ఔషధాన్ని వర్తించండి.  
సూచించిన లోషన్లను వర్తించే ముందు స్నానం చేయండి. గజ్జి అనేది అత్యంత  
అంటువ్యాధి కాబట్టి, ప్రసార గొలుసును విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు మీ చుట్టూ  
ఉన్న ఇతరులకు సోకకుండా నిరోధించడానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అన్ని  
సన్నిహిత పరిచయాల కోసం ఏకకాలంలో యాంటీ-స్కేబీస్ చికిత్సను పొందడం మంచిది.  
అదే సమయంలో, మీరు గజ్జి చికిత్సకు ముందు మూడు రోజులలో ఉపయోగించిన బట్టలు,  
తువ్వాళ్లు, బెడ్ షీట్లు మొదలైన వ్యక్తిగత స్వభావం గల అన్ని వస్తువులను  
పూర్తిగా కడగడం అవసరం. గజ్జి యొక్క సమస్యలు  
  
గజ్జి ముట్టడి తీవ్రమైన దురద అనుభూతికి దారితీస్తుంది. రోగి దూకుడుగా గోకడం  
మానుకోకపోతే, అది చర్మం విరిగిపోవడానికి దారితీయవచ్చు, దీని ఫలితంగా  
ద్వితీయ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ లేదా  
నార్వేజియన్ స్కేబీస్ అనేది ఒక రకమైన తీవ్రమైన గజ్జి, ఇది హెచ్‌ఐవి రోగుల  
వంటి బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మిలియన్ల కొద్దీ  
గజ్జి పురుగులు పెద్ద ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు చర్మం యొక్క  
క్రస్ట్ రూపాన్ని కలిగిస్తాయి. క్రస్టెడ్ స్కేబీస్ చాలా అంటువ్యాధి మరియు  
చికిత్సకు నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది.  
  
గజ్జి కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆయుర్వేదం: టీ ట్రీ ఆయిల్, అలోవెరా జెల్, వేప నూనె, కర్పూరం నూనె,  
యూకలిప్టస్ ఆయిల్, పసుపు మొదలైన సహజంగా లభించే పదార్థాలతో తయారు చేయబడిన  
లోషన్లు, క్రీమ్‌లు, సబ్బులు మొదలైన ఆయుర్వేద సూత్రీకరణలు రోగలక్షణాలను  
అందించవచ్చు. గజ్జి ఉన్న రోగులకు ఉపశమనం.  
  
ఈ మూలికా నివారణలు వాటి ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి మరియు చర్మానికి  
వర్తించినప్పుడు అవి దురద అనుభూతిని తగ్గిస్తాయి.  
  
మీరు గజ్జితో బాధపడుతుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ లేదా అలోవెరా జెల్‌ను నేరుగా  
గాయాలకు అప్లై చేయడం ద్వారా రోగలక్షణ ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీరు వేప నూనె సారం  
లేదా యూకలిప్టస్ ఆయిల్ సారంతో తయారు చేసిన సబ్బులతో స్నానం చేయవచ్చు,  
ఎందుకంటే అవి యాంటీమైక్రోబయల్ చర్యకు ప్రసిద్ధి చెందాయి.  
  
గజ్జితో జీవించడం  
  
స్థిరమైన దురద గజ్జి రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా దెబ్బతీస్తుంది.  
గజ్జి దురద సాధారణంగా రాత్రిపూట తీవ్రమవుతుంది, మరియు ఇది రోగి యొక్క నిద్ర  
షెడ్యూల్‌కు భంగం కలిగించవచ్చు మరియు వారికి విశ్రాంతి మరియు అలసటను  
కలిగిస్తుంది.  
  
ఒకరి నుంచి మరొకరికి గజ్జి వ్యాధి సోకే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అందువల్ల, గజ్జి  
రోగి వ్యాధి వ్యాప్తిని నివారించడానికి గణనీయమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.  
గజ్జి రోగి పరిమిత ప్రదేశాలలో ఇతర వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా  
నివసిస్తున్నట్లయితే ఇది చాలా ముఖ్యం.  
  
గజ్జి ఒంటరిగా మరియు చాలా నిరాశకు దారితీస్తుందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.  
కుటుంబం మరియు స్నేహితుల నుండి మానసిక మద్దతుతో సరైన వైద్య చికిత్స రోగి  
పరిస్థితిని అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నేను గజ్జి రోగితో కరచాలనం చేసాను. నాకు గజ్జి  
వస్తుందా? బెడ్ షీట్లు లేదా టవల్స్ పంచుకోవడం ద్వారా గజ్జి వ్యాపిస్తుందా?  
గజ్జి కారణంగా నేను దురదను తట్టుకోలేను. నేనేం చేయాలి? గజ్జి నా చర్మంపై  
మచ్చలను వదిలివేస్తుందా? నాకు గజ్జి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయితే నా  
కుటుంబానికి గజ్జి వస్తుందా? ప్రస్తావనలు Scabies. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్  
డెర్మటాలజీ. గజ్జి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. బెనర్జీ A; కెనడియన్ పీడియాట్రిక్  
సొసైటీ, ఫస్ట్ నేషన్స్, ఇన్యూట్ మరియు మెటిస్ హెల్త్ కమిటీ. గజ్జి. పిల్లల  
ఆరోగ్యం. 2015 అక్టోబర్;20(7):395-402. డ్రెస్లర్ సి, రోసుమెక్ ఎస్,  
సుందర్‌కోటర్ సి, వెర్నెర్ ఆర్‌ఎన్, నాస్ట్ ఎ. ది ట్రీట్‌మెంట్ ఆఫ్  
స్కేబీస్. Dtsch Arztebl Int. 2016 నవంబర్ 14;113(45):757-762. JS  
మెక్‌కార్తీ, DJ కెంప్, SF వాల్టన్, BJ క్యూరీ. గజ్జి: కేవలం చికాకు కంటే  
ఎక్కువ. పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ మెడికల్ జర్నల్. BMJ జర్నల్స్. వాల్యూమ్ 80,  
సంచిక 945. కార్తికేయన్ కె. క్రస్టెడ్ స్కేబీస్. ఇండియన్ J డెర్మటోల్  
వెనెరియోల్ లెప్రోల్ 2009;75:340-347 నాయర్ PA, వోరా RV, జివానీ NB, గాంధీ  
SS. గ్రామీణ తృతీయ సంరక్షణ కేంద్రంలో గజ్జి ఉన్న రోగులలో క్లినికల్  
ప్రొఫైల్ మరియు జీవన నాణ్యతపై అధ్యయనం. J క్లిన్ డయాగ్న్ రెస్. 2016  
అక్టోబర్;10(10):WC01-WC05 చికిత్స. గజ్జి. పరాన్నజీవులు. సెంటర్స్ ఫర్  
డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). జాన్స్టన్ G, స్లాడెన్ M. గజ్జి:  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. BMJ. 2005;331(7517):619-622. Micali G,  
Lacarrubba F, Verzì AE, Chosidow O, స్క్వార్ట్జ్ RA. గజ్జి: నాన్‌వాసివ్  
డయాగ్నోసిస్‌లో పురోగతి. PLoS నెగ్ల్ ట్రోప్ డిస్. 2016;10(6):e0004691.  
  
==================================================  
  
స్ట్రోక్‌ను బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, బ్రెయిన్ అటాక్, సెరెబ్రోవాస్కులర్  
యాక్సిడెంట్ (CVA), ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కీమిక్ అటాక్ (TIA), ఇస్కీమిక్  
స్ట్రోక్ మరియు హెమరేజిక్ స్ట్రోక్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం స్ట్రోక్  
అనేది మెదడుకు రక్త సరఫరాలో అంతరాయం కలిగించే పరిస్థితి. ఇది ప్రధానంగా  
మెదడుకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాలలో ఏదైనా అడ్డుపడటం (ఇస్కీమిక్  
స్ట్రోక్ అని పిలుస్తారు) లేదా మెదడులోని రక్తనాళాలు పగిలిపోవడం లేదా లీక్  
కావడం (హెమరేజిక్ స్ట్రోక్ అని పిలుస్తారు) కారణంగా సంభవిస్తుంది.  
  
స్ట్రోక్ తరచుగా అకస్మాత్తుగా సంభవిస్తుంది. అయినప్పటికీ, స్ట్రోక్‌ను  
గుర్తించడంలో సహాయపడే లక్షణాలు ముఖం వంగిపోవడం, చేయి & కాలు బలహీనత,  
బద్ధకం, అస్పష్టమైన మాటలు మరియు సమతుల్యత కోల్పోవడం. మీ స్ట్రోక్  
ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. వీటిలో వృద్ధాప్యం, నిశ్చల  
జీవనశైలి, ఒత్తిడి, ఊబకాయం, ధూమపానం, అనియంత్రిత రక్తపోటు, అనియంత్రిత  
మధుమేహం మరియు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఉన్నాయి.  
  
చికిత్స విధానంలో స్టాటిన్స్, ప్రతిస్కందకాలు మరియు థ్రోంబెక్టమీ వంటి  
విధానాలు వంటి మందులు ఉంటాయి. స్ట్రోక్ తర్వాత కోలుకోవడం అనేది స్ట్రోక్  
యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది, మెదడులోని ఏ భాగం ప్రభావితమవుతుంది, ఎంత  
దెబ్బతిన్నది మరియు ఎంత త్వరగా చికిత్స ప్రారంభించబడింది.  
  
స్ట్రోక్ అనేది మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ మరియు అత్యవసర చికిత్సను వెంటనే  
ప్రారంభించినట్లయితే స్ట్రోక్ నుండి కోలుకోవడానికి మంచి అవకాశం ఉంది.  
గుర్తుంచుకోండి, స్ట్రోక్ సమయంలో, ప్రతి నిమిషం లెక్కించబడుతుంది.  
సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో  
సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) మెదడు రక్త నాళాలు న్యూరాన్ల వ్యాప్తి  
భారతదేశం: 44.54 నుండి 150/100000 అనుకరించే పరిస్థితులు తాత్కాలిక  
ఇస్కీమిక్ దాడి (TIA) సెరిబ్రల్ నియోప్లాస్మెర్ సిన్‌కోప్ హైపోనాట్రేమియా  
హెమిప్లెజిక్ మైగ్రేన్ ఎన్‌సెఫాలిటిస్ బ్రెయిన్ అబ్సెస్ కన్వర్షన్  
డిజార్డర్ హెపాటిక్ ఎన్‌సెఫలోపతి యురేమియా బెల్ యొక్క పక్షవాతం  
హైపర్‌టెన్సివ్ ఎన్సెఫలోపతి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ABC  
పర్యవేక్షణ CT స్కాన్ (హెడ్) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI)  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) మాగ్నటిక్ ప్రొఫైల్ కార్డియాక్  
మార్కర్స్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరీక్ష చికిత్స ఫైబ్రినోలైటిక్స్: ఆల్టెప్లేస్  
& రిటెప్లేస్ యాంటీప్లేట్‌లెట్స్: ఆస్పిరిన్ & క్లోపిడోగ్రెల్  
యాంటీకోగ్యులెంట్స్: వార్ఫరిన్, అపిక్సాబాన్ & రివరోక్సాబాన్ యాంటీ  
హైపర్‌టెన్సివ్‌లు: యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్, కాల్షియం ఛానల్  
బ్లాకర్స్, బీటా-బ్లాకర్స్, రోస్టాటిన్‌వా థ్రోబిటార్వా, ఎసిఇలో mbectomy  
కరోటిడ్ ఎండార్టెరెక్టమీ సర్జరీ అన్నీ చూడండి స్ట్రోక్ యొక్క లక్షణాలు  
  
స్ట్రోక్ సమయంలో ఒకరు అనుభవించే సాధారణ సంకేతాలు & లక్షణాలు క్రింది విధంగా  
ఉన్నాయి: ఆకస్మిక మైకము & సంతులనం కోల్పోవడం: స్ట్రోక్‌తో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తి సమతుల్యతను కోల్పోతాడు మరియు తలతిరగడం లేదా తలతిరగడం వంటి  
అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దృశ్య అవాంతరాలు: స్ట్రోక్‌తో ఒకటి లేదా రెండు  
కళ్లలో దృష్టి సమస్యలు సర్వసాధారణం. ముఖం వంగిపోవడం: మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా  
స్ట్రోక్‌తో బాధపడుతున్నారని మీరు అనుమానించినట్లయితే, వారిని నవ్వమని  
అడగండి. ముఖం ఒక వైపుకు పడిపోయినట్లయితే, అది స్ట్రోక్ యొక్క సంభావ్య  
సంకేతం కావచ్చు. పక్షవాతం (చేతులు & కాళ్లలో బలహీనత): పైకి లేచిన తర్వాత  
చేతులు క్రిందికి కూరుకుపోతే, అది స్ట్రోక్‌కి సంకేతం కావచ్చు. అస్పష్టమైన  
ప్రసంగం: స్ట్రోక్ ఉన్న వ్యక్తి సాధారణ వాక్యాన్ని ఉచ్చరించడం కష్టం.  
గందరగోళం: స్ట్రోక్‌లో ఉన్నప్పుడు వ్యక్తికి గందరగోళం లేదా ఇతరులను అర్థం  
చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉండవచ్చు. తలనొప్పి: ఎటువంటి కారణం లేకుండా  
అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన తలనొప్పి స్ట్రోక్ యొక్క హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు.  
నీకు తెలుసా? FAST = స్ట్రోక్ సంకేతాలను గుర్తించి, ఒక ప్రాణాన్ని  
కాపాడండి. ఫాస్ట్ అంటే మీరు ఏమి చేయాలి మరియు స్ట్రోక్ సంకేతాలను ఎలా  
గుర్తించాలి. F అంటే ముఖం వంగిపోవడాన్ని సూచిస్తుంది, A అంటే చేయి బలహీనత  
లేదా చేయి క్రిందికి కూరుకుపోవడాన్ని సూచిస్తుంది, S అంటే మాటలు మందగించడం  
మరియు T అంటే మీ సమీప వైద్య సహాయానికి కాల్ చేసే సమయాన్ని సూచిస్తుంది.  
స్ట్రోక్/పక్షవాతం యొక్క అనుమానిత దాడి విషయంలో అనుసరించాల్సిన ప్రథమ  
చికిత్స చిట్కాల గురించి తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి! స్ట్రోక్ కారణాలు  
  
స్ట్రోక్ యొక్క కారణం స్ట్రోక్ రకం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. స్ట్రోక్  
విస్తృతంగా 3 ప్రధాన రకాలుగా వర్గీకరించబడింది:  
  
1. ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్: చాలా స్ట్రోక్‌లు ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్‌లు.  
 మెదడులోని కొన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ అధికంగా ఉండే రక్త సరఫరా  
 నిరోధించబడినప్పుడు లేదా తీవ్రంగా పరిమితం చేయబడినప్పుడు ఈ రకమైన  
 స్ట్రోకులు సంభవిస్తాయి. రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ కోల్పోవడం ఫలితంగా,  
 మెదడులోని ఆ భాగంలోని కణాలు చనిపోతాయి మరియు అది నియంత్రించే శరీరంలోని  
 భాగం పనిచేయడం ఆగిపోతుంది. రక్త సరఫరా పరిమితి క్రింది విధంగా  
 జరుగుతుంది: అడ్డుపడే ధమనులు: కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఇతర  
 నిక్షేపాలు రక్తనాళాల గోడలపై పేరుకుపోతాయి. కాలక్రమేణా, ఈ నిక్షేపాలు  
 కాల్సిఫై లేదా గట్టిపడతాయి మరియు దీనిని ఫలకం అంటారు. ఫలకం రక్త  
 నాళాలను మూసుకుపోతుంది, తద్వారా రక్తం కోసం మార్గాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
 రక్తం గడ్డకట్టడం: ఇప్పటికే చాలా ఇరుకైన మెదడులోని రక్తనాళంలో  
 గడ్డకట్టడం ఏర్పడినప్పుడు, అది థ్రోంబోటిక్ స్ట్రోక్‌కు దారితీస్తుంది.  
 శరీరంలో మరెక్కడైనా ఏర్పడిన రక్తం గడ్డకట్టడం, విడిపోయి మెదడులోని  
 రక్తనాళానికి వెళ్లినప్పుడు, ఫలితం ఎంబాలిక్ స్ట్రోక్ లేదా సెరిబ్రల్  
 ఎంబోలిజం. మెదడులోని రక్తనాళాన్ని కదిలి, అడ్డుకునే రక్తంలోని గాలి  
 బుడగ లేదా ఇతర విదేశీ పదార్ధం వల్ల కూడా ఎంబాలిక్ స్ట్రోక్  
 సంభవించవచ్చు.  
2. హెమరేజిక్ స్ట్రోక్: హెమరేజిక్ స్ట్రోక్‌లో, మెదడులోని బలహీనమైన  
 రక్తనాళం చీలిపోయి మెదడులోకి రక్తం కారుతుంది. ఈ రక్తం పరిసర మెదడు  
 కణజాలాన్ని సంచితం చేస్తుంది మరియు కుదిస్తుంది. సాధారణంగా రక్తస్రావ  
 స్ట్రోక్‌కు కారణమయ్యే రెండు రకాల బలహీనమైన రక్త నాళాలు అనూరిజమ్‌లు  
 (ధమనిలో బెలూన్ లాంటి ఉబ్బెత్తుగా సాగడం మరియు పగిలిపోవడం) మరియు ధమనుల  
 వైకల్యాలు (రక్తనాళాల చిక్కులు).  
  
రెండు రకాల హెమరేజిక్ స్ట్రోక్‌లు ఉన్నాయి: ఇంట్రాసెరెబ్రల్ హెమరేజ్ అనేది  
హెమరేజిక్ స్ట్రోక్‌లో అత్యంత సాధారణ రకం. "ఇంట్రాసెరెబ్రల్" అంటే "మెదడు  
లోపల", ఇది మెదడులోని రక్తనాళం పగిలి, చుట్టుపక్కల కణజాలాన్ని రక్తంతో  
నింపినప్పుడు సంభవిస్తుంది. ఇంట్రాసెరెబ్రల్ స్ట్రోక్స్ సాధారణంగా అధిక  
రక్తపోటు వలన సంభవిస్తాయి. సబ్‌రాచ్నోయిడ్ హెమరేజ్ అనేది హెమరేజిక్  
స్ట్రోక్ యొక్క తక్కువ సాధారణ రకం. ఇది మెదడు మరియు పుర్రె మధ్య ఖాళీలో  
రక్తస్రావం సూచిస్తుంది. తలకు గాయం, రక్తం పలచబడటం మరియు రక్తస్రావం  
రుగ్మతలు వంటి కారకాలు సబ్‌అరాక్నోయిడ్ రక్తస్రావం కలిగిస్తాయి. 3.  
తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ దాడి (TIA): దీనిని "మినీ-స్ట్రోక్" లేదా "హెచ్చరిక  
స్ట్రోక్" అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది సాధారణంగా కొన్ని నిమిషాల కంటే  
ఎక్కువగా జరగదు. TIA అనేది భవిష్యత్తులో వచ్చే స్ట్రోక్‌కి హెచ్చరిక  
సంకేతం, కాబట్టి మేజర్ స్ట్రోక్ లాగానే మెడికల్ ఎమర్జెన్సీగా పరిగణించాలి.  
ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్స్ లాగా, రక్తం గడ్డకట్టడం తరచుగా TIAలకు కారణమవుతుంది.  
TIA మరియు చికిత్స పొందని వ్యక్తులలో మూడింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ మందికి 1  
సంవత్సరంలోపు పెద్ద స్ట్రోక్ వస్తుంది. TIAలను గుర్తించడం మరియు చికిత్స  
చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో పెద్ద స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.  
నీకు తెలుసా? ఒక స్ట్రోక్ దాడి మిలియన్ల న్యూరాన్లు మరియు మెదడు కణాలను  
దెబ్బతీస్తుంది. సకాలంలో చికిత్స లేకుండా తీవ్రమైన ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్  
(AIS) ప్రతి నిమిషానికి 4 మిలియన్ న్యూరాన్లు, 12 మిలియన్ మెదడు కణాలు  
మరియు 15 బిలియన్ సినాప్సెస్ నష్టానికి దారితీస్తుంది! అందువల్ల, తీవ్రమైన  
మెదడు దెబ్బతినకుండా ఉండటానికి సంకేతాలను గుర్తించి వెంటనే చికిత్స పొందడం  
చాలా ముఖ్యం. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో, మీరు చేయవలసినది ఇక్కడ ఉంది.  
ఎమర్జెన్సీ! ఏం చేయాలి? స్ట్రోక్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
స్ట్రోక్ యొక్క కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: వయస్సు: వృద్ధాప్యం ధమనులను  
తగ్గిస్తుంది, కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. లింగం: స్ట్రోక్  
పురుషులలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది, అయితే స్ట్రోక్ కారణంగా పురుషుల కంటే  
మహిళల్లో ఎక్కువ మంది ప్రాణనష్టం సంభవిస్తుంది. కుటుంబ చరిత్ర: వారసత్వం  
లేదా జన్యుశాస్త్రం స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు. నిశ్చల  
జీవనశైలి: చాలా తక్కువ కదలికలు లేదా వ్యాయామంతో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం అనేది  
స్ట్రోక్‌కు ప్రధాన ప్రమాద కారకం అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం: రోజుకు 2 కంటే  
ఎక్కువ పానీయాలతో మద్యం అధికంగా తీసుకోవడం రక్తపోటును పెంచుతుంది. నియంత్రణ  
లేని మద్యపానం స్ట్రోక్‌కు దారి తీస్తుంది. ఊబకాయం: ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు  
అనేది స్ట్రోక్ లేదా ఇతర హృదయ సంబంధ సమస్యలకు ప్రధాన ప్రమాద కారకం. పొగాకు:  
పొగాకును ఏ రూపంలోనైనా దీర్ఘకాలికంగా ఉపయోగించడం వల్ల రక్తనాళాలు ఇరుకుగా  
మారడం అనేది ఒక సాధారణ పరిణామం. నికోటిన్ రక్తపోటును కూడా పెంచుతుంది, ఇది  
స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. మధుమేహం: మధుమేహం రక్తనాళాలలో  
రోగలక్షణ మార్పులకు దారితీస్తుంది, కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. అనియంత్రిత రక్తపోటు: 140/90 mmHg లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
రక్తపోటు మెదడుకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్త నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది.  
ఎలివేటెడ్ ఎర్ర రక్త కణం (RBC) గణన: ఎర్ర రక్త కణాలు అధిక స్థాయిలు  
రక్తాన్ని చిక్కగా చేస్తాయి మరియు గడ్డకట్టడానికి ముందడుగు వేస్తాయి. ఇది  
స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఎలివేటెడ్ బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్ మరియు  
లిపిడ్లు: అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఫలకం పేరుకుపోవడాన్ని పెంచుతాయి  
మరియు అథెరోస్క్లెరోసిస్ లేదా ధమనుల గట్టిపడటం లేదా గట్టిపడటానికి  
దారితీస్తుంది. ఇది మెదడుకు రక్త ప్రసరణను తగ్గిస్తుంది మరియు స్ట్రోక్‌కు  
కారణమవుతుంది. గుండె పరిస్థితులు: గుండె కవాటా లోపాలు మరియు అరిథ్మియా  
(క్రమరహిత గుండె లయ) వంటి గుండె పరిస్థితులు గుండెకు దీర్ఘకాలిక నష్టం  
కలిగించవచ్చు, తద్వారా స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. జనన నియంత్రణ  
మాత్రలు: నోటి గర్భనిరోధకాలు అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ మందులు స్ట్రోక్  
ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. విపరీతమైన వాతావరణ పరిస్థితులు: తీవ్రమైన  
ఉష్ణోగ్రతలు లేదా వాతావరణ పరిస్థితులలో స్ట్రోక్ మరణాలు తరచుగా  
సంభవిస్తాయి. మునుపటి స్ట్రోక్ చరిత్ర: గతంలో ఎవరికైనా స్ట్రోక్ ఉంటే రెండవ  
స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ దాడుల చరిత్ర  
(TIAs): TIAలను చిన్న-స్ట్రోక్‌లు అంటారు. ఎవరైనా ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
TIAలను కలిగి ఉన్నట్లయితే, వారు స్ట్రోక్‌తో బాధపడే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువ.  
ABCD2 స్కోర్ అనేది తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ దాడి తర్వాత స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని  
గుర్తించడానికి ఉపయోగించే ఒక అంచనా నియమం. ABCD2 స్కోర్ ఐదు పారామితులపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది - వయస్సు, రక్తపోటు, క్లినికల్ లక్షణాలు, TIA వ్యవధి మరియు  
మధుమేహం ఉనికి. సున్నా మరియు ఏడు మధ్య మొత్తం ఫలితాన్ని అందించడానికి ప్రతి  
అంశానికి స్కోర్‌లు జోడించబడతాయి. అధిక స్కోర్‌ను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు  
తరచుగా నిపుణులను త్వరగా సందర్శించవలసి ఉంటుంది.  
  
ABCD2 స్కోర్ యొక్క వివరణ స్కోరు 1-3 (తక్కువ) స్కోరు 4-5 (మధ్యస్థం)  
స్కోరు 6–7 (ఎక్కువ) స్కోర్ ఎక్కువ, సమీప భవిష్యత్తులో స్ట్రోక్ ప్రమాదం  
ఎక్కువ. మీ జీవితాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మధుమేహం మిమ్మల్ని  
నియంత్రించనివ్వవద్దు. మా మధుమేహ సంరక్షణ పరిధిని అన్వేషించండి.  
  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
స్రోక్ నిర్ధారణ  
  
ABC పర్యవేక్షణ ఒక రోగి పక్షవాతం అనుమానంతో ఆసుపత్రికి వచ్చినప్పుడు, మొదటి  
దశ శ్వాసనాళాలు, శ్వాస మరియు ప్రసరణను స్థిరీకరించడం. పూర్తి వైద్య చరిత్ర  
నమోదు చేయబడుతుంది మరియు శారీరక పరీక్ష చేయబడుతుంది.  
  
ప్రాథమిక మూల్యాంకనం ప్రాథమిక మూల్యాంకనం పరంగా, నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
హెల్త్ స్ట్రోక్ స్కేల్ లేదా NIH స్ట్రోక్ స్కేల్ (NIHSS) అనేది స్ట్రోక్  
యొక్క క్లినికల్ తీవ్రత మరియు రోగ నిరూపణను అంచనా వేయడానికి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువగా ఉపయోగించే స్కోర్. NIHSS 11 అంశాలతో కూడి  
ఉంటుంది, వీటిలో ప్రతి ఒక్కటి 0 మరియు 4 మధ్య నిర్దిష్ట సామర్థ్యాన్ని  
స్కోర్ చేస్తుంది. ప్రతి అంశానికి, 0 స్కోర్ సాధారణంగా నిర్దిష్ట  
సామర్థ్యంలో సాధారణ పనితీరును సూచిస్తుంది, అయితే అధిక స్కోర్ కొంత స్థాయి  
బలహీనతను సూచిస్తుంది. గరిష్టంగా సాధ్యమయ్యే స్కోరు 42, కనిష్ట స్కోరు 0.  
స్కోరు 0: స్ట్రోక్ లక్షణాలు లేవు స్కోర్ 1 నుండి 4: మైనర్ స్ట్రోక్ స్కోర్  
5 నుండి 15: మోడరేట్ స్ట్రోక్ స్కోర్ 16 నుండి 20: మోడరేట్ స్ట్రోక్ స్కోర్  
21 నుండి 42: తీవ్రమైన స్ట్రోక్ కింది రక్తం మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
స్ట్రోక్ యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి:  
  
1. రక్త పరీక్షలు రక్త పరీక్షలు రక్తం యొక్క సాధారణ ప్రవాహానికి అంతరాయం  
 కలిగించే కారకాలను నిర్ధారించడానికి మరియు సరైన చికిత్స ప్రణాళికను  
 రూపొందించడంలో సహాయపడతాయి. కిందివాటిని గుర్తించడానికి రక్త పరీక్షలు  
 ఉపయోగించబడతాయి: రక్తంలో చక్కెరను ముందుగానే గుర్తించాలి మరియు  
 హైపర్గ్లైసీమియా మరియు హైపోగ్లైసీమియా రెండింటినీ సకాలంలో చికిత్స  
 చేయాలి ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ల ఉనికి ప్లేట్‌లెట్ గణనలు బ్లడ్ కోగ్యులేషన్  
 ప్రొఫైల్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ కార్డియాక్ మార్కర్స్  
2. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కపాల (తల) CT స్కాన్: ఈ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్ సాధారణంగా  
 మెదడు యొక్క స్పష్టమైన, వివరణాత్మక చిత్రాలను చూపుతున్నందున  
 స్ట్రోక్‌ని నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించే ప్రాథమిక పరీక్ష. ఇది మెదడులో  
 రక్తస్రావం లేదా స్ట్రోక్ వల్ల మెదడు కణాలకు నష్టం కలిగించవచ్చు. ఇది  
 స్ట్రోక్ యొక్క స్థానం లేదా రకంతో పాటు ఏవైనా అసాధారణతలను కూడా  
 గుర్తించగలదు. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రాఫిక్ యాంజియోగ్రఫీ: ఈ పరీక్ష  
 రక్తనాళాల వివరణాత్మక చిత్రాలను దృశ్యమానం చేయడానికి CT సాంకేతికతను  
 ఉపయోగిస్తుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఇది మెదడు  
 కణజాలంలో చిన్న మార్పులను కనుగొనడానికి అయస్కాంత క్షేత్రాలను  
 ఉపయోగిస్తుంది, ఇది స్ట్రోక్‌ను గుర్తించడానికి మరియు నిర్ధారించడానికి  
 సహాయపడుతుంది. మెదడు యొక్క మృదు కణజాలాలను చూడడానికి మరియు మెదడు  
 ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని స్థానికీకరించడానికి CT కంటే ఇది చాలా సున్నితంగా  
 ఉంటుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ యాంజియోగ్రఫీ: ఈ సాంకేతికత MRI  
 సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తుంది మరియు రక్త నాళాల ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని  
 గుర్తించడానికి బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది. కరోటిడ్ డాప్లర్  
 లేదా డాప్లర్ సోనోగ్రఫీ : ఈ పరీక్షలో, అల్ట్రాసౌండ్ తరంగాలు కరోటిడ్  
 ధమనులలో రక్త ప్రవాహాన్ని దృశ్యమానం చేయడానికి సహాయపడతాయి. ఇది కరోటిడ్  
 ధమనుల గోడలలో ఫలకాలు మరియు కొవ్వు నిల్వలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
 ఎలక్ట్రికల్ యాక్టివిటీ టెస్ట్: రెండు పరీక్షలు, అవి  
 ఎలక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రఫీ (EEG) లేదా ఎవోక్ టెస్ట్‌లు మెదడులోని విద్యుత్  
 ప్రేరణలను చూపుతాయి. స్ట్రోక్‌కు కారణమయ్యే ఏవైనా గుండె పరిస్థితులను  
 నిర్ధారించడానికి క్రింది గుండె పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి: ఎలక్ట్రో  
 కార్డియోగ్రఫీ (ECG): ఒక ECG గుండె విద్యుత్ కార్యకలాపాలను రికార్డ్  
 చేస్తుంది మరియు కర్ణిక దడ లేదా క్రమరహిత గుండె వంటి స్ట్రోక్‌కు  
 దారితీసే ఏవైనా గుండె పరిస్థితులను గుర్తించగలదు. లయలు.  
 ఎకోకార్డియోగ్రామ్: గుండె నుండి మెదడుకు ప్రయాణించి స్ట్రోక్‌కు  
 కారణమైన గుండెలో గడ్డకట్టే మూలాన్ని కనుగొనడానికి ఎకోకార్డియోగ్రామ్  
 ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది గుండె కవాటాల పనితీరును కూడా తనిఖీ  
 చేస్తుంది. సెలబ్రిటీలు రాహుల్ రాయ్‌పై ప్రభావం చూపారు, ఆషికి చిత్రంలో  
 నటించిన బాలీవుడ్ నటుడు రాహుల్ రాయ్ 2020 సంవత్సరంలో కార్గిల్‌లో  
 షూటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు స్ట్రోక్‌కు గురయ్యారు. ఎమీలియా క్లార్క్ గేమ్  
 ఆఫ్ థ్రోన్స్, నటి, ఎమీలియా క్లార్క్ 2011లో తన మొదటి స్ట్రోక్‌తో  
 బాధపడుతున్నట్లు తెలిసింది. శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఆమె ఎటువంటి శాశ్వత  
 అభిజ్ఞా లేదా శారీరక లోపాలు లేకుండా కోలుకుంది. షారన్ స్టోన్ అమెరికన్  
 నటి షరోన్ స్టోన్ 43 సంవత్సరాల వయస్సులో స్ట్రోక్‌తో బాధపడ్డారు. సరైన  
 చికిత్స మరియు సంవత్సరాల పునరావాసం తర్వాత, ఆమె తన పూర్వపు స్వభావానికి  
 తదుపరి-స్థాయి వెర్షన్‌గా తిరిగి వచ్చింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
స్ట్రోక్‌కు వీలైనంత త్వరగా చికిత్స చేయాలి, మొదటి లక్షణాలు కనిపించిన 3  
నుండి 4.5 గంటలలోపు ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. ఎవరైనా స్ట్రోక్‌తో  
బాధపడుతున్నారని మీరు అనుకుంటే, ఫాస్ట్ పరీక్షను ఉపయోగించండి.  
  
ముఖం: వారి ముఖాన్ని తనిఖీ చేయండి. వారి ముఖం ఒకవైపు పడిపోయిందా? చేతులు:  
వారు రెండు చేతులను పైకెత్తి అక్కడ ఉంచగలరా? ప్రసంగం: వారి ప్రసంగం  
మందకొడిగా ఉందా? సమయం: సమయానికి పని చేయడం చాలా ముఖ్యం. మీరు ఈ సంకేతాలలో  
దేనినైనా గమనించినట్లయితే, వెంటనే సమీపంలోని ఆసుపత్రికి కాల్ చేయండి.  
  
మీరు స్ట్రోక్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలను గుర్తించిన తర్వాత, మీరు  
సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ న్యూరాలజిస్ట్ ఇది హెమరేజిక్ స్ట్రోక్  
అయితే, న్యూరో సర్జన్‌ని కూడా సంప్రదించాలి. అలాగే, స్ట్రోక్ అటాక్ తర్వాత  
రికవరీ ప్రక్రియ సమయంలో, మీకు ఫిజియోథెరపిస్ట్ మరియు స్పీచ్ థెరపిస్ట్  
సహాయం కూడా అవసరం కావచ్చు. స్ట్రోక్ చికిత్స  
  
స్ట్రోక్ యొక్క చికిత్స స్ట్రోక్ రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది.  
  
A. ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్‌కి చికిత్స  
  
1. ఫైబ్రినోలిటిక్స్/థ్రోంబోలిటిక్ మందులు: గడ్డకట్టడాన్ని విచ్ఛిన్నం  
 చేసే లేదా కరిగించే మందులు మెదడుకు రక్త ప్రవాహాన్ని పునరుద్ధరించగలవు.  
 ఈ తరగతికి చెందిన కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: Alteplase Reteplase గమనిక:  
 Citicoline, ఒక న్యూరోప్రొటెక్టివ్ ఔషధం, తీవ్రమైన ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్  
 చికిత్స కోసం ఆమోదించబడింది. అయితే, ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న  
 ఫైబ్రినోలైటిక్స్‌పై దాని ప్రభావం తెలియదు. అలాగే, పిరాసెటమ్  
 నేర్చుకోవడం మరియు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుందని చూపబడింది మరియు  
 ఇది స్ట్రోక్ తర్వాత కోలుకోవడానికి మరియు పునరావాసాన్ని సులభతరం  
 చేస్తుంది.  
  
2. యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ మందులు: యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ మందులు రక్త నాళాలలో  
 గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి, తద్వారా స్ట్రోక్ నిర్వహణ  
 మరియు నివారణలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు: ఆస్పిరిన్ క్లోపిడోగ్రెల్  
  
3. ప్రతిస్కందకాలు: రక్తం యొక్క రసాయన కూర్పును మార్చడం ద్వారా  
 ప్రతిస్కందకాలు గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తాయి. నవల నోటి ప్రతిస్కందకాలు  
 (NOACలు) కర్ణిక దడ ఉన్న అధిక-ప్రమాదం ఉన్న రోగులకు (స్ట్రోక్ చరిత్ర  
 ఉన్నవారితో సహా) వార్ఫరిన్‌కు ప్రత్యామ్నాయాలు. ఈ ఔషధాల ప్రయోజనం  
 ఏమిటంటే వాటికి వార్ఫరిన్ వంటి తరచుగా పర్యవేక్షణ అవసరం లేదు. NOACల  
 ఉదాహరణలు: Apixaban Rivaroxaban Dabigatran Edoxaban  
  
4. రక్తపోటు మందులు: సాధారణ రక్తపోటును నిర్వహించడానికి స్ట్రోక్‌లో  
 యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్ ఇవ్వబడతాయి. ఈ వర్గానికి చెందిన కొన్ని  
 సాధారణంగా సూచించబడిన మందులు: యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్  
 (ARBs) కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ (CCBలు) డైయూరిటిక్స్ బీటా-బ్లాకర్స్  
 యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్స్  
  
5. స్టాటిన్స్: ఈ తరగతి ఔషధం స్ట్రోక్ చికిత్సలో మరియు రక్తంలో  
 కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా రెండవ దాడిని నివారించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణలు: అటోర్వాస్టాటిన్ రోసువాస్టాటిన్  
 పిటావాస్టాటిన్  
  
6. థ్రోంబెక్టమీ: థ్రోంబెక్టమీ అనేది మెదడుకు సాధారణ రక్త ప్రవాహాన్ని  
 నిర్ధారించడానికి గడ్డను తొలగించే ప్రక్రియను సూచిస్తుంది.  
  
7. కరోటిడ్ ఎండార్టెరెక్టమీ: కొవ్వు పదార్ధాల నిక్షేపణ కారణంగా కరోటిడ్  
 స్టెనోసిస్ లేదా కరోటిడ్ ధమని యొక్క సంకుచితం సంభవించవచ్చు. ఇది ఒక  
 శస్త్రచికిత్సా విధానం, ఇక్కడ కరోటిడ్ ధమనిపై ఒక కోత ద్వారా డిపాజిట్  
 చేయబడిన కొవ్వు పదార్ధాలను తొలగించడం జరుగుతుంది.  
  
బి. హెమరేజిక్ స్ట్రోక్‌కి చికిత్స  
  
1. శస్త్రచికిత్స: రక్తస్రావం మూలాన్ని చేరుకోవడానికి హెమరేజిక్  
 స్ట్రోక్‌లో శస్త్రచికిత్స అవసరం. కొన్నిసార్లు, కాథెటర్ లేదా చిన్న  
 ట్యూబ్ చేయి లేదా కాలు ధమనిలో చొప్పించబడుతుంది, ఇది మెదడు కణజాలాన్ని  
 చేరుకోవడానికి మరియు సమస్యను అంచనా వేయడానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.  
  
2. ఎండోవాస్కులర్ విధానాలు: కొన్ని రక్తస్రావ స్ట్రోక్‌లకు చికిత్స  
 చేయడానికి ఎండోవాస్కులర్ విధానాలను ఉపయోగించవచ్చు. వైద్యుడు కాలు లేదా  
 చేయిలోని ప్రధాన ధమని ద్వారా పొడవైన ట్యూబ్‌ని చొప్పించి, రక్తనాళంలో  
 బలహీనమైన ప్రదేశం లేదా విరిగిన ప్రదేశానికి ట్యూబ్‌ని మార్గనిర్దేశం  
 చేస్తాడు. ట్యూబ్ ఆ తర్వాత డ్యామేజ్‌ని రిపేర్ చేయడానికి లేదా  
 బ్లీడింగ్ నివారించడానికి కాయిల్ వంటి పరికరాన్ని ఇన్‌స్టాల్ చేయడానికి  
 ఉపయోగించబడుతుంది. ఇవి ఎండోవాస్కులర్ ప్రక్రియల వివరాలు: సర్జికల్  
 క్లిప్పింగ్: ఒక సర్జన్ రక్త ప్రవాహాన్ని ఆపడానికి అనూరిజం యొక్క బేస్  
 వద్ద ఒక చిన్న బిగింపును ఉంచారు. ఈ బిగింపు అనూరిజం పగిలిపోకుండా  
 ఉంచుతుంది. కాయిలింగ్ (ఎండోవాస్కులర్ ఎంబోలైజేషన్): గజ్జలోని ధమనిలోకి  
 చొప్పించిన కాథెటర్‌ను ఉపయోగించి మరియు మెదడుకు మార్గనిర్దేశం  
 చేస్తారు, సర్జన్ దానిని పూరించడానికి చిన్న వేరు చేయగలిగిన  
 కాయిల్స్‌ను ఎన్యూరిజంలో ఉంచుతారు.  
  
3. హైడ్రోసెఫాలస్ కోసం శస్త్రచికిత్స: హైడ్రోసెఫాలస్‌లో, మెదడు చుట్టూ  
 ద్రవం పేరుకుపోతుంది. అదనపు ద్రవాన్ని హరించడానికి షంట్ అని పిలువబడే  
 ట్యూబ్ సహాయంతో దీనిని చికిత్స చేయవచ్చు.  
  
C. సహాయక చికిత్స కొన్ని సందర్భాల్లో, రోగి యొక్క మొత్తం పరిస్థితిని  
మెరుగుపరచడానికి సహాయక చికిత్స చర్యలు అవసరం కావచ్చు: మీరు మింగడానికి  
ఇబ్బందిగా ఉంటే, పోషకాహారాన్ని అందించడానికి మీ ముక్కు (నాసోగ్యాస్ట్రిక్  
ట్యూబ్) ద్వారా మీ కడుపులోకి ఫీడింగ్ ట్యూబ్‌ను చొప్పించడం. మీరు  
నిర్జలీకరణానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, ద్రవాల ఇంట్రావీనస్  
అడ్మినిస్ట్రేషన్ (సిరలోకి నేరుగా ఇవ్వబడిన ద్రవాలు). నీకు తెలుసా? మీరు  
ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ యొక్క మొదటి లక్షణాల నుండి 3 గంటలలోపు ఆసుపత్రికి  
వస్తే, మీరు రక్తం గడ్డలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి థ్రోంబోలిటిక్  
("క్లాట్-బస్టింగ్" డ్రగ్) అని పిలిచే ఒక రకమైన ఔషధాన్ని పొందవచ్చు. టిష్యూ  
ప్లాస్మినోజెన్ యాక్టివేటర్ (tPA) ఒక థ్రోంబోలిటిక్. సరిగ్గా ఎంపిక చేయబడిన  
రోగిలో థ్రోంబోలిటిక్స్ యొక్క సకాలంలో పరిపాలన రోగి యొక్క త్వరిత  
పునరుద్ధరణకు దారి తీస్తుంది, అందువల్ల "సమయం మెదడు" అనే పదం సరిగ్గా  
సమర్థించబడుతోంది. స్ట్రోక్ హెచ్చరిక సంకేతాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి! స్ట్రోక్ నివారణ  
  
ముఖ్యంగా స్ట్రోక్‌తో బాధపడే వ్యక్తులకు ఒకసారి, భవిష్యత్తులో మరో పక్షవాతం  
వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్నందున, నివారణ తప్పనిసరి. స్ట్రోక్  
నివారించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు:  
  
1. ఆహార మార్పులు: ఆకు కూరలు, పండ్లు మరియు గింజలు అధికంగా ఉండే  
 ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడానికి  
 సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ మరియు కొలెస్ట్రాల్‌లో తక్కువ మరియు  
 ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ఆహారంలో ఉప్పును పరిమితం  
 చేయడం వల్ల కూడా రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అలాగే, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడానికి రెడ్ మీట్ మరియు ఇతర జిడ్డు మరియు కొవ్వు జంక్ ఫుడ్స్‌ను  
 నివారించండి.  
  
2. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి: మీరు అధిక బరువు/స్థూలకాయం లేదా  
 అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను కలిగి ఉంటే, 18.5 మరియు 24.9 మధ్య బాడీ  
 మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) సాధించడానికి బరువు తగ్గడం మంచిది. ఇది  
 భవిష్యత్తులో స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
  
3. చురుకుగా ఉండండి: కార్డియోవాస్కులర్ మరియు సెరెబ్రోవాస్కులర్ సమస్యల  
 పురోగతిలో నిశ్చల జీవనశైలి ప్రధాన అంశం. అందువల్ల, మీరు వీలైనంత  
 ఎక్కువగా కదలడానికి ప్రయత్నించాలని మరియు వారంలో చాలా రోజులు ఏదో ఒక  
 రకమైన వ్యాయామంలో పాల్గొనాలని సిఫార్సు చేయబడింది. పెద్దలకు, ప్రతి  
 వారానికి 2 గంటల 30 నిమిషాల చురుకైన నడక వంటి మితమైన-తీవ్రత గల ఏరోబిక్  
 శారీరక శ్రమ సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
4. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచండి: అధిక రక్తపోటు మీ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది. అధిక రక్తపోటు సాధారణంగా ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండదు,  
 కాబట్టి దానిని క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి. మీకు అధిక రక్తపోటు  
 ఉంటే, సరైన మందులు, జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు లేదా తక్కువ సోడియం  
 ఉన్న ఆహారాలు పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
5. మధుమేహాన్ని నియంత్రించండి: అనియంత్రిత మధుమేహం స్ట్రోక్ అభివృద్ధి  
 చెందే ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను  
 పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యమైనది. మీకు మధుమేహం ఉన్నట్లయితే, మీ  
 వైద్యుడు మరింత శారీరక శ్రమ లేదా అవసరమైన మందులతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం వంటి కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను సిఫారసు చేయవచ్చు.  
 ఈ దశలు రక్తంలో చక్కెరను మంచి నియంత్రణలో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు  
 అందువల్ల స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
6. ఆల్కహాల్‌ను తగ్గించండి: మీరు ఆల్కహాల్ తీసుకుంటే, స్ట్రోక్  
 ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి దాన్ని మానేయడం లేదా కనిష్ట స్థాయికి  
 తగ్గించడం మంచిది. పురుషులు రోజుకు రెండు కంటే ఎక్కువ పానీయాలు  
 తినకూడదు మరియు స్త్రీలు ఒకటి కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తీసుకోకూడదు.  
  
7. ధూమపానం మానేయండి: స్ట్రోక్ నివారణ విషయానికి వస్తే ధూమపానం అనేది  
 కఠినమైనది కాదు. మీరు ధూమపానం చేయకపోతే, ప్రారంభించవద్దు. మీరు ధూమపానం  
 చేస్తే, మానేయడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం చాలా వరకు తగ్గుతుంది.  
 ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయపడే మార్గాలను మీ వైద్యుడు సూచించవచ్చు.  
  
8. ప్రమాద కారకాల మూల్యాంకనం: మీరు స్ట్రోక్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
 ఉన్నట్లయితే, పక్షవాతాన్ని నివారించడంలో ద్వైవార్షిక ఆరోగ్య పరీక్షలతో  
 పాటు తగిన జీవనశైలి మార్పులు కూడా సహాయపడతాయి. అదనంగా, మరొక  
 స్ట్రోక్‌ను నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: దాని  
 కారణాన్ని గుర్తించడానికి మీ వైద్యునితో కలిసి పని చేయండి. ఫాలో-అప్  
 అపాయింట్‌మెంట్‌లతో ఎల్లప్పుడూ ఉండేలా చూసుకోండి. మీరు ఏదైనా మందులను  
 మారుస్తుంటే/మాపేస్తుంటే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. స్ట్రోక్ యొక్క  
 హెచ్చరిక సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను విస్మరించవద్దు. నీకు తెలుసా? అధిక  
 రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, అనియంత్రిత మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్,  
 ధూమపానం, అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మరియు ఊబకాయం వంటి ప్రమాద కారకాలను  
 నిర్వహించడం ద్వారా 50% వరకు స్ట్రోక్‌లను నివారించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన  
 జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా స్ట్రోక్‌ను నివారించవచ్చు. మీరు  
 స్ట్రోక్‌ను నిరోధించే మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడు చదవండి!  
 స్ట్రోక్ యొక్క సమస్యలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి స్ట్రోక్ యొక్క  
 సమస్యలు మారుతూ ఉంటాయి. వారు స్ట్రోక్ యొక్క తీవ్రతతో పాటు మెదడులోని ఏ  
 భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. స్ట్రోక్‌తో  
 సంబంధం ఉన్న కొన్ని సమస్యలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: చిత్తవైకల్యం  
 (మతిమరుపు) సహా దృష్టి సమస్యలు అభిజ్ఞా బలహీనత తగ్గిన చలనశీలత లేదా  
 కొన్ని కండరాల కదలికలను నియంత్రించే సామర్థ్యం తగ్గడం ఇంద్రియ మార్పులు  
 మూత్రాశయం మరియు ప్రేగు నియంత్రణ డీప్ సిర రక్తం గడ్డకట్టడం మూర్ఛ  
 మూర్ఛలు న్యుమోనియా పల్మనరీ పెయిన్ మోబోలిజం మార్పులు ఆందోళన మరియు  
 వ్యాకులత  
 ఒత్తిడి లేదా మంచం పుండ్లు పునరావృత స్ట్రోక్ స్ట్రోక్‌తో జీవించడం  
  
అయినప్పటికీ, 4 స్ట్రోక్ ప్రాణాలతో బయటపడిన వారిలో 1 మందికి మరొక దాడి  
ఉంటుందని అంచనా వేయబడినప్పటికీ, 80% వరకు స్ట్రోక్‌లను సాధారణ చర్యలతో  
నివారించవచ్చని చాలామందికి తెలియదు. వీటిలో ఔషధాల కలయిక, ఆరోగ్యకరమైన  
ఆహారం, శారీరక శ్రమ మరియు కొమొర్బిడిటీలను నియంత్రించడం వంటివి ఉన్నాయి.  
  
స్ట్రోక్ బతికి ఉన్నవారికి అలాగే సంరక్షకులకు పరిస్థితిని గుర్తించడానికి  
మరియు నిర్వహించడానికి సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి అది హెచ్చరిక సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు,  
స్ట్రోక్‌కు కారణం లేదా ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావాలు అయినా, పరిస్థితి &  
మొత్తం ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావం గురించి బాగా తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.  
  
ప్రమాద కారకాలను నియంత్రించండి రిస్క్ కారకాలు, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు  
మరియు మధుమేహం వంటి సవరించదగినవి నియంత్రించబడకపోతే, మళ్లీ స్ట్రోక్ వచ్చే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మీరు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటారని  
నిర్ధారించుకోండి, చురుకుగా ఉండండి, సలహా మేరకు మందులు తీసుకోండి మరియు  
తదుపరి నియామకాలను కొనసాగించండి. అలాగే, ధూమపానం మరియు మద్యపానం మానుకోండి  
ఎందుకంటే అవి కోలుకునే మార్గాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి.  
  
రికవరీపై ఒక ట్యాబ్ ఉంచండి రికవరీ పోస్ట్ స్ట్రోక్ మెదడులోని ఏ భాగం  
ప్రభావితమైంది, ఎంత ప్రభావితమైంది, స్ట్రోక్‌కు ముందు ప్రాణాలతో బయటపడిన  
వ్యక్తి యొక్క సాధారణ ఆరోగ్యం మొదలైన అనేక అంశాల ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది.  
అయినప్పటికీ, చాలా మంది వ్యక్తులు 3-4 నెలల తర్వాత మెరుగుపడతారు. స్ట్రోక్  
తర్వాత, ఇతరులకు ఒక సంవత్సరం లేదా రెండు సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు.  
  
రెగ్యులర్ చెకప్‌లను నిర్వహించండి ఇది మీ రక్తపోటు, బ్లడ్ షుగర్, లిపిడ్  
ప్రొఫైల్ మరియు మొత్తం రికవరీని పర్యవేక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
పడిపోవడం/గాయాలను విస్మరించవద్దు స్ట్రోక్ తర్వాత పడిపోవడం అనేది ఒక సాధారణ  
సంఘటన. కాబట్టి, వాటిని నివారించడానికి చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
అలాగే, ప్రాణాలతో బయటపడిన వ్యక్తి ఆరు నెలల్లో రెండుసార్లు కంటే ఎక్కువ  
మైనర్ పడిపోతే లేదా పడిపోయిన తర్వాత గాయాలు లేదా రక్తస్రావం లేదా నొప్పి  
ఉంటే, దయచేసి తప్పకుండా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
పునరావాసం స్ట్రోక్ నుండి విజయవంతంగా కోలుకోవడానికి తరచుగా కొన్ని  
నిర్దిష్ట చికిత్సలు మరియు సహాయక వ్యవస్థలు అవసరమవుతాయి: స్పీచ్ థెరపీ:  
స్ట్రోక్ కొన్నిసార్లు అస్తవ్యస్తమైన ప్రసంగాన్ని కలిగిస్తుంది. స్పీచ్  
మరియు లాంగ్వేజ్ థెరపిస్ట్ ప్రసంగాన్ని ఉత్పత్తి చేయడంలో లేదా అర్థం  
చేసుకోవడంలో సమస్యలతో సహాయపడుతుంది. స్ట్రోక్ తర్వాత మౌఖిక సంభాషణ కష్టంగా  
ఉన్నట్లయితే, వారు కమ్యూనికేషన్ యొక్క కొత్త మరియు వినూత్న మార్గాలను  
కనుగొనడంలో సహాయపడగలరు. కమ్యూనికేషన్ శైలిలో మార్పుతో పాటు రెగ్యులర్  
ప్రాక్టీస్ కమ్యూనికేట్ చేయడం సులభం చేస్తుంది. ఫిజికల్ థెరపీ: స్ట్రోక్  
తర్వాత కండరాల స్థాయి మరియు బలం కోల్పోవడం శరీరం యొక్క కొన్ని కదలికలను  
పరిమితం చేస్తుంది. ఫిజికల్ థెరపిస్ట్ బలాన్ని తిరిగి పొందడానికి మరియు  
కదలిక మరియు సమన్వయాన్ని తిరిగి తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఏదైనా  
పరిమితులకు సర్దుబాటు చేయడం నేర్చుకోవడానికి కొత్త మార్గాలు పునరావాసంలో  
చాలా దూరం వెళ్ళవచ్చు. ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ: కొన్నిసార్లు, స్ట్రోక్  
ఇంద్రియాలను మందగిస్తుంది. ఉష్ణోగ్రత, పీడనం లేదా నొప్పి యొక్క సంచలనం  
గణనీయంగా తగ్గుతుందని దీని అర్థం. ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్ట్ ఈ అనుభూతి  
లేకపోవడాన్ని సర్దుబాటు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. స్నానం చేయడం, దుస్తులు  
ధరించడం, తినడం మరియు చదవడం వంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించే  
వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. కాగ్నిటివ్  
థెరపీ: స్ట్రోక్ తర్వాత, చాలా మంది రోగులు వారి ఆలోచన లేదా తార్కిక  
నైపుణ్యాలలో మార్పులను అనుభవించవచ్చు. ఇది ప్రవర్తన మరియు మూడ్ స్వింగ్‌లకు  
కూడా దారి తీస్తుంది. కాగ్నిటివ్ థెరపీ భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనల నిర్వహణతో  
పాటు ప్రవర్తన యొక్క పూర్వపు నమూనాలను తిరిగి పొందడంలో సహాయపడుతుంది. మీ  
మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మంచి మానసిక ఆరోగ్యం కోలుకోవడం  
మరియు పునరావాసంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి అవసరమైతే, సహాయం  
కోరండి. ఏదైనా మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో  
చేరడం. చాలా మంది వ్యక్తులు తమ అనుభవాలను పంచుకోవడం మరియు ఆలోచనలు మరియు  
సమాచారాన్ని మార్పిడి చేసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. స్ట్రోక్ తర్వాత  
సన్నిహిత స్నేహితులు మరియు బంధువులతో పాటు కుటుంబం ఓదార్పు మరియు ఆచరణాత్మక  
మద్దతును అందించాలి. కుటుంబం మరియు స్నేహితులకు వారు ఎలా సహాయం చేస్తారో  
తెలియజేయడం చాలా ముఖ్యం. సరైన సహాయం మరియు ప్రియమైనవారి మద్దతుతో, స్ట్రోక్  
యొక్క తీవ్రతను బట్టి సాధారణంగా జీవన నాణ్యతను పొందడం సాధ్యమవుతుంది.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు స్ట్రోక్ ప్రాణాంతకం కాదా? స్ట్రోక్ నయం చేయగలదా?  
స్ట్రోక్ యొక్క హెచ్చరిక సంకేతాలు ఏమిటి? సైలెంట్ స్ట్రోక్ అంటే ఏమిటి?  
స్ట్రోక్ తర్వాత ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? ప్రస్తావనలు Louella B.  
Amos.Cough.Nelson పీడియాట్రిక్ సింప్టమ్-బేస్డ్ డయాగ్నోసిస్. 2018 :  
15–38.e1. శర్మ సందీప్, హష్మీ ముహమ్మద్ F, అల్హజ్జాజ్ మొహమ్మద్ S. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెరల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 Jan Arinze Johnmary T, Roos  
Emmely W. de, Karimi Leila, Verhamme Katia MCP వయోజన జనాభాలో దీర్ఘకాలిక  
దగ్గు యొక్క వ్యాప్తి మరియు సంభవం మరియు ప్రమాద కారకాలు: Rotterdam  
Study.ERJ ఓపెన్ రెస్. 2020 ఏప్రిల్; 6(2): 00300-2019. లి జున్ మరియు యే  
లింగ్. దీర్ఘకాలిక వక్రీభవన దగ్గు చికిత్స కోసం ప్రీగాబాలిన్  
ప్రభావం.మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2019 జూన్; 98(23): e15916. జనార్దన్  
పాండే.శుష్క-కాసా(సుఖి ఖాన్సీ) పొడి దగ్గు. జాతీయ ఆరోగ్య పోర్టల్. 2016  
జూన్ < హెమరేజిక్ స్ట్రోక్. అమెరికన్ స్ట్రోక్ అసోసియేషన్. సెకేడ్స్ JJ,  
అల్వారెజ్-సబిన్ J, కాస్టిల్లో J, మరియు ఇతరులు. తీవ్రమైన ఇస్కీమిక్  
స్ట్రోక్ కోసం సిటీకోలిన్: యాదృచ్ఛిక, డబుల్ బ్లైండ్ మరియు  
ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్స్ యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు అధికారిక  
మెటా-విశ్లేషణ. J స్ట్రోక్ సెరెబ్రోవాస్క్ డిస్. 2016  
ఆగస్టు;25(8):1984-96.  
  
==================================================  
  
స్టైని స్టై ఎ హార్డియోలమ్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం స్టై అనేది  
కనురెప్పల అంచుపై నొప్పితో కూడిన ఎర్రటి బంప్, ఇది ఉడకబెట్టడం లేదా మొటిమలా  
కనిపిస్తుంది. ఇవి తరచుగా వెంట్రుక యొక్క వెంట్రుకల కుదుళ్లలో బ్యాక్టీరియా  
సంక్రమణ వలన సంభవిస్తాయి.  
  
పేలవమైన కనురెప్పల పరిశుభ్రత, కళ్లను రుద్దడం లేదా తాకడం, కాంటాక్ట్  
లెన్స్‌లను ఎక్కువసేపు ధరించడం మరియు మధుమేహం వంటి కొన్ని అంతర్లీన వైద్య  
పరిస్థితులు స్టై అభివృద్ధి చెందడానికి ప్రమాద కారకాలు.  
  
చాలా స్టైలు కొన్ని రోజుల నుండి ఒక వారం వరకు వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి.  
కనురెప్ప లేదా కంటిలోని ఇతర భాగాలకు ఇన్ఫెక్షన్ చేరవచ్చు కాబట్టి వాటిని  
పిండడం లేదా పాప్ చేయడాన్ని నివారించడం చాలా ముఖ్యం. ప్రభావిత ప్రాంతానికి  
వర్తించే వెచ్చని కంప్రెస్‌లు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు వైద్యంను  
సులభతరం చేస్తాయి. వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి మరియు సమస్యలను  
నివారించడానికి కొన్ని పరిస్థితులలో యాంటీబయాటిక్ కంటి చుక్కలు లేదా  
లేపనాలు సిఫార్సు చేయబడతాయి.  
  
ఒక వారం తర్వాత స్టైమ్ మెరుగుపడకపోతే, చాలా బాధాకరంగా లేదా దృష్టికి  
అంతరాయం కలిగిస్తే, కంటి వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. ముఖ్య వాస్తవాలు  
సాధారణంగా 30- 50 సంవత్సరాల మధ్య పెద్దవారిలో కనిపిస్తాయి. లింగం  
ప్రభావితమైన పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం కలిగి  
ఉన్న కళ్ళు అనుకరించే పరిస్థితులు బేసల్ సెల్ కార్సినోమా చాలజియోన్  
న్యుమో-ఆర్బిటా ప్రెసెప్టల్ సెల్యులైటిస్ సేబాషియస్ గ్లాండ్ కార్సినోమా  
స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రోగి చరిత్ర  
మరియు శారీరక పరీక్ష చికిత్సలో వెచ్చని సంపీడన చికిత్సను ఉపయోగించండి: కంటి  
చుక్కలు నొప్పి నివారణ మందులు: ఇబుప్రోఫెన్, ఎసిటమినోఫెన్ సర్జరీ నిపుణులు  
జనరల్ ఫిజీషియన్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి స్టై యొక్క లక్షణాలు  
కనురెప్పలో సున్నితత్వం, వాపు, లేదా నొప్పి కనురెప్పలో ఒక విదేశీ శరీరం  
ఉన్నట్లుగా, గజిబిజిగా, గీతలుగా అనిపించడం, కాంతికి సున్నితత్వం అధికంగా  
చిరిగిపోవడం స్టై యొక్క రకాలు రెండు రకాల స్టైలు ఉన్నాయి: 1. బాహ్య స్టై  
ఇది మూలాధారంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. హెయిర్ ఫోలికల్‌లో ఇన్ఫెక్షన్  
కారణంగా వెంట్రుకలు మొటిమను పోలి ఉంటాయి. ఇది చీముతో నిండి ఉంటుంది మరియు  
తాకినప్పుడు నొప్పిగా ఉంటుంది.  
  
2. అంతర్గత స్టై ఇది మెబోమియన్ గ్రంధి (నూనె-ఉత్పత్తి గ్రంధి)లో  
 ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా కనురెప్ప లోపల పెరుగుతుంది మరియు బాహ్య స్టై కంటే  
 చాలా బాధాకరమైనది. ఇది కంటిలో నిరంతర నొప్పి మరియు చికాకును ఉత్పత్తి  
 చేస్తుంది, అలాగే కంటిలో ఏదో ఇరుక్కుపోయినట్లు అనుభూతి చెందుతుంది.  
  
నీకు తెలుసా? ప్రజలు సాధారణంగా స్టైని చలాజియన్‌తో తికమక పెడతారు. స్టై  
అనేది సాధారణంగా కనురెప్పల అంచున సంభవించే బాధాకరమైన వాపు అయితే మరియు  
సోకిన కనురెప్పల మూలం వల్ల వస్తుంది, చలాజియన్ సాధారణంగా బాధాకరమైనది కాదు  
మరియు కనురెప్పపై స్టై కంటే మరింత వెనుకకు కనిపిస్తుంది. కనురెప్పలోని నూనె  
గ్రంథి మూసుకుపోయినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. Stye Stye యొక్క కారణాలు  
స్టెఫిలోకాకస్ అనే బాక్టీరియం వల్ల కలిగే ఒక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్. మన  
కనురెప్పలలో అనేక నూనె గ్రంథులు ఉన్నాయి, ఇవి కంటి ఉపరితలంపై జిడ్డుగల  
పొరను ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇది ఆరోగ్యకరమైన కంటి సరళత నిర్వహణలో  
సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, పాత నూనె, శిధిలాలు, చనిపోయిన చర్మ కణాలు లేదా  
జెర్మ్స్ కారణంగా ఈ నూనె గ్రంథులు మూసుకుపోవచ్చు. ఇది సంభవించినప్పుడు,  
శిధిలాలు పేరుకుపోతాయి, ఫలితంగా గ్రంథి అడ్డుపడుతుంది. బ్లెఫారిటిస్  
(కనురెప్పల వాపు) వల్ల కూడా స్టై రావచ్చు. ఈ పరిస్థితి కనురెప్పల  
అడుగుభాగంలో ఉన్న కనురెప్పలు ఎర్రగా మరియు ఉబ్బినట్లుగా మారుతాయి. స్టై  
కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
ఎవరికైనా స్టై ఉండవచ్చు, అయితే ఈ క్రింది కారణాల వల్ల మీరు స్టైకి ఎక్కువగా  
గురవుతారు, అవి: సెబోరోహెయిక్ డెర్మటైటిస్ వంటి చర్మ పరిస్థితులు మధుమేహం,  
అధిక సీరమ్ లిపిడ్లు మొదలైనవి. స్టై లేదా చాలాజియన్ చరిత్రలో పేలవమైన కంటి  
పరిశుభ్రత బ్లెఫారిటిస్ (విసుగు, వాపు కనురెప్పలు) పాత మరియు కలుషితమైన  
కంటి అలంకరణను ఉపయోగించడం కాంటాక్ట్ లెన్సులు ధరించడం  
  
మీరు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరిస్తారా? కాంటాక్ట్ లెన్స్ ధరించేవారు చేసే  
కొన్ని సాధారణ తప్పులను చూడండి! ఇప్పుడు చదవండి  
  
నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో మాస్క్‌లు ధరించడం వల్ల స్టైల్  
కేసులు పెరిగాయి.మాస్క్ ధరించడం లేదా మాస్క్ ధరించి పైకి ఊపిరి  
పీల్చుకోవడం, సరిగ్గా అమర్చని మాస్క్‌లు మరియు ఫాగింగ్ గ్లాసెస్ కళ్ల  
చుట్టూ చర్మం మారడానికి కారణమవుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. జిడ్డు మరియు  
రద్దీ, స్టైస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. స్టై యొక్క నిర్ధారణ  
  
ఒక నేత్ర వైద్యుడు ప్రభావిత కంటికి శారీరక పరీక్ష నిర్వహించడం ద్వారా  
స్టైని నిర్ధారించవచ్చు. పరీక్ష సమయంలో, నేత్రవైద్యుడు కనురెప్పను తనిఖీ  
చేస్తాడు, ఎరుపు, వాపు లేదా కనురెప్పపై చిన్న గడ్డ వంటి మచ్చలు  
కనిపించవచ్చు. నేత్ర వైద్యుడు రోగిని బాధిత కంటిలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం  
వంటి వారి లక్షణాల గురించి మరియు వారికి గతంలో స్టైలు ఉన్నాయా అని కూడా  
అడగవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, నేత్ర వైద్యుడు స్టైకి కారణమయ్యే  
బ్యాక్టీరియా యొక్క ఖచ్చితమైన రకాన్ని గుర్తించడానికి సంస్కృతి పరీక్షను  
కూడా నిర్వహించవచ్చు. సెలెనా గోమెజ్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖులు గాయని  
మరియు నటి అనేక సందర్భాల్లో ఆమె కంటిపై కనిపించే స్టైతో ఫోటో తీయబడ్డారు.  
కిమ్ కర్దాషియాన్ రియాలిటీ టీవీ స్టార్ కిమ్ కర్దాషియాన్ ఒకసారి స్టై  
గురించి ట్వీట్ చేసి, ఇంటి నివారణల కోసం తన అనుచరులను అడిగారు. సామ్ స్మిత్  
ప్రసిద్ధ ఆంగ్ల గాయకుడు మరియు పాటల రచయిత, సామ్ స్మిత్ స్టైతో తన  
అనుభవాన్ని వెల్లడించాడు. అతను తన కుడి కన్నుపై మచ్చను తొలగించడానికి 15  
నిమిషాల ప్రక్రియ చేయించుకున్నాడు. స్టై నివారణ కంటి పరిశుభ్రతను  
కాపాడుకోవడానికి మరియు స్టైని నివారించడానికి అనేక చిట్కాలు ఉన్నాయి, అవి:  
మీ కళ్ళు లేదా మీ కళ్ళ చుట్టూ ఉన్న చర్మాన్ని తాకడానికి ముందు, ఎల్లప్పుడూ  
మీ చేతులను బాగా కడగాలి. మీ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను రోజూ క్రిమిసంహారక  
చేయండి. పడుకునే ముందు, ఏదైనా కంటి మేకప్ తొలగించండి. పాత లేదా గడువు  
ముగిసిన కాస్మెటిక్ కంటి ఉత్పత్తులను మాత్రమే ఉపయోగించండి. స్టై లేదా  
చలాజియన్ ఉన్న వారితో టవల్‌ను పంచుకోవడం మానుకోండి. తైల గ్రంధులు  
అడ్డుపడకుండా ఉండేందుకు మీరు చేప నూనె సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా మరియు చేప నూనె సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి.  
ఇప్పుడే కొనండి పిల్లలలో స్టైని నివారించడానికి నివారణ చర్యలు: స్టై అనేది  
అన్ని వయసుల పిల్లలలో సంభవించే ఒక సాధారణ కంటి ఇన్ఫెక్షన్. పిల్లలలో  
స్టైబ్‌ను నివారించడానికి మీరు తీసుకోవలసిన కొన్ని జాగ్రత్తలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి: పిల్లలను కళ్లను రుద్దడం మానుకోండి, ఎందుకంటే ఇది బ్యాక్టీరియా  
చేతుల నుండి కంటి ప్రాంతానికి వ్యాపిస్తుంది. స్టైకి కారణమయ్యే  
బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తి చెందకుండా పిల్లలను తరచుగా చేతులు కడుక్కోవాలని  
ప్రోత్సహించండి. పిల్లలు వారి ముఖం లేదా కళ్లను శుభ్రం చేసేటప్పుడు  
శుభ్రమైన టవల్ మరియు వాష్‌క్లాత్‌ను ఉపయోగించారని నిర్ధారించుకోండి.  
తువ్వాలు, వాష్‌క్లాత్‌లు మరియు కంటి అలంకరణను ఇతరులతో పంచుకోకుండా  
ఉండటానికి పిల్లలకు నేర్పండి, ఎందుకంటే ఇది బ్యాక్టీరియాను వ్యాప్తి  
చేస్తుంది. మీ పిల్లలు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించినట్లయితే, వారు సరైన  
పరిశుభ్రత పద్ధతులను అనుసరిస్తున్నారని మరియు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లలో  
నిద్రపోకుండా చూసుకోండి. పిల్లలు కంటి చుక్కలు లేదా ఇతర కంటి మందులను  
ఇతరులతో పంచుకోవద్దని నిర్ధారించుకోండి. మీ బిడ్డ పునరావృతమయ్యే స్టైలను  
ఎదుర్కొంటుంటే లేదా కొన్ని రోజుల తర్వాత స్టైమ్ మెరుగుపడకపోతే మీ పిల్లల  
ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
సాధారణంగా, ఒక స్టై కొన్ని రోజులలో మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. అయితే, ఈ  
సందర్భంలో వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం: మీరు దృష్టి సమస్యలను  
ఎదుర్కొంటారు. కనురెప్పల బంప్ తీవ్రమవుతుంది మరియు ఒక వారం లేదా రెండు  
స్వీయ-సంరక్షణ తర్వాత ఎటువంటి మెరుగుదల లేదు. కనురెప్పల గడ్డలు చాలా  
పెద్దవిగా లేదా బాధాకరంగా పెరుగుతాయి. మీ దిగువ కనురెప్పపై మీకు పొక్కు  
ఉంది. మీరు మీ కనురెప్పల క్రస్టింగ్ లేదా స్కేలింగ్ కలిగి ఉన్నారు. మీ  
కనురెప్ప మొత్తం ఎర్రగా ఉంటుంది, లేదా కన్ను కూడా ఎర్రగా ఉంటుంది. ఎరుపు  
లేదా వాపు మీ ముఖం యొక్క ఎగువ కనురెప్ప లేదా ఇతర భాగాలకు విస్తరించింది. మీ  
కంటిలోని తెల్లసొన ఎర్రగా మారుతుంది. మీరు కాంతికి చాలా సున్నితంగా ఉంటారు  
లేదా అధిక కన్నీళ్లు కలిగి ఉంటారు. ఒక స్టై యొక్క విజయవంతమైన చికిత్స  
తర్వాత మరొక స్టై తిరిగి వస్తుంది. మీ కనురెప్పల గడ్డ రక్తం కారుతుంది.  
స్టైని నిర్ధారించడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్  
  
మా అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్  
బుక్ చేసుకోండి మీకు తెలుసా? చాలా మందికి సరైన కంటి నిపుణుడి గురించి  
తెలియదు. వివిధ కంటి నిపుణుల గురించి వివరంగా తెలుసుకోండి. స్టై చికిత్సను  
తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి  
  
ఒక స్టై అనేది సాధారణంగా స్వీయ-పరిమితం చేసే పరిస్థితి, ఇది ఒక వారంలో  
స్వయంగా పరిష్కరించబడుతుంది. కానీ మీ కంటి వైద్యుడు వీటితో సహా చికిత్సను  
సిఫారసు చేయవచ్చు: 1. వెచ్చని కంప్రెస్‌లను ఉపయోగించండి ప్రతి రోజు కనీసం  
15 నిమిషాల పాటు వెచ్చని, తడిగా ఉన్న టవల్‌ను ప్రభావిత ప్రాంతానికి  
వర్తించండి. శుభ్రమైన వేళ్లతో ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని జాగ్రత్తగా మసాజ్  
చేయండి. ఇది అడ్డుపడే రంధ్రాలను తెరవడంలో కూడా సహాయపడవచ్చు, తద్వారా అవి  
తమను తాము హరించడం మరియు మరమ్మత్తు చేయడానికి వీలు కల్పిస్తాయి. కనురెప్పల  
ఆధారాన్ని శుభ్రం చేయడానికి రోజుకు రెండుసార్లు, తడి కాటన్ బడ్‌ని  
ఉపయోగించండి. అయితే, స్టై లేదా మరే విధమైన కనురెప్పల ముద్దను చిటికెడు  
వేయవద్దు. అది దానంతటదే హరించడానికి అనుమతించండి. గమనిక: మీకు స్టై  
ఉన్నట్లయితే, మీ మూతల అంచుల నుండి అదనపు నూనెలను జాగ్రత్తగా బ్రష్ చేయండి.  
మీరు వెచ్చని నీరు మరియు నో టియర్స్ బేబీ షాంపూని ఉపయోగించవచ్చు.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి బేబీ స్కిన్‌కేర్ షాంపూని అన్వేషించండి. ఇక్కడ నొక్కండి.  
స్థానిక యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావవంతంగా లేనప్పుడు లేదా సంక్రమణ  
స్థానికీకరించబడనప్పుడు దైహిక యాంటీబయాటిక్స్ కొన్నిసార్లు ఉపయోగించబడతాయి.  
3. ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) నొప్పి నివారణను ఉపయోగించండి నొప్పి మరియు  
అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి ఇబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమైనోఫెన్ వంటి  
ఓవర్-ది-కౌంటర్ నొప్పి మందులను తీసుకోండి. 4. ప్రాంతాన్ని హరించే  
శస్త్రచికిత్స ఔషధ చికిత్స మీ స్టైను తగ్గించకపోతే శస్త్రచికిత్స కోత మరియు  
డ్రైనేజీని సూచించవచ్చు. ఈ ప్రక్రియ తరచుగా స్థానిక అనస్థీషియా కింద  
డాక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహిస్తారు. 5. ఇంటెన్స్ పల్సెడ్ లైట్ థెరపీ (IPL)  
ఇది మెబోమియన్ గ్రంధులను ఉత్తేజపరిచేందుకు మరియు కళ్ల చుట్టూ మంటను  
తగ్గించడానికి నిర్దిష్ట తరంగదైర్ఘ్యాలతో కాంతిని కలిగి ఉండే ఒక రకమైన హీట్  
థెరపీ. మెబోమిటిస్ యొక్క తీవ్రతను బట్టి, అనేక సిట్టింగ్‌లు అవసరం కావచ్చు.  
స్టై కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
స్టై యొక్క వ్యవధిని తగ్గించి, పునరావృతం కాకుండా నిరోధించే క్రింది  
చిట్కాలు ఉన్నాయి: మీరు కంటికి వెచ్చని కంప్రెస్‌ని వర్తింపజేసినప్పుడు ఒక  
స్టైని త్వరగా నయం చేయవచ్చు. ఆ ప్రాంతం నయం అయ్యే వరకు కంటి అలంకరణ లేదా  
కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించవద్దు. వెచ్చని టీ బ్యాగ్‌లను ప్రయత్నించండి. ఇది  
స్టై యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతం చుట్టూ వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
పాపింగ్ చేయడం, పిండడం లేదా తీయడం మానుకోండి. లేకపోతే, ఇది మరింత చికాకు  
మరియు సంక్రమణకు దారితీస్తుంది, ఇది వైద్యం ప్రక్రియను పొడిగిస్తుంది.  
సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి మరియు తేలికపాటి ఒత్తిడిని వర్తించండి. ఇది స్టైని  
స్వయంగా హరించేలా ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. స్టై యొక్క సంక్లిష్టతలు  
  
స్టై అభివృద్ధికి సంబంధించి ఏదైనా సంక్లిష్టత సంభవించడం చాలా అరుదు.  
సాధ్యమయ్యే సమస్యలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి: 1. చలాజియాన్ (మీబోమియన్  
తిత్తి) మెబోమియన్ గ్రంధి (కంటిని తేమ చేయడానికి సెబమ్‌ను స్రవిస్తుంది)  
ఎర్రబడినప్పుడు మరియు రద్దీగా మారినప్పుడు స్టై ఏర్పడుతుంది. క్రమం  
తప్పకుండా కనురెప్ప లోపల స్టై ఏర్పడటం వలన మెబోమియన్ గ్రంధి యొక్క ఎపర్చరు  
దగ్గర తిత్తి ఏర్పడవచ్చు.  
2. ప్రెసెప్టల్ లేదా పెరియోర్బిటల్ సెల్యులైటిస్ స్టై అనేది బ్యాక్టీరియల్  
ఇన్ఫెక్షన్ కాబట్టి, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే లేదా పాక్షికంగా చికిత్స  
చేస్తే, అది పెరియోర్బిటల్ కణజాలంతో సహా కంటి చుట్టూ ఉన్న కణజాలాలకు  
వ్యాపిస్తుంది. ఈ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్‌ను ప్రిసెప్టల్ లేదా పెరియోర్బిటల్  
సెల్యులైటిస్ అని పిలుస్తారు మరియు ఇది కంటి చుట్టూ చర్మం ఎర్రగా మరియు  
వాపుగా మారుతుంది. ఈ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరం.  
3. ఆర్బిటల్ సెల్యులైటిస్ ప్రిసెప్టల్ సెల్యులైటిస్ మరింత లోపలికి  
పురోగమిస్తే అది ఆర్బిటల్ సెల్యులైటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. అనారోగ్యం యొక్క  
తీవ్రత మరియు పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత దృష్ట్యా, ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు  
ఇంట్రావీనస్ యాంటీబయాటిక్స్ అవసరం కావచ్చు. చీము హరించడానికి వెంటనే  
శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. స్టై కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. బ్లడ్‌లెట్ థెరపీ "హీట్" మరియు  
క్వి/బ్లడ్ స్తబ్దత (గుండె క్వి యొక్క అంతరాయం కారణంగా రక్తం మందగించడం  
లేదా పూలింగ్) తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది స్టైని తిరిగి పొందడంలో  
సహాయపడుతుంది. 2. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్  
మెడిసిన్ టెక్నిక్, ఇది ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లు అని పిలువబడే శరీరంలోని  
ప్రాంతాలలో మెత్తగా సూదులను అతికించడం. ఇన్‌ఫ్రాఆర్బిటల్ ఫోరమెన్‌పై మరియు  
బొటనవేలు యొక్క బేస్ దగ్గర మీ చేతివేళ్లను ఉపయోగించి సున్నితమైన ఒత్తిడిని  
వర్తింపజేయడం, స్టై యొక్క లక్షణాలను పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
నొప్పి మరియు మంట నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. స్టైలు సాధారణంగా వాటంతట అవే  
పరిష్కారమవుతాయి, అయితే ఆక్యుపంక్చర్ త్వరగా కోలుకోవడంతోపాటు లక్షణాలను  
తగ్గిస్తుంది. సూదులు నిర్దిష్ట నరాలు మరియు కండరాలను ప్రేరేపిస్తాయని కూడా  
నమ్ముతారు, ఇవి శరీరంలో సహజమైన నొప్పిని తగ్గించే హార్మోన్లను విడుదల  
చేస్తాయి.  
  
గమనిక: ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్సకు మద్దతు ఇవ్వడానికి, ఆరోగ్యకరమైన సాధారణ  
ఆహారాన్ని నిర్వహించడం సిఫార్సు చేయబడింది. కాఫీ మరియు వేడి మిరియాలు వంటి  
వేడి, ఉత్తేజపరిచే ఆహారాలు సిఫార్సు చేయబడవు. లివింగ్ విత్ స్టై  
  
ఒక స్టై అనేది శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతను  
గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. స్టై మీ జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే  
కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. శారీరక ప్రభావం ఒక స్టై నొప్పి, ఎరుపు  
మరియు వాపుకు కారణమవుతుంది, దీని వలన ప్రభావితమైన కన్ను తెరవడం లేదా  
మూసివేయడం అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఇది చదవడం, పని చేయడం మరియు డ్రైవింగ్ చేయడం  
వంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఒక  
స్టై అస్పష్టమైన దృష్టిని లేదా కాంతికి సున్నితత్వాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది,  
ఇది పనులు చేసే వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని మరింత ప్రభావితం చేస్తుంది. 2.  
భావోద్వేగ ప్రభావం ఒక స్టై స్వీయ-స్పృహ మరియు ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది,  
ప్రత్యేకించి అది ఇతరులకు కనిపిస్తే. స్టైస్ ఉన్న వ్యక్తులు ఇతరులతో  
సంభాషించడం అసౌకర్యంగా అనిపించవచ్చు లేదా సామాజిక పరిస్థితులను పూర్తిగా  
నివారించవచ్చు. అదనంగా, స్టై యొక్క అసౌకర్యం మరియు అసౌకర్యం నిరాశ మరియు  
చిరాకు యొక్క భావాలకు దారితీయవచ్చు. స్టై అనేది సాధారణంగా దానంతటదే  
పరిష్కరించబడే ఒక చిన్న పరిస్థితి అయితే, సత్వర చికిత్సను కోరడం మరియు మంచి  
కంటి పరిశుభ్రతను పాటించడం వల్ల స్టైలను నివారించడంలో మరియు రోజువారీ  
జీవితంలో వాటి ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు స్టైస్ అంటువ్యాధిగా ఉన్నాయా? ఒక స్టై చలాజియన్‌గా మారగలదా? ఒక  
స్టైని విడిచిపెట్టడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నేను స్టైకి రోజుకు  
ఎన్నిసార్లు చికిత్స చేయాలి? స్టైలు తిరిగి వస్తూనే ఉంటాయా? ప్రస్తావనలు  
Stye - StatPearls - NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది  
2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: బోయిడ్ కె. చలాజియా మరియు స్టైస్  
అంటే ఏమిటి? [అంతర్జాలం]. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ. 2022  
[ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హార్డియోలమ్  
(స్టై) [ఇంటర్నెట్]. AOA.org. [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: ప్రమాద కారకాలు [ఇంటర్నెట్]. స్టాన్‌ఫోర్డ్ హెల్త్ కేర్  
(SHC) - స్టాన్‌ఫోర్డ్ మెడికల్ సెంటర్. 2020 [ఉదహరించబడింది 2023Apr26].  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కనురెప్పలో స్టై: రకాలు, లక్షణాలు & చికిత్స  
[ఇంటర్నెట్]. కంటి పరిష్కారాలు. [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: మెడిసిన్ SIUF. హార్డియోలమ్ (స్టై)కి ఉత్తమమైన చికిత్స  
ఏమిటి? : సాక్ష్యం ఆధారిత అభ్యాసం [ఇంటర్నెట్]. LWW. [ఉదహరించబడింది  
2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Qiao HW, Liu NW, Wang J, Huang  
S, Yu L, Chen Z. Stye కోసం కంటి చుక్కలకు అనుబంధ చికిత్సగా EX-HN6 వద్ద  
బ్లడ్‌లెట్టింగ్: ఒక మెటా-విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. మందు. US నేషనల్ లైబ్రరీ  
ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: స్టైస్ [ఇంటర్నెట్] కోసం ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఓరియంటల్ మెడిసిన్.  
స్టైస్ కోసం ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఓరియంటల్ మెడిసిన్ - Acufinder.com.  
[ఉదహరించబడింది 2023Apr26]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Silkiss, RZ,  
Paap, MK మరియు Ugradar, S. (2021) కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో ఫేస్ మాస్క్  
ధరించడంతో సంబంధం ఉన్న చలాజియన్ సంభవం పెరిగింది, అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్  
ఆప్తాల్మాలజీ కేసు నివేదికలు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఇక్కడ  
అందుబాటులో ఉంది: పిల్లలలో స్టైస్ (తేదీ లేదు) పిల్లలలో స్టైలు - హెల్త్  
ఎన్‌సైక్లోపీడియా - యూనివర్సిటీ ఆఫ్ రోచెస్టర్ మెడికల్ సెంటర్. ఇక్కడ  
అందుబాటులో ఉంది:  
  
==================================================  
  
సన్బర్న్ అవలోకనం  
  
సన్ బర్న్ అనేది చర్మం సూర్యుడి నుండి అధిక అతినీలలోహిత (UV) రేడియేషన్  
లేదా టానింగ్ బెడ్స్ వంటి కృత్రిమ వనరులకు గురైనప్పుడు ఉత్పన్నమయ్యే ఒక  
ప్రబలమైన చర్మ పరిస్థితి.  
  
ఇది ప్రధానంగా చర్మం యొక్క బయటి పొరను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఎరుపు,  
నొప్పి, వాపు మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, పొక్కులు మరియు పొట్టు వంటి  
లక్షణాలతో ఉంటుంది. సన్‌బర్న్ చర్మం దెబ్బతినడానికి స్పష్టమైన సూచనగా  
పనిచేస్తుంది మరియు చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
సూర్యరశ్మిని నివారించడం లేదా నీడను వెతకడం వంటి తగిన చర్యలు, ముఖ్యంగా  
సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో (ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు),  
రక్షిత దుస్తులు మరియు విస్తృత అంచుగల టోపీలు ధరించడం మరియు అధిక  
సూర్యరశ్మి రక్షణ కారకంతో విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించడం  
( SPF), సూర్యరశ్మికి గురయ్యే సంభావ్యతను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది.  
  
అతినీలలోహిత వికిరణం మేఘావృతాన్ని వ్యాపింపజేస్తుంది మరియు ఉపరితలాలను  
ప్రతిబింబిస్తుంది కాబట్టి, మేఘావృతమైన రోజులలో కూడా వడదెబ్బ సంభవిస్తుందని  
గుర్తుంచుకోండి. అందువల్ల, మీరు ఎండకు గురైనప్పుడల్లా అప్రమత్తంగా ఉండటం  
మరియు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈరోజు మీ చర్మాన్ని పోషించడం మరియు  
రక్షించడం వల్ల భవిష్యత్తులో ఆరోగ్యకరమైన మరియు సంతోషకరమైన చర్మానికి హామీ  
ఇస్తుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ  
పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. సోలార్ ఉర్టికేరియా  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ ట్రీట్మెంట్ కూల్  
కంప్రెసెస్ NSAIDలు: ఇబుప్రోఫెన్, న్యాప్రోక్సెన్ సోడియం సమయోచిత  
క్రీమ్‌లు: అలోవెరా, 0.5%-1% హైడ్రోకార్టిసోన్ క్రీమ్ నిపుణులు సన్‌బర్న్  
లక్షణాలు  
  
వడదెబ్బ యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా బహిర్గతం అయిన తర్వాత కొన్ని గంటలలో  
అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు తీవ్రతలో మారవచ్చు. వడదెబ్బ యొక్క పూర్తి  
ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపించడానికి 24 గంటలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం  
పట్టవచ్చు.  
  
వడదెబ్బ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు:  
  
చర్మం రంగు మారుతుంది, గులాబీ నుండి ఎరుపు మరియు ఊదా రంగు వరకు కూడా ఎరుపు  
రంగు వెచ్చదనం సున్నితత్వం, నొప్పి మరియు/లేదా దురద వాపు పొట్టు మరియు  
పొక్కులు పొక్కులు  
  
తీవ్రమైన వడదెబ్బ యొక్క లక్షణాలు: వికారం జ్వరాలు వడదెబ్బ రకాలు  
  
వాటి తీవ్రత ఆధారంగా ఇక్కడ కొన్ని రకాల వడదెబ్బలు ఉన్నాయి:  
  
1. ఉపరితల (ఫస్ట్-డిగ్రీ) సన్బర్న్ ఇది సన్బర్న్ యొక్క తేలికపాటి రూపం  
 మరియు చర్మం యొక్క బయటి పొరను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది  
 (ఎపిడెర్మిస్). ఇది సాధారణంగా ఎరుపు, నొప్పి, తేలికపాటి వాపు మరియు  
 అతితక్కువ కణజాల నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రభావిత ప్రాంతం తాకినప్పుడు  
 వెచ్చదనం యొక్క అనుభూతిని ప్రదర్శించవచ్చు. ఈ రకమైన మంటకు వైద్య జోక్యం  
 అవసరం లేదు మరియు దాని పర్యవసానాలు 1 నుండి 2 రోజుల వ్యవధిలో రివర్స్  
 అవుతాయి.  
  
2. పాక్షిక మందం (సెకండ్-డిగ్రీ) సన్బర్న్ ఈ రకమైన సన్బర్న్ బాహ్యచర్మం  
 దాటి చర్మం (డెర్మిస్) యొక్క లోతైన పొరలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది  
 పొక్కులు, తీవ్రమైన ఎరుపు, వాపు మరియు నొప్పి వంటి మరింత తీవ్రమైన  
 లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ రకమైన కాలిన గాయాలు దెబ్బతిన్న  
 ప్రాంతాన్ని నయం చేయడానికి వైద్య చికిత్స అవసరం మరియు మొదటి-డిగ్రీ  
 కాలిన గాయాల కంటే ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు.  
  
3. పూర్తి మందం (మూడవ డిగ్రీ) వడదెబ్బ తీవ్రమైన వడదెబ్బలను తరచుగా సన్  
 పాయిజనింగ్ అంటారు. సన్బర్న్ విస్తృతంగా ఉన్నప్పుడు మరియు చర్మం యొక్క  
 పూర్తి మందాన్ని ప్రభావితం చేసినప్పుడు అవి సంభవిస్తాయి. లక్షణాలు  
 తీవ్రమైన నొప్పి, పొక్కులు, వాపు, తీవ్రమైన ఎరుపు, తలనొప్పి, జ్వరం,  
 చలి, వికారం మరియు తల తిరగడం వంటివి కలిగి ఉండవచ్చు. ఈ రకమైన కాలిన  
 గాయాలు అంటువ్యాధులకు ఎక్కువ హాని కలిగిస్తాయి. సన్ పాయిజనింగ్ వైద్య  
 జోక్యం అవసరం. సన్‌బర్న్‌కు కారణాలు సూర్యుడి ద్వారా విడుదలయ్యే UV  
 కిరణాల (UV-A మరియు UV-B కిరణాల రూపంలో) అధిక మొత్తంలో చర్మం బహిర్గతం  
 అయినప్పుడు సన్‌బర్న్ సంభవిస్తుంది, ఇది రేడియేషన్ బర్న్‌కు దారి  
 తీస్తుంది. ఈ ఎక్స్పోజర్ చర్మం యొక్క బయటి పొరలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని  
 ప్రేరేపిస్తుంది, హానికరమైన UV రేడియేషన్ నుండి రక్షణ ప్రతిస్పందనగా  
 చర్మం టాన్ అవుతుంది.  
  
UV రేడియేషన్ దాని తరంగదైర్ఘ్యం ఆధారంగా మూడు వర్గాలుగా వర్గీకరించబడింది,  
ప్రతి ఒక్కటి చర్మంపై ప్రత్యేక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. UV-A కిరణాలు: ఈ కిరణాలు చర్మంలోని కొల్లాజెన్‌ను విచ్ఛిన్నం చేయగల  
 సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు కొత్త చర్మ కణాలను ఉత్పత్తి చేసే  
 కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఫలితంగా, అవి కరుకుదనం, పొడి, మచ్చలు, ముడతలు  
 మరియు కుంగిపోవడానికి దోహదం చేస్తాయి. అదనంగా, అధిక మోతాదులో UV-A  
 రేడియేషన్ సూర్యరశ్మికి దారి తీస్తుంది, చర్మ కణాలలోని జన్యువులకు హాని  
 కలిగిస్తుంది మరియు చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
2. UV-B కిరణాలు: ఈ రకమైన రేడియేషన్ UV-A కంటే మరింత ప్రమాదకరం. ఇది  
 చర్మశుద్ధి, దహనం, అకాల వృద్ధాప్యం మరియు చర్మానికి గణనీయమైన నష్టాన్ని  
 కలిగిస్తుంది, తద్వారా చర్మ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే సంభావ్యతను  
 గణనీయంగా పెంచుతుంది.  
  
3. UV-C కిరణాలు: అదృష్టవశాత్తూ, భూమి యొక్క వాతావరణం దాదాపు అన్ని UV-C  
 రేడియేషన్‌ను గ్రహిస్తుంది, ఇది అత్యంత ప్రమాదకరమైన రకం, ఇది భూమికి  
 చేరే ముందు. సన్బర్న్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
సన్బర్న్ ప్రమాదానికి దోహదపడే ప్రాథమిక కారకాలు UV కిరణాలకు చర్మం  
బహిర్గతమయ్యే వ్యవధి మరియు తీవ్రత స్థాయి.  
  
ఇక్కడ కొన్ని ఇతర సాధారణ ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి:  
  
స్కిన్ టోన్: డీప్ స్కిన్ టోన్ ఉన్న వారితో పోలిస్తే లేత చర్మం కలిగిన  
వ్యక్తులు వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తేలికపాటి చర్మం  
తక్కువ మెలనిన్ కలిగి ఉంటుంది, ఇది UV రేడియేషన్ నుండి కొంత సహజ రక్షణను  
అందిస్తుంది. నీలం లేదా ఆకుపచ్చ కళ్ళు మరియు రాగి లేదా ఎర్రటి జుట్టు కలిగి  
ఉండటం కూడా వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం పెరుగుతుంది.  
  
అవుట్‌డోర్ యాక్టివిటీలు: ముఖ్యంగా ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల  
వరకు సూర్యకిరణాలు బలంగా ఉన్నప్పుడు, సూర్యరశ్మి లేకుండా బయటి  
కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం వల్ల వడదెబ్బ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సన్ బాత్ లేదా  
ఎండలో కూర్చోవడం, బయట పని చేయడం, సాంఘికీకరించడం, విహారయాత్ర, రవాణా,  
హైకింగ్, స్విమ్మింగ్, స్పోర్ట్స్ మొదలైన కార్యకలాపాలు ఇందులో ఉన్నాయి.  
  
పర్యావరణ కారకాలు: ఓజోన్ క్షీణత, అధిక ఎత్తులో మరియు తగ్గిన క్లౌడ్  
కవరేజీతో స్పష్టమైన ఆకాశం వంటి కారకాలు UV రేడియేషన్‌ను తీవ్రతరం చేస్తాయి,  
తద్వారా సన్‌బర్న్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
కొన్ని మందులు: కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్, డైయూరిటిక్స్, మొటిమల మందులు మరియు  
ఎక్స్‌ఫోలియేటింగ్ ఏజెంట్లు వంటి మందులు సూర్యరశ్మికి చర్మ సున్నితత్వాన్ని  
పెంచుతాయి, వ్యక్తులు వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఏదైనా సంభావ్య  
దుష్ప్రభావాల గురించి తెలుసుకోవడం మరియు మార్గదర్శకత్వం కోసం వైద్యుడిని  
సంప్రదించడం చాలా అవసరం.  
  
సన్‌స్క్రీన్ ప్రభావం: తగినంత సన్‌స్క్రీన్ క్రమం తప్పకుండా వర్తించకపోతే,  
అది UV రేడియేషన్ నుండి తగినంత రక్షణను అందించదు, సన్‌బర్న్ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది.  
  
మీరు ఈ సాధారణ సన్‌స్క్రీన్ తప్పులు చేస్తున్నారా? సన్‌బర్న్ నిర్ధారణతో  
పాటు చదవండి  
  
వడదెబ్బ యొక్క చిన్న కేసులకు సాధారణంగా వైద్యుడిని సందర్శించాల్సిన అవసరం  
లేదు. అయినప్పటికీ, వడదెబ్బ తీవ్రంగా ఉంటే మరియు ఇతర లక్షణాలతో కూడి ఉంటే,  
వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
  
మీ డాక్టర్ ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని అంచనా వేస్తారు మరియు మీ లక్షణాలు,  
మందులు, UV కిరణాలకు గురికావడం మరియు వడదెబ్బతో గత అనుభవాల గురించి ఆరా  
తీస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, వారు సమగ్ర రికవరీ కోసం చర్మ వ్యాధులలో  
నిపుణుడిని లేదా చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించమని సలహా ఇస్తారు.  
ప్రముఖులు గ్వినేత్ పాల్ట్రోను ప్రభావితం చేశారు నటి మరియు వ్యాపారవేత్త  
వడదెబ్బ తగిలిందని అంగీకరించారు. సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించడం మరియు  
సూర్యుడి హానికరమైన కిరణాల నుండి చర్మాన్ని రక్షించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను  
ఆమె నొక్కి చెప్పారు. X-మెన్ చలనచిత్రాలలో వుల్వరైన్ పాత్రకు పేరుగాంచిన  
నటుడు హ్యూ జాక్‌మన్, సూర్యరశ్మి కారణంగా చర్మ క్యాన్సర్‌తో తన పోరాటాన్ని  
పంచుకున్నాడు. అతను తన ముక్కు నుండి బేసల్ సెల్ కార్సినోమాలను  
తొలగించడానికి అనేక శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకున్నాడు మరియు సూర్య రక్షణ  
కోసం న్యాయవాదిగా ఉన్నాడు. సన్ బర్న్ నివారణ సన్ బర్న్ ను నివారించడానికి,  
మీరు ఈ క్రింది నివారణ చర్యలు తీసుకోవచ్చు:  
  
1. సన్‌స్క్రీన్‌లను ఉదారంగా మరియు క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించండి సరైన  
 సన్‌స్క్రీన్ ఉత్పత్తిని ఉపయోగించడం సన్‌బర్న్ అవకాశాలను తగ్గించడంలో  
 మీ మొదటి అడుగు. వివిధ శాస్త్రీయ పదాల ఉపయోగంతో సన్‌స్క్రీన్‌లకు  
 సంబంధించిన సమాచారం అపారమైనది. కింది అంశాలు ఈ నిబంధనలను  
 అర్థంచేసుకోవడంలో మీకు సహాయపడతాయి అలాగే సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను  
 ఎంచుకోవడంలో మీకు సహాయపడతాయి.  
  
A. సన్‌స్క్రీన్ రకాలు  
  
సన్‌స్క్రీన్‌లలో విస్తృతంగా రెండు రకాలు ఉన్నాయి:  
  
1. రసాయన (సేంద్రీయ) సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఈ సన్‌స్క్రీన్‌లు UV రేడియేషన్‌లను  
 గ్రహించి వాటిని చాలా తక్కువ స్థాయి వేడికి మార్చే పదార్థాలను కలిగి  
 ఉంటాయి.  
  
UV-A ఫిల్టర్‌లు బెంజోఫెనోన్స్ (UVB మరియు UVA2 అబ్జార్బర్స్) -  
ఆక్సిబెంజోన్, సులిసోబెంజోన్, డయోక్సిబెంజోన్ అవోబెంజోన్ లేదా పార్సోల్  
1789 (UVA1 శోషక) మెరాడిమేట్ (UVA2 అబ్జార్బర్)  
  
UV-B ఫిల్టర్‌లు PABA డెరివేటివ్‌లు – పాడిమేట్ O సిన్నమేట్స్ –  
ఆక్టినోక్సేట్, సినోక్సేట్ సాలిసిలేట్‌లు – ఆక్టిసలేట్, హోమోసలేట్,  
ట్రోలమైన్ సాలిసైలేట్ ఆక్టోక్రిలీన్ ఎన్సులిజోల్  
  
కొత్త తరం విస్తృత స్పెక్ట్రమ్ (UVA + UVB) ఫిల్టర్‌లు  
  
ఎకామ్సుల్ (మెక్సోరిల్ SX) సిలా ట్రయాజోల్ (మెక్సోరిల్ XL) బెమోట్రిజినోల్  
(టినోసోర్బ్ S) బిసోక్ట్రిజోల్ (టినోసోర్బ్ M)  
  
2. భౌతిక (అకర్బన) సన్‌స్క్రీన్‌లు: ఈ సన్‌స్క్రీన్‌లు UV రేడియేషన్‌ను  
 ప్రతిబింబించడం, చెదరగొట్టడం లేదా గ్రహించడం ద్వారా పనిచేస్తాయి. వారి  
 అపారదర్శక స్వభావం "వైటెనింగ్ ఎఫెక్ట్" ఇస్తుంది, ఇది స్వాభావిక  
 ప్రతికూలత. అయినప్పటికీ, మైక్రోఫైన్ కణాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ  
 లోపాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఉదాహరణలు: జింక్ ఆక్సైడ్ టైటానియం ఆక్సైడ్ ఐరన్  
 ఆక్సైడ్ కాలమైన్ టాల్క్ కయోలిన్  
  
బి. సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF) సన్‌స్క్రీన్‌లకు సన్ ప్రొటెక్షన్  
ఫ్యాక్టర్ (SPF) కేటాయించబడుతుంది, ఇది UV-B కిరణాలను ఎంత బాగా ఫిల్టర్  
చేస్తుందో రేట్ చేసే సంఖ్య. అధిక సంఖ్యలు మరింత రక్షణను సూచిస్తాయి. UV-A  
మరియు UV-B కిరణాలు రెండింటినీ నిరోధించే విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్  
సన్‌స్క్రీన్‌ను SPF 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉపయోగించాలి.  
  
C. ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (PA+) PA అంటే UV-A రక్షణ గ్రేడ్. ఇది UVA  
కిరణాలను నిరోధించే సన్‌స్క్రీన్ సామర్థ్యాన్ని కొలుస్తుంది. ఇది ఒక  
ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఎందుకంటే SPF (సూర్య రక్షణ కారకం) UVB రక్షణను మాత్రమే  
కొలుస్తుంది, అయితే PA రేటింగ్ UVA రక్షణను మాత్రమే కొలుస్తుంది.  
  
ప్రతి PA రేటింగ్ అంటే ఇదే: PA+ = కొంత UVA రక్షణ. PA++ = మితమైన UVA  
రక్షణ. PA+++ = అధిక UVA రక్షణ. PA++++ = అత్యంత అధిక UVA రక్షణ.  
  
వివిధ రకాల చర్మాలకు వేర్వేరు సన్‌స్క్రీన్‌లు అవసరం. మీ చర్మ రకానికి  
సరిపోయే సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎలా కనుగొనాలి? తెలివిగా ఎంచుకోవడానికి  
చిట్కాలు!  
  
సన్‌స్క్రీన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించేందుకు చిట్కాలు  
  
ఎంత ఉపయోగించాలి: ఒక FTU o ఫింగర్‌టిప్ యూనిట్ అనేది వేలు చివర నుండి వేలు  
యొక్క మొదటి క్రీజ్ వరకు కవర్ చేసే క్రీమ్ మొత్తాన్ని కొలవడానికి  
ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖం మరియు మెడ కోసం, 2.5 FTUని ఉపయోగించండి. శరీరంలోని  
ఇతర బహిర్గత భాగాలను కవర్ చేయడానికి, మీకు ఒక ఔన్స్ సన్‌స్క్రీన్ అవసరం,  
ఇది షాట్ గ్లాస్ నింపడానికి సరిపోతుంది.  
  
ఎప్పుడు అప్లై చేయాలి: బయటకు వెళ్లడానికి అరగంట ముందు సన్‌స్క్రీన్‌ని  
అప్లై చేయండి, ఎందుకంటే సన్‌స్క్రీన్‌లోని రసాయనాలు గ్రహించి పనిచేయడం  
ప్రారంభించడానికి కనీసం 30 నిమిషాలు పడుతుంది.  
  
ఎప్పుడు మళ్లీ అప్లై చేయాలి: మీరు బయటికి వెళ్లడం, క్రీడలు ఆడడం లేదా  
ఆరుబయట వ్యాయామం చేస్తుంటే, ప్రతి 2 గంటలకు ఒకసారి సన్‌స్క్రీన్‌ని మళ్లీ  
అప్లై చేయడం మంచిది. మీరు ఈతకు వెళ్లినప్పుడు అదే నియమం వర్తిస్తుంది.  
  
ఎలా నిల్వ చేయాలి: సాధారణంగా, సూర్యరశ్మికి దూరంగా, చల్లని, పొడి ప్రదేశంలో  
నిల్వ చేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది. అలాగే, ప్రతి ఉపయోగం తర్వాత దాన్ని  
సరిగ్గా మూసివేయాలని గుర్తుంచుకోండి.  
  
ఎప్పుడు విస్మరించాలి: సన్‌స్క్రీన్ గడువు తేదీ దాటిన లేదా సన్‌స్క్రీన్‌లో  
రంగు, వాసన లేదా స్థిరత్వంలో మార్పు వంటి ఏవైనా కనిపించే మార్పులు ఉంటే  
ఉపయోగించవద్దు. ప్రతి సంవత్సరం కొత్తది కొనాలని సూచించారు.  
  
ఇప్పటికీ, సరైన సన్‌స్క్రీన్ కోసం చూస్తున్నారా? మీ కోసం ఉత్తమమైన  
సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలో మా డాక్టర్ చర్చించడాన్ని చూడండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
2. నీడను వెతకండి, ముఖ్యంగా ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు మీ  
 ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతికి గురికావడాన్ని తగ్గించండి, ఎందుకంటే ఇవి సూర్య  
 కిరణాలు అత్యంత శక్తివంతంగా ఉండే సమయాలు.  
  
గైడ్‌గా నీడ నియమాన్ని అనుసరించండి: మీ నీడ మీ ఎత్తు కంటే తక్కువగా ఉంటే,  
సూర్య కిరణాలు చాలా బలంగా ఉన్నాయని ఇది సూచిస్తుంది మరియు మీరు గొడుగు,  
చెట్టు లేదా అందుబాటులో ఉన్న ఏదైనా రక్షణ రూపంలో నీడలో ఆశ్రయం పొందాలి.  
  
3. రక్షిత దుస్తులను ధరించండి ఉత్తమ సూర్య రక్షణ కోసం బట్టలు  
 ధరించేటప్పుడు క్రింది చర్యలను గుర్తుంచుకోవాలి:  
  
తేలికైన దుస్తులు ధరించండి వెడల్పు అంచులు ఉన్న టోపీలను ఉపయోగించండి  
పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించండి గట్టి నేసిన బట్టతో  
చేసిన దుస్తులను ఉపయోగించండి పూర్తిగా పొడి దుస్తులను ఉపయోగించండి ముదురు  
రంగు దుస్తులను ఇష్టపడండి. మొత్తం మీద ఎక్కువ కిరణాలు మీ చర్మాన్ని  
చేరకుండా నిరోధిస్తాయి. అదే రంగులో, మరింత సంతృప్త రంగులు పాలిపోయిన వాటిని  
అధిగమిస్తాయి.  
  
దుస్తులు అందించిన సూర్యరశ్మిని అంచనా వేయడానికి, సన్‌స్క్రీన్‌లకు SPF  
రేటింగ్ మాదిరిగానే అతినీలలోహిత రక్షణ కారకం (UPF) ఉపయోగించబడుతుంది. UPF  
UVA మరియు UVB కిరణాలను ఫిల్టర్ చేసే ఫాబ్రిక్ సామర్థ్యాన్ని కొలుస్తుంది.  
మంచి సూర్య రక్షణ కోసం, 15 కంటే ఎక్కువ UPF రేటింగ్ ఉన్న దుస్తులను  
వెతకండి.  
  
ఆసక్తికరమైన టోపీ వాస్తవాలు!  
  
టోపీలు ఏ స్థాయి సూర్య రక్షణను అందిస్తాయి? టోపీలు అందించే రక్షణ స్థాయి  
వాటి అంచుల వెడల్పుపై ఆధారపడి ఉంటుందని గమనించాలి.  
  
అంచు వెడల్పు 7.5 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ ఉంటే ముక్కుకు 7, మెడకు 5, బుగ్గలకు 3  
మరియు గడ్డానికి 2 SPF ఉంటుంది. 2.5 నుండి 7.5 సెం.మీ వరకు ఉండే అంచు  
వెడల్పు ముక్కుకు 3, మెడ మరియు బుగ్గలకు 2 మరియు గడ్డం కోసం 0 SPFని  
అందిస్తుంది. 2.5 సెం.మీ కంటే తక్కువ అంచు వెడల్పు ముక్కుకు 1.5 SPFని  
అందిస్తుంది, గడ్డం మరియు మెడకు కనీస రక్షణ ఉంటుంది.  
  
4. సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి సన్ గ్లాసెస్ కళ్లను రక్షించడమే కాకుండా కళ్ల  
 చుట్టూ ఉన్న మృదువైన చర్మాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. సూర్యుని కింద బయటకు  
 వెళ్లేటప్పుడు వాటిని ఉపయోగించాలి.  
  
5. పరావర్తన ఉపరితలాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి నీరు, ఇసుక, మంచు మరియు  
 ఇలాంటి ప్రతిబింబ ఉపరితలాల ఉనికి UV రేడియేషన్ ప్రభావాన్ని పెంచుతుంది.  
 ఇటువంటి ఉపరితలాలు సూర్యుని ద్వారా విడుదలయ్యే హానికరమైన కిరణాలను  
 ప్రతిబింబిస్తాయి, తద్వారా వడదెబ్బ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
6. UV సూచికను గుర్తుంచుకోండి బయటికి వెళ్లే ముందు మీ స్థానం కోసం UV  
 సూచికను తనిఖీ చేయండి. UV సూచిక UV రేడియేషన్ యొక్క తీవ్రతపై  
 సమాచారాన్ని అందిస్తుంది మరియు తదనుగుణంగా బహిరంగ కార్యకలాపాలను ప్లాన్  
 చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. UV సూచిక 8 కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు,  
 బయటకు వెళ్లకుండా ఉండండి. UV సూచిక 3 మరియు 7 మధ్య ఉంటే, బయటికి వెళ్లే  
 ముందు అన్ని సూర్య రక్షణ దశలను అనుసరించండి.  
  
7. టానింగ్ బెడ్‌లు మరియు ల్యాంప్‌లను నివారించండి టానింగ్ బెడ్ అనేది  
 అతినీలలోహిత వికిరణాన్ని విడుదల చేసే పరికరం. ఈ పడకలు సూర్యకాంతి కంటే  
 కూడా బలమైన UV కిరణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
 పెంచే మరియు ముడతలను వేగవంతం చేసే చర్మశుద్ధి పడకలకు దూరంగా ఉండండి.  
 మీరు టాన్ రూపాన్ని కోరుకుంటే, సన్‌స్క్రీన్‌తో కలిపి స్వీయ-ట్యానింగ్  
 ఉత్పత్తిని ఉపయోగించడాన్ని పరిగణించండి.  
  
8. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి పుష్కలంగా నీరు  
 త్రాగండి, ముఖ్యంగా ఎండలో ఆరుబయట సమయం గడిపినప్పుడు. సన్‌బర్న్ మీ  
 శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది మరియు వేడి-సంబంధిత అనారోగ్యాల  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
9. నిర్దిష్ట రకాలైన యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు, యాంటీ ఫంగల్స్,  
 బ్లడ్ ప్రెజర్ మందులు, మరియు కెమోథెరపీలు, మొటిమల చికిత్సలు మరియు  
 కొన్ని మూలికా నివారణలు వంటి కొన్ని మందులు సూర్యరశ్మికి మీ చర్మం  
 యొక్క సున్నితత్వాన్ని పెంచుతాయి. సూర్యరశ్మి గురించి ఏవైనా హెచ్చరికల  
 కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి లేదా మందుల లేబుల్‌లను చదవండి.  
  
పిల్లలలో వడదెబ్బ నివారణ 6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో  
వడదెబ్బను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఈ A, B, C యొక్క సూర్య భద్రతా  
నియమాలను అనుసరించడం:  
  
మానుకోండి: సూర్యుడు అత్యంత బలంగా ఉన్నప్పుడు మరియు చర్మానికి చాలా హాని  
కలిగించే రోజు పీక్ అవర్స్‌లో నేరుగా సూర్యకాంతిలో ఉండకుండా ఉండండి.  
  
నిరోధించు: 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్ (SPF)ని  
కలిగి ఉండే సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగించడం ద్వారా చర్మాన్ని రక్షించేలా  
చూసుకోండి. బయటికి వెళ్లడానికి అరగంట ముందు దీన్ని వర్తించండి మరియు రోజంతా  
స్థిరంగా మళ్లీ వర్తించండి.  
  
గమనిక: 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న శిశువులకు సన్‌స్క్రీన్  
ఉపయోగించరాదని గుర్తుంచుకోండి.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి సన్‌స్క్రీన్‌లను అన్వేషించండి ఇప్పుడే మీ కార్ట్‌ను  
పూరించండి!  
  
కవర్ చేయండి: మీరు ఎండలో ఉన్నప్పుడు పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు వెడల్పు  
అంచులు ఉన్న టోపీలు వంటి రక్షణ దుస్తులను ధరించడం ద్వారా మీ పిల్లలను  
సురక్షితంగా ఉంచండి. వీలైనంత ఎక్కువ సూర్యరశ్మిని నిరోధించడానికి గట్టి  
నేతతో దుస్తులను ఎంచుకోండి. అలాగే, 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలను ఎల్లవేళలా ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి నుండి దూరంగా ఉంచాలని  
నిర్ధారించుకోండి. మీ పెదాలకు సన్‌స్క్రీన్ అవసరం లేదని మీరు  
అనుకుంటున్నారా? చాలా మంది సన్‌స్క్రీన్ వినియోగదారులు తమ పెదాలను  
రక్షించుకోరని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే, SPF లిప్ బామ్ లేదా లిప్  
సన్‌స్క్రీన్‌ని మాత్రమే లేదా మీ సాధారణ లిప్‌స్టిక్ లేదా గ్లోస్ కింద  
అప్లై చేయడం ద్వారా పెదవుల సున్నితమైన చర్మానికి మరింత రక్షణ అవసరం.  
సన్‌బర్న్‌లను సందర్శించడానికి డాక్టర్ SPF పెదవుల ఉత్పత్తులను షాపింగ్  
చేయండి. అయితే, మీరు తీవ్రమైన వడదెబ్బను అనుభవిస్తే, ఈ క్రింది లక్షణాలతో  
పాటుగా కొన్ని రోజులలో మెరుగుపడకపోతే వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం:  
  
పెద్ద పొక్కులు లేదా విస్తృతమైన చర్మం పై తొక్కడం నొప్పి, ఎరుపు, వెచ్చదనం,  
వాపు, లేదా చీముతో నిండిన పొక్కులు వంటి ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలు అధిక జ్వరం  
(>101°F), చలి, వికారం, వాంతులు, మైకము, లేదా గందరగోళం వడదెబ్బలు ఒక  
ప్రాంతాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. శరీరం 15% కంటే ఎక్కువ. తీవ్రమైన మరియు  
సహించే నొప్పి 48 గంటలకు మించి ఉంటుంది. 12 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
శిశువులో డీహైడ్రేషన్ సన్ బర్న్.  
  
మీరు సందర్శించగల వైద్యులు: సాధారణ వైద్యుడు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు  
  
చర్మవ్యాధి నిపుణుడు వడదెబ్బకు వైద్య చికిత్స మరియు సలహాలను అందించగలడు,  
మందులను సూచించడం లేదా నొప్పిని తగ్గించడానికి, మంటను తగ్గించడానికి మరియు  
వైద్యం చేయడాన్ని ప్రోత్సహించడానికి సమయోచిత చికిత్సలను సిఫార్సు చేయడంతో  
సహా.  
  
మీరు పైన చర్చించిన ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, వెంటనే వైద్య సలహా  
తీసుకోండి మరియు మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి  
  
సన్‌బర్న్ చికిత్స సన్‌బర్న్ తరచుగా తాత్కాలిక పరిస్థితి అయినప్పటికీ,  
లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు వైద్యం ప్రోత్సహించడానికి తగిన చర్యలు  
తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సన్బర్న్ చికిత్సకు మీరు తీసుకోవలసిన కొన్ని దశలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. శీతలీకరణ ఉపశమనం: చిన్నపాటి వడదెబ్బను తగ్గించడానికి, శీతలీకరణ  
 స్నానాలు మరియు కాలిన ప్రదేశంలో చల్లటి తడి గుడ్డలను సున్నితంగా  
 ఉపయోగించడం మొదటి చర్య.  
  
సన్‌బర్న్‌ను ఉపశమనానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: ప్రభావిత  
ప్రాంతంలో చల్లని, తడి కంప్రెషన్‌లను ఉపయోగించండి. చర్మానికి హాని కలిగించే  
విధంగా నేరుగా మంచును ఉపయోగించడం మానుకోండి. చల్లని స్నానం లేదా చాలా  
సున్నితమైన స్నానం చేయండి. నీటిని కేవలం గోరువెచ్చని (చాలా చల్లగా లేని)  
చల్లని ఉష్ణోగ్రతకు సెట్ చేయండి. బొబ్బలు ఏర్పడుతున్నట్లయితే, అవి రాకుండా  
ఉండటానికి షవర్‌కు బదులుగా స్నానం చేయండి. స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బు,  
స్నానపు నూనెలు లేదా డిటర్జెంట్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. స్నానం చేసిన  
తర్వాత, మీ చర్మాన్ని గాలికి ఆరనివ్వండి లేదా టవల్ తో మెత్తగా తడపండి.  
రుద్దడం మానుకోండి. ఉపశమనం కోసం అవసరమైన విధంగా చల్లని స్నానాలు / జల్లులను  
పునరావృతం చేయండి.  
  
2. చర్మం తడిగా ఉన్నప్పుడు తేమగా ఉంటుంది: వడదెబ్బ తగిలిన చర్మానికి  
 ఉపశమనం కలిగించడానికి సున్నితమైన, సువాసన లేని మాయిశ్చరైజర్ లేదా  
 అలోవెరా జెల్ ఉపయోగించండి. భారీ క్రీమ్‌లు లేదా నూనె ఆధారిత  
 ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం మానుకోండి, ఎందుకంటే అవి వేడిని బంధిస్తాయి  
 మరియు చర్మాన్ని మరింత చికాకు పెట్టగలవు.  
  
3. ఉపశమనానికి సమయోచిత అప్లికేషన్లు: చికాకు మరియు వడదెబ్బకు గురైన  
 చర్మాన్ని ఉపశమనానికి, మంట మరియు వాపును తగ్గించడానికి మరియు వైద్యం  
 వేగవంతం చేయడానికి తగిన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ పేస్ట్ వంటి కలబంద లేదా  
 తక్కువ మోతాదు (0.5%-1%) హైడ్రోకార్టిసోన్ క్రీమ్‌ను వర్తించండి.  
  
అప్లికేషన్ కోసం చిట్కాలు: మీరు కలబందను కలిగి ఉన్న జెల్లు లేదా లోషన్లను  
ఉపయోగించవచ్చు లేదా మీరు కలబంద మొక్క నుండి ఒక భాగాన్ని కత్తిరించవచ్చు. మీ  
వేళ్ల ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించి, కలబందను వడదెబ్బకు గురైన ప్రదేశంలో సున్నితంగా  
వర్తించండి. దానిని "రుద్దు" చేయవద్దు. కాలిన గాయం పైన కొంచెం గజిబిజిగా  
మరియు తేమగా ఉండనివ్వండి, ఎందుకంటే ఇది చర్మం పొడిబారకుండా మరియు మరింత  
చికాకు పడకుండా చేస్తుంది. అవసరమైనంత తరచుగా మళ్లీ దరఖాస్తు చేసుకోండి.  
  
గమనిక: చిన్న పిల్లలకు హైడ్రోకార్టిసోన్ క్రీమ్ ఉపయోగించవద్దు. ఈ క్రీమ్‌ను  
ఉపయోగించడం గురించి మీకు ఏవైనా సందేహాలు లేదా ఆందోళనలు ఉంటే సలహా కోసం మీ  
ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని అడగండి. 4. ఓవర్-ది-కౌంటర్ పెయిన్ రిలీవర్‌లను  
తీసుకోండి: ఇబుప్రోఫెన్ లేదా న్యాప్రోక్సెన్ సోడియం వంటి నాన్‌స్టెరాయిడ్  
యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) సన్‌బర్న్‌తో సంబంధం ఉన్న నొప్పి,  
వాపు మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
5. పొక్కు నిర్వహణ: బొబ్బలు అభివృద్ధి చెందితే, అవసరమైతే తప్ప వాటిని పాప్  
 చేయకుండా ఉండండి. అవి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు వ్యతిరేకంగా సహజమైన అవరోధంగా  
 పనిచేస్తాయి మరియు చర్మాన్ని నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక పొక్కు దానంతట  
 అదే విరిగిపోయినట్లయితే, ఆ ప్రాంతాన్ని సున్నితంగా శుభ్రం చేసి,  
 ఇన్ఫెక్షన్‌ను నివారించడానికి యాంటీబయాటిక్ లేపనం వేయండి.  
  
బొబ్బలతో వ్యవహరించేటప్పుడు అనుసరించాల్సిన కొన్ని మార్గదర్శకాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి: బొబ్బలపై కలబంద లేదా తక్కువ మోతాదులో (0.5%-1%) హైడ్రోకార్టిసోన్  
లేపనం వేయండి. వదులుగా చుట్టబడిన గాజుగుడ్డ కట్టుతో పొక్కులను కవర్ చేయండి.  
ప్రతిరోజూ కట్టు మార్చండి లేదా తడిగా లేదా మురికిగా ఉన్నప్పుడు. బొబ్బల మీద  
వదులుగా కాటన్ దుస్తులు ధరించండి. బొబ్బలు తాకడానికి ముందు మీ చేతులను  
సబ్బు మరియు నీటితో కడగాలి.  
  
6. ద్రవాలను నింపండి: సన్‌బర్న్ నిర్జలీకరణానికి కారణమవుతుంది, కాబట్టి  
 పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసులు (ఒక్కొక్కటి 8  
 ఔన్సులు/236ml) లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.  
  
7. వడదెబ్బ తగిలిన చర్మాన్ని రక్షించండి: సూర్యరశ్మి పూర్తిగా నయం అయ్యే  
 వరకు సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా కాపాడండి. UV కిరణాలకు మరింత బహిర్గతం  
 అయితే పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. మీరు బయటికి వెళ్లవలసి వస్తే,  
 ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని కప్పి ఉంచే వదులుగా ఉండే దుస్తులను ధరించండి,  
 వెడల్పుగా ఉన్న టోపీని ఉపయోగించండి మరియు ఇతర బహిర్గత ప్రాంతాలకు అధిక  
 SPFతో విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను వర్తించండి. సన్‌స్క్రీన్  
 అప్లికేషన్ విటమిన్ డి స్థాయిలను తగ్గించగలదా? చర్మంలో విటమిన్ డిని  
 ఉత్పత్తి చేయడంలో సూర్యరశ్మి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది, దాని ఉత్పత్తిలో  
 90% పైగా ఉంటుంది. సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల విటమిన్ డి  
 ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలుగుతుందని కొందరు ఆందోళన చెందుతున్నారు, అయితే  
 సాధారణ సన్‌స్క్రీన్ వాడకం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో విటమిన్ డి  
 ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగించదని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ,  
 ఫోటోసెన్సిటివిటీ డిజార్డర్స్ ఉన్న వ్యక్తులు విటమిన్ డి స్థాయిల కోసం  
 స్క్రీనింగ్‌ను పరిగణించాలి మరియు సప్లిమెంటేషన్ అవసరం కావచ్చు. మా  
 విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. మీ కార్ట్‌ని  
 ఇప్పుడే పూరించండి - సన్‌బర్న్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
తేలికపాటి వడదెబ్బకు, కింది మూలికా నివారణలు చర్మాన్ని ఉపశమనం చేస్తాయి.  
అయితే, ఈ ఇంటి నివారణలలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ  
ప్రదాత నుండి సమ్మతి తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది:  
  
అలోవెరా: సన్ బర్న్ అయిన ప్రదేశంలో స్వచ్ఛమైన కలబంద జెల్ ను అప్లై చేయండి.  
కలబందలో హైడ్రేటింగ్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి, ఇది  
చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడంలో మరియు నయం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.  
  
మాయిశ్చరైజర్లు: చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడానికి సున్నితమైన, సువాసన  
లేని మాయిశ్చరైజర్ లేదా లోషన్‌ను వర్తించండి. కలబంద, చమోమిలే లేదా దోసకాయ  
వంటి ప్రయోజనకరమైన భాగాలను కలిగి ఉన్న ఉత్పత్తులను ఎంచుకోండి.  
  
కోల్డ్ మిల్క్ కంప్రెస్: ఒక గుడ్డను చల్లటి పాలలో నానబెట్టి, వడదెబ్బ  
తగిలిన చర్మానికి సున్నితంగా అప్లై చేయండి. పాలలోని ప్రొటీన్లు కాలిన  
గాయాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
ముఖ్యమైన నూనెలు: పుదీనా, లావెండర్, చమోమిలే మరియు టీ ట్రీ ఆయిల్ వంటి  
ముఖ్యమైన నూనెలు మంటను తగ్గించి, మీ చర్మాన్ని చల్లబరుస్తాయి. కొబ్బరి నూనె  
వంటి క్యారియర్ ఆయిల్‌తో కొన్ని చుక్కల ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ మిక్స్ చేసి,  
వడదెబ్బ తగిలిన చర్మానికి మెల్లగా అప్లై చేయండి.  
  
వోట్మీల్: వోట్మీల్ సన్బర్న్తో సంబంధం ఉన్న దురద మరియు వాపును తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఓట్స్‌ను మెత్తగా పౌడర్‌గా గ్రైండ్ చేసి, దానిని చల్లటి  
నీటితో కలిపి పేస్ట్‌లా చేయండి. పేస్ట్‌ను ప్రభావిత ప్రాంతాలకు 15-20  
నిమిషాలు అప్లై చేసి, ఆపై చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.  
  
మంత్రగత్తె హాజెల్: మంత్రగత్తె హాజెల్ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది  
మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్యూర్ విచ్ హాజెల్  
ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌ను కాటన్ బాల్‌కు అప్లై చేసి, ఎండలో కాలిపోయిన చర్మంపై  
మెల్లగా రుద్దండి.  
  
బేకింగ్ సోడా: బేకింగ్ సోడాలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది  
ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది మరియు కాలిన ప్రాంతాన్ని సున్నితంగా చేయడానికి  
సహాయపడుతుంది. అర చెంచా బేకింగ్ సోడా మరియు నీటిని కలపండి. మృదువైన గుడ్డను  
ఉపయోగించి, ద్రావణంలో ముంచి, ప్రభావిత ప్రాంతాలపై సున్నితంగా రుద్దండి.  
రెండు నిమిషాల తర్వాత కడిగేయండి.  
  
శనగపిండి (బేసాన్): ఎండుమిర్చితో కాలిపోయిన చర్మాన్ని శనగపిండి లేదా బీసన్  
ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు శనగ పిండి మరియు నీరు/రోజ్ వాటర్ యొక్క మందపాటి  
పేస్ట్‌ను సిద్ధం చేయవచ్చు. ప్రభావిత ప్రాంతం లేదా దద్దుర్లు ఉన్న  
ప్రదేశంలో పేస్ట్‌ను వర్తించండి మరియు 10-15 నిమిషాల పాటు ఉంచండి. చల్లటి  
నీటితో కడగాలి.  
  
పచ్చి బంగాళాదుంప: పచ్చి బంగాళాదుంపలో పిండి పదార్ధాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి  
మరియు వడదెబ్బ తగిలిన అనుభూతిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పచ్చి  
బంగాళాదుంపను ముక్కలుగా చేసి ప్రభావిత ప్రాంతంలో ఉంచండి. బంగాళాదుంప  
ముక్కను 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, ఆపై చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం  
చేసుకోండి.  
  
బొప్పాయి: బొప్పాయిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు ఎంజైమ్‌లు పుష్కలంగా  
ఉన్నాయి, ఇవి వైద్యం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు వడదెబ్బలు  
మరియు దద్దుర్లు చికిత్సలో సహాయపడతాయి. బొప్పాయిని ముక్కలుగా చేసి మెత్తగా  
చేయాలి. ఈ పేస్ట్‌ని ప్రభావిత ప్రాంతంలో కొన్ని నిమిషాల పాటు అప్లై చేసి  
ఆరనివ్వండి. చల్లటి నీటితో కడగాలి.  
  
కొబ్బరి నూనె: మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన కొబ్బరి నూనెను  
చర్మానికి ఉపశమనం మరియు ఉపశమనం కోసం సన్ బర్న్ అయిన ప్రదేశాలకు పూయవచ్చు.  
ఉత్తమ ఫలితాల కోసం సేంద్రీయ మరియు శుద్ధి చేయని కొబ్బరి నూనెను ఎంచుకోండి.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి కొబ్బరి నూనెలను అన్వేషించండి. మీ కార్ట్‌ను ఇప్పుడే  
పూరించండి సన్‌బర్న్ యొక్క సమస్యలు సన్‌బర్న్ అనేక సమస్యలకు దారి  
తీస్తుంది, ప్రత్యేకించి అది తీవ్రంగా ఉంటే. ఇక్కడ సన్ బర్న్ యొక్క కొన్ని  
సంభావ్య సమస్యలు ఉన్నాయి:  
  
1. సన్ స్ట్రోక్: తీవ్రమైన వడదెబ్బ వల్ల సన్ పాయిజనింగ్ లేదా సన్ స్ట్రోక్  
 అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. జ్వరం, చలి, వికారం, వాంతులు, తలనొప్పి, తల  
 తిరగడం మరియు డీహైడ్రేషన్ వంటి లక్షణాలు ఉండవచ్చు. సన్ పాయిజనింగ్‌కు  
 వైద్య సహాయం అవసరం.  
  
2. ఇన్ఫెక్షన్లు: వడదెబ్బ కారణంగా చర్మం దెబ్బతిన్నప్పుడు, బ్యాక్టీరియా  
 లేదా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని  
 గోకడం లేదా బొబ్బలు రావడం కూడా బ్యాక్టీరియాను పరిచయం చేస్తుంది మరియు  
 సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
3. అకాల చర్మం వృద్ధాప్యం: పదేపదే వడదెబ్బలు చర్మానికి దీర్ఘకాలిక  
 నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి, అకాల వృద్ధాప్యం, ముడతలు, నల్ల మచ్చలు మరియు  
 కఠినమైన లేదా తోలు ఆకృతితో సహా. సూర్యరశ్మిని అనుభవించకుండా చర్మశుద్ధి  
 చేయడం వల్ల కూడా చర్మం దెబ్బతింటుంది మరియు అకాల వృద్ధాప్యం  
 ఏర్పడుతుంది.  
  
4. స్కిన్ క్యాన్సర్: సన్‌బర్న్ చర్మ కణాలలోని DNAని దెబ్బతీస్తుంది, ఇది  
 మెలనోమా మరియు నాన్-మెలనోమా రకాలు రెండింటితో సహా చర్మ క్యాన్సర్  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మెలనోమా అనేది చర్మ క్యాన్సర్ యొక్క అత్యంత  
 ప్రమాదకరమైన రూపం మరియు ముందుగా గుర్తించి చికిత్స చేయకపోతే  
 ప్రాణాంతకమవుతుంది.  
  
5. కంటి సమస్యలు: సూర్యుని అతినీలలోహిత (UV) కిరణాలకు ఎక్కువ కాలం  
 బహిర్గతం కావడం వల్ల ఫోటోకెరాటిటిస్ వంటి వివిధ కంటి సమస్యలకు దారి  
 తీయవచ్చు, దీనిని సాధారణంగా మంచు అంధత్వం అని పిలుస్తారు, ఇది UV  
 కిరణాలకు తీవ్రంగా బహిర్గతం కావడం వల్ల కార్నియా యొక్క వాపుతో కూడిన  
 తాత్కాలిక పరిస్థితి. శుక్లాలు, కంటి లెన్స్ మబ్బుగా మారే పరిస్థితి,  
 UV ఎక్స్పోజర్ వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు లేదా తీవ్రతరం కావచ్చు.  
  
మండే సూర్యుడు వడదెబ్బలు మరియు దాని సంబంధిత సమస్యలకు కారణమవుతుంది. కుడి  
సూర్య రక్షణ కీలకం! ఈ వేసవిలో మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి చిట్కాలు!  
ఇక్కడ చదవండి  
  
సన్‌బర్న్‌తో జీవించడం  
  
వడదెబ్బతో జీవించడం ఒకరి జీవన నాణ్యతను అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది,  
ఉదాహరణకు  
  
శారీరక అసౌకర్యం: వడదెబ్బలు నొప్పి, దురద మరియు మంట కారణంగా రోజువారీ  
కార్యకలాపాలను కష్టతరం చేస్తాయి, దుస్తులు ధరించడం, స్నానం చేయడం మరియు  
నిద్రపోవడం వంటి పనులను ప్రభావితం చేస్తాయి.  
  
పరిమిత చలనశీలత: తీవ్రమైన వడదెబ్బలు చలనశీలతను పరిమితం చేస్తాయి మరియు  
రోజువారీ కార్యకలాపాలు, వ్యాయామం మరియు పనికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి.  
  
ప్రదర్శన మరియు భావోద్వేగ మరియు మానసిక ప్రభావాలపై ప్రభావం: సన్ బర్న్స్  
రూపాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి, ఇది స్వీయ-స్పృహ, తక్కువ  
స్వీయ-గౌరవం మరియు విశ్వాసాన్ని తగ్గిస్తుంది, సామాజిక పరస్పర చర్యలు మరియు  
మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
నిద్రకు ఆటంకాలు: వడదెబ్బలు నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి, ఇది అలసట, చిరాకు  
మరియు పేలవమైన ఏకాగ్రతకు దారితీస్తుంది.  
  
పెరిగిన సున్నితత్వం: వడదెబ్బ తగిలిన చర్మం స్పర్శ, వేడి మరియు దుస్తులకు  
మరింత సున్నితంగా మారుతుంది, ఇది రోజువారీ కార్యకలాపాలు మరియు సామాజిక  
పరస్పర చర్యలను పరిమితం చేస్తుంది.  
  
జీవన నాణ్యతపై ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి, సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగించడం,  
రక్షిత దుస్తులు ధరించడం, నీడను కోరుకోవడం మరియు అధిక సూర్యరశ్మిని  
నివారించడం వంటి సరైన సూర్య రక్షణ చర్యలను పాటించడం చాలా కీలకం.  
  
అదనంగా, నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగిన ఓవర్-ది-కౌంటర్ నివారణలతో  
నిర్వహించడం, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం మరియు మెత్తగాపాడిన క్రీమ్‌లు లేదా  
కలబందను ఉపయోగించడం వల్ల కొన్ని లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
తీవ్రమైన వడదెబ్బలు లేదా సమస్యల కోసం వైద్య సంరక్షణను కోరడం కూడా మంచిది.  
  
రికవరీ సమయంలో కూడా కాలిన గాయాలు నొప్పి మరియు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. అటువంటి  
నొప్పి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడే కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు:  
  
1. మసాజ్ థెరపీ: మసాజ్ థెరపీ అనేది శరీరంలోని కండరాలు మరియు చర్మం వంటి  
 మృదు కణజాలాలను వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించి తారుమారు చేయడం. కాలిన  
 రోగులకు వర్తించినప్పుడు, ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో  
 సహాయపడుతుంది, కండరాల ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు విశ్రాంతిని  
 ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం మరియు ఆందోళన స్థాయిలలో  
 తగ్గుదలకు దారితీస్తుంది.  
  
2. హిప్నాసిస్: హిప్నాసిస్ అనేది దృష్టి కేంద్రీకరించబడిన స్థితి మరియు  
 వ్యక్తులను వారి ఉపచేతన మనస్సును యాక్సెస్ చేయడానికి అనుమతించే పెరిగిన  
 సూచన. కాలిన నొప్పి సందర్భంలో, హిప్నాసిస్ దృష్టిని మళ్లించడం,  
 విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడం మరియు ఆందోళన మరియు బాధలను తగ్గించడం ద్వారా  
 నొప్పి అవగాహనను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వ్యక్తులు కోపింగ్  
 మెకానిజమ్‌లను అభివృద్ధి చేయడంలో మరియు వారి మొత్తం శ్రేయస్సును  
 మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. థెరప్యూటిక్ టచ్: ఇది సడలింపు మరియు ప్రశాంతత యొక్క భావాన్ని  
 ప్రోత్సహించే సున్నితమైన టచ్ థెరపీ. ఈ చికిత్స శరీరం యొక్క శక్తిని  
 తిరిగి సమతుల్యం చేయడం మరియు సమన్వయం చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది, ఇది  
 నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు విశ్రాంతి మరియు వైద్యంను  
 ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలిన రోగులలో శ్రేయస్సు మరియు భావోద్వేగ  
 స్థిరత్వం యొక్క మొత్తం భావాన్ని కూడా పెంచుతుంది.  
  
4. ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS): TENS  
 అనేది శరీరంలోని నిర్దిష్ట పాయింట్‌ల వద్ద నొప్పిని తగ్గించడానికి  
 చర్మం యొక్క నియంత్రిత, తక్కువ-వోల్టేజ్ ఎలక్ట్రికల్ స్టిమ్యులేషన్‌ను  
 కలిగి ఉండే నాన్-ఇన్వాసివ్ చికిత్స. ఈ పాయింట్లను ప్రేరేపించడం ద్వారా,  
 ఇది ఎండార్ఫిన్‌లను (సహజ నొప్పి-నివారణ రసాయనాలు) విడుదల చేయడంలో  
 సహాయపడుతుంది, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు నాడీ వ్యవస్థను  
 మాడ్యులేట్ చేస్తుంది. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది మరియు  
 కాలిన గాయాలతో సంబంధం ఉన్న వాపు మరియు వాపు తగ్గుతుంది. తరచుగా అడిగే  
 ప్రశ్నలు పదేపదే సన్ బర్న్ చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుందా? UV సూచిక సూర్యరశ్మికి ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది? ఏ చర్మం  
 రకం వడదెబ్బకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది? ఏదైనా సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించే ముందు  
 నేను ఏమి చూడాలి? తక్కువ-సంఖ్య కంటే ఎక్కువ-సంఖ్య SPF మంచిదా? వడదెబ్బ  
 మచ్చలు శాశ్వతమా? ప్రస్తావనలు Guerra KC, Crane JS. వడదెబ్బ. [2022  
 ఆగస్టు 28న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
 ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: Sánchez-Pérez JF, Vicente-Agullo D, Barberá M,  
 Castro-Rodríguez E, Cánovas M. అతినీలలోహిత సూచిక (UVI) మరియు  
 ప్రోబిట్ మెథడాలజీ [ఇంటర్నెట్] ఉపయోగించి మొదటి, రెండవ మరియు  
 మూడవ-డిగ్రీల సన్‌బర్న్ మధ్య సంబంధం. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్;  
 2019 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
 డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ & హ్యూమన్ సర్వీసెస్. సన్బర్న్ [ఇంటర్నెట్].  
 ఆరోగ్యం & మానవ సేవల విభాగం; 2018 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని  
 నుండి అందుబాటులో ఉంది: థూనెన్ K, Schneider F, Candel M, de Vries H,  
 van Osch L. చైల్డ్ హుడ్ సన్ సేఫ్టీ వివిధ వయసులలో: వారి పిల్లల పట్ల  
 మరియు పిల్లల స్వంత సన్ ప్రొటెక్షన్ బిహేవియర్ [ఇంటర్నెట్] పట్ల  
 తల్లిదండ్రుల సన్ ప్రొటెక్షన్ బిహేవియర్ మధ్య సంబంధాలు. US నేషనల్  
 లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: చర్మ క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి?  
 [అంతర్జాలం]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2023  
 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: van Kuijk  
 FJ. కంటిపై అతినీలలోహిత కాంతి యొక్క ప్రభావాలు: రక్షణ గ్లాసెస్ పాత్ర  
 [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 1991 [ఉదహరించబడింది  
 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సూర్యుని నుండి మీ  
 చర్మాన్ని రక్షించడం [ఇంటర్నెట్]. 2022 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12].  
 దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి  
 నేను ఏమి చేయాలి? [అంతర్జాలం]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ  
 కేంద్రాలు; 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: సన్ సేఫ్టీ [ఇంటర్నెట్]. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12].  
 దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సూర్యరశ్మి - సూర్యరశ్మి [ఇంటర్నెట్].  
 వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2018 [ఉదహరించబడింది 2023  
 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సన్‌స్క్రీన్ ఫ్యాక్స్  
 [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: Maenthaisong R, Chaiyakunapruk N, Niruntraporn S, et al. కాలిన  
 గాయం నయం చేయడానికి ఉపయోగించే కలబంద యొక్క సమర్థత: ఒక క్రమబద్ధమైన  
 సమీక్ష. 2007. ఇన్: డేటాబేస్ ఆఫ్ అబ్‌స్ట్రాక్ట్స్ ఆఫ్ రివ్యూస్ ఆఫ్  
 ఎఫెక్ట్స్ (DARE): క్వాలిటీ-అసెస్డ్ రివ్యూలు [ఇంటర్నెట్]. యార్క్  
 (UK): సెంటర్ ఫర్ రివ్యూస్ అండ్ డిసెమినేషన్ (UK); 1995-. వీరి నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: Srivastava, JK, Shankar, E., & Gupta, S. (2010).  
 చమోమిలే: ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉన్న గతంలోని మూలికా ఔషధం. మాలిక్యులర్  
 మెడిసిన్ నివేదికలు, 3(6), 895–901. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
 Orchard, A., & van Vuuren, S. (2017). చర్మ వ్యాధుల చికిత్సకు సంభావ్య  
 యాంటీమైక్రోబయాల్స్‌గా వాణిజ్య ముఖ్యమైన నూనెలు. సాక్ష్యం-ఆధారిత  
 పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ వైద్యం : eCAM, 2017, 4517971. దీని  
 నుండి అందుబాటులో ఉంది: Thring, TS, Hili, P., & Naughton, DP (2011).  
 ప్రైమరీ హ్యూమన్ డెర్మల్ ఫైబ్రోబ్లాస్ట్ కణాలపై వైట్ టీ, రోజ్ మరియు  
 విచ్ హాజెల్ యొక్క ఎక్స్‌ట్రాక్ట్స్ మరియు ఫార్ములేషన్స్ యొక్క  
 యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు సంభావ్య యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ యాక్టివిటీ. జర్నల్  
 ఆఫ్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (లండన్, ఇంగ్లాండ్), 8(1), 27. దీని నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: థోసర్, ఎన్., బసక్, ఎస్., బహదూరే, ఆర్‌ఎన్, & రాజూర్కర్, ఎం.  
 (2013). నోటి వ్యాధికారక క్రిములకు వ్యతిరేకంగా ఐదు ముఖ్యమైన నూనెల  
 యాంటీమైక్రోబయల్ ఎఫిషియసీ: ఒక ఇన్ విట్రో స్టడీ. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్  
 డెంటిస్ట్రీ, 7(Suppl 1), S071–S077. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
 Savoye, I., Olsen, CM, Whiteman, DC, Bijon, A., Wald, L., Dartois,  
 L., Clavel-Chapelon, F., Boutron-Ruault, MC, & Kvaskoff, M. ( 2018).  
 అతినీలలోహిత వికిరణం ఎక్స్పోజర్ మరియు చర్మ క్యాన్సర్ ప్రమాదం యొక్క  
 నమూనాలు: E3N-SunExp అధ్యయనం. జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడెమియాలజీ, 28(1), 27–33.  
 దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: విల్లో బర్న్ [ఇంటర్నెట్] వద్ద  
 కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు. [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: లీ S. నొప్పికి కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు [ఇంటర్నెట్].  
 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Teoli D,  
 An J. ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్. [2023  
 జనవరి 22న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
 ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: సూర్యుడు మరియు UV క్యాన్సర్‌కు ఎలా కారణమవుతాయి?  
 [అంతర్జాలం]. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 12]. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: Wacker, M., & Holick, MF (2013). సూర్యకాంతి మరియు  
 విటమిన్ డి: ఆరోగ్యానికి ప్రపంచ దృష్టికోణం. డెర్మాటో-ఎండోక్రినాలజీ,  
 5(1), 51–108. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సమీక్ష కథనం సహజ  
 సన్‌స్క్రీన్ ఏజెంట్లు: ఒక సమీక్ష - saspublishers.com [ఇంటర్నెట్].  
 ప్రియాంక కాంతివన్ గోస్వామి1 , మయూరి సమంత్2 , రష్మీ శ్రీవాస్తవ3;  
 [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సన్‌బర్న్  
 యొక్క మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ - ijrpc.com [ఇంటర్నెట్]. రోష్ని PR ,  
 రమ్య రేఘు, మీను విజయన్ మరియు పార్వతి కృష్ణన్; [ఉదహరించబడింది 2023  
 జూన్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డిఫాల్ట్ - స్టాన్‌ఫోర్డ్  
 మెడిసిన్ పిల్లల ఆరోగ్యం [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 23].  
 నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
  
సిఫిలిస్‌ను ల్యూస్, ల్యూస్ వెనెరియా, పాక్స్ మరియు సిఫ్ అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం సిఫిలిస్ అనేది ట్రెపోనెమా పాలిడమ్ అనే బ్యాక్టీరియా  
వల్ల కలిగే లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి (STD). సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలను  
మూడు దశలుగా విభజించవచ్చు. ప్రాథమిక సిఫిలిస్‌లో, ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైన 10  
రోజుల నుండి మూడు నెలల తర్వాత లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మొదటి సంకేతం  
జననేంద్రియాలు, పురీషనాళం లేదా నోటిపై కనిపించే చాన్‌క్రే అని పిలువబడే  
చిన్న నొప్పిలేకుండా ఉంటుంది. ద్వితీయ సిఫిలిస్‌లో, చాన్క్రే  
అదృశ్యమవుతుంది, అయితే దద్దుర్లు ట్రంక్ నుండి మొత్తం శరీరానికి  
వ్యాపిస్తాయి. చివరి దశ తృతీయ సిఫిలిస్, ఇది ప్రారంభ ఇన్ఫెక్షన్ సంవత్సరాల  
తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది. సిఫిలిస్ యొక్క కొన్ని సమస్యలు తిమ్మిరి, అంధత్వం,  
పక్షవాతం మరియు గుండె జబ్బులు.  
  
సురక్షితమైన సెక్స్, బహుళ లైంగిక భాగస్వాములను నివారించడం మరియు లైంగిక  
విద్యను ప్రోత్సహించడం ద్వారా సిఫిలిస్‌ను నివారించవచ్చు. సిఫిలిస్‌కు  
ప్రధానంగా పెన్సిలిన్ జి వంటి యాంటీబయాటిక్ థెరపీతో చికిత్స చేస్తారు.  
అయితే, పెన్సిలిన్ అలర్జీ, పెన్సిలిన్ డీసెన్సిటైజేషన్ లేదా  
డాక్సీసైక్లిన్, టెట్రాసైక్లిన్ లేదా సెఫ్ట్రియాక్సోన్ వంటి ఇతర మందుల  
వాడకం వంటి సందర్భాల్లో సిఫార్సు చేయబడింది. సాధారణంగా 20 నుండి 29  
సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం మరియు  
స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. సింప్లెక్స్  
ఇన్ఫెక్షన్ డోనోవానోసిస్ బాధాకరమైన గాయం సోరియాసిస్ టినియా కార్పోరిస్  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ది ట్రెపోనెమల్ టెస్ట్ నాన్-ట్రెపోనెమల్  
టెస్ట్ VDRL పరీక్ష ప్రత్యక్ష పరీక్ష చికిత్స బెంజథిన్ పెన్సిలిన్ జి  
టెట్రాసైక్లిన్ డాక్సీసైక్లిన్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్ సిఫిలిస్ యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ సాధారణం. ఇది  
సాధారణంగా కొంత సమయం వరకు గుర్తించబడదు మరియు ఇతరులకు తెలియకుండానే  
పంపబడుతుంది. సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు సమయం మరియు దశతో మారుతాయి.  
  
సాధారణంగా, సిఫిలిస్‌ను మూడు దశల్లో వర్గీకరించవచ్చు: ప్రాథమిక సిఫిలిస్  
సెకండరీ సిఫిలిస్ తృతీయ సిఫిలిస్ 1. ప్రాథమిక సిఫిలిస్ సాధారణంగా సిఫిలిస్  
యొక్క మొదటి లక్షణాలు బ్యాక్టీరియాకు గురైన 2 నుండి 6 వారాల తర్వాత  
అభివృద్ధి చెందుతాయి. ప్రైమరీ చాన్క్రే అని పిలువబడే చిన్న, నొప్పిలేకుండా  
పుండు కనిపించడం అత్యంత సాధారణ లక్షణం. పుండ్లు నొప్పిలేకుండా ఉంటాయి  
కాబట్టి వాటికి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉందని గ్రహించకుండానే వాటిని విస్మరించవచ్చు.  
పుండు సాధారణంగా పురుషాంగం, యోని లేదా పాయువు చుట్టూ కనిపిస్తుంది లేదా  
కొన్నిసార్లు నోరు మరియు పెదవులపై కనిపిస్తుంది.  
  
సాధారణంగా ఒకే నొప్పిలేని గాయం (ప్రైమరీ చాన్క్రే) సంభవిస్తుంది, అయితే  
మైనారిటీ రోగులలో బహుళ గాయాలు కనిపిస్తాయి.  
  
ప్రాంతీయ శోషరస కణుపు వాపు ప్రాథమిక సిఫిలిటిక్ గాయాలతో పాటుగా ఉంటుంది.  
నోడ్స్ దృఢంగా ఉంటాయి, నొప్పిలేకుండా ఉంటాయి మరియు గాయం ప్రారంభమైన 1  
వారంలోపు కనిపిస్తాయి. ఇంగువినల్ లెంఫాడెనోపతి (గజ్జల్లో లేదా దిగువ అంత్య  
భాగాలలో వాపు శోషరస కణుపులు) ద్వైపాక్షికం మరియు ఆసన మరియు జననేంద్రియ  
చాన్క్రేస్‌తో కూడా సంభవించవచ్చు.  
  
ఈ పుండ్లు రెండు నుండి ఆరు వారాల తర్వాత అదృశ్యమవుతాయి, అయితే లెంఫాడెనోపతి  
నెలలపాటు కొనసాగవచ్చు. పరిస్థితి చికిత్స చేయకపోతే, అది రెండవ దశకు  
వెళుతుంది.  
  
2. సెకండరీ సిఫిలిస్ ఈ లక్షణాలు ప్రారంభ లక్షణాలు గడిచిన కొన్ని వారాల  
 తర్వాత అభివృద్ధి చెందుతాయి. ద్వితీయ దశలో సాధారణంగా చర్మం మరియు  
 శ్లేష్మ పొరలతో పాటు సాధారణీకరించని నాన్-టెండర్ లెంఫాడెనోపతికి  
 సంబంధించిన గాయాలు ఉంటాయి. హీలింగ్ ప్రైమరీ చాన్క్రే ఇప్పటికీ కొన్ని  
 సందర్భాల్లో కొనసాగవచ్చు, తరచుగా ఉమ్మడి HIV సంక్రమణ ఉన్నవారిలో.  
  
ద్వితీయ సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు:  
  
ఎర్రటి దద్దుర్లు శరీరంలో ఎక్కడైనా అభివృద్ధి చెందుతాయి కానీ సాధారణంగా  
అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళపై అభివృద్ధి చెందుతాయి నోటిలో తెల్లటి మచ్చలు  
తీవ్రమైన నెక్రోటిక్ గాయాలు కనిపిస్తాయి, సాధారణంగా HIV సోకిన వ్యక్తులలో  
వాపు గ్రంథులు తలనొప్పి, అలసట మరియు కీళ్ల నొప్పులు ఉంటాయి. హెయిర్  
ఫోలికల్స్ వల్ల నెత్తిమీద వెంట్రుకలు, కనుబొమ్మలు లేదా గడ్డం పాచీ  
అలోపేసియా (జుట్టు రాలడం) ఏర్పడవచ్చు.  
  
సెకండరీ సిఫిలిస్‌తో పాటు వచ్చే లేదా ముందుగా వచ్చే సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలు గొంతు నొప్పి, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, అనారోగ్యం, అనోరెక్సియా,  
తలనొప్పి మరియు మెనింజిస్మస్ (మెదడు పొరల వాపు లేకుండా మెనింజైటిస్ వంటి  
లక్షణాలు). కంటి లక్షణాలలో పుపిల్లరీ అసాధారణతలు, ఆప్టిక్ న్యూరిటిస్, &  
యువెటిస్ ఉన్నాయి. ఈ లక్షణాలు కొన్ని వారాలలో అదృశ్యం కావచ్చు మరియు కొంత  
సమయం తర్వాత మళ్లీ వచ్చి వెళ్లవచ్చు.  
  
సెకండరీ సిఫిలిస్ తరచుగా ఇతర పరిస్థితులకు తప్పుగా భావించబడుతుంది:  
పిటిరియాసిస్ రోజా లైకెన్ ప్లానస్ సోరియాసిస్  
  
గమనిక: సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు చాలా నిర్దిష్టంగా లేనందున, వీటిని  
ఎదుర్కొనే వ్యక్తులు వాటిని విస్మరించవచ్చు. ఈ కారణంగా, సిఫిలిస్‌ను "గొప్ప  
అనుకరణ" అని పిలుస్తారు.  
  
గుప్త దశ: గుప్త దశలో, వ్యక్తికి సోకినప్పటికీ, ఒక వ్యక్తి ఎటువంటి  
లక్షణాలను అనుభవించడు. ప్రారంభ గుప్త సిఫిలిస్ సంక్రమణ తర్వాత మొదటి  
సంవత్సరానికి పరిమితం చేయబడింది, అయితే చివరి గుప్త సిఫిలిస్> 1 సంవత్సరం  
వ్యవధి లేదా తెలియని వ్యవధిగా నిర్వచించబడింది. మొదటి సంవత్సరంలో, శారీరక  
దగ్గరి సంబంధం ద్వారా సంక్రమణ ఇతర భాగస్వామికి వ్యాపిస్తుంది. అయితే,  
కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత, సంక్రమణను పాస్ చేయలేరు. వ్యాధికి చికిత్స  
చేయకుండా, అది తృతీయ దశ అని పిలువబడే అత్యంత ప్రమాదకరమైన దశకు  
చేరుకుంటుంది.  
  
తృతీయ దశ తృతీయ సిఫిలిస్ యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభ ఇన్ఫెక్షన్ సంవత్సరాల  
తర్వాత కనిపిస్తాయి. మెదడు, నరాలు, కళ్ళు మరియు గుండె వంటి ప్రభావితమైన  
శరీర భాగాన్ని బట్టి లక్షణాలు వ్యక్తమవుతాయి. తృతీయ సిఫిలిస్ ఉన్న  
వ్యక్తులు దృష్టి సమస్యలు లేదా అంధత్వం, మెనింజైటిస్, స్ట్రోక్,  
చిత్తవైకల్యం, గుండె సమస్యలు మరియు సమన్వయ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. సిఫిలిస్  
ఇప్పటికీ ఈ దశలో చికిత్స చేయగలదు, అయితే దీని వలన కలిగే నష్టాన్ని తిరిగి  
మార్చలేము. పుట్టుకతో వచ్చే సిఫిలిస్ సిఫిలిస్ ఉన్న స్త్రీలకు జన్మించిన  
శిశువులు గర్భధారణ సమయంలో లేదా ప్రసవ సమయంలో వ్యాధి బారిన పడవచ్చు.  
పుట్టుకతో వచ్చే సిఫిలిస్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది నవజాత శిశువులకు  
ఎటువంటి లక్షణాలు లేవు, అయితే కొందరు వారి అరచేతులు మరియు వారి అరికాళ్ళపై  
దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి.  
  
తరువాతి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలలో చెవుడు, దంతాల వైకల్యాలు మరియు ముక్కు  
యొక్క వంతెన కూలిపోయే చోట జీను ముక్కు ఉండవచ్చు.  
  
న్యూరోసిఫిలిస్ సంక్రమణ యొక్క ఏ దశలోనైనా, సిఫిలిస్ నాడీ వ్యవస్థపై దాడి  
చేస్తుంది మరియు దానిని న్యూరోసిఫిలిస్ అంటారు. న్యూరోసిఫిలిస్ యొక్క  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: తీవ్రమైన తలనొప్పి కండరాల  
కదలికలతో ఇబ్బంది కండరాల బలహీనత లేదా పక్షవాతం (శరీరంలోని కొన్ని భాగాలను  
కదల్చలేకపోవడం) తిమ్మిరి మానసిక స్థితిలో మార్పులు (కేంద్రీకరించడంలో  
ఇబ్బంది, గందరగోళం మరియు వ్యక్తిత్వ మార్పు) చిత్తవైకల్యం (జ్ఞాపకశక్తి  
సమస్యలు, ఆలోచించడం, మరియు/లేదా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం) STDలను నిరోధించడంలో  
కండోమ్‌లు ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయా? CDC ప్రకారం, నిర్దిష్ట లైంగిక సంక్రమణ  
వ్యాధుల (STDలు) నుండి రక్షణను అందించడంలో కండోమ్ యొక్క సరైన మరియు  
స్థిరమైన ఉపయోగం 97% సమర్థవంతమైనది. STDలను నివారించడానికి కండోమ్‌ల వాడకం  
గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
సిఫిలిస్ కారణాలు  
  
ట్రెపోనెమా పాలిడమ్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల సిఫిలిస్ వస్తుంది. T.  
పల్లిడమ్‌కు తెలిసిన సహజ అతిధేయలు మానవులు మాత్రమే. సిఫిలిస్ యొక్క ప్రసార  
మార్గాలు: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో లైంగిక సంబంధం ద్వారా సంక్రమించే అత్యంత  
సాధారణ మార్గం. ఇది చర్మం లేదా శ్లేష్మ పొరలో చిన్న కోతలు లేదా చురుకైన  
గాయంతో ప్రత్యక్ష అసురక్షిత పరిచయం ద్వారా కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు.  
వ్యాధి సోకిన తల్లులు గర్భధారణ సమయంలో లేదా ప్రసవ సమయంలో వారి శిశువులకు  
పంపవచ్చు. రక్త మార్పిడి మరియు అవయవ మార్పిడి వంటివి తక్కువ సాధారణ ప్రసార  
రీతులు. సిఫిలిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు: అసురక్షిత సెక్స్‌లో నిమగ్నమైతే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. బహుళ భాగస్వాములతో సెక్స్ చేయండి. హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ  
వైరస్ (HIV) సంక్రమణను కలిగి ఉండండి. సిఫిలిస్ ఉన్న వారితో లైంగిక సంబంధం  
కలిగి ఉండండి. సిఫిలిస్ ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతానికి చెందిన వారితో లైంగిక  
చర్యలో పాల్గొనండి. గమనిక: ఒక వ్యక్తి ఇతర పురుషులతో అసురక్షిత లైంగిక  
సంబంధం కలిగి ఉంటే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. సిఫిలిస్  
నిర్ధారణ  
  
డాక్టర్ మీ లక్షణాలు మరియు ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి అడుగుతారు. మీకు  
ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచే కొన్ని ప్రమాదాలను నిర్ధారించడానికి  
శారీరక పరీక్ష జరుగుతుంది.  
  
1. శారీరక పరీక్ష వైద్యుడు జననేంద్రియాలను పరిశీలిస్తాడు. పురుషులకు, ఇది  
 పురుషాంగం, ముందరి చర్మం మరియు మూత్రనాళాన్ని పరీక్షించడం మరియు  
 స్త్రీలకు యోని యొక్క అంతర్గత పరీక్షను కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలోని ఇతర  
 భాగాలలో దద్దుర్లు ఉన్నాయా అని కూడా పరీక్షిస్తారు.  
  
2. రక్త పరీక్షలు ఎవరైనా సిఫిలిస్‌తో ఉన్నట్లు గుర్తించినట్లయితే,  
 అతని/ఆమె శరీరం సిఫిలిస్ బ్యాక్టీరియాకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను  
 ఉత్పత్తి చేస్తుంది. సిఫిలిస్ కోసం సెరోలాజికల్ పరీక్షలను రెండు  
 రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: ట్రెపోనెమల్ మరియు నాన్‌ట్రెపోనెమల్. T.  
 పల్లాడియం బాక్టీరియం యొక్క యాంటిజెన్ లేదా యాంటీబాడీని గుర్తించడంలో  
 ట్రెపోనెమల్ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది మరియు ఫ్లోరోసెంట్ ట్రెపోనెమల్  
 యాంటీబాడీ శోషించబడిన పరీక్ష (FTA-ABS) మరియు T. పాలిడమ్ పార్టికల్  
 అగ్లుటినేషన్ టెస్ట్ (TPPA)లను కలిగి ఉంటుంది, ఈ రెండూ ప్రాధమికానికి  
 ఎక్కువ సున్నితంగా ఉంటాయి. నాన్-ట్రెపోనెమల్ పరీక్షల కంటే సిఫిలిస్.  
  
సానుకూల ఫలితం వ్యక్తికి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉండవచ్చని లేదా అంతకు ముందు దానిని  
కలిగి ఉండవచ్చని సూచించవచ్చు. మూడు నెలల సంక్రమణ తర్వాత ప్రతిరోధకాలు  
గుర్తించబడనందున ప్రతికూల ఫలితం ఎల్లప్పుడూ వ్యక్తికి ఇన్ఫెక్షన్ లేదని  
నిరూపించదు.  
  
నాన్-ట్రెపోనెమల్ పరీక్ష లేదా లిపోయిడల్ పరీక్షలు కార్డియోలిపిన్  
(ట్రెపోనెమా కణాలను దెబ్బతీసినప్పుడు విడుదల) వంటి ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క పరోక్ష  
సూచనల కోసం చూస్తాయి. నమూనాలో కార్డియోలిపిన్ కనుగొనబడినప్పుడు, ఇది  
క్రియాశీల సంక్రమణను సూచిస్తుంది.  
  
3. వెనిరియల్ డిసీజ్ రీసెర్చ్ లాబొరేటరీ (VDRL) పరీక్ష ఇది సిఫిలిస్ కోసం  
 స్క్రీనింగ్ పరీక్ష. ఇది సంక్రమణ సమయంలో శరీరం ఉత్పత్తి చేసే  
 ప్రతిరోధకాలను కొలుస్తుంది. నిర్దిష్ట యాంటీబాడీ పరీక్షతో కలిపి ఈ  
 పరీక్ష వ్యక్తికి యాక్టివ్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉందా లేదా అని కూడా తనిఖీ  
 చేస్తుంది. ఇది సమస్యల ప్రమాదాన్ని మరియు వ్యాధి వ్యాప్తిని  
 తగ్గిస్తుంది.  
  
4. చాన్‌క్రే యొక్క ప్రత్యక్ష పరీక్ష క్రింది పరీక్షలను నేరుగా చాన్‌క్రే  
 నుండి చేయవచ్చు: డార్క్ ఫీల్డ్ మైక్రోస్కోపీ డైరెక్ట్ ఫ్లోరోసెంట్  
 యాంటీబాడీ (DFA) పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) DFA నిర్దిష్ట  
 సిఫిలిస్ ప్రొటీన్‌లకు జోడించే ఫ్లోరోసెసిన్‌తో ట్యాగ్ చేయబడిన  
 ప్రతిరోధకాలను ఉపయోగిస్తుంది, అయితే PCR గుర్తించడానికి సాంకేతికతలను  
 ఉపయోగిస్తుంది. నిర్దిష్ట సిఫిలిస్ జన్యువుల ఉనికి. ఈ పరీక్షలు  
 సమయానుకూలంగా ఉండవు, ఎందుకంటే వాటికి రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి సజీవ  
 బ్యాక్టీరియా అవసరం లేదు.  
  
5. సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) మూల్యాంకనం న్యూరోసిఫిలిస్ నిర్ధారణ  
 అనేది CSF సెల్ కౌంట్, ప్రోటీన్ లేదా రియాక్టివ్ CSF-VDRL వంటి  
 రియాక్టివ్ సెరోలాజిక్ టెస్ట్ (నాన్‌ట్రెపోనెమల్ మరియు ట్రెపోనెమల్)  
 సమక్షంలో CSF పరీక్షల కలయికపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
మీరు లైంగికంగా చురుకుగా ఉన్నారా లేదా మా లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల  
ప్యానెల్‌తో సోకిన వ్యక్తితో పరిచయం కలిగి ఉన్నారా అని పరీక్షించుకోండి.  
పరీక్షను ఇక్కడ బుక్ చేయండి! సిఫిలిస్ నివారణ  
  
సిఫిలిస్‌కు వ్యాక్సిన్ లేదు. అయినప్పటికీ, సిఫిలిస్ వ్యాప్తిని  
నిరోధించడానికి క్రింది చర్యలను అనుసరించవచ్చు: కండోమ్‌లను ఉపయోగించడం  
ద్వారా శారీరక సంబంధాన్ని కాపాడుకోవడం. కండోమ్‌లు పుండ్లను కప్పి  
ఉంచినట్లయితే మాత్రమే సిఫిలిస్ సంక్రమించే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
జనాభాలో లైంగిక విద్యను ప్రోత్సహించడం. ప్రధానంగా యుక్తవయస్కులు మరియు  
కార్మికులు, ట్రక్ డ్రైవర్లు మరియు వలసదారులు వంటి అధిక-రిస్క్ జనాభాలో  
ఉన్నారు. సురక్షితమైన లైంగిక అభ్యాసాలను నిరోధించే వినోద మందులు మరియు  
ఆల్కహాల్‌ను నివారించడం. లైంగిక సంబంధం నుండి దూరంగా ఉండటం లేదా  
పరీక్షించబడిన మరియు ఎటువంటి ఇన్ఫెక్షన్ లేని వ్యక్తితో పరస్పరం ఏకస్వామ్య  
సంబంధంలో ఉండటం. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చాలా సందర్భాలలో, జెనిటూరినరీ మెడిసిన్ క్లినిక్ (GUM) అని కూడా పిలువబడే  
లైంగిక ఆరోగ్య క్లినిక్ సందర్శించడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం. వారు సిఫిలిస్  
కోసం పరీక్షలు మరియు చికిత్సలకు సులభంగా యాక్సెస్ కలిగి ఉంటారు.  
  
ఒక వ్యక్తి జననేంద్రియాలు, నోరు, గొంతు లేదా పాయువు వంటి తడిగా ఉన్న  
ప్రదేశాలలో దద్దుర్లు, పుండ్లు వంటి లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తే, ఆ వ్యక్తి  
వైద్యుడిని సందర్శించి సిఫిలిస్ లేదా ఏదైనా ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు  
నిర్ధారించుకోవాలి. సందర్శించాల్సిన వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
డెర్మటాలజిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ మీరు అలాంటి  
సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
సిఫిలిస్ చికిత్స  
  
సిఫిలిస్ చికిత్స వ్యాధి యొక్క దశపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
ప్రారంభ సిఫిలిస్ పెన్సిలిన్ జి బెంజాథిన్ ప్రారంభ సిఫిలిస్ చికిత్సకు  
అత్యంత విస్తృతంగా ఉపయోగించే ఏజెంట్. మునుపటి మూడు నెలల్లో ఇన్ఫెక్షియస్  
సిఫిలిస్‌కు గురైన వ్యక్తులకు కూడా నివారణ చికిత్స సిఫార్సు చేయబడింది.  
పెన్సిలిన్ జి బెంజాథైన్> 95% ప్రారంభ సిఫిలిస్ కేసులను నయం చేస్తుంది,  
అయితే క్లినికల్ రీలాప్స్ ముఖ్యంగా HIV సోకిన రోగులలో సంభవించవచ్చు.  
ద్వితీయ లేదా తృతీయ సిఫిలిస్ CSF పరీక్ష సాధారణమైనది లేదా  
పరీక్షించబడకపోతే, సిఫార్సు చేయబడిన చికిత్స పెన్సిలిన్ జి బెంజాథిన్. CSF  
అసాధారణతలు కనుగొనబడితే, వాటిని న్యూరోసిఫిలిస్ కేసుగా పరిగణించాలి.  
ఆలస్యంగా వచ్చిన సిఫిలిస్ లేదా తెలియని వ్యవధిలో ఉన్న సిఫిలిస్‌కి కూడా ఇదే  
చికిత్స ఎంపిక.  
  
న్యూరోసిఫిలిస్ పెన్సిలిన్ జి బెంజాథిన్, అధిక మోతాదులో కూడా CSFలో  
ట్రెపోనెమా సాంద్రతలను చంపదు మరియు న్యూరోసిఫిలిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించరాదు.  
రోగలక్షణ మరియు లక్షణరహిత న్యూరోసిఫిలిస్ రెండింటినీ సజల పెన్సిలిన్‌తో  
చికిత్స చేయాలి. గర్భధారణ సమయంలో సిఫిలిస్‌కు పేరెంటరల్ పెన్సిలిన్ జి  
సిఫార్సు చేయబడిన చికిత్స. పెన్సిలిన్ అలెర్జీని నివేదించే ఏ దశలోనైనా  
సిఫిలిస్ ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలను డీసెన్సిటైజ్ చేయాలి మరియు పెన్సిలిన్‌తో  
చికిత్స చేయాలి.  
  
పెన్సిలిన్-అలెర్జీ రోగులలో సిఫిలిస్ A 2 వారాలు (ప్రారంభ సిఫిలిస్ కోసం)  
లేదా 4 వారాలు (చివరి సిఫిలిస్ కోసం) చికిత్స యొక్క కోర్సును  
డాక్సీసైక్లిన్ లేదా టెట్రాసైక్లిన్‌తో పరిగణించవచ్చు. సెఫ్ట్రియాక్సోన్  
ప్రారంభ సిఫిలిస్‌కు కూడా ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
  
Jarisch-Herxheimer ప్రతిచర్య జరిష్-హెర్క్స్‌హైమర్ ప్రతిచర్య అనేది  
తలనొప్పి, మైయాల్జియా మరియు జ్వరంతో కూడిన తీవ్రమైన జ్వరసంబంధమైన  
ప్రతిచర్య, ఇది ఏదైనా సిఫిలిస్ థెరపీని ప్రారంభించిన తర్వాత మొదటి 24  
గంటలలోపు సంభవించవచ్చు. ఇది చికిత్సకు ప్రతిచర్య మరియు పెన్సిలిన్‌కు  
అలెర్జీ ప్రతిచర్య కాదు. ఈ సాధ్యమయ్యే ప్రతికూల ప్రతిచర్య గురించి మరియు  
అది సంభవించినట్లయితే దానిని ఎలా నిర్వహించాలో రోగులకు తెలియజేయాలి.  
జరిష్-హెర్క్స్‌హైమర్ ప్రతిచర్య ప్రారంభ సిఫిలిస్ ఉన్నవారిలో చాలా తరచుగా  
సంభవిస్తుంది, బహుశా ఈ దశలలో బ్యాక్టీరియా లోడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.  
లక్షణాలను నిర్వహించడానికి యాంటిపైరేటిక్స్ ఉపయోగించవచ్చు; అయినప్పటికీ, ఈ  
ప్రతిచర్యను నిరోధించడానికి అవి నిరూపించబడలేదు. జారిష్-హెర్క్స్‌హైమర్  
ప్రతిచర్య ప్రారంభ ప్రసవాన్ని ప్రేరేపించవచ్చు లేదా గర్భిణీ స్త్రీలలో  
పిండం బాధను కలిగించవచ్చు; అయినప్పటికీ, ఇది చికిత్సను నిరోధించకూడదు లేదా  
ఆలస్యం చేయకూడదు. సెక్స్ పార్టనర్‌ల నిర్వహణ, ప్రాథమిక, ద్వితీయ లేదా  
ప్రారంభ గుప్త సిఫిలిస్ నిర్ధారణకు <90 రోజుల ముందు లైంగిక సంబంధం కలిగి  
ఉన్న వ్యక్తికి సెరోలాజిక్ పరీక్ష ఫలితాలు ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పటికీ,  
ముందస్తు సిఫిలిస్‌కు చికిత్స చేయాలి. ప్రాథమిక, ద్వితీయ లేదా ముందస్తు  
గుప్త సిఫిలిస్ నిర్ధారణ పొందిన వ్యక్తితో లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉన్న  
వ్యక్తి> రోగనిర్ధారణకు 90 రోజుల ముందు సెరోలాజిక్ పరీక్ష ఫలితాలు తక్షణమే  
అందుబాటులో లేకుంటే మరియు ఫాలో-అప్ కోసం అవకాశం ఉన్నట్లయితే, రోగనిర్ధారణకు  
90 రోజుల ముందు ముందస్తు సిఫిలిస్‌కు చికిత్స చేయాలి. అనిశ్చిత. సెరోలాజిక్  
పరీక్షలు ప్రతికూలంగా ఉంటే, చికిత్స అవసరం లేదు. సెరోలాజిక్ పరీక్షలు  
సానుకూలంగా ఉంటే, చికిత్స సిఫిలిస్ యొక్క మూల్యాంకనం మరియు దశపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. ఆలస్యంగా గుప్త సిఫిలిస్ ఉన్న వ్యక్తుల యొక్క దీర్ఘకాలిక లైంగిక  
భాగస్వాములు సిఫిలిస్ కోసం మూల్యాంకనం చేయాలి మరియు కనుగొన్న వాటి ఆధారంగా  
చికిత్స చేయాలి. నీకు తెలుసా? మహిళలకు కూడా కండోమ్‌లు ఉన్నాయి. మగ మరియు ఆడ  
కండోమ్‌ల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి!  
సిఫిలిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
1. మాట్లాడండి మరియు పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి, వ్యక్తి యొక్క  
 పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం వ్యాధిని నిర్వహించడంలో మొదటి అడుగు.  
 సంరక్షణలో భావోద్వేగ మద్దతు, వైద్య పరికరాలతో వ్యవహరించడం మరియు వ్యాధి  
 తీవ్రతరం అయితే హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడం వంటి అనేక నైపుణ్యాలను  
 కలిగి ఉంటుంది. సిఫిలిస్ ఉన్న వ్యక్తిని చూసుకోవడం అనేది ఇన్ఫెక్షన్  
 మీద ఆధారపడి వివిధ విషయాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
2. మందులను తీసుకోండి సిఫిలిస్ ప్రారంభ దశలో చికిత్స చేసినప్పుడు అది నయం  
 చేయడం సులభం. దినచర్యలు చేయడంలో మరియు చికిత్సను అనుసరించడంలో రోగికి  
 సహాయం చేయండి.  
  
3. చికిత్సను ప్రోత్సహించండి ఒక వ్యక్తి సిఫిలిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే,  
 ఆవర్తన రక్త పరీక్షలు మరియు ఫాలో-అప్‌లను కలిగి ఉండండి. వ్యక్తి  
 పెన్సిలిన్ చికిత్సకు ప్రతిస్పందిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి.  
  
4. రోగికి మద్దతు ఇవ్వండి మీకు సిఫిలిస్ ఉందని తెలుసుకోవడం కలత  
 చెందుతుంది. మీ ప్రియమైన వారిని వినండి మరియు ఇది నిర్వహించదగిన ఆరోగ్య  
 పరిస్థితి అని వారికి భరోసా ఇవ్వండి.  
  
5. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి ఔషధాలకు సంబంధించిన పరిస్థితి మరియు  
 దుష్ప్రభావాల నుండి కోలుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ప్రయోజనకరంగా  
 ఉంటుంది మరియు ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది.  
 సిఫిలిస్ నయం కాదా? సిఫిలిస్ నయం చేయగల వ్యాధి. అయినప్పటికీ, ప్రారంభ  
 చికిత్స కీలకం ఎందుకంటే విస్మరించినట్లయితే, బ్యాక్టీరియా కోలుకోలేని  
 నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి దాని లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకండి  
 మరియు సరైన సమయంలో సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సిఫిలిస్ యొక్క  
 సంక్లిష్టతలను ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
సిఫిలిస్ గుప్త మరియు తృతీయ దశలలో అంతర్గత అవయవాలకు హాని కలిగిస్తుంది.  
తృతీయ సిఫిలిస్ వివిధ సమస్యలకు కారణమవుతుంది: మానసిక రుగ్మతలు చూపు  
కోల్పోవడం ఎముక దెబ్బతినడం కాలేయం దెబ్బతినడం నాడీ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నం  
చర్మంపై పుండ్లు సిఫిలిస్‌కు HIV ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఓపెన్ పుండ్లు ఉండటం వల్ల మెంటల్ రిటార్డేషన్, మృత  
ప్రసవాలు మరియు అకాల మరణం వంటి పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు. , గర్భధారణ సమయంలో  
సంక్రమణ తల్లి నుండి పుట్టబోయే బిడ్డకు వ్యాపిస్తే, చివరి దశ సిఫిలిస్‌కు  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ప్రాణాపాయం కావచ్చు తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
సిఫిలిస్ ఉన్న వ్యక్తి దానిని వారి బిడ్డకు పంపగలరా? ట్రెపోనెమా పాలిడమ్  
మెదడుకు సోకుతుందా? సిఫిలిస్ ఎంత సాధారణం? చికిత్స తర్వాత మీరు మళ్లీ  
సిఫిలిస్ పొందగలరా? మీరు సిఫిలిస్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని ఎలా తగ్గించవచ్చు?  
ప్రస్తావనలు లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి(STDలు).వ్యాధి నియంత్రణ మరియు  
నివారణల కోసం కేంద్రాలు (CDC). చివరిగా ఏప్రిల్ 2021న నవీకరించబడింది.  
అవలోకనం సిఫిలిస్. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ (NHS).చివరిగా ఫిబ్రవరి 2022న  
నవీకరించబడింది. హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్లు ఏమి చేయగలరు. వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణల కేంద్రాలు. చివరిగా జూలై 2021న నవీకరించబడింది. పుట్టుకతో  
వచ్చే సిఫిలిస్. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణల కోసం కేంద్రాలు. చివరిగా  
నవీకరించబడింది జూలై 2021. సిఫిలిస్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ (NHP). చివరిగా  
నవీకరించబడింది ఫిబ్రవరి 2016. సిఫిలిస్ CDC ఫాక్ట్ షీట్‌లు. వ్యాధి  
నియంత్రణ మరియు నివారణల కేంద్రాలు. చివరిగా ఏప్రిల్ 2021న నవీకరించబడింది.  
సిఫిలిస్: ప్రమాద కారకాలు మరియు వ్యక్తీకరణ. కెనడా ప్రభుత్వం. చివరిగా  
ఆగస్టు 2020న నవీకరించబడింది. హెనావో-మార్టినెజ్ AF, జాన్సన్ SC. సిఫిలిస్  
వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: కొత్త పరీక్షలు మరియు కొత్త అల్గోరిథంలు.  
  
==================================================  
  
స్కిజోఫ్రెనియాను సైకోసిస్, మెంటల్ ఇల్‌నెస్, మెంటల్ డిజార్డర్ అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం స్కిజోఫ్రెనియా అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు,  
భావోద్వేగాలు మరియు ప్రవర్తనలను ప్రభావితం చేసే మానసిక రుగ్మత. ఇది  
హేతుబద్ధంగా ఆలోచించడం, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం మరియు నిర్ణయాలు  
తీసుకునే సామర్థ్యంతో గణనీయంగా జోక్యం చేసుకోవచ్చు. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క  
కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు భ్రమలు, భ్రాంతులు, మార్చబడిన ప్రవర్తన, ఆలోచన  
ప్రక్రియ, ప్రసంగంలో మార్పులు మరియు మానసిక స్థితి మార్పులు. ఈ లక్షణాల రకం  
మరియు తీవ్రత కాలక్రమేణా మారవచ్చు. అడపాదడపా అధ్వాన్నంగా మరియు లక్షణాల  
ఉపశమనం యొక్క కాలాలు ఉండవచ్చు.  
  
స్కిజోఫ్రెనియా చికిత్స ప్రధానంగా యాంటిసైకోటిక్ ఔషధాలతో మానసిక లక్షణాలను  
నియంత్రించడం మరియు రోగికి సహాయక సంరక్షణ అందించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.  
వ్యాధికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి మరియు స్కిజోఫ్రెనియాతో  
పోరాడుతున్న రోగులు చాలా సామాజిక కళంకాన్ని ఎదుర్కొంటారు. కానీ అవగాహన  
మరియు మెరుగైన చికిత్సా ఎంపికల పెరుగుదలకు ధన్యవాదాలు, రోగులు ఇంట్లో మరియు  
వారి ప్రియమైన వారితో సన్నిహితంగా మెరుగైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతారు.  
సాధారణంగా 16 నుండి 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ  
పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు(లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు వ్యాప్తి:  
20 మిలియన్ (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు  
  
బైపోలార్ డిజార్డర్ మేజర్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్ పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్  
డిజార్డర్ ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ డిజార్డర్స్ పదార్థ దుర్వినియోగం టెంపోరల్  
లోబ్ ఎపిలెప్సీ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CT స్కాన్ (హెడ్) MRI  
బ్రెయిన్ ట్రీట్‌మెంట్ సాంప్రదాయ యాంటీసైకోటిక్స్ లేదా మొదటి తరం  
యాంటిసైకోటిక్స్: క్లోరోప్రోమాజిన్ & ఫ్లోరిప్రోజిప్‌లోలిప్లోటిక్స్ &  
జిప్రాసిడోన్ దీర్ఘకాలం పనిచేసే ఇంజెక్టబుల్ యాంటిసైకోటిక్స్ న్యూట్రిషనల్  
సప్లిమెంట్స్: విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
స్కిజోఫ్రెనియా అనేది దీర్ఘకాలిక మానసిక రుగ్మత, ఇది ఒక వ్యక్తి తన  
పరిసరాలతో ఎలా ఆలోచిస్తాడు, అనుభూతి చెందుతాడు, ప్రవర్తిస్తాడు మరియు  
పరస్పర చర్య చేస్తాడు. మానసిక స్థితి మార్పులు, ప్రవర్తనలో మార్పులు,  
మార్చబడిన ఆలోచన మరియు అసాధారణ సామాజిక పనితీరు వంటి లక్షణాలు తరచుగా  
సైకోసిస్ లేదా భ్రాంతుల యొక్క ప్రధాన ఎపిసోడ్‌కు ముందు క్రమంగా  
కనిపిస్తాయి. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క లక్షణాలు కాలక్రమేణా రకం మరియు తీవ్రతలో  
మారుతూ ఉంటాయి, లక్షణాలు క్షీణించడం మరియు లక్షణాలలో ఉపశమనం యొక్క  
ప్రత్యామ్నాయ కాలాలు ఉంటాయి.  
  
స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క లక్షణాలను విస్తృతంగా క్రింది ఉప రకాలుగా  
వర్గీకరించవచ్చు:  
  
1. సైకోటిక్ లక్షణాలు భ్రమలు: వాస్తవంలో ఎటువంటి ఆధారం లేని తప్పుడు  
 నమ్మకాలు, విరుద్ధంగా సాక్ష్యం ఉన్నప్పటికీ. ఉదాహరణకు,  
 స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి అలాంటి ముప్పు లేనప్పటికీ  
 అక్కడ ఎవరైనా అతనిని/ఆమెను బాధపెట్టాలని కోరుకుంటారు. భ్రాంతులు:  
 ఉనికిలో లేని విషయాలను వినడం, చూడడం లేదా అనుభూతి చెందడం.  
 స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి, ఈ మార్చబడిన అనుభవాలు  
 పూర్తిగా నిజమైనవిగా అనిపిస్తాయి. అసాధారణమైన లేదా అస్తవ్యస్తమైన  
 ప్రవర్తన: స్కిజోఫ్రెనియాతో ఉన్న వ్యక్తి అసాధారణంగా ప్రవర్తించవచ్చు  
 మరియు ప్రవర్తన స్పెక్ట్రమ్ పిల్లల వంటి తెలివితక్కువతనం నుండి  
 అనూహ్యమైన కోపం మరియు ఆందోళన వరకు ఉంటుంది. అసాధారణ మోటారు ప్రవర్తన:  
 స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తరచుగా కంటికి కనిపించడు, ముఖ  
 కవళికలను కలిగి ఉండడు, వికారమైన భంగిమలు మరియు అనవసరమైన లేదా అధిక  
 కదలికలు చేస్తాడు. క్రమరహిత ఆలోచన మరియు ప్రసంగం: తరచుగా  
 స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు సమర్థవంతంగా కమ్యూనికేట్  
 చేయలేరు మరియు ప్రశ్నలకు అర్థం లేని పదాలు లేదా సందర్భోచిత  
 ప్రత్యుత్తరాలను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
2. ప్రతికూల లక్షణాలు ఇవి సాధారణంగా పనిచేసే వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాన్ని  
 ప్రభావితం చేసే లక్షణాలు. ఇందులో, ఒక వ్యక్తి సాధారణంగా - వ్యక్తిగత  
 పరిశుభ్రతను నిర్లక్ష్యం చేయడం రోజువారీ కార్యకలాపాలపై ఆసక్తిని  
 కోల్పోవడం రోజువారీ జీవితంలో ఆనందాన్ని అనుభవించే సామర్థ్యం లేకపోవడం  
 భావోద్వేగాలను వ్యక్తీకరించే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఆలోచనలను  
 సమర్థవంతంగా కమ్యూనికేట్ చేయడం మరియు పదాలను రూపొందించడానికి కష్టపడడం.  
  
3. అభిజ్ఞా లక్షణాలు ఈ లక్షణాల ఉపసమితి జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత మరియు  
 శ్రద్ధను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇందులో ఇవి ఉంటాయి: నిర్ణయాలు  
 తీసుకోవడానికి సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేయడంలో ఇబ్బందులు కొత్త విషయాలను  
 నేర్చుకోవడం సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోవడం మీకు తెలుసా? ఆసక్తికరంగా,  
 పురుషులు స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క మొదటి ఎపిసోడ్‌ను వారి యుక్తవయస్సు  
 చివరి నుండి 20ల ప్రారంభంలో అనుభవిస్తారు, అయితే మహిళలు సాధారణంగా వారి  
 మొదటి ఎపిసోడ్‌ను వారి 20ల చివరలో లేదా 30ల ప్రారంభంలో అనుభవిస్తారు.  
 స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క కారణాలను ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
స్కిజోఫ్రెనియాకు కారణం ఏదీ లేదు. జన్యుపరమైన కారకాల (కుటుంబ చరిత్ర  
వంటిది) మరియు మెదడు నిర్మాణం మరియు పనితీరులో కొన్ని మార్పుల మధ్య  
సంక్లిష్ట పరస్పర చర్య కారణంగా ఇది సంభవించే అవకాశం ఉంది. కొన్ని  
టాక్సిన్స్, న్యూరో-వైరస్లు, మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం లేదా ఒత్తిడితో కూడిన  
పరిసరాలు వంటి పర్యావరణ కారకాలు కూడా ఈ పరిస్థితికి దోహదం చేస్తాయి.  
స్కిజోఫ్రెనియా ప్రమాద కారకాలు  
  
స్కిజోఫ్రెనియా చాలా ప్రబలంగా ఉంది, అయినప్పటికీ, అనారోగ్యాన్ని  
నిర్ధారించడంలో మరియు ఇతర మానసిక రుగ్మతలతో అతివ్యాప్తి చెందడంలో  
సంక్లిష్టత కారణంగా స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల ఖచ్చితమైన  
సంఖ్యను అంచనా వేయడం కష్టం. 2019 నాటికి, ప్రపంచంలోని 20 మిలియన్ల మంది  
ప్రజలు స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్నారు మరియు ప్రతి 1000 మంది భారతీయులలో  
3 మంది దీనితో బాధపడుతున్నారు.  
  
స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియలేదు. అయితే, కొన్ని  
కారకాలు స్కిజోఫ్రెనియా అభివృద్ధి చెందే వ్యక్తి యొక్క ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి, అవి: స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క కుటుంబ చరిత్ర; అయినప్పటికీ,  
వ్యాధితో నేరుగా అనుసంధానించబడిన ఏ ఒక్క జన్యువు ఇంకా గుర్తించబడలేదు.  
గర్భం మరియు పుట్టిన సమస్యలు. ప్రారంభ జీవితంలో లేదా పుట్టుకకు ముందు మెదడు  
అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే టాక్సిన్స్ లేదా వైరస్లకు గురికావడం.  
యుక్తవయస్సులో లేదా యుక్తవయస్సులో సైకోయాక్టివ్ డ్రగ్స్ తీసుకోవడం. మెదడు  
నిర్మాణం మరియు పనితీరులో మార్పులు. న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు అని పిలువబడే  
రసాయన దూతల పరస్పర చర్యలో మార్పులు. నీకు తెలుసా? స్కిజోఫ్రెనియా  
ప్రమాదాన్ని పెంచడంలో పర్యావరణ మరియు సామాజిక కారకాలు పాత్ర పోషిస్తాయి.  
ఎక్కువగా మాట్లాడకపోయినా, బాల్య గాయం, సామాజిక ఒంటరితనం మరియు మైనారిటీ  
జాతి వంటి పర్యావరణ ఒత్తిళ్లు ఈ మానసిక రుగ్మతతో ముడిపడి ఉన్నాయని  
అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. మా శ్రేణితో మీ ఒత్తిడిని గమనించండి. ఇప్పుడే  
ఆర్డర్ చెయ్యండి! స్కిజోఫ్రెనియా వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
ఒక వ్యక్తికి సైకోసిస్ యొక్క ప్రధాన ఎపిసోడ్ ఉన్నప్పుడు మరియు  
స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క ఇతర లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తున్నప్పుడు స్కిజోఫ్రెనియా  
సాధారణంగా అనుమానించబడుతుంది. రోగనిర్ధారణ అనేది మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం  
లేదా మందుల కారణంగా సంభవించే ఇతర మానసిక అనారోగ్యాలు మరియు రుగ్మతలను  
మినహాయించడం. స్కిజోఫ్రెనియా నిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడం క్రింది వాటిని  
కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. చరిత్ర మరియు వైద్య పరీక్ష సాధారణంగా ఒక వైద్యుడు వివరణాత్మక పరీక్షను  
 నిర్వహిస్తాడు, రోగి యొక్క చరిత్రను సమీక్షిస్తాడు, లక్షణ  
 స్కిజోఫ్రెనియా లక్షణాల కోసం వెతుకుతాడు, సామాజిక మరియు వృత్తిపరమైన  
 లోపాలను కనుగొంటాడు, ఇతర సంభావ్య కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి లక్షణాల  
 ఆగమనాన్ని ధృవీకరిస్తాడు మరియు ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలను పరిశీలిస్తాడు.  
 రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించే ముందు స్కిజోఫ్రెనియా లక్షణాలను అనుకరించే  
 ఇతర పరిస్థితులను మినహాయించడం చాలా అవసరం.  
  
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు మొత్తం ఆరోగ్య స్థితి,  
 సంభావ్య పదార్థ దుర్వినియోగం కోసం స్క్రీన్ మరియు మెదడు పనితీరును  
 అధ్యయనం చేయడానికి క్రింది పరీక్షలు సూచించబడవచ్చు. CT స్కాన్ (హెడ్) -  
 మెదడులో ఏవైనా నిర్మాణాత్మక మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. MRI  
 బ్రెయిన్ - మెదడులోని ఏదైనా పాథాలజీ మెదడు కణితులు వంటి లక్షణాలను  
 కలిగిస్తుందో లేదో గుర్తించడానికి ఒక లోతైన అధ్యయనం. ఆల్కహాల్ స్క్రీన్  
 బ్లడ్ - సైకోటిక్ లక్షణాలకు ఆల్కహాల్ మత్తుని తోసిపుచ్చడానికి.  
 ఆల్కహాల్ స్క్రీన్ యూరిన్ - సైకోటిక్ లక్షణాలకు ఆల్కహాల్ మత్తుని  
 తోసిపుచ్చడానికి. డ్రగ్స్ ఆఫ్ అబ్యూస్ ప్యానెల్ - 9 డ్రగ్ ప్యానెల్ -  
 సైకోటిక్ లక్షణాలకు సైకోటిక్ డ్రగ్ దుర్వినియోగాన్ని తోసిపుచ్చడానికి.  
 పూర్తి రక్త గణన (CBC) - సాధారణ ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేయడానికి.  
 సమగ్ర ఆరోగ్య తనిఖీ - మొత్తం ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేయడానికి.  
  
3. మానసిక మూల్యాంకనం వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి రోగి యొక్క మానసిక  
 స్థితి, ఆలోచనలు, మనోభావాలు, భ్రమలు, భ్రాంతులు మరియు కుటుంబ మరియు  
 వ్యక్తిగత చరిత్రల అధ్యయనంతో కూడిన వివరణాత్మక మానసిక మూల్యాంకనం  
 అవసరం.  
  
భ్రమలు, భ్రాంతులు, అస్తవ్యస్తమైన ఆలోచనలు మరియు ప్రసంగం, అసాధారణ  
ప్రవర్తన, భావోద్వేగాలు లేకపోవడం, శ్రద్ధ లేకపోవడం మొదలైన సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలు 6 నెలల క్రితం ప్రారంభమై క్రియాశీల దశలో ఉన్నట్లయితే  
స్కిజోఫ్రెనియా నిర్ధారణ పరిగణించబడుతుంది. కనీసం ఒక నెల పాటు. అలాగే,  
మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం, మద్యం దుర్వినియోగం, బైపోలార్ డిజార్డర్ వంటి ఇతర  
మానసిక రుగ్మతలు వంటి అన్ని ఇతర కారకాలు మినహాయించబడినప్పుడు మాత్రమే  
స్కిజోఫ్రెనియా నిర్ధారణ నిర్ధారించబడుతుంది.  
  
స్కిజోఫ్రెనియా నిర్ధారణకు DSM-5 మార్గదర్శకాలు అమెరికన్ సైకియాట్రిక్  
అసోసియేషన్ డయాగ్నోస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్  
డిజార్డర్స్‌లో రోగనిర్ధారణ కోసం ప్రమాణాలను నిర్దేశించింది, దీనిని DSM -  
5 అని కూడా పిలుస్తారు.  
  
ప్రమాణం A: కింది వాటిలో కనీసం రెండు (కనీసం ఒకటి తప్పనిసరిగా 1, 2 లేదా 3  
అయి ఉండాలి) కనీసం 1 నెల సూచనలు: 1. భ్రమలు, 2. భ్రాంతులు, 3.  
అస్తవ్యస్తమైన ప్రసంగం, 4. స్థూలంగా అస్తవ్యస్తమైన లేదా కాటటోనిక్  
ప్రవర్తన, 5 ప్రతికూల లక్షణాలు  
  
ప్రమాణం B: గతంలో సాధించిన స్థాయితో పోలిస్తే పనితీరు స్థాయిని గణనీయంగా  
మరియు దీర్ఘకాలికంగా తగ్గించాలి  
  
ప్రమాణం C: భంగం యొక్క సంకేతాలు కనీసం 6 నెలల పాటు కొనసాగుతాయి,  
తప్పనిసరిగా కనీసం 1 నెల పాటు ప్రమాణం A లక్షణాలను కలిగి ఉండాలి  
  
ప్రమాణం D: స్కిజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్ మరియు డిప్రెసివ్ లేదా బైపోలార్  
డిజార్డర్ సైకోటిక్ లక్షణాలతో తోసిపుచ్చారు  
  
ప్రమాణం E: భంగం పదార్థ వినియోగం లేదా వైద్య పరిస్థితుల వల్ల సంభవించదు  
  
ప్రమాణం F: రోగికి బాల్యం నుండి ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్ లేదా కమ్యూనికేషన్  
రుగ్మతల చరిత్ర ఉంటే, ప్రముఖ భ్రమలు/భ్రాంతులు మరియు స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క  
ఇతర అవసరమైన లక్షణాలు కనీసం 1 నెల వరకు ఉన్నట్లయితే స్కిజోఫ్రెనియా  
నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.  
  
ప్రముఖులు పర్వీన్ బాబీని ప్రభావితం చేశారు, ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి పర్వీన్  
బాబీ, ఆమె కెరీర్‌లో చాలా వరకు స్కిజోఫ్రెనియాతో పోరాడారు, జాన్ నాష్ లేట్  
గణిత శాస్త్రజ్ఞుడు మరియు ప్రొఫెసర్ జాన్ నాష్ స్కిజోఫ్రెనియాతో  
బాధపడుతున్నారు. 2001లో వచ్చిన 'ఎ బ్యూటిఫుల్ మైండ్' చిత్రంలో కూడా ఈ  
వ్యాధితో అతని పోరాటాలు చిత్రీకరించబడ్డాయి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
స్కిజోఫ్రెనియా లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు సాధారణంగా ఆరోగ్య సంబంధిత  
నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. అందువల్ల, వారి కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు  
దీర్ఘకాలం పాటు ఏవైనా ఊహించని లక్షణాలను అనుమానించినట్లయితే లేదా  
గమనించినట్లయితే వారి ప్రాథమిక ఆరోగ్య వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
  
ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ వైద్యుడు రోగిని వివరణాత్మక మూల్యాంకనం మరియు  
చికిత్స కోసం నిపుణులైన వైద్యుల వద్దకు పంపవచ్చు. అటువంటి రోగులను  
సూచించవచ్చు: సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ సైకోసిస్ యొక్క  
క్రియాశీల ఎపిసోడ్ కోసం, ఆసుపత్రిలో చికిత్స అవసరం కావచ్చు. స్కిజోఫ్రెనియా  
చికిత్స  
  
యాంటిసైకోటిక్ మందులతో చికిత్స లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు ఊహించని  
సమస్యల అవకాశాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లక్షణాలు తక్కువగా కనిపించినా  
లేదా నియంత్రించబడినా జీవితకాల చికిత్స అవసరం. మందులు ప్రధానంగా మొదటి లేదా  
రెండవ తరం యాంటిసైకోటిక్ ఔషధాలను కలిగి ఉంటాయి. యాంటిడిప్రెసెంట్స్ లేదా  
యాంటీ-యాంగ్జైటీ డ్రగ్స్ లేదా ఈ ఔషధాల కలయిక వంటి ఇతర మందులు కూడా ఈ  
పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
1. సాంప్రదాయిక యాంటిసైకోటిక్స్ లేదా మొదటి-తరం యాంటిసైకోటిక్స్:  
 విలక్షణమైన యాంటిసైకోటిక్స్ లేదా మొదటి-తరం యాంటిసైకోటిక్స్ అని కూడా  
 పిలుస్తారు, ఈ మందులు స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క భ్రమలు మరియు భ్రాంతులు  
 వంటి మానసిక లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడులోని  
 న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ డోపమైన్ చర్యను నిరోధించడం ద్వారా ఇవి పని  
 చేస్తాయి.  
  
అవి కదలిక రుగ్మతల వంటి తరచుగా మరియు ముఖ్యమైన నాడీ సంబంధిత దుష్ప్రభావాలకు  
కారణమవుతాయి. అవి కొత్త రెండవ తరం యాంటిసైకోటిక్స్ కంటే చాలా చౌకగా ఉంటాయి  
మరియు దీర్ఘకాలిక చికిత్సలో ఇది ముఖ్యమైన అంశం.  
  
ఉదాహరణలు: Chlorpromazine Haloperidol Fluphenazine  
  
2. వైవిధ్య యాంటిసైకోటిక్స్ లేదా రెండవ తరం యాంటిసైకోటిక్స్ ఇవి తక్కువ  
 శరీర కదలిక-సంబంధిత దుష్ప్రభావాలతో కొత్త యాంటిసైకోటిక్ మందులు, అయితే  
 సాంప్రదాయక మొదటి తరం యాంటిసైకోటిక్ ఔషధాల కంటే వాటి దుష్ప్రభావ  
 ప్రొఫైల్‌కు దోహదపడే ఇతర శరీర యంత్రాంగాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు.  
 సెరోటోనిన్ (బలమైన నిరోధించడం) మరియు డోపమైన్ (మితమైన నిరోధించడం) వంటి  
 న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ల కోసం గ్రాహకాలను నిరోధించడం ద్వారా అవి పని  
 చేస్తాయి.  
  
సాధారణ ఉదాహరణలు: Aripiprazole Ziprasidone Sulpiride Asenapine Clozapine  
  
3. లాంగ్-యాక్టింగ్ ఇంజెక్టబుల్ యాంటిసైకోటిక్స్ విలక్షణమైన లేదా  
 విలక్షణమైన కొన్ని సూత్రీకరణలు ప్రతి 2-4 వారాలకు ఇవ్వాల్సిన దీర్ఘ-నటన  
 ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్షన్‌లుగా కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇది రోజువారీ  
 మాత్రలు తీసుకోవడాన్ని నిరోధించే రోగులలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది మరియు  
 కట్టుబడి ఉండటంలో సహాయపడుతుంది.  
  
4. ఫిష్ ఆయిల్ క్యాప్సూల్స్ వంటి విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ మరియు ఒమేగా-3  
 ఫ్యాటీ యాసిడ్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం స్కిజోఫ్రెనిక్ రోగులలో  
 లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నాడీ వ్యవస్థ యొక్క సాధారణ  
 పనితీరుకు విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ అవసరం. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్  
 సప్లిమెంట్లలో మెదడు ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన DHA మరియు ఇతర కొవ్వు  
 ఆమ్లాలు ఉంటాయి. నీకు తెలుసా? కీటోజెనిక్ ఆహారం స్కిజోఫ్రెనియాలో  
 సహాయపడుతుంది. Włodarczyk A, et al చేసిన ఒక అధ్యయనం గ్లూటెన్-ఫ్రీ  
 లేదా తక్కువ-కార్బ్ కీటోజెనిక్ ఆహారం స్కిజోఫ్రెనియా లక్షణాలను  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని సూచించింది. కీటోజెనిక్ ఆహారం GABA అనే  
 న్యూరోకెమికల్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. GABA యొక్క పెరిగిన  
 స్థాయిలు మెదడుకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి మరియు స్కిజోఫ్రెనిక్ లక్షణాలతో  
 సహాయపడతాయి. మా కీటోజెనిక్ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని అన్వేషించండి. ఆర్డర్  
 చేయడానికి నొక్కండి! స్కిజోఫ్రెనియాతో జీవించడం  
  
స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న వారితో నివసించడం కుటుంబానికి మరియు  
సంరక్షకులకు సవాలుగా ఉండవచ్చు, ఎందుకంటే రోగికి నిరంతర సంరక్షణ మరియు  
మద్దతు అవసరం. అయితే, ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారి పట్ల శ్రద్ధ వహించడానికి మీకు  
సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
1. పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి మీ కుటుంబ సభ్యుడు లేదా బంధువు ఏమి  
 చేస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవడం మరియు అంగీకరించడం వ్యాధిని  
 నిర్వహించడంలో మొదటి అడుగు. పరిస్థితి గురించిన సమాచారం సంరక్షకులకు  
 చికిత్స యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
 వ్యాధి తీవ్రమైతే హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
2. చికిత్స యొక్క లక్ష్యాలపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి ప్రతి రోగికి చికిత్స  
 లక్ష్యాలు భిన్నంగా ఉంటాయి మరియు వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా  
 సర్దుబాటు చేయబడతాయి. పరిస్థితిని నిర్వహించడం అనేది కొనసాగుతున్న  
 ప్రక్రియ. మీ ప్రియమైన వారిని చికిత్సకు సర్దుబాటు చేయడంలో సహాయపడండి  
 మరియు వారి లక్ష్యాల పట్ల బాధ్యత వహించేలా వారిని ప్రోత్సహించండి.  
  
3. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క లక్షణాలను మరింత దిగజార్చడానికి మరియు చికిత్స  
 చేయడం కష్టతరం చేయడానికి ఆల్కహాల్ మరియు వినోద ఔషధాల నుండి రోగికి  
 దూరంగా ఉండటంలో సహాయపడండి. అందువల్ల, రోగి అటువంటి కార్యకలాపాలలో  
 మునిగిపోకుండా కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు నిర్ధారించుకోవాలి.  
  
4. రిలాక్సేషన్ మరియు స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్‌లను ప్రయత్నించండి,  
 రోగితో పాటు కుటుంబం లేదా సంరక్షకులు కూడా ఒత్తిడికి గురికావడం మరియు  
 ఆందోళన చెందడం అసాధారణం కాదు. సడలింపు పద్ధతులు మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణ  
 నేర్చుకోవడం వ్యాధిని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది.  
  
5. స్కిజోఫ్రెనియా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లలో చేరండి, ఇలాంటి సవాళ్లను  
 ఎదుర్కొంటున్న ఇతర వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వడం వల్ల ఒక వ్యక్తి వ్యాధితో  
 సరిపెట్టుకోవచ్చు. భారతదేశంలో కొన్ని సంఘాలు మానసిక ఆరోగ్యం మరియు  
 సంరక్షణ రంగంలో పనిచేస్తున్నాయి, స్కిజోఫ్రెనియా వంటి జీవితాన్ని  
 మార్చే మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వారికి  
 మద్దతునిస్తున్నాయి.  
  
ఈ రోజుల్లో మానసిక వ్యాధులు సర్వసాధారణం. సహాయం అవసరమైన వారితో కలిసి ఉండటం  
రోగికి సహాయపడే సులభమైన మార్గాలలో ఒకటి. మరింత సహాయం కావాలా? మానసిక  
అనారోగ్యంతో పోరాడుతున్న మీ ప్రియమైనవారికి మీరు సహాయం చేయగల 6 మార్గాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. స్కిజోఫ్రెనియా యొక్క సంక్లిష్టతలను చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి  
  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, స్కిజోఫ్రెనియా రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను  
తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది మరియు సంభావ్య సమస్యలకు కారణమవుతుంది: ఆత్మహత్య  
ఆలోచనలు, ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలు మరియు ఆత్మహత్య ఆందోళన రుగ్మత డిప్రెషన్  
డ్రగ్ మరియు ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం దూకుడు ప్రవర్తన సామాజిక ఒంటరితనం  
తీవ్రమైన కేసులకు చికిత్స కోసం ఆసుపత్రి అవసరం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? ఒక  
వ్యక్తికి ఫస్ట్-డిగ్రీ బంధువు ఉన్నట్లయితే స్కిజోఫ్రెనియా ప్రమాదం దాదాపు  
10% మరియు రెండవ-డిగ్రీ బంధువు ఉన్నట్లయితే దాదాపు 3% ఉంటుంది.  
తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతుంటే, ఆ పరిస్థితికి  
పిల్లవాడు బాధపడే అవకాశం 40% ఉంటుంది. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
స్కిజోఫ్రెనియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. మానసిక సామాజిక జోక్యాలు మందులతో పాటు, మానసిక చికిత్స రోగి యొక్క  
 ఆలోచనా విధానాలను సాధారణీకరించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఒత్తిడి మరియు  
 ఆందోళనను ఎదుర్కోవడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. సామాజిక పునరావాసం రోగి  
 సమాజంతో సంభాషించడానికి మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడానికి  
 సహాయపడుతుంది. స్కిజోఫ్రెనియాతో బాధపడుతున్న రోగిని నిర్వహించడంలో ఇవి  
 ముఖ్యమైన ఇంటర్వెన్షనల్ ప్రోగ్రామ్‌లు.  
  
2. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ (CBT) ఈ రకమైన మానసిక చికిత్స రోగికి వారి  
 క్లిష్ట పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి నైపుణ్యాలను నేర్పడంలో  
 సహాయపడుతుంది. చికిత్స అభిజ్ఞా భాగంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది రోగికి ఒక  
 నిర్దిష్ట పరిస్థితి మరియు ప్రవర్తనా భాగం గురించి వారి ఆలోచనను  
 మార్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది ఏదైనా పరిస్థితికి వారి  
 ప్రతిచర్యలను మార్చడానికి మరింత సహాయపడుతుంది.  
  
3. ఎలెక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ ఔషధ చికిత్సకు బాగా స్పందించని పెద్దలకు,  
 ఎలక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ లేదా షాక్ థెరపీ (ECT) పరిగణించబడుతుంది.  
 దీనిలో, మెదడులోని విద్యుత్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడటానికి  
 చిన్న మొత్తంలో విద్యుత్ ప్రవాహాలు మెదడు గుండా వెళతాయి.  
  
4. డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ (DBS) ఎలక్ట్రోకాన్వల్సివ్ థెరపీ  
 మాదిరిగానే, ఈ చికిత్స ప్రామాణిక చికిత్సకు నిరోధక రోగులలో  
 ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ఒక రకమైన ఎలక్టివ్ సర్జికల్ విధానం, దీనిలో రోగి  
 యొక్క మెదడు ప్రాంతాలలో కొన్ని ఎలక్ట్రోడ్‌లను అమర్చడానికి మెదడు దగ్గర  
 చిన్న కోతలు చేయబడతాయి. ఈ ఎలక్ట్రోడ్‌లు తేలికపాటి విద్యుత్ ప్రేరణలను  
 ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇవి మెదడు యొక్క అసాధారణ విద్యుత్ కార్యకలాపాలను  
 నియంత్రిస్తాయి మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
5. స్కిజోఫ్రెనియాలో ఆయుర్వేదం స్కిజోఫ్రెనియాకు ఆయుర్వేద చికిత్స సహజ  
 ఔషధం, మసాజ్, ఆహారం మరియు జీవనశైలి నియంత్రణలను కలిపి సంపూర్ణ  
 విధానాన్ని అనుసరిస్తుంది. ఆయుర్వేద మూలికలు యాంటిసైకోటిక్ మందులతో  
 కలిపి ఉపయోగించినప్పుడు ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఈ  
 పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి లేదా నిర్వహించడానికి ఆయుర్వేద మూలికల  
 ప్రభావంపై ఇంకా ఎటువంటి అధ్యయనాలు నిరూపించబడలేదు.  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మానసిక రోగులందరూ స్కిజోఫ్రెనిక్‌గా ఉన్నారా?  
స్కిజోఫ్రెనియా పూర్తిగా నయం అవుతుందా? స్కిజోఫ్రెనియాతో షాక్ థెరపీ  
సహాయపడుతుందా? ప్రస్తావనలు స్కిజోఫ్రెనియా అంటే ఏమిటి? అమెరికన్  
సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్. మనోవైకల్యం. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్  
హెల్త్. మనోవైకల్యం. సారా డి హోల్డర్, అమేలియా వేహ్స్. యామ్ ఫామ్  
ఫిజీషియన్. 2014 డిసెంబర్ 1;90(11):775-782. స్కిజోఫ్రెనియా ఫ్యాక్ట్  
షీట్స్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. భారతదేశంలో స్కిజోఫ్రెనియాతో జీవించడం: లింగ  
దృక్పథాలు. సంతోష్ లోగనాథన్, శ్రీనివాస మూర్తి. ట్రాన్స్‌కల్ట్ సైకియాట్రీ.  
2011 నవంబర్; 48(5): 569–584. Hsu MC, హువాంగ్ YS, Ouyang WC.  
స్కిజోఫ్రెనియాలో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ సప్లిమెంటేషన్ యొక్క ప్రయోజనకరమైన  
ప్రభావాలు: సాధ్యమయ్యే విధానాలు. లిపిడ్స్ హెల్త్ డిస్. 2020 జూలై  
3;19(1):159. బ్రౌన్ HE, రోఫ్మన్ JL. స్కిజోఫ్రెనియా చికిత్సలో విటమిన్  
సప్లిమెంటేషన్. CNS డ్రగ్స్. 2014 జూలై;28(7):611-22 Włodarczyk A, Wiglusz  
MS, Cubała WJ. స్కిజోఫ్రెనియా కోసం కీటోజెనిక్ ఆహారం: యాంటిసైకోటిక్  
చికిత్సకు పోషకాహార విధానం. మెడ్ పరికల్పనలు. 2018 సెప్టెంబర్;118:74-77.  
పటేల్ KR, చెరియన్ J, గోహిల్ K, అట్కిన్సన్ D. స్కిజోఫ్రెనియా: అవలోకనం  
మరియు చికిత్స ఎంపికలు. P T. 2014 సెప్టెంబర్;39(9):638-45.  
  
==================================================  
  
సయాటికాను లుంబోసక్రాల్ రాడిక్యులర్ సిండ్రోమ్, ఇస్కియాస్, నరాల మూల నొప్పి  
మరియు నరాల మూలం ఎంట్రాప్‌మెంట్ అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం  
  
సయాటికా అనేది వెన్నెముక యొక్క దిగువ భాగం నుండి 5 నరాల కలయిక ద్వారా  
ఏర్పడిన మానవ శరీరంలో అతిపెద్ద నరమైన తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు  
నరాల మీద ఒత్తిడి ఫలితంగా ఏర్పడే ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి. సయాటికా యొక్క  
అత్యంత సాధారణ కారణం డిస్క్ హెర్నియేషన్ లేదా ఎముకల పెరుగుదల వంటి  
డిస్క్‌లకు సంబంధించినది. డిస్క్‌తో సంబంధం లేని కారణాలలో క్యాన్సర్,  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు లేదా రక్తనాళాల కుదింపు వంటివి ఉండవచ్చు.  
  
సయాటికా ఉన్న వ్యక్తులు సయాటిక్ నరాల పంపిణీలో నొప్పి, తిమ్మిరి,  
గుచ్చుకోవడం లేదా కత్తిపోటు వంటి అనుభూతిని మరియు కండరాల బలహీనతను  
అనుభవిస్తారు. సయాటికా నొప్పి తరచుగా మెలితిప్పడం, వంగడం లేదా దగ్గు ద్వారా  
తీవ్రమవుతుంది. సయాటికా సరికాని భంగిమ, ఎక్కువసేపు నిలబడటం లేదా ఒకే చోట  
కూర్చోవడం, ఊబకాయం మరియు ఎత్తు పెరగడం వంటి కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా వృద్ధులలో కనిపిస్తుంది. స్త్రీలు పురుషులచే  
ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. నరాలకి తీవ్రమైన గాయం ఒక డ్రాప్ ఫుట్ ఎఫెక్ట్‌ను  
కలిగిస్తుంది, అంటే పాదం ముందు భాగాన్ని ఎత్తడంలో ఇబ్బంది. ఇతర సమస్యలలో  
ప్రేగు మరియు మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవచ్చు.  
  
చికిత్స సాధారణంగా పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు కారణాన్ని బట్టి  
మారుతుంది. వివిధ నిర్వహణ ప్రోటోకాల్‌లలో చురుకుగా ఉండటం, నొప్పి నివారణ  
మందులు, ఆక్యుపంక్చర్, ఎపిడ్యూరల్ స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు, వెన్నెముక  
మానిప్యులేషన్ మరియు ఫిజికల్ థెరపీ వంటి సంప్రదాయవాద చికిత్సలు ఉన్నాయి.  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. ముఖ్య వాస్తవాలు  
సాధారణంగా 35 నుండి 55 సంవత్సరాల మధ్య పెద్దవారిలో కనిపిస్తాయి. లింగం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా  
కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) హిప్స్ పిరుదుల కాళ్ళ వ్యాప్తి భారతదేశం: 1-5%  
(2022) అనుకరించే పరిస్థితులు హెర్నియేటెడ్ లంబోసాక్రల్ డిస్క్ కండరాల  
దుస్సంకోచం నరాల మూల ప్రేరేపణ ఎపిడ్యూరల్ చీము ఎపిడ్యూరల్ హెమటోమా ట్యూమర్  
పాట్స్, వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు వెన్నెముక క్షయవ్యాధి పిరిఫార్మిస్  
సిండ్రోమ్‌గా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు:  
ఎక్స్-రే, CT స్కాన్, MRI, ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG) చికిత్స  
యాంటీకాన్వల్సెంట్ మందులు: గబాపెంటిన్ మరియు ప్రీగాబాలిన్ ట్రైసైక్లిక్  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ (TCAలు): అమిట్రిప్టిలైన్ SNRIs: Dulfaxetines మరియు  
Dulalmaxetines: మార్ఫిన్ సల్ఫేట్ (MST) శస్త్రచికిత్స: మైక్రోడిసెక్టమీ  
మరియు లామినెక్టమీ  
  
సయాటికా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు నాడి, ఇది మీ తుంటి, పిరుదులు మరియు  
ప్రతి కాలు ద్వారా దిగువ వీపు నుండి శాఖలుగా ఉంటుంది. సయాటికా దిగువ వీపు,  
పిరుదు మరియు తొడ మరియు దూడ వెనుక భాగంతో సహా నరాల మార్గంలో నొప్పిని కలిగి  
ఉంటుంది. లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
ఏకపక్ష కాలు నొప్పి దిగువ వెనుక భాగంలో నొప్పి పాదాలకు లేదా కాలి వేళ్లకు  
నొప్పిని ప్రసరించడం తిమ్మిరి మరియు నరాల పంపిణీలో మంటలు లాగ్‌ను నిటారుగా  
ఉంచడంలో నొప్పి పెరగడం హిప్ జాయింట్ యొక్క కదలిక పరిధి తగ్గుతుంది. సయాటికా  
కారణాలు  
  
నరాల కోర్సులో ఎక్కడైనా పాథాలజీ ఉన్నప్పుడు సయాటికా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.  
సయాటికా అనేక విధాలుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది; వాటిలో, అత్యంత సాధారణమైనవి  
క్రిందివి:  
  
హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌లు: వెన్నెముక డిస్క్ యొక్క మృదువైన కేంద్రం వెన్నెముక  
యొక్క మరింత దృఢమైన బాహ్య కేసింగ్‌లో పగుళ్లు ద్వారా నెట్టబడినప్పుడు ఈ  
పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.  
  
డీజెనరేటివ్ డిస్క్ వ్యాధి: ఇది సహజ వృద్ధాప్య ప్రక్రియ, ఇది డిస్క్  
హెర్నియేషన్‌కు పూర్వగామిగా పనిచేస్తుంది.  
  
లంబార్ (దిగువ వెనుక) వెన్నెముక స్టెనోసిస్: ఇది సయాటిక్ నరాల యొక్క  
సంకుచితం  
  
ఇస్త్మిక్ స్పాండిలోలిస్థెసిస్: వెన్నుపూస సక్రాల్‌పై ముందుకు జారడం వల్ల ఈ  
పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది, ఇది వెన్నెముకను విడిచిపెట్టినప్పుడు నరాల మూలాన్ని  
చిటికెడు చేస్తుంది.  
  
పిరిఫార్మిస్ సిండ్రోమ్: మీ పిరిఫార్మిస్ కండరం (దిగువ అవయవాలలోని గ్లూటల్  
ప్రాంతంలోని కండరం) తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరాలను కుదించినప్పుడు  
మరియు వాపు మరియు ఎరుపు రంగులో ఉన్నప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.  
  
ప్రాణాంతకత (క్యాన్సర్): మెటాస్టాటిక్ (వ్యాప్తి) ఎముక లేదా మృదు కణజాల  
క్యాన్సర్, తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు క్యాన్సర్,  
హెమంగియోబ్లాస్టోమా (మెదడు కణితి రకం)  
  
ఇన్ఫెక్షన్: ఇది డిస్క్ యొక్క చీము ఏర్పడటానికి మరియు వాపుకు  
దారితీస్తుంది.  
  
వాస్కులర్ కంప్రెషన్: రక్తనాళాల కుదింపు ఒక సూడోఅన్యూరిజం ఏర్పడటానికి  
దారితీస్తుంది (రక్తనాళాల రక్త గోడలు గాయపడినప్పుడు సంభవిస్తుంది).  
  
అస్థి కుదింపు: తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు నరాల పంపిణీలో ఎముకల  
పెరుగుదల దానిపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.  
  
స్త్రీ జననేంద్రియ కారణం: గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్ మరియు ఎండోమెట్రియోసిస్  
(గర్భాశయం లోపలి పొర పెరుగుదల) కూడా సయాటికాకు కారణమవుతుందని అధ్యయనాలు  
చెబుతున్నాయి.  
  
నీకు తెలుసా? COVID-19 రోగులలో సయాటికా అనేది అసాధారణం కాదు. కోవిడ్-19  
కోసం చికిత్స పొందుతున్న రోగులలో సయాటిక్ న్యూరోపతి కనిపించవచ్చని మరియు  
వారికి సుదీర్ఘ పునరావాసం అవసరమని అధ్యయనాలు సూచించాయి. సయాటికా కోసం  
మరిన్ని ప్రమాద కారకాలను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
డిస్క్ లేదా నాన్-డిస్కోజెనిక్ కారణాల వల్ల సయాటికా సంభవించవచ్చు. అయితే,  
కింది కారకాలతో మీ సయాటికా వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి:  
  
వయస్సు మీ వయస్సులో, మీ వెన్నెముకలో మార్పులు అస్థి పెరుగుదలకు మరియు  
హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌లకు దారి తీయవచ్చు, సయాటికా యొక్క అత్యంత సాధారణ  
కారణాలు.  
  
జన్యు సిద్ధత అధ్యయనాలు డిస్క్ హెర్నియేషన్ ద్వారా వర్గీకరించబడిన కటి  
డిస్క్ డిజార్డర్స్, సయాటికాకు దారితీసే కీలకమైన జన్యుపరమైన భాగాన్ని కలిగి  
ఉన్నాయని సూచిస్తున్నాయి.  
  
వృత్తి ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమతో సంబంధం కలిగి ఉంటే, ప్రత్యేకించి ట్రంక్  
యొక్క వంగడం/వంగడం, చేతులు తరచుగా భుజం ఎత్తుపైకి ఎత్తడం మరియు మోటారు  
వాహనాలను నడపడం.  
  
సరికాని నడక భంగిమ నడుస్తున్నప్పుడు, మీ భుజాలు వెనుకకు, క్రిందికి మరియు  
రిలాక్స్‌గా ఉండాలి, ఎందుకంటే సరికాని భంగిమ మీ కటి డిస్క్‌లను కుదించవచ్చు  
మరియు తుంటి అనగా తొడ వెనుక భాగపు నరములు చికాకు కలిగిస్తుంది.  
  
జాగింగ్ మీకు వెన్ను లేదా నడుము సమస్యల చరిత్ర ఉన్నట్లయితే ఇది మిమ్మల్ని  
నొప్పికి గురి చేస్తుంది. జాగర్లు యాదృచ్ఛిక తుంటి నొప్పికి తక్కువ ప్రమాదం  
కలిగి ఉంటారని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి, అయితే నిరంతర లక్షణాలకు ఎక్కువ  
ప్రమాదం ఉంది.  
  
ధూమపాన అధ్యయనాలు ధూమపానం నడుము నొప్పి మరియు వైద్యపరంగా ధృవీకరించబడిన  
సయాటికాకు నిరాడంబరమైన ప్రమాద కారకం అని నిరూపిస్తున్నాయి.  
  
మీరు ధూమపానం మానేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా? దానితో మీకు సహాయపడే చిట్కాల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి ఊబకాయం అధ్యయనాలు అధిక బరువు  
మరియు ఊబకాయం పురుషులు మరియు స్త్రీలలో నడుము నొప్పి మరియు సయాటికా  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని చూపుతున్నాయి.  
  
మీ బరువు తగ్గించే లక్ష్యాలను సాధించడంలో మీకు సహాయపడటానికి మా విస్తృత  
శ్రేణి బరువు నిర్వహణ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇప్పుడే అన్వేషించండి పొడవైన  
ఎత్తు ఈ ప్రమాద కారకం వృద్ధులకు మాత్రమే సంబంధించినది. మీరు పొడవుగా ఉంటే,  
మీకు సయాటికా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
మానసిక ఒత్తిడి సయాటికా అధికంగా లేదా ఒత్తిడిలో ఉన్న అనుభూతితో ముడిపడి  
ఉంటుంది మరియు ఒత్తిడి నరాల నొప్పితో సహా మస్క్యులోస్కెలెటల్ పరిస్థితులను  
మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను దూరంగా ఉంచడానికి 5 సడలింపు పద్ధతుల గురించి  
చదవండి. సయాటికా నిర్ధారణను నొక్కండి  
  
సయాటిక్ నొప్పి ఏదైనా ఇతర నరాల నొప్పిని అనుకరిస్తుంది మరియు సరైన చికిత్స  
కోసం దాన్ని సరిగ్గా నిర్ధారించడం చాలా అవసరం. సయాటికా ప్రధానంగా కిందివాటి  
ద్వారా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది:  
  
వైద్య చరిత్ర  
  
స్థానికీకరణ, తీవ్రత, బలం కోల్పోవడం, సెన్సిబిలిటీ లోపాలు, వ్యవధి, కోర్సు,  
దగ్గు ప్రభావం, విశ్రాంతి లేదా కదలిక మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు  
సంబంధించిన పరిణామాలను గుర్తించడానికి పూర్తి చరిత్ర అవసరం.  
  
రోగులు సాధారణంగా తిమ్మిరి, మంట లేదా జలదరింపు వంటి ఇంద్రియ లక్షణాలతో  
కాలులో నొప్పిని ప్రసరింపజేస్తారు. నొప్పి యొక్క పంపిణీని చూపించమని మరియు  
అది మోకాలి క్రింద ప్రసరిస్తుందా అని వారిని అడగవచ్చు.  
  
శారీరక పరిక్ష  
  
ఇది ఎక్కువగా నరాల పరీక్షపై ఆధారపడి ఉంటుంది. స్ట్రెయిట్ లెగ్ రైజింగ్  
టెస్ట్ లేదా లాసెగ్స్ సైన్ ఎక్కువగా వర్తించే పరిశోధన. నొప్పి గురించి  
ఫిర్యాదు చేయడానికి ముందు కాలును పైకి లేపగలిగే కోణం (నిటారుగా కాలు పైకి  
లేపడం) <45° అయితే లాసెగ్ యొక్క సంకేతం సానుకూలంగా ఉంటుంది.  
  
గమనిక: సయాటికా ఉన్న రోగులకు తక్కువ వెన్నునొప్పి కూడా ఉండవచ్చు, ఇది  
సాధారణంగా కాలు నొప్పి కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
  
డిస్క్ హెర్నియేషన్ కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్లు, తిత్తులు, కణితులు లేదా పగుళ్లు  
వంటి సూచనలు లేదా "ఎరుపు జెండాలు" ఉంటే మాత్రమే ఈ దశలో ఇమేజింగ్  
సూచించబడుతుంది. ఈ పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
ఎక్స్-రే: వెన్నెముక యొక్క రేడియోగ్రాఫ్‌లు నరాల మీద నొక్కే ఎముక యొక్క  
ఏదైనా పెరుగుదలను బహిర్గతం చేయవచ్చు.  
  
CT స్కాన్: సాదా రేడియోగ్రాఫ్‌లు ప్రతికూలంగా ఉంటే ఫ్రాక్చర్‌ను అంచనా  
వేయడానికి నాన్-కాంట్రాస్ట్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ చేయవచ్చు.  
ఏదైనా మృదు కణజాల క్రమరాహిత్యాలను అంచనా వేయడానికి CT కూడా చేయబడుతుంది.  
  
MRI: ఏదైనా న్యూరోలాజిక్ లోటు లేదా మాస్ ఎఫెక్ట్ అనుమానం ఉన్నట్లయితే,  
నొప్పి 6-8 వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగితే మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్ (MRI) సూచించబడుతుంది.  
  
ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG): ఇది నరాలు మరియు కండరాల మధ్య విద్యుత్ సంకేతాలు  
ఎంత బాగా పని చేస్తున్నాయో అంచనా వేసే కనిష్ట ఇన్వాసివ్ డయాగ్నస్టిక్  
పరీక్ష. నరాల నష్టం యొక్క తీవ్రతను నిర్ణయించడానికి ఇది జరుగుతుంది.  
  
హస్టిల్-ఫ్రీ అనుభవం కోసం మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
ప్రముఖులు ప్రభావిత సల్మాన్ ఖాన్ బాలీవుడ్ నటుడు సల్మాన్ ఖాన్ సయాటికాతో  
బాధపడుతున్నారు. ఖాన్ కుటుంబానికి సన్నిహితంగా ఉన్న ఒక మూలం మాట్లాడుతూ “మా  
మనస్సులో ఉన్నది అతని గుండె కాదు, సయాటికా. కాళ్లు, వెన్నులో విపరీతమైన  
నొప్పి కారణంగా భాయ్ షూట్ చేయలేని రోజులు ఉన్నాయి. అతను వివరణాత్మక చికిత్స  
ద్వారా వెళ్ళాలి మరియు దాని కోసం, అతను కొన్ని రోజులు సదుపాయంలో ఉండవలసి  
ఉంటుంది. సయాటికా నివారణ  
  
ఏదైనా రుగ్మతకు నివారణ ఎల్లప్పుడూ ఉత్తమమైన చర్య. సయాటికాను నివారించడానికి  
ఉత్తమ వ్యూహాలు:  
  
సుదీర్ఘ విశ్రాంతి మానుకోండి  
  
ఎక్కువ విశ్రాంతి సయాటికా నొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీలైనంత వరకు  
చురుకుగా ఉండండి. దానితో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
ఎలివేటర్‌కు బదులుగా మెట్లను ఉపయోగించండి, ప్రతి 30 నిమిషాలకోసారి లేచి  
కదలండి అని నిర్ధారించుకోండి, సర్దుబాటు చేయగల ఎత్తు ఉన్న స్టాండింగ్  
డెస్క్‌కి మారండి మీ ఆఫీసు కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు మీరు చేయగలిగే సరళమైన  
స్ట్రెచ్‌లను జోడించండి, సాధారణ, చిన్నపాటి నడకలకు వెళ్లండి, ఫిజికల్  
థెరపిస్ట్‌ని చూడండి మరియు వ్యాయామాన్ని మీ దినచర్యలో భాగంగా చేసుకోండి  
  
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం  
  
సయాటికాను నివారించడానికి ప్రయోజనకరమైన వ్యాయామాలు నడక, ఈత, పైలేట్స్ మరియు  
యోగా. ఇది వెన్నెముకకు మద్దతు ఇచ్చే ఉదరం మరియు వెనుక కండరాలను  
బలపరుస్తుంది.  
  
సరైన భంగిమలో నిద్రించండి  
  
ఒక వ్యూహం ఏమిటంటే, పిరుదులు మరియు మడమలను మంచానికి ఫ్లాట్‌గా ఉంచుతూ  
వీపుపై ఫ్లాట్‌గా పడుకుని మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచడం. మీరు నిద్రపోయే ముందు  
సాగదీయడం మరియు మీ వీపుకు మద్దతుగా దృఢమైన పరుపును ఉపయోగించడం కూడా  
ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు.  
  
ఆ అదనపు కొవ్వును కాల్చండి  
  
ఊబకాయం సయాటికా అభివృద్ధిలో కీలకమైన ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి. బరువు తగ్గడం  
వల్ల సయాటికా నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు మరియు దీర్ఘకాలంలో దానిని  
నివారించవచ్చు.  
  
సరైన మార్గంలో బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? మీ కోసం పని చేసే బరువు తగ్గించే  
చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
మీ భంగిమలను గుర్తుంచుకోండి  
  
కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిలబడి ఉన్నప్పుడు, వీపుపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి  
మీ వీపును నిటారుగా మరియు భుజాలను వెనుకకు ఉంచండి. ఒకే భంగిమలో కూర్చోవడం  
లేదా డెస్క్‌లో ఎక్కువ సేపు పనిచేసేటప్పుడు అలవాటు పడడం కూడా మీ వీపుకు  
హాని కలిగిస్తుంది.  
  
సరైన సాంకేతికతతో బరువులు ఎత్తండి  
  
ఆకస్మిక ట్రైనింగ్ గాయం మీ డిస్క్‌ను హెర్నియేట్ చేస్తుంది, తుంటి అనగా తొడ  
వెనుక భాగపు నరములు నరాల మూలాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది లేదా  
చికాకుపెడుతుంది. మేము తరచుగా వస్తువులను సరిగ్గా ఎత్తకుండా, తుంటి మరియు  
కాళ్ళతో పైకి లేచేటప్పుడు వెనుకభాగాన్ని నిటారుగా ఉంచుతాము.  
  
ధూమపానం వద్దు అని చెప్పండి  
  
ధూమపానం మన శరీరాలపై ఎంత భయంకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుందో మనందరికీ తెలుసు.  
ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల సయాటికా వచ్చే అధిక ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించవచ్చు, కానీ తొలగించలేమని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.  
  
ఈ ఘోరమైన అలవాటును తొలగించడానికి విస్తృతమైన ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను  
ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే కొనండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
సయాటికా అనేది నరాలకు సంబంధించిన రుగ్మత. సయాటికా నిర్ధారణ మరియు చికిత్స  
చేయగల వైద్యులు:  
  
న్యూరాలజిస్టులు న్యూరోసర్జన్లు ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్లు మెదడు మరియు  
వెన్నుపాము, పరిధీయ నరాలు మరియు కండరాల వ్యాధులకు చికిత్స చేసే నిపుణులు  
న్యూరాలజిస్ట్ మరియు న్యూరో సర్జన్. ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అనేది  
మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ యొక్క గాయాలు మరియు పరిస్థితులను  
నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి?  
  
ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని చూడండి:  
  
నొప్పి ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగుతుంది లేదా కాలులో తిమ్మిరి  
లేదా బలహీనత మరింత తీవ్రమవుతుంది ప్రేగు లేదా మూత్రాశయం నియంత్రణ  
కోల్పోవడం.  
  
మీరు లేదా మీ ప్రియమైనవారు అలాంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, వెనుకాడకండి  
మరియు మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సలహాలను పొందండి. సయాటికా  
చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి సయాటికా ప్రాణాంతక వ్యాధి కాకపోవచ్చు, ఇది  
జీవిత నాణ్యతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది మనస్సు మరియు శరీరాన్ని  
దెబ్బతీస్తుంది. సయాటికా యొక్క వివిధ చికిత్స ఎంపికలు:  
  
కన్జర్వేటివ్ నిర్వహణ  
  
ఇది లక్షణాల కారణాన్ని వివరించడం మరియు నిర్దిష్ట చర్యలు లేకుండా కూడా  
లక్షణాలు సాధారణంగా కాలక్రమేణా తగ్గిపోతాయని రోగులకు భరోసా ఇవ్వడం. నొప్పి  
నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు యోగా లేదా స్ట్రెచ్‌లతో చురుకుగా ఉండమని మరియు  
రోజువారీ కార్యకలాపాలను కొనసాగించమని వారికి సలహా ఇవ్వండి.  
  
ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్మెంట్ నొప్పి చాలా ఉంటే, ఉపశమనం అందించడానికి కొన్ని  
మందులు సూచించబడతాయి. వీటితొ పాటు:  
  
1. యాంటీకాన్వల్సెంట్ మందులు: దెబ్బతిన్న నరాల వల్ల కలిగే నొప్పిని  
 తగ్గించే యాంటీకాన్వల్సెంట్ల వినియోగానికి పరిశోధన మద్దతు ఇస్తుంది.  
 వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: గబాపెంటిన్ ప్రీగాబాలిన్  
  
2. ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ (TCAs): TCAలు నరాలకు సంబంధించిన  
 నొప్పి చికిత్స కోసం ఎక్కువగా అధ్యయనం చేయబడిన యాంటిడిప్రెసెంట్స్.  
 అమిట్రిప్టిలైన్ సాధారణంగా సయాటికా నిర్వహణకు ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
3. SNRIలు: సెరోటోనిన్ మరియు నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ రీఅప్‌టేక్ ఇన్హిబిటర్స్  
 (SNRI) అనేది యాంటిడిప్రెసెంట్‌లు, ఇవి డిప్రెషన్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
 పొందడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఆందోళన రుగ్మతలు మరియు నరాల నొప్పికి కూడా  
 ఉపయోగిస్తారు. సయాటికాలో ఉపయోగించే మందులు: డులోక్సేటైన్  
 వెన్లాఫాక్సిన్  
  
4. ఓపియాయిడ్ అనాల్జెసిక్స్: ఇవి నొప్పి ఉపశమనం కోసం ఉపయోగించబడతాయి మరియు  
 వీటిని కలిగి ఉంటాయి: ఆక్సికోడోన్ ట్రామడాల్ మార్ఫిన్ సల్ఫేట్ (MST)  
  
5. ఎపిడ్యూరల్ స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు: ఇవి సయాటికా నుండి తాత్కాలికంగా  
 ఉపశమనం కలిగిస్తాయి మరియు పునరావాసం మరియు వ్యాయామంతో రోగి పురోగతికి  
 సహాయపడతాయి.  
  
సర్జరీ  
  
సయాటికా కోసం శస్త్రచికిత్స జోక్యం హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌లను తొలగించడంపై  
దృష్టి పెడుతుంది మరియు చివరికి, సయాటికా యొక్క అనుమానిత కారణాన్ని  
తొలగించడానికి డిస్క్‌లో కొంత భాగం. చికిత్స వెన్నునొప్పిని తగ్గించకుండా,  
కాలు నొప్పి మరియు సంబంధిత లక్షణాలను తగ్గించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.  
  
కాడా ఈక్వినా సిండ్రోమ్ (నరాల మూలాల సంపీడనం) తక్షణ శస్త్రచికిత్సకు  
సంపూర్ణ సూచన అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఏకపక్ష సయాటికాకు ఎంపిక  
శస్త్రచికిత్స ఎంపిక. శస్త్రచికిత్సలు ఉన్నాయి:  
  
మైక్రోడిస్సెక్టమీ: ఇది హెర్నియేటెడ్ లంబార్ డిస్క్ ఉన్న వ్యక్తులపై చేసే  
అతితక్కువ ఇన్వాసివ్ సర్జికల్ ప్రక్రియ.  
  
లామినెక్టమీ: ఇది వెన్నెముక యొక్క ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ఎముక స్పర్స్  
మరియు కణజాలాలను తొలగించడం ద్వారా ఖాళీని సృష్టించే శస్త్రచికిత్స.  
  
అడెసియోలిసిస్తో ఎపిడ్యూరియోస్కోపీ  
  
ఎపిడ్యూరల్ ఎండోస్కోపిక్ అడెసియోలిసిస్ అనేది ఎపిడ్యూరల్ స్పేస్‌లో డ్రగ్  
ఇంజెక్షన్ (సాధారణంగా లోకల్ అనస్తీటిక్)ని ఖచ్చితంగా ఉంచడానికి కనిష్ట  
ఇన్వాసివ్ టెక్నిక్. ఈ టెక్నిక్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది మరియు సయాటికాతో  
బాధపడుతున్న రోగులలో ఇంద్రియ నరాల పనిచేయకపోవడాన్ని తగ్గిస్తుందని  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
  
మా నిపుణుడు దాని కారణాలు, లక్షణాలు మరియు చికిత్స ఎంపికలను  
వివరిస్తున్నందున సయాటికాను బాగా అర్థం చేసుకోండి. ఇప్పుడు దీన్ని చూడండి  
సయాటికా కోసం గృహ సంరక్షణ సయాటికా నిర్వహణకు జాగ్రత్త మరియు భంగిమను  
సరిగ్గా నిర్వహించడం అవసరం. నొప్పిని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే కొన్ని  
ఇంటి నివారణలు:  
  
వేడి మరియు చల్లని ప్యాక్‌లను ఉపయోగించండి  
  
ఐస్ ప్యాక్‌లను వేయడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది, ఆ ప్రాంతాన్ని  
మొద్దుబారుతుంది మరియు మంట తగ్గుతుంది. సయాటికా మంటలు వచ్చినప్పుడు  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఇది సూచించబడుతుంది. ఐస్ ప్యాక్‌ని  
ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు ఒక సులభ చిట్కా ఏమిటంటే, తీవ్రమైన నొప్పి తగ్గిన  
తర్వాత దానిని హీట్ ప్యాక్‌తో ప్రత్యామ్నాయంగా మార్చడం.  
  
నొప్పి నుండి తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి ఆన్‌లైన్‌లో మా ప్రత్యేక శ్రేణి హాట్  
మరియు కోల్డ్ థెరపీ ఉత్పత్తులను బ్రౌజ్ చేయండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని  
నింపండి  
  
మీ వెనుకకు మద్దతు ఇవ్వండి  
  
తక్కువ వ్యవధిలో నడుము లేదా తుంటి కలుపును ధరించండి, ఎందుకంటే ఇది కటి  
కణజాలాలను స్థిరీకరించడానికి మరియు మద్దతు ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. నడుము  
కలుపులు అధిక వెన్నెముక కదలికను పరిమితం చేస్తాయి మరియు నరాల మూలాల చివరల  
నుండి నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
మీ వెనుకకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు మీ భంగిమను మెరుగుపరచడానికి  
ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
సాగదీయడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి  
  
సయాటికా నుండి వచ్చే నొప్పి సాధారణంగా సాగతీత రొటీన్ నుండి ప్రయోజనం  
పొందుతుంది, ఇది హిప్స్ మరియు హామ్ స్ట్రింగ్స్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది,  
ఇది అధికంగా ఉపయోగించిన లేదా ఎర్రబడిన కండరాల నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది.  
  
సమయోచిత నొప్పి నివారణ క్రీములను వర్తించండి  
  
సమయోచిత జెల్‌లు, క్రీమ్‌లు లేదా పెయిన్‌కిల్లర్లు లేదా స్పర్శరహిత  
జెల్‌లను కలిగి ఉన్న ప్యాచ్‌లు వేగవంతమైన మరియు సమర్థవంతమైన నొప్పి  
ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఈ మందులు మీ కణజాలంలోకి చొచ్చుకుపోయి స్థానికంగా  
పనిచేస్తాయి. కొన్ని మందులు ఉన్నాయి:  
  
సయాటికా సయాటికా యొక్క మిథైల్ సాలిసైలేట్ మెంథాల్ సమస్యలు తుంటి అనగా తొడ  
వెనుక భాగపు నరములు నరాల మీద ఒత్తిడి వలన ఏర్పడతాయి మరియు పరిష్కరించని  
సయాటిక్ నరాల కుదింపు యొక్క సంభావ్య సమస్యలు:  
  
కాలక్రమేణా నరాల పంపిణీలో నొప్పి పెరగడం ప్రభావితమైన కాలులో బలహీనత  
ప్రభావిత కాలులో మంట లేదా ముడతలు పెట్టడం వంటి అనుభూతి ప్రేగు లేదా  
మూత్రాశయం పనితీరు తగ్గడం లేదా కోల్పోవడం శాశ్వత నరాల నష్టం. సయాటికా కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
సయాటికాకు సంబంధించిన నొప్పిని నిర్వహించడంలో కాంప్లిమెంటరీ లేదా  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు చాలా సహాయకారిగా ఉంటాయి. అయితే, ఏదైనా కొత్తగా  
ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. కొన్ని  
ప్రయోజనకరమైన చికిత్సలు:  
  
ఫిజియోథెరపీ  
  
సాంప్రదాయిక చికిత్సలో ముఖ్యమైన భాగం ఫిజియోథెరపీ, ఇది ప్రధానంగా డిస్క్  
సమస్యల కారణంగా రోగికి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం  
లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. శారీరక చికిత్సలో సాధారణంగా తేలికపాటి సాగతీత మరియు  
నొప్పి నివారణ పద్ధతులు, కండిషనింగ్ వ్యాయామం మరియు సమర్థతా కార్యక్రమం  
ఉంటాయి.  
  
ఆక్యుపంక్చర్  
  
ఆక్యుపంక్చర్ అనేది ఒక ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం, దీనిలో నొప్పిని తగ్గించడానికి  
నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద సన్నని సూదులు శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి.  
ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీ అనేది సయాటికాకు సమర్థవంతమైన నాన్-డ్రగ్ థెరపీ అని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది సయాటికా నిర్వహణకు సంబంధించి  
వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స నిర్ణయాలను సులభతరం చేయడానికి వైద్యులను  
అనుమతిస్తుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక నొప్పిని నిర్వహించడంలో ఆక్యుపంక్చర్ ప్రభావవంతంగా ఉందా? మరింత  
తెలుసుకోవడానికి, దీన్ని చదవండి  
  
చిరోప్రాక్టిక్ థెరపీ  
  
ఇది మెకానికల్ డిజార్డర్‌లను, ముఖ్యంగా వెన్నెముకను నిర్ధారించడానికి,  
చికిత్స చేయడానికి మరియు నిరోధించడానికి ఉపయోగించే ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం యొక్క  
ఒక రూపం. చిరోప్రాక్టర్ అనేది శిక్షణ పొందిన వ్యక్తి, అతను ఒక వ్యక్తి  
వెనుక భాగంలో ఎముకలను నొక్కడం మరియు కదిలించడం ద్వారా శారీరక సమస్యలకు  
చికిత్స చేస్తాడు, ఇది సయాటికా నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
సయాటికాతో జీవించడం  
  
సయాటికా అనేది ఒక సాధారణ పరిస్థితి, ఇది పనికి గైర్హాజరు కావడానికి  
ముఖ్యమైన కారణం మరియు పరిశ్రమ మరియు ఆరోగ్య సేవల ప్రదాతలకు పెద్ద ఆర్థిక  
భారం. గుర్తుంచుకోండి, సమయం ప్రతిదీ నయం చేస్తుంది మరియు మీరు సమయంతో  
నొప్పిని నిర్వహించడం నేర్చుకోవచ్చు. మీరు సయాటికాతో బాధపడుతుంటే  
గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు:  
  
20 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు మీ  
హామ్ స్ట్రింగ్స్‌ను (తొడల వెనుక నుండి తొడల వెనుక నుండి మోకాలి వరకు  
కండరాలు) సాగదీసే వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండండి, భారీ బరువులు ఎత్తే ముందు  
ఎల్లప్పుడూ వేడెక్కండి. దిగువ వీపును వణికించవచ్చు చాలా తరచుగా వంగడం  
ద్వారా మీ వీపును ఒత్తిడి చేయవద్దు పూర్తి బెడ్ రెస్ట్‌కు దూరంగా ఉండండి మీ  
ఆఫీసు కుర్చీ సౌకర్యవంతంగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి మీ వెన్నెముక యొక్క  
కదలికను తిప్పడం మానుకోండి బరువైన వస్తువులను ఎత్తకుండా ప్రయత్నించండి  
సుదీర్ఘ కారు ప్రయాణాలను నివారించండి ఒత్తిడిని సమర్ధవంతంగా నిర్వహించడం  
నేర్చుకోండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సయాటికా నొప్పి ఎలా అనిపిస్తుంది? ఒకరు  
రెండు కాళ్లపై సయాటికాను అనుభవించవచ్చా? సయాటికా కాలక్రమేణా అభివృద్ధి  
చెందుతుందా లేదా అకస్మాత్తుగా సంభవిస్తుందా? వెన్నెముక శస్త్రచికిత్స  
తర్వాత సాధారణ రికవరీ సమయం ఏమిటి? వెన్నెముక శస్త్రచికిత్సలో ఏవైనా సమస్యలు  
ఉన్నాయా? సయాటికా ఉంటే విశ్రాంతి తప్పనిసరి? ప్రస్తావనలు Koes BW, van  
Tulder MW, Peul WC. సయాటికా వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. BMJ. 2007  
జూన్ 23;334(7607):1313-7. డేవిస్ డి, మైని కె, వాసుదేవన్ ఎ. సయాటికా.  
[2022 మే 6న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. లభ్యం: స్వామి, అరవింద.  
(2018) సయాటికాపై ఒక సమీక్ష. వాల్యూమ్ 7 సంచిక 1. MA స్టాఫోర్డ్, P. పెంగ్,  
DA హిల్, సయాటికా: చరిత్ర, ఎపిడెమియాలజీ, పాథోజెనిసిస్ మరియు నిర్వహణలో  
ఎపిడ్యూరల్ స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్ పాత్ర యొక్క సమీక్ష, BJA: బ్రిటిష్ జర్నల్  
ఆఫ్ అనస్థీషియా, వాల్యూమ్ 99, సంచిక 4, అక్టోబర్ 2007, పేజీలు 461–473.  
అలా-కొక్కో L. కటి డిస్క్ వ్యాధికి జన్యుపరమైన ప్రమాద కారకాలు. ఆన్ మెడ్.  
2002;34(1):42-47. మిరాండా H, Viikari-Juntura E, Martikainen R, Takala  
EP, Riihimäki H. వ్యక్తిగత కారకాలు, వృత్తిపరమైన లోడింగ్ మరియు శారీరక  
వ్యాయామం సయాటిక్ నొప్పిని అంచనా వేస్తుంది. వెన్నెముక (ఫిలా పా 1976).  
2002;27(10):1102-1109. ఆచార్య S, థిబాల్ట్ M, లీ J, తాహా O, మోర్పుర్గో  
AJ, క్షేత్రీ BK, రెగ్మి K. కోవిడ్-19-ప్రేరిత లెఫ్ట్ సయాటిక్ న్యూరోపతి,  
దీర్ఘకాలం పాటు శారీరక వైద్యం మరియు పునరావాసం అవసరం. క్యూరియస్. 2021 జూన్  
21;13(6):e15803. షిరి ఆర్, ఫలాహ్-హస్సాని కె. ది ఎఫెక్ట్ ఆఫ్ స్మోకింగ్  
ఆన్ ది రిస్క్ ఆఫ్ సయాటికా: ఎ మెటా-ఎనాలిసిస్. యామ్ జె మెడ్.  
2016;129(1):64-73.e20. షిరి ఆర్ మరియు ఇతరులు. సయాటికాకు ప్రమాద కారకంగా  
ఊబకాయం: ఒక మెటా-విశ్లేషణ, అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడెమియాలజీ, వాల్యూమ్  
179, సంచిక 8, 15 ఏప్రిల్ 2014. ఎంకే ఓ, న్యూ HA, న్యూ CH, మాథిసన్ S,  
మెక్‌లాచ్లాన్ AJ, లాటిమర్ J, మహర్ CG, Lin CC తక్కువ వెన్నునొప్పి మరియు  
నడుము రాడిక్యులర్ నొప్పి చికిత్సలో యాంటీకాన్వల్సెంట్స్: ఒక క్రమబద్ధమైన  
సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. CMAJ. 2018 జూలై 3;190(26):E786-E793. Sansone  
RA, Sansone LA. నొప్పి, నొప్పి, దూరంగా వెళ్ళి: యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు  
నొప్పి నిర్వహణ. మనోరోగచికిత్స (ఎడ్జిమాంట్). 2008 డిసెంబర్;5(12):16-9.  
PMID: 19724772; PMCID: PMC2729622. సకాయ్ T, Aoki H, Hojo M, Takada M,  
Murata H, Sumikawa K. అడెసియోలిసిస్ మరియు ఎపిడ్యూరోస్కోపీ సమయంలో  
టార్గెటెడ్ స్టెరాయిడ్/లోకల్ అనస్తీటిక్ ఇంజెక్షన్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది  
మరియు దీర్ఘకాలిక సయాటికా ఉన్న రోగులలో ఇంద్రియ నరాల పనిచేయకపోవడాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. జె అనస్త్. 2008;22(3):242-247. జాంగ్ ఎన్, వాంగ్ ఎల్‌క్యూ,  
లి జెఎల్, సు ఎక్స్‌టి, యు ఎఫ్‌టి, షి జిఎక్స్, యాంగ్ జెడబ్ల్యూ, లియు  
సిజెడ్. ఆక్యుపంక్చర్ ద్వారా సయాటికా నిర్వహణ: మెరుగైన డెల్ఫీ సర్వేను  
ఉపయోగించి నిపుణుల ఏకాభిప్రాయం. J నొప్పి రెస్. 2021 జనవరి 8;14:13-22.  
  
==================================================  
  
సెప్సిస్‌ను సెప్టిక్ ఇన్‌ఫెక్షన్, బ్లడ్ పాయిజనింగ్, సెప్టిక్ పాయిజనింగ్  
మరియు సెప్టిసిమియా అని కూడా అంటారు. సెప్సిస్ రక్తపోటులో అకస్మాత్తుగా  
తగ్గుదల, తీవ్రమైన అవయవ వైఫల్యం లేదా మరణానికి దారితీసే సెప్సిస్ షాక్‌కు  
కారణం కావచ్చు.  
  
శిశువులు మరియు వృద్ధులలో సెప్సిస్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మధుమేహం,  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయ వ్యాధి వంటి పరిస్థితుల కారణంగా  
రాజీపడిన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు సెప్సిస్‌కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.  
  
సెప్సిస్ చికిత్సలో యాంటీబయాటిక్స్, ఇంట్రావీనస్ ఫ్లూయిడ్స్ మరియు  
వాసోప్రెసర్స్ (రక్తనాళాలను నిరోధించే మందులు) ఉంటాయి. సెప్సిస్ ఉన్న  
రోగులకు ఆక్సిజన్ లేదా శ్వాస యంత్రం వంటి సహాయక సంరక్షణ కూడా అవసరం  
కావచ్చు. ప్రారంభ మరియు దూకుడు చికిత్స సెప్టిసిమియా నుండి కోలుకునే  
అవకాశాలను పెంచుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, సెప్సిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
ఆసుపత్రిలోని ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లో చికిత్స అవసరం. సాధారణంగా 18 ఏళ్లు  
పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) రక్తం కడుపు ప్రేగు ఊపిరితిత్తులు  
మూత్రపిండాలు కాలేయం కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా:  
ఆసుపత్రులలో అన్ని కారణాల మరణాలలో 20% (2017) భారతదేశం: 213 100000 మందికి  
(2020) పరిస్థితులను అనుకరించే పరిస్థితులు పల్మనరీ ఎంబాలిజం (పిఇ)  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ ప్రేగు అడ్డంకి పెద్దప్రేగు శోథ వాస్కులైటిస్ డయాబెటిక్  
కెటోయాసిడోసిస్ (డికెఎ) టాక్సిన్ తీసుకోవడం అడ్రినల్ లోపం థైరోటాక్సికోసిస్  
ప్రాణాంతక హైపర్‌థెరియా డిస్ట్రిబ్యూటివ్ షాక్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త గణన (సిబిసి), లివర్ ఫంక్షన్ పరీక్ష & కిడ్నీ  
ఫంక్షన్ టెస్ట్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఎక్స్-రే, అల్ట్రాసౌండ్, CT, & MRI  
చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: సెఫ్ట్రియాక్సోన్, మెరోపెనెమ్ & సెఫోటాక్సిమ్  
వాసోప్రెసర్స్: నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ & డోపమైన్ సర్జరీ: చీము పారుదల మరియు  
విచ్ఛేదనం సెప్సిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
సెప్సిస్ మూడు దశల ద్వారా పురోగమిస్తుంది, సెప్సిస్, తీవ్రమైన సెప్సిస్  
మరియు సెప్టిక్ షాక్. ఆసుపత్రిలో అనారోగ్యం నుండి కోలుకుంటున్నప్పుడు కూడా  
సెప్సిస్ పొందవచ్చు. దశను బట్టి లక్షణాలు: 101 F కంటే ఎక్కువ సెప్సిస్  
ఫీవర్ యొక్క లక్షణాలు పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు శరీరంలో ధృవీకరించబడిన  
ఇన్ఫెక్షన్ నిమిషానికి ఇరవై కంటే ఎక్కువ శ్వాసల శ్వాస రేటు పెరగడం కణజాల  
నష్టం కారణంగా తీవ్రమైన సెప్సిస్ అవయవ వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలు రంగు మారిన  
చర్మం లేదా రక్తస్రావ దద్దుర్లు చర్మంలో ఎముక మజ్జ అణిచివేత ప్లేట్‌లెట్  
గణనలు తగ్గడానికి దారితీసే శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది గుండె పనితీరు  
కార్డియోమయోపతికి కారణమవుతుంది (గుండె జబ్బులు శరీరానికి రక్తాన్ని పంప్  
చేయడంలో ఇబ్బందికి దారితీస్తాయి) తగ్గిన శరీర ఉష్ణోగ్రత చలికి  
దారితీస్తుంది బలహీనత మరియు మైకము గందరగోళం లేదా అయోమయానికి దారితీసే  
సెప్టిక్ షాక్ యొక్క లక్షణాలు మూత్రవిసర్జన తగ్గుదల కమ్మగా మరియు చెమటతో  
కూడిన చర్మం శ్వాసకోశ వైఫల్యం గుండె వైఫల్యం స్ట్రోక్ డెత్ సెప్సిస్  
లక్షణాలను గమనించిన వెంటనే ఆసుపత్రికి రష్. సెప్సిస్ లేదా సెప్టిసిమియా  
అనేది ప్రాణాంతక వ్యాధి. రక్తపోటు స్థాయిలు విపరీతంగా పడిపోతే తీవ్రమైన  
సెప్సిస్ లేదా సెప్టిక్ షాక్ ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. అందువల్ల, మీరు  
ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినప్పుడు ఇంట్లో వేచి ఉండకండి.  
మెడికల్ ఎమర్జెన్సీల కోసం దశల వారీ తయారీ గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి! సెప్సిస్ కారణాలు  
  
సెప్సిస్ లేదా సెప్టిసిమియా యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం బ్యాక్టీరియా  
సంక్రమణం. సెప్సిస్ యొక్క ఇతర సాధారణ కారణాలు మీ శరీరంలో ఫంగల్, వైరల్ లేదా  
పరాన్నజీవి అంటువ్యాధులు. ఇన్ఫెక్షన్ శరీరంలో ఎక్కడైనా సంభవించవచ్చు, అయితే  
ఇన్ఫెక్షన్ సెప్సిస్‌కు దారితీసే కొన్ని సాధారణ సైట్‌లు:  
  
ఊపిరితిత్తులు: న్యుమోనియా వంటి ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లు కొంతమంది  
రోగులలో సెప్సిస్‌కు దారితీయవచ్చు. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ఊపిరితిత్తుల  
ద్వారా సెప్సిస్ ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
  
ఉదరం: అపెండిక్స్ (అపెండిసైటిస్), పొత్తికడుపు కుహరం (పెరిటోనిటిస్),  
పిత్తాశయ ఇన్ఫెక్షన్లు, కాలేయ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా ప్రేగు సమస్యలు తేలికపాటి  
లేదా తీవ్రమైన సెప్సిస్‌కు దారితీయవచ్చు.  
  
మూత్ర నాళం: మూత్రపిండాలు లేదా మూత్రాశయంలోని ఇన్ఫెక్షన్ కూడా సెప్సిస్‌కు  
దారితీయవచ్చు. ఈ రకమైన బ్లడ్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా మూత్రం పోయడానికి యూరినరీ  
కాథెటర్ ఉన్న రోగులలో సంభవిస్తుంది. యురోసెప్సిస్ వికారం, వాంతులు, మీ  
దిగువ వెన్నెముకలో నొప్పి మరియు అసాధారణమైన తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య (చాలా  
ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువ) కలిగించవచ్చు. సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే  
యురోసెప్సిస్ ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
  
మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIs) గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి!  
  
చర్మం: కొన్నిసార్లు బాక్టీరియా బహిరంగ కోతలు లేదా గాయాల ద్వారా చర్మంలోకి  
చొచ్చుకుపోవచ్చు. ద్రవాలను ఇవ్వడానికి లేదా హరించడానికి శరీరంలోకి  
చొప్పించినప్పుడు అవి ఇంట్రావీనస్ కాథెటర్ల ద్వారా కూడా ప్రవేశించగలవు.  
సెల్యులైటిస్, ఇది చర్మం యొక్క తాపజనక స్థితి, ఇది చర్మ సెప్సిస్‌కు కూడా  
దారితీస్తుంది. సెప్సిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
అనేక కారకాలు సెప్సిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి, వాటిలో కొన్ని:  
  
1. బాల్యంలో: శిశు జనన రుగ్మతల కారణంగా శిశువులకు సెప్సిస్ వచ్చే ప్రమాదం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
2. వృద్ధాప్యం: బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా వృద్ధులు అంటువ్యాధులకు  
 ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా, వృద్ధులు సాధారణంగా మధుమేహం లేదా  
 తక్కువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు, ఇది  
 సెప్సిస్‌కు దారితీస్తుంది.  
  
3. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ: వయస్సు లేదా లింగంతో సంబంధం లేకుండా  
 బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కూడా సెప్సిస్ అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.  
 కీమోథెరపీ తీసుకునే క్యాన్సర్ రోగులు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి  
 ఉంటారు, ఇది సెప్సిస్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచుతుంది.  
  
4. అనియంత్రిత మధుమేహం: డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులకు  
 సెప్సిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రోగులలో ఇన్ఫెక్షన్లు  
 తీవ్రంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.  
  
5. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ లేదా కాలేయ వ్యాధులు: క్రమం తప్పకుండా డయాలసిస్  
 చేయించుకునే దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్న రోగులు అంటువ్యాధులు  
 మరియు సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.  
  
6. ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులు: ఎక్కువ కాలం ఆసుపత్రిలో ఉన్న రోగులు లేదా  
 ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లో చేరిన రోగులు సెప్సిస్‌గా మారే  
 ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.  
  
7. ఇన్వాసివ్ పరికరాల చొప్పించడం: శ్వాసనాళాలు లేదా ఇంట్రావీనస్  
 కాథెటర్‌లు సెప్సిస్‌కు దారితీసే హెల్త్‌కేర్-ఆర్జిత ఇన్‌ఫెక్షన్‌లతో  
 సహా ఇన్‌ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. సెప్సిస్‌ను నివారించడానికి  
 ఓపెన్ గాయాలను శుభ్రంగా మరియు కప్పి ఉంచండి! బహిరంగ గాయాలు ఎంత  
 అంటువ్యాధిగా ఉంటాయో మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? శరీరంపై ఎక్కడైనా  
 తెరిచిన గాయాలు అంటువ్యాధిగా మారవచ్చు. అందువల్ల, వాటిని క్రమం  
 తప్పకుండా శుభ్రం చేయండి, యాంటీబయాటిక్ ఆయింట్‌మెంట్లను పూయండి మరియు  
 దుమ్ము కణాలు పేరుకుపోకుండా వాటిని కవర్ చేయండి. కోతలు మరియు గాయాలకు  
 ప్రథమ చికిత్స గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! సెప్సిస్ నిర్ధారణ  
  
శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు సెప్సిస్ యొక్క అసలు  
కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ అనేక పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. ఈ  
రోగనిర్ధారణ పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: రక్త పరీక్షలు ఇన్ఫెక్షన్, ఏదైనా రక్తం  
గడ్డకట్టడం, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత, బలహీనమైన కాలేయం లేదా మూత్రపిండాల  
పనితీరు మరియు తక్కువ ఆక్సిజన్ స్థాయిలను పరీక్షించడానికి రక్త పరీక్షలు  
నిర్వహించబడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పూర్తి రక్త గణన (CBC)  
ఎలక్ట్రోలైట్‌ల సీరం సాంద్రతలు కాలేయ పనితీరు పరీక్ష మూత్రపిండాల పనితీరు  
పరీక్ష ల్యాబ్ పరీక్షలు మూత్రం, శ్వాసకోశ స్రావాలు మరియు గాయం స్రావాల  
నమూనాలను సేకరించడం ద్వారా కొన్ని ల్యాబ్ పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి.  
  
రక్తంలో ప్రోకాల్సిటోనిన్ యొక్క గుర్తింపు ప్రారంభ దశలో సెప్సిస్‌ను  
నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ప్రోకాల్సిటోనిన్ అనేది సాధారణ  
పరిస్థితులలో థైరాయిడ్ గ్రంధి ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన ప్రోటీన్.  
సూక్ష్మజీవుల సంక్రమణ లేదా శరీరానికి గాయం అయినప్పుడు దాని స్థాయి రక్తంలో  
పెరుగుతుంది. మరింత తెలుసుకోండి! ఇమేజింగ్ పరీక్షలు రక్త సంక్రమణ యొక్క  
ఖచ్చితమైన మూలాన్ని గుర్తించడానికి క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చేయబడతాయి:  
  
1. ఎక్స్-రే: ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లను ఎక్స్-రేల ద్వారా గుర్తిస్తారు.  
  
2. అల్ట్రాసౌండ్: పిత్తాశయం మరియు మూత్రపిండాలలో ఇన్ఫెక్షన్లు  
 అల్ట్రాసౌండ్ చిత్రాల ద్వారా గుర్తించబడతాయి. ఈ ప్రక్రియ మానిటర్‌పై  
 అవయవాల చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది.  
  
3. కంప్యూటరైజ్డ్ టోమోగ్రఫీ (CT): ఈ ప్రక్రియ శరీరం యొక్క అంతర్గత అవయవాల  
 యొక్క క్రాస్-సెక్షనల్ చిత్రాలను అందిస్తుంది. ఇది వివిధ కోణాల నుండి  
 ఎక్స్-రే చిత్రాలను తీసుకొని వాటిని కలపడం ద్వారా పని చేస్తుంది. ఇది  
 పరీక్ష యొక్క అధునాతన రూపం మరియు సెప్సిస్ యొక్క మూలాన్ని  
 గుర్తించడానికి కాలేయం, ప్యాంక్రియాస్ మరియు ఇతర ఉదర అవయవాల యొక్క  
 దాదాపు ఖచ్చితమైన చిత్రాలను ఇస్తుంది.  
  
4. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ ప్రక్రియ శరీరం యొక్క అంతర్గత  
 అవయవాల యొక్క 3D చిత్రాలను రూపొందించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.  
 సాంకేతికత చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలు మరియు  
 అయస్కాంతాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఎముకలు మరియు మృదు కణజాలాలలో సెప్సిస్‌ను  
 గుర్తించడానికి MRI ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి సౌకర్యం మరియు భద్రతకు  
అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! ప్రముఖులు క్రిస్  
యంగ్ క్రిస్ యంగ్ అనే అమెరికన్ గాయకుడు 2013లో సెప్సిస్ నుండి బయటపడ్డాడు.  
అతని సెప్సిస్ అతని కాలు మీద కోత కారణంగా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు  
కారణమైంది. లిల్లీ అలెన్ అనే ఒక బ్రిటిష్ గాయని గర్భస్రావం తర్వాత  
సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేసింది మరియు దాని నుండి కోలుకుంది. . లిల్లీ అలెన్  
లిల్లీ అలెన్, ఒక బ్రిటీష్ గాయని గర్భస్రావం తర్వాత సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి  
చేసింది మరియు దాని నుండి కోలుకుంది. సెప్సిస్ నివారణ  
  
సెప్సిస్ రోగులకు తరచుగా వైద్య పర్యవేక్షణ అవసరమయ్యే కొన్ని అంతర్లీన  
ఆరోగ్య పరిస్థితి ఉంటుంది. వైద్యులు రోగులకు అవగాహన కల్పించడం మరియు  
సెప్సిస్ సంకేతాల గురించి హెచ్చరించడం ద్వారా సెప్సిస్ సంభవించకుండా  
నిరోధించవచ్చు. ఉదా. డయాబెటిక్ రోగులకు సెప్సిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది, కాబట్టి డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఇన్‌ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే గాయాల కోసం  
వారి పాదాలను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేయాలని వైద్యులు నిర్ధారించుకోవాలి.  
సెప్సిస్‌కు వ్యతిరేకంగా నివారణగా ఈ క్రింది చర్యలను కూడా తీసుకోవాలి: 1.  
టీకాలు వేయండి దాదాపు ముప్పై శాతం సెప్సిస్ కేసులు న్యుమోనియా వల్ల  
సంభవిస్తాయి. అందువల్ల, వార్షిక ఫ్లూ షాట్లు సెప్సిస్‌కు దారితీసే శ్వాసకోశ  
ఇన్ఫెక్షన్లను నిరోధించవచ్చు. వృద్ధులు తమ వార్షిక ఫ్లూ షాట్‌లను సమయానికి  
తీసుకుంటే చాలా మరణాలను నివారించవచ్చు. 2. తెరిచిన గాయాలను సరిగ్గా శుభ్రం  
చేయడం వల్ల తెరిచిన గాయాలు చర్మపు సెప్సిస్‌కు దారితీస్తాయి, ముఖ్యంగా  
డయాబెటిక్ రోగులలో. అందువల్ల, ఏదైనా మురికిని సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రం  
చేయడం మరియు ఎల్లప్పుడూ తెరిచిన గాయాలను కప్పి ఉంచడం చాలా అవసరం. డయాబెటిక్  
పేషెంట్లు పాదాల పరిశుభ్రత పాటించడంతోపాటు పాదాలకు ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా  
చూసుకోవాలి. 3. ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించండి చాలా మంది రోగులు ఇంటెన్సివ్  
కేర్ యూనిట్‌లో ఉంటూ ఆసుపత్రిలో సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేస్తారు. అందువల్ల,  
వైద్యులు లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలు అటువంటి అంటువ్యాధులు సంభవించకుండా  
నిరోధించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి. వైద్యులు, నర్సులు మరియు సందర్శకులు  
ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా ఉండేందుకు రోగిని తాకే ముందు చేతులు కడుక్కోవడం  
వంటి పరిశుభ్రతను పాటించాలి. 4. లక్షణాలను తెలుసుకోండి ఏవైనా సంక్లిష్టతలను  
నివారించడానికి సెప్సిస్ యొక్క లక్షణాలను తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి.  
సెప్సిస్‌లో జ్వరం, చలి, శ్వాస ఆడకపోవడం, విరేచనాలు, వాంతులు, దద్దుర్లు,  
నొప్పి, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటు, గందరగోళం మరియు దిక్కుతోచని స్థితి  
వంటి లక్షణాలతో ఉంటుంది. 5. ఆలస్యం చేయవద్దు సెప్సిస్ అనేది ప్రాణాంతక  
పరిస్థితి. ఇన్ఫెక్షన్ లేదా సెప్సిస్ యొక్క లక్షణాలు కొనసాగితే మరియు  
అధ్వాన్నంగా ఉంటే, వేగంగా చర్య తీసుకోండి. ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే  
వైద్యసేవలు పొందండి. 6. ఇన్ఫెక్షన్ సెప్టిసిమియాగా మారిందని  
అనుమానించినట్లయితే సరైన చికిత్స పొందండి, వైద్య బృందం ఇన్ఫెక్షన్ మూలాన్ని  
గుర్తించి IV ద్రవాలు మరియు నిర్దిష్ట యాంటీబయాటిక్‌లను ప్రారంభించేందుకు  
ప్రయత్నిస్తుంది.  
  
ఈ వాతావరణంలో శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారా? శ్వాసకోశ  
ఇన్ఫెక్షన్ల వ్యాప్తిని ఎలా నిరోధించాలో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
సెప్సిస్ అనేది ప్రాణాంతక వ్యాధి. ఇది ఇంట్లో చికిత్స చేయబడదు మరియు వెంటనే  
ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు శ్వాస యంత్రాలు మరియు ఆక్సిజన్ సిలిండర్లు వంటి  
లైఫ్ సపోర్ట్ సిస్టమ్‌లు అవసరం. అందువల్ల, సెప్సిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలు  
కనిపిస్తే, వెంటనే ఆసుపత్రిని సందర్శించాలి.  
  
సెప్సిస్‌ను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: ప్రైమరీ కేర్ ప్రొవైడర్ (PCP)  
ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ డాక్టర్ అంటు వ్యాధి నిపుణులు  
  
ప్రైమరీ కేర్ ప్రొవైడర్లు (PCP) వ్యాధులను నివారించడం, నిర్ధారణ చేయడం  
మరియు చికిత్స చేయడం. అత్యవసర విభాగంలో చేరిన రోగులకు ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్  
డాక్టర్ చికిత్స చేస్తారు. అంటు వ్యాధి నిపుణులు తీవ్రమైన సెప్సిస్ లేదా  
సెప్టిక్ షాక్‌కు చికిత్స చేసే వైద్యులు.  
  
మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే లేదా మీ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు  
పొందాలనుకుంటే, మా ప్రపంచ స్థాయి నిపుణుల నుండి సలహాను పొందండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! సెప్సిస్ చికిత్స  
  
తక్షణ మరియు దూకుడు చికిత్స సెప్సిస్‌లో మనుగడ అవకాశాలను పెంచుతుంది.  
సెప్టిక్ షాక్‌ను నివారించడానికి సకాలంలో చికిత్స అవసరం. సెప్సిస్‌తో  
బాధపడుతున్న రోగులకు ఆక్సిజన్ మరియు శ్వాస యంత్రాలు వంటి ప్రాణాలను  
రక్షించే చర్యలు అవసరం. సెప్సిస్ లక్షణాలతో ఉన్న రోగులను స్థిరీకరించడానికి  
క్రింది చికిత్స ఎంపికలు అవలంబించబడ్డాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: A.  
యాంటీబయాటిక్స్ విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్స్ అనేక రకాల  
బ్యాక్టీరియాకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి కాబట్టి మొదట్లో  
ఇవ్వబడ్డాయి. అన్ని సంబంధిత రక్త పరీక్షలను నిర్వహించిన తర్వాత, సంక్రమణకు  
కారణమయ్యే నిర్దిష్ట బ్యాక్టీరియాను లక్ష్యంగా చేసుకుని యాంటీబయాటిక్స్  
ఇవ్వబడతాయి. ఈ యాంటీబయాటిక్స్ ఉన్నాయి:  
  
1. సెఫ్ట్రియాక్సోన్ (రోసెఫిన్): ఇది న్యుమోనియా, మెనింజైటిస్ మరియు  
 ఇ.కోలి వంటి అనేక ప్రాణాంతక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను  
 నియంత్రించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది శస్త్రచికిత్స తర్వాత సంక్రమణ లేదా  
 సెప్సిస్ నివారణకు కూడా ఇవ్వబడుతుంది.  
  
2. మెరోపెనెమ్ (మెర్రెమ్): ఇది ఇంట్రా-అబ్డామినల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి  
 ఉత్పన్నమయ్యే సెప్సిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించే ఇంట్రావీనస్ యాంటీబయాటిక్.  
  
3. సెఫోటాక్సిమ్ (క్లాఫోరాన్): ఇది మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్, న్యుమోనియా,  
 మెనింజైటిస్ లేదా సెల్యులైటిస్ నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సెప్సిస్‌కు చికిత్స  
 చేయడానికి ఉపయోగించే ఇంట్రావీనస్ యాంటీబయాటిక్.  
  
4. యాంపిసిలిన్ మరియు సల్బాక్టమ్ (Unasyn): ఈ కలయిక స్కిన్ సెప్సిస్‌తో  
 సహా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేస్తుంది.  
  
5. లెవోఫ్లోక్సాసిన్ (లెవాక్విన్): ఈ యాంటీబయాటిక్ కిడ్నీ మరియు  
 ప్రోస్టేట్‌లోని బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి  
 ఉపయోగిస్తారు. ఇది చర్మ వ్యాధులు మరియు న్యుమోనియా చికిత్సకు కూడా  
 ఉపయోగిస్తారు. బి. ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు తీవ్రమైన సెప్సిస్ లేదా  
 సెప్టిక్ షాక్‌ను నివారించడానికి వీలైనంత త్వరగా ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు  
 నిర్వహించబడతాయి. స్ఫటికాకార ద్రవాలు సెప్సిస్ మరియు సెప్టిక్ షాక్  
 ఉన్న రోగులకు అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే ఇంట్రావీనస్ సొల్యూషన్స్. సి.  
 వాసోప్రెసర్లు ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు తీసుకున్న తర్వాత కూడా రక్తపోటు  
 పెరగకపోతే, వాసోప్రెసర్ మందులు తీసుకోవడం ప్రారంభించబడుతుంది.  
 రక్తపోటును పెంచడానికి రక్తనాళాలను సంకోచించడం వాసోప్రెసర్ల పని.  
 నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ మరియు డోపమైన్ సెప్సిస్ లేదా సెప్టిక్ షాక్ చికిత్సలో  
 ఉపయోగించే అత్యంత ప్రాధాన్య వాసోప్రెసర్‌లు. D. సపోర్టివ్ కేర్  
 సపోర్టివ్ కేర్‌లో ఆక్సిజన్, సరిగ్గా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి సహాయపడే  
 యంత్రం మరియు మూత్రపిండాలు ప్రతికూలంగా ప్రభావితమైతే డయాలసిస్‌ను కలిగి  
 ఉంటుంది. E. శస్త్రచికిత్స ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క మూలం చీము (గడ్డలు),  
 చనిపోయిన కణజాలాలు (గ్యాంగ్రీన్) లేదా సోకిన కణజాలం అయినట్లయితే  
 శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు. సెప్సిస్‌కు దారితీసే మృదు కణజాలపు  
 చీము ఉంటే, వీలైనంత త్వరగా దానిని తీసివేయాలి. సెప్సిస్ సంభవించకుండా  
 నిరోధించడానికి మధుమేహాన్ని నియంత్రించండి. డయాబెటిస్ ఇన్ఫెక్షన్ల  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. డయాబెటిక్ రోగులు డయాబెటిక్ న్యూరోపతిని  
 అభివృద్ధి చేయవచ్చు, ఇది ఇన్ఫెక్షన్ మరియు నొప్పికి దారితీస్తుంది.  
 చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే ఓపెన్ గాయాలు కూడా అంటువ్యాధిగా  
 మారుతాయి. అందువల్ల, మధుమేహాన్ని నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారంతో  
 దీన్ని ఎలా నిర్వహించవచ్చో ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు  
 క్లిక్ చేయండి! సెప్సిస్ కోసం హోమ్-కేర్  
  
సెప్సిస్ అన్ని వయసుల వారికి ప్రాణాంతకం, అయితే ఇది శిశువులు మరియు  
వృద్ధులకు ప్రమాదకరం. ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ మరియు సరైన చికిత్సతో సెప్సిస్  
చికిత్స చేయవచ్చు. కానీ సెప్సిస్ అనేక దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలను కలిగి  
ఉంటుంది, ఇది ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయిన తర్వాత కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ  
అవసరం. అందువల్ల, సెప్సిస్ నుండి కోలుకోవడంలో గృహ సంరక్షణ ఒక ముఖ్యమైన  
భాగం. ఇంట్లో మీ ప్రియమైన వారిని చూసుకోవడానికి కొన్ని చర్యలను  
అనుసరించండి: 1. యాంటీబయాటిక్ కోర్సును పూర్తి చేయండి యాంటీబయాటిక్స్‌ను  
మిస్ చేయవద్దు మరియు మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా వాటిని తినండి.  
అసంపూర్తిగా ఉన్న యాంటీబయాటిక్ కోర్సు మళ్లీ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితీయవచ్చు.  
రోగిని ఎల్లవేళలా చూసుకోగల వృత్తిపరమైన సంరక్షకుడిని నియమించవచ్చు. 2.  
ఇంట్లో ఇన్ఫెక్షన్ పునరావృతం కాకుండా నిరోధించండి పరిసరాలను శుభ్రంగా  
ఉంచండి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి మరియు  
గాయాలను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రం చేయాలి మరియు కవర్ చేయాలి. సర్జరీ జరిగిన  
ప్రదేశాన్ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసి దుస్తులు ధరించాలి.  
  
సెప్సిస్ శాశ్వత దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు, ఇది చలనశీలత లేదా అభిజ్ఞా  
పనితీరును కోల్పోవచ్చు. అవయవ విచ్ఛేదనం కారణంగా కొంతమంది చేతులు, చేతులు  
లేదా కాళ్లను కూడా కోల్పోవచ్చు. అందువల్ల, సెప్సిస్ రోగులు చుట్టూ  
తిరగడానికి మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను కొనసాగించడంలో సహాయపడటానికి  
అవసరమైతే సంరక్షకుడిని నియమించండి. 3. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి సెప్సిస్  
రోగులు డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడానికి పుష్కలంగా ద్రవాలను తీసుకోవాలి. 4.  
ధూమపానం మానేయండి సెప్సిస్ రోగులు ఇంట్లో రికవరీ వ్యవధిలో ధూమపానం చేయకూడదు  
లేదా ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులను తినకూడదు ఎందుకంటే ఇది తిరిగి ఇన్ఫెక్షన్  
మరియు ఆలస్యంగా కోలుకోవడానికి దారితీస్తుంది. 5. బాగా సమతుల్య ఆహారం తినండి  
ఇంట్లోనే కోలుకుంటున్న సెప్సిస్ రోగులకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం చాలా ముఖ్యం.  
వైద్యుల సూచన మేరకు వారికి పౌష్టికాహారం అందించాలి. త్వరగా కోలుకోవడానికి  
గింజలు, సోయా, టోఫు, కొవ్వు చేపలు మొదలైన ఆహారాలను తీసుకోవచ్చు. వైద్యుడు  
కొన్ని ఆహార పదార్థాలపై పరిమితులను సూచించవచ్చు, వీటిని అన్ని ఖర్చులతోనూ  
నివారించాలి. నీకు తెలుసా? సమతుల్య మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మీకు చాలా దూరం  
పడుతుంది. మీరు ఆహారం నుండి అన్ని ప్రయోజనాలను ఎలా పొందవచ్చో అర్థం  
చేసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సెప్సిస్ యొక్క సమస్యలు సెప్సిస్  
తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగి ఉంటాయి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
1. అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS): శ్వాసకోశ  
 ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుండి సెప్సిస్ సంభవించినట్లయితే, ఊపిరితిత్తులకు  
 ఆక్సిజన్ ప్రవాహం లేకపోవడం వల్ల శ్వాసకోశ అవయవాల పనిచేయకపోవడం  
 సంభవించవచ్చు. ఇది అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS)  
 వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.  
  
2. థ్రాంబోసిస్: సెప్సిస్ మైక్రోవాస్కులర్ థ్రాంబోసిస్ (రక్తం గడ్డకట్టడం  
 ద్వారా రక్తనాళాలను అడ్డుకోవడం) మరియు తక్కువ రక్తపోటుకు దారితీయవచ్చు.  
 ఫలితంగా, కణజాల ఆక్సిజనేషన్ దెబ్బతింటుంది.  
  
3. అవయవాలు పనిచేయకపోవడం/వైఫల్యం: మైక్రోవాస్కులర్ థ్రాంబోసిస్ లేదా రక్తం  
 గడ్డకట్టడం వల్ల సెప్సిస్ రక్తనాళాలు అడ్డుకోవడానికి దారితీయవచ్చు, ఇది  
 అవయవ పనిచేయకపోవడం లేదా వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు.  
  
4. మెదడు దెబ్బతినడం: మెదడు ప్రభావితమయ్యే మొదటి అవయవం. సెప్సిస్ సమయంలో,  
 శరీరం నైట్రిక్ ఆక్సైడ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది మెదడు యొక్క సాధారణ  
 పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
5. ఎండోకార్డిటిస్: సెప్సిస్ యొక్క తీవ్రమైన సమస్య ఎండోకార్డిటిస్ లేదా  
 గుండె కవాటాలకు నష్టం. ఇది గుండె వైఫల్యానికి కూడా దారితీయవచ్చు.  
  
6. గ్యాంగ్రీన్: సెప్సిస్ కాలి మరియు వేళ్ల యొక్క గ్యాంగ్రేన్ లేదా కణజాల  
 మరణానికి దారితీయవచ్చు, దీనికి విచ్ఛేదనం అవసరం కావచ్చు.  
  
7. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ: రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా మారవచ్చు, ఇది  
 తిరిగి ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
8. సెప్టిక్ షాక్: సెప్టిక్ షాక్ యొక్క లక్షణాలు చాలా తక్కువ రక్తపోటు  
 స్థాయిలతో పాటు తీవ్రమైన సెప్సిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి,  
 అలాగే మూత్రవిసర్జన తగ్గడం మరియు తడిగా, చెమటతో కూడిన చర్మం. సెప్టిక్  
 షాక్ శ్వాసకోశ లేదా గుండె వైఫల్యం, స్ట్రోక్ లేదా మరణానికి కూడా  
 దారితీస్తుంది. నీకు తెలుసా? తీవ్రమైన COVID-19 సెప్సిస్‌కు దారి  
 తీస్తుంది. వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా, COVID-19 సెప్సిస్‌కు దారి  
 తీస్తుంది. అంతేకాకుండా, కోవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తులు బాక్టీరియా లేదా ఇతర  
 వ్యాధికారక కారకాల వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్‌లకు ఎక్కువ హాని కలిగి  
 ఉంటారు. అదనపు ఇన్ఫెక్షన్‌కు శరీరం యొక్క ప్రతిచర్య సెప్సిస్‌కు  
 దారితీయవచ్చు. ఇంకా చదవండి! సెప్సిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
సెప్సిస్ అనేది ప్రాణాంతక పరిస్థితి. దీనికి తక్షణ ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం  
మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఆక్సిజన్ మరియు శ్వాస యంత్రాలు వంటి లైఫ్  
సపోర్ట్ సిస్టమ్‌లు అవసరం. సెప్సిస్ ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, ఉదరం,  
మెదడు, మూత్ర నాళం మరియు చర్మం మరియు ఎముకలు వంటి మీ అన్ని అంతర్గత  
అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. శస్త్రచికిత్స వల్ల వచ్చే గాయాలు కూడా  
అంటువ్యాధిగా మారవచ్చు మరియు సెప్టిసిమియాకు దారితీయవచ్చు.  
  
సెప్సిస్ కోసం ఇంటి నివారణలు శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడలేదు, అయితే  
ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రారంభ వ్యాప్తిని నివారించడానికి లేదా ఆసుపత్రి నుండి  
డిశ్చార్జ్ అయిన తర్వాత మీరు క్రింది ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించవచ్చు.  
ఏదైనా ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని  
సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది:  
  
1. విటమిన్ సి: విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది మరియు  
 ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి శరీరానికి సహాయపడుతుంది.  
  
విటమిన్ సి (ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ అని కూడా పిలుస్తారు) చాలా నిర్మాణాత్మక  
మార్గాల్లో అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషించే ముఖ్యమైన పోషకం. ఇంకా  
చదవండి!  
  
2. పసుపు (హల్ది): పసుపును పురాతన కాలం నుండి అంటువ్యాధుల చికిత్సకు  
 సమర్థవంతమైన సాధనంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. సెప్సిస్‌ను నియంత్రించడంలో ఈ  
 హోం రెమెడీ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది  
 శోథ నిరోధక ఏజెంట్, ఇది నొప్పి, ఎరుపు మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది.  
  
3. వెల్లుల్లి (లహ్సున్): వెల్లుల్లిలో అసాధారణ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు  
 యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాల  
 స్టోర్‌హౌస్. సెప్సిస్ నుండి కోలుకోవడంలో వెల్లుల్లి చురుకైన పాత్ర  
 పోషిస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
4. తేనె (షాహద్): తేనె రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. తేనె మరియు  
 వెల్లుల్లి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి  
 కోలుకోవడానికి ఒక గొప్ప కలయిక.  
  
5. లోబెలియా మరియు స్లిప్పరీ ఎల్మ్: లోబెలియా మరియు స్లిప్పరీ ఎల్మ్‌లను  
 చర్మ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు లేదా ఇన్ఫెక్షన్‌గా మారే గాయాలకు బాహ్యంగా  
 పూయవచ్చు. ఈ మూలికలు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సలో ప్రయోజనకరంగా  
 ఉంటాయి. త్వరగా కోలుకోవడానికి లోబెలియా మరియు స్లిప్పరీ ఎల్మ్‌ల  
 పేస్ట్‌ను గాయానికి పూయవచ్చు.  
  
6. బంగాళాదుంప (ఆలూ): సెప్సిస్ నుండి మంటను నియంత్రించడానికి బంగాళాదుంప  
 రసాన్ని గాయాలకు బాహ్యంగా పూయవచ్చు. సెప్సిస్‌తో జీవించడం  
  
సెప్సిస్ నుండి బయటపడిన చాలా మంది పోస్ట్ సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ లేదా PSS తో  
ప్రభావితమయ్యారు. రోగులు చాలా కాలం పాటు శారీరక మరియు మానసిక  
దుష్ప్రభావాలతో బాధపడుతున్నారు.  
  
పోస్ట్-సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ యొక్క భౌతిక ప్రభావాలు: అలసట లేదా బద్ధకం శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది సెప్సిస్ నుండి కోలుకున్న మొదటి  
కొన్ని వారాల్లోనే తిరిగి ఇన్ఫెక్షన్లు ఉండవచ్చు పేలవమైన లేదా ఆకలి తగ్గడం  
జుట్టు రాలడం చర్మం దద్దుర్లు అవయవాల వాపు, మూత్రపిండాల వంటి అవయవాల  
పనితీరు తగ్గుతుంది. , గుండె మరియు కాలేయం.  
  
పోస్ట్-సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ యొక్క మానసిక ప్రభావాలు: భయాందోళనలు డిప్రెషన్  
మెమరీ నష్టం భ్రాంతులు ఫ్లాష్‌బ్యాక్‌లు ఏకాగ్రత సమస్యలు తగ్గిన మానసిక  
పనితీరు పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD)  
  
వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు తప్పనిసరిగా పోస్ట్-సెప్సిస్  
సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలను గుర్తించగలగాలి. లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తించడం  
మెరుగైన చికిత్సకు దారితీస్తుంది. పోస్ట్ సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ లేదా PSS  
నిర్వహణలో మీకు సహాయపడే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: డిప్రెషన్ లేదా  
మానసిక పనితీరు తగ్గడం వంటి మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న సెప్సిస్ నుండి  
బయటపడినవారు కౌన్సెలింగ్, న్యూరోసైకియాట్రిక్ అసెస్‌మెంట్ మరియు కాగ్నిటివ్  
బిహేవియరల్ థెరపీని తీసుకోవాలి. సెప్సిస్ బతికి ఉన్నవారు అవయవాల పనితీరు  
తగ్గడం లేదా నిద్ర లేకపోవడం వంటి శారీరక దుష్ప్రభావాలతో బాధపడుతుంటే, వారు  
భౌతిక చికిత్స మరియు నరాల పునరావాసం పొందాలి. అన్ని వ్యాధులకు విశ్రాంతి  
ఉత్తమ ఔషధం. సెప్సిస్ నుండి బయటపడిన వారు కోల్పోయిన బలాన్ని మరియు శక్తిని  
తిరిగి పొందడానికి తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. సెప్సిస్ లేదా సెప్టిక్  
షాక్ సమయంలో శరీరం చాలా నొప్పికి గురవుతుంది. అందువల్ల, సాధారణ స్థితికి  
రావడానికి సమయం పడుతుంది. రికవరీ కాలంలో ప్రాణాలతో బయటపడినవారు తమను తాము  
ఒంటరిగా ఉంచుకోకూడదు. వారు రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలలో ఉండకూడదు ఎందుకంటే ఇది  
సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కానీ వారు ఎల్లప్పుడూ కుటుంబం లేదా  
స్నేహితులు వంటి వారితో మాట్లాడటానికి ఎవరైనా ఉండాలి. బలాన్ని తిరిగి  
పొందడానికి, శరీరానికి పోషకాహారం అవసరం. సెప్సిస్ నుండి బయటపడిన వారికి  
సమతుల్య ఆహారం ఇవ్వాలి, కానీ డాక్టర్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం.  
  
వైద్యునితో సన్నిహితంగా ఉండాలని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి, ముఖ్యంగా  
కోలుకున్న తర్వాత కొన్ని వారాలలో. పోస్ట్ సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ లక్షణాల యొక్క  
ఏదైనా రకమైన అసౌకర్యం వెంటనే డాక్టర్ లేదా హెల్త్‌కేర్ ప్రొఫెషనల్‌కి  
తెలియజేయాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సెప్సిస్ సమస్య ఎంత పెద్దది? సెప్సిస్  
మరియు సెప్టిక్ షాక్ మధ్య తేడా ఏమిటి? ఎవరికైనా సెప్సిస్ ఎలా వస్తుంది?  
సెప్సిస్ అంటువ్యాధి? కొంతమందికి సెప్సిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందా?  
నేను సెప్సిస్‌ను ఎలా నిరోధించగలను? మీరు ఇంతకు ముందు సెప్సిస్ కలిగి ఉంటే  
మీరు సెప్సిస్ బారిన పడతారా? సెప్సిస్ మీ శరీరాన్ని విడిచిపెడుతుందా?  
సెప్సిస్ ఉన్నవారి ఆయుర్దాయం ఎంత? సెప్సిస్ యొక్క మూడు దశలు ఏమిటి?  
సెప్సిస్ అకస్మాత్తుగా వస్తుందా? ప్రస్తావనలు Mahapatra S, Heffner AC.  
సెప్టిక్ షాక్. [2021 జూన్ 24న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.  
ఓ'బ్రియన్, జేమ్స్ M Jr మరియు ఇతరులు. "సెప్సిస్." ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్  
మెడిసిన్ వాల్యూమ్. 120,12 (2007): 1012-22.  
doi:10.1016/j.amjmed.2007.01.035 బుల్లక్ B, బెన్హామ్ MD. బాక్టీరియల్  
సెప్సిస్. [2021 జూన్ 26న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.  
ఫాంట్, మైఖేల్ డి మరియు ఇతరులు. "సెప్సిస్ మరియు సెప్టిక్ షాక్ -  
రోగనిర్ధారణ, పాథోఫిజియాలజీ మరియు క్లినికల్ డెసిషన్ మేకింగ్ బేసిక్స్." ది  
మెడికల్ క్లినిక్ ఆఫ్ నార్త్ అమెరికా వాల్యూమ్. 104,4 (2020): 573-585.  
doi:10.1016/j.mcna.2020.02.011. గౌర్, రాబర్ట్ మరియు ఇతరులు. "సెప్సిస్:  
రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ." అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు వాల్యూమ్. 101,7  
(2020): 409-418. కరిమి A, Ghodsi R, Kooshki F, Karimi M, Asghariazar V,  
Tarighat-Esfanjani A. సెప్సిస్ మరియు చర్య యొక్క యంత్రాంగాలపై కర్కుమిన్  
యొక్క చికిత్సా ప్రభావాలు: ముందస్తు అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష.  
ఫైటోథర్ రెస్. 2019;33(11):2798-2820. ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్లలో  
ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులలో నోసోకోమియల్ ఇన్ఫెక్షన్లపై వెల్లుల్లి మాత్రల  
ప్రభావం మడినే హెచ్, యాడోల్లాహి ఎఫ్, యాడోల్లాహి ఎఫ్, మోఫ్రాడ్ ఇపి, కబీరి  
ఎం. ఎలక్ట్రాన్ వైద్యుడు. 2017 ఏప్రిల్ 25;9(4):4064-4071.  
  
==================================================  
  
సైనసిటిస్‌ను సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు, రైనోసైనసైటిస్  
అవలోకనం సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ లేదా సైనసిటిస్ పుర్రెలోని గాలితో నిండిన ఖాళీలు  
సైనస్‌లు అని పిలువబడేవి ఎర్రబడినప్పుడు లేదా ఉబ్బినప్పుడు సంభవిస్తాయి.  
నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అలర్జీ అండ్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్ (NIAID)  
చేసిన సర్వే ప్రకారం, 134 మిలియన్ల మంది భారతీయులు దీర్ఘకాలిక సైనసైటిస్‌తో  
బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఈ సంఖ్యలు భారతదేశంలో మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారి  
సంఖ్య కంటే రెట్టింపు కావడం ఆశ్చర్యకరం.  
  
మానవ శరీరంలో నాలుగు జతల సైనస్‌లు ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిలో, ప్రతి  
సైనస్ శ్లేష్మం ఉత్పత్తి చేసే పొరతో కప్పబడి ఉంటుంది. ఇది ఒక సన్నని,  
నీళ్లతో కూడిన ద్రవం, ఇది సైనస్‌ల నుండి మీ ముక్కు పైభాగంలోకి స్వేచ్ఛగా  
ప్రవహిస్తుంది. అయినప్పటికీ, కొన్ని వైరల్, బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్,  
అలెర్జీ కారకాలు లేదా చికాకు కలిగించే వాటి ద్వారా సైనస్‌లు  
ఎర్రబడినప్పుడు, శ్లేష్మం దట్టంగా మరియు జిగటగా మారుతుంది మరియు ముక్కులోకి  
ప్రవహించదు. ఇది సైనస్‌లలో ద్రవం పేరుకుపోయి ఒత్తిడి, నొప్పి మరియు ఇతర  
లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
  
మీ ముఖంపై వెచ్చని కంప్రెస్ వేయడం, సెలైన్ నాసికా చుక్కల వాడకం, శరీరం  
యొక్క తగినంత ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం, ఆవిరి పీల్చడం మరియు హ్యూమిడిఫైయర్  
ఉపయోగించడం వంటి గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు సైనసైటిస్ లక్షణాల నుండి గొప్ప  
ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక లక్షణాల విషయంలో, సరైన  
రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స ప్రణాళిక కోసం వైద్యుడిని సందర్శించడం  
ఎల్లప్పుడూ మంచిది. చికిత్సలో సాధారణంగా యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీఅలెర్జిక్స్,  
డీకోంగెస్టెంట్స్ మరియు నొప్పి నివారణకు మందులు వాడతారు. సాధారణంగా 15  
సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 25  
నుండి 64 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న సైనసెస్ ముక్కు తల  
వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 14.7% (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు రినైటిస్  
ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ మాక్సిలరీ పంటి నొప్పి టెన్షన్ తలనొప్పి  
వాస్కులర్ తలనొప్పి మెదడు గడ్డలు ఎపిడ్యూరల్ అబ్సెసెస్ మెనింజైటిస్  
సబ్‌డ్యూరల్ ఎంపైమా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CT స్కాన్ (PNS  
కరోనల్) MRI(PNS) మైక్రోబియల్ కల్చర్స్ నాసల్ ఎండోస్కోపీ పరీక్షలు బయాప్సీ  
చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్, ట్రైమియోక్సియోల్‌మిన్, అమోక్సీథోప్రిమోల్‌మిన్,  
అమోక్సిక్సిల్మోల్, ప్రొఫ్లోక్సాసిన్, సల్ఫామెథోక్సాజోల్, & మెట్రోనిడాజోల్  
డీకాంగెస్టెంట్స్: నాఫజోలిన్, ఆక్సిమెటజోలిన్, అడ్రినలిన్,  
ఆక్సిమెటజోలిన్+సార్బిటాల్ & ఫెనిలెఫ్రైన్ యాంటిహిస్టామైన్లు: సెటిరిజైన్,  
క్లోర్ఫెనిరమైన్ & క్లెమాస్టిన్ నొప్పి నివారణ మందులు: పారాసెటమాల్ &  
ఇబుప్రోఫెన్ నాసల్ కార్టికోస్టెరాయిడ్, పారాసెటమోల్ & ఇబుప్రోఫెన్ నాసల్  
కార్టికోస్టెరాయిడ్ ప్రొ. డెసోనైడ్ & బెక్లోమెథాసోన్ ఓరల్ లేదా ఇంజెక్ట్  
చేయబడిన కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రిడ్నిసోలోన్ & ప్రిడ్నిసోన్ ఇతర ఎంపికలు:  
సెలైన్ నాసల్ ఇరిగేషన్, హీట్ ప్యాడ్‌లు & వేపరైజర్స్ సర్జరీ సైనసైటిస్  
యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి  
  
మీ సైనస్‌లు చిన్న, ఇరుకైన మార్గాల ద్వారా ముక్కుకు కనెక్ట్ అయ్యే పుర్రె  
ఎముకలలోని ఖాళీ ఖాళీలు లేదా కావిటీలు. సైనస్‌లు నుదిటి వెనుక, నాసికా  
ఎముకలు, చెంప ఎముకలు మరియు కళ్ళ మధ్య ఉన్నాయి. అవి శ్లేష్మం కలిగి ఉంటాయి,  
ఇది ఒక సన్నని ద్రవం, ఇది ముక్కు ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే  
సూక్ష్మక్రిములు, దుమ్ము, కాలుష్యాలు మరియు అలెర్జీ కారకాలను ట్రాప్ చేసి  
దూరంగా తరలిస్తుంది. మీరు పీల్చే గాలిని వెచ్చగా మరియు తేమగా ఉంచడానికి  
కూడా ఇవి సహాయపడతాయి.  
  
ఆరోగ్యకరమైన సైనస్‌లు గాలితో నిండి ఉంటాయి. గాలితో నిండిన ఈ సైనస్‌లలో  
ద్రవం పేరుకుపోయినప్పుడు సైనసైటిస్ లేదా సైనస్‌ల వాపు సంభవిస్తుంది, ఇది  
జెర్మ్స్ వృద్ధి చెందడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమవుతుంది. సైనసిటిస్  
యొక్క కారణాలు వివిధ వ్యాధికారక కారకాలు, చికాకు కలిగించే పర్యావరణ  
కారకాలను కలిగి ఉంటాయి: అలెర్జీ కారకాలు (జంతువుల చర్మం, కలుషితమైన గాలి,  
పొగ మరియు ధూళి) బాక్టీరియా వైరస్లు శిలీంధ్రాల రకాలు సైనసిటిస్  
  
లక్షణాల కాల వ్యవధి ప్రకారం వివిధ రకాల సైనసిటిస్ వర్గీకరించబడింది:  
  
1. తీవ్రమైన సైనసిటిస్: లక్షణాలు సాధారణంగా 4 వారాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ  
 కాలం ఉంటాయి. కేసులు ఎక్కువగా జలుబు లక్షణాలైన ముక్కు కారడం మరియు ముఖ  
 నొప్పి వంటి లక్షణాలతో ప్రారంభమవుతాయి. అవి సాధారణంగా వైరల్ లేదా  
 బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా కొన్నిసార్లు కాలానుగుణ అలెర్జీల వల్ల  
 సంభవిస్తాయి.  
  
2. సబాక్యూట్ సైనసిటిస్: లక్షణాలు 4 నుండి 12 వారాల వరకు ఉంటాయి. ఈ  
 పరిస్థితి సాధారణంగా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా కాలానుగుణ అలెర్జీల  
 కారణంగా సంభవిస్తుంది.  
  
3. దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్: వైద్య చికిత్స ఉన్నప్పటికీ లక్షణాలు 12 వారాల  
 కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు నెలలు లేదా సంవత్సరాల పాటు కొనసాగవచ్చు.  
 వారు తరచుగా తేలికపాటి తీవ్రతను కలిగి ఉంటారు. బాక్టీరియల్ లేదా ఫంగల్  
 ఇన్ఫెక్షన్, నిరంతర అలెర్జీలు లేదా నిర్మాణ నాసికా సమస్యలు సాధారణంగా ఈ  
 పరిస్థితికి కారణం కావచ్చు.  
  
4. పునరావృత సైనసిటిస్: ఒక సంవత్సరంలోపు సైనసిటిస్ యొక్క అనేక దాడుల  
 ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. సైనసిటిస్ యొక్క లక్షణాలు  
  
సైనస్ ప్రమేయం ఉన్నదానిపై ఆధారపడి, సైనసిటిస్ ఒత్తిడితో పాటు నొప్పిని  
కలిగిస్తుంది: నుదిటిలో చెంప మీద ఎగువ దవడ మరియు దంతాలు కళ్ళు వెనుక తల  
పైభాగంలో నొప్పితో పాటు కనిపించే ఇతర సాధారణ లక్షణాలు : మూసుకుపోయిన ముక్కు  
నాసికా ఉత్సర్గ శ్లేష్మం గొంతులో కారడం (నాసల్ డ్రిప్) గొంతు నొప్పి దగ్గు  
దుర్వాసన వాసన మరియు రుచి తగ్గుతుంది జ్వరం తరచుగా తలనొప్పి అలసట ఎగువ దవడ  
మరియు దంతాలలో నొప్పి చెవి నొప్పి ఇది జలుబు లేదా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్? జలుబు  
మరియు సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ రెండింటి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఒకే విధంగా ఉంటాయి  
కాబట్టి, ప్రజలు తరచుగా రెండింటి మధ్య గందరగోళానికి గురవుతారు. అయితే,  
రెండూ భిన్నమైన పరిస్థితులు. వాటి మధ్య కొన్ని తేడాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి, ఇవి  
మీ వద్ద ఉన్నదాన్ని అంచనా వేయడంలో మీకు సహాయపడతాయి.  
  
1. సమయ వ్యవధి ఇది సైనసిటిస్ యొక్క మొదటి మరియు అతి ముఖ్యమైన సంకేతం. మీరు  
 జలుబుతో బాధపడుతుంటే, మీకు 1-2 రోజుల పాటు ముక్కు కారటం, తర్వాత 2-4  
 రోజుల పాటు ముక్కు మూసుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. దీన్ని పోస్ట్ చేయండి,  
 మీరు మంచి అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించవచ్చు. కానీ మీకు సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్  
 ఉంటే, అప్పుడు లక్షణాలు ఏడు రోజులు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉండవచ్చు.  
  
2. నాసికా ఉత్సర్గ సైనసిటిస్ యొక్క మరొక సంభావ్య సహాయక సంకేతం నాసికా  
 ఉత్సర్గ రంగు.  
  
గమనిక: వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ రంగురంగుల ఉత్సర్గను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.  
అయినప్పటికీ, బ్యాక్టీరియా ఆకుపచ్చ లేదా పసుపు శ్లేష్మం ఉత్పత్తి  
చేస్తుంది.  
  
3. సైనస్ తలనొప్పి సైనస్‌లో ఒత్తిడి మరియు వాపు తలనొప్పికి కారణమవుతుంది.  
 సైనస్ నొప్పి దంత నొప్పి, దవడలు మరియు చెంప మరియు చెవి నొప్పికి కూడా  
 దారితీయవచ్చు.  
  
4. సైనస్‌లలో నొప్పి నొప్పి సైనసైటిస్‌కి చాలా సాధారణ లక్షణం. సైనస్‌లో  
 మంట మరియు వాపు నిస్తేజమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది మీ నుదిటి, పై  
 దవడలు మరియు దంతాలలో, ముక్కుకు ఇరువైపులా లేదా కళ్ళ మధ్య నొప్పికి  
 దారితీస్తుంది. ఇది క్రమంగా తలనొప్పికి దారితీయవచ్చు.  
  
5. గొంతు చికాకు మరియు దగ్గు సైనస్ అడ్డంకి గొంతులో చికాకు కలిగించవచ్చు.  
 ఇది నిరంతర దగ్గుకు కూడా దారి తీస్తుంది, ఇది మీరు పడుకున్నప్పుడు  
 మరింత బాధించేలా చేస్తుంది.  
  
గుర్తుంచుకోండి! ప్రధాన వ్యత్యాసం లక్షణాల వ్యవధి. మీరు 5-10 రోజుల్లో  
జలుబు నుండి కోలుకుంటారు. కానీ, సైనసిటిస్ మీకు 4 వారాలు (తీవ్రమైన  
సైనసిటిస్) లేదా 3 నెలలకు పైగా (క్రానిక్ సైనసిటిస్) తగ్గినట్లు  
అనిపించవచ్చు. సైనసిటిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
పిల్లలలో సైనస్ పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందనందున పెద్దవారి కంటే 15 సంవత్సరాల  
కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో సైనసైటిస్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.  
అయినప్పటికీ, ట్రిగ్గర్స్ కారణంగా 25 నుండి 64 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలు  
కూడా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడవచ్చు. మీ సైనసిటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచే  
కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్లు లేదా కారకాలు: శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు. సాధారణ  
జలుబు వంటి శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా ఎక్కువ శ్లేష్మం ఉత్పత్తి చేస్తాయి,  
ఇది సైనస్ తెరవడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. నాసికా పాలిప్స్ లేదా నాసల్ బోన్  
స్పర్ నాసికా గద్యాలై లేదా సైనస్‌లను తెరవడాన్ని నిరోధించవచ్చు. ముక్కు  
రంధ్రాలను వేరు చేసే ముక్కులోని సన్నని గోడ ఒక వైపుకు స్థానభ్రంశం  
చెందుతుంది, తద్వారా సైనస్ గద్యాలై నిరోధించడం లేదా పరిమితం చేయడం. ధూళి,  
పుప్పొడి మొదలైన వాటి నుండి వచ్చే కాలానుగుణ అలెర్జీలు. డీహైడ్రేషన్,  
యాంటిహిస్టామైన్‌ల వంటి మందులు ఎండబెట్టడం మరియు గాలిలో తగినంత తేమ  
లేకపోవడం వంటి సిలియా (శ్లేష్మం సైనస్‌ల నుండి బయటకు వెళ్లేందుకు ముందుకు  
వెనుకకు కదలడానికి) నిరోధించే పరిస్థితులు. బలహీనమైన శ్లేష్మ రవాణాకు  
కారణమయ్యే సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులు. నిష్క్రియ లేదా  
సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగతో సహా ధూమపానం. విస్తరించిన అడినాయిడ్స్. డెంటల్  
ఇన్ఫెక్షన్. విమాన ప్రయాణం లేదా స్కూబా డైవింగ్ సమయంలో భారమితీయ ఒత్తిడిలో  
మార్పులు. నాసోగ్యాస్ట్రిక్ లేదా నాసోట్రాషియల్ గొట్టాలు ఉన్న రోగులు. HIV  
లేదా కీమోథెరపీ నుండి బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ. సైనసిటిస్ నిర్ధారణ  
  
చాలా సందర్భాలలో, మీ సాధారణ వైద్యుడు చేసిన శారీరక పరీక్ష ఆధారంగా  
సైనసిటిస్ నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా మీ లక్షణాలపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది, ఇందులో వ్యవధి మరియు తీవ్రత కూడా ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, మీ  
వైద్యుడు మిమ్మల్ని కొన్ని పరీక్షలను చేయమని కూడా అడగవచ్చు:  
  
1. CT స్కాన్ (PNS కరోనల్) లేదా MRI (PNS) CT లేదా MRI ఉపయోగించి తీసిన  
 చిత్రాలు మీ సైనస్‌లు మరియు నాసికా ప్రాంత వివరాలను చూపుతాయి. ఇవి  
 ఎండోస్కోప్‌ని ఉపయోగించి గుర్తించడం కష్టతరమైన పాలిప్స్, ట్యూమర్‌లు  
 లేదా శిలీంధ్రాలు వంటి లోతైన మంట లేదా భౌతిక అడ్డంకిని గుర్తించవచ్చు.  
 అందుకే సైనసైటిస్ నిర్ధారణకు కరోనల్ CT స్కాన్ లేదా MRI సిఫార్సు  
 చేయబడింది.  
  
2. సూక్ష్మజీవుల సంస్కృతులు బ్యాక్టీరియా లేదా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో  
 సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష  
 అభ్యర్థించబడింది. ఇది ఎక్కువగా దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్‌లో మరియు చికిత్స  
 తర్వాత కూడా పరిస్థితి మెరుగుపడడంలో లేదా మరింత దిగజారడంలో విఫలమైన  
 సందర్భాల్లో సూచించబడుతుంది.  
  
3. నాసికా ఎండోస్కోపీ ఇందులో, సైనస్‌ల లోపలి భాగాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ఒక  
 కాంతితో కూడిన సన్నని ఫ్లెక్సిబుల్ ట్యూబ్ (సాధారణంగా ఎండోస్కోప్ అని  
 పిలుస్తారు) ముక్కు ద్వారా చొప్పించబడుతుంది.  
  
4. అలెర్జీల కోసం పరీక్షలు మీ వైద్యుడు అలెర్జీ కారణంగా ఈ పరిస్థితిని  
 ప్రేరేపించినట్లు అనుమానించినట్లయితే, అప్పుడు అలెర్జీ పరీక్షను  
 సూచించవచ్చు. ఇది ఒక సాధారణ చర్మ పరీక్ష, ఇది మంటను కలిగించే అలెర్జీ  
 కారకాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది త్వరిత మరియు సురక్షితమైన  
 పరీక్ష, ఇది మంటను ప్రేరేపించగల ఏదైనా నిర్దిష్ట అలెర్జీ కారకం గురించి  
 తెలుసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
5. జీవాణుపరీక్ష అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, మీ వైద్యుడు అతను/ఆమె ఫంగల్ సైనస్  
 ఇన్ఫెక్షన్‌ను అనుమానించినట్లయితే, అది ఎముక ద్వారా కూడా చొచ్చుకుపోయే  
 అవకాశం ఉన్నట్లయితే బయాప్సీని సూచించవచ్చు. ఇది తీవ్రత మరియు కారణం  
 ఆధారంగా కణజాల బయాప్సీ లేదా ఎముక బయాప్సీ ద్వారా మాత్రమే  
 నిర్ణయించబడుతుంది. ప్రముఖులు మలైకా అరోరాను ప్రభావితం చేసిన  
 ఆన్‌లైన్‌లో వివిధ నివేదికల ప్రకారం, మలైకా అరోరా 2011 సంవత్సరంలో  
 సైనసైటిస్‌కు చికిత్స చేయడానికి నాసికా సెప్టం విచలనం కోసం నాసికా  
 శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవలసి వచ్చింది. సైనసైటిస్ నివారణ  
  
మీరు సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్‌లతో బాధపడే మీ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు అలాగే  
సైనసైటిస్ యొక్క ప్రారంభ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు, ఇవి మీ నాసికా  
భాగాలను స్పష్టంగా ఉంచడంలో సహాయపడటమే కాకుండా సంక్రమణతో పోరాడే మీ మొత్తం  
సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. CDC ప్రకారం సైనసైటిస్‌ను నివారించడానికి  
మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇక్కడ కొన్ని ఉత్తమ మార్గాలు ఉన్నాయి.  
  
1. ఎల్లప్పుడూ మీ చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోండి సరైన చేతి పరిశుభ్రత ఆచారం  
 అనేది అంటువ్యాధుల ప్రాబల్యాన్ని తగ్గించడానికి అత్యంత ముఖ్యమైన మరియు  
 తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్న ఏకైక సాధనం. ఇది ఇతరులకు జెర్మ్స్ మరియు  
 ఇన్ఫెక్షన్లు వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి మరియు మీరు  
 అనారోగ్యానికి గురికాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
2. టీకాలతో సురక్షితంగా ఉండండి మీ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో  
 టీకాల పాత్రను తక్కువగా అంచనా వేయలేము. కాలానుగుణ ఫ్లూ మరియు  
 న్యుమోనియాను నిరోధించడంలో మీకు సహాయపడే ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ మరియు  
 న్యుమోకాకల్ వ్యాక్సిన్‌లను స్వీకరించాలని ఎల్లప్పుడూ సిఫార్సు  
 చేయబడింది. ఇది మీ రోగనిరోధక పనితీరును పెంచడమే కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్లతో  
 పోరాడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
3. జలుబు లేదా ఇతర ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్న వ్యక్తులను  
 నివారించండి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా జలుబులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
 ఇతరులకు అంటువ్యాధులను వ్యాప్తి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని  
 చెప్పనవసరం లేదు. ఈ అంటువ్యాధులు సైనసిటిస్‌ను ప్రేరేపించగలవు కాబట్టి,  
 జలుబు లేదా ఇతర ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహిత  
 సంబంధాన్ని నివారించాలని సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
4. ట్రిగ్గర్‌లకు దూరంగా ఉండండి మీ సైనసైటిస్ ధూమపానం ద్వారా  
 ప్రేరేపించబడితే, సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగతో సహా ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం  
 మంచిది. సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని ప్రేరేపించే కాలానుగుణ అలెర్జీలు, దుమ్ము,  
 మొదలైన ట్రిగ్గర్‌లకు కూడా ఇదే నియమం వర్తిస్తుంది.  
  
5. పొడి వాతావరణాన్ని నివారించండి పొడి గాలి మీ సైనస్‌లను మరింత  
 అధ్వాన్నంగా చేస్తుంది కాబట్టి, మీ ఇంట్లో (ముఖ్యంగా, మీ మంచం దగ్గర)  
 హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించమని సిఫార్సు చేయబడింది. ఎందుకంటే గాలిలో తేమ  
 నాసికా గద్యాలై ఎండిపోకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా  
 మీ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే, అచ్చు పెరగకుండా  
 నిరోధించడానికి హ్యూమిడిఫైయర్లను శుభ్రంగా ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి.  
 సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు సైనసిటిస్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను  
గమనించినట్లయితే/అనుభవించినట్లయితే, మీ వైద్యునితో అపాయింట్‌మెంట్  
తీసుకోవాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. ప్రారంభంలో, మీరు సాధారణ వైద్యుడిని  
సందర్శించవచ్చు మరియు వ్యాధుల తీవ్రత లేదా దాని కారణాన్ని బట్టి, మీ  
వైద్యుడు మిమ్మల్ని నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు: ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ లేదా  
ENT స్పెషలిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్  
స్పెషలిస్ట్ లేదా ఇమ్యునాలజిస్ట్ హెడ్ అండ్ నెక్ సర్జన్ ఏదైనా  
శస్త్రచికిత్స విషయంలో సైనసిటిస్ చికిత్స  
  
సైనసిటిస్ చికిత్స పరిస్థితి యొక్క కారణం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం కొన్ని సాధారణ చికిత్స ఎంపికలు:  
  
1. యాంటీబయాటిక్స్ మీరు బాక్టీరియల్ సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతుంటే,  
 యాంటీబయాటిక్స్ సిఫార్సు చేయబడిన అత్యంత ప్రాధాన్యత మరియు సమర్థవంతమైన  
 చికిత్స. ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు మరియు తీవ్రత అలాగే యాంటీబయాటిక్స్  
 రకం ఆధారంగా, ఏదైనా సమస్యలు ఉంటే ఒక వారం నుండి రెండు వారాల వరకు మరియు  
 అంతకు మించి సిఫార్సు చేయవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫెక్షన్ల విషయంలో,  
 చికిత్స వ్యవధి కూడా పొడిగించబడవచ్చు. అయినప్పటికీ, యాంటీబయాటిక్  
 రెసిస్టెన్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశం ఉన్నందున స్వీయ-ఔషధం చేయవద్దు.  
 సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడిన కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్: అమోక్సిసిలిన్  
 ట్రిమెథోప్రిమ్-సల్ఫామెథోక్సాజోల్ సెఫురోక్సిమ్ క్లిండామైసిన్  
 సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ సల్ఫామెథోక్సాజోల్ మెట్రోనిడాజోల్  
  
2. డీకోంగెస్టెంట్లు ఈ మందులు వాపు నాసికా గద్యాలై తగ్గిపోయేలా చేయడం  
 ద్వారా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది సైనస్  
 నుండి సరైన డ్రైనేజీకి సహాయపడుతుంది. ఇవి మాత్రలు, నాసల్ స్ప్రేలు  
 అలాగే సమయోచిత లేపనాల రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. సైనసిటిస్ కోసం  
 సాధారణంగా ఉపయోగించే డీకాంగెస్టెంట్‌ల ఉదాహరణలు: నాఫజోలిన్  
 ఆక్సిమెటజోలిన్ అడ్రినలిన్ ఆక్సిమెటజోలిన్+సార్బిటాల్ ఫెనైల్ఫ్రైన్  
  
3. యాంటిహిస్టామైన్‌లు సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణం అంతర్లీన అలెర్జీ  
 ప్రతిచర్య లేదా అలెర్జీ కారకం అయినట్లయితే, యాంటిహిస్టామైన్‌లు ఇష్టపడే  
 మందులు. ఈ మందులు అలెర్జీ ప్రతిచర్యకు కారణమయ్యే మంటను నిరోధించడం  
 ద్వారా పని చేస్తాయి మరియు లక్షణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఇవి వాపు  
 నాసికా మరియు సైనస్ గద్యాలై చికిత్సకు కూడా సహాయపడతాయి, పరిస్థితిని  
 మెరుగుపరుస్తాయి. ఉదాహరణలు: Cetirizine Chlorpheniramine Clemastine  
  
4. నొప్పి నివారణ మందులు పేరు సూచించినట్లుగా, నొప్పి నివారణ మందులు  
 తరచుగా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పాటు వచ్చే తలనొప్పికి చికిత్స చేయడంలో  
 సహాయపడతాయి. ఇవి లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయని కూడా అంటారు  
 మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి చికిత్స చేయడానికి ఇతర మందులతో పాటు ఎక్కువగా  
 ఇస్తారు. ఉదాహరణలు: పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్  
  
5. నాసికా కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇవి నాసికా స్ప్రేలుగా అందుబాటులో ఉంటాయి,  
 ఇవి వాపును నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడతాయి. ఈ  
 తరగతికి చెందిన ఔషధం యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: ఫ్లూటికాసోన్  
 ఫ్లూటికాసోన్ ప్రొపియోనేట్ ట్రియామ్సినోలోన్ బుడెసోనైడ్ మోమెటాసోన్  
 బెక్లోమెథాసోన్  
  
6. ఓరల్ లేదా ఇంజెక్ట్ చేయబడిన కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఈ మందులు తీవ్రమైన  
 సైనసిటిస్ నుండి వాపు నుండి ఉపశమనానికి ఉపయోగిస్తారు, ప్రత్యేకించి  
 మీకు నాసికా పాలిప్స్ కూడా ఉంటే. సాధారణంగా ఉపయోగించే  
 కార్టికోస్టెరాయిడ్: ప్రెడ్నిసోలోన్  
  
7. ఇతర ఎంపికలు నాసికా స్ప్రేలు లేదా సొల్యూషన్స్‌తో సెలైన్ నాసికా  
 నీటిపారుదల డ్రైనేజీని తగ్గిస్తుంది మరియు చికాకులను మరియు అలెర్జీలను  
 దూరం చేస్తుంది. అదనంగా, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఎర్రబడిన ప్రదేశంలో  
 హీట్ ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించడం లేదా ముక్కు నుండి శ్లేష్మం యొక్క  
 ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆవిరి  
 కారకం కూడా సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
8. శస్త్రచికిత్స ఔషధ చికిత్సలు మీ పరిస్థితిలో ఏదైనా మెరుగుదలని  
 చూపించడంలో విఫలమైతే, శస్త్రచికిత్స చివరి ప్రయత్నంగా పని చేస్తుంది.  
 అంతర్లీన శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన లోపాల వల్ల కలిగే సైనసైటిస్‌తో  
 బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో ఇది ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్  
 (ENT సర్జన్) సరైన వైద్యుడు, అతను నాసికా భాగాలను వేరుచేసే ఎముకలో  
 లోపాలను సరిచేయగలడు, నాసికా పాలీప్‌లను తొలగించగలడు మరియు మూసివేసిన  
 మార్గాలను తెరవగలడు. సైనసిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
చాలా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా సరైన స్వీయ-సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవడం  
ద్వారా యాంటీబయాటిక్స్ లేకుండా వాటంతట అవే మెరుగవుతాయి. మీ విషయంలో ఉత్తమ  
చికిత్స గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. మీరు మంచి అనుభూతి చెందడానికి  
ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. సైనస్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీ ముఖం మీద  
వెచ్చని కంప్రెస్‌ను వర్తించండి. ఏదైనా అదనపు శ్లేష్మం తొలగించడానికి మరియు  
నాసికా భాగాలను తేమగా ఉంచడానికి ప్రతిరోజూ సెలైన్ నాసల్ డ్రాప్స్  
ఉపయోగించండి. సైనస్‌లను ఫ్లష్ చేయడానికి నేతి కుండ లేదా సెలైన్ స్క్వీజ్  
బాటిల్‌ని ఉపయోగించండి. శ్లేష్మం సన్నబడటానికి మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా  
ఉంచుకోండి. మీ సైనస్‌లను తెరవడానికి ఆవిరిని పీల్చుకోండి లేదా ఎక్కువసేపు  
వేడిగా స్నానం చేయండి. ఇంట్లో లేదా కార్యాలయంలో హ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించండి.  
నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ తలను పైకి లేపండి. ఉష్ణోగ్రతలలో విపరీతమైన మరియు  
ఆకస్మిక మార్పులను నివారించండి మరియు అకస్మాత్తుగా మీ తల క్రిందికి వంగండి.  
సూచించినప్పుడు మాత్రమే యాంటీ-అలెర్జీ మందులు మరియు డీకాంగెస్టెంట్‌లను  
తీసుకోండి. సైనసిటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
సైనసైటిస్‌ని లక్షణాల ఆధారంగా నిర్ధారించవచ్చు మరియు యాంటీబయాటిక్స్,  
డీకోంగెస్టెంట్స్, యాంటిహిస్టామైన్‌లు మరియు పెయిన్‌కిల్లర్స్ వంటి మందులను  
ఉపయోగించడం ద్వారా దీనిని సమర్థవంతంగా నయం చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, చికిత్స  
చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇది ఫ్రంటల్ లేదా స్పినాయిడ్ సైనసిటిస్‌కు  
దారితీయవచ్చు, ఇది లక్షణాలను నిర్వహించడం కష్టతరం చేయడమే కాకుండా మింగడం &  
శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్ యొక్క తీవ్రమైన సమస్యలు చాలా అరుదు కానీ వీటిని కలిగి  
ఉండవచ్చు: చీము: సైనస్ కుహరంలో చీము సేకరణ. కంటి సమస్యలు: మీ సైనస్  
ఇన్ఫెక్షన్ మీ కంటికి వ్యాపిస్తే, అది కక్ష్య సెల్యులైటిస్‌కు  
కారణమవుతుంది, ఇది కళ్ల చుట్టూ ఉన్న కణజాలం యొక్క ఇన్ఫెక్షన్, దీని ఫలితంగా  
దృష్టి తగ్గుతుంది లేదా అరుదుగా దృష్టిని కోల్పోతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు: చాలా  
అరుదుగా, దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్ ఉన్న వ్యక్తులు మెనింజైటిస్ (మెదడు మరియు  
వెన్నుపాము దెబ్బతినే ప్రాణాంతక ఇన్ఫెక్షన్) లేదా ఆస్టియోమైలిటిస్ (ఎముక  
ఇన్ఫెక్షన్) వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. సైనసిటిస్ కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
  
బ్లాక్ చేయబడిన సైనస్‌లు ఎక్కువగా జలుబు లేదా అలెర్జీ పరిస్థితుల ఫలితంగా  
ఉంటాయి. చాలా తరచుగా, సైనస్‌లను ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు లేదా నాసికా  
స్ప్రేలను ఉపయోగించి విముక్తి చేయవచ్చు. నాసికా స్ప్రేలు దుష్ప్రభావాలను  
కలిగి ఉంటాయి మరియు వాటి వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం ఉత్తమం. మీరు తరచుగా ఈ  
స్ప్రేలు మరియు మాత్రల కంటే మెరుగ్గా పనిచేసే సరళమైన మరియు ప్రభావవంతమైన  
ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించవచ్చు. మీరు ప్రయత్నించగల కొన్ని నివారణలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి:  
  
1. క్యారమ్ (అజ్వైన్) గింజలు ఒక చెంచా క్యారమ్ గింజలను (అజ్వైన్ గింజలు)  
 వేడినీటి కుండలో కలపండి. మీ ముఖం కింద గిన్నెను ఉంచండి మరియు మీ తల  
 మరియు మెడను టవల్‌తో కప్పండి, తద్వారా ఆవిరి నేరుగా మీ ముఖాన్ని తాకి,  
 బయటకు రాదు. మీ సైనస్‌లను శుభ్రం చేయడానికి లోతైన శ్వాస తీసుకోండి.  
 మీరు నీటిలో పిప్పరమెంటు నూనె లేదా సేజ్ ఆకులను కూడా జోడించవచ్చు మరియు  
 5-10 నిమిషాలు పీల్చుకోవచ్చు.  
  
2. పసుపు (హల్ది) భారతీయ సుగంధ ద్రవ్యం, పసుపులో చురుకైన సమ్మేళనం  
 కర్కుమిన్ ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా ఉండటమే కాకుండా  
 చాలా శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్. పచ్చి పసుపు వేరును ఖాళీ  
 కడుపుతో నమలడం వల్ల సైనస్‌లలో పేరుకుపోయిన శ్లేష్మం విప్పుతుంది మరియు  
 రక్తనాళాలు సులభంగా ఊపిరి పీల్చుకుంటాయి, తద్వారా అడ్డంకులు తగ్గుతాయి.  
  
3. వెల్లుల్లి (లెహ్సున్) ఇది అత్యంత శక్తివంతమైన సహజ యాంటీబయాటిక్స్‌లో  
 ఒకటి మరియు కారణం ఇన్ఫెక్షన్ లేదా అలెర్జీ అయినప్పుడు బ్లాక్ చేయబడిన  
 సైనస్‌ల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దాని క్రియాశీలక భాగం,  
 అల్లిసిన్, అడ్డంకిని నయం చేయడమే కాకుండా నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజూ  
 ఖాళీ కడుపుతో ఒక పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బను తీసుకోండి.  
  
4. తులసి తులసి లేదా పవిత్ర తులసి ఒక గౌరవనీయమైన ఆయుర్వేద ఔషధం, ఇది అనేక  
 రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. కొన్ని పచ్చి తులసి ఆకులు మరియు  
 తేనెను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది మరియు  
 సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు మరియు సైనస్‌లు అడ్డుకోవడం వంటి  
 పరిస్థితులతో పోరాడుతుంది.  
  
5. యూకలిప్టస్ (నీలగిరి) నూనె యూకలిప్టస్ నూనె దాని డీకాంగెస్టెంట్ మరియు  
 యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు బ్లాక్ చేయబడిన  
 సైనస్‌ల నుండి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఒక పెద్ద కుండలో మరిగే  
 నీటిలో 3 నుండి 5 చుక్కల యూకలిప్టస్ ఆయిల్ కలపండి. మీ తలను కప్పి  
 ఉంచడానికి టవల్‌ని ఉపయోగించండి మరియు ఒకేసారి 2 నిమిషాల కంటే  
 ఎక్కువసేపు మీ ముక్కు ద్వారా ఆవిరిని నెమ్మదిగా పీల్చుకోండి. కళ్ళు  
 మూసుకుని ఉండండి. రోజుకు 2 సార్లు చేయండి. లేదంటే, శుభ్రమైన రుమాలుపై  
 1-2 చుక్కల నూనె పోసి కొన్ని సార్లు పీల్చుకోండి.  
  
6. ఉప్పు నీరు కొద్దిగా నీరు వేడి చేసి ఉప్పు కలపండి. ఒక టీస్పూన్  
 గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకొని మీ ఎడమ లేదా కుడి నాసికా రంధ్రంతో గురక  
 పెట్టండి. ఇది ఇతర నాసికా రంధ్రం ద్వారా బయటకు వస్తుంది. ఇలా ప్రతి  
 వైపు రెండు సార్లు చేయండి మరియు మీ అడ్డుపడటం గణనీయంగా తగ్గుతుంది.  
 మీరు నేతి కుండను కలిగి ఉంటే దానిని ఉపయోగించండి. సైనసిటిస్‌తో  
 జీవించడం  
  
సైనసైటిస్‌తో జీవించడం అంటే పరిస్థితి పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడానికి  
సరైన మార్గాలను తెలుసుకోవడం, లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడం మరియు మీకు ఇంకా  
ఇన్‌ఫెక్షన్ లేనట్లయితే దాడులను నివారించడం. సైనసిటిస్‌తో జీవించడానికి  
ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి:  
  
1. ప్రతిచర్యను ప్రేరేపించే ఆహారాలను నివారించండి పాల ఉత్పత్తులు, శుద్ధి  
 చేసిన చక్కెరలు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు పరిమితం చేయాలి లేదా  
 దూరంగా ఉండాలి ఎందుకంటే ఈ ఆహారాలు శ్లేష్మం ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి మరియు  
 సైనసైటిస్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
2. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోండి బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
 కలిగిన వ్యక్తులు ఈ పరిస్థితితో బాధపడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
 బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు విటమిన్ సి, మల్టీవిటమిన్, జింక్  
 మొదలైన సప్లిమెంట్లు మరియు పోషకాలను తీసుకోవాలి.  
  
3. అలెర్జీ కారకాలు & ధూమపానం మానుకోండి ఎవరైనా ఇండోర్ అలెర్జీలు కలిగి  
 ఉంటే జంతువుల చర్మం మరియు దుమ్ము పురుగులు వంటి ట్రిగ్గర్‌లను  
 నివారించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. ధూమపానం ఎప్పుడూ సిఫార్సు చేయబడదు,  
 కానీ మీరు ధూమపానం చేస్తే, మీరు మానేయడంలో సహాయపడే ప్రోగ్రామ్‌ను  
 గట్టిగా పరిగణించండి, ఎందుకంటే పొగ కూడా అలెర్జీని ప్రేరేపిస్తుంది  
 మరియు ముక్కు ద్వారా శ్లేష్మం తొలగించడాన్ని నిరోధించవచ్చు.  
  
4. లక్షణాలతో వ్యవహరించడం హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించడం, ఆవిరి పీల్చడం,  
 సెలైన్ డ్రాప్స్ ఉపయోగించడం మరియు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం వంటి సాధారణ  
 ఇంటి నివారణలను అనుసరించడం ద్వారా సైనసైటిస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
 పొందండి.  
  
5. డాక్టర్ సలహా తీసుకోండి సైనసిటిస్‌ను తీవ్రంగా పరిగణించాలి మరియు వైద్య  
 జోక్యం అవసరం, ప్రత్యేకించి ఇన్‌ఫెక్షన్ దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే. ఇది  
 సైనసిటిస్‌ను ప్రేరేపించే ఇతర అంతర్లీన ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స  
 పొందడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సైనస్ అంటే  
 ఏమిటి? సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమేమిటి? మీకు సైనసైటిస్ ఉందని ఎలా  
 తెలుసుకోవాలి? మీకు సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా జలుబు ఉంటే మీకు ఎలా  
 తెలుస్తుంది? తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్ మధ్య తేడా ఏమిటి?  
 శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? ప్రస్తావనలు Javed Ali S,  
 Nasir Abdul A, Mustafa S, Rahman A. A Review of Sinusitis in the  
 Unanai Medicine. Int J యూనివర్స్ ఫార్మ్ బయో సైన్స్. 2014; 190 p.  
 బాటిస్టీ AS, మోడీ P, పాంగియా J. సైనసిటిస్. [2020 నవంబర్ 20న  
 నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
 (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: వోరల్ జి. అక్యూట్ సైనసిటిస్. ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు.  
 2011;57(5):565-567. క్వాన్ E, ఓ'రూర్కే MC. దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్.  
 [2020 నవంబర్ 20న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
 ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. సైనసిటిస్.  
 హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్. మిన్ JY, టాన్  
 BK. దీర్ఘకాలిక రైనోసైనసిటిస్ ప్రమాద కారకాలు. కర్ ఒపిన్ అలెర్జీ  
 క్లిన్ ఇమ్యునోల్. 2015;15(1):1-13. అల్షేక్ NA, అల్షిహా KS, యేక్ S,  
 లో S. ఫంగల్ రైనోసైనసిటిస్: సింగపూర్‌లో వ్యాప్తి మరియు స్పెక్ట్రం.  
 క్యూరియస్. 2020;12(4):e7587. బ్యూలే A. దీర్ఘకాలిక రైనోసైనసిటిస్  
 యొక్క ఎపిడెమియాలజీ, ఎంచుకున్న ప్రమాద కారకాలు, కోమోర్బిడిటీలు మరియు  
 ఆర్థిక భారం. GMS కర్ర్ టాప్ ఒటోరినోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్.  
 2015;14:Doc11. శెట్టి ఎస్, చంద్రశేఖర్ ఎస్, అగర్వాల్ ఎన్. క్రానిక్  
 రైనోసైనసైటిస్‌లో ఫంగల్ సైనసిటిస్ యొక్క ప్రాబల్యం మరియు క్లినికల్  
 లక్షణాలపై అధ్యయనం. ఇండియన్ J ఒటోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్.  
 2020;72(1):117-122. సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ అలర్జీ,  
 ఆస్తమా మరియు ఇమ్యునాలజీ (ACAAI).  
  
==================================================  
  
స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్‌ను సిక్కా సిండ్రోమ్, మికులిక్స్ వ్యాధి,  
డాక్రియోసియాలోడెనోపతియా అట్రోఫికాన్స్, గౌగెరోట్-హౌవర్-స్జోగ్రెన్  
సిండ్రోమ్, గౌగెరోట్-స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్, కెరాటోకాన్జూక్టివిటిస్ సికా,  
కెరాటోకోన్జూనిక్-క్రెటోకాంజునిక్-క్రెటోకోన్జూన్ ఒడెర్మోస్టెనోసిస్ మరియు  
స్జోగ్రెన్-గౌగెరోట్ సిండ్రోమ్ అవలోకనం స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఒక ఆటో  
ఇమ్యూన్ లాలాజల గ్రంధుల ద్వారా కళ్ళు మరియు లాలాజలం ఉత్పత్తి చేసే తేమ  
పరిమాణాన్ని తగ్గించే రుగ్మత. ఈ పరిస్థితిని మొదట వివరించిన స్వీడిష్ కంటి  
వైద్యుడు హెన్రిక్ స్జోగ్రెన్ పేరు మీద దీనికి పేరు పెట్టారు.  
  
ఈ పరిస్థితి మహిళల్లో సర్వసాధారణం మరియు రోగనిర్ధారణ చేయబడిన చాలా మంది  
వ్యక్తులు 40 ఏళ్లు పైబడిన వారు, అయితే ఇది ఏ వయసులోనైనా అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ తరచుగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు లూపస్  
వంటి ఇతర రోగనిరోధక వ్యవస్థ రుగ్మతలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది (కీళ్ళు,  
చర్మం, మూత్రపిండాలు, రక్త కణాలు, మెదడు, గుండె మరియు ఊపిరితిత్తుల వాపుకు  
కారణమయ్యే స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితి). ఈ సిండ్రోమ్ దాని రెండు అత్యంత  
సాధారణ లక్షణాలైన పొడి కళ్ళు మరియు పొడి నోరు (జిరోస్టోమియా అని కూడా  
పిలుస్తారు) ద్వారా గుర్తించబడుతుంది.  
  
కొంతమంది వ్యక్తులు మొదట రుమాటిక్ డిజార్డర్ (రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లేదా  
దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ వంటివి)తో బాధపడుతున్నారని నిర్ధారించబడవచ్చు  
మరియు తరువాత పొడి కళ్ళు మరియు పొడి నోరు (స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క  
లక్షణం) అభివృద్ధి చెందుతుంది. సాధారణంగా, స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌తో ఉన్న  
దాదాపు సగం మంది వ్యక్తులు మరొక స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతను కలిగి ఉంటారు.  
  
పొడి కళ్ళు, పొడి నోరు మరియు ఇతర లక్షణాల వల్ల వచ్చే లక్షణాలు మరియు సమస్యల  
నుండి ఉపశమనం పొందడంపై చికిత్స ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతుంది. సాధారణంగా 40  
ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా పాల్గొనే  
శరీర భాగాలు (లు) సర్వసాధారణం: నోరు మరియు కళ్ళు తక్కువ సాధారణం:  
ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, కాలేయం, శోషరస కణుపులు మరియు నరాల వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా : 0.01-3% (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు  
ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G4-సంబంధిత స్క్లెరోసింగ్ వ్యాధి అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ స్కిర్మర్ పరీక్ష కార్నియా మరియు కండ్లకలక పరీక్ష లాలాజల  
విశ్లేషణ మైనర్ లాలాజల గ్రంథి యొక్క బయాప్సీ అదనపు పరీక్షలు పూర్తి రక్త  
గణన (CBC) రేడియో కెమిస్ట్రీ పానెల్‌లో పూర్తి రక్త గణన (CBC) రేడియో  
కెమిస్ట్రీ పానెల్ పరీక్ష Ro/SSA మరియు La/SSB ఆటోఆంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా  
ప్రతిరోధకాలు రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్ వైరల్ పరీక్ష: హెపటైటిస్ సి వైరస్ &  
హ్యూమన్ టి-లింఫోట్రోపిక్ వైరస్ 1 థైరాయిడ్ యాంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా  
యాంటీబాడీ థైరాయిడ్ పనితీరు చికిత్స పొడి కళ్ళు మరియు కంటి వాపు: కృత్రిమ  
కన్నీళ్లు, ఐ జెల్, కంటి చుక్కలు & పంక్టల్ ఆక్లూజన్ పొడి నోరు మరియు దాని  
సంబంధిత లక్షణాలు: పిలోకార్పైన్ & సెవిమెలిన్ ఇతర లక్షణాలు: ఇబుప్రోఫెన్,  
ప్రెడ్నిసోన్, హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్, ఇమ్యునోసప్రెసెంట్స్ & యాంటీ  
ఫంగల్స్ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు  
మూత్రపిండాలు లేదా ఊపిరితిత్తుల వంటి అవయవాల వాపుకు కారణమవుతుంది.  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలు: కళ్ళు, నోరు మరియు చర్మం పొడిబారడం  
యోని అలసట/అలసట కండరాలు మరియు కీళ్లలో నొప్పి లాలాజల గ్రంధుల వాపు చర్మంపై  
దద్దుర్లు, ముఖ్యంగా సూర్యరశ్మి తర్వాత పొడి నాసికా గద్యాలై మరియు గొంతుతో  
పాటు పొడి దగ్గు యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ముఖం మరియు మెడ చుట్టూ గ్రంధుల వాపు,  
పేలవమైన ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు తిమ్మిరి, జలదరింపు మరియు  
బలహీనత, ముఖ్యంగా అంత్య భాగాలలో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కండరాల బలహీనత గమనిక: నోరు పొడిబారడానికి కారణం (  
జిరోస్టోమియా అని కూడా పిలుస్తారు) అనేక ఇతర కారణాల వల్ల కావచ్చు మరియు  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ మాత్రమే కాదు. ఇంకా చదవండి!  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ రకాలు  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ రెండు రకాలుగా వర్గీకరించబడింది, అవి:  
  
1. ప్రాథమిక రూపం: ఈ రకంలో, సిండ్రోమ్ ఏ రకమైన రుమాటిక్ వ్యాధితో సంబంధం  
 కలిగి ఉండదు. ఈ రూపం ఏదైనా ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితి ఫలితంగా అభివృద్ధి  
 చెందుతుంది.  
  
2. ద్వితీయ రూపం: ఈ రూపం రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్,  
 స్క్లెరోడెర్మా (చర్మం గట్టిపడటం మరియు బిగుతుగా మారడం), పాలీమయోసిటిస్  
 (శరీరం యొక్క రెండు వైపులా ప్రభావితం చేసే కండరాల బలహీనత) లేదా  
 సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ (కీళ్లవాతం) వంటి ఇతర రుమాటిక్ వ్యాధులతో సంబంధం  
 కలిగి ఉంటుంది. సోరియాసిస్ - వెండి పొలుసులతో అగ్రస్థానంలో ఉన్న చర్మం  
 యొక్క ఎరుపు పాచెస్). స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క కారణాలు  
  
స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఎక్కువగా స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధిగా  
భావించబడుతుంది, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ కొన్ని ట్రిగ్గర్‌ల ఫలితంగా  
వ్యాధిగ్రస్తులకు బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేస్తుంది. ఈ  
సిండ్రోమ్‌లో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ కళ్ళలోని నేత్ర గ్రంథులు మరియు నోటిలోని  
లాలాజల గ్రంథులపై దాడి చేస్తుంది.  
  
సిండ్రోమ్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇప్పటికీ అస్పష్టంగా ఉన్నప్పటికీ,  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ జన్యు మరియు పర్యావరణ కారకాల కలయిక ఫలితంగా  
భావించబడుతుంది. అనేకమంది పరిశోధకుల అభిప్రాయం ప్రకారం, అనేక జన్యువులు  
స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి,  
అయితే ఆ పరిస్థితి యొక్క అభివృద్ధి వాతావరణంలో కూడా ఏదో ఒకదాని ద్వారా  
ప్రేరేపించబడవచ్చు.  
  
ప్రత్యేకించి, వైరల్ లేదా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రోగనిరోధక వ్యవస్థను  
సక్రియం చేయగలవు మరియు అవకాశం ఉన్న వ్యక్తులలో స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్  
అభివృద్ధికి కారణమవుతాయి. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
ఈ సిండ్రోమ్ యొక్క స్పష్టమైన కారణం ఇంకా స్పష్టంగా తెలియనప్పటికీ, అనేక  
రకాల పరిశోధనలు రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క అసాధారణ పనితీరును సూచిస్తున్నాయి,  
ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలు మరియు కణజాలాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది. పర్యావరణ మరియు  
జన్యుపరమైన కారకాలు వంటి అనేక అంశాలు ఇందులో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తాయి.  
స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్‌ను అభివృద్ధి చేసే వ్యక్తి వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియా  
సంక్రమణ వంటి కొన్ని పర్యావరణ ప్రభావాలతో పాటు వారి తల్లిదండ్రులలో ఒకరు  
లేదా ఇద్దరి నుండి వచ్చే ప్రమాదాన్ని వారసత్వంగా పొందే అవకాశం ఉంది.  
  
రిస్క్‌గా పనిచేసే వ్యక్తులలో సాధారణంగా కనిపించే కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు:  
  
1. వయస్సు: సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది, అయితే ఇది  
 పిల్లలతో సహా యువకులను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
2. లింగం: స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క లింగ ప్రాధాన్యతను అర్థం  
 చేసుకోవడానికి అనేక రకాల పరిశోధనలు జరిగాయి. పురుషుల కంటే స్త్రీలు ఈ  
 వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం 10 రెట్లు ఎక్కువ మరియు ఇది స్త్రీ  
 యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థపై సెక్స్ హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల కావచ్చు.  
  
రుతువిరతి తర్వాత పడిపోయే ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ పాత్ర మహిళల్లో ఈ వ్యాధి  
అభివృద్ధిలో ప్రధాన ప్రమాద కారకంగా చెప్పబడింది.  
  
3. రుమాటిక్ వ్యాధి: లూపస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, స్క్లెరోడెర్మా,  
 పాలీమయోసిటిస్ లేదా సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ వంటి రుమాటిక్ పరిస్థితిని  
 ఇప్పటికే కలిగి ఉన్న వ్యక్తులలో స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ అభివృద్ధి చెందే  
 ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులలో దాదాపు సగం మందికి మరొక ఆటో ఇమ్యూన్  
డిజార్డర్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది.  
  
4. జన్యువులు: వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగుల నుండి DNA యొక్క పెద్ద నమూనాలను  
 విశ్లేషించడం ద్వారా స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌కు సంబంధించిన జన్యువులను  
 శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించడం ప్రారంభించారు. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్  
 అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక విభిన్న జన్యువులు  
 గుర్తించబడ్డాయి. నీకు తెలుసా? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ జీవిత నాణ్యతను  
 ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇది ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నుండి భిన్నంగా  
 ఉంటుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ గురించి మరిన్ని అపోహలు మరియు  
 వాస్తవాలను తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! స్జోగ్రెన్  
 సిండ్రోమ్ నిర్ధారణ  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క ప్రధాన అభివ్యక్తి నోటి మరియు కంటి (కంటి)  
పొడిగా ఉంటుంది. క్లినికల్ ప్రాక్టీస్‌లో, ఈ లక్షణాలతో ఉన్న రోగులు క్రింది  
పరీక్షలతో దాని కోసం అంచనా వేయాలి:  
  
1. షిర్మెర్ పరీక్ష కన్నీటి ఉత్పత్తిని కొలవడానికి లాక్రిమల్ గ్రంధుల  
 పనితీరును అంచనా వేయడానికి ఇది జరుగుతుంది. ≤ 5 మిమీ యొక్క  
 చెమ్మగిల్లడం కాగితం స్ట్రిప్ దిగువ మూత కింద 5 నిమిషాలు ఉంచబడుతుంది,  
 ఆ తర్వాత కాగితం తీసివేయబడుతుంది మరియు దాని తేమ కోసం తనిఖీ  
 చేయబడుతుంది.  
  
2. కార్నియా మరియు కండ్లకలక పరీక్ష కెరాటోకాన్జంక్టివిటిస్ సిక్కా యొక్క  
 విలక్షణమైన లక్షణం అయిన ఏదైనా పంక్చుయేట్ లేదా ఫిలమెంటరీ కెరాటిటిస్  
 గాయాలు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. ఇది గులాబీ  
 బెంగాల్ లేదా లిస్సమైన్ గ్రీన్ స్టెయిన్ ఉపయోగించి చేయబడుతుంది.  
  
3. లాలాజల విశ్లేషణ ఇది ఉద్దీపన లేని లాలాజల గ్రంథి నుండి లాలాజల  
 ఉత్పత్తిని అంచనా వేయడానికి జరుగుతుంది. 15 నిమిషాలలో > 1.5 ml ఉంటే  
 విలువ సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది.  
  
4. మైనర్ లాలాజల గ్రంథి యొక్క బయాప్సీ స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క ముఖ్య  
 లక్షణం అయిన లాలాజల గ్రంథి ఎపిథీలియం చుట్టూ లింఫోసైటిక్ చొరబాట్ల  
 ఉనికిని అంచనా వేయడానికి ఇది జరుగుతుంది.  
  
5. గత వైద్య చరిత్ర రోగికి ముందుగా ఉన్న స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధితో పాటు,  
 పొడి కళ్ళు మరియు పొడి నోరు ఉంటే, రోగి సెకండరీ స్జోగ్రెన్  
 సిండ్రోమ్‌ను అభివృద్ధి చేసినట్లు నిర్ధారించవచ్చు.  
  
వీటితో పాటుగా, చేయగలిగే ఇతర పరిశోధనలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC): ఇది ఎర్ర  
రక్త కణాలు (RBC), తెల్ల రక్త కణాలు (WBCలు) మరియు ప్లేట్‌లెట్స్ వంటి రక్త  
కణాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని పొందడానికి చేసిన పరీక్షల సమూహం. కెమిస్ట్రీ  
ప్యానెల్: అవి శరీరం యొక్క ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్ మరియు అనేక ప్రధాన శరీర  
అవయవాల స్థితిని అంచనా వేయడంలో సహాయపడతాయి. ఛాతీ రేడియోగ్రఫీ: ఛాతీ  
ఎక్స్-రే ఛాతీ లోపలి భాగంలో చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి చాలా తక్కువ  
మోతాదులో అయోనైజింగ్ రేడియేషన్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. ప్రోటీన్  
ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్: ప్రోటీన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ అనేది రక్తంలోని నిర్దిష్ట  
ప్రోటీన్‌లను కొలవడానికి చేసే పరీక్ష. యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీస్  
టెస్ట్: ఈ పరీక్ష ఏదైనా ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్‌ను గుర్తించడానికి రక్తంలో  
యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీస్ కోసం చూస్తుంది. Ro/SSA మరియు La/SSB  
ఆటోఆంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలు: సాధారణంగా స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్  
ఉన్న రోగులను సూచించే Ro/SSA మరియు La/SSB ఆటోఆంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా  
నిర్దేశించిన ఆటోఆంటిబాడీలను గుర్తించడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది.  
రుమటాయిడ్ కారకం: రుమటాయిడ్ కారకాలు ప్రోటీన్లు మరియు రక్తంలో అధిక  
స్థాయిలు ఎక్కువగా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ వంటి  
స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. దీని కోసం వైరల్ పరీక్ష:  
హెపటైటిస్ సి వైరస్ కాలేయ వాపుకు కారణమవుతుంది, కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన  
కాలేయ నష్టానికి దారితీస్తుంది. హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV)  
అనేది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థపై దాడి చేసే ఒక వైరస్, ఇది అక్వైర్డ్  
ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (AIDS)కి దారి తీస్తుంది. హ్యూమన్  
టి-లింఫోట్రోపిక్ వైరస్ 1 అనేది అడల్ట్ టి-సెల్ లుకేమియా/లింఫోమా మరియు  
హెచ్‌టిఎల్‌వి-1-అనుబంధ మైలోపతి లేదా ట్రాపికల్ స్పాస్టిక్ పారాపరేసిస్  
(ప్రగతిశీల నాడీ వ్యవస్థ పరిస్థితి)కి కారణమయ్యే మొదటి ఆంకోజెనిక్ హ్యూమన్  
రెట్రోవైరస్ కనుగొనబడింది. థైరాయిడ్ యాంటిజెన్‌లకు వ్యతిరేకంగా యాంటీబాడ్:  
ఈ ప్రతిరోధకాలు స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతల నిర్ధారణలో కీలక పాత్ర  
పోషిస్తాయి. థైరాయిడ్ పనితీరు: థైరాయిడ్ పనితీరు అనేది థైరాయిడ్ వ్యాధిని  
గుర్తించడానికి లేదా నిర్ధారించడానికి కలిసి చేసే పరీక్షల సమూహం మరియు  
థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH), థైరాక్సిన్ (T4) మరియు  
ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3). రోగనిర్ధారణ స్థాపించబడిన తర్వాత, పెరిఫెరల్  
పర్పురా, పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి, లాలాజల గ్రంథి విస్తరణ లేదా లాలాజల గ్రంథి  
లింఫోమా యొక్క సిటు ప్రదర్శన ఉన్న రోగులలో క్రియోగ్లోబులిన్‌లు, పూరక  
స్థాయిలు మరియు ఇమ్యునోఫిక్సేషన్ వంటి అదనపు పరిశోధనా పరీక్షలు చేయవచ్చు.  
వీటితో పాటు, ఎగువ ఎండోస్కోపీలు, ఎముక మజ్జ బయాప్సీ మరియు మెడ, థొరాక్స్  
మరియు ఉదరం యొక్క కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ స్కాన్‌లు లింఫోమా యొక్క ఏదైనా  
సంభావ్య అభివృద్ధిని గుర్తించడానికి నిర్వహించాలి. నీకు తెలుసా? స్జోగ్రెన్  
రోగులకు నాన్-హాడ్కిన్ బి సెల్ లింఫోమా వంటి రక్త క్యాన్సర్‌లు వచ్చే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది, కాబట్టి వారిని నిశితంగా పరిశీలించాలి. బ్లడ్  
క్యాన్సర్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! స్జోగ్రెన్  
సిండ్రోమ్ నివారణ  
  
ఏదైనా స్వయం ప్రతిరక్షక స్థితికి అసలు కారణం ఇంకా తెలియనందున, దానిని  
నివారించడం కష్టం. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌ను కొంతవరకు నివారించవచ్చు, ప్రమాద  
కారకాలను పర్యవేక్షించడం ద్వారా మరియు డాక్టర్‌ని సంప్రదించి అర్థం  
చేసుకోవడానికి, రోగి ఏదైనా ఇతర రుమాటిక్ స్థితితో బాధపడుతుంటే: లూపస్  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ స్క్లెరోడెర్మా పాలీమయోసిటిస్ సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్  
సెలబ్స్ వీనస్ విలియమ్స్‌ను మొదటి రౌండ్‌లో గెలిచిన తర్వాత ప్రభావితం  
చేసింది. US ఓపెన్ టెన్నిస్ టోర్నమెంట్‌లో ఆమె ఆట నుండి వైదొలిగింది మరియు  
ఆమెకు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ఉందని ప్రకటించింది. "నేను కొంతకాలం  
స్జోగ్రెన్స్‌తో సమస్యలను కలిగి ఉన్నాను, అది నిర్ధారణ కాలేదు" అని  
విలియమ్స్ చెప్పారు. ఆమె ఇప్పుడు వ్యాధికి కార్యకర్తగా మారింది. క్యారీ ఆన్  
ఇనాబా క్యారీ ఆన్ ఇనాబా ABC యొక్క పోటీ కార్యక్రమం "డ్యాన్సింగ్ విత్ ది  
స్టార్స్"లో సుప్రసిద్ధ న్యాయనిర్ణేత. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఫౌండేషన్‌కు  
అవగాహన అంబాసిడర్‌గా, ఆమె పరిస్థితితో ఇతరులకు ఆశ మరియు ఓదార్పుని  
అందిస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ అనేక రకాల లక్షణాలతో వస్తుంది. ఈ వైద్యులు నోరు  
పొడిబారడం, దంత క్షయాలు, పీరియాంటల్ డిజార్డర్స్, కంటి వ్యాధులు మరియు  
సిండ్రోమ్‌కు సంబంధించిన ఏవైనా ఇతర రుమాటిక్ వ్యాధుల వంటి నోటి లక్షణాలను  
నిర్ధారిస్తారు మరియు నిర్వహిస్తారు. అవి: డెంటిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్  
ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ రుమటాలజిస్ట్ మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటే, మా  
నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ చికిత్స  
  
రోగనిర్ధారణ పూర్తయిన తర్వాత, వైద్యులు సమగ్ర చికిత్స ప్రణాళికను అభివృద్ధి  
చేస్తారు, ఇది లక్షణాల తీవ్రత మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలా  
లక్షణాలను ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులతో చికిత్స చేయవచ్చు, అయితే కొన్నింటికి  
ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు లేదా చిన్న శస్త్ర చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు.  
  
కొంతమంది వ్యక్తులు పొడి కళ్ళు మరియు పొడి నోరు మాత్రమే అనుభవించవచ్చు,  
ఏకాగ్రతలో ఇబ్బంది, జ్ఞాపకశక్తి లోపాలు, అలసట మరియు కీళ్ల నొప్పులు వంటి  
దైహిక లక్షణాలు ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ వ్యాధి రక్త నాళాలు మరియు  
ఊపిరితిత్తులు మరియు మూత్రపిండాలు వంటి అంతర్గత అవయవాలను కూడా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. వివిధ లక్షణాల చికిత్స క్రింద చర్చించబడింది:  
  
పొడి కళ్ళు మరియు కంటి వాపు  
  
పొడి కళ్ళు ఈ సిండ్రోమ్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు. తేలికపాటి నుండి  
మితమైన కేసులు క్రింది వాటి ద్వారా నిర్వహించబడతాయి: పగటిపూట కృత్రిమ  
కన్నీరు మరియు రాత్రిపూట జెల్ ఉపయోగించడం. బ్లెఫారిటిస్ (కనురెప్పల వాపు)  
విషయంలో, కనురెప్పలలో నిరోధించబడిన ఆయిల్ గ్రంధుల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి  
సున్నితమైన కనురెప్పల మసాజ్‌తో పాటు హాట్ కంప్రెస్‌లు మరియు కనురెప్పల  
క్లెన్సర్‌లు. నేత్ర వైద్యుడు సూచించిన కంటి చుక్కలు. పొడి కళ్ళు యొక్క  
కొన్ని తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, డాక్టర్ పంక్టల్ అక్లూజన్ అని పిలువబడే చిన్న  
శస్త్రచికిత్సా విధానాన్ని సూచించవచ్చు. ఈ ప్రక్రియలో కంటి నిపుణుడు వాటిని  
నిరోధించడానికి కన్నీటి నాళంలోకి చిన్న ప్లగ్‌లను చొప్పించడం జరుగుతుంది.  
కళ్లలో కన్నీళ్లను ఎక్కువసేపు ఉంచడానికి ఇది జరుగుతుంది, ఇది వాటిని తేమగా  
ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
పొడి నోరు మరియు దాని సంబంధిత లక్షణాలు  
  
పొడి నోరు యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు చాలా ఓవర్-ది-కౌంటర్  
ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి: షుగర్‌లెస్ మిఠాయి షుగర్-ఫ్రీ గమ్ స్ప్రే  
లేదా లాజెంజ్ వంటి కృత్రిమ లాలాజల ఉత్పత్తులు ఇది సహాయం చేయకపోతే, రోగి  
దంతవైద్యుడిని లేదా సాధారణ వైద్యుడిని సంప్రదించి సూచించిన మందులను  
పొందవచ్చు: Pilocarpine: Pilocarpine కొన్ని నరాలను మరియు గ్రంధులను  
ప్రేరేపిస్తుంది. శరీరం తద్వారా లాలాజలం, కన్నీళ్లు, చెమట, జీర్ణ రసాలు  
మరియు ఇతర స్రావాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. సెవిమెలైన్: ఎక్సోక్రైన్ గ్రంధుల  
స్రావాలను పెంచడానికి కూడా సెవిమెలైన్ సహాయపడుతుంది. ఇతర లక్షణాలు  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా రుమాటిక్ రుగ్మతల కారణంగా  
కీళ్ల నొప్పులను అనుభవిస్తారు. వారికి ఇలాంటి మందులు అవసరం కావచ్చు:  
ఇబుప్రోఫెన్ (నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ లేదా NSAIDలు)  
ప్రెడ్నిసోన్ (తక్కువ మోతాదు స్టెరాయిడ్లు) హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్  
(వ్యాధిని సవరించే యాంటీ-రుమాటిక్ డ్రగ్) ఇమ్యునోసప్రెసెంట్స్ యాంటీ  
ఫంగల్స్ మీ కళ్ళు తగినంత తేమను ఉత్పత్తి చేయకపోతే ఏమి చేయాలి? మీరు  
రెప్పపాటు చేసిన ప్రతిసారీ, నీరు, నూనె మరియు శ్లేష్మం కలిగిన కన్నీళ్లతో  
మీ కళ్ళు కడుగుతారు. ఇది మీ కళ్లను తేమగా మరియు లూబ్రికేట్‌గా ఉంచుతుంది.  
పొడి కళ్ల నిర్వహణ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ సాధారణ శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేసే వివిధ లక్షణాలకు  
దారితీయవచ్చు, అయితే చాలా లక్షణాలు సాధారణ గృహ సంరక్షణ చర్యలు లేదా  
జీవనశైలి మార్పులతో నిర్వహించబడతాయి.  
  
కళ్ళను రక్షించడానికి మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు చిట్కాలు  
కళ్ళు పొడిబారడం అనేది స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క చాలా సాధారణ లక్షణం.  
దానితో బాధపడుతున్న రోగి తరచుగా మండుతున్న అనుభూతి లేదా కళ్ళలో ఏదో  
ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. గాలి, గాలి మరియు గాలిలో కణాల నుండి కళ్ళను  
రక్షించడం ద్వారా కన్నీటి బాష్పీభవనాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని  
ఎంపికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ర్యాప్‌రౌండ్ సన్ గ్లాసెస్ లేదా గాగుల్స్ ధరించండి  
వారి గ్లాసెస్ వైపులా షీల్డ్‌లను జోడించండి గాలులు, పొడి లేదా పొగ  
ప్రదేశాలను నివారించండి చదవడం, టీవీ చూడటం లేదా ఎక్కువసేపు స్క్రీన్‌లను  
చూడటం తగ్గించండి నోరు పొడిబారడానికి చిట్కాలు పొడి నోరు దీని యొక్క మరొక  
సాధారణ లక్షణం. సిండ్రోమ్, ఇది మీ కావిటీస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది  
మాట్లాడటం లేదా మింగడం మరింత కష్టతరం చేస్తుంది. లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
పొందడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు: షుగర్-ఫ్రీ గమ్‌ను నమలడం ద్వారా  
క్యాండీలను పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి పగటిపూట నీటిని సిప్ చేస్తూ ఉండండి,  
స్ప్రే లేదా లాజెంజ్ వంటి కృత్రిమ లాలాజల ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి ధూమపానం  
మానేయండి కెఫిన్ పరిమితి ఆల్కహాల్ వాడకాన్ని తగ్గించండి చక్కెర తీసుకోవడం  
తగ్గించండి- కౌంటర్ లాలాజల ప్రత్యామ్నాయాలు లేదా నోటి లూబ్రికెంట్లు మంచి  
నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం ద్వారా: ప్రతి భోజనం లేదా అల్పాహారం తర్వాత  
ఎల్లప్పుడూ బ్రష్ చేయడం మరియు ఫ్లాసింగ్ చేయడం. సంవత్సరానికి కనీసం  
రెండుసార్లు దంతవైద్యుడిని సంప్రదించడం. ఫ్లోరైడ్ టూత్‌పేస్ట్‌ని  
ఉపయోగించడం, ఫ్లోరైడ్ కడిగివేయడం లేదా దంత శుభ్రపరిచిన తర్వాత ప్రొఫెషనల్  
ఫ్లోరైడ్ చికిత్స పొందడం. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులు నోటికి  
సంబంధించిన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది; వాటిని  
యాంటీ ఫంగల్ మందులు లేదా నోటిలో నెమ్మదిగా కరిగిపోయే ఔషధ ట్రోచ్‌లతో  
చికిత్స చేయవచ్చు. రోగి నోటి దంతాలు ధరించినట్లయితే, ప్రతి రాత్రి దంతాలు  
క్రిమిసంహారకమయ్యేలా చూసుకోవాలి. ఇతర లక్షణాలకు చిట్కాలు స్జోగ్రెన్  
సిండ్రోమ్ మొత్తం శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొంతమందికి యోని పొడి,  
పెదవులు పొడిబారడం, అలసట, చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా కీళ్ల నొప్పులు ఉంటాయి.  
స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ మూత్రపిండాలు లేదా ఊపిరితిత్తుల వంటి ఇతర అవయవాల  
వాపును కూడా కలిగిస్తుంది. ఈ లక్షణాలకు వ్యతిరేకంగా సహాయపడే కొన్ని చర్యలు:  
పొడి పెదవుల కోసం: ప్రతి 2 గంటలకు పెట్రోలియం జెల్లీ మరియు లిప్ బామ్‌లను  
ఉపయోగించండి. యోని పొడి కోసం: ఇది మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో కనిపిస్తుంది.  
యోని మాయిశ్చరైజర్లు, ఈస్ట్రోజెన్ క్రీమ్, విటమిన్ ఇ ఆయిల్, హైలురోనిక్  
యాసిడ్ సపోజిటరీలు మరియు యోని లూబ్రికెంట్లు వంటి ఉత్పత్తులు సహాయపడతాయి.  
సంభోగం సమయంలో భాగస్వాములిద్దరికీ తగినంత కృత్రిమ లూబ్రికేషన్‌ను  
ఉపయోగించడం వల్ల నొప్పిని నివారించవచ్చు. పొడి చర్మం కోసం: బాడీ లోషన్లను  
క్రమం తప్పకుండా మరియు రోజంతా ఉపయోగించడం ద్వారా సులభంగా నిర్వహించవచ్చు,  
ముఖ్యంగా స్నానాలు లేదా స్నానం చేసిన తర్వాత. మూసుకుపోయిన నాసికా మార్గాలు  
లేదా పొడి ముక్కు కోసం: సెలైన్ నాసల్ స్ప్రేలను ప్రయత్నించండి మరియు  
అలర్జీలు మరియు సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు వంటి రద్దీకి సంబంధించిన ఏవైనా ఇతర  
కారణాలకు చికిత్స చేయండి. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కోసం: ఇది సాధారణంగా పొట్టలోని  
ఆమ్లతను తగ్గించడంలో సహాయపడే లాలాజలం లేకపోవడం వల్ల జరుగుతుంది. ఇది ఆహార  
మార్పులు మరియు నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులతో నిర్వహించబడుతుంది.  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క సమస్యలు  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్య కళ్ళు మరియు నోటి ప్రమేయం.  
సిండ్రోమ్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సమస్యలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: దంత కావిటీస్ పొడి  
నోరు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు చిగుళ్ల వ్యాధులు దృష్టి సమస్యలు పొడి కళ్ళు  
కారణంగా కార్నియా నష్టం కాంతి సున్నితత్వం బ్లెఫారిటిస్ (కనురెప్పల వాపు)  
ఇతర భాగాలను ప్రభావితం చేసే కొన్ని తక్కువ సాధారణ సమస్యలు ఊపిరితిత్తులు,  
కాలేయం, మూత్రపిండాలు, శోషరస గ్రంథులు లేదా నరాలు వంటి శరీరం: న్యుమోనియా  
బ్రోన్కైటిస్ మూత్రపిండ రుగ్మతలు హెపటైటిస్ లివర్ సిర్రోసిస్ లింఫోమా  
పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి (మీ చేతులు మరియు కాళ్ళలో తిమ్మిరి, జలదరింపు మరియు  
మంట) ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు మరియు కాలేయంలో వాపు వాస్కులైటిస్  
(వాస్కులైటిస్) రక్త నాళాలు) శోషరస కణుపు వాపు మధ్యంతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి  
సిస్టిక్ ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి MALT లింఫోమా (మార్జినల్ జోన్ లింఫోమాస్ అని  
పిలవబడే నాన్-హాడ్కిన్ లింఫోమాస్ యొక్క సమూహానికి చెందినది) గర్భం  
కోల్పోవడం నియోనాటల్ లూపస్ సిండ్రోమ్ పరోటిడ్ ట్యూమర్స్ స్జోగ్రెన్‌రోమ్‌ల  
కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క ప్రాథమిక నిర్వహణలో జీవనశైలి మార్పు మరియు పొడి  
కళ్ళు మరియు పొడి నోరు వంటి సాధారణ లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి  
ప్రత్యామ్నాయాల ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇంటి నివారణలు మరియు స్వీయ-సంరక్షణతో పాటు,  
ఉపశమనాన్ని అందించే ప్రత్యామ్నాయ వైద్యంలో కొన్ని ఎంపికలు ఉన్నాయి. అవి  
క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ అధ్యయనాలు ప్రైమరీ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్  
 (PSS) చికిత్స కోసం చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ (CHM)ని విశ్లేషించాయి.  
 లాక్రిమల్ మరియు లాలాజల గ్రంథి పనితీరును మెరుగుపరచడానికి CHMని ఏకైక  
 చికిత్సగా లేదా సంప్రదాయ చికిత్సతో కలిపి ఇవ్వవచ్చని ఈ అధ్యయనాలు  
 సూచిస్తున్నాయి. ఈ ఐచ్ఛికం చాలా సురక్షితమైనది మరియు ఈ చికిత్స యొక్క  
 ఖచ్చితమైన సామర్థ్యాన్ని గుర్తించడానికి తదుపరి పరిశోధన జరుగుతోంది.  
  
2. మూలికలు మరియు సప్లిమెంట్లు ఈ చికిత్స యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం  
 రోగనిరోధక వ్యవస్థను "శాంతపరచడం" మరియు అది మరింత హాని కలిగించకుండా  
 నిరోధించడం. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడే  
 కొన్ని మూలికలు మరియు సప్లిమెంట్లలో ఇవి ఉన్నాయి: సిస్టీన్ ఈవెనింగ్  
 ప్రింరోజ్ ఆయిల్ గామా-లినోలెనిక్ యాసిడ్ (GLA) ఒమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లాలు  
 సల్ఫర్  
  
3. డైట్ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్‌కు ప్రత్యేకమైన ఆహారం ఏదీ లేదు, డాక్టర్  
 ఏదైనా నిర్దిష్టంగా సూచించకపోతే. లక్షణాలను నిర్వహించడానికి కొన్ని  
 అంశాలను జోడించవచ్చు మరియు నివారించవచ్చు. అవి: నోటిలో చికాకు కలిగించే  
 ఆల్కహాల్, మసాలా లేదా ఆమ్ల ఆహార పదార్థాలను నివారించండి నోటిని తేమగా  
 ఉంచడంలో సహాయపడటానికి చక్కెర రహిత లాజెంజ్‌లను (జిలిటాల్) ఉపయోగించండి  
 ఆహారాన్ని ద్రవపదార్థం చేయడానికి సాస్‌లు, ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా  
 డ్రెస్సింగ్‌లను జోడించండి. ఆహారం మ్రింగడం సులభతరం చేయడానికి  
 డ్రింకింగ్ స్ట్రాను ఉపయోగించండి ద్రవం తీసుకోవడం పెంచడానికి ఆహారంలో  
 దోసకాయను జోడించండి తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు మరియు కొవ్వులు మరియు  
 చక్కెర స్థాయిలను కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని అనుసరించడం ఉత్తమ  
 ఎంపిక. కృత్రిమ స్వీటెనర్ల వంటి కొన్ని ఆహారాలు తాపజనక ప్రతిచర్యను  
 ప్రేరేపిస్తాయని నమ్ముతారు కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. స్జోగ్రెన్  
 సిండ్రోమ్‌తో జీవించడం  
  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ యొక్క సరైన నిర్వహణ లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు  
సమస్యలను నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఈ సిండ్రోమ్‌తో ఉన్న వ్యక్తులు  
సరైన స్వీయ-సంరక్షణ మరియు పరిజ్ఞానం ఉన్న ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల సంరక్షణతో  
పూర్తి జీవితాన్ని గడపవచ్చు. లక్షణాల నిర్వహణలో సహాయపడే కొన్ని విషయాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి: లింఫోమా, వాస్కులైటిస్, మరియు పల్మనరీ, కిడ్నీ మరియు లివర్  
డిసీజ్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యల అభివృద్ధిని పర్యవేక్షించండి, కళ్ళు ఏ రకమైన  
నొప్పి లేదా ఎరుపు రంగులో ఉన్నాయో చూడండి మరియు దానిని విశ్లేషించండి.  
తక్షణమే, ఇది ఇన్ఫెక్షన్ లేదా కార్నియల్ డ్యామేజ్‌కు సంకేతం కావచ్చు  
కాబట్టి ఫ్లోరైడ్‌ను క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం మరియు నోటి పరిశుభ్రత  
నిర్వహణ వంటి పొడి నోరు కోసం సరైన ప్రోటోకాల్‌లను అనుసరించండి కావిటీస్  
మరియు ఇతర దంత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి క్రమం తప్పకుండా దంత  
సంరక్షణ పొందండి. ఆరోగ్య పరీక్షలు మరియు నివారణ ఔషధం గురించి తెలుసుకోవడం  
కోసం ముఖం లేదా మెడ చుట్టూ ఉన్న గ్రంధులలో, చేతుల క్రింద లేదా గజ్జ  
ప్రాంతాలలో ఏదైనా అసాధారణమైన లేదా నిరంతర వాపుపై చాలా శ్రద్ధ వహించండి,  
ఎందుకంటే ఇది లింఫోమాకు సంకేతం కావచ్చు, మాయిశ్చరైజింగ్ ఉత్పత్తులను  
పరిష్కరించడానికి చర్మం మరియు యోని పొడిబారడం సాధారణ శ్రేయస్సు కోసం ఆహారం  
మరియు వ్యాయామానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు స్జోగ్రెన్  
సిండ్రోమ్‌తో నివసించే వ్యక్తుల రోగ నిరూపణ ఏమిటి? స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌తో  
బరువు పెరుగుట సంబంధం ఉందా? స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ చెవులను ప్రభావితం  
చేస్తుందా? జుట్టు రాలడానికి మరియు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ మధ్య ఏదైనా సంబంధం  
ఉందా? వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? Sjogren's Syndrome యొక్క ప్రస్తావనలు  
అవలోకనం. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆర్థరైటిస్ అండ్  
మస్క్యులోస్కెలెటల్ అండ్ స్కిన్ డిసీజెస్. 2021 జనవరి స్థూలదృష్టి.  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్. NHS. 2020 ఏప్రిల్. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్  
అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎవరికి ఎక్కువగా ఉంది? స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్  
ప్రమాద కారకాలు. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. మవ్రగాని CP, మౌట్సోపౌలోస్  
HM. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్. CMAJ. 2014 అక్టోబర్ 21;186(15):E579-86. doi:  
10.1503/cmaj.122037. ఎపబ్ 2014 ఫిబ్రవరి 24. PMID: 24566651; PMCID:  
PMC4203623. వేగవంతమైన వాస్తవాలు. స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్. అమెరికన్ కాలేజ్  
ఆఫ్ రుమటాలజీ. లువో హెచ్, లి ఎక్స్, లియు జె, ఆండ్రూ ఎఫ్, జార్జ్ ఎల్.  
చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ ఇన్ ట్రీటింగ్ ప్రైమరీ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్: ఎ  
సిస్టమాటిక్ రివ్యూ ఆఫ్ రాండమైజ్డ్ ట్రయల్స్. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్  
ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2012;2012:640658. doi: 10.1155/2012/640658. ఎపబ్ 2012  
ఆగస్ట్ 27. మసీల్ G, క్రౌసన్ CS, Matteson EL, Cornec D. US  
పాపులేషన్-బేస్డ్ కోహోర్ట్‌లో ప్రైమరీ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ వ్యాప్తి.  
ఆర్థరైటిస్ కేర్ రెస్ (హోబోకెన్). 2017 అక్టోబర్;69(10):1612-1616. doi:  
10.1002/acr.23173. ఎపబ్ 2017 ఆగస్టు 31. హిల్లరీ సి మెక్‌క్రారీ , ఎరిన్నే  
ఎ ఫౌసెట్ , ఆడ్రీ బి ఎర్మాన్. ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G4-సంబంధిత స్క్లెరోసింగ్  
వ్యాధి స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌ను అనుకరించడం: ఒక కేసు నివేదిక. ఎపబ్ 2016  
జూన్.  
  
==================================================  
  
స్లీప్ అప్నియాను OSA సిండ్రోమ్ అని కూడా అంటారు. స్లీప్ అప్నియా  
సిండ్రోమ్, అబ్స్ట్రక్టివ్ అప్నియా, స్లీప్-డిజార్డర్డ్ శ్వాస,  
అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా హైపోప్నియా సిండ్రోమ్ అవలోకనం  
  
స్లీప్ అప్నియా అనేది ఒక సాధారణ స్లీప్ డిజార్డర్, ఇది నిద్రలో శ్వాస  
తీసుకోవడంలో పదేపదే విరామాలు కలిగి ఉంటుంది, దీని వలన ఒకరు బిగ్గరగా గురక  
పెట్టడం లేదా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఉక్కిరిబిక్కిరి  
చేసే శబ్దాలను సృష్టించడం.  
  
ఇది ప్రధానంగా గొంతు కండరాల సడలింపు వల్ల సంభవిస్తుంది, ఇది నిద్రలో  
వాయుమార్గం యొక్క తాత్కాలిక అడ్డంకికి దారితీస్తుంది.  
  
స్లీప్ అప్నియా మీ నిద్ర నాణ్యతను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది అధిక  
పగటిపూట అలసట, ఏకాగ్రత కష్టం మరియు చిరాకుకు దారితీస్తుంది. ఇతర లక్షణాలలో  
బిగ్గరగా గురక, నిద్రలో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం లేదా ఊపిరి పీల్చుకోవడం  
మరియు తలనొప్పి లేదా నోరు పొడిబారడం వంటివి ఉన్నాయి.  
  
ఇది పిల్లలతో సహా అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మధ్య  
వయస్కులు మరియు పెద్దవారిలో ఇది సర్వసాధారణం. ఇతర ప్రమాద కారకాలు ఊబకాయం,  
నాసికా రద్దీ మరియు గొంతులోని అధిక కణజాలం.  
  
స్లీప్ అప్నియాకు ప్రధాన చికిత్సలు కంటిన్యూస్ పాజిటివ్ ఎయిర్‌వే ప్రెజర్  
(CPAP) అనే యంత్రాన్ని ఉపయోగించడం, నోటి ఉపకరణాలను ధరించడం మరియు బరువు  
తగ్గడం మరియు మద్యం మరియు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం వంటి జీవనశైలిలో  
మార్పులు చేయడం. సాధారణంగా 2 నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 30 నుండి 69 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో లింగం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో  
ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం మృదువైన అంగిలి టాన్సిల్స్  
ఉవులా నాలుక వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1 బిలియన్ (2022) అనుకరించే  
పరిస్థితులు ఆస్తమా సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్  
పల్మనరీ డిప్రెషన్ డిప్రెషన్ గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్  
హైపోథైరాయిడిజం నార్కోలెప్సీ స్లీప్ క్రమరాహిత్యాల పరీక్ష  
రుగ్మత/నిద్రవ్యాధి ఆరోగ్య పరీక్ష రుగ్మతలు అప్నియా పరీక్ష రక్త పరీక్షలు:  
HbA1c, CRP, థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు EPO స్థాయిలు. పెల్విక్ అల్ట్రాసౌండ్  
చికిత్స శ్వాస పరికరాలు: ద్వి-స్థాయి సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (BiPAP),  
స్వీయ-సర్దుబాటు సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (APAP), నాసల్ ఎక్స్‌పిరేటరీ  
పాజిటివ్ ఎయిర్‌వే ప్రెజర్ (EPAP), అడాప్టివ్ సర్వో-వెంటిలేషన్ (ASV). నోటి  
పరికరాలు: మాండిబ్యులర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ పరికరాలు మరియు నాలుకను నిలుపుకునే  
పరికరాలు. శస్త్రచికిత్స: ఉవులోపలాటోఫారింగోప్లాస్టీ (UPPP),  
మాక్సిల్లోమాండిబ్యులర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ (MMA), మరియు అడెనోటాన్సిలెక్టోమీ.  
హైపోగ్లోసల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (HNS) స్లీప్ అప్నియా యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
స్లీప్ అప్నియా వివిధ లక్షణాల ద్వారా వ్యక్తమవుతుంది, ఇది నిద్ర నాణ్యతను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. వీటితొ పాటు:  
  
1. రాత్రిపూట లక్షణాలు బిగ్గరగా గురక నిద్రలో పడేయడం మరియు తిరగడం మూత్ర  
 విసర్జన చేయాలనే కోరికగా అనిపించడం నిద్రపోతున్నప్పుడు నోటి ద్వారా  
 శ్వాస తీసుకోవడం  
  
2. పగటిపూట లక్షణాలు పొడిబారడం లేదా గొంతునొప్పి ఎక్కువగా పగటిపూట  
 నిద్రపోవడం జ్ఞాపకశక్తి లేదా బలహీనమైన తెలివితేటలు నపుంసకత్వం లేదా  
 సెక్స్ డ్రైవ్ తగ్గడం వంటి అలసటతో మెలకువ వచ్చినప్పుడు తలనొప్పిగా  
 అనిపించడం  
  
3. పిల్లలలో స్లీప్ అప్నియా యొక్క లక్షణాలు నిద్రలో నోటి ద్వారా శ్వాస  
 తీసుకోవడం దగ్గు లేదా ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం రాత్రి చెమటలు స్లీప్  
 వాకింగ్ లేదా రాత్రి భయాలు నిద్రలో మాట్లాడటం బెడ్‌వెట్టింగ్ విశ్రాంతి  
 లేని నిద్ర మరియు అసాధారణమైన స్థానాల్లో నిద్రపోవడం పగటి నిద్ర లేదా  
 ప్రవర్తన/నేర్చుకునే సమస్యలు మీకు తెలుసా? పెద్దవారిలో అధిక పగటిపూట  
 మగతగా ఉండటానికి స్లీప్ అప్నియా ప్రధాన కారణమని అధ్యయనాలలో ఒకటి  
 చూపిస్తుంది. మీరు స్లీప్ అప్నియాతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, ఈ సాధారణ  
 అలవాట్లను అనుసరించడం ద్వారా మీ రాత్రి నిద్రను మెరుగుపరచడానికి  
 సమర్థవంతమైన మార్గాలను కనుగొనండి. ఇక్కడ చదవండి స్లీప్ అప్నియా రకాలు  
 రెండు రకాల స్లీప్ అప్నియా ఉన్నాయి, శ్వాస అంతరాయాలకు కారణం ఆధారంగా  
 వర్గీకరించబడింది. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
4. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) ఇది చాలా సాధారణమైన స్లీప్  
 అప్నియా, ఇది నిద్రలో వాయుమార్గం నిరోధించబడినప్పుడు సంభవిస్తుంది,  
 శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది. నాలుక, టాన్సిల్స్, ఉవులా, అదనపు గొంతు  
 కణజాలం లేదా రిలాక్స్డ్ గొంతు కండరాల వల్ల అడ్డుపడవచ్చు.  
  
5. సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా (CSA) ఇది తక్కువ ప్రబలంగా ఉండే స్లీప్  
 అప్నియా, ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుతో ముడిపడి ఉంటుంది. మెదడు  
 మరియు శ్వాసను నియంత్రించే కండరాల మధ్య కమ్యూనికేషన్ విచ్ఛిన్నం కావడం  
 వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. నీకు తెలుసా? అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా  
 (OSA) అనేది స్లీప్ అప్నియా యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. సెంట్రల్ స్లీప్  
 అప్నియా యొక్క ప్రాబల్యం తక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చూపించాయి,  
 అయినప్పటికీ, CSA యొక్క ప్రాబల్యం వయస్సుతో పెరుగుతుంది మరియు 65  
 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వృద్ధ జనాభాలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. మా  
 విస్తృత ఎంపిక ఉత్పత్తులతో నాణ్యమైన నిద్రను పొందండి. ఇక్కడ స్లీప్  
 ఎయిడ్ ఉత్పత్తులను కొనండి. ఎందుకంటే ఎగువ శ్వాసనాళ కండరాలు (అంటే గొంతు  
 వెనుక) విశ్రాంతి పొందుతాయి మరియు మీరు ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు మీ  
 వాయుమార్గం ఇరుకైనది లేదా మూసివేయబడుతుంది.  
  
ఈ అడ్డంకి గాలి ప్రవాహాన్ని నియంత్రిస్తుంది, శ్వాస విరామాలకు  
దారితీస్తుంది, ఇది సెకన్ల నుండి నిమిషాల వరకు ఉంటుంది మరియు మీరు గురక,  
గురక, ఉక్కిరిబిక్కిరి లేదా ఊపిరి పీల్చుకోవచ్చు. ఈ విరామాలు రక్తంలో  
ఆక్సిజన్ స్థాయిలలో తగ్గుదలకి కారణమవుతాయి, సాధారణ శ్వాసను  
పునరుద్ధరించడానికి క్లుప్తమైన మేల్కొలుపులకు దారి తీస్తుంది. ఈ శ్వాస  
అంతరాయాలు నిద్రలో పదేపదే జరుగుతాయి మరియు నిద్ర యొక్క లోతైన, విశ్రాంతి  
దశలను చేరుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
  
నిద్రపోతున్నప్పుడు గురక రావడం సాధారణమా? మీ కోసం మా నిపుణుల డీకోడ్ స్లీప్  
అప్నియాను వినండి. స్లీప్ అప్నియా కోసం ఈ వీడియో రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్ చూడండి  
  
OSA అభివృద్ధికి దోహదపడే అనేక నాన్-మాడిఫైబుల్ మరియు మోడిఫైబుల్ రిస్క్  
కారకాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
ఎ. సవరించలేని ప్రమాద కారకాలు అధిక గొంతు కణజాలం: సాధారణంగా అబ్స్ట్రక్టివ్  
స్లీప్ అప్నియా ఉన్న వ్యక్తులు అధిక గొంతు కణజాలాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు, ఇది  
నిద్రలో వారి వాయుమార్గాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. ఊబకాయం, పెద్ద టాన్సిల్స్  
లేదా మందపాటి మెడ గొంతులో మృదు కణజాల పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి.  
నిర్మాణపరమైన అసాధారణతలు: విచలనం ఉన్న సెప్టం, విస్తారిత టాన్సిల్స్, చిన్న  
దవడ లేదా పెద్ద నాలుక ఉన్న వ్యక్తులు నిద్రలో వాయుమార్గానికి అడ్డుపడే  
అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
వయస్సు: అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా అనేది మధ్య వయస్కులు మరియు  
పెద్దవారిలో (60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో) సర్వసాధారణం.  
  
లింగం: ముఖ్యంగా యుక్తవయస్సు యొక్క ప్రారంభ దశలలో స్త్రీల కంటే పురుషులు  
ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు. ఇది దాదాపు 13% మంది పురుషులు మరియు 6% మంది  
స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, రుతువిరతి తర్వాత మహిళలకు  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
కుటుంబ చరిత్ర: ఈ పరిస్థితి ఉన్న కుటుంబ సభ్యులను కలిగి ఉండటం వల్ల స్లీప్  
అప్నియా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం పెరుగుతుంది.  
  
కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు: రక్తపోటు, మధుమేహం, రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం  
మరియు పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) వంటి హార్మోన్ల రుగ్మతలు OSA  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
అక్రోమెగలీ: ఇది శరీరంలో అధిక మొత్తంలో గ్రోత్ హార్మోన్ (GH) ఉత్పత్తి చేసే  
పరిస్థితి. అక్రోమెగలీ ఉన్న వ్యక్తులు OSAని అనుభవించవచ్చు, ఎందుకంటే  
వారికి మాక్రోగ్లోసియా (నాలుక విస్తరించబడింది) మరియు మార్చబడిన శ్వాసకోశ  
నియంత్రణ ఫలితంగా సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
బి. సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు ఊబకాయం: అధిక శరీర బరువు అబ్స్ట్రక్టివ్  
స్లీప్ అప్నియాకు ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. ఎగువ వాయుమార్గం చుట్టూ కొవ్వు  
నిల్వలు ఇరుకైనవి, నిద్రలో కూలిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం ద్వారా స్లీప్ అప్నియాను నిర్వహించండి. మీ  
బరువు తగ్గించే లక్ష్యాలను సాధించడంలో మీకు సహాయపడటానికి మా చక్కగా  
నిర్వహించబడిన బరువు నిర్వహణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే  
కొనండి  
  
ఆల్కహాల్ మరియు ఉపశమన వినియోగం: ఆల్కహాల్ లేదా కొన్ని మత్తుమందులు  
తీసుకోవడం వల్ల గొంతులోని కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు, నిద్రలో  
వాయుమార్గం కూలిపోయే అవకాశం ఉంది.  
  
నాసికా రద్దీ: ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది OSA ప్రమాదానికి  
సంబంధించినది.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి నాసల్ డీకోంగెస్టెంట్‌లు మరియు స్ప్రేలతో మూసుకుపోయిన  
ముక్కును వదిలించుకోండి. ఇప్పుడు కొను  
  
కండరాల సడలింపు మందులు (ఓపియాయిడ్లు వంటివి): సూచించిన ఓపియాయిడ్-ఆధారిత  
నొప్పి మందుల దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం మీ మెదడు నిద్రను ఎలా నియంత్రిస్తుంది అనే  
దానితో సమస్యలను కలిగిస్తుంది, మీ స్లీప్ అప్నియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
మీ హార్మోన్ స్థాయిలలో మార్పులు: తక్కువ స్థాయి థైరాయిడ్ హార్మోన్లు లేదా  
అధిక ఇన్సులిన్ లేదా గ్రోత్ హార్మోన్ ఉన్న వ్యక్తులు స్లీప్ అప్నియా  
ప్రమాదాన్ని ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు.  
  
ధూమపానం: ధూమపానం ఎగువ వాయుమార్గంలో మంట మరియు ద్రవం నిలుపుదలకి  
కారణమవుతుంది, ఇది వాయుమార్గ అడ్డంకులకు దారితీస్తుంది మరియు స్లీప్  
అప్నియాకు దోహదం చేస్తుంది.  
  
ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను చూడండి.  
స్లీప్ అప్నియా నిర్ధారణను ఇప్పుడు ప్రయత్నించండి  
  
OSA నిర్ధారణ సాధారణంగా క్రింది దశలను కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర ఊబకాయం, విస్తారిత టాన్సిల్స్ లేదా  
 ఇతర శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన అసాధారణతలు వంటి అంశాలను అంచనా వేయడానికి మీ  
 వైద్యుడు శారీరక పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు. మీ వైద్యుడు మీ లక్షణాలు,  
 నిద్ర విధానాలు మరియు OSAకి దోహదపడే ఏవైనా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులతో  
 సహా మీ వైద్య చరిత్ర గురించి కూడా అడుగుతారు.  
  
2. స్లీప్ స్టడీ అబ్స్ట్రక్టివ్ లేదా సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియాని  
 నిర్ధారించడానికి స్లీప్ స్టడీ అవసరం. స్లీప్ అప్నియాను గుర్తించే  
 పరీక్షలు:  
  
పాలీసోమ్నోగ్రామ్: ఈ పరీక్ష సమయంలో, మెదడు కార్యకలాపాలు, కంటి కదలికలు,  
కండరాల కార్యకలాపాలు, హృదయ స్పందన రేటు మరియు ఆక్సిజన్ స్థాయిలతో సహా వివిధ  
పారామితులను పర్యవేక్షించడానికి, నిద్ర నాణ్యత మరియు శ్వాస అసాధారణతలను  
అంచనా వేయడానికి బహుళ సెన్సార్లు మీ శరీరానికి కట్టిపడేశాయి.  
  
హోమ్ స్లీప్ అప్నియా పరీక్ష: ఇది మీ హృదయ స్పందన రేటు, రక్త ఆక్సిజన్  
స్థాయి, గాలి ప్రవాహం మరియు శ్వాస విధానాలను ఏవైనా అసాధారణతలను  
గుర్తించడానికి కొలుస్తుంది. ఫలితాలు మీ వైద్యునిచే వివరించబడతాయి.  
  
మీరు ఇంటి నిద్ర పరీక్ష చేసే ముందు పరిగణించవలసిన కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. ఇక్కడ చదవండి  
  
OSA నిర్ధారణ నిర్ధారించబడిన తర్వాత, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుడు ఒక గంట  
నిద్రలో ఉన్న అప్నియా మరియు హైపోప్నియా సంఘటనల సంఖ్య ఆధారంగా పరిస్థితి  
యొక్క తీవ్రతను నిర్ణయిస్తారు. దీనిని అప్నియా-హైపోప్నియా ఇండెక్స్ (AHI)  
అంటారు.  
  
గమనిక: \* అప్నియా: 10 సెకన్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు గాలి ప్రవాహం  
ఆగిపోవడాన్ని అప్నియా అంటారు. \*హైపోప్నియా: కనీసం 10 సెకన్ల పాటు ఉండే  
నిస్సార శ్వాస కాలం మరియు మీ రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయి తగ్గుతుంది.  
  
3. రక్త పరీక్షలు ఏదైనా ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలను తోసిపుచ్చడానికి కొన్ని  
 హార్మోన్ స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి ఇది జరుగుతుంది. పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
HbA1c: ఈ రక్త పరీక్ష గత 2-3 నెలల్లో సగటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను  
కొలుస్తుంది మరియు మధుమేహం ప్రమాదాన్ని మరియు పరిస్థితిపై దాని ప్రభావాన్ని  
అంచనా వేయడానికి స్లీప్ అప్నియా కోసం ఇది చేయబడుతుంది. థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్:  
ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలను అంచనా వేసే రక్త పరీక్ష, మరియు నిద్ర భంగం  
కలిగించే ఏదైనా అంతర్లీన థైరాయిడ్ పనిచేయకపోవడాన్ని గుర్తించడానికి స్లీప్  
అప్నియా కోసం ఇది చేయవచ్చు. EPO స్థాయిలు: ఎరిథ్రోపోయిటిన్ స్థాయిలు అనేది  
స్లీప్ అప్నియా కోసం ఉపయోగించే రక్త పరీక్ష, ఆక్సిజన్ స్థాయిలు మరియు  
దీర్ఘకాలిక తక్కువ ఆక్సిజన్ యొక్క సంభావ్య కారణాలను అంచనా వేయడానికి  
ఉపయోగిస్తారు, ఇది పరిస్థితితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
4. పెల్విక్ అల్ట్రాసౌండ్ ఇది అండాశయాలను పరిశీలించడానికి మరియు తిత్తులను  
 గుర్తించడానికి మరియు PCOSని మినహాయించడానికి చేయబడుతుంది.  
  
అన్ని పరీక్షలను ఒకే చోట పొందడం కష్టంగా ఉందా? సరే, మేము మిమ్మల్ని కవర్  
చేసాము. టాటా 1mg సెలబ్స్‌తో బుక్ పరీక్షలు బాద్షాను ప్రభావితం చేశాయి,  
ప్రముఖ బాలీవుడ్ గాయకుడు, బాద్షా ఒక షోలో తాను స్లీప్ అప్నియాతో  
బాధపడుతున్నట్లు వెల్లడించాడు. అతను స్లీప్ అప్నియా కారణంగా తన బరువు  
తగ్గించే ప్రయాణం గురించి కూడా తెరిచాడు. రామ్ కపూర్ సుప్రసిద్ధ టెలివిజన్  
నటుడు రామ్ కపూర్ స్లీప్ అప్నియాతో తన పోరాటాన్ని వెల్లడించారు. ఒక  
కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయన ఇలా అన్నారు: “కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం నేను మెడికల్  
చెకప్ చేయించుకున్నప్పుడు స్లీప్ అప్నియా వ్యాధి గురించి తెలుసుకున్నాను.  
నేను అధిక బరువు మరియు నా గురక పెరిగినందున నా వైద్యుడు చెక్-అప్ చేయమని  
సూచించాడు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం మనం మన నిద్రను తీవ్రంగా  
పరిగణించాలని నేను భావిస్తున్నాను." షాకిల్ ఓ నీల్ మాజీ NBA సూపర్ స్టార్  
మరియు స్పోర్ట్స్ విశ్లేషకుడు హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ యొక్క స్లీప్  
మెడిసిన్ విభాగంలో స్లీప్ అప్నియాతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారించారు. అతను  
నిరంతర సానుకూల వాయుమార్గ ఒత్తిడిని ఉపయోగిస్తున్నట్లు వెల్లడించాడు (  
పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి CPAP) యంత్రం స్లీప్ అప్నియా నివారణ జన్యు  
సిద్ధత వంటి కొన్ని ప్రమాద కారకాలను మార్చలేము, స్లీప్ అప్నియా అభివృద్ధి  
చెందే లేదా అధ్వాన్నంగా మారే సంభావ్యతను తగ్గించడానికి మీరు తీసుకోవలసిన  
అనేక చర్యలు ఉన్నాయి.  
  
1. స్థూలకాయం స్లీప్ అప్నియాకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన బరువును  
 నిర్వహించండి. చురుకుగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి, మీ బరువును అదుపులో  
 ఉంచుకోవడానికి ఆరోగ్యంగా తినండి.  
  
ఊబకాయం అనేక ఇతర వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. ఊబకాయంతో సంబంధం ఉన్న ఆరోగ్య  
ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి  
  
2. ఆల్కహాల్ మరియు ఇతర మత్తుమందులను నివారించండి ఆల్కహాల్ మరియు  
 మత్తుమందులు గొంతులోని కండరాలను సడలిస్తాయి మరియు స్లీప్ అప్నియాకు  
 కారణమవుతాయి. వాటి వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి లేదా నివారించండి,  
 ముఖ్యంగా నిద్రవేళకు దగ్గరగా.  
  
3. ధూమపానం నుండి విడిపోవడం స్లీప్ అప్నియాకు దారితీసే వాయుమార్గ వాపుకు  
 ధూమపానం దోహదం చేస్తుంది.  
  
ధూమపానం మానేయడం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? దీన్ని చదవండి 4. నాసికా రద్దీని అడ్రస్ చేయండి  
మీకు దీర్ఘకాలిక నాసికా రద్దీ లేదా అలెర్జీలు ఉంటే, నాసికా వాయుప్రసరణను  
మెరుగుపరచడానికి తగిన వైద్య చికిత్స తీసుకోండి. మీరు నాసికా రంధ్రాలను  
తెరిచి ఉంచడానికి నాసల్ డైలేటర్ లేదా సెలైన్ స్ప్రేని ఉపయోగించవచ్చు.  
  
ముక్కును సరైన మార్గంలో ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చూడు  
  
5. రక్తపోటు, మధుమేహం మరియు హైపోథైరాయిడిజం వంటి అంతర్లీన వైద్య  
 పరిస్థితులను నిర్వహించడం OSA ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ పరిస్థితులను  
 సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
6. అలెర్జీ కారకాలకు దూరంగా ఉండండి పుప్పొడి మరియు అచ్చు వంటి అలెర్జీ  
 కారకాలకు గురికావడాన్ని తగ్గించడం వల్ల అలర్జిక్ రినిటిస్‌ను  
 నివారించడం ద్వారా స్లీప్ అప్నియా నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు, ఇది  
 వాయుమార్గాలను తగ్గిస్తుంది మరియు లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
స్లీప్ అప్నియాను ఎదుర్కోవడానికి ఇక్కడ 7 సహజ మార్గాలు ఉన్నాయి.  
సందర్శించాల్సిన డాక్టర్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) లక్షణాలు మరియు సమస్యలతో మీకు సహాయపడే  
నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ స్లీప్ స్పెషలిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్  
ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ డైటీషియన్ పల్మోనాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్  
  
సాధారణ వైద్యుడు స్లీప్ అప్నియాతో ప్రాథమిక మూల్యాంకనాలను నిర్వహించడం,  
నిద్ర అధ్యయనాల కోసం రోగులను సూచించడం మరియు పరిస్థితికి సంబంధించిన  
చికిత్స ప్రణాళికలను సమన్వయం చేయడం ద్వారా సహాయం చేయవచ్చు.  
  
స్లీప్ అప్నియాతో సహా స్లీప్ డిజార్డర్‌లను గుర్తించడం మరియు చికిత్స  
చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వ్యక్తి స్లీప్ స్పెషలిస్ట్.  
  
కార్డియాలజిస్ట్ అంటే హృదయ సంబంధ వ్యాధులలో నిపుణుడు మరియు హృదయ ఆరోగ్యంపై  
దాని ప్రభావాన్ని గుర్తించడం ద్వారా మరియు తగిన చికిత్సా చర్యలను సిఫార్సు  
చేయడం ద్వారా స్లీప్ అప్నియాతో సహాయం చేయగలడు.  
  
ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ అంటే చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు యొక్క రుగ్మతలలో  
నైపుణ్యం కలిగి ఉంటారు మరియు నిద్ర రుగ్మతలలో ఎగువ వాయుమార్గానికి  
సంబంధించిన పరిస్థితులను నిర్వహిస్తారు.  
  
ఊపిరితిత్తుల నిపుణుడు ఊపిరితిత్తుల మరియు శ్వాసకోశ పరిస్థితుల నిర్ధారణ  
మరియు చికిత్సలో నైపుణ్యం కలిగిన వ్యక్తి మరియు నిద్రలో శ్వాస సమస్యలను  
నిర్వహించడంలో నైపుణ్యాన్ని అందించగలడు.  
  
ఒక న్యూరాలజిస్ట్ అంటే నిద్ర-సంబంధిత నాడీ సంబంధిత పరిస్థితులతో సహా నాడీ  
వ్యవస్థ యొక్క రుగ్మతలలో నైపుణ్యం కలిగిన వ్యక్తి.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు చూడాలి అనేదానికి  
సంబంధించిన కొన్ని సూచనలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: దీర్ఘకాలికమైన బిగ్గరగా గురక  
ఎక్కువైన పగటిపూట నిద్రపోవడం వంటి లక్షణాలు వివరించలేని గొంతు నొప్పి లేదా  
ఉదయం తలనొప్పి నిద్రలేమి (నిద్రలో పడటం లేదా నిద్రపోవడం కష్టం)  
ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం, ఊపిరి పీల్చుకోవడం వంటి శబ్దాలతో మేల్కొలపడం, లేదా  
ఊపిరి ఆడకపోవడం  
  
మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి స్లీప్ అప్నియా చికిత్స  
అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) చికిత్స పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. OSA చికిత్సకు ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ విధానాలు ఉన్నాయి:  
  
1. శ్వాస పరికరాలు సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (PAP) నిరంతర సానుకూల  
 వాయుమార్గ పీడనం (CPAP) పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పరికరం  
 కుప్పకూలకుండా ఉంచడానికి స్లీపర్ యొక్క వాయుమార్గంలోకి స్థిరమైన గాలిని  
 పంపుతుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు ముక్కు లేదా ముక్కు మరియు నోటిపై ముసుగు  
 ధరించడం ఇందులో ఉంటుంది. మాస్క్ ఒక CPAP మెషీన్‌కు కనెక్ట్ చేయబడింది,  
 ఇది వాయుమార్గాన్ని తెరిచి ఉంచడం ద్వారా నిరంతర గాలి ప్రవాహాన్ని  
 అందిస్తుంది.  
  
వంటి ఇతర రకాల PAP పరికరాలు ఉన్నాయి  
  
ద్వి-స్థాయి సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (BiPAP) - ఈ పరికరం ఊపిరి  
పీల్చుకునేటప్పుడు అధిక ఒత్తిడిని మరియు శ్వాసను వదులుతున్నప్పుడు తక్కువ  
ఒత్తిడిని అందిస్తుంది. BiPAP కొన్నిసార్లు CPAPని తట్టుకోవడంలో ఇబ్బంది  
ఉన్న వ్యక్తుల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
స్వీయ-సర్దుబాటు సానుకూల వాయుమార్గ పీడనం (APAP)- ఈ పరికరం రాత్రంతా వివిధ  
పీడన స్థాయిలను అందిస్తుంది. ఈ పరికరం స్వయంచాలకంగా మీ శ్వాస విధానాలకు  
అనుగుణంగా ఉంటుంది మరియు అత్యంత అనుకూలమైన ఒత్తిడిని సెట్ చేస్తుంది.  
  
నాసల్ ఎక్స్‌పిరేటరీ పాజిటివ్ ఎయిర్‌వే ప్రెజర్ (EPAP)- ఈ చికిత్సలో,  
నిద్రపోయే ముందు నాసికా రంధ్రాలలో కవాటాలు ఉంచబడతాయి, ఇది వాయుమార్గాన్ని  
తెరిచి ఉంచే గాలి ఒత్తిడిని సృష్టించడానికి ఒక వ్యక్తి యొక్క సహజ శ్వాసను  
ఉపయోగిస్తుంది.  
  
అడాప్టివ్ సర్వో-వెంటిలేషన్ (ASV)- ఇది నిరంతరం స్లీపర్ అవసరాలకు అనుగుణంగా  
ఉండే గాలి పీడన స్థాయిలను అందిస్తుంది. ఇది CPAPని తట్టుకోలేని సెంట్రల్  
స్లీప్ అప్నియా ఉన్న వ్యక్తులలో ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
2. మౌఖిక పరికరాలు మీరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు సాధారణంగా మీ నోటిలో ధరించే  
 కొన్ని మౌఖిక పరికరాలు కస్టమ్ ఫిట్‌గా ఉంటాయి: మాండిబ్యులర్  
 అడ్వాన్స్‌మెంట్ పరికరాలు: ఇది నిద్రలో దవడ మరియు నాలుకను తిరిగి ఉంచడం  
 ద్వారా వాయుమార్గాన్ని తెరిచి ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నాలుకను  
 నిలుపుకునే పరికరాలు: ఎగువ వాయుమార్గాన్ని నిరోధించకుండా  
 నిరోధించడానికి ఈ పరికరం నాలుకను ముందుకు ఉంచుతుంది.  
  
3. శస్త్రచికిత్స ఇతర చికిత్సలు విఫలమైన సందర్భాల్లో లేదా OSAకి దోహదపడే  
 నిర్దిష్ట శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన అసాధారణతలు ఉన్న వ్యక్తులకు  
 శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు. శస్త్రచికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి:  
  
ఉవులోపలాటోఫారింగోప్లాస్టీ (UPPP): ఊవులా (నోటి లోపల, గొంతు పైన కుడివైపు  
నుండి వేలాడుతున్న చిన్న మాంసపు ముక్క) లేదా గొంతు నుండి అదనపు కణజాలం  
తొలగించడం. మాక్సిల్లోమాండిబ్యులర్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ (MMA): వాయుమార్గాన్ని  
విస్తరించేందుకు ఎగువ మరియు దిగువ దవడలను మార్చడం. అడెనోటాన్సిలెక్టోమీ:  
టాన్సిల్స్ మరియు అడినాయిడ్ల తొలగింపు (ముక్కు మరియు గొంతు వెనుక భాగంలో  
ఉన్న మృదువైన ప్రాంతాలు). ట్రాకియోస్టోమీ: తీవ్రమైన, ప్రాణాంతకమైన స్లీప్  
అప్నియాను నిర్వహించడంలో ఇతర చికిత్సలు ప్రభావవంతంగా లేనప్పుడు ఇది  
శస్త్రచికిత్సా ఎంపికగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో, మెడలో  
శస్త్రచికిత్సా ఓపెనింగ్ సృష్టించబడుతుంది మరియు శ్వాస కోసం కొత్త  
వాయుమార్గాన్ని అందించడానికి ఒక మెటల్ లేదా ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్  
చేర్చబడుతుంది.  
  
4. హైపోగ్లోసల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (HNS) ఈ చికిత్సలో అమర్చిన వైద్య  
 పరికరం మరియు రిమోట్ కంట్రోల్ ఉంటాయి. అప్నియాస్ సమయంలో హైపోగ్లోసల్  
 నాడి (నాలుక యొక్క కండరాలకు సరఫరా చేసే నాడి) లేదా ఎగువ వాయుమార్గ  
 డైలేటర్ కండరాలను ప్రేరేపించడం ద్వారా పరికరం పని చేస్తుంది, ఇది  
 వాయుమార్గ అవరోధాన్ని నివారించడానికి నాలుక కదలికను నియంత్రిస్తుంది.  
 స్లీప్ అప్నియా కోసం గృహ సంరక్షణ స్లీప్ అప్నియాతో సహాయపడే కొన్ని ఇంటి  
 నివారణలు:  
  
5. చమోమిలే: ఇది కండరాలు మరియు నరాలను సడలించడంలో, నిద్రను  
 ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉన్నందున ఇది ప్రయోజనకరంగా  
 ఉంటుంది.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? చమోమిలే టీని సిద్ధం చేయడానికి, వేడి నీటిలో రెండు  
టేబుల్ స్పూన్ల చమోమిలే వేసి ఐదు నిమిషాలు నిటారుగా ఉంచండి.  
  
2. లావెండర్: ఇది దాని ఆందోళన-తగ్గించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది  
 మరియు స్లీప్ అప్నియా ఉన్న వ్యక్తులు, నిద్రపోవడానికి కష్టపడుతున్నారు,  
 లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? బెడ్‌రూమ్‌లో లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్‌ను వ్యాప్తి  
చేయడానికి ప్రయత్నించండి లేదా మీ దిండు దగ్గర ఉంచిన గుడ్డపై కొన్ని  
చుక్కలను ఉపయోగించి దాని ప్రశాంతత ప్రభావాలను ఆస్వాదించండి మరియు నిద్ర  
నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
3. తేనె (షాహద్): ఇది స్లీప్ అప్నియాను తగ్గిస్తుంది, ఎందుకంటే దాని యాంటీ  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు వాపు వల్ల ఏర్పడే వాయుమార్గ అడ్డంకులను  
 సమర్థవంతంగా తగ్గించగలవు.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? నిద్రపోయే ముందు ఒక టీస్పూన్ తేనెతో మీ గొంతును  
శాంతపరచుకోండి.  
  
అనుసరించడానికి ఇతర చిట్కాలు మీ వాయుమార్గాలను తెరవడానికి కొంత ఆవిరిని  
పొందండి. క్రమం తప్పకుండా నిద్ర గంటలను నిర్వహించండి క్రమం తప్పకుండా  
వ్యాయామం చేయండి బాగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ ఆహారాన్ని  
తగ్గించండి మీ రోజువారీ దినచర్యలో అధిక ఫైబర్ ఆహారాన్ని చేర్చుకోండి మీ  
నిద్ర స్థితిని మార్చండి మరియు మీ వైపు నిద్రించడానికి ప్రయత్నించండి.  
నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ తలను పైకి లేపండి  
  
స్లీప్ అప్నియా యొక్క సాధారణ లక్షణం గురక. గురకను తగ్గించడానికి ఇక్కడ  
కొన్ని సహజ నివారణలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ చదవండి  
  
స్లీప్ అప్నియా యొక్క సమస్యలు స్లీప్ అప్నియా చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే  
వివిధ సమస్యలు మరియు ఆరోగ్య ప్రమాదాలకు దారితీయవచ్చు. వాటిలో కొన్ని:  
  
1. అధిక రక్తపోటు: అంతరాయం కలిగించే శ్వాస యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లు  
 రక్తపోటు పెరగడానికి కారణమవుతాయి, హృదయ సంబంధ సమస్యల ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతాయి.  
  
2. గుండె జబ్బులు: స్లీప్ అప్నియా గుండె పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది, ఇందులో కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, గుండెపోటులు, గుండె వైఫల్యం  
 మరియు అంతరాయం కలిగించే రక్త ప్రసరణ కారణంగా అసాధారణ గుండె లయలు  
 ఉంటాయి. అప్నియా ఎపిసోడ్ల సమయంలో మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరఫరా అంతరాయం  
 కారణంగా ఇది స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.  
  
3. టైప్ 2 డయాబెటిస్: స్లీప్ అప్నియా ఇన్సులిన్ నిరోధకత మరియు గ్లూకోజ్  
 అసహనంతో ముడిపడి ఉంది, ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
4. మానసిక ఆరోగ్య మార్పులు: నిద్ర ఆటంకాలు రోజువారీ పనితీరును ప్రభావితం  
 చేస్తాయి మరియు నిరాశ మరియు ఆందోళన వంటి మానసిక రుగ్మతలకు దోహదం  
 చేస్తాయి.  
  
డిప్రెషన్‌ను ఎదుర్కోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని సహజ మార్గాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ  
చదవండి  
  
5. ఊబకాయం: ఇది స్లీప్ అప్నియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది  
 మరియు స్లీప్ అప్నియా, క్రమంగా బరువు పెరగడానికి మరియు బరువు తగ్గడంలో  
 ఇబ్బందికి దోహదపడుతుంది.  
  
మీ కోసం పని చేసే 5 బరువు తగ్గించే చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
6. గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలు: గర్భిణీ స్త్రీలలో స్లీప్ అప్నియా గర్భధారణ  
 మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు (ప్రీక్లాంప్సియా) మరియు ముందస్తు జననం వంటి  
 సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
7. పగటిపూట అలసట మరియు బలహీనమైన ఏకాగ్రత: అప్నియా ఎపిసోడ్‌ల కారణంగా  
 తరచుగా నిద్రలో అంతరాయాలు ఎక్కువైన పగటిపూట నీరసం, అలసట మరియు ఏకాగ్రత  
 కష్టాలకు దారితీయవచ్చు.  
  
8. ప్రమాదాలు పెరిగే ప్రమాదం: అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) లేదా  
 సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా (CSA) ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా అలసట అనుభూతిని  
 అనుభవిస్తారు, కారు ప్రమాదంలో పాల్గొనడం లేదా ఇతర తీవ్రమైన తప్పులు  
 చేసే అవకాశం పెరుగుతుంది.  
  
చెదిరిన నిద్ర మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోండి.  
ఇప్పుడు చదవండి  
  
స్లీప్ అప్నియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు గురక మరియు స్లీప్ అప్నియా  
కోసం సాంప్రదాయ చికిత్సా విధానాలకు అనుబంధంగా పరిపూరకరమైన మరియు  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, మీరు వాటిలో దేనినైనా  
ప్రారంభించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
1. స్థాన చికిత్స ఇది ఒక వ్యక్తిని వేరే స్థితిలో నిద్రించడానికి శిక్షణ  
 ఇస్తుంది. మీ వెనుకభాగంలో పడుకోవడం వల్ల మీ నాలుక మరియు మృదు కణజాలాలు  
 నిద్రలో వాయుమార్గాన్ని అడ్డుకునే సంభావ్యతను పెంచుతుంది.  
  
2. ఒరోఫేషియల్ థెరపీ అధ్యయనాల ప్రకారం, మీ నోరు మరియు ముఖ కండరాలకు  
 వ్యాయామాలు, ఓరోఫేషియల్ థెరపీ అని కూడా పిలుస్తారు, పిల్లలు మరియు  
 పెద్దలలో స్లీప్ అప్నియా చికిత్సకు సహాయపడవచ్చు. ఈ చికిత్స మీ నాలుక  
 యొక్క భంగిమను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మీ పెదవులు, నాలుక, ఎగువ  
 వాయుమార్గం మరియు ముఖాన్ని నియంత్రించే కండరాలను బలపరుస్తుంది.  
  
3. ఆక్యుపంక్చర్ అనేది శరీరంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో సన్నని సూదులను  
 చొప్పించడం. ఇది సడలింపును ప్రోత్సహించడంలో, గురకను తగ్గించడంలో  
 సహాయపడవచ్చు మరియు కొంతమంది వ్యక్తులలో ఇది సమర్థవంతంగా నిద్ర నాణ్యతను  
 మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనాలలో ఒకటి చూపిస్తుంది.  
  
4. యోగా మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు కొన్ని యోగా భంగిమలు, లోతైన శ్వాస  
 వ్యాయామాలు (ప్రాణాయామం)తో పాటు శ్వాస తీసుకోవడంలో పాల్గొనే కండరాలను  
 బలోపేతం చేయడం మరియు విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ  
 అభ్యాసాలు గురక మరియు తేలికపాటి స్లీప్ అప్నియా కేసులపై సానుకూల  
 ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.  
  
యోగా యొక్క ఇతర 12 ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకోండి. మరింత తెలుసుకోండి  
  
స్లీప్ అప్నియాతో జీవించడం అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) మీ  
జీవితంలోని వివిధ అంశాలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సంక్షిప్త దశలను  
అనుసరించడం ద్వారా, మీరు మీ స్లీప్ అప్నియాను చురుకుగా నిర్వహిస్తారు మరియు  
మీ మొత్తం శ్రేయస్సును ఆప్టిమైజ్ చేస్తారు. వాటిలో ఉన్నవి  
  
మీ డాక్టర్‌తో కనెక్ట్ అయి ఉండండి: మీ స్లీప్ అప్నియా మేనేజ్‌మెంట్  
ప్లాన్‌ను సర్దుబాటు చేయడానికి ఏవైనా కొనసాగుతున్న లక్షణాలు లేదా చికిత్స  
సవాళ్లను పంచుకుంటూ, మీ ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుడు లేదా నిద్ర నిపుణుడితో  
సన్నిహితంగా ఉండండి.  
  
మీ చికిత్సా పరికరాల పట్ల శ్రద్ధ వహించండి: చికిత్స ప్రభావాన్ని పెంచడానికి  
మరియు అవాంఛిత దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడానికి మీ PAP పరికరం లేదా  
మౌత్‌పీస్‌ను సరిగ్గా శుభ్రం చేయండి మరియు నిర్వహించండి.  
  
ప్రమాదకర కార్యకలాపాలను నివారించండి: పగటిపూట నిద్రపోయే విషయంలో జాగ్రత్తగా  
ఉండండి. మీకు చికిత్స చేయని స్లీప్ అప్నియా ఉంటే, మగతగా అనిపించినప్పుడు  
డ్రైవింగ్ లేదా భారీ యంత్రాలను ఆపరేట్ చేయడం వంటి పనులకు దూరంగా ఉండండి.  
  
వేర్వేరు స్లీపింగ్ పొజిషన్‌లను అన్వేషించండి: I. మంచం యొక్క తలను నాలుగు  
నుండి ఆరు అంగుళాల వరకు పైకి లేపండి లేదా నురుగు చీలికతో మీ శరీరాన్ని  
నడుము నుండి పైకి లేపండి లేదా ప్రత్యేక గర్భాశయ దిండును ఉపయోగించండి.  
  
హ్యూమిడిఫైయర్లను ప్రయత్నించండి: ఇవి గాలికి తేమను జోడించే పరికరాలు. పొడి  
గాలి మీ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ మరియు మీ శరీరం రెండింటినీ చికాకుపెడుతుంది.  
హ్యూమిడిఫైయర్ మీ వాయుమార్గాలను తెరవడానికి, సాఫీగా శ్వాసను  
ప్రోత్సహించడానికి మరియు రద్దీని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
హ్యూమిడిఫైయర్‌ల కోసం ఇక్కడ షాపింగ్ చేయండి ఇప్పుడే కొనండి  
  
పిల్లలలో స్లీప్ అప్నియా పీడియాట్రిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA)  
అనేది చాలా సాధారణమైన చిన్ననాటి రుగ్మత, ఇది మొత్తం పిల్లలలో 1 నుండి 5%  
మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యం, బలహీనమైన ఎదుగుదల,  
నేర్చుకోవడంలో ఇబ్బంది, ప్రవర్తన సమస్యలు, హైపర్యాక్టివిటీ మొదలైన ప్రతికూల  
ఆరోగ్య పరిణామాలతో ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
తల్లిదండ్రులకు చిట్కాలు సరైన రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స ప్రణాళిక కోసం  
శిశువైద్యుడు లేదా నిద్ర నిపుణుడిని సంప్రదించండి సిఫార్సు చేయబడిన  
చికిత్సను అనుసరించండి స్థిరమైన నిద్ర షెడ్యూల్‌ని నిర్ధారించుకోండి మరియు  
సౌకర్యవంతమైన నిద్ర వాతావరణాన్ని సృష్టించండి లక్షణాలు మెరుగుదల లేదా  
క్షీణత సంకేతాల కోసం చూడండి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం మరియు సమతుల్యతతో  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రోత్సహించండి. ఆహారం పరిస్థితి మరియు దాని  
నిర్వహణ గురించి కుటుంబ సభ్యులకు మరియు సంరక్షకులకు అవగాహన కల్పించండి,  
చికిత్స ప్రక్రియలో పిల్లలకు భావోద్వేగ మద్దతు మరియు భరోసాను అందించండి.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పిల్లలు స్లీప్ అప్నియాని అభివృద్ధి చేయగలరా?  
పెద్దలు మరియు పిల్లల మధ్య స్లీప్ అప్నియా ఎలా భిన్నంగా ఉంటుంది? స్లీప్  
అప్నియా వల్ల తలనొప్పి వస్తుందా? గురక పెట్టే ప్రతి ఒక్కరికీ స్లీప్  
అప్నియా ఉంటుందా? స్లీప్ అప్నియా పూర్తిగా నయం చేయగలదా, లేదా ఇది జీవితకాల  
పరిస్థితినా? ప్రస్తావనలు Riha RL. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా  
సిండ్రోమ్‌ను నిర్వచించడం: సెమాంటిక్ నియమాల వైఫల్యం. ఊపిరి (షెఫ్). 2021  
సెప్టెంబర్;17(3):210082. రానా AM, సంకరి A. సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా.  
[2023 జనవరి 23న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియా [ఇంటర్నెట్] కోసం ఈ సహజ నివారణలతో బాగా  
నిద్రపోండి. ది ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని  
నుండి అందుబాటులో ఉంది: పిల్లలు మరియు స్లీప్ అప్నియా [ఇంటర్నెట్]. 2022  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. వీరి నుండి అందుబాటులో ఉంది: అబ్బాసి A,  
గుప్తా SS, సభర్వాల్ N, మేఘరాజని V, శర్మ S, Kamholz S, Kupfer Y.  
అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా యొక్క సమగ్ర సమీక్ష. స్లీప్ సైన్స్. 2021  
ఏప్రిల్-జూన్;14(2):142-154. కోకా వి; డి వీటో ఎ; రోయిస్మాన్ ఇ పదోవని డి;  
రాండెరత్ W; అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్‌లో ఓరోఫేషియల్  
మైయోఫంక్షనల్ థెరపీ: ఎ పాథోఫిజియోలాజికల్ పెర్స్పెక్టివ్ [ఇంటర్నెట్]. US  
నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. స్లీప్ అప్నియా:  
లక్షణాలు మరియు కారణాలు [ఇంటర్నెట్]. 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25].  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: StatPearls. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా  
[ఇంటర్నెట్]. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25].  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియా నిర్ధారణ [ఇంటర్నెట్]. 2023  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Hsu W, Chiu N,  
Chang CC, Chang TG, లేన్ H. సిగరెట్ స్మోకింగ్ మరియు అబ్స్ట్రక్టివ్  
స్లీప్ అప్నియా మధ్య అనుబంధం నుండి టేబుల్ 3: సెమాంటిక్ స్కాలర్  
[ఇంటర్నెట్]. 1970 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: స్లీప్ అప్నియా: లక్షణాలు మరియు కారణాలు [ఇంటర్నెట్]. 2023  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: శాంటిల్లి M;  
Manciocchi E; డి'అడాజియో జి; డి మరియా ఇ; డి'అటిలియో M; ఫెమ్మినెల్లా B;  
సింజారి బి; అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్ యొక్క ప్రాబల్యం:  
సింగిల్-సెంటర్ రెట్రోస్పెక్టివ్ స్టడీ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్  
మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
శాంటిల్లి M, Manciocchi E, D'Addazio G, Di Maria E, D'Attilio M,  
Femminella B, et al. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్ యొక్క  
ప్రాబల్యం: సింగిల్-సెంటర్ రెట్రోస్పెక్టివ్ స్టడీ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: Koka V;De Vito A;Roisman G;Petitjean M;Filograna  
Pignatelli GR;Padovani D;Randerath W; అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా  
సిండ్రోమ్‌లో ఓరోఫేషియల్ మైయోఫంక్షనల్ థెరపీ: ఎ పాథోఫిజియోలాజికల్  
పెర్స్పెక్టివ్ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్;  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Slowik JM,  
Sankari A, Collen JF. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా. [2022 డిసెంబర్ 11న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ది  
చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్ ఆఫ్ ఫిలడెల్ఫియా. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా  
[ఇంటర్నెట్]. ది చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్ ఆఫ్ ఫిలడెల్ఫియా; 2014  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియాను  
అర్థం చేసుకోవడం: ఉటా: అపోహలు & వాస్తవాల గురించి తెలుసుకోండి [ఇంటర్నెట్].  
2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Spałka J,  
Kędzia K, Kuczyński W, Kudrycka A, Małolepsza A, Białasiewicz P, et al.  
స్లీప్ క్లినిక్ రోగులలో అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా-సంబంధిత లక్షణంగా  
ఉదయం తలనొప్పి-ఒక క్రాస్-సెక్షన్ విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ  
ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: జిక్ SM, రైట్ BD, సెన్ A, ఆర్నెడ్ JT. దీర్ఘకాలిక ప్రాధమిక  
నిద్రలేమికి ప్రామాణికమైన చమోమిలే సారం యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత యొక్క  
ప్రాథమిక పరీక్ష: యాదృచ్ఛిక ప్లేసిబో-నియంత్రిత పైలట్ అధ్యయనం. BMC  
కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్న్ మెడ్. 2011 సెప్టెంబర్ 22;11:78. కౌలివాండ్ PH,  
ఖలేఘి గాదిరి M, గోర్జీ A. లావెండర్ మరియు నాడీ వ్యవస్థ. ఎవిడ్ బేస్డ్  
కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2013;2013:681304. కోహెన్ HA, రోజెన్ J,  
క్రిస్టల్ H, మరియు ఇతరులు. రాత్రిపూట దగ్గు మరియు నిద్ర నాణ్యతపై తేనె  
ప్రభావం: డబుల్ బ్లైండ్, యాదృచ్ఛిక, ప్లేసిబో-నియంత్రిత అధ్యయనం.  
పీడియాట్రిక్స్. 2012;130(3):465-471. డేవిడ్ జి ఇంగ్రామ్, నార్మన్ ఆర్  
ఫ్రైడ్‌మాన్, అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా ఇన్ చిల్డ్రన్: కాంట్రవర్సీస్  
ఇన్ డయాగ్నోసిస్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్. [అంతర్జాలం]. [ఉదహరించబడింది 2023 మే  
25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియా: లక్షణాలు మరియు కారణాలు  
[ఇంటర్నెట్]. 2023 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: వాంగ్ L, Xu J, Zhan Y, Pei J. పెద్దలలో అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్  
అప్నియా (OSA) కోసం ఆక్యుపంక్చర్: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు  
మెటా-విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: అనియంత్రిత  
స్లీప్ అప్నియా [ఇంటర్నెట్] యొక్క ప్రమాదాలు. 2022 [ఉదహరించబడింది 2023 మే  
25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: స్లీప్ అప్నియా మరియు మహిళలు  
[ఇంటర్నెట్]. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్;  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Feizi F, Namazi  
N, Rahimi R, Ayati MH. నిద్రలేమి నిర్వహణ కోసం ఔషధ మొక్కలు: యానిమల్ అండ్  
హ్యూమన్ స్టడీస్ [ఇంటర్నెట్] యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. US నేషనల్ లైబ్రరీ  
ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 25]. నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
గొంతు నొప్పిని ఫారింగైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం గొంతు నొప్పి  
అనేది గొంతు నొప్పి, దురద లేదా చికాకుతో గుర్తించబడుతుంది, ఇది ఎక్కువగా  
వైరస్ వల్ల వస్తుంది కానీ బ్యాక్టీరియా వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు.  
అంతేకాకుండా, కాలుష్య కారకాలు, ధూమపానం & కాలానుగుణ లేదా ఆహార అలెర్జీలు  
వంటి పర్యావరణ కారకాలు కూడా గొంతు నొప్పికి కారణమవుతాయి. బాధాకరమైన గొంతు  
జలుబు లేదా ముక్కు కారటంతో పాటు రావచ్చు కానీ కొన్నిసార్లు, ఇది శ్వాసకోశ  
ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి కొన్ని అంతర్లీన సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు.  
  
చాలా సందర్భాలలో, గొంతు నొప్పి సాధారణంగా దానంతటదే వెళ్లిపోతుంది. కానీ  
గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, మీరు ఓవర్ ది కౌంటర్ మందులు లేదా  
గొంతు లాజెంజ్‌లను తీసుకోవచ్చు. మీరు గొంతు నొప్పితో పాటు నిరంతర దగ్గును  
కలిగి ఉంటే, మీరు మీ దగ్గు రకాన్ని బట్టి దగ్గు సిరప్‌ను ప్రయత్నించవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, చాలా సందర్భాలలో గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి యాంటీబయాటిక్స్  
అవసరం లేదు. కాబట్టి గొంతు నొప్పికి యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం మానేయండి  
మరియు మీ లక్షణం మెరుగుపడకపోతే లేదా మరింత తీవ్రరూపం దాల్చకపోతే మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
గొంతు నొప్పిని నివారించడానికి ఉత్తమమైన & సులభమైన మార్గాలలో ఒకటి శ్వాసకోశ  
ఇన్ఫెక్షన్‌లతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల నుండి దూరంగా ఉండటం & చేతులు  
కడుక్కోవడం వంటి మంచి చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించడం. మీరు ఇంట్లో గొంతు  
నొప్పిని తగ్గించడానికి వేడి నీటిని త్రాగడం లేదా పుక్కిలించడం వంటి ఇంటి  
నివారణలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది  
శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా గొంతు వ్యాప్తి: 10-30% (2007)  
  
అనుకరించే పరిస్థితులు ఎపిగ్లోటిటిస్ రెట్రోఫారింజియల్ చీము  
పెరిటోన్సిల్లర్ చీము EBV (ఫారింక్స్‌లో లేదా సమీపంలో అడ్డంకి)  
ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ కవాసకి వ్యాధి గ్రూప్ A స్ట్రెప్టోకోకల్  
ఇన్‌ఫెక్షన్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ గొంతు కల్చర్ ట్రీట్మెంట్  
అనాల్జెసిక్స్, అస్పిర్ప్రోఫ్సిక్స్ అనాల్జెసిక్స్ గొంతు నొప్పి  
  
గొంతు నొప్పి అంటే మీ గొంతు బాధిస్తుంది, చిరాకుగా లేదా గీతలుగా  
అనిపిస్తుంది. మీరు గొంతులో తేలికపాటి అసౌకర్యం లేదా మంట నొప్పిని  
అనుభవించవచ్చు మరియు కొన్నిసార్లు మింగడానికి లేదా మాట్లాడటానికి కూడా  
ఇబ్బంది పడవచ్చు. మీ గొంతు ఎర్రగా మారవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, స్ట్రెప్  
థ్రోట్ (బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్) విషయంలో సాధారణంగా కనిపించే తెల్లటి  
పాచెస్ మీ గొంతులో (ఎక్కువగా టాన్సిల్స్‌పై) కనిపిస్తాయి.  
  
గొంతు నొప్పితో పాటు, మీరు ఇతర లక్షణాలను కూడా అనుభవించవచ్చు: జ్వరం నాసికా  
రద్దీ కారుతున్న ముక్కు తుమ్ములు దగ్గు చలి శరీర నొప్పి తలనొప్పి ఎరుపు  
మరియు వాపు టాన్సిల్స్ గమనిక: గొంతు నొప్పికి గల కారణాలపై ఆధారపడి లక్షణాలు  
మారవచ్చు. COVID-19 కారణంగా నా గొంతు నొప్పిగా ఉందా? COVID-19 యొక్క  
ప్రారంభ లక్షణాలలో గొంతు నొప్పి ఒకటి, ఇది కరోనావైరస్కు గురైన 2 నుండి 14  
రోజుల తర్వాత కనిపించవచ్చు. COVID-19 ఫ్లూ లేదా జలుబుతో అనేక లక్షణాలను  
పంచుకుంటుంది. కేవలం లక్షణాల ఆధారంగా రెండింటి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చెప్పడం  
కష్టం అయినప్పటికీ, రెండింటి మధ్య తేడాను ఎలా గుర్తించాలో ఇక్కడ ఉంది. మీకు  
ఇతర లక్షణాలు లేకుండా కేవలం గొంతు నొప్పి ఉంటే, అది COVID-19 అయ్యే అవకాశం  
తక్కువ. కానీ జ్వరం, దగ్గు, రుచి మరియు వాసన కోల్పోవడం లేదా శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి ఇతర లక్షణాలతో, మీకు COVID-19 ఉండే అవకాశం ఉంది.  
COVID-19 యొక్క తేలికపాటి కేసులు చలిని పోలి ఉంటాయి. కానీ మీకు COVID-19  
యొక్క తేలికపాటి కేసు ఉంటే, మీరు అధ్వాన్నమైన ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో బాధపడేవారికి  
కరోనావైరస్ వ్యాప్తి చేయవచ్చు. అందువల్ల మీరు చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి.  
పరీక్ష COVID-19 నిర్ధారణను నిర్ధారించగలదు. మీ గొంతు నొప్పి కొనసాగుతోందని  
భావిస్తున్నారా? ఇప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు తనిఖీ చేసుకోండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! గొంతు నొప్పికి కారణాలు  
  
గొంతు నొప్పికి కొన్ని సాధారణ కారణాలు:  
  
వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు గొంతు నొప్పికి కారణమవుతాయి. వీటిలో  
ఎక్కువగా ఉన్నాయి: సాధారణ జలుబు ఫ్లూ లేదా ఇన్ఫ్లుఎంజా ఇన్ఫెక్షియస్  
మోనోన్యూక్లియోసిస్ లేదా గ్రంధి జ్వరం మీజిల్స్ చికెన్‌పాక్స్ గవదబిళ్లలు  
హెర్పాంగినా హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు మౌత్ డిసీజ్ (HFMD) Croup COVID-19  
  
బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు అనేక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు గొంతు నొప్పికి  
కారణమవుతాయి. గొంతు నొప్పికి కారణమయ్యే అత్యంత సాధారణ బాక్టీరియా:  
స్ట్రెప్టోకోకస్ పైయోజెన్స్ (గ్రూప్ A స్ట్రెప్టోకోకస్) ఇది స్ట్రెప్  
గొంతుకు కారణమవుతుంది. ఆర్కనోబాక్టీరియం హేమోలిటికమ్ ప్రధానంగా కౌమారదశలో  
గొంతు నొప్పిని కలిగిస్తుంది మరియు కొన్నిసార్లు ఎర్రటి దద్దురుతో కూడి  
ఉంటుంది. బాక్టీరియా గొంతు నొప్పికి తక్కువ సాధారణ కారణాలు క్లామిడియా,  
గోనేరియా మరియు కొరినేబాక్టీరియం.  
  
అలెర్జీలు పెంపుడు జంతువుల బొచ్చు లేదా జంతువులు, అచ్చులు, పుప్పొడి, గడ్డి  
మరియు ధూళి ద్వారా చిందించే చిన్న చర్మపు ముక్కలకు అలెర్జీలు కూడా గొంతు  
నొప్పికి కారణమవుతాయి.  
  
పొడి గాలి పొడి ఇండోర్ గాలి నోటిలో తేమను తగ్గిస్తుంది మరియు గొంతు గరుకుగా  
మరియు గీతలుగా అనిపిస్తుంది. హీటర్ల వాడకం వల్ల చలికాలంలో ఇండోర్ గాలి  
ఎక్కువగా పొడిగా ఉంటుంది.  
  
చికాకులు వాయు కాలుష్యం, సిగరెట్ లేదా పొగాకు పొగ, సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ,  
శుభ్రపరిచే ఉత్పత్తులు మరియు ఇతర రసాయనాలు, మసాలా ఆహారాలు మరియు వేడి  
ద్రవాలు కూడా గొంతును చికాకుపరుస్తాయి.  
  
సైనసైటిస్ సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు నాసికా తర్వాత బిందువును కలిగించవచ్చు,  
దీనిలో శ్లేష్మం గొంతు వెనుక భాగంలో ప్రవహిస్తుంది. ఈ సోకిన శ్లేష్మం గొంతు  
నొప్పికి కారణమవుతుంది.  
  
గాయం మెడకు కొట్టడం లేదా కత్తిరించడం వంటి గాయాలు గొంతులో నొప్పిని  
కలిగిస్తాయి. గొంతులో చిక్కుకున్న ఆహారపు ముక్క లేదా కొన్ని బాహ్య కణాలు  
కూడా చికాకు కలిగిస్తాయి.  
  
అధిక శ్రమ స్వర తంతువులను పదే పదే ఉపయోగించడం వల్ల గొంతు కండరాలు ఇబ్బంది  
పడతాయి. అరవడం, బిగ్గరగా మాట్లాడటం లేదా విరామం లేకుండా ఎక్కువసేపు  
మాట్లాడటం లేదా పాడటం వంటివి గొంతు నొప్పికి కారణం కావచ్చు.  
  
గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) ఇది కడుపు ఆమ్లాలు ఆహార  
పైపులోకి తిరిగి పైకి కదులుతున్న పరిస్థితి. యాసిడ్ గొంతులోకి చేరినప్పుడు,  
అవి చికాకు కలిగించవచ్చు మరియు గొంతు నొప్పిని కలిగిస్తాయి.  
  
మందులు కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్, కీమోథెరపీ లేదా ఇతర రోగనిరోధక-రాజీ మందులు  
ఈస్ట్ కాండిడా పెరుగుదల కారణంగా గొంతు నొప్పికి కారణమవుతాయి.  
  
గొంతు క్యాన్సర్ అరుదైన సందర్భాల్లో, గొంతు, నాలుక లేదా వాయిస్ బాక్స్  
యొక్క క్యాన్సర్ కణితులు కూడా గొంతు నొప్పిని కలిగిస్తాయి.  
  
నీకు తెలుసా? కాలుష్యం ముక్కు కారటం, చర్మం దురద మరియు కంటిలో మంట వంటి  
లక్షణాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అధ్వాన్నమైన గాలి నాణ్యత మీ ఆరోగ్యాన్ని  
దెబ్బతీయనివ్వవద్దు. విషపూరిత మూలకాల కోసం పరీక్షించండి. పరీక్షను ఇక్కడ  
బుక్ చేయండి! గొంతు నొప్పికి ప్రమాద కారకాలు  
  
ఎవరైనా గొంతు నొప్పితో బాధపడుతున్నప్పటికీ, కింది ప్రమాద కారకాలు సంక్రమణ  
అవకాశాలను పెంచుతాయి, అవి: పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులు గొంతు నొప్పికి  
ఎక్కువ అవకాశం ఉంది, ముఖ్యంగా శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా అనారోగ్యంతో  
ఉన్న వారితో సన్నిహితంగా ఉండండి వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు  
దగ్గరగా వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. క్వార్టర్‌లు, పిల్లల సంరక్షణ  
కేంద్రాలు, తరగతి గదులు, కార్యాలయాలు లేదా విమానాలు జలుబు మరియు ఫ్లూ  
సీజన్‌లు తరచుగా చల్లని వాతావరణానికి గురికావడం దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ  
అనారోగ్యం అలర్జీలు ఇంట్లో లేదా కార్యాలయంలో ఏవైనా చికాకులకు గురికావడం,  
ఉపాధ్యాయులు & ఫిట్‌నెస్ అధ్యాపకులు వంటి స్వరాన్ని అతిగా ఉపయోగించడం  
(అరవడం) అవసరమయ్యే యాంజియోటెన్సిన్ వంటి డ్రగ్స్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు  
& కీమోథెరపీ మందులు అలాగే స్టెరాయిడ్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం గురకకు  
అలవాటు ధూమపానం లేదా సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం వల్ల సరైన ఆహారం,  
ఒత్తిడి లేదా హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) ఇన్‌ఫెక్షన్ &  
డయాబెటిస్ వంటి పరిస్థితుల కారణంగా రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడింది.  
  
మీ డాక్టర్ మీ గొంతు యొక్క శారీరక పరీక్ష తర్వాత మీ లక్షణాల గురించి కొన్ని  
ప్రశ్నలు అడుగుతారు. అతను/ఆమె మీ గొంతు వెనుక ఎరుపు, వాపు మరియు తెల్లటి  
పాచెస్ కోసం తనిఖీ చేయవచ్చు. ఉబ్బిన గ్రంధుల ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి మీ  
వైద్యుడు మీ గొంతు యొక్క భుజాలను కూడా అనుభవించవచ్చు.  
  
మీ వైద్యుడు స్ట్రెప్ థ్రోట్, బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ అని  
అనుమానించినట్లయితే, దానిని నిర్ధారించడానికి గొంతు శుభ్రముపరచు లేదా  
సంస్కృతికి సలహా ఇవ్వబడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, గొంతు నొప్పికి  
ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మీ డాక్టర్ కొన్ని అదనపు పరీక్షలను  
కూడా సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
గొంతు శుభ్రముపరచు: దీనిలో, స్రావాల నమూనా పొందడానికి గొంతు వెనుక భాగంలో  
స్టెరైల్ శుభ్రముపరచు రుద్దుతారు మరియు పరీక్ష కోసం ల్యాబ్‌కు పంపబడుతుంది.  
వేగవంతమైన యాంటిజెన్ పరీక్షలు, సున్నితమైనవి కానప్పటికీ, స్ట్రెప్  
బ్యాక్టీరియాను త్వరగా గుర్తించగలవు.  
  
గొంతు కల్చర్: యాంటిజెన్ పరీక్ష ప్రతికూలంగా వస్తే స్ట్రెప్ థ్రోట్ కోసం  
పరీక్షించడానికి మీ డాక్టర్ థ్రోట్ కల్చర్‌ను ల్యాబ్‌కు పంపవచ్చు.  
సెలబ్రిటీలు లిజ్జోను ప్రభావితం చేసిన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్‌లో ఆమె తర్వాత  
తొలగించబడింది, సింగర్ లిజ్జో ఇలా వ్రాశాడు: “ఎప్పటికైనా చెత్త సమయంలో  
స్ట్రెప్ వచ్చింది. ఇది ఎవరి వ్యాపారం కాదు, కానీ మీరందరూ ఫేస్ మాస్క్  
ధరించి, నా ఇంటిలోని ప్రజలను రక్షించడానికి నేను చేయాల్సిన పనిని  
చేస్తున్నందుకు నన్ను విమర్శించకూడదని నేను కోరుకుంటున్నాను. గొంతు నొప్పి  
నివారణ  
  
కొన్ని సాధారణ మరియు ప్రభావవంతమైన దశలను అనుసరించడం ద్వారా గొంతు నొప్పిని  
నివారించవచ్చు.  
  
1. మంచి చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించండి మీరు మీ చేతులను శుభ్రమైన నీరు మరియు  
 సబ్బుతో సరిగ్గా కడగాలి. మీరు కనీసం 20 సెకన్ల పాటు మీ చేతులను స్క్రబ్  
 చేయాలి మరియు వెనుక, ముందు, మీ వేళ్ల మధ్య చేతులపై పని చేయాలి మరియు మీ  
 గోళ్లను సరిగ్గా శుభ్రం చేయాలి. మీ చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి  
 మీరు మీ చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి: మీ కళ్ళు, నోరు మరియు ముక్కును  
 తాకినప్పుడు ఏదైనా రకమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తి దగ్గర ఉన్నప్పుడు  
 టాయిలెట్‌లు మరియు బాత్‌రూమ్‌లను ఉపయోగించండి దగ్గు, తుమ్ము లేదా మీ  
 ముక్కును శుభ్రం చేయండి. ఆహారం తిను  
  
2. జబ్బుపడిన వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించండి గొంతు నొప్పికి  
 వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణ కారణం కాబట్టి, గొంతు నొప్పి, జలుబు లేదా  
 ఏదైనా ఇతర ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడే వ్యక్తులకు దూరంగా  
 ఉండాలని సలహా ఇస్తారు. ఆహారం, పానీయాలు లేదా పాత్రలను పంచుకోవద్దు.  
 అలాగే, మాస్క్ ధరించడం మంచిది, ఎందుకంటే ఇది శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల  
 వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. ధూమపానం మరియు సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ/చికాకులకు గురికాకుండా ఉండండి  
 ధూమపానంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయి & గొంతు నొప్పి వాటిలో ఒకటి.  
 మీరు ధూమపానం చేసే వారైతే, ధూమపానం మానేయడం మంచిది. మీరు పాచెస్ &  
 చిగుళ్ళ రూపంలో అందుబాటులో ఉండే నికోటిన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీని  
 ప్రయత్నించవచ్చు. అలాగే, పొగతాగే వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండండి,  
 సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం కూడా గొంతు నొప్పి ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది.  
  
4. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి విటమిన్లు, ఖనిజాలు & యాంటీఆక్సిడెంట్లతో  
 కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మీకు ఉందని నిర్ధారించుకోండి. ఇంట్లో వండిన  
 ఆహారాన్ని వీలైనంత ఎక్కువగా తినడానికి ప్రయత్నించండి మరియు నూనె,  
 కారంగా మరియు ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. మజ్జిగ, పండ్ల  
 రసాలు, కొబ్బరి నీరు లేదా సాదా నీరు వంటి ద్రవాలను అధికంగా తాగడం  
 ద్వారా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి. గోరువెచ్చని నీరు లేదా ఉడికించిన నీరు  
 త్రాగడం ఉత్తమం ఎందుకంటే ఇది మీ గొంతును శుభ్రంగా మరియు ఆరోగ్యంగా  
 ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
5. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి బలమైన రోగనిరోధక శక్తి అనేది  
 నిస్సందేహంగా అంటువ్యాధులను నివారించడానికి సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన  
 మార్గాలలో ఒకటి. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం & ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో  
 పాటు, మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం చాలా ముఖ్యం. మీ ఆహారంలో చాలా తాజా  
 పండ్లు మరియు కూరగాయలను చేర్చండి, ఎందుకంటే ఇది విటమిన్లు, ఖనిజాలు  
 మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది, ఇది మీ  
 రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది మరియు వ్యాధులతో పోరాడడంలో మీకు  
 సహాయపడుతుంది. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్లను  
 నివారించడానికి మీరు ఆహార పోషక పదార్ధాలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.  
  
6. వ్యాయామం రెగ్యులర్ వ్యాయామం లేదా తేలికపాటి వ్యాయామాలు మీరు ఫిట్‌గా  
 ఉండటానికి మరియు మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు  
 అందువల్ల గొంతు నొప్పితో పోరాడవచ్చు.  
  
7. తగినంత నిద్ర పొందండి, అవసరమైన నిద్ర లేకుండా, రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
 క్రమంగా బలహీనపడుతుంది, ఇది గొంతు నొప్పి నుండి చాలా తరచుగా లేదా  
 నెమ్మదిగా కోలుకోవడానికి దారితీస్తుంది.  
  
పిల్లలలో గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సాధారణం. దీన్ని నివారించడానికి ఇక్కడ  
కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
గొంతునొప్పి యొక్క చాలా సందర్భాలలో, ముఖ్యంగా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా  
సంభవించేవి, వారం లేదా కొన్ని రోజులలో దానంతట అదే మెరుగుపడతాయి. కానీ మీరు  
స్ట్రెప్ థ్రోట్ వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతుంటే, దానికి  
చికిత్స చేయడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
మీరు లేదా మీ పిల్లలకు జ్వరం (>101°F), నీళ్ళు కారడం, ఎరుపు మరియు వాపు  
టాన్సిల్స్, శరీర నొప్పి మరియు నోటి పైకప్పు వెనుక భాగంలో ఎర్రటి మచ్చలు  
వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే మీరు వైద్య సంరక్షణను పొందాలి.  
  
మీ నొప్పితో కూడిన గొంతు కోసం మీరు వైద్యుడిని చూడాల్సిన అవసరం ఉందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి ఈ చెక్‌లిస్ట్‌తో మీ లక్షణాలను సరిపోల్చండి: రోజు  
గడుస్తున్న కొద్దీ గొంతు నొప్పి మెరుగుపడుతుంది, మీరు వారి ఆహారాన్ని  
మార్చుకోవాల్సినంత వరకు నొప్పి వస్తుంది. అధిక జ్వరం (102°F లేదా అంతకంటే  
ఎక్కువ) దద్దుర్లు, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి లేదా వాంతులు ఉన్నట్లయితే, మీకు  
శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు నొప్పి ఉంటే, మీకు  
చెవినొప్పి లేదా గొంతు నొప్పితో పాటు మెడలో నొప్పి ఉంటే, మీరు రక్తాన్ని  
చూసినట్లయితే లాలాజలం లేదా కఫం పైన పేర్కొన్నవేవీ జరగకపోతే, ఒకటి లేదా  
రెండు రోజుల్లో మీ గొంతు నొప్పి చక్కబడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి, మీ  
కుటుంబ వైద్యుడు లేదా సాధారణ అభ్యాసకుడు పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో మరియు  
గొంతు నొప్పికి సరైన చికిత్స అందించడంలో మీకు సహాయపడగలరు. మీరు వంటి  
నిపుణులను కూడా చూడవచ్చు: ENT స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్  
  
మీ స్థలం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
బుక్ అపాయింట్‌మెంట్!  
  
గొంతు నొప్పి చికిత్స  
  
వైరస్ల కారణంగా గొంతు నొప్పి సాధారణంగా స్వీయ-పరిమితం మరియు యాంటీబయాటిక్  
చికిత్స అవసరం లేదు; బాక్టీరియా కారణానికి తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరం  
కావచ్చు.  
  
1. అనాల్జెసిక్స్ లేదా నొప్పి నివారణ మందులు నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు  
 ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందులను తీసుకోవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
 పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్ ఆస్పిరిన్ గమనిక: పిల్లలకు ఎప్పుడూ ఆస్పిరిన్  
 ఇవ్వకండి, ఇది రేయ్స్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీస్తుంది, ఇది కాలేయం మరియు  
 మెదడును ప్రభావితం చేసే పిల్లలలో అరుదైన కానీ చాలా తీవ్రమైన అనారోగ్యం.  
  
2. దగ్గు సిరప్‌లు కొన్ని సందర్భాల్లో, గొంతు లాజెంజ్‌లు & దగ్గు సిరప్‌ల  
 వాడకం కూడా గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.  
  
3. ఇతర మందులు మీ గొంతునొప్పి గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి  
 (GERD) వంటి అంతర్లీన కడుపు సమస్య కారణంగా సంభవించినట్లయితే, అప్పుడు  
 సిఫార్సు చేయబడిన మందులు: అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్, మెగ్నీషియం  
 హైడ్రాక్సైడ్ & కాల్షియం కార్బోనేట్ ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లు:  
 ఒమెప్రజోల్, పాంటోప్రజోల్ & రాబెప్రజోల్ H2 బ్లాకర్స్ : ఫామోటిడిన్ &  
 రానిటిడిన్  
  
గొంతు నొప్పికి యాంటీబయాటిక్స్: అవునా కాదా? ఎక్కువగా, యాంటీబయాటిక్ అవసరం  
లేకుండా గొంతు నొప్పి ఒక వారంలో తగ్గిపోతుంది. కానీ మీ గొంతు నొప్పి 1-2  
వారాల కంటే ఎక్కువ ఉంటే లేదా మీకు 100.4 °F కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత లేదా  
ఏదైనా ఇతర అసాధారణ లక్షణాలు ఉంటే, అప్పుడు మీకు యాంటీబయాటిక్ అవసరం  
కావచ్చు. మీరు లేదా మీ పిల్లవాడు స్ట్రెప్టోకోకస్ పయోజెనెస్ బాక్టీరియా  
కోసం పాజిటివ్ పరీక్షించినట్లయితే మీ డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్స్ సూచించవచ్చు.  
  
సాధారణంగా, అన్ని యాంటీబయాటిక్స్ పరిపాలన తర్వాత 24 నుండి 48 గంటలలోపు దాని  
ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. 2 వారాల పాటు ఉండే యాంటీబయాటిక్స్ కోర్సును పూర్తి  
చేయడం చాలా ముఖ్యం. యాంటీబయాటిక్ కోర్సును పూర్తి చేయడానికి లక్షణాలు  
కనిపించకుండా పోయినప్పటికీ మీరు మందులను కొనసాగించాలి.  
  
యాంటీబయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి  
ఉద్దేశించబడ్డాయి. చాలా గొంతు నొప్పి వైరల్ అయినందున, యాంటీబయాటిక్  
ఉపయోగించడం వల్ల పరిస్థితి నయం కాదు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం  
యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం ఖరీదైనది మాత్రమే కాకుండా అతిసారం & వాంతులు వంటి  
అవాంఛిత దుష్ప్రభావాలను కూడా కలిగిస్తుంది. యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క  
దుర్వినియోగం మరియు మితిమీరిన వినియోగం యాంటీబయాటిక్ నిరోధకతకు దారి  
తీస్తుంది, ఇది యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది లేదా తొలగించే  
దృగ్విషయం. గొంతు నొప్పికి ఇంటి సంరక్షణ  
  
గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మార్గాలు  
ఉన్నాయి: ఉప్పగా, కారంగా ఉండే, ఆమ్ల (నారింజ రసం వంటివి) లేదా పదునైన  
(బంగాళాదుంప చిప్స్ వంటివి) మీ పిల్లల గొంతును చికాకు పెట్టే ఆహారాలను  
నివారించండి. చప్పగా మరియు మృదువైన ఆహారాన్ని అతుక్కోండి, ఇది గొంతును  
చికాకు పెట్టకుండా ఆహారం గొంతు గుండా వెళ్ళడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. గొంతు  
తేమగా ఉండటానికి ఇంట్లో లేదా కార్యాలయంలో హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించండి.  
రద్దీని తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి మీరు ఆవిరి పీల్చడాన్ని ప్రయత్నించవచ్చు.  
గొంతు యొక్క విసుగు చెందిన కణజాలాలను ద్రవపదార్థం చేయడానికి మరియు  
ఉపశమనానికి సహాయం చేయడానికి దగ్గు చుక్కలను (లాజెంజెస్ వంటివి)  
పీల్చుకోండి. ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మిమ్మల్ని హైడ్రేట్‌గా  
ఉంచడమే కాకుండా మీ గొంతును తేమగా ఉంచుతుంది, ఇది ఆహారాన్ని మింగడం సులభం  
చేస్తుంది. మీ ఆహారంలో వెచ్చని సూప్ మరియు మృదువైన కూరగాయలు వంటి ఆహారాలను  
చేర్చండి ఎందుకంటే అలాంటి ఆహారాలు ఓదార్పునిస్తాయి మరియు మింగడానికి  
సులభంగా ఉంటాయి. గొంతును ఉపశమనం చేయడానికి మరియు చికాకును తగ్గించడానికి  
వెచ్చని నీరు, గోరువెచ్చని నిమ్మ నీరు లేదా మూలికా టీ వంటి వెచ్చని  
ద్రవాలను సిప్ చేయండి. సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి ఎందుకంటే అనారోగ్యంతో  
ఉన్నప్పుడు కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందేందుకు ఇది మాత్రమే ప్రభావవంతమైన  
మార్గం. గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, మీరు పారాసెటమాల్ వంటి  
ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులను తీసుకోవచ్చు లేదా మీరు గొంతు లాజెంజ్‌లను  
ప్రయత్నించవచ్చు. మీ పిల్లవాడికి గొంతు నొప్పి ఉంటే, స్కూల్‌లోని ఇతర  
పిల్లలకు ఇన్‌ఫెక్షన్ వ్యాపించకుండా ఉండటానికి ఒకటి నుండి రెండు రోజుల వరకు  
అతన్ని/ఆమెను పాఠశాలకు పంపకుండా ఉండండి. మీకు నిరంతర దగ్గు వస్తుంటే, మీ  
దగ్గు రకాన్ని బట్టి దగ్గు సిరప్‌ని ప్రయత్నించండి. గొంతు నొప్పి నుండి  
ఉపశమనం పొందడానికి గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలించండి. ~250 ml వెచ్చని  
నీటిలో అర టీస్పూన్ ఉప్పును కరిగించి, దానితో గొంతు వెనుక భాగంలో 3-4  
సార్లు రోజూ పుక్కిలించండి. ఇది గొంతును తేమ చేస్తుంది మరియు నొప్పి మరియు  
గీతలు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది మరియు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మా  
ప్రత్యేక శ్రేణి ఉత్పత్తులతో సహజంగా ఆ బాధాకరమైన గొంతు నుండి ఉపశమనం  
పొందండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి! గొంతు నొప్పి యొక్క సమస్యలు  
  
బాక్టీరియా (స్ట్రెప్ థ్రోట్) వల్ల కలిగే గొంతు నొప్పిని నిర్లక్ష్యం  
చేస్తే, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. సాధారణం కానప్పటికీ,  
బాక్టీరియా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తే స్ట్రెప్ గొంతు తీవ్రమైన  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఫలితంగా వచ్చే కొన్ని సమస్యలు: సైనసిటిస్ (సైనస్‌ల  
ఇన్ఫెక్షన్) చెవి ఇన్ఫెక్షన్ గడ్డలు లేదా టాన్సిల్స్ చుట్టూ చీము పాకెట్స్  
మెడలో శోషరస కణుపులు వాపు ఛాతీ ఇన్ఫెక్షన్ రుమాటిక్ జ్వరం (గుండె జబ్బు)  
పోస్ట్-స్ట్రెప్టోకోకల్ గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్ (మూత్రపిండాల ఇన్ఫెక్షన్ )  
గొంతు నొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
  
గొంతు నొప్పి వల్ల కలిగే నొప్పి & చికాకును తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని ఇంటి  
నివారణలను ప్రయత్నించవచ్చు. సాధారణ గృహ నివారణలలో కొన్ని:  
  
అల్లం (అడ్రాక్): అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీమైక్రోబయల్  
లక్షణాలు ఉన్నాయి. గొంతు నొప్పికి కారణమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి ఇది  
రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. మీరు దీన్ని పచ్చి అల్లం రూట్, అల్లం  
మిఠాయి లేదా లాజెంజ్, అల్లం టీ లేదా అల్లం సప్లిమెంట్ మాత్రలు మరియు  
క్యాప్సూల్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.  
  
తేనె (సెహాద్): 2 టీస్పూన్ల తేనెను సమాన పరిమాణంలో అల్లం రసంతో కలపండి.  
దీన్ని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగాలి. ఈ  
సమ్మేళనం శ్లేష్మాన్ని బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా దగ్గు మరియు  
గొంతు నొప్పికి ఉపశమనం లభిస్తుంది.  
  
గమనిక: ఒక సంవత్సరం కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు తేనె ఇవ్వకండి.  
  
వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): వెల్లుల్లి సహజ యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి  
ఉంది. ఇందులో అల్లిసిన్ ఉంటుంది, ఇది ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే సామర్థ్యానికి  
ప్రసిద్ధి చెందింది. మీ గొంతు నొప్పిని తగ్గించడానికి వెల్లుల్లి రెబ్బను  
పీల్చుకోండి లేదా టీ రూపంలో అల్లంతో కలిపి తినండి. రెగ్యులర్ గా గార్లిక్  
సప్లిమెంట్ తీసుకోవడం వల్ల గొంతు నొప్పిని నివారించవచ్చు.  
  
పసుపు (హల్దీ): గొంతు నొప్పికి పసుపు ఒక అద్భుతమైన ఔషధం. మీరు ఒక కప్పు  
వేడి నీటిలో అర టీస్పూన్ పసుపు మరియు అర టీస్పూన్ ఉప్పు కలపండి మరియు  
దానితో పుక్కిలించవచ్చు. గొంతు నొప్పిని ఎదుర్కోవడానికి మీరు ఒక కప్పు  
పాలలో అర టీస్పూన్ పసుపును కూడా జోడించవచ్చు. పసుపు కలిపిన పాలను నిప్పు  
మీద నెమ్మదిగా వేడి చేసి, ఈ పానీయాన్ని రోజుకు ఒకసారి తాగడం మంచిది.  
  
చమోమిలే (బాబునాహ్ కే ఫూల్) టీ: టీ బ్యాగ్‌ని ఒక కప్పు వేడినీటిలో వేసి,  
ఐదు నిమిషాల పాటు అలాగే ఉండనివ్వండి. మెరుగైన రుచి కోసం మీరు కొద్ది  
మొత్తంలో తేనె లేదా చక్కెరను జోడించవచ్చు.  
  
జామపండు (ములేతి) టీ: ఒక టీస్పూన్ చూర్ణం చేసిన లికోరైస్ (ములేతి) & ఒక  
టీస్పూన్ బెల్లం పొడిని ఒక కప్పు వేడినీటిలో 3-5 నిమిషాలు నానబెట్టి తయారు  
చేసిన టీని త్రాగాలి. గొంతు నొప్పి & దగ్గుతో పోరాడటానికి మీరు లికోరైస్  
నీటితో పుక్కిలించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గొంతు నొప్పి ఎంతకాలం  
ఉంటుంది? నేను త్వరగా గొంతు నొప్పిని ఎలా వదిలించుకోవాలి? గొంతు నొప్పి  
ఎప్పుడు తీవ్రంగా ఉంటుంది? గొంతు నొప్పి ఎలా అనిపిస్తుంది? గొంతు నొప్పికి  
ఏ పానీయం సహాయపడుతుంది? ప్రస్తావనలు గొంతు నొప్పి. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్  
ప్రివెన్షన్ & కంట్రోల్ (CDC). చివరిగా అక్టోబర్ 2021లో సమీక్షించబడింది.  
తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్టివ్ గొంతు నొప్పి. క్లినికల్ ఎవిడెన్స్ హ్యాండ్‌బుక్. BMJ  
పబ్లిషింగ్ గ్రూప్ యొక్క ప్రచురణ. రెన్నెర్ B, ముల్లెర్ CA, షెపర్డ్ A.  
ఫారింగైటిస్ (గొంతు నొప్పి) యొక్క ఏటియాలజీలో పర్యావరణ మరియు  
నాన్-ఇన్ఫెక్షన్ కారకాలు. ఇన్ఫ్లమ్ రెస్. 2012;61(10):1041-1052. థాంప్సన్  
M, వోడికా TA, బ్లెయిర్ PS, మరియు ఇతరులు. పిల్లలలో శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల  
లక్షణాల వ్యవధి: క్రమబద్ధమైన సమీక్ష [ప్రచురితమైన దిద్దుబాటు BMJలో  
కనిపిస్తుంది. 2014;347:f7575]. BMJ. 2013;347:f7027. 2013 డిసెంబర్ 11న  
ప్రచురించబడింది. Tanz RR. గొంతు మంట. నెల్సన్ పీడియాట్రిక్  
సింప్టమ్-బేస్డ్ డయాగ్నోసిస్. 2018;1-14.e2. కెనీలీ T. గొంతు నొప్పి. BMJ  
క్లిన్ ఎవిడ్. 2007;2007:1509. 2007 నవంబర్ 20న ప్రచురించబడింది.  
  
==================================================  
  
స్పాండిలోసిస్‌ను సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, లంబార్ స్పాండిలోసిస్, వెన్నెముక  
యొక్క ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, డిజెనరేటివ్ డిస్క్ డిసీజ్  
అవలోకనం స్పాండిలోసిస్ అనేది వెన్నెముక యొక్క క్షీణించిన వ్యాధి, ఇది  
ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు మరియు కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. వయస్సుతో,  
శరీరం కీళ్ళు, మృదులాస్థి, స్నాయువులు మరియు ఇతర మృదు కణజాలాల సాధారణ  
దుస్తులు మరియు కన్నీటిని అనుభవిస్తుంది. వెన్నెముకలో ఈ మార్పులు  
సంభవించినప్పుడు, అది స్పాండిలోసిస్‌కు దారితీస్తుంది.  
  
స్పాండిలోసిస్‌ను సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ (మెడ యొక్క స్పాండిలోసిస్) మరియు  
లంబార్ స్పాండిలోసిస్ (లోయర్ బ్యాక్ స్పాండిలోసిస్)గా విభజించవచ్చు.  
వెన్నెముకలో నొప్పి మరియు దృఢత్వం స్పాండిలోసిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ  
లక్షణం. అప్పుడప్పుడు, స్పాండిలోసిస్ నొప్పి, జలదరింపు, తిమ్మిరి లేదా  
పాక్షిక లేదా పూర్తి పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన నాడీ సంబంధిత లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది.  
  
సాధారణ వ్యాయామాలతో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి స్పాండిలోసిస్ కారణంగా సంభవించే  
నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. నోటి మరియు సమయోచిత  
అనాల్జెసిక్స్, కండరాల సడలింపులు, ఫిజియోథెరపీ మరియు వ్యాయామాల కలయికను  
ఉపయోగించి స్పాండిలోసిస్ విజయవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు  
పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) వెన్నుపాము వెన్నుపాము  
నాడులు ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు అనుకరించే పరిస్థితులు  
స్పాండిలోలిస్థెసిస్ ప్రోలాప్స్డ్ ఇంటర్‌వెర్టెబ్రల్ డిస్క్ లంబార్  
స్టెనోసిస్ వెన్నుపాములో కణితి/నెప్పూళి ఆరోగ్య పరీక్ష పారాస్పైనల్ ఆరోగ్య  
పరీక్ష X-రే గర్భాశయ cpine AP & పార్శ్వ X-రే కటి వెన్నెముక AP & మొత్తం  
వెన్నెముక యొక్క పార్శ్వ MRI స్క్రీనింగ్ CT స్కాన్ హెడ్ CT మైలోగ్రఫీ బోన్  
డెన్సిటోమెట్రీ మొత్తం శరీరం కాల్షియం విటమిన్ D (25 - OH) NCV ఎగువ లింబ్  
NCV దిగువ లింబ్ చికిత్స NSAID అనాల్జెసిక్స్, Ibuprofensics, డిక్లోఫెనాక్  
& పారాసెటమాల్ ఒపోయిడ్ అనాల్జెసిక్స్: ట్రామాడోల్ & టాపెంటాడోల్ ఎముక మరియు  
కీళ్ల సంరక్షణ మందులు: హైలురోనిక్ యాసిడ్, గ్లూకోసమైన్ & కొండ్రోయిటిన్  
కండరాల సడలింపులు: సైక్లోబెంజాప్రైన్, టిజానిడిన్ & సైక్లోబెంజాప్రిన్ నరాల  
లక్షణాలకు మందులు: ప్రీగాబాలిన్ & గబాబాలిన్ & గబాబినేట్ ఖనిజాలు సమయోచిత  
అనాల్జేసిక్ మరియు రుబేసియెంట్లను సప్లిమెంట్స్ శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ  
నిపుణులు ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ న్యూరాలజిస్ట్ ఫిజియోథెరపిస్ట్‌ని  
సంప్రదించడానికి స్పాండిలోసిస్ లక్షణాలు  
  
వెన్నెముక యొక్క ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు మరియు కీళ్ల వయస్సు సంబంధిత  
దుస్తులు మరియు కన్నీటి వెన్నెముక యొక్క క్షీణత వ్యాధిని స్పాండిలోసిస్ అని  
పిలుస్తారు. ప్రభావిత ప్రాంతం ఆధారంగా రెండు రకాల స్పాండిలోసిస్ ఉన్నాయి:  
  
సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ - మెడ ప్రాంతం యొక్క ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు  
మరియు కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, మరింత ఖచ్చితంగా వెన్నెముక యొక్క మొదటి  
ఏడు వెన్నుపూస. సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ యొక్క లక్షణాలు క్రింది విధంగా  
ఉన్నాయి: మెడ యొక్క నొప్పి మరియు దృఢత్వం రేడియేటింగ్ లేదా పై అవయవాలలో  
పదునైన షూటింగ్ నొప్పి జలదరింపు మరియు/లేదా ఎగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి మైకము  
వెర్టిగో లేదా బ్యాలెన్స్ ఆఫ్ ఫీలింగ్ మెడలో గ్రైండింగ్ శబ్దం పక్కకి  
తిప్పుతారు  
  
లంబార్ స్పాండిలోసిస్ - దిగువ వెన్నెముక యొక్క ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లు  
మరియు కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది స్పిన్ యొక్క చివరి ఐదు వెన్నుపూస  
మరియు త్రికాస్థి ఎముకను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. లంబార్  
స్పాండిలోసిస్ యొక్క లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: దిగువ వీపు నొప్పి  
మరియు దృఢత్వం క్రింది అవయవాలు మరియు పిరుదులలో రేడియేటింగ్ లేదా పదునైన  
షూటింగ్ నొప్పి క్రింది అవయవాలలో జలదరింపు మరియు/లేదా తిమ్మిరి ఎక్కువసేపు  
నిలబడలేకపోవడం లేదా నడవలేకపోవడం శరీరాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో సమస్యలు  
కారణాలు స్పాండిలోసిస్  
  
స్పాండిలోసిస్ అభివృద్ధికి కారణమయ్యే కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి, అవి:  
  
1. వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత మార్పులు వయస్సుతో, మన మానవ శరీరం కీళ్ళు,  
 మృదులాస్థి, స్నాయువులు మరియు ఇతర మృదు కణజాలాల దుస్తులు మరియు  
 కన్నీటిని అనుభవిస్తుంది. ఈ క్షీణత మార్పులు వెన్నెముకలో అలాగే  
 ఇంటర్‌వర్‌టెబ్రల్ డిస్క్‌లలో ఉండే జెల్ ఎండబెట్టడం లేదా ఎండబెట్టడం  
 రూపంలో సంభవిస్తాయి, వాటిని దృఢంగా మారుస్తాయి. ఈ మార్పులు  
 ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటానికి కూడా కారణమవుతాయి (అదనపు ఎముకల  
 ప్రోట్రూషన్స్), నొప్పి మరియు దృఢత్వానికి దారి తీస్తుంది.  
  
తగ్గిన డిస్క్ స్పేస్ కారణంగా వెన్నుపాము ప్రభావితమైనప్పుడు, కీళ్ళు మరియు  
ఆస్టియోఫైట్స్ యొక్క కుదింపు, నరాల లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి.  
  
2. వంశపారంపర్యత జన్యుపరమైన కారకాలు ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడటానికి మరియు  
 డిస్క్‌ల క్షీణతను ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంది. ఇది జన్యువులలో  
 పాలిమార్ఫిజం (జన్యు శ్రేణి యొక్క రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
 వైవిధ్యాలలో మార్పులు) కారణమని చెప్పవచ్చు, దీని వలన కీళ్ళలో మంట  
 వస్తుంది.  
  
3. జీవనశైలి మరియు పర్యావరణ కారకాలు పేలవమైన భంగిమ, వ్యాయామం లేకపోవడం  
 మరియు స్థూలకాయం కీళ్ల అరిగిపోవడాన్ని మరియు తద్వారా స్పాండిలోసిస్‌కు  
 కారణమవుతాయి. అధిక బరువులు ఎత్తడం లేదా వెన్నెముకకు గాయం అయిన చరిత్ర  
 వంటి వృత్తిపరమైన ప్రమాదాలు కూడా స్పాండిలోసిస్‌కు దారితీయవచ్చు. నీకు  
 తెలుసా? టెక్స్ట్ నెక్, దీనిని టర్టిల్ నెక్ సిండ్రోమ్ అని కూడా  
 పిలుస్తారు, ఇది 21వ శతాబ్దపు సిండ్రోమ్, ఇది చాలా సేపు మొబైల్  
 స్క్రీన్‌లు లేదా టాబ్లెట్‌ల వైపు చూడటం వల్ల పదేపదే ఒత్తిడి కారణంగా  
 మెడపై నిరంతర ఒత్తిడి కారణంగా ఏర్పడుతుంది. టెక్స్ట్ నెక్ అంటే ఏమిటి  
 మరియు దానిని నివారించడానికి చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్  
 చేయండి! స్పాండిలోసిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
వయసు పెరిగే కొద్దీ స్పాండిలోసిస్ చాలా సాధారణం. స్పాండిలోసిస్‌ను  
అభివృద్ధి చేయడానికి మిమ్మల్ని ముందడుగు వేసే కొన్ని ప్రమాద కారకాలు  
ఉన్నాయి. ఇవి:  
  
1. వయసు 50 పైనే  
2. స్త్రీ లింగం  
3. వెన్నెముక/మెడకు గాయం/గాయం చరిత్ర  
4. హెవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ చరిత్ర  
5. పేద భంగిమ  
6. వ్యాయామం లేకపోవడం  
7. ధూమపానం  
8. అధిక తీవ్రత గల అథ్లెటిక్ కార్యకలాపాలు స్పాండిలోసిస్ నిర్ధారణ  
  
స్పాండిలోసిస్ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ క్రింది మూల్యాంకనాలను  
నిర్వహిస్తారు:  
  
1. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష మీ లక్షణాల ప్రారంభానికి సంబంధించిన ఏదైనా  
 గత అనుభవానికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలను డాక్టర్‌కు అవసరం. ఉమ్మడి  
 దృఢత్వం, కండరాల నొప్పులు, కండరాల బలాన్ని తనిఖీ చేయడానికి క్షుణ్ణంగా,  
 శారీరక పరీక్ష కూడా అవసరం కావచ్చు. డాక్టర్ వెన్నెముకను అంచనా  
 వేయడానికి నాడీ పరీక్షను కూడా నిర్వహించవచ్చు.  
  
2. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు ఎక్స్-రే గర్భాశయ వెన్నెముక AP & పార్శ్వ - గర్భాశయ  
 స్పాండిలోసిస్‌ను సూచించే ఎముక స్పర్స్ వంటి అసాధారణతలను అధ్యయనం  
 చేయడానికి. X-రే కటి వెన్నెముక AP & పార్శ్వం - దిగువ వీపులో అస్థి  
 మార్పులను అధ్యయనం చేయడానికి. మొత్తం వెన్నెముక యొక్క MRI  
 స్క్రీనింగ్ - మృదులాస్థి, నరాల మూలాలు, కండరాలు, వెన్నుపాము మరియు  
 డిస్క్‌లు వంటి మృదు కణజాలాల వివరాలను అంచనా వేయడానికి. ఈ పరీక్ష X-  
 కిరణాల కంటే వెన్నెముక కుదింపు లేదా హెర్నియేటెడ్ డిస్క్‌ను మరింత  
 స్పష్టంగా చూపుతుంది. MRI నొప్పి యొక్క మూలం మరియు స్థానాన్ని  
 గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. CT స్కాన్ వెన్నెముక - వెర్టిగో,  
 తలనొప్పులు మొదలైన నాడీ సంబంధిత లక్షణాల యొక్క ఇతర కారణాలను  
 తోసిపుచ్చడానికి. CT మైలోగ్రఫీ - వెన్నుపాము ప్రభావితం చేయబడిందో లేదో  
 అధ్యయనం చేయడానికి, అవును అయితే ఏ మేరకు. ఈ పరీక్షలు సర్వైకల్  
 స్పాండిలోసిస్ మీ నరాలను ఎలా మరియు ఏ మేరకు ప్రభావితం చేస్తుందనే  
 దానిపై మరిన్ని వివరాలను అందిస్తాయి. బోన్ డెన్సిటోమెట్రీ మొత్తం  
 శరీరం - సహసంబంధమైన బోలు ఎముకల వ్యాధిని తనిఖీ చేయడానికి, ఎముకలు  
 కాల్షియం లేకపోవడం మరియు పెళుసుగా మరియు బలహీనంగా మారే పరిస్థితి.  
  
3. ఇతర పరీక్షలు సీరం కాల్షియం - ఎముక మరియు కీళ్ల నొప్పులలో ముఖ్యమైన  
 పాత్ర పోషించే కాల్షియం లోపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి. విటమిన్ D (25 -  
 OH) - శరీరంలో కాల్షియంను గ్రహించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే కాల్షియం  
 లోపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి. నరాల కుదింపు అధ్యయనాలు - గర్భాశయ మరియు కటి  
 స్పాండిలోసిస్ కోసం వరుసగా NCV అప్పర్ లింబ్ మరియు NCV లోయర్ లింబ్.  
 జలదరింపు మరియు ప్రసరించే నొప్పి వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు నరాల  
 నష్టాన్ని అంచనా వేయడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. ఎలెక్ట్రోమయోగ్రఫీ -  
 కండరాలు సంకోచించేటప్పుడు మరియు విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు మీ కండరాలకు  
 సందేశాలను ప్రసారం చేస్తున్నప్పుడు మీ నరాలలో విద్యుత్ కార్యకలాపాలను  
 కొలుస్తుంది. నీకు తెలుసా? మీ మెడ నొప్పి కూడా సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్  
 అని అర్ధం. ఇది వృద్ధాప్యం యొక్క సహజ ప్రక్రియగా తెలిసిన ఒక పరిస్థితి,  
 ముఖ్యంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో. చాలా సందర్భాలలో, ఇది చివరి వరకు  
 లక్షణరహితంగా ఉంటుంది కానీ మెడ నొప్పిని కలిగి ఉంటుంది. మెడ నొప్పిని  
 నిర్లక్ష్యం చేయకండి మరియు వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడు  
 అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి స్పాండిలోసిస్ నివారణ  
  
స్పాండిలోసిస్ అనేది వయస్సు-సంబంధిత పరిస్థితి, ఇది వెన్నెముక యొక్క  
క్షీణించిన మార్పులు మరియు దుస్తులు మరియు కన్నీటి ఫలితంగా సంభవిస్తుంది,  
కొన్ని అంశాలు స్పాండిలోసిస్ యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాల సంభవనీయతను  
నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి, అవి: కాల్షియం, విటమిన్లు అధికంగా ఉండే  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అనుసరించడం. D, మరియు ఇతర ఖనిజాలు. శరీరంలో విటమిన్  
డి తగినంత స్థాయిలో ఉండేలా ఉదయం సూర్యరశ్మికి తగినంత బహిర్గతం. గర్భాశయ  
మరియు నడుము వెన్నెముకలో బలం మరియు చలనశీలతను నిర్వహించడానికి రెగ్యులర్  
వ్యాయామం. సాధారణ హెవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్‌ను నివారించడం. వెయిట్ లిఫ్టింగ్  
సమయంలో సరైన ఎర్గోనామిక్స్ అనుసరించడం. వెన్నెముక యొక్క ఆకస్మిక జెర్కీ  
మరియు మెలితిప్పిన కదలికలను నివారించడం. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మెడ నొప్పి లేదా వెన్నునొప్పి యొక్క లక్షణాలు ఇబ్బందికరంగా మారినప్పుడు,  
వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం. స్పాండిలోసిస్ లక్షణాలతో సహాయం చేయగల  
వైద్యులు - ఆర్థోపెడిషియన్ న్యూరాలజిస్ట్ ఫిజియోథెరపిస్ట్ ఆర్థోపెడిషియన్లు  
ఎముకలు, కీళ్ళు, స్నాయువులు మరియు స్నాయువులతో సహా వెన్నెముక యొక్క  
మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థకు గాయాలను భర్తీ చేయడంపై దృష్టి పెడతారు.  
జలదరింపు, ఎగువ లేదా దిగువ అవయవాలలో తిమ్మిరి, ఎగువ లేదా దిగువ అవయవాల  
బలహీనత, వెర్టిగో మరియు తలనొప్పి వంటి నరాల సంబంధిత లక్షణాలను  
నిర్వహించడంలో న్యూరాలజిస్ట్‌లు మీకు సహాయపడగలరు. ఫిజియోథెరపిస్ట్  
వెన్నెముకలో బలం మరియు చలనశీలతను పెంచడానికి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి  
దిద్దుబాటు వ్యాయామాలతో సహాయపడుతుంది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి శిల్పాశెట్టిపై  
సెలబ్రిటీలు సెర్వికల్ స్పాండిలోసిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఆమె యోగా మరియు  
ఫిట్‌నెస్ వీడియోలకు మంచి పేరు తెచ్చుకుంది. స్పాండిలోసిస్ చికిత్స  
  
స్పాండిలోసిస్ చికిత్స యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం నొప్పిని తగ్గించడం మరియు  
ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలను పరిష్కరించడం. గర్భాశయ మరియు కటి స్పాండిలోసిస్  
చికిత్సలో క్రింది మందులు ఉపయోగపడతాయి.  
  
1. వైద్య నిర్వహణ  
  
NSAID అనాల్జెసిక్స్ ఈ తరగతి మందులు నొప్పి మరియు వాపు నుండి ఉపశమనం  
పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మందులను ఎల్లప్పుడూ భోజనంతో పాటు తప్పనిసరిగా  
తీసుకోవాలి ఎందుకంటే వాటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్  
లైనింగ్‌కు చికాకు కలిగించవచ్చు. ఉదాహరణలు: ఇబుప్రోఫెన్ డిక్లోఫెనాక్  
పారాసెటమాల్  
  
ఒపోయిడ్ అనాల్జెసిక్స్‌ను నార్కోటిక్ మందులు అని కూడా పిలుస్తారు, నొప్పి  
తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు మరియు మొదటి పంక్తి మందుల ద్వారా ఉపశమనం పొందనప్పుడు  
ఇవి అవసరం కావచ్చు. ఈ సంభావ్య అలవాటు-ఏర్పడే మాత్రలను వైద్యుడు  
సూచించినప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవాలి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ట్రామాడోల్  
టాపెంటాడోల్  
  
ఎముక మరియు కీళ్ల సంరక్షణ మందులు ఈ తరగతి మందులు సరళత మరియు సులభంగా కీళ్ల  
కదలికల కోసం కీళ్ల రాపిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు: హైలురోనిక్  
యాసిడ్ గ్లూకోసమైన్ కొండ్రోయిటిన్  
  
కండరాల సడలింపులు స్పాండిలోసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న బాధాకరమైన దుస్సంకోచాలు  
మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు:  
Cyclobenzaprine  
Tizanidine Cyclobenzaprine Thiocolchicoside  
  
నరాల లక్షణాలకు మందులు ఎగువ మరియు దిగువ అవయవాలలో ప్రసరించే నొప్పి,  
జలదరింపు మరియు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో ఇవి ఉపయోగపడతాయి.  
ఉదాహరణలు: ప్రీగాబాలిన్ గబాపెంటిన్ డులోక్సేటైన్  
  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇది స్వల్ప కాలానికి లేదా నిరోధక నొప్పి లక్షణాలను  
పరిష్కరించడానికి ఇంజెక్షన్‌గా కూడా సూచించబడవచ్చు. ఈ తరగతికి చెందిన  
మందులలో ప్రిడ్నిసోలోన్ కూడా ఉంటుంది. నోటి ప్రెడ్నిసోన్ యొక్క చిన్న  
కోర్సు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే,  
స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు సహాయపడవచ్చు.  
  
నోటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి: అనుసరించాల్సిన  
మరియు చేయకూడనివి  
  
విటమిన్లు మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్స్ కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి వంటి  
పోషకాలు ప్రత్యేక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఉదయం ఎండలో నడవడం విటమిన్ డి  
స్థాయిలను పెంచడానికి ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి. పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు,  
బ్రోకలీ, కాలే, చిక్కుళ్ళు, టోఫులను ఆహారంలో తీసుకోవడం కాల్షియం స్థాయిలను  
పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది.  
  
సమయోచిత అనాల్జేసిక్ మరియు రుబేసియెంట్స్ సమయోచిత అనాల్జెసిక్స్‌లో NSAID  
సన్నాహాలు, రుబేసియంట్స్, కూలింగ్ థెరపీ సన్నాహాలు మరియు హీట్ ప్యాడ్‌లు  
ఉన్నాయి. స్థానిక రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడం ద్వారా సమయోచిత రుబేసియంట్స్  
నొప్పిని తగ్గించవచ్చు.  
  
2. శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ చాలా తీవ్రమైన లక్షణాలతో ఉన్న స్పాండిలోసిస్  
 యొక్క అధునాతన రూపాలు కలిగిన రోగులు, మందులు మరియు ఫిజియోథెరపీతో  
 ఉపశమనం పొందలేరు, ఎండిపోయిన డిస్క్ లేదా వెన్నుపూసలోని ఇతర భాగాలను  
 తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఇది వెన్నుపాము  
 నుండి కుదింపు నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది మరియు ఇంటర్వర్‌టెబ్రల్  
 జాయింట్‌ను సమీకరించడంలో సహాయపడుతుంది. వారి నాడీ సంబంధిత సంకేతాలు  
 మరియు వారి చేతులు లేదా కాళ్ళలో బలహీనత వంటి లక్షణాలు తీవ్రమైతే,  
 వారికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.  
  
శస్త్రచికిత్సలో ఇవి ఉండవచ్చు: హెర్నియేటెడ్ డిస్క్ లేదా ఎముక స్పర్స్‌ను  
తొలగించడం వెన్నుపూస యొక్క భాగాన్ని తొలగించడం ఎముక అంటుకట్టుట మరియు  
హార్డ్‌వేర్‌ను ఉపయోగించి మెడలోని ఒక భాగాన్ని ఫ్యూజ్ చేయడం స్పాండిలోసిస్  
కోసం హోమ్-కేర్  
  
స్పాండిలోసిస్ అనేది వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత పరిస్థితి, ఇది వెన్నెముకలో  
నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. మందులతో పాటు, క్రింది గృహ సంరక్షణ  
చిట్కాలు లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి మరియు వ్యాధి నుండి కొంత వరకు  
ఉపశమనం పొందవచ్చు.  
  
1. హెవీవెయిట్‌లను ఎత్తడం మానుకోండి.  
  
2. కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం  
 తీసుకోండి.  
  
3. డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ సూచించిన వ్యాయామ దినచర్యను అనుసరించండి.  
  
4. సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాల అప్లికేషన్ నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి  
 ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
5. హాట్ ఫోమెంటేషన్ (పద్ధతి: ప్రభావిత ప్రాంతానికి తేమగా ఉండే వేడిని  
 వర్తింపజేయడం) లేదా ఐస్ ప్యాక్ కూడా కొంత ఉపశమనాన్ని అందించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
6. వెన్నెముకకు మద్దతుగా గర్భాశయ కాలర్ లేదా లంబోసాక్రాల్ బెల్ట్ వంటి  
 గర్భాశయ మరియు నడుము మద్దతులను ఉపయోగించండి. ఇది మెడ/వెనుక కదలికను  
 పరిమితం చేస్తుంది మరియు ఒత్తిడికి గురైన కండరాలు విశ్రాంతి మరియు  
 కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, బ్రేస్‌ను ఎక్కువసేపు  
 ధరించడం వల్ల కండరాల క్షీణత (వృధాగా మారడం)కి దారితీస్తుంది. అందువల్ల,  
 వాటిని తక్కువ వ్యవధిలో మాత్రమే ధరించాలి.  
  
7. మెట్రెస్ మరియు స్లీపింగ్ దిండు సరిగ్గా లేకపోతే మార్చండి. మంచి  
 మద్దతును అందించే వాటిని ఉపయోగించండి మరియు వెన్నెముకను  
 స్థిరీకరించండి.  
  
మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు వెన్నెముక యొక్క సహజ వక్రతను నిర్వహించడానికి మీకు  
సహాయపడే మంచి నిద్ర స్థానం. ఉత్తమ మరియు చెత్త స్లీపింగ్ స్థానాలు  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి పాలు మాత్రమే  
తాగడం వల్ల మీ కాల్షియం RDAని చేరుకోవడంలో మీకు సహాయపడకపోవచ్చు, కాల్షియం  
యొక్క ఉత్తమ ఆహార వనరులలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, పాలు సిఫార్సు  
చేయబడిన రోజువారీ కాల్షియం (RDA)ని అందుకోలేవు. సగటున, ఒక భారతీయ వయోజన  
వ్యక్తికి రోజుకు 600 mg కాల్షియం అవసరం. కానీ, 100 ml పాలు (ఆవు, గేదె)  
~120 mg కాల్షియంను మాత్రమే అందించగలవు. కాబట్టి, మీ రోజువారీ అవసరాలను  
తీర్చడానికి, మీరు కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు లేదా సప్లిమెంట్లను  
తీసుకోవలసి రావచ్చు. అన్వేషించడానికి నొక్కండి! స్పాండిలోసిస్ యొక్క  
సమస్యలు  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో, స్పాండిలోసిస్ గర్భాశయ మైలోపతి వంటి తీవ్రమైన మరియు  
కోలుకోలేని నాడీ సంబంధిత సమస్యలకు కారణం కావచ్చు, ఇది బలహీనత మరియు  
వైకల్యానికి కారణమవుతుంది. ఇది క్వాడ్రిప్లెజియా వంటి పక్షవాతానికి దారి  
తీస్తుంది, ఇది మెడ కింద శరీరం పక్షవాతానికి గురవుతుంది. ఇది పారాప్లేజియా,  
రెండు కాళ్ల పక్షవాతానికి కూడా కారణం కావచ్చు.  
  
స్పాండిలోసిస్‌కు సంబంధించిన శస్త్రచికిత్స నరాల గాయం, శస్త్రచికిత్స అనంతర  
కైఫోసిస్ లేదా మార్చబడిన భంగిమ వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది.  
స్పాండిలోసిస్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మందులు మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాలతో పాటు, స్పాండిలోసిస్  
నిర్వహణలో అనేక ఇతర చికిత్సా ఎంపికలు సహాయపడతాయి. లక్షణాలను నిర్వహించడంలో  
మీకు సహాయపడే ఎంపికల జాబితా ఇక్కడ ఉంది:  
  
1. వ్యాయామం మరియు యోగా వెన్నెముక కండరాలను బలోపేతం చేయడం మరియు చలనశీలతను  
 మెరుగుపరచడంపై దృష్టి కేంద్రీకరించే రెగ్యులర్ వ్యాయామాలు మరియు యోగా  
 స్పాండిలోసిస్ వల్ల కలిగే నొప్పి మరియు దృఢత్వాన్ని నిర్వహించడంలో  
 సహాయపడతాయి.  
  
2. ఫిజియోథెరపీ ఫిజియోథెరపీటిక్ పద్ధతులు, ఇంటర్‌ఫెరెన్షియల్ థెరపీ (IFT),  
 ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్ ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS), చాలా  
 ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి మరియు నరాల నొప్పి నుండి కూడా నొప్పి నివారణను  
 అందిస్తాయి. ఈ పునరావాస వ్యాయామాలు వెన్నెముక యొక్క ప్రధాన బలోపేతంపై  
 దృష్టి పెడతాయి, వెన్నెముక యొక్క మొత్తం బలాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
3. ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ స్పాండిలోసిస్ వల్ల వచ్చే మెడ నొప్పి  
 మరియు వెన్నునొప్పి పరిధీయ ట్రిగ్గర్ పాయింట్లపై ఆక్యుపంక్చర్ లేదా  
 ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీకి ప్రతిస్పందించవచ్చు.  
  
4. ఆయుర్వేదం వివిధ ఆయుర్వేద సన్నాహాలు నూనెలు మరియు కర్పూరం నూనె,  
 మెంథాల్ నూనె, నువ్వుల నూనె మొదలైన వాటి రూపంలో స్థానికంగా నొప్పి ఉన్న  
 ప్రదేశంలో వర్తించవచ్చు. వారు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.  
  
5. హోమియోపతి హోమియోపతి సన్నాహాలు, రుస్ టాక్సికోడెండ్రాన్, కాల్కేరియా  
 కార్బోనికా, కల్మియా లాటిఫోలియా మరియు పారిస్ క్వాడ్రిఫోలియా వంటివి  
 స్పాండిలోసిస్ ఉన్న రోగులలో నొప్పి మరియు ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలను  
 మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
6. బాహ్య ఆర్థోసెస్ గర్భాశయ కాలర్‌లు మరియు లంబోసాక్రల్ బెల్ట్‌లు  
 క్షీణించిన వెన్నెముకకు చాలా అవసరమైన మద్దతును అందిస్తాయి మరియు  
 స్పాండిలోసిస్ వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. వారు  
 మరింత క్షీణతను నిరోధించడానికి లేదా నెమ్మదించడానికి కూడా సహాయపడవచ్చు.  
  
మీరు మీ ఎముకలకు ఆకలితో ఉన్నారా? మీ ఎముకలు ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయో  
తెలుసుకోవడానికి ఈ త్వరిత సర్వేలో పాల్గొనండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
స్పాండిలోసిస్‌తో జీవించడం  
  
స్థిరమైన మరియు సుదీర్ఘమైన నొప్పి కారణంగా స్పాండిలోసిస్ ఆందోళనకు గణనీయమైన  
మూలం. నొప్పి మరియు దృఢత్వం కారణంగా స్పాండిలోసిస్ ఉన్న రోగులు తరచుగా  
చురుకైన జీవనశైలిని ఆస్వాదించలేరు. నొప్పి యొక్క తీవ్రత ద్వారా జీవన నాణ్యత  
ఎక్కువగా నిర్వచించబడుతుంది మరియు వ్యాధి యొక్క స్వభావం కారణంగా రోగులు  
ఆందోళన మరియు నిరాశకు లోనవుతారు.  
  
మీరు స్పాండిలోసిస్‌తో బాధపడుతుంటే, మీ వెన్నెముక మరింత దిగజారకుండా  
ఉండటానికి మీరు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా  
అన్ని జాగ్రత్తలను అనుసరించండి మరియు మీ మందులను సకాలంలో తీసుకోండి. మీరు  
పెద్ద మొత్తంలో కిరాణా సామాగ్రి, నీటి బకెట్లు మొదలైన వాటిని మోయడం వంటి  
బరువులు ఎత్తడానికి అవసరమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవద్దు. మీ ఇంటి పనులను  
సవరించండి, తద్వారా మీరు ముందుకు వంగడం అవసరం లేదు. మీ ఫిజియోథెరపిస్ట్  
సలహా మేరకు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
స్పాండిలోసిస్ నయం చేయగలదా? నాకు స్పాండిలోసిస్ ఉంటే నేను ఏ వ్యాయామాలు  
చేయాలి? వెన్నునొప్పిని తగ్గించడానికి బెల్ట్ సహాయపడుతుందా? ప్రస్తావనలు  
Cervical Spondylosis. డేనియల్ టి కువో, ప్రసన్న తాడి. StatPearls  
పబ్లిషింగ్. జనవరి 2021 సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ మరియు మెడ నొప్పి. అలన్ ఐ  
బైండర్. BMJ. 2007 మార్చి 10; 334(7592): 527–531 లంబార్ స్పాండిలోసిస్:  
క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్ మరియు చికిత్స విధానాలు. కింబర్లీ మిడిల్టన్,  
డేవిడ్ ఇ ఫిష్. కర్ రెవ్ మస్క్యులోస్కెలెట్ మెడ్. 2009 జూన్; 2(2): 94–104  
సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ నొప్పి నిర్వహణలో హోమియోపతిక్ థెరపీ: యాదృచ్ఛిక,  
డబుల్ బ్లైండ్, ప్లేసిబో-నియంత్రిత విచారణ. జయ గుప్తా, రమేష్ బావస్కర్  
మరియు ఇతరులు. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ రీసెర్చ్ ఇన్ హోమియోపతి. 2020  
మస్క్యులోస్కెలెటల్ పరిస్థితులు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. స్పాండిలోసిస్.  
MeSH. NCBI.  
  
==================================================  
  
ఒత్తిడిని ప్రెజర్, టెన్షన్ మరియు స్ట్రెయిన్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
ఒత్తిడి అనేది ప్రమాదం లేదా సవాలు సమయంలో శరీరం యొక్క సహజ ప్రతిచర్య. ఇది  
ప్రమాదాన్ని తప్పించుకోవడానికి లేదా ఎదుర్కోవడానికి దాని వ్యవస్థలను సిద్ధం  
చేసే హార్మోన్లతో శరీరాన్ని నింపుతుంది. దీనిని సాధారణంగా ఫైట్-ఆర్-ఫ్లైట్  
మెకానిజం అని పిలుస్తారు. శరీరం కార్టిసాల్, ఎపినెఫ్రైన్ మరియు  
నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ అనే రసాయనాలను పెద్ద మొత్తంలో ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవి  
రక్తపోటు పెరుగుదల, కండరాల సంసిద్ధత, చెమట మరియు చురుకుదనాన్ని పెంచుతాయి.  
  
ఒత్తిడి సాధారణంగా ట్రిగ్గర్‌ల వల్ల వస్తుంది మరియు ప్రతి ఒక్కరికి  
వేర్వేరు ఒత్తిడి ట్రిగ్గర్లు ఉంటాయి. సర్వేల ప్రకారం పని ఒత్తిడి  
అగ్రస్థానంలో ఉంది. పని కాకుండా ఒత్తిడికి ప్రధాన వనరులు ఆర్థిక, సంబంధాలు,  
సంతాన సాఫల్యం మరియు రోజువారీ అసౌకర్యాలు.  
  
ఒత్తిడి అనేది జీవితంలో ఒక సాధారణ భాగం అయితే, పునరావృతమయ్యే ఒత్తిడి  
రోజువారీ కార్యకలాపాలకు మరియు మొత్తం శ్రేయస్సుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.  
దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇతర  
తీవ్రమైన సమస్యలకు కారణం కావచ్చు ఉదాహరణకు ఆందోళన, నిరాశ మరియు గుండె  
సమస్యలు. అధిక ఆందోళన, రాత్రి నిద్రలేకపోవడం మరియు శరీర నొప్పులతో సహా  
వివిధ మార్గాల్లో ఒత్తిడి వ్యక్తమవుతుంది.  
  
ఒత్తిడి వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుందని ఎవరైనా భావిస్తే,  
సహాయం కోసం చేరుకోవడానికి ఇది సమయం. ఒత్తిడి చికిత్సలో ప్రధానంగా  
పరిస్థితిని నిర్వహించడం, ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోవడం మరియు జీవనశైలి  
మార్పులతో పాటు చికిత్సలను ప్రారంభించడం వంటివి ఉంటాయి. సాధారణంగా అన్ని  
వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ శ్వాసకోశ  
వ్యవస్థ హృదయనాళ వ్యవస్థ ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ జీర్ణశయాంతర వ్యవస్థ నాడీ  
వ్యవస్థ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన ఒత్తిడి  
రుగ్మత (ASD) పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD)  
అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD) సైకోటిక్ డిజార్డర్ ట్రీట్‌మెంట్  
థెరపీ/కౌన్సెలింగ్: కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ, యాక్సెప్టెన్స్ అండ్  
కమిట్‌మెంట్ థెరపీ, సైకోడైనమిక్ థెరపీ & పాజిటివ్ సైకాలజీ థెరపీ మందులు:  
స్లీపింగ్ పిల్స్ మరియు ట్రాంక్విలైజర్స్ ఆఫ్ స్లీపింగ్ పిల్స్ మరియు  
ట్రాంక్విలైజర్స్ ఆఫ్ స్లీపింగ్ స్పెషలిస్ట్స్ ఆఫ్ స్లీపింగ్  
సైకియాట్రిస్ట్ ఇన్ స్పెషలిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్  
  
పని స్థలం నుండి ఇంటి వరకు అనేక విభిన్న పరిస్థితులలో అనుభవించే నాలుగు  
ప్రధాన రకాల ఒత్తిడిని ఒక అధ్యయనం వివరించింది. అవి ముఖ్యంగా విద్యార్థి  
జీవితానికి సంబంధించినవి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
1. సమయ ఒత్తిడి: మీరు సమయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు మరియు మరింత  
 ప్రత్యేకంగా అవసరమైన అన్ని పనులను పూర్తి చేయడానికి మీకు తగినంత సమయం  
 లేనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.  
  
2. ముందస్తు ఒత్తిడి: ఈ రకమైన ఒత్తిడి పరీక్ష, అసైన్‌మెంట్ లేదా  
 ప్రెజెంటేషన్‌కు ముందు కనిపిస్తుంది.  
  
3. సిట్యుయేషనల్ స్ట్రెస్: ఈ రకం సాధారణంగా కోవిడ్-19 యొక్క ప్రస్తుత  
 పరిస్థితిలాగా నియంత్రించలేని కలతపెట్టే లేదా భయంకరమైన పరిస్థితుల్లో  
 అనుభవించబడుతుంది.  
  
4. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం: ఇది ఒంటరిగా లేదా సమూహంగా ఉన్న కొంతమంది  
 వ్యక్తులను చూడాలనే ఆత్రుతగా అనిపించినప్పుడు. ఒత్తిడి స్థాయిలు  
  
5. తీవ్రమైన ఒత్తిడి: ఈ రకమైన ఒత్తిడి సాధారణంగా స్వల్పకాలికంగా ఉంటుంది  
 మరియు రోజువారీ జీవితంలో ఎదురయ్యే సానుకూల లేదా ఎక్కువ బాధను  
 కలిగిస్తుంది.  
  
6. ఎపిసోడిక్ అక్యూట్ స్ట్రెస్: ఎపిసోడిక్ అక్యూట్ స్ట్రెస్ అంటే పదే పదే  
 టైట్ వర్క్ డెడ్‌లైన్స్ కారణంగా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు తరచుగా  
 సంభవిస్తాయి. ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్మికులు వంటి అధిక-ఒత్తిడి ఉద్యోగాలు  
 ఉన్న నిపుణులలో ఇది కనిపిస్తుంది. ఎపిసోడిక్ తీవ్రమైన ఒత్తిడితో తరచుగా  
 కనిపించే 2 ప్రధాన వ్యక్తిత్వ రకాలు ఉన్నాయి.  
  
టైప్ ఎ పర్సనాలిటీలు: ఈ వ్యక్తులు అవుట్‌గోయింగ్, ప్రతిష్టాత్మకమైన,  
కఠినంగా వ్యవస్థీకృతమైన, అత్యంత స్థితి-స్పృహ, అసహనం, ఆత్రుత, చురుకైన  
మరియు సమయ నిర్వహణపై శ్రద్ధ కలిగి ఉంటారు. టైప్ A వ్యక్తిత్వాలు తరచుగా  
అధిక-సాధించే “వర్క్‌హోలిక్‌లు” మరియు వాస్తవానికి అపారంగా మారే పనులను  
పూర్తి చేయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. "ఆందోళనపరుడు": చింతించే వ్యక్తి శారీరక  
మరియు మానసిక ఆరోగ్యంపై ఎపిసోడిక్ తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగించే దాదాపు  
ఎడతెగని ప్రతికూల ఆలోచనలతో ఉంటాడు. ఈ ప్రతికూల ఆలోచనాపరులు కూడా ఎక్కువ  
ఉద్రేకం మరియు ఉద్రిక్తత కలిగి ఉంటారు, కానీ కోపంగా మరియు శత్రుత్వం కంటే  
ఎక్కువ ఆత్రుతగా మరియు నిరాశకు గురవుతారు. వారి ఆలోచనలు తరచుగా "ఏమిటి  
ఉంటే...."తో నిండి ఉంటాయి. ప్రకటనలు.  
  
3. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: ఈ రకం దీర్ఘకాలికమైనది మరియు అంతం లేనిది మరియు  
 తప్పించుకోలేనిదిగా కనిపిస్తుంది. ఇది బాధాకరమైన అనుభవాలు, చిన్ననాటి  
 గాయం, జీవిత భాగస్వామితో వ్యక్తిగత సమస్యలు లేదా పని ఒత్తిడి నుండి  
 ఉత్పన్నమవుతుంది. నీకు తెలుసా? యూస్ట్రెస్ అనేది ఆహ్లాదకరమైన మరియు  
 ఉత్తేజకరమైన ఒక రకమైన ఒత్తిడి. ఇది ఆడ్రినలిన్ పెరుగుదలతో సంబంధం కలిగి  
 ఉంటుంది మరియు గడువుకు అనుగుణంగా స్కీయింగ్ లేదా రేసింగ్ వంటి  
 కార్యకలాపాల సమయంలో సాధారణంగా కనిపించే సానుకూల రకం ఒత్తిడి.  
 ఆడ్రినలిన్ మరియు దాని ప్రభావాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
 ఒత్తిడి లక్షణాలు  
  
దీర్ఘకాలిక లేదా దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి మనస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు  
శరీరంపై అరిగిపోయేలా చేస్తుంది. ఇది శారీరక, భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా  
లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. అవి: శారీరక లక్షణాలు: శరీర నొప్పులు తలనొప్పి  
వికారం అజీర్ణం మలబద్ధకం విరేచనాలు ఛాతీలో నొప్పి దడ (గుండె  
పరుగెత్తినట్లుగా అనిపించడం) అలసట మైకము అధిక రక్తపోటు కండరాల ఉద్రిక్తత  
టెంపోర్ప్-మాండిబ్యులర్ కీళ్ల సమస్యలు (దవడ బిగించడం వల్ల) బలహీనమైన  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ అసంకల్పితంగా లేదా వణుకు. పీరియడ్స్ తప్పిన పీరియడ్స్  
సాధారణం కంటే ఎక్కువగా జబ్బు పడటం తగ్గిపోయిన లిబిడో ఎమోషనల్ లక్షణాలు  
ఎక్కువగా అనిపించడం రేసింగ్ ఆలోచనలు ఏకాగ్రతలో కష్టం చికాకుగా ఉండటం  
నిరంతరం ఆందోళన చెందడం, ఆత్రుతగా ఉండటం లేదా భయపడటం ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం  
సమస్యాత్మకమైన నిద్ర విధానాలను అనుభవించడం. సమయం వస్తువులను లేదా  
వ్యక్తులను నివారించడం సాధారణం కంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ తాగడం లేదా ధూమపానం  
చేయడం సాధారణం కంటే ఎక్కువగా తాగడం లేదా ధూమపానం చేయడం అన్ని సమయాలలో  
ఆందోళన చెందడం లైంగిక సమస్యలను ఎదుర్కొవడం ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు నెయిల్  
కొరికే పేసింగ్ అసాధారణ వైఫల్యం లేదా రోజువారీ బాధ్యతలను పూర్తి చేయడంలో  
ఆలస్యం లేదా పాఠశాల లేదా పని పనితీరులో అసాధారణమైన కోరిక సాంఘిక ఐసోలేషన్  
తరచుగా అబద్ధాలు చెప్పడం ఇతర వ్యక్తులతో కలవడం మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు  
మీ శరీరానికి ఏమి జరుగుతుంది? అమెరికన్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్ ప్రకారం,  
ఒత్తిడి అనేది ఊహించదగిన జీవరసాయన, శారీరక మరియు ప్రవర్తనా మార్పులతో కూడిన  
ఏదైనా అసౌకర్య భావోద్వేగ అనుభవం. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! ఒత్తిడి కారణాలు  
  
ఒత్తిడి అనేది వివిధ విషయాల వల్ల మరియు జీవితంలోని వివిధ దశలలో  
కనిపిస్తుంది. వ్యక్తిగత మరియు పర్యావరణ కారకాల ప్రకారం ఒత్తిడికి  
సంబంధించిన ఫలితాలు మారవచ్చు. ఒత్తిడి వల్ల కలిగే సంఘటనలు మానసిక స్థితి,  
శ్రేయస్సు, ప్రవర్తన మరియు ఆరోగ్యంపై ప్రధాన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. బాల్యం  
లేదా కౌమారదశలో ఒత్తిడి పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో ఒత్తిడిని కలిగించే అత్యంత  
విస్తృతంగా అధ్యయనం చేయబడిన కార్యకలాపాలు:  
  
1. వయొలెన్స్ స్టడీస్ ప్రకారం చాలా మంది యువకులు తమను పెద్దలు  
 దుర్మార్గంగా ప్రవర్తించినప్పుడు, బెదిరింపులకు గురైనప్పుడు,  
 నేరపూరితంగా దాడికి గురైనప్పుడు లేదా గృహ హింసను చూసినప్పుడు వారి  
 ప్రవర్తనా, భావోద్వేగ లేదా అభ్యాస సమస్యలను అభివృద్ధి చేస్తారు. హింసను  
 బహిర్గతం చేయడం వంటి అనుభవాల యొక్క అంతగా తెలియని ప్రతికూల ప్రభావం  
 పిల్లల శరీరం లోపల దాచిన భౌతిక మార్పులకు దారి తీస్తుంది, ఇది జీవితకాల  
 ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూల మార్గంలో ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
2. దుర్వినియోగం ఇది లైంగిక, శారీరక లేదా భావోద్వేగ దుర్వినియోగం రూపంలో  
 ఉంటుంది. అత్యంత తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, దుర్వినియోగం చేయబడిన పిల్లలు  
 పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) యొక్క అనేక సంకేతాలను  
 ప్రదర్శించవచ్చు. పిల్లలుగా దుర్వినియోగం చేయబడిన లేదా నిర్లక్ష్యం  
 చేయబడిన వ్యక్తులు ఒత్తిడికి సున్నితంగా ఉండవచ్చని కూడా పెరుగుతున్న  
 ఆధారాలు ఉన్నాయి.  
  
3. విడాకులు/వైవాహిక వైరుధ్యం అధ్యయనాల ప్రకారం, విడాకులు తీసుకున్న  
 తల్లిదండ్రుల వయోజన సంతానం ప్రస్తుత జీవిత ఒత్తిడి, కుటుంబ సంఘర్షణ  
 మరియు వారి తల్లిదండ్రులు విడాకులు తీసుకోని వారితో పోలిస్తే స్నేహితుల  
 మద్దతు లేకపోవడాన్ని నివేదించారు.  
  
4. పరీక్ష ఒత్తిడి పిల్లలు పరీక్షల సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు మరియు పాఠశాలలచే  
 ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడికి గురవుతారు మరియు ఇది సాధారణం. కానీ పరీక్ష  
 ఒత్తిడి పిల్లలకి ఆత్రుతగా లేదా నిరుత్సాహంగా అనిపించవచ్చు మరియు ఇది  
 వారి నిద్ర లేదా ఆహారపు అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
గమనిక: నేటి పిల్లలలో సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలలో బాల్య ఒత్తిడి ఒకటిగా  
అభివృద్ధి చెందుతోంది. రాణించాలనే బలవంతపు అవసరం, జీవితంలోని ప్రతి అంశంలో  
పోటీపడటం మరియు తోటివారి ఒత్తిడితో పిల్లలు వివిధ స్థాయిలలో ఒత్తిడికి  
గురవుతారు.  
  
చిన్ననాటి ఒత్తిడిని అర్థం చేసుకోండి: ట్రిగ్గర్స్, లక్షణాలు మరియు  
తల్లిదండ్రులు ఎలా సహాయపడగలరు. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
యుక్తవయస్సులో ఒత్తిడి చాలా విషయాలు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. మీ జీవితంలో  
జరిగిన ఒక పెద్ద సంఘటన లేదా పరిస్థితి కారణంగా మీరు ఒత్తిడికి లోనవుతారు  
లేదా ఇది చాలా చిన్న విషయాలతో కూడి ఉండవచ్చు. పెద్దలలో ఒత్తిడికి అత్యంత  
సాధారణ కారణాలలో కొన్ని:  
  
1. వ్యక్తిగత కారణాలు కొన్ని సాధారణ కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి: మన వ్యక్తిగత  
 జీవితాలు మరియు సంబంధాలలో కష్టాలు ఇల్లు మారడం, బిడ్డను కనడం లేదా  
 ఎవరినైనా చూసుకోవడం ప్రారంభించడం వంటి ఊహించని జీవిత మార్పులు కీలను  
 తప్పుగా ఉంచడం లేదా ముఖ్యమైన వస్తువును తీసుకురావడం మర్చిపోవడం వంటి  
 చిన్న చిన్న అసౌకర్యాలు. అప్పులు లేదా రోజువారీ నిత్యావసర వస్తువులను  
 కొనుగోలు చేయడంలో కష్టపడటం, స్వయంగా లేదా సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యుల  
 ఆరోగ్య సమస్యలు గర్భం మరియు పిల్లలు నిర్వహణ లేదా అద్దె వంటి గృహ  
 సమస్యలు డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు లేదా ఆలస్యంగా ఉన్నప్పుడు ఒంటరిగా మరియు  
 మద్దతు లేని ఒత్తిడి  
  
గమనిక: డ్రైవింగ్ ప్రేరేపిత ఒత్తిడి అనేది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య, ఇది  
నిరాశ, ఆందోళన మరియు గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. వాహనంలో  
ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల ప్రతిరోజూ ఎక్కువ మంది దీనికి లొంగిపోతున్నారు.  
  
డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు ఒత్తిడిని తగ్గించే మార్గాల గురించి తెలుసుకోండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
2. వృత్తిపరమైన కారణాలు ఒత్తిడి అనేది కార్యాలయానికి సంబంధించిన సాధారణ  
 అంశంలాగా అనిపించవచ్చు, అయితే పర్యవేక్షకులు మరియు సహోద్యోగుల నుండి  
 తక్కువ లేదా సహాయం మరియు మద్దతు లేనప్పుడు ఒత్తిడి ఒత్తిడికి  
 దారితీస్తుంది. పని-సంబంధిత ఒత్తిడి తరచుగా ఉద్యోగం రూపకల్పన మరియు  
 పేలవమైన నిర్వహణ వంటి సంస్థ యొక్క పని వ్యవస్థ మరియు సంస్థలో మద్దతు  
 లేకపోవడం వల్ల కలుగుతుంది. వర్క్‌ప్లేస్ ఒత్తిడి వీటిని కలిగి ఉంటుంది:  
 పనిలో అసంతృప్తిగా ఉండటం లేదా ఎక్కువ పని ఒత్తిడి ఎక్కువ కాలం పని  
 గంటలు పేలవమైన పని నిర్వహణ మీ పనిపై అస్పష్టమైన అంచనాలు నిర్ణయాత్మక  
 ప్రక్రియలో ప్రమేయం లేదు ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో పని చేయడం రద్దు చేసే  
 ప్రమాదం ముందు ప్రసంగాలు చేయవలసి ఉంటుంది. పనిలో సహోద్యోగుల వివక్ష  
 లేదా వేధింపు మీకు తెలుసా? 'కార్పొరేట్ ఇండియాలో ఉద్యోగుల మానసిక  
 ఆరోగ్య స్థితి' అనే అంశంపై నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో, కార్పొరేట్  
 భారతదేశంలోని ప్రతి ఇద్దరు ఉద్యోగులలో ఒకరు ఆందోళన మరియు నిరాశతో  
 బాధపడుతున్నారని తేలింది. ఈ మానసిక అనారోగ్యానికి ట్రిగ్గర్ కారణం  
 సుదీర్ఘంగా కొనసాగుతున్న పని ఒత్తిడి. కార్యాలయంలో ఎలా నిరుత్సాహపడాలో  
 చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! ఒత్తిడికి ప్రమాద కారకాలు  
  
స్ట్రెస్సర్ అనేది ఒత్తిడిని కలిగించే సంఘటన లేదా పరిస్థితి. ఒత్తిడికి  
సంబంధించిన ప్రతిచర్యలు జన్యుశాస్త్రం, ప్రారంభ-జీవిత వాతావరణం మరియు గాయం  
ద్వారా ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతాయి మరియు వివిధ వ్యక్తులలో ఒత్తిడి  
ప్రతిచర్యలో తేడాలకు దోహదం చేస్తాయి. ఒత్తిడికి ప్రమాద కారకాలు: మానసిక  
కారకాలు ఇవి వ్యక్తిని మానసికంగా మరియు/లేదా సామాజికంగా ప్రభావితం చేసే  
లక్షణాలు లేదా అంశాలు. ఇటువంటి కారకాలు వ్యక్తులు వారి సామాజిక  
వాతావరణానికి సంబంధించి మరియు ఇవి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఎలా  
ప్రభావితం చేస్తాయో వివరిస్తాయి. ఒత్తిడిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని  
పెంచే కొన్ని మానసిక కారకాలు: తక్కువ ఆత్మగౌరవం తగ్గిన ఆత్మవిశ్వాసం  
వ్యక్తిత్వ రకాలు ఒంటరితనం ఎక్కువగా ఆలోచించడం జీవనశైలి కారకాలు ఒత్తిడి  
అభివృద్ధిలో జీవనశైలి చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన  
జీవనశైలి ఒక వ్యక్తికి మంచి అనుభూతిని కలిగించడమే కాకుండా, కొన్ని వ్యాధుల  
ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, జీవితకాలం పొడిగిస్తుంది, డబ్బును ఆదా చేస్తుంది  
మరియు అనేక ఇతర మార్గాల్లో ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఒత్తిడికి ప్రమాద కారకాలుగా  
పని చేసే కొన్ని జీవనశైలి ఎంపికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: తగినంత వ్యాయామం  
చేయకపోవడం చాలా జంక్ ఫుడ్ తినడం తగినంత నిద్ర లేకపోవడం ధూమపానం ఎక్కువగా  
మద్యం సేవించడం  
  
గమనిక: ఒత్తిడి మరియు గుండె జబ్బుల మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం  
గుర్తించబడనప్పటికీ, రోజువారీ ఒత్తిడికి గురయ్యే వ్యక్తులు తరచుగా గుండె  
జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచే మార్గాల్లో పనిచేస్తారు.  
  
ఒత్తిడి మీ హృదయాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు  
చదవండి!  
  
ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు ఒత్తిడి లక్షణాలు శరీరం, ఆలోచనలు మరియు భావాలు  
మరియు ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం వ్యక్తికి  
వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది. జన్యుపరమైన దుర్బలత్వం, కోపింగ్ స్టైల్,  
వ్యక్తిత్వ రకం మరియు సామాజిక మద్దతు వంటివి ఒత్తిడికి గురికావడాన్ని  
ప్రభావితం చేసిన అంశాలు. ఒత్తిడి మొత్తం శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది,  
తద్వారా అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది. ఒత్తిడి కణజాల స్వరూపాన్ని మరియు హార్మోన్ల  
యంత్రాంగాన్ని మార్చగలదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. వివిధ అవయవ వ్యవస్థలపై  
దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు మరియు ఇతర వ్యాధులతో దాని సంబంధం:  
ఒత్తిడి మరియు రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ అనేది ఒత్తిడికి  
లోనయ్యే ప్రాంతం. మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ మరియు రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన మధ్య  
సంబంధం ఉంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క సాధారణ అణచివేతను  
కలిగిస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు చూపించాయి.  
  
రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మధ్యవర్తిత్వం వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న  
సైటోకిన్‌లు ఒత్తిడి-ప్రేరేపిత రోగనిరోధక కణాల ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడతాయి,  
ఇవి నాడీ వ్యవస్థకు అభిప్రాయాన్ని తెలియజేస్తాయి, మెదడులోని ఒత్తిడి  
హార్మోన్ల విడుదలను మరింత మాడ్యులేట్ చేస్తాయి. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి సమయంలో,  
న్యూరోఇమ్యూన్ అక్షం ఎక్కువగా ప్రేరేపిస్తుంది మరియు విచ్ఛిన్నమవుతుంది,  
తద్వారా న్యూరోఎండోక్రిన్/ఇమ్యూన్ అసమతుల్యతకు కారణమవుతుంది, ఇది  
దీర్ఘకాలిక తక్కువ-స్థాయి మంటను కలిగిస్తుంది, వివిధ అనారోగ్యాలకు  
పూర్వగామిగా పనిచేస్తుంది. ఒత్తిడి మరియు జీర్ణకోశ రుగ్మతలు కడుపులో పుండు  
(PU) మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ (UC) వంటి గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్  
వ్యాధులు ఒత్తిడి ద్వారా బాగా ప్రభావితమవుతాయి. ఫంక్షనల్  
గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ డిజార్డర్స్ (FGD), ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD)  
మరియు గ్యాస్ట్రో-ఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD) వంటి జీర్ణవ్యవస్థ  
యొక్క ఇతర సాధారణ దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలలో కొన్ని ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత  
సంఘటనలు రోగలక్షణ ప్రకోపణతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఒత్తిడి మరియు హృదయ సంబంధ  
రుగ్మతలు కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ (CHD) మరియు CHD మరణాలకు మానసిక ఒత్తిడి ఒక  
ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. అధ్యయనాలు జీవిత ఒత్తిడి మరియు మయోకార్డియల్  
ఇన్ఫార్క్షన్ (గుండెపోటు) మరియు ఆకస్మిక మరణం మధ్య సానుకూల సంబంధాన్ని  
కనుగొన్నాయి. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ పనిలో మరియు ఇంటి వద్ద ఒత్తిడి,  
ఆర్థిక ఒత్తిడి మరియు గత సంవత్సరంలో ప్రధాన జీవిత సంఘటనలు వంటి నాలుగు  
ఒత్తిడి కారకాలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు నివేదించబడింది. ఒత్తిడి మరియు  
క్యాన్సర్ రొమ్ము క్యాన్సర్ మరియు ఒత్తిడి మధ్య సంబంధం ప్రత్యేక శ్రద్ధను  
పొందింది. అయినప్పటికీ, మానసిక ఒత్తిడికి మరియు సాధారణ కణాలను క్యాన్సర్  
కణాలుగా మార్చడానికి మధ్య సంబంధం ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మరింత పరిశోధన  
అవసరం. మానసిక జోక్యాలు క్యాన్సర్ రోగులలో ఒత్తిడిని తగ్గించగలవా, తద్వారా  
రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది మరియు బహుశా మనుగడను పొడిగించగలదా  
అనేది ప్రస్తుతం అధ్యయనం చేయబడుతున్న ఒక ప్రాంతం. ఒత్తిడి మరియు మనోవిక్షేప  
రుగ్మతలు ఇటీవలి జీవిత సంఘటనల మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడానికి చాలా పరిశోధనలు  
జరిగాయి, ఇది మానసిక అనారోగ్యం యొక్క ఆగమనానికి దోహదం చేస్తుంది. ఒత్తిడితో  
కూడిన జీవిత సంఘటనలు మరియు మానసిక అనారోగ్యం మధ్య అనుబంధం ఈ వ్యాధి ద్వారా  
ఉంది. ఈ పరికల్పనకు మద్దతు ఇచ్చే సాక్ష్యం నిశ్చయాత్మకమైనది కానప్పటికీ,  
ఇది శారీరక లేదా వైద్య అనారోగ్యంతో సంబంధం కంటే బలంగా ఉంది. ఇటీవలి జీవిత  
సంఘటనలు న్యూరోసిస్ (మానసిక అనారోగ్యం), న్యూరోటిక్ డిప్రెషన్ (మిశ్రమ  
నిస్పృహ అనారోగ్యం) మరియు స్కిజోఫ్రెనిక్ ఎపిసోడ్‌లలో (వాస్తవికతతో  
సంబంధాన్ని కోల్పోవడం) ప్రేరేపించే కారకంగా పనిచేస్తాయి.  
  
మహమ్మారి సంబంధిత ఒత్తిడి నిజమే! COVID-19 మహమ్మారి అనేక రకాల ఒత్తిళ్లను  
సృష్టించింది, వాటిలో కొన్ని బాధానంతర ఒత్తిడి (PTS) వంటి లక్షణాల వంటి  
తీవ్రమైన ఒత్తిడి ప్రతిచర్యలతో ముడిపడి ఉన్నాయి. COVID-19 మహమ్మారి సమయంలో  
మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి చిట్కాలను తెలుసుకోండి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఆందోళన మరియు మాంద్యం యొక్క పూర్వగామిగా ఒత్తిడి  
ఒత్తిడి అనేది ఆందోళనకు ఒక సాధారణ ట్రిగ్గర్ మరియు ఆందోళన రుగ్మత  
అభివృద్ధిని నివారించడానికి ఆందోళన లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించడం చాలా  
ముఖ్యం. ఆందోళన యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా పనిలో లేదా వ్యక్తిగత జీవితంలో  
ఒకరి పరిస్థితులపై నియంత్రణ లేకపోవడంతో ఎక్కువగా ఆందోళన చెందుతాయి.  
  
డిప్రెషన్ విస్తృతంగా ఆమోదించబడింది మరియు ఒత్తిడితో ముడిపడి ఉంటుంది.  
సాధారణ లక్షణాలు కలత నిద్రపోయే విధానాలు, అలసట, మద్యం సేవించడం, కండరాల  
నొప్పులు మరియు నొప్పులు, బలహీనమైన స్వీయ-గౌరవం లేదా స్వీయ-విలువ లేకపోవడం,  
వివిధ రకాలైన ఇతరులలో. ఒత్తిడి మరియు ఇతర వైద్య పరిస్థితులు ఆస్తమా:  
ఒత్తిడి అలెర్జీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రతిస్పందనను పెంచుతుంది. ఉబ్బసంలో, బాహ్య  
మరియు అంతర్గత కారకాలు రెండూ పాల్గొంటాయి మరియు మానసిక ఒత్తిళ్ల యొక్క  
తీవ్రమైన ప్రభావాల ద్వారా అంతర్గత అంశం ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతుంది.  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA): RA అనేది శరీరం తనంతట తానుగా మారడాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది (స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిస్పందన), ఇది స్వీయ-విధ్వంసక వ్యక్తిత్వం  
వ్యక్తమవుతుందని ఊహించబడింది; అనేక మంది పరిశోధకులు RA బాధితులు మరియు  
ఇతరుల మధ్య వ్యక్తిత్వ వ్యత్యాసాలను కనుగొన్నారు. మైగ్రేన్: ఈ తలనొప్పులు  
తలపై ఒకవైపు కరోటిడ్ ధమనుల సంకోచం మరియు వ్యాకోచం ఫలితంగా ఉంటాయి. ఇవి  
ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనల ద్వారా ప్రేరేపించబడాలి. డయాబెటిస్: డయాబెటిస్  
మెల్లిటస్ వంటి ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలతో మానసిక ఒత్తిడితో కూడిన అనుభవాలు  
సంబంధం కలిగి ఉన్నాయని రుజువు ఉంది. అదనంగా, 5 మరియు 9 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల కుటుంబంలో సంభవించే వాస్తవ లేదా బెదిరింపు నష్టాల నుండి  
ఉత్పన్నమయ్యే ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలను కలిగి ఉన్న పిల్లలకు టైప్ I  
(జువెనైల్) మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి  
నిర్ధారణ  
  
ఒత్తిడిని నిర్ధారించడానికి నిర్దిష్ట పరీక్ష లేదు. ఒత్తిడి నిర్ధారణలో  
వ్యక్తిగత మరియు కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర, రక్తం మరియు మూత్ర పరీక్షలు మరియు  
వివిధ వైద్య పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి ఇతర అంచనాలు ఉండవచ్చు.  
  
క్షుణ్ణంగా, ఒత్తిడి-ఆధారిత, ముఖాముఖి వైద్య ఇంటర్వ్యూ ప్రస్తుతం ఒత్తిడి  
మరియు దాని ప్రభావాలను నిర్ధారించడానికి అత్యంత ఆచరణీయ మార్గం. ఈ  
సంక్లిష్టమైన ఇంకా చాలా సాధారణ రుగ్మతను నిర్ధారించడానికి క్లీనర్  
మెథడాలజీని అభివృద్ధి చేయడం భవిష్యత్ పరిశోధన కోసం మిగిలి ఉంది. ఒత్తిడి  
నివారణ  
  
నేటి ప్రపంచంలో ఒత్తిడి అనేది రోజువారీ జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది.  
ఒత్తిడిని నివారించడం అనేది అసాధ్యమైన పనిలా కనిపించవచ్చు కానీ ఈ రోజువారీ  
వ్యూహాలను ప్రయత్నించడం వలన దానిని చాలా వరకు నిరోధించవచ్చు. భావాలు, లేదా  
భావోద్వేగాలు మూడ్‌కు ఆటంకం కలిగించకుండా పని మరియు పనులను సమర్ధవంతంగా  
నిర్వహించడం వలన నిర్మాణాలను నివారించడం సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం  
చేయడం మరియు తగినంత నిద్ర పొందడం ద్వారా సానుకూలంగా ఉండటం, కృతజ్ఞతా  
భావాన్ని పాటించడం మరియు రోజు లేదా జీవితంలోని మంచి భాగాలను గుర్తించడం  
ద్వారా మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మీరు అన్నింటినీ  
నియంత్రించలేరని అంగీకరించడం, మార్చలేని పరిస్థితులను వదిలించుకోవడానికి  
మార్గాలను కనుగొనడం బిజీగా లేదా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు అదనపు బాధ్యతలకు  
"నో" చెప్పడం నేర్చుకోవడం మిమ్మల్ని ప్రశాంతంగా ఉంచే, మిమ్మల్ని  
సంతోషపరిచే, భావోద్వేగ మద్దతును అందించే వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా ఉండటం  
బాధ్యతలను సమతుల్యం చేయడం. ఇతర కార్యకలాపాలతో మీరు ట్రిగ్గర్‌లను  
తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని సమర్థవంతంగా నివారించడం మీకు తెలుసా? ఒత్తిడిని  
తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడే అనేక ఆహారాలలో పోషకాలు ఉంటాయి. సహజంగా ఒత్తిడి  
ఉపశమనాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఈ ఆహారాలు మరియు పానీయాలలో కొన్నింటిని మీ  
ఆహారంలో ఎలా చేర్చుకోవాలో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మానసిక వైద్యుడు మందుల ద్వారా ఒత్తిడికి చికిత్స అందిస్తారు. కానీ మీరు  
అంతర్లీన కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవాలనుకుంటే, కింది నిపుణులు సహాయపడగలరు:  
  
ఇంటిగ్రేటివ్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ లైఫ్ కోచ్  
  
మీరు ఆలోచనలతో విపరీతంగా ఉన్నట్లు భావిస్తే, మీ కోపింగ్ మెకానిజంగా డ్రగ్స్  
లేదా ఆల్కహాల్‌ని ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే లేదా మిమ్మల్ని మీరు బాధపెట్టే  
ఆలోచనలు కలిగి ఉంటే వైద్య సంరక్షణను కోరండి.  
  
మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ప్రపంచ స్థాయి నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఒత్తిడి చికిత్స  
  
ఒత్తిడి అనేది జీవితంలో ఒక సాధారణ భాగం, అది మంచి ఒత్తిడి లేదా చెడు  
ఒత్తిడి కావచ్చు. ఆందోళన మరియు ఉద్రిక్తతకు కారణమయ్యే కొన్ని ట్రిగ్గర్‌లకు  
శారీరక మరియు భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలతో చెడు ఒత్తిడి వస్తుంది. ఒత్తిడి  
సాధారణంగా పరిస్థితి నుండి పరిస్థితికి హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది మరియు  
సవాలు పరిస్థితులు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ట్రీట్‌మెంట్ కంటే, మీరు దీన్ని  
ఎలా మేనేజ్ చేస్తారు. ఒత్తిడి నిర్వహణలో ఉన్న పద్ధతులు: థెరపీ/కౌన్సెలింగ్  
ఒత్తిడి ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కానీ సరైన చికిత్స దానిని బాగా  
నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. భవిష్యత్తులో ఒత్తిడిని నివారించే లక్ష్యంతో  
కొన్ని చికిత్సలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఒత్తిడి మరియు సంబంధిత మానసిక ఆరోగ్య  
పరిస్థితులకు అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే చికిత్సలు ఉన్నాయి:  
  
1. కాగ్నిటివ్-బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) CBT అనేది స్వల్పకాలిక ఒత్తిడిని  
 నిర్వహించడానికి అందుబాటులో ఉన్న అత్యంత సాధారణ రకం చికిత్స, ఇది  
 ఆలోచనా విధానాలు మరియు ప్రవర్తనలను సూచిస్తుంది. ఈ చికిత్స యొక్క  
 లక్ష్యం రోగి వారి ఒత్తిడిని గుర్తించడంలో సహాయపడటం మరియు వారి  
 ట్రిగ్గర్‌ల ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ప్రతిస్పందనలతో  
 ముందుకు రావడం.  
  
ఈ చికిత్స కేవలం ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు సహాయం చేయడానికి మాత్రమే  
ఉపయోగించబడదు, అయితే ఇది ఆందోళన రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న రోగులకు చికిత్స  
చేయడంలో ప్రయోజనకరమైన ఫలితాలను చూపించింది.  
  
2. అంగీకారం మరియు నిబద్ధత చికిత్స (ACT) ఈ చికిత్స దీర్ఘకాలిక దీర్ఘకాలిక  
 ఒత్తిడిపై పని చేయడాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది మరియు ప్రజలు గత  
 సవాళ్లను అధిగమించడానికి మరియు వారి స్వంత నాణ్యమైన జీవితాన్ని  
 రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. అంగీకారం మరియు నిబద్ధత చికిత్స ప్రజలు  
 ఒత్తిడికి ఎలా స్పందిస్తారో మారుస్తుంది.  
  
3. సైకోడైనమిక్ థెరపీ ఈ చికిత్స మరింత దీర్ఘకాలిక ప్రాతిపదికన  
 ఉపయోగించబడుతుంది మరియు ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనలను నిర్దేశించే ఆలోచనా  
 విధానాలను గుర్తించడంలో ఒకరికి సహాయపడే లక్ష్యంతో ఉంటుంది. ఆందోళన  
 మరియు నిరాశ వంటి ఇతర మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితులతో ముడిపడి ఉన్న  
 దీర్ఘకాలిక సమస్యల వల్ల కలిగే ఒత్తిడికి ఇది బాగా సరిపోతుంది.  
  
4. సానుకూల మనస్తత్వశాస్త్రం అనేది ఒత్తిడికి ఉపయోగపడే ఒక శాస్త్రీయ  
 అధ్యయన రంగం, ఎందుకంటే ఇది "ఏది తప్పు" అనేదానిపై దృష్టి పెట్టడానికి  
 బదులుగా "ఏమి పని చేస్తుంది" అనే దృక్పథంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ  
 చికిత్సా విధానం రోగి యొక్క పాత్ర బలాలను గుర్తించడంతోపాటు వారి  
 జీవితాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు ప్రణాళిక మరియు సానుకూల చర్య తీసుకోవడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
5. బిహేవియరల్ థెరపీ ఇది ప్రవర్తనలో మార్పులపై దృష్టి సారించి CBTని పోలి  
 ఉంటుంది. కానీ CBT వలె కాకుండా, ప్రవర్తనా చికిత్స ఒకరి ఆలోచనల కంటే  
 వారి చర్యలపై ఎక్కువ దృష్టి పెడుతుంది.  
  
బాధాకరమైన సంఘటనలు, అలాగే ఆందోళన, భయాలు మరియు శ్రద్ధ-లోటు హైపర్యాక్టివిటీ  
డిజార్డర్ (ADHD) వంటి పరిస్థితులతో సహా ఒత్తిడి యొక్క దీర్ఘకాలిక  
ట్రిగ్గర్‌లకు బిహేవియరల్ థెరపీ ఉత్తమంగా పని చేస్తుంది. తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
6. ఎక్స్పోజర్ థెరపీ ఈ చికిత్స సాంప్రదాయకంగా భయాలు, PTSD మరియు ఆందోళన  
 రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. నిర్దిష్ట పరిస్థితులు,  
 వస్తువులు, వ్యక్తులు మరియు స్థలాలను నివారించడానికి వ్యక్తికి ఏదైనా  
 మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితి ఉంటే ఎక్స్‌పోజర్ థెరపీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
7. సమూహ చికిత్స ఈ రకమైన చికిత్స ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, పిల్లల నష్టం,  
 విడాకులు మరియు మరిన్ని వంటి అత్యంత ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనలను  
 ఎదుర్కోవడంలో ఉపయోగించబడుతుంది. శిక్షణ పొందిన థెరపిస్ట్ సెషన్‌లకు  
 నాయకత్వం వహిస్తాడు మరియు సమూహ సెట్టింగ్ వ్యక్తి శక్తివంతంగా మరియు  
 తక్కువ ఒంటరిగా అనుభూతి చెందడానికి అనుమతిస్తుంది. మందులు ఒత్తిడికి  
 నిర్దిష్టమైన మందులు లేవు, కానీ ఒత్తిడి యొక్క కొన్ని సంకేతాలు మరియు  
 లక్షణాలను తగ్గించడానికి లేదా నిర్వహించడానికి సహాయపడే మందులు ఉన్నాయి.  
 అవి: స్లీపింగ్ పిల్స్ లేదా మైనర్ ట్రాంక్విలైజర్స్ స్లీపింగ్  
 ట్రబుల్స్ కోసం యాంటిడిప్రెసెంట్స్ స్ట్రెస్‌తో పాటు  
 యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (IBS) లేదా హైపర్‌టెన్షన్  
 (అధిక రక్తపోటు) వంటి ఒత్తిడికి సంబంధించిన ఏవైనా లక్షణాలకు చికిత్స  
 చేయడానికి నిర్దిష్ట మందులు. ఒత్తిడికి గృహ సంరక్షణ  
  
ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను ప్రేరేపిస్తాయి, అయితే  
దీనిని అధిగమించడానికి చేయగలిగేవి ఉన్నాయి. తేలికపాటి నుండి మితమైన ఒత్తిడి  
స్థాయిలను కొన్ని జీవనశైలి మార్పులతో నిర్వహించవచ్చు: 1. ఒత్తిడికి  
కారణమేమిటో అర్థం చేసుకోండి, ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం మరియు  
ఉద్రిక్తమైన కండరాలు, అలసట, తలనొప్పి లేదా మైగ్రేన్‌లు వంటి శారీరక  
హెచ్చరిక సంకేతాలను విస్మరించకూడదు. మీ ఒత్తిడికి కారణమేమిటో ఆలోచించండి.  
2. ఒక ప్రణాళికను రూపొందించండి ఒకేసారి చాలా పనులు చేయడం లేదా ఏమీ  
చేయకపోవడం వల్ల పని ఒత్తిడికి దారితీయవచ్చు. విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం  
మరియు జీవితాన్ని పునర్వ్యవస్థీకరించడం ప్రతిదీ నిర్వహించడంలో  
సహాయపడుతుంది. 3. సహాయక సంబంధాలకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి, సహాయం మరియు  
ఆచరణాత్మక సలహాలను అందించగల మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో మద్దతునిచ్చే  
సన్నిహిత స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యులను కనుగొనండి. 4. ధూమపానం మరియు  
మద్యపానం తగ్గించండి ధూమపానం మరియు మద్యపానం టెన్షన్‌ను తగ్గించినట్లు  
అనిపించవచ్చు కానీ అది మరింత దిగజారుతుంది. ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ ఆందోళన  
భావాలను పెంచుతుంది.  
  
ధూమపానం మానేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని  
అన్వేషించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
5. ఆరోగ్యంగా తినండి ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం మానసిక స్థితిని  
 మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఇతర రుగ్మతలను కూడా దూరంగా ఉంచుతుంది. తగినంత  
 పోషకాలు (అవసరమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో సహా) మరియు నీటిని పొందడం  
 మానసిక శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
6. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి శారీరక వ్యాయామం మానసిక స్థితిని  
 పెంచే ఎండార్ఫిన్‌లను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా ఒత్తిడి ప్రభావాలను  
 నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా మరియు ఫిట్‌గా ఉండటానికి  
 వారానికి మూడు సార్లు 15-20 నిమిషాలు నడవండి.  
7. స్వీయ సంరక్షణను ప్రాక్టీస్ చేయండి విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు ధ్యానం  
 చేయడం, పాదాలకు మసాజ్ చేయడం లేదా మీరు చేయడానికి ఇష్టపడే ఏదైనా వంటి  
 స్వీయ-సంరక్షణలో పాల్గొనడానికి కొంత సమయం కేటాయించండి. అయితే మీ  
 బాధ్యతల మధ్య సమతుల్యత ఉండేలా చూసుకోండి.  
8. సరైన నిద్ర పొందండి నిద్ర అనేది ఒత్తిడి స్థాయిలను ప్రభావితం చేసే ఒక  
 ముఖ్యమైన అంశం. కెఫీన్ తీసుకోవడం తగ్గించడం, మరుసటి రోజు కోసం  
 "చేయవలసినవి" జాబితాను తయారు చేయడం లేదా పడుకునే ముందు సంగీతం వినడం  
 వంటివి మంచి నిద్రకు సహాయపడతాయి.  
9. సానుకూలంగా ఉండండి జీవితంలో సానుకూల దృక్పథాన్ని కొనసాగించడానికి  
 ప్రయత్నించండి, చిన్న విషయాలలో ఆనందాన్ని కనుగొనండి మరియు మీ దగ్గరి  
 మరియు ప్రియమైన వారికి కృతజ్ఞతతో ఉండండి.  
  
గమనిక: ఇంట్లో లేదా పనిలో ప్రతిదాని గురించి ఒత్తిడికి గురికాకుండా సులభంగా  
తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
  
పని ఒత్తిడిని ఎలా సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలో తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
కార్యాలయ ఒత్తిడి నిర్వహణ ఒత్తిడికి కారణాల జాబితాలో పని ఒత్తిడి  
అగ్రస్థానంలో ఉంది, ముఖ్యంగా కార్పొరేట్ రంగంలో ప్రయాణం రోలర్ కోస్టర్ రైడ్  
లాగా ఉంటుంది. ఇది స్వీయ-నియంత్రణను కోల్పోవడానికి మరియు కేవలం ప్రవాహంతో  
పనిచేయడానికి దారితీస్తుంది, తరచుగా ఈ ఒత్తిడి స్థాయిల ప్రభావాన్ని  
నిర్లక్ష్యం చేస్తుంది. కానీ, కింది వాటి ద్వారా దీన్ని సమర్ధవంతంగా  
నిర్వహించవచ్చు: మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ద్వారా ఉద్యోగ  
ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి, అవసరమైన అన్ని మద్దతును పొందండి సరిగ్గా మరియు  
తగినంతగా మీ అంతరంగంతో కనెక్ట్ అవ్వండి మరియు పనులను నిర్వహించండి మరియు  
ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి సాధ్యమైన చోట బాధ్యతలను అప్పగించండి ఒత్తిడి యొక్క  
సమస్యలు  
  
ఒత్తిడి దీర్ఘకాలికంగా మారితే అది వివిధ మానసిక మరియు శారీరక ఆరోగ్య  
సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: ఆందోళన: ఇది ఒత్తిడికి ప్రతిస్పందించడానికి మరియు  
రాబోయే ప్రమాదం గురించి వ్యక్తిని హెచ్చరించడానికి మెదడు యొక్క మార్గం.  
డిప్రెషన్: ఇది మానసిక రుగ్మత, ఇది నిరంతరం విచారం మరియు ఆసక్తిని కోల్పోయే  
అనుభూతిని కలిగిస్తుంది మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం  
కలిగిస్తుంది. బైపోలార్ డిజార్డర్: డిప్రెసివ్ లోస్ నుండి మానిక్ హైస్ వరకు  
మూడ్ స్వింగ్‌ల ఎపిసోడ్‌లతో సంబంధం ఉన్న రుగ్మత. నిద్రలేమి: ఇది సాధారణ  
నిద్ర రుగ్మత, ఇది నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది మరియు నిద్రపోవడం కష్టం.  
ఫోబియాస్: ఫోబియా అనేది ఒక వస్తువు లేదా పరిస్థితి పట్ల నిరంతర మరియు అధిక  
భయం ద్వారా నిర్వచించబడిన ఆందోళన రుగ్మత. పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్  
డిజార్డర్ (PTSD): ఇది ఒక మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితి, ఇది ఒక భయంకరమైన సంఘటన,  
దానిని అనుభవించడం లేదా దానిని చూడడం ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది.  
  
పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) అనేది ఒక నిజమైన అనారోగ్యం,  
ఇది ప్రమాదం ముగిసిన తర్వాత కూడా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది మరియు  
భయపడేలా చేస్తుంది. ఇది మీ జీవితాన్ని మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. PTSD గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
బర్నౌట్ సిండ్రోమ్: బర్నౌట్ అనేది కేవలం అధిక ఒత్తిడి కాదు. బదులుగా, ఇది  
అధిక ఒత్తిడి యొక్క స్థిరమైన స్థాయిలకు సంక్లిష్టమైన శారీరక, మానసిక మరియు  
భావోద్వేగ ప్రతిచర్య. ఈ సిండ్రోమ్‌ను లేబర్ స్ట్రెస్ అని కూడా పిలుస్తారు  
మరియు కార్మికుల శారీరక మరియు మానసిక అలసటగా వర్ణించవచ్చు. క్రానిక్ ఫెటీగ్  
సిండ్రోమ్: మైయాల్జిక్ ఎన్సెఫలోమైలిటిస్ (ME) అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
విపరీతమైన అలసట, నిరాశ మరియు జీవితంలో సాధారణ నిరాశ వంటి భావాలతో ఉంటుంది,  
ఇది చాలా నెలలు లేదా సంవత్సరాల పాటు కొనసాగుతుంది. అబ్సెసివ్-కంపల్సివ్  
డిజార్డర్ (OCD): ఇది పదేపదే అవాంఛిత ఆలోచనలు లేదా సంచలనాలు (అబ్సెషన్స్)  
లేదా ఏదైనా పదే పదే చేయాలనే కోరిక (కంపల్సివ్స్) కలిగిస్తుంది. గుండె  
జబ్బులు: ఒత్తిడి అధిక రక్తపోటుకు దారితీయవచ్చు, ఇది గుండెపోటు మరియు  
స్ట్రోక్‌కు ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది. అంగస్తంభన లోపం: ఇది అంగస్తంభనను  
పొందడంలో మరియు ఉంచడంలో ఇబ్బందిగా నిర్వచించబడింది. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన ఈ  
పరిస్థితికి దారితీసే అదనపు రక్త ప్రవాహాన్ని అనుమతించడానికి మీ మెదడు  
పురుషాంగానికి సందేశాలను ఎలా పంపుతుందో అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఒత్తిడి స్థాయిని, ముఖ్యంగా  
దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ఉద్దేశించిన అనేక రకాల పద్ధతులు  
మరియు మానసిక చికిత్సలు. రోజువారీ పనితీరును ప్రోత్సహించడం మరియు  
మెరుగుపరచడం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు  
ఉన్నాయి: మైండ్-బేస్డ్ ఇంటర్వెన్షన్‌లు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్-బేస్డ్ స్ట్రెస్  
రిడక్షన్ (MBSR) అనేది ఒక థెరప్యూటిక్ టెక్నిక్, దీనిలో బోధకుడు ఒత్తిడి  
స్థాయిలను తగ్గించడానికి ధ్యానం మరియు యోగా వంటి వారపు కార్యకలాపాలలో  
పాల్గొనేవారికి మార్గనిర్దేశం చేస్తాడు. ఈ టెక్నిక్ సాధారణంగా యోగా మరియు  
ధ్యానాన్ని ఉపయోగిస్తుంది, ఇది ఆందోళన, నిరాశ, దీర్ఘకాలిక నొప్పి, వ్యసనం,  
రోగనిరోధక రుగ్మతలు, అధిక రక్తపోటు మరియు మరిన్ని ఉన్నవారికి సహాయపడుతుంది.  
ఆక్యుపంక్చర్ ఇది సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ (TMC) ప్రకారం, శరీరంలో క్వి  
కదలికను ప్రోత్సహించడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. TCM ప్రకారం,  
సాధారణంగా శరీరం అంతటా సజావుగా ప్రవహించే శక్తి ఒత్తిడి లేదా వ్యాధి  
కారణంగా నిలిచిపోతుంది లేదా చెల్లాచెదురుగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల ఒత్తిడికి  
దారి తీస్తుంది మరియు ఆక్యుపంక్చర్ దానికి సహాయపడుతుంది. అరోమాథెరపీ ఇది  
ఒత్తిడి యొక్క అవగాహనను తగ్గిస్తుంది, కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది  
మరియు సంతృప్తిని పెంచుతుంది. లావెండర్ అరోమాథెరపీ శిశువులు మరియు పెద్దలలో  
నిద్రను ప్రోత్సహించడంలో మంచి ఫలితాలను చూపించింది. వివిధ అరోమాథెరపీ  
సువాసనలు వ్యక్తులపై విభిన్న ప్రభావాలను తెస్తాయి.  
  
మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి ఇక్కడ కొన్ని ముఖ్యమైన  
నూనెలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
హిప్నోథెరపీ ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను ఎదుర్కోవటానికి ఇది సమర్థవంతమైన  
పద్ధతి. ముఖ్యంగా, హిప్నాసిస్ వైద్య ప్రక్రియకు ముందు ఒత్తిడి మరియు  
ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది, ఉదాహరణకు, రొమ్ము బయాప్సీ. మసాజ్ ఇది మంచి  
అనుభూతిని కలిగించే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది మరియు హృదయ స్పందన రేటును  
తగ్గించడం మరియు విశ్రాంతిని పెంచడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.  
ఒత్తిడి స్థాయిలు తగ్గిన తర్వాత ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి భావోద్వేగాలను  
తగ్గించవచ్చు కాబట్టి మసాజ్ పొందడం సంతృప్తి మరియు శ్రేయస్సు యొక్క  
అనుభూతిని పెంచడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. తాయ్ చి ధ్యానం మరియు ఫోకస్డ్  
శ్వాసను కలిగి ఉన్నందున వ్యాయామం వలె ఒత్తిడి-సంబంధిత ఆందోళనను  
నిర్వహించడానికి తాయ్ చి అదే ప్రయోజనాలను అందించిందని పరిశోధకులు  
కనుగొన్నారు. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించడానికి తాయ్ చి ఇతర రకాల  
వ్యాయామాల కంటే మెరుగైనదని కొందరు పరిశోధకులు గుర్తించారు.  
  
ధ్యానం మరియు విశ్రాంతి పద్ధతులు ఇటీవలి కాలంలో యోగాకు ఉన్నంత ప్రజాదరణ  
పొందలేదు. దీనికి కారణం చాలా మంది ప్రజలు ఒత్తిడిని ఆధునిక జీవితంలో  
నియంత్రించలేని భాగమని నమ్ముతారు లేదా మానసిక ఆరోగ్యానికి తగిన శ్రద్ధ  
ఇవ్వరు.  
  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనతో పోరాడటానికి 5 సడలింపు పద్ధతుల గురించి చదవండి.  
ఇప్పుడు చదవండి!  
  
వర్చువల్ రియాలిటీ పరిశోధకులు ఒత్తిడి నిర్వహణ కోసం VR అప్లికేషన్‌ను  
అభివృద్ధి చేయడానికి మొదటి అడుగులు వేశారు, ప్రత్యేకంగా పేస్డ్ బ్రీతింగ్  
టెక్నిక్‌ల కోసం ఉపయోగించే నీటి అడుగున వర్చువల్ ప్రపంచం. అలాగే, చిత్రాలు  
లేదా వీడియోల స్లైడ్ షోల ద్వారా ప్రకృతి యొక్క కంప్యూటర్-మధ్యవర్తిత్వ  
రూపాలను వీక్షించడం ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించే శారీరక-మానసిక ప్రక్రియలను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితాలను కలిగి ఉన్న VR ప్రభావాలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
అడవిలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం వివిధ రకాల అడవులు నీటి ప్రకృతి దృశ్యం కొన్ని  
సౌకర్యాలను కలిగి ఉన్న సహజ వాతావరణం  
  
గమనిక: COVID-19 మహమ్మారి దైనందిన జీవనానికి అంతరాయం కలిగించింది, చాలా  
మంది మానసిక క్షోభకు గురవుతున్నారు. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి  
ప్రకృతి ఓదార్పునిస్తుండగా, మహమ్మారి దానికి ప్రాప్యతను తగ్గించింది. VR  
ప్రకృతిని అనుభవించడానికి సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని అందిస్తుంది.  
ఒత్తిడితో జీవించడం  
  
మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక ఇతర సమస్యల మాదిరిగానే, ఒత్తిడి తరచుగా  
తప్పుగా అర్థం చేసుకోబడుతుంది లేదా కళంకం కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడిని మెరుగైన  
రీతిలో ఎదుర్కోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. 1. వాయిదా వేయవద్దు  
సోషల్ మీడియా యుగంలో, డిజిటల్ మీడియాలో ఎక్కువ సమయం గడపడం సర్వసాధారణం, ఇది  
పని మరియు విశ్రాంతి మధ్య ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్యతను సాధించడం కష్టతరం  
చేస్తుంది. ఇది పనిలో మరియు ఇంట్లో మీ ఉత్పాదకతను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
సోషల్ మీడియా వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడంతో పాటు, మీరు నిర్వహించగలిగే  
పనులను మాత్రమే తీసుకోండి మరియు మీ పని షెడ్యూల్‌తో ట్రాక్‌లో ఉండటానికి మీ  
పనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. 2. ఒత్తిళ్లను తెలుసుకోండి ఒత్తిడిని  
నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే దానికి కారణమేమిటో తెలుసుకుని దానిపై  
పని చేయడం. ఉదాహరణకు, బిజీ షెడ్యూల్ మిమ్మల్ని ఆందోళనకు గురిచేస్తుంటే,  
కూర్చోండి మరియు విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి లేదా సాంప్రదాయ  
విశ్వవిద్యాలయానికి హాజరు కావడం మీ షెడ్యూల్ అవసరాలకు సరిపోకపోతే, ఉత్తమంగా  
సరిపోయే ఆన్‌లైన్ విశ్వవిద్యాలయానికి బదిలీ చేయడాన్ని పరిగణించండి. 3.  
ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి విద్యా జీవితంలో సంస్థను నిర్వహించడం ద్వారా  
విద్యావేత్తలను నిర్వహించండి. అకడమిక్ నోట్స్ క్రమబద్ధంగా ఉంచడం, సమయానికి  
అసైన్‌మెంట్‌లను మార్చడం మరియు అన్ని గడువులను ట్రాక్ చేయడం ద్వారా  
ఒత్తిడిని గొప్ప సామర్థ్యంతో నిర్వహించవచ్చు. 4. క్రమం తప్పకుండా తినండి,  
నిద్రపోండి మరియు వ్యాయామం చేయండి పోషకాహారం, తగినంత నిద్ర మరియు రోజువారీ  
వ్యాయామం ఒత్తిడిని చాలా వరకు అధిగమించగలవు. శరీరం ఒత్తిడిని తగ్గించే  
అన్ని చర్యలను నిర్వహించడానికి ఒక వ్యక్తి బాగా విశ్రాంతి మరియు ఆరోగ్యంగా  
ఉండాలి. 5. మీరు ఇష్టపడేది చేయండి తరగతులు, హోంవర్క్, పని మరియు ఇతర  
బాధ్యతల మధ్య విరామం తీసుకోండి మరియు మీకు ఇష్టమైన పుస్తకాన్ని చదవండి లేదా  
సినిమా చూడండి. మీరు చేయవలసిన పనుల జాబితాలోని అన్నింటినీ ఒకేసారి  
వదలివేయలేకపోవచ్చు, కానీ మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే దేనినైనా చేయడానికి కొంత  
సమయం కేటాయించడానికి వెనుకాడకండి. 6. మీ ప్రియమైన వారితో మాట్లాడండి, మీరు  
సమయాన్ని గడపడానికి మరియు వారి సహవాసాన్ని ఆస్వాదించడానికి ఇష్టపడే  
వ్యక్తులతో మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టండి. మీకు సుఖంగా అనిపించే వారితో  
మాట్లాడటం వలన ఒత్తిడి నుండి చాలా వరకు ఉపశమనం పొందవచ్చు. 7. వృత్తిపరమైన  
మద్దతు పొందండి ప్రొఫెషనల్ నుండి సహాయం కోసం సంకోచించకండి. శిక్షణ పొందిన  
మనస్తత్వవేత్తలు లేదా మానసిక చికిత్సకులు సాధారణంగా ఒత్తిడి-సంబంధిత  
చికిత్సల కోసం మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల యొక్క ఉత్తమ రకాలు. వారి లక్ష్యం  
ఏమిటంటే, ఒత్తిడిని కలిగించే ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడంలో మీకు సహాయం చేయడం,  
వాటిని నిర్వహించడానికి మీతో కలిసి ఒక ప్రణాళికను రూపొందించడం.  
సైకోథెరపిస్ట్‌లను "టాక్ థెరపిస్ట్‌లు" అని కూడా అంటారు.  
  
అధిక ఒత్తిడి తీవ్రమైన భావోద్వేగ నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు రోగనిరోధక,  
హృదయ మరియు నాడీ వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేసే తీవ్రమైన ఆరోగ్య పరిణామాలకు  
దారితీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి సమర్థవంతమైన మార్గాల  
గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులకు చిట్కాలు పిల్లలు తమ జీవితంలో భయానక లేదా  
ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనలు జరిగినప్పుడు ఆందోళన చెందడం సహజం. పిల్లలు వారి  
జీవితంలో జరుగుతున్న ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనల గురించి ఏమి చూస్తున్నారో  
మరియు వినే వాటిని పర్యవేక్షించండి. పిల్లలు ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి  
ఇక్కడ కొన్ని సూచనలు ఉన్నాయి.  
  
సాధారణ దినచర్యను నిర్వహించండి మరియు మీ పిల్లలను చూడండి మరియు వినండి మీ  
పిల్లల ప్రవర్తనలో ఏవైనా మార్పుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి అతని లేదా ఆమె  
భద్రత మరియు శ్రేయస్సు గురించి మీ బిడ్డకు భరోసా ఇవ్వండి రొటీన్ ఏదైనా  
విపత్తు గురించి వార్తలు, ఇంటర్నెట్ మరియు సంభాషణల నుండి విరామం తీసుకోండి  
ఉపాధ్యాయులు మరియు పాఠశాల సిబ్బంది విద్యార్థులు స్వేచ్ఛగా కమ్యూనికేట్  
చేయడానికి అవకాశాలను సృష్టించాలి యజమానులు మరియు HR నిపుణుల కోసం చిట్కాలు  
మేనేజర్లు మరియు యజమానులు ఉద్యోగుల భవిష్యత్తును రూపొందించడంలో కీలక పాత్ర  
పోషిస్తారు. వారికి ఎలాంటి పరిస్థితినైనా కల్పించగల లేదా విచ్ఛిన్నం చేయగల  
స్తంభాలు. వ్యక్తుల వ్యక్తిగత జీవితాలను మరియు పని వెలుపల వారి బాధ్యతలను  
గౌరవించే సంస్కృతిని రూపొందించడానికి HR సంస్థలకు సహాయపడుతుంది. ఉద్యోగులకు  
మంచి పని వాతావరణాన్ని సృష్టించే కొన్ని చిట్కాలు క్రిందివి.  
  
మేనేజర్‌లు ఉద్యోగులతో కమ్యూనికేషన్‌ను మెరుగుపరచాలి, ఉద్యోగుల నుండి  
సహేతుకమైన అంచనాలను కలిగి ఉండేలా HR మేనేజర్‌లకు శిక్షణ ఇవ్వాలి మరియు  
శిక్షణ ఇవ్వాలి, లంచ్ మీట్‌లు, గెట్-టుగెదర్‌లు, చిట్-చాట్ లేదా  
కార్యాలయంలో గేమింగ్ సెషన్‌ల ద్వారా అనధికారిక కమ్యూనికేషన్‌ను  
ప్రోత్సహించాలి. మొత్తం ఉద్యోగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు  
ఒత్తిడి మరియు అనారోగ్య-రోజు నష్టాలను తగ్గించడానికి వెల్‌నెస్  
ప్రోగ్రామ్‌లను చేర్చడం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒత్తిడి ఎంతకాలం ఉంటుంది?  
ఒత్తిడి వల్ల ఎవరు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు? ఒత్తిడి అంతా చెడ్డదా?  
ఒత్తిడి కారణంగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం సాధ్యమేనా? ఒత్తిడిని  
ఎదుర్కోవటానికి ఉత్తమమైన సలహా ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Schneiderman N, Ironson  
G, Siegel SD. ఒత్తిడి మరియు ఆరోగ్యం: మానసిక, ప్రవర్తనా మరియు జీవ  
నిర్ణాయకాలు. అన్నూ రెవ్ క్లిన్ సైకోల్. 2005. మోఫిట్ TE; క్లాస్-గ్రేవ్  
2012 థింక్ ట్యాంక్. హింస మరియు జీవితకాల ఆరోగ్యానికి బాల్యం బహిర్గతం:  
క్లినికల్ ఇంటర్వెన్షన్ సైన్స్ మరియు ఒత్తిడి-జీవశాస్త్ర పరిశోధన దళాలు  
చేరాయి. దేవ్ సైకోపాథాల్. 2013 నవంబర్. మారియోట్టి A. ఆరోగ్యంపై దీర్ఘకాలిక  
ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు: మెదడు-శరీర కమ్యూనికేషన్ యొక్క పరమాణు విధానాలపై  
కొత్త అంతర్దృష్టులు. ఫ్యూచర్ సైన్స్ OA. 2015 నవంబర్ 1. సల్లెహ్ MR. జీవిత  
సంఘటనలు, ఒత్తిడి మరియు అనారోగ్యం. మలేయ్స్ J మెడ్ సైన్స్. 2008. రాడ్లీ  
JJ, కబ్బాజ్ M, జాకబ్సన్ L, Heydendael W, Yehuda R, Herman JP. ఒత్తిడి  
ప్రమాద కారకాలు మరియు ఒత్తిడి-సంబంధిత పాథాలజీ: న్యూరోప్లాస్టిసిటీ,  
ఎపిజెనెటిక్స్ మరియు ఎండోఫెనోటైప్స్. ఒత్తిడి. 2011. ఒత్తిడి చికిత్స.  
ఒత్తిడి. Minds.org.uk. మార్చి 2022. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం. హింస నివారణ.  
సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. నవంబర్ 2021. చాలా మంది  
వ్యక్తులు చేయని విధంగా ఒత్తిడి లేని జీవితాన్ని ఎలా గడపాలి. అమెరికన్  
ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ స్ట్రెస్. ఆగస్ట్ 2020. ప్రియేషా జైన్, అఖిల్ బాత్రా.  
కార్యాలయంలో వృత్తిపరమైన ఒత్తిడి: భారతదేశంలోని కార్పొరేట్ రంగం అధ్యయనం.  
IOSR జర్నల్ ఆఫ్ బిజినెస్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ (IOSR-JBM). వాల్యూమ్ 17,  
సంచిక 1. వెర్. III జనవరి 2015. ఫ్లోరియన్ సోయ్కా, మార్కస్ లేయర్. వర్చువల్  
రియాలిటీని ఉపయోగించి ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను మెరుగుపరచడం.  
రీసెర్చ్‌గేట్ కాన్ఫరెన్స్ పేపర్ ·జూలై 2016. సారా హియాన్ మే చాన్, లిన్  
క్యూ1 · జియాన్లూకా ఎస్పోసిటో, మరియు ఇతరులు. వర్చువల్ రియాలిటీలో ప్రకృతి  
మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: సాక్ష్యం.  
స్ప్రింగర్-వెర్లాగ్ లండన్ లిమిటెడ్. జనవరి 2021. వాంగ్ ఎక్స్, షి వై,  
జాంగ్ బి, చియాంగ్ వై. వర్చువల్ రియాలిటీని ఉపయోగించి ఒత్తిడిపై ఫారెస్ట్  
రెస్టింగ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్స్ ప్రభావం. Int J ఎన్విరాన్ రెస్ పబ్లిక్  
హెల్త్. 2019.  
  
==================================================  
  
బ్రోన్కైటిస్‌ను ఎయిర్‌వేస్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఛాతీ జలుబు  
అవలోకనం బ్రోన్కైటిస్ అనేది బ్రోన్చియల్ ట్యూబ్స్ (లేదా వాయుమార్గాలు)  
యొక్క లైనింగ్ యొక్క తాపజనక ప్రతిచర్య. ఇది శ్వాసకోశ స్థితి కాబట్టి, ఇది  
శ్లేష్మంతో లేదా లేకుండా తరచుగా దగ్గు, అలసట, జ్వరం మరియు శ్వాసలో గురక  
లేదా ఈలలు వేయడం వంటి లక్షణాలతో ఉంటుంది.  
  
బ్రోన్కైటిస్ విస్తృతంగా తీవ్రమైన (ఇటీవలి ప్రారంభమైతే) లేదా దీర్ఘకాలిక  
(దీర్ఘకాలం పాటు ఉంటే) రూపాలుగా వర్గీకరించబడింది. తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్  
తరచుగా కాలానుగుణ వైరల్ ఫ్లూ వంటి తేలికపాటి ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది లేదా  
అలెర్జీ కారణాల వల్ల కావచ్చు. అయితే ధూమపానం మరియు వాయు కాలుష్య కారకాలకు  
ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం కావడం క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్‌కు అత్యంత సాధారణ  
కారణాలు. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ అనేది క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ  
డిసీజ్ (COPD) అని పిలువబడే తీవ్రమైన శ్వాసకోశ వ్యాధితో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది.  
  
తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్, తేలికపాటిది అయితే, ఇంటి నివారణలు, OTC ఉత్పత్తులు  
మరియు యాంటీ-అలెర్జిక్ మందులతో నిర్వహించవచ్చు కానీ తీవ్రమైన సందర్భాల్లో  
వైద్యునితో సంప్రదింపులు లేదా తక్షణ జోక్యం అవసరం కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక  
బ్రోన్కైటిస్ అనేది కొనసాగుతున్న అనారోగ్యం, ఇది లక్షణాలను అణచివేయడానికి  
జీవితకాల చికిత్స అవసరం మరియు దీర్ఘకాలికంగా గణనీయమైన అనారోగ్యం మరియు  
మరణాలకు కారణం. సాధారణంగా 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు  
లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు & మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) శ్వాసకోశ  
వ్యవస్థలో బ్రోన్కియోల్స్ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 3.4%–22.0% (2015)  
అనుకరించే పరిస్థితులు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ అలెర్జీ రినిటిస్ కంజెస్టివ్  
గుండె వైఫల్యం వృత్తిపరమైన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు ఊపిరితిత్తుల ఆకాంక్ష  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి రక్త గణన (CBC) కఫం పరీక్ష సాధారణ  
పల్మనరీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు X- రే ఛాతీ PA వీక్షణ HRCT ఛాతీ - సాదా  
ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) చికిత్స  
యాంటిపైరేటిక్స్: పారాసెటమాల్ బ్రోంకోడైలేటర్స్: సాల్బుటమాల్ మరియు  
ఇప్రాట్రోపియం బ్రోమైడ్ యాంటిట్యూసివ్స్ మరియు ఎక్స్‌పెక్టరెంట్ సిరప్‌లు  
లాజెంజెస్ యాంటీబయాటిక్స్ బ్రోన్కైటిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి  
  
శ్వాసకోశ వ్యవస్థలో ఉండే బ్రోంకియోల్స్ మరియు బ్రోంకిలు శ్వాసనాళాలు లేదా  
గొట్టాలను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి ముక్కు ద్వారా పీల్చే గాలిని ఊపిరితిత్తులకు  
తీసుకువెళతాయి. పీల్చడం తరువాత, గాలి ముక్కులోకి ప్రవేశిస్తుంది,  
స్వరపేటికను దాటి శ్వాసనాళంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. శ్వాసనాళం మొదట కుడి  
బ్రోంకస్ మరియు ఎడమ బ్రోంకస్ అని పిలువబడే రెండు వాయుమార్గాలుగా  
విభజిస్తుంది. ఈ శ్వాసనాళాలు అనేక చిన్న బ్రోంకియోల్స్‌గా విభజింపబడతాయి  
మరియు చివరికి వరుసగా కుడి మరియు ఎడమ ఊపిరితిత్తులకు గాలిని సరఫరా  
చేస్తాయి. బ్రోంకిలో సంభవించే ఏదైనా మంటను బ్రోన్కైటిస్ అంటారు.  
బ్రోన్కైటిస్ తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది మరియు రకాన్ని బట్టి  
లక్షణాలు కొద్దిగా మారవచ్చు.  
  
తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క లక్షణాలు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క  
లక్షణాలు ఒక వారం లేదా రెండు వారాల పాటు ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా ఎటువంటి  
దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలను కలిగించవు. తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్‌తో క్రింది  
లక్షణాలు కనిపిస్తాయి: నిరంతర దగ్గు కఫం దగ్గు, ఇది రంగులేని లేదా పసుపు  
రంగులో ఉండవచ్చు. అప్పుడప్పుడు, ఇది ఆకుపచ్చ లేదా రక్తంతో కూడిన కఫం  
కావచ్చు. కారుతున్న లేదా మూసుకుపోయిన ముక్కు గొంతు నొప్పి ఛాతీ నొప్పి లేదా  
బిగుతుగా ఉండటం శ్వాసక్రియలో శ్వాసలోపం లేదా ఊపిరి ఆడకపోవడం లేదా విశ్రాంతి  
సమయంలో జ్వరం, చలి, బలహీనత మరియు శరీర నొప్పులు మైకము మరియు గందరగోళం  
ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ యొక్క లక్షణాలు తీవ్రమైన  
బ్రోన్కైటిస్ యొక్క లక్షణాలు ఎక్కువ కాలం పాటు మరియు తరచుగా పునరావృతం  
అయినప్పుడు, ఇది దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ అని పిలువబడే ఒక పరిస్థితి  
కావచ్చు, ఇది కొనసాగుతున్న అనారోగ్యం. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ అనేది  
ఉత్పాదక దగ్గుగా వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది కనీసం మూడు నెలల పాటు వరుసగా  
రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సంవత్సరాలు కొనసాగవచ్చు. దీర్ఘకాలిక  
బ్రోన్కైటిస్, గమనించకుండా వదిలేస్తే, ఎంఫిసెమా (ఒక రకమైన శ్వాసకోశ  
వ్యాధి)కి దారితీయవచ్చు, ఇది దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్  
(COPD)కి కారణమవుతుంది, ఇది ప్రాణాంతకమైన తీవ్రమైన శ్వాసకోశ రుగ్మత.  
బ్రోన్కైటిస్ కారణాలు  
  
తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ కారణాలు  
  
అంటువ్యాధులు: తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ శ్వాసకోశ యొక్క వైరల్ లేదా  
బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల సంభవించవచ్చు. సాధారణ జలుబు లేదా ఫ్లూకి  
కారణమయ్యే అదే వైరస్లు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్‌కు కూడా కారణమవుతాయి. మీరు  
కొనసాగుతున్న శ్వాసకోశ అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోగికి దగ్గరగా ఉన్నట్లయితే  
వైరస్లు మరియు బ్యాక్టీరియా మీ శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు. రోగి  
దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు, సూక్ష్మజీవులతో నిండిన మిలియన్ల కొద్దీ  
చిన్న బిందువులు గాలిలోకి విడుదలవుతాయి. మీరు అలాంటి కలుషితమైన గాలిని  
పీల్చినట్లయితే, మీరు కూడా వ్యాధి బారిన పడవచ్చు.  
  
చికాకు కలిగించే పదార్ధాలను పీల్చడం: ధూళి కణాలు, పొగ మరియు పారిశ్రామిక  
కాలుష్య కారకాలైన చిన్న ఫైబర్స్, ఆస్బెస్టాస్ గ్రాన్యూల్స్, యాసిడ్  
ఫ్యూమ్‌లు మొదలైన వాటిని పీల్చడం కూడా శ్వాసనాళాల్లో వాపును కలిగిస్తుంది  
మరియు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.  
  
కాలానుగుణ మార్పులు: కొంతమందికి, కాలానుగుణ మార్పులు అలెర్జీ ప్రతిచర్యల  
కారణంగా తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. శీతాకాలంలో  
చాలా మంది ప్రజలు ప్రతి సంవత్సరం తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ఎపిసోడ్‌ను  
ఎదుర్కొంటారు.  
  
దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ యొక్క కారణాలు  
  
వాయు కాలుష్యం: కలుషిత ప్రాంతాల్లో నివసించడం మరియు కలుషితమైన గాలిని  
నిరంతరం పీల్చడం క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.  
  
పారిశ్రామిక బహిర్గతం: ఊపిరితిత్తులకు చికాకు కలిగించే చిన్న పీచులు,  
దుమ్ము, పొగ, యాసిడ్ పొగలు మొదలైనవాటికి వ్యక్తిని నిరంతరం బహిర్గతం చేసే  
పరిశ్రమలలో పనిచేయడం దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్‌కు కారణం కావచ్చు.  
  
ధూమపానం: దీర్ఘకాలం పాటు చురుగ్గా లేదా నిష్క్రియంగా ధూమపానం చేయడం (ఎవరైనా  
ధూమపానం చేస్తున్నప్పుడు పొగకు గురికావడం), దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ యొక్క  
కారణాలలో ఒకటి. పొగాకు పొగ 7,000 కంటే ఎక్కువ రసాయనాలు మరియు సమ్మేళనాల  
విషపూరిత మిశ్రమం అని మీరు అనుకుంటున్నారా? ధూమపానం శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై  
ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఊపిరితిత్తులపై మరింత ముఖ్యమైనది. ఇది  
ప్రాథమికంగా 7,000 కంటే ఎక్కువ రసాయనాలు మరియు సమ్మేళనాల విషపూరిత మిశ్రమం.  
ఈ సమ్మేళనాలు మీరు ధూమపానం చేసిన ప్రతిసారీ లేదా వాటిని పీల్చినప్పుడు  
త్వరగా ఊపిరితిత్తులకు చేరుకుంటాయి. ఇది కాలక్రమేణా శరీరంలోని ఇతర భాగాల  
కణాలను దెబ్బతీస్తుంది. కానీ ధూమపానం సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులను ఎక్కువగా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! బ్రోన్కైటిస్  
కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
మీకు బ్రోన్కైటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి: ధూమపానం చేసేవారు  
శ్వాసకోశ వ్యాధుల కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉన్నారా, మిమ్మల్ని ఊపిరితిత్తుల  
చికాకులకు గురిచేసే పరిశ్రమలో పని చేయండి ఉబ్బసం లేదా అలెర్జీ వ్యాధులు  
ఉన్నట్లయితే, బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నట్లయితే తీవ్రమైన ఆమ్లత్వం  
(గ్యాస్ట్రిక్) పదేపదే ఎదురవుతుంది. రిఫ్లక్స్) బ్రోన్కైటిస్ నిర్ధారణ  
  
తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ సాధారణంగా శ్వాసకోశ వైరస్ల వల్ల వస్తుంది. చాలా  
సందర్భాలలో, ఇది 8 నుండి 10 రోజులలో పరిష్కరించబడే స్వీయ-పరిమితి  
అనారోగ్యం. రోగనిర్ధారణ ఎక్కువగా రోగి చరిత్ర మరియు క్లినికల్ లక్షణాలపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి వైద్యులు సాధారణంగా తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క  
ఒక ఎపిసోడ్ కోసం ఎటువంటి పరిశోధనలను సూచించరు. లక్షణాలు తీవ్రంగా లేదా  
పునరావృతమవుతున్నప్పుడు మరియు 8 నుండి 10 రోజులలోపు పరిష్కారం కానప్పుడు  
ప్రయోగశాల పరిశోధనలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు అవసరమవుతాయి.  
  
ప్రయోగశాల పరిశోధనలు  
  
1. రక్త పరీక్షలు: రోగికి తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ లేదా ఇన్‌ఫ్లమేషన్  
 ఉన్నట్లు అనుమానించబడినట్లయితే, కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC),  
 ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR), C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP)  
 మొదలైన రక్త పరీక్షలు మూల్యాంకనం చేయవలసి ఉంటుంది.  
  
2. కఫం విశ్లేషణ: తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ కేసును నిర్ధారించడంలో ఇది పరిమిత  
 పాత్రను కలిగి ఉంటుంది. తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ  
 కారణం వైరస్లు, మరియు అవి కఫం విశ్లేషణలో తగినంతగా గుర్తించబడవు.  
 రోగికి యాడ్-ఆన్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా న్యుమోనియా (తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్  
 యొక్క సమస్యలు) ఉన్నట్లు అనుమానించబడినప్పుడు కఫ పరీక్ష దినచర్య అవసరం.  
  
3. పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్టింగ్: పల్మనరీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు శ్వాసనాళాల  
 పనితీరును అధ్యయనం చేసే పరీక్షలు మరియు బ్రోంకోడైలేటర్ మందులకు వాటి  
 సున్నితత్వాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగిస్తారు. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్  
 మరియు COPDని అంచనా వేయడానికి ఇవి ముఖ్యమైన రోగనిర్ధారణ సాధనం.  
  
ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు X-రే ఛాతీ PA వీక్షణ మరియు HRCT ఛాతీ - సాదా  
ఊపిరితిత్తులు మరియు శ్వాసకోశ లక్షణాల కోసం రోగనిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడంలో  
సహాయపడటానికి ఊపిరితిత్తులను దృశ్యమానం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. స్టార్  
ట్రెక్ చలనచిత్ర సిరీస్‌లో స్పోక్ పాత్రకు ప్రసిద్ధి చెందిన లియోనార్డ్  
నిమోయ్ లియోనార్డ్ నిమోయ్ క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ మరియు COPDతో  
బాధపడుతున్నాడు. కింగ్ ఎడ్వర్డ్ VII ఇంగ్లాండ్ రాజు ఎడ్వర్డ్ VII చైన్  
స్మోకర్ మరియు క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ కలిగి ఉన్నాడు. బ్రోన్కైటిస్ నివారణ  
  
బ్రోన్కైటిస్ ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు మరియు దానిని పూర్తిగా  
నివారించడం సాధ్యం కానప్పటికీ, కొన్ని జాగ్రత్తలు మరియు జీవనశైలి మార్పులు  
తరచుగా బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ఎపిసోడ్లను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. ధూమపానం  
చేస్తున్నప్పుడు ధూమపానం చేయవద్దు లేదా చుట్టుపక్కల ఉండకండి, మీరు దుమ్ము,  
పొగ లేదా ఇతర ఊపిరితిత్తుల చికాకులకు గురైనప్పుడు మాస్క్ ధరించండి తరచుగా  
మీ చేతులను కడుక్కోండి మరియు మీ కళ్ళు, చెవులు మరియు నోటిని పదే పదే  
తాకకుండా ఉండండి. ఫ్లూ టీకా  
  
చాలా సందర్భాలలో, మీరు అనారోగ్యంతో లేదా ఏదైనా శ్వాసకోశ సమస్యతో బాధపడితే  
తప్ప, మీరు గుర్తించదగిన మొత్తంలో కఫం ఉత్పత్తి చేయరు. కానీ కఫం ఉండటం (కఫం  
అని పిలుస్తారు) మీ ఊపిరితిత్తులు లేదా సైనస్‌లలో అలెర్జీ, చికాకు లేదా  
ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని సూచిస్తుంది. అంతేకాకుండా, కఫం యొక్క రంగు మీ ఆరోగ్య  
సమస్య గురించి మీకు ఒక ఆలోచన ఇస్తుంది. శ్లేష్మం యొక్క వివిధ రంగులను ఎలా  
వేరు చేయాలో మరియు ప్రతి రంగు అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా? ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
చదవండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ తరచుగా దానంతటదే పరిష్కరిస్తుంది మరియు లక్షణాలు ఒక  
వారం లేదా పది రోజులలో తొలగిపోతాయి. మీరు ఇంటి నివారణలు లేదా OTC  
సన్నాహాలతో ఉపశమనం పొందని సమస్యాత్మక లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు వైద్యుని  
నుండి వైద్య సలహా పొందవచ్చు. మీకు సంవత్సరంలో ఎక్కువ రోజులు దగ్గు ఉంటే,  
మీరు తప్పనిసరిగా జనరల్ ఫిజిషియన్ రెస్పిరేటరీ స్పెషలిస్ట్ (ఛాతీ  
వైద్యుడు/పల్మోనాలజిస్ట్)ని సంప్రదించాలి, మీరు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్  
యొక్క ఎపిసోడ్ సమయంలో తీవ్రమైన లక్షణాలను అనుభవిస్తే, అది ఊపిరితిత్తులలో  
అంతర్లీన ద్వితీయ సంక్రమణను సూచించవచ్చు. తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.  
లక్షణాలు: అధిక జ్వరం చలి విశ్రాంతి సమయంలో ఊపిరి ఆడకపోవడం తక్కువ ఆక్సిజన్  
స్థాయిలు నోటిలో చెడు రుచి రక్తంతో లేదా ఆకుపచ్చని కఫంతో దగ్గు మీ స్థలం  
నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
బ్రోన్కైటిస్ చికిత్స  
  
బ్రోన్కైటిస్ చికిత్స ఎక్కువగా పరిస్థితి యొక్క రకం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. సూచించిన కొన్ని సాధారణ చికిత్సలు: 1. ఫిజియోథెరపీ మరియు  
ఊపిరితిత్తుల పునరావాసం భంగిమ డ్రైనేజీ కోసం ఫిజియోథెరపీ వ్యాయామాలు  
ఛాతీలోని స్రావాలను ప్రభావవంతంగా వదులుతాయి మరియు శ్లేష్మాన్ని సులభంగా  
తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఊపిరితిత్తుల పునరావాస వ్యాయామాలు శ్వాస పద్ధతులను  
కలిగి ఉంటాయి మరియు రోగి యొక్క ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో  
మరియు వారి శ్వాసకోశ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడటానికి క్రమంగా  
ఏరోబిక్ వ్యాయామాలకు పురోగమిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ మరియు COPD  
నిర్వహణలో పల్మనరీ పునరావాసం ఒక ముఖ్యమైన భాగం.  
  
2. తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ చికిత్స తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ చికిత్సలో  
 ఎక్కువగా రోగలక్షణాలు ఉంటాయి మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: జ్వరాన్ని  
 నియంత్రించడానికి పారాసెటమాల్ సన్నాహాలు వంటి యాంటిపైరేటిక్స్  
 ఉపయోగిస్తారు. సాల్బుటమాల్ మరియు ఇప్రాట్రోపియం బ్రోమైడ్ వంటి  
 బ్రోంకోడైలేటర్లు శ్వాసను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. యాంటిట్యూసివ్స్  
 మరియు ఎక్స్‌పెక్టరెంట్ సిరప్‌లు దగ్గు మరియు ఛాతీ రద్దీని తగ్గించడంలో  
 సహాయపడతాయి. యాంటిట్యూసివ్స్ దగ్గును అణిచివేసేందుకు సహాయపడతాయి, అయితే  
 ఎక్స్‌పెక్టరెంట్లు శ్లేష్మాన్ని సులభంగా బయటకు పంపడంలో సహాయపడతాయి.  
 దగ్గు అనుభూతిని తగ్గించడం ద్వారా లాజెంజెస్ ఓదార్పు ప్రభావాన్ని  
 అందిస్తాయి. మీ వైద్యుడు అదనపు బాక్టీరియా సంక్రమణను  
 అనుమానించినట్లయితే యాంటీబయాటిక్స్ (అరుదుగా) ఇవ్వవచ్చు.  
  
3. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ చికిత్స దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ అనేది  
 కొనసాగుతున్న అనారోగ్యం, దీనికి పైన పేర్కొన్న దగ్గు యొక్క రోగలక్షణ  
 చికిత్సకు అదనపు చికిత్స అవసరం. చికిత్సలో ఇవి ఉండవచ్చు: క్రానిక్  
 బ్రోన్కైటిస్ మరియు COPDతో సంబంధం ఉన్న దీర్ఘకాలిక దగ్గు చికిత్సకు  
 ఉపయోగించే యాంటీటస్సివ్ మందులు. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ మరియు COPDలో  
 కనిపించే వాయుమార్గ వాపు నుండి ఉపశమనం పొందడానికి సాల్మెటరాల్ మరియు  
 టియోట్రోపియం వంటి బ్రోంకోడైలేటర్లు మరియు ఫ్లూటికాసోన్ మరియు  
 బెక్లోమెథాసోన్ వంటి స్టెరాయిడ్ మందులు పీల్చడానికి సూచించబడతాయి.  
 తీవ్రమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులకు హైపోక్సియా (కణజాలానికి తగినంత  
 ఆక్సిజన్ లేకపోవడం)ను ఎదుర్కోవడానికి ఇంట్లో అనుబంధ ఆక్సిజన్ అవసరం  
 కావచ్చు. బ్రోన్కైటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీరు తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే లేదా దీర్ఘకాలిక  
బ్రోన్కైటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు  
ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు: గోరువెచ్చని నీరు, హెర్బల్ టీలు మరియు  
స్పష్టమైన సూప్‌లు వంటి ద్రవాలను పుష్కలంగా త్రాగండి. తగినంత విశ్రాంతి  
తీసుకోండి. మీరు రాత్రి నిద్రపోలేకపోతే, మీ గొంతు వెనుక భాగంలో శ్లేష్మం  
స్థిరపడకుండా నిరోధించడానికి మీ తలను ఆసరాగా ఉంచడానికి అదనపు దిండును  
ఉపయోగించండి. ఆవిరి పీల్చడం నిర్వహించండి ఎందుకంటే ఇది నాసికా గద్యాలై  
మరియు వాయుమార్గాలను తేమ చేస్తుంది మరియు ఛాతీ రద్దీని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. పడకగదిలో చల్లని లేదా వెచ్చని మిస్ట్ హ్యూమిడిఫైయర్‌ని  
ఉపయోగించడం వల్ల శ్లేష్మం క్లియర్ అవుతుంది. ఉప్పు నీటితో పుక్కిలించడం  
గొంతును చికాకుపరిచే శ్లేష్మం విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
పుక్కిలించిన తర్వాత ఉమ్మివేయండి. మీ గొంతును ఉపశమనం చేయడానికి మీరు రోజుకు  
చాలాసార్లు పునరావృతం చేయవచ్చు. మీరు నాసికా stuffiness సహాయం కోసం ఒక  
సెలైన్ నాసల్ స్ప్రే లేదా డ్రాప్స్ ఉపయోగించవచ్చు. మీరు గొంతు నొప్పి మరియు  
దగ్గుతో సహాయం చేయడానికి లాజెంజెస్ (దగ్గు కోసం చిన్న ఔషధ టాబ్లెట్) లేదా  
తేనె మరియు నిమ్మ మిశ్రమాన్ని పీల్చుకోవచ్చు. వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా  
పిల్లలకు లాజెంజెస్ ఇవ్వవద్దు. ధూమపానం మానేయడం అనేది ధూమపానం చేసే రోగులకు  
సూచించబడిన కీలకమైన జీవనశైలి మార్పులలో ఒకటి. ధూమపానం మానేయడం వ్యాధి  
తీవ్రతరం కాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. బ్రోన్కైటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
బ్రోన్కైటిస్, ఇది తీవ్రమైనది లేదా దీర్ఘకాలికమైనది అయినా, తీవ్రమైన  
కార్యాచరణ పరిమితులను కలిగిస్తుంది మరియు దారితీయవచ్చు: ఆస్తమా COPD  
ఎంఫిసెమా ఎంపైమా న్యుమోథొరాక్స్ న్యుమోనియా ఊపిరితిత్తుల కుప్పకూలడం  
దీర్ఘకాలిక హైపోక్సియా శ్వాసకోశ వైఫల్యం బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
బ్రోన్కైటిస్ కోసం ఇంటి నివారణలు  
  
1. తేనె: ఇది యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది  
 మరియు బ్రోన్కైటిస్ చికిత్సలో ఉపయోగపడుతుంది. తేనె గొంతును ఉపశమనానికి  
 సహాయపడుతుంది మరియు అంతేకాకుండా, ఇది బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను కూడా  
 నిర్మిస్తుంది. చిట్కా: చిటికెడు నల్ల మిరియాలు, తాజా అల్లం పేస్ట్  
 మరియు 1-2 లవంగాల పొడితో అర టీస్పూన్ తేనె కలపండి. గొంతు మంట నుండి  
 తప్పించుకోవడానికి ఈ పేస్ట్‌ని తినండి.  
  
2. అల్లం: ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
 లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది జలుబు చికిత్సకు మాత్రమే కాకుండా గొంతు  
 మరియు ఎర్రబడిన బ్రోన్చియల్ ట్యూబ్‌లకు కూడా సహాయపడుతుంది. చిట్కా:  
 అల్లం క్యాప్సూల్స్ లేదా సప్లిమెంట్లలో కాకుండా సహజ రూపంలో ఉపయోగించడం  
 సురక్షితమైనది. ఒక టీస్పూన్ మిరియాలు, ఎండిన అల్లం మరియు లవంగాలను  
 జోడించడం ద్వారా మిశ్రమాన్ని సిద్ధం చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని పాలు లేదా  
 తేనెలో కొద్దిగా కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు తీసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది.  
  
3. పసుపు: బ్రోన్కైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న దగ్గు నుండి ఉపశమనం పొందడానికి,  
 పసుపు ఉత్తమ సహజ నివారణ. పసుపు యొక్క యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు అదనపు  
 శ్లేష్మాన్ని పరిష్కరిస్తాయి, ఇది చివరికి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.  
 పసుపు కూడా యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్యను పెంచుతుంది, అంటే ఇది చికాకును  
 తగ్గించడానికి మరియు మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.  
 చిట్కా: 1/2 టీస్పూన్ పొడి పసుపును 1 టీస్పూన్ తేనెతో కలిపి పేస్ట్  
 చేయండి. లక్షణాలు ఉన్నంత వరకు పేస్ట్‌ను రోజుకు 1 నుండి 3 సార్లు  
 తీసుకోండి.  
  
4. వెల్లుల్లి: అక్యూట్ బ్రోన్కైటిస్ చికిత్సకు వెల్లుల్లి చాలా ముఖ్యమైన  
 ఇంటి నివారణలలో ఒకటి. ఇన్ఫెక్షియస్ బ్రోన్కైటిస్ వైరస్ యొక్క  
 పెరుగుదలను వెల్లుల్లి సమర్థవంతంగా నిరోధిస్తుందని 2016లో  
 ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయన ఫలితాలు చూపిస్తున్నాయి. చిట్కా: మూడు తాజా  
 వెల్లుల్లి గడ్డలను తీసుకుని, తొక్క తీసి, వాటిని సరిగ్గా  
 కత్తిరించండి. తరిగిన ముక్కలను ఒక గ్లాసు పాలలో కలపండి. నిద్రపోయే  
 ముందు పాలను కాసేపు మరిగించి గోరువెచ్చగా తాగాలి.  
  
5. ఉప్పు నీరు: ఉప్పునీరు పుక్కిలించడం వల్ల శ్లేష్మం విరిగిపోయి మీ  
 గొంతులో నొప్పి తగ్గుతుంది. ఇది విసుగు చెందిన గొంతును ఉపశమనం  
 చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చిట్కా: గోరువెచ్చని నీటిలో కొంచెం ఉప్పు వేసి  
 బాగా కలపండి. ఇప్పుడు, ఈ వెచ్చని ఉప్పు నీటితో రోజుకు 3-4 సార్లు  
 పుక్కిలించండి.  
  
6. పైనాపిల్: పైనాపిల్‌లో బ్రోమెలైన్ ఉంటుంది, ఇది సహజమైన మరియు  
 శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, ఇది శ్లేష్మాన్ని బయటకు పంపడంలో  
 సహాయపడుతుంది మరియు బ్రోన్కైటిస్ మరియు ఇతర శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్‌లలో  
 ఉపశమనం ఇస్తుంది.  
  
7. నారింజ రసం: నారింజలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు బలమైన  
 రోగనిరోధక శక్తిని నిర్మించడానికి విటమిన్ సి పుష్కలంగా తీసుకోవాలని  
 సూచించబడింది. బ్రోన్కైటిస్ చికిత్సకు, ఎర్రబడిన గొంతును ఉపశమనానికి  
 పండ్ల రసాలు ఉత్తమ ఇంటి నివారణలు. చిట్కా: గొంతు నొప్పిని  
 తగ్గించడానికి బాదంపప్పుతో నారింజ రసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. నారింజ  
 రసంలో బాదంపప్పును మెత్తగా చూర్ణం చేసి రాత్రిపూట త్రాగవచ్చు.  
  
ఆయుర్వేదం దగ్గు యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఉపయోగించే వివిధ మూలికా  
ఔషధాలు ఉన్నాయి, అవి లవంగం పీల్చడం, ఔషధ మూలికల నుండి పొడి తయారీలను  
తీసుకోవడం మరియు పొడవైన మిరియాలు, ఎండిన అల్లం, పసుపు మొదలైన మసాలా  
దినుసులు వంటివి. సీతోపలాది చూర్ణం వంటి సూత్రీకరణలు, కర్పూరాది చూర్ణం  
మొదలైనవి పొడి దగ్గును తగ్గించడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. వ్యాఘ్రిహరితకీ  
అవలేహ, భరంగ్యాది అవలేహ మరియు వాసవలేహ దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ మరియు  
చిన్ననాటి ఆస్తమాలో ఉపయోగపడతాయి.  
  
హోమియోపతి చాలా తక్కువ ఆధారాలు ఉన్నప్పటికీ, దగ్గు, జలుబు మరియు  
బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ఇతర లక్షణాల చికిత్సలో బెల్లడోనా, చమోమిల్లా,  
యాంటిమోనియం టార్టారికం, నక్స్ వోమికా, కాలీ సల్ఫ్యూరికం మొదలైన హోమియోపతి  
సన్నాహాలు ఉపయోగించబడుతున్నాయి. బ్రోన్కైటిస్‌తో జీవించడం  
  
తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్ రోగి యొక్క జీవనశైలికి అంతరాయం కలిగించదు, ఎందుకంటే  
లక్షణాలు ఎక్కువ కాలం కొనసాగవు మరియు దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు లేకుండా  
పరిష్కరించబడతాయి. అయినప్పటికీ, క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ రోగి యొక్క జీవన  
నాణ్యతపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ రోగి అతను  
లేదా ఆమె ఊపిరి పీల్చుకునే అవకాశం ఉన్నందున కఠినమైన శారీరక శ్రమలు  
చేయలేకపోవచ్చు. వ్యాధి ముదిరే కొద్దీ, లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి మరియు  
శ్వాసకోశ వైఫల్యం అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. COPD రోగికి తరచుగా ఇంట్లో  
ఆక్సిజన్ సప్లిమెంట్ అవసరం కావచ్చు మరియు వారి ఇతర శారీరక కార్యకలాపాలు  
తీవ్రంగా పరిమితం కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగి  
యొక్క జీవన నాణ్యత వ్యాధి యొక్క తీవ్రత పెరుగుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
బ్రోన్కైటిస్ ఒక తీవ్రమైన వ్యాధి? నాకు ప్రతి సంవత్సరం దగ్గు మరియు జలుబు  
ఎందుకు వస్తుంది? దగ్గుతో ఏ ఇంటి నివారణలు సహాయపడతాయి? పల్మనరీ ఫంక్షన్  
పరీక్షలు అంటే ఏమిటి? బ్రోన్కైటిస్ నుండి కోలుకోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?  
బ్రోన్కైటిస్ న్యుమోనియాగా మారుతుందా? ప్రస్తావనలు Worrall G. తీవ్రమైన  
బ్రోన్కైటిస్. ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు. 2008 ఫిబ్రవరి;54(2):238-9.  
Mejza F, Gnatiuc L, Buist AS, Vollmer WM, Lamprecht B, Obaseki DO,  
Nastalek P, Nizankowska-Mogilnicka E, Burney PGJ; BOLD సహకారులు; BOLD  
అధ్యయన సహకారులు. దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ లక్షణాల వ్యాప్తి మరియు భారం:  
BOLD అధ్యయనం నుండి ఫలితాలు. Eur Respir J. 2017 నవంబర్ 22;50(5):1700621.  
ముదిరిన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. బ్రోన్కైటిస్. నేషనల్  
హార్ట్, లంగ్ అండ్ బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ &  
హ్యూమన్ సర్వీసెస్. ఛాతీ జలుబు (తీవ్రమైన బ్రోన్కైటిస్). వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణ కేంద్రాలు. బ్రోన్కైటిస్. NHS UK. గోహెల్ SD, ఆనంద్ IP, పటేల్  
KS. చిన్ననాటి ఆస్తమాకు సంబంధించి తమక శ్వాస నిర్వహణలో భరంగ్యాది అవలేహ  
మరియు వాసా అవలేహ యొక్క సమర్థతపై తులనాత్మక అధ్యయనం. ఆయు. 2011  
జనవరి;32(1):82-9. రామ్ J, బాగెల్ MS. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ నిర్వహణలో  
వ్యాఘ్రిహరితకి అవలేహా యొక్క క్లినికల్ ఎఫిషియసీ. ఆయు. 2015  
జనవరి-మార్చి;36(1):50-5. పొడి దగ్గు. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఇండియా  
బెంజమిన్ RM. పొగాకు పొగకు గురికావడం తక్షణ నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది: సర్జన్  
జనరల్ యొక్క నివేదిక. పబ్లిక్ హెల్త్ రెప్. 2011  
మార్చి-ఏప్రి;126(2):158-9.  
  
==================================================  
  
వృషణ క్యాన్సర్‌ను జెర్మ్ సెల్ ట్యూమర్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
టెస్టిక్యులర్ క్యాన్సర్ అనేది వృషణాలు (లేదా వృషణాలు) క్యాన్సర్ కణాల  
ద్వారా ప్రభావితమయ్యే ఒక వైద్య పరిస్థితి. వృషణాలు పురుష పునరుత్పత్తి  
అవయవంలో భాగం మరియు రెండు చిన్న గుడ్డు ఆకారపు గ్రంథులుగా ఉంటాయి. ఈ  
గ్రంథులు పురుషాంగం క్రింద ఉన్న స్క్రోటమ్ లేదా శాక్‌లో ఉంచబడతాయి. వృషణాలు  
స్పెర్మ్ మరియు మగ సెక్స్ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి బాధ్యత  
వహిస్తాయి.  
  
ఇతర క్యాన్సర్‌లతో పోల్చినప్పుడు వృషణాల క్యాన్సర్ చాలా అరుదుగా  
సంభవిస్తుంది. పురుషులలో కనిపించే ప్రాణాంతకతలలో వృషణ క్యాన్సర్ కేవలం 1%  
మాత్రమే. ఇది అన్ని వయసుల పురుషులలో సంభవించవచ్చు, అయితే ఇది సాధారణంగా 15  
నుండి 44 సంవత్సరాల వయస్సులో కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా ఒక వృషణాన్ని  
మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
వృషణ క్యాన్సర్ చాలా చికిత్స చేయగలదు మరియు ముందుగా గుర్తించినప్పుడు నయం  
చేయవచ్చు. మీ ఖచ్చితమైన రోగ నిర్ధారణ మరియు క్యాన్సర్ దశపై ఆధారపడి, మీ  
వైద్యుడు మీకు నిఘా, శస్త్రచికిత్స, రేడియేషన్ లేదా కీమోథెరపీని  
సూచించవచ్చు. కొంతమంది రోగులకు వృషణ క్యాన్సర్‌ను పూర్తిగా నయం చేయడానికి  
ఒకటి కంటే ఎక్కువ చికిత్సా పద్ధతులు అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 15 నుండి 44  
సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల  
శరీర భాగాలు వృషణాలు శోషరస కణుపులు, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు & ఎముకలకు  
మెటాస్టాసిస్‌ను అనుకరించే పరిస్థితులు వృషణ టోర్షన్ ఎపిడిడైమిటిస్  
హైడ్రోసెల్ స్పెర్మాటోసెల్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మూత్రపిండ  
పరీక్ష. : సీరం ఆల్ఫా-ఫెటోప్రొటీన్ (AFP), లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (LDH) &  
బీటా-హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్ (బీటా-hCG) ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: CECT  
ఉదరం & CECT ఛాతీ బయాప్సీ చికిత్స శస్త్రచికిత్స: రాడికల్ ఇంగువినల్  
ఆర్కియోక్టమీ ఇస్ప్లాటిన్ , ఎటోపోసైడ్ & ఐఫోస్ఫామైడ్ రేడియేషన్ థెరపీ వృషణ  
క్యాన్సర్ లక్షణాలు  
  
వృషణ క్యాన్సర్ మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది. ఒకే సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవించడం  
సాధ్యమవుతుంది. వృషణంలో ఒక ముద్ద లేదా వాపు అనిపించడం స్క్రోటమ్‌లో బరువుగా  
అనిపించడం స్క్రోటమ్‌లో ద్రవం సేకరించడం ఒక వృషణంలో నొప్పి లేదా  
అసౌకర్యాన్ని అనుభవించడం లేదా వృషణం వృషణ క్షీణత (వృషణాలు కుంచించుకుపోవడం)  
పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపులో మందమైన నొప్పిని అనుభవించడం. రొమ్ముల  
సున్నితత్వం దిగువ వెన్నునొప్పి ఒకటి లేదా రెండు కాళ్ల వాపు లేదా రక్తం  
గడ్డకట్టడం వల్ల శ్వాస ఆడకపోవడం. కొంతమంది యువకులు లేదా మధ్య వయస్కులకు,  
రక్తం గడ్డకట్టడం అనేది వృషణ క్యాన్సర్‌కు మొదటి సంకేతం కావచ్చు శ్వాస  
ఆడకపోవడం, ఛాతీ నొప్పి మరియు కఫం లేదా కఫంలో రక్తం ఊపిరితిత్తులకు  
వ్యాపించడం వలన వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క తరువాతి దశ యొక్క లక్షణాలు కావచ్చు  
తలనొప్పి మరియు కణితి మెదడుకు వ్యాపిస్తే గందరగోళం క్యాన్సర్‌ను సూచించే  
కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
వృషణ క్యాన్సర్ రకాలు  
  
వృషణ క్యాన్సర్‌లో రెండు రకాలు ఉన్నాయి: సెమినోమా: ఈ రకమైన కణితి అన్ని  
వయసుల వారిలోనూ కనిపిస్తుంది. వృషణ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే వృద్ధుల  
విషయంలో, సెల్ రకం సెమినోమాగా ఉండే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా, సెమినోమాలు  
నాన్‌సెమినోమా వలె దూకుడుగా ఉండవు. ఇవి సాధారణంగా వృషణాలకే పరిమితమై  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించే అవకాశం తక్కువ. నాన్‌సెమినోమా:  
నాన్‌సెమినా అనేది కణితి, ఇది జీవితం యొక్క ప్రారంభ దశలలో అభివృద్ధి చెందే  
ధోరణిని కలిగి ఉంటుంది. తరువాత అది పరిమాణంలో పెరుగుతుంది మరియు శరీరంలో  
వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. నాన్సెమినోమా కణితులు శోషరస కణుపులను కలిగి ఉంటాయి.  
ఎంబ్రియోనల్ కార్సినోమా, యోక్ శాక్ ట్యూమర్, కోరియోకార్సినోమా మరియు  
టెరాటోమా వంటి వివిధ రకాల నాన్-సెమినోమా ట్యూమర్‌లు ఉన్నాయి. వృషణ  
క్యాన్సర్ కారణాలు  
  
వృషణ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి ఏది దారితీస్తుందో ఖచ్చితంగా తెలియదు.  
సాధారణంగా, మన శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలు సరైన శరీర పనితీరును  
నిర్వహించడానికి విభజన మరియు పెరుగుదలకు లోనవుతాయి. అయితే, కొన్నిసార్లు ఈ  
కణాలు కొన్ని అసాధారణతలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఇటువంటి ఉత్పరివర్తనలు  
మునుపటి ఆరోగ్యకరమైన కణాలు డైవింగ్ మరియు నియంత్రణ లేకుండా పెరగడానికి  
కారణమవుతాయి. ఈ క్యాన్సర్ కణాలు శరీరానికి అవసరం లేకపోయినా విభజనను  
కొనసాగిస్తాయి.  
  
నెమ్మదిగా ఈ క్యాన్సర్ కణాలు పేరుకుపోవడం ప్రారంభిస్తాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన  
కణాల కోసం అందుబాటులో ఉన్న స్థలం మరియు పోషకాలను తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తాయి.  
దీని ఫలితంగా క్యాన్సర్ ద్రవ్యరాశి వృషణంలో ముద్దగా భావించబడుతుంది.  
అపరిపక్వ స్పెర్మ్‌ను ఉత్పత్తి చేసే వృషణాలలో కొన్ని ప్రత్యేక కణాలు  
ఉన్నాయి.  
  
కొంతమంది పరిశోధకులు చాలా వృషణ క్యాన్సర్ కణాలకు అదనపు క్రోమోజోమ్ సంఖ్య 12  
ఉందని కనుగొన్నారు. వారు కొన్ని ఇతర క్రోమోజోమ్‌లు లేదా కొన్ని వృషణ  
క్యాన్సర్‌లలో అసాధారణ సంఖ్యలో క్రోమోజోమ్‌ల ఉనికిని కూడా గుర్తించారు.  
  
నిపుణులు ఈ క్రోమోజోమ్‌లను మరియు DNAని మరింతగా అధ్యయనం చేస్తున్నారు మరియు  
వృషణ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి దారితీసే జన్యువుల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి. వృషణ క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది కారకాలు వృషణ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నాయి. 15 నుండి 44  
సంవత్సరాల వయస్సులో వృషణము ఉదరం నుండి స్క్రోటమ్‌లోకి దిగడంలో వైఫల్యం  
(క్రిప్టోర్కిడిజం) వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర వృషణ క్యాన్సర్  
యొక్క కుటుంబ చరిత్ర శ్వేతజాతిలో అత్యధికంగా ఉంటుంది, హిస్పానిక్ జనాభాలో  
అత్యంత వేగంగా పెరుగుతుంది మరియు ఆఫ్రికన్‌లలో అత్యల్పంగా ఉంది. -అమెరికన్  
వ్యక్తులు వంధ్యత్వం లేదా క్లైన్‌ఫెల్టర్ సిండ్రోమ్ వంటి పరిస్థితులలో  
అసాధారణమైన వృషణాల అభివృద్ధిని కలిగి ఉండటం, హైపోస్పాడియాస్ (పురుషాంగం  
యొక్క అసాధారణత) మరియు ఇంగువినల్ హెర్నియా (గజ్జల్లో ఒక గడ్డ) వంటి  
పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు తల్లి గర్భధారణకు సంబంధించిన పుట్టుకకు ముందు  
సమస్యలు మరియు అసాధారణ రక్తస్రావం వంటివి ఈస్ట్రోజెన్, లేదా హార్మోన్ థెరపీ  
HIV ఇన్ఫెక్షన్ లేదా AIDS మీకు తెలుసా? పొడవాటి పురుషులు ప్రోస్టేట్  
క్యాన్సర్ యొక్క దూకుడు రూపంలో ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగి ఉంటారు. అధ్యయనం  
ప్రకారం, బ్రిటీష్ శాస్త్రవేత్తలు ప్రతి 10 సెం.మీ ఎత్తు పెరగడం వల్ల  
హై-గ్రేడ్ ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 21% మరియు మరణ ప్రమాదాన్ని  
17% పెంచుతుందని కనుగొన్నారు. లింక్ గురించి మరింత ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి! వృషణ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ  
  
మీ డాక్టర్ మీ లక్షణాలను పరిశీలిస్తారు మరియు వృషణ క్యాన్సర్ లక్షణాలను  
అనుకరించే వ్యాధులను తోసిపుచ్చడానికి కొన్ని పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. అనేక  
సందర్భాల్లో, పురుషులు తమ వృషణాలలో అనుకోకుండా ఒక ముద్దను కనుగొన్నప్పుడు  
వృషణ క్యాన్సర్ ఉనికిని స్వయంగా కనుగొనగలుగుతారు. మీ వైద్యుడు ఒక ముద్ద  
క్యాన్సర్ కాదా అని నిర్ధారించవచ్చు.  
  
1. క్లినికల్ ఎగ్జామినేషన్ మీ వైద్యుడు ప్రభావితమైన వృషణాన్ని మరియు ఏదైనా  
 అసాధారణతను చూసేందుకు పరస్పర విరుద్ధమైన సాధారణ వృషణాన్ని  
 పరీక్షిస్తారు. చాలా కణితులు గట్టి స్థిరత్వాన్ని కలిగి ఉంటాయి, అయితే  
 కొన్ని కణితులు వృషణ క్షీణతను చూపుతాయి. క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని అంచనా  
 వేయడానికి డాక్టర్ ఉదరం, మెడ, ఛాతీ పైభాగం, చంకలు మరియు గజ్జలను కూడా  
 పరిశీలిస్తారు. రొమ్ములు మరియు ఉరుగుజ్జులు కూడా ఏదైనా పెరుగుదల కోసం  
 పరీక్షించబడతాయి. కాళ్లు, పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపులో సిరల్లో  
 రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల వాపు కోసం కాళ్లు పరీక్షించబడతాయి.  
  
2. అల్ట్రాసౌండ్ వృషణాల అల్ట్రాసౌండ్ అనేది స్క్రోటమ్ మరియు వృషణాల  
 చిత్రాన్ని రూపొందించడంలో సహాయపడే ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే ఒక పరీక్షా  
 విధానం. ఒక వైద్యుడు లేదా ఆరోగ్య ప్రదాత హ్యాండ్‌హెల్డ్ ప్రోబ్‌ను  
 ఉపయోగిస్తాడు మరియు అల్ట్రాసౌండ్ తీసుకోవడానికి దానిని స్క్రోటమ్‌పైకి  
 తరలిస్తారు. ఇది స్క్రీన్‌పై ఒక డిజిటల్ ఇమేజ్‌ని సృష్టిస్తుంది, అది  
 డాక్టర్ ద్వారా చూడవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష గడ్డ యొక్క పరిమాణం,  
 స్వభావం, స్థానాన్ని నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ముద్ద ద్రవంతో  
 నిండి ఉందా లేదా ఘన స్వభావంతో ఉందా అని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
 మీ వైద్యుడికి వృషణం లోపల లేదా వెలుపల గడ్డల ఉనికిని గుర్తించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
3. రక్త పరీక్షలు మీ ఆరోగ్య ప్రదాత మీ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను బట్టి  
 కొన్ని రక్త పరీక్షలను కూడా అభ్యర్థించవచ్చు. ఇది రక్తంలో ఉన్న కణితి  
 గుర్తుల స్థాయిలను నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది. కణితి గుర్తులు  
 సాధారణంగా శరీరంలో సంభవించే సమ్మేళనాలు. కానీ, వృషణ క్యాన్సర్ వంటి  
 కొన్ని వ్యాధుల విషయంలో, ఈ గుర్తులు రక్తంలో పెరుగుతాయి. మీ ఫలితాలు  
 మరియు ఇతర పరీక్షల ఆధారంగా మీ వైద్యునిచే తుది నిర్ధారణ ఇవ్వబడుతుంది.  
  
సీరం ఆల్ఫా-ఫెటోప్రొటీన్ (AFP), లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (LDH) మరియు  
బీటా-హ్యూమన్ కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్ (బీటా-hCG) వంటి కణితి గుర్తుల  
స్థాయిలను కొలవడానికి రక్త పరీక్షలు వృషణ క్యాన్సర్ అని అనుమానించబడిన  
రోగులలో సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. సెమినోమా లేని 60-70% మంది రోగులలో AFP  
పెరిగింది. AFP సెమినోమాస్ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడదు, కాబట్టి AFP యొక్క  
పెరిగిన స్థాయి కణితి స్వచ్ఛమైన సెమినోమా కాదని సంకేతం. కాలేయ వ్యాధి ఉన్న  
రోగులలో తప్పుగా ఎలివేటెడ్ AFP కనిపించవచ్చు లేదా AFP యొక్క వంశపారంపర్య  
పెర్సిస్టెన్స్ అని పిలువబడే ఒక పరిస్థితిలో రోగులు స్వల్పంగా పెరిగిన  
ప్రాథమిక AFP స్థాయిలను కలిగి ఉండవచ్చు. నాన్ సెమినోమాస్ మరియు సెమినోమాస్  
రెండింటిలోనూ బీటా-హెచ్‌సిజి పెరగవచ్చు. అయినప్పటికీ, 1,000 IU/L కంటే  
బీటా-hCG స్థాయిలు సాధారణంగా క్యాన్సర్ నాన్-సెమినోమా అని మరియు సెమినోమా  
కాదని సూచిస్తున్నాయి. hCG యొక్క తప్పుడు సానుకూల ఎలివేషన్ హైపోగోనాడిజం  
లేదా గంజాయి వాడకానికి ద్వితీయంగా కనిపించవచ్చు. LDH అనేది మెటాస్టాటిక్  
నాన్-సెమినోమా కోసం ఎంత కీమోథెరపీ ఇవ్వాలో అంచనా వేయడానికి ప్రధానంగా  
ఉపయోగించే నిర్ధిష్ట మార్కర్. అనేక ఇతర క్యాన్సర్లు మరియు క్యాన్సర్ కాని  
పరిస్థితులు LDH స్థాయిలను పెంచుతాయి మరియు ఇది ప్రత్యేకంగా వృషణ  
క్యాన్సర్‌ని నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించబడదు. సీరం ట్యూమర్ మార్కర్ల  
ఎలివేషన్ వృషణ క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు మద్దతు ఇస్తున్నప్పటికీ, సెమినోమా ఉన్న  
చాలా మంది రోగులు మరియు నాన్ సెమినోమా ఉన్న రోగులలో మూడింట ఒక వంతు వరకు  
ఎలివేటెడ్ లెవెల్స్ లేవని గుర్తుంచుకోవాలి.  
  
వృషణ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడంలో సహాయపడే బయాప్సీని తీసుకునే ముందు ఈ  
మార్కర్ల స్థాయిలు కొలుస్తారు.  
  
4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు CECT ఉదరం: ఇది సాధారణంగా ఉదర ప్రాంతం యొక్క  
 మూల్యాంకనం కోసం చేయబడుతుంది. అనుబంధ శోషరస కణుపులతో పాటు కణితి యొక్క  
 ఉనికి, పరిమాణం మరియు స్థానాన్ని విశ్లేషించవచ్చు. ఛాతీ ఎక్స్-రే:  
 ఊపిరితిత్తులకు ఏదైనా మెటాస్టాసిస్‌ని నిర్ధారించడానికి ఛాతీ ఎక్స్-రే  
 ఉపయోగించబడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల యొక్క మరింత వివరణాత్మక చిత్రం  
 అవసరమైతే, వైద్యుడు ఛాతీ యొక్క CECTని సిఫారసు చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ,  
 చాలా సందర్భాలలో, తక్కువ రేడియేషన్‌ను ఉపయోగిస్తుంది కాబట్టి  
 ఎక్స్-రేకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. CECT ఛాతీ: ఊపిరితిత్తులకు  
 మెటాస్టాసిస్ వచ్చినప్పుడు లేదా ఛాతీ ఎక్స్-రేలో ఊపిరితిత్తుల  
 నోడ్యూల్స్ గుర్తించబడితే ఇది చేయాలి.  
5. వృషణాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం (ఆర్కిడెక్టమీ లేదా  
 ఆర్కిఎక్టమీ) ప్రయోగశాలలో పరీక్షించడానికి ప్రభావిత వృషణాన్ని  
 శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం జరుగుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, ఒక  
 వృషణము మాత్రమే తీసివేయబడుతుంది, ఎందుకంటే రెండు వృషణాలు చాలా అరుదుగా  
 ఒకే సమయంలో క్యాన్సర్ బారిన పడతాయి.  
  
చాలా రకాల క్యాన్సర్‌లకు, కణితి నుండి కొంత కణజాలాన్ని తొలగించి  
పరిశీలించడం ద్వారా బయాప్సీ చేయబడుతుంది. అయినప్పటికీ, వృషణం నుండి బయాప్సీ  
చేయబడలేదు ఎందుకంటే ఇది క్యాన్సర్ కణాలను శోషరస కణుపులకు వ్యాపించే ప్రమాదం  
ఉంది.  
  
పురుషుల ఆరోగ్య సమస్యల కోసం ఏ వైద్యుడిని సందర్శించాలని ఆలోచిస్తున్నారా?  
వివిధ మగ ఆరోగ్య నిపుణులు మరియు వారు ఏమి చేస్తారో ఇక్కడ ప్రతిదీ ఉంది.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
వృషణ క్యాన్సర్ నివారణ దురదృష్టవశాత్తు, ప్రస్తుతం, పరిశోధకులు వృషణ  
క్యాన్సర్‌ను నిరోధించే మార్గాన్ని కనుగొనలేదు. అయినప్పటికీ, ప్రారంభ రోగ  
నిర్ధారణ క్యాన్సర్ వ్యాప్తిని నిరోధించవచ్చు మరియు మంచి రోగ నిరూపణను  
అందిస్తుంది. పురుషులు నెలకోసారి టెస్టిక్యులర్ సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్ (TSE)  
చేయించుకోవాలని సూచించారు. షవర్ లేదా వెచ్చని స్నానం చేసేటప్పుడు TSE  
నిర్వహించడం చేయవచ్చు. వెచ్చని స్నానం స్క్రోటమ్ విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి  
సహాయపడుతుంది, అసాధారణ గడ్డల ఉనికిని గుర్తించడం మీకు సులభం అవుతుంది.  
పరీక్ష చేయడానికి, ప్రతి వృషణాన్ని పరిశీలించడానికి మీ రెండు చేతులను  
ఉపయోగించండి. మీ బొటనవేలును పైన ఉంచేటప్పుడు మీ చూపుడు మరియు మధ్య వేళ్లను  
ఉపయోగించండి మరియు వాటిని మీ వృషణాల క్రింద ఉంచండి. ఇప్పుడు ప్రతి  
వృషణాన్ని మీ వేళ్లు మరియు బొటనవేలు మధ్య సున్నితంగా చుట్టండి. మీ వృషణాలు  
చాలా సాధారణమైన పరిమాణంలో భిన్నంగా ఉండవచ్చు. మీరు మీ వేళ్ల మధ్య మీ  
వృషణాలను కదిలిస్తున్నప్పుడు ఎపిడిడైమిస్ కోసం చూడండి. ఈ నిర్మాణం  
స్పెర్మ్‌ను నిల్వ చేస్తుంది మరియు రవాణా చేస్తుంది మరియు మీ వృషణం  
పైభాగంలో మరియు వెనుక భాగంలో ఒక త్రాడు వలె అనిపిస్తుంది. ముద్దతో కంగారు  
పెట్టవద్దు. అవి బఠానీల పరిమాణం లేదా పెద్ద పరిమాణంలో ఉండవచ్చు కాబట్టి  
మీరు గడ్డల ఉనికిని అనుభవించగలుగుతారు. వారు తరచుగా ప్రకృతిలో  
నొప్పిలేకుండా ఉంటారు. మీరు ఒక ముద్దగా భావించినట్లయితే లేదా మీ వృషణం  
పరిమాణంలో మార్పును గమనించినట్లయితే, వైద్య అభిప్రాయం కోసం మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. నీకు తెలుసా? కొన్ని సాధారణ క్యాన్సర్‌లను వ్యాక్సిన్‌లతో  
నివారించవచ్చు. ప్రస్తుతం అన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నిరోధించే  
వ్యాక్సిన్‌లు లేవు. అయినప్పటికీ, కొన్ని వైరస్‌లకు వ్యతిరేకంగా  
వ్యాక్సిన్‌లు చాలా ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడ్డాయి, తద్వారా ఈ వైరస్‌ల వల్ల  
కలిగే క్యాన్సర్‌ల నుండి కొంత రక్షణను అందిస్తాయి. భారతదేశంలో క్యాన్సర్  
నివారణకు ఏ వ్యాక్సిన్‌లు ఆమోదించబడ్డాయో తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి.  
కథనాన్ని ఇక్కడ చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు మీ వృషణాలలో ఒక ముద్ద, వృషణము యొక్క వాపు లేదా వృషణము యొక్క పరిమాణం  
పెరగడం వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఈ  
లక్షణాలు వృషణ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాన్ని సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం  
మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ జనరల్ సర్జన్  
యూరాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ మీరు డాక్టర్‌ని వ్యక్తిగతంగా సందర్శించడానికి  
కొంచెం ఇష్టపడకపోతే, మీరు ఆన్‌లైన్‌లో కూడా వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
ఇక్కడ అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి!  
  
వృషణ క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
వృషణ క్యాన్సర్‌కు క్యాన్సర్ రకం మరియు దశ ఆధారంగా చికిత్స చేయవచ్చు. ఇది  
మీ మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యతలను కలిగి ఉన్న అనేక ఇతర  
అంశాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. వృషణ క్యాన్సర్‌ను నిర్వహించే మరియు చికిత్స  
చేయడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి.  
  
వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క దశ వ్యాప్తి యొక్క నమూనాను అర్థం చేసుకోవడంపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. TNM వ్యవస్థను ఉపయోగించే ఒక స్టేజింగ్ వర్గీకరణ: స్టేజ్ I:  
ట్యూమర్ (T) వృషణానికి పరిమితం చేయబడింది స్టేజ్ II: కణితి ఉదరం వెనుక  
భాగంలో (రెట్రోపెరిటోనియం) శోషరస కణుపులకు (N) వ్యాపించింది దశ III:  
మెటాస్టాసిస్ ( M) క్యాన్సర్ సంభవించింది, అనగా ఇది ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం,  
మెదడు మరియు ఎముక వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించింది. వృషణ క్యాన్సర్  
కోసం, TNM వ్యవస్థకు S కూడా జోడించబడింది. సీరం ట్యూమర్ మార్కర్ (S) AFP,  
beta-hCG మరియు LDH వంటి సీరం ట్యూమర్ మార్కర్‌ల యొక్క ఏదైనా ఎలివేషన్‌ను  
సూచిస్తుంది.  
  
1. సర్జరీ  
  
రాడికల్ ఇంగువినల్ ఆర్కిఎక్టమీ: దాదాపు అన్ని దశలు మరియు రకాల్లో వృషణ  
క్యాన్సర్‌కు ఇది అగ్రశ్రేణి చికిత్స ఎంపిక. ఈ ప్రక్రియ ఒక సర్జన్ ద్వారా  
చేయబడుతుంది, అతను గజ్జ ప్రాంతంలో కోత చేసి, ప్రమేయం ఉన్న వృషణాన్ని  
ఓపెనింగ్ ద్వారా తొలగిస్తాడు. మీ ఎంపిక ప్రకారం, తొలగించబడిన వృషణాన్ని  
సరిచేయడానికి ఒక ప్రొస్తెటిక్ మరియు సెలైన్ నిండిన వృషణాన్ని  
స్క్రోటమ్‌లోకి చొప్పించవచ్చు. వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ దశలలో, ఈ  
శస్త్రచికిత్స తగినంతగా ఉంటుంది మరియు తరచుగా వృషణ క్యాన్సర్‌కు అవసరమైన  
ఏకైక చికిత్స.  
  
రెట్రోపెరిటోనియల్ లింఫ్ నోడ్ డిసెక్షన్: ఇది మీ పొత్తికడుపులో కోత చేయడం  
ద్వారా చేసే మరొక శస్త్రచికిత్స. ఈ శస్త్రచికిత్సలో, శోషరస కణుపులను  
చుట్టుముట్టే నరాలను గాయపరచకుండా ఉండటానికి మీ సర్జన్ తమ వంతు కృషి  
చేస్తాడు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది అనివార్యమైనది మరియు అందువల్ల  
కొంత స్థాయి ప్రమాదంతో వస్తుంది. నరాలకు నష్టం స్ఖలనంతో కష్టానికి దారి  
తీస్తుంది; అయితే ఇది అంగస్తంభన నుండి మిమ్మల్ని నిరోధించదు.  
  
కొన్నిసార్లు వృషణ క్యాన్సర్‌కు శస్త్రచికిత్స మాత్రమే చికిత్స ఎంపికగా  
ఉంటుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, మీ డాక్టర్ తదుపరి అపాయింట్‌మెంట్‌ల  
షెడ్యూల్‌ను సిఫారసు చేస్తారు. ఈ నియామకాలు సాధారణంగా ప్రారంభ కొన్ని  
సంవత్సరాలలో ప్రతి నెల నిర్వహించబడతాయి. అపాయింట్‌మెంట్‌ల ఫ్రీక్వెన్సీ  
తర్వాత తగ్గుతుంది మరియు మీరు రక్త పరీక్షలు మరియు CT స్కాన్‌లు  
చేయించుకోవలసి ఉంటుంది. మీ వైద్యుడు ఇతర విధానాలను సిఫారసు చేయవచ్చు, అది  
క్యాన్సర్ తిరిగి రావడాన్ని సూచించే సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి వారిని  
అనుమతిస్తుంది.  
  
2. రేడియేషన్ థెరపీ రేడియేషన్ థెరపీ అనేది క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి  
 సమర్థవంతమైన చికిత్సగా పనిచేసే అధిక శక్తితో కూడిన శక్తి కిరణాలను  
 ఉపయోగించే చికిత్సా విధానం. రేడియేషన్ థెరపీ అపాయింట్‌మెంట్ సమయంలో,  
 రోగిని టేబుల్‌పై ఫ్లాట్‌గా పడుకోమని అడుగుతారు. శక్తి పుంజం విడుదల  
 చేసే ఒక పెద్ద యంత్రం శరీరం చుట్టూ కదులుతుంది మరియు ఖచ్చితమైన  
 పాయింట్ల వద్ద పుంజం గురి చేస్తుంది. వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క సెమినోమా  
 రకం రోగులకు రేడియేషన్ థెరపీ తరచుగా సిఫార్సు చేయబడుతుంది మరియు  
 వృషణాన్ని తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చేసిన తర్వాత కూడా సిఫార్సు  
 చేయవచ్చు.  
  
రేడియేషన్ థెరపీ వికారం మరియు అలసటతో సహా కొన్ని దుష్ప్రభావాలకు  
దారితీస్తుంది. ఇది పొత్తికడుపు మరియు గజ్జ ప్రాంతాల దగ్గర కొంత స్థాయి  
చర్మపు ఎరిథెమా మరియు చికాకును కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో,  
రేడియేషన్ థెరపీ స్పెర్మ్ కౌంట్ స్థాయిలలో తాత్కాలిక క్షీణతకు  
దారితీస్తుంది మరియు సంతానోత్పత్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. రేడియేషన్  
థెరపీకి ముందు, మీరు మీ వైద్యునితో దుష్ప్రభావాలు మరియు వాటిని నిర్వహించే  
పద్ధతుల గురించి మాట్లాడవచ్చు. చాలా మంది పురుషులు రేడియేషన్ థెరపీని  
ప్రారంభించే ముందు తమ స్పెర్మ్‌ను సంరక్షించుకోవాలని ఎంచుకుంటారు.  
  
3. కెమోథెరపీ కెమోథెరపీ చికిత్స అనేది క్యాన్సర్ కణాలను చంపడంలో  
 ప్రభావవంతమైన బలమైన మందులను ఉపయోగించే చికిత్సా విధానం. ఈ మందులు శరీరం  
 చుట్టూ తిరుగుతాయి మరియు అసలు కణితి నుండి ప్రయాణించిన క్యాన్సర్  
 కణాలను నాశనం చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటాయి. వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క దశ  
 ప్రకారం, కీమోథెరపీ మీ ఏకైక చికిత్స ఎంపిక కావచ్చు లేదా రోగికి శోషరస  
 కణుపు శస్త్రచికిత్సకు ముందు లేదా తర్వాత కీమోథెరపీని సూచించవచ్చు.  
  
వృషణ క్యాన్సర్ చికిత్సలో సాధారణంగా ఉపయోగించే కెమోథెరపీటిక్ ఏజెంట్లు:  
Bleomycin Cisplatin Etoposide Ifosfamide సీరం ట్యూమర్ మార్కర్స్ చికిత్స  
అంతటా పర్యవేక్షించబడతాయి మరియు సాధారణంగా చికిత్స సమయంలో లేదా తర్వాత  
సాధారణీకరించబడతాయి.  
  
సిస్ప్లాటిన్-ఆధారిత కెమోథెరపీ మైలోసప్ప్రెషన్ (ఎముక మజ్జ తగినంత రక్త  
కణాలను తయారు చేయదు), వికారం, వాంతులు మరియు జుట్టు రాలడం వంటి  
దుష్ప్రభావాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. Bleomycin ఊపిరితిత్తుల  
ఫైబ్రోసిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు (ఊపిరితిత్తుల కణజాలం దెబ్బతింటుంది  
మరియు మచ్చలు ఏర్పడుతుంది). కీమోథెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావాలను నిర్వహించడంలో  
సహాయపడే వివిధ మందులు లేదా ఇతర చికిత్సా ఎంపికలను మీ వైద్యుడు సిఫారసు  
చేయవచ్చు.  
  
చికిత్స యొక్క నష్టాలు మరియు ప్రయోజనాల గురించి మరియు కీమోథెరపీని  
ప్రారంభించే ముందు మీ స్పెర్మ్‌ను సంరక్షించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతించే  
వివిధ ఎంపికల గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.  
  
4. ఎముక మజ్జ మార్పిడి ఎముక మజ్జ మార్పిడి, దీనిని స్టెమ్ సెల్  
 ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఆధునిక చికిత్సా విధానం.  
 ఈ ప్రక్రియలో, రోగి నుండి ఎముక మజ్జను తీసుకుంటారు మరియు క్యాన్సర్  
 కణాలను తొలగించడానికి మందులతో చికిత్స చేస్తారు. అప్పుడు మజ్జ  
 స్తంభింపజేయబడుతుంది. మిగిలిన మజ్జను నాశనం చేయడానికి రోగికి రేడియేషన్  
 థెరపీతో లేదా లేకుండా అధిక-మోతాదు కెమోథెరపీ ఇవ్వబడుతుంది. రోగి నుండి  
 ముందుగా తొలగించబడిన మజ్జ కరిగించబడుతుంది లేదా వేడెక్కుతుంది మరియు  
 నాశనం చేయబడిన మజ్జను భర్తీ చేయడానికి రోగి యొక్క సిరలోకి ఇంజెక్ట్  
 చేయబడుతుంది. సెలెబ్స్ ప్రభావితం లాన్స్ ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ లాన్స్  
 ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ ఒక ప్రసిద్ధ అథ్లెట్, అతను వృషణ క్యాన్సర్‌తో తన  
 అనుభవం గురించి స్వరంతో మాట్లాడాడు. టామ్ గ్రీన్ టామ్ గ్రీన్ ఒక  
 హాస్యనటుడు మరియు నటుడు, ఇతను 2000లో వృషణ క్యాన్సర్‌తో  
 బాధపడుతున్నాడు. వృషణ క్యాన్సర్‌కు గృహ సంరక్షణ సాధారణంగా ఆర్కిఎక్టమీ  
 నుండి కోలుకోవడానికి దాదాపు రెండు వారాలు లేదా రెండు నెలలు పడుతుంది,  
 దీని వలన ప్రభావితమైన వృషణాన్ని తొలగించడానికి వైద్యులు అనుమతిస్తారు.  
 మీ కోలుకునే సమయంలో మీ వైద్యుడు ఇచ్చిన పోస్ట్-ఆప్ సూచనలను అనుసరించడం  
 చాలా ముఖ్యం. శస్త్రచికిత్స యొక్క మొదటి కొన్ని వారాలలో పది పౌండ్ల  
 కంటే ఎక్కువ బరువును ఎత్తకుండా ఉండమని మీకు సలహా ఇవ్వబడుతుంది. మీరు  
 కోలుకునే వరకు ఎలాంటి లైంగిక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనకుండా ఉండమని కూడా  
 మిమ్మల్ని అడుగుతారు. శస్త్రచికిత్స తర్వాత దాదాపు నాలుగు వారాల పాటు  
 వ్యాయామం చేయడం, పరుగు చేయడం లేదా క్రీడలు ఆడడం వంటి కార్యకలాపాలకు  
 దూరంగా ఉండాలి. వృషణ క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి  
 ఫాలో అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌ల షెడ్యూల్‌ను నిర్వహించమని మిమ్మల్ని  
 అడుగుతారు. క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే లేదా ఇతర వృషణంలో పెరిగే చిన్న  
 ప్రమాదం ఉంది. అందువల్ల, రోగులు ఫాలో-అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌లను  
 నిర్వహించడం మరియు స్వీయ వృషణ పరీక్షలను ఎలా నిర్వహించాలో నేర్చుకోవడం  
 చాలా అవసరం. మీ రోగనిర్ధారణ మరియు వ్యాధుల రోగనిర్ధారణ ఆధారంగా మీ ఫాలో  
 అప్ కేర్ వ్యవధి మారవచ్చు. వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయని వృషణ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:  
  
1. అధిక స్త్రీ హార్మోన్ కొన్ని సందర్భాల్లో, వృషణ క్యాన్సర్ హ్యూమన్  
 కోరియోనిక్ గోనడోట్రోపిన్ లేదా hCG అని పిలువబడే మరొక హార్మోన్  
 ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది. ఈ హార్మోన్‌ను "గర్భధారణ హార్మోన్" అని కూడా  
 అంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, hCG యొక్క అధిక ఉత్పత్తి పురుషులలో రొమ్ము  
 కణజాలం యొక్క అసాధారణ విస్తరణకు దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని  
 గైనెకోమాస్టియా అంటారు. ఈస్ట్రోజెన్ అని పిలువబడే మరొక స్త్రీ హార్మోన్  
 స్థాయిల పెరుగుదల కారణంగా కొన్ని ఇతర రకాల వృషణ క్యాన్సర్  
 గైనెకోమాస్టియా అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.  
  
2. మెటాస్టాసిస్ లేదా క్యాన్సర్ వ్యాప్తి వృషణాల క్యాన్సర్‌ని  
 గుర్తించకపోతే లేదా ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే అనేక  
 సమస్యలు ఉండవచ్చు. దీని ఫలితంగా అసలు కణితి నుండి శరీరంలోని ఇతర  
 భాగాలకు క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందుతుంది.  
  
అసలు కణితి వ్యాపించే ప్రదేశాన్ని సెకండరీ లేదా మెటాస్టాటిక్ ట్యూమర్  
అంటారు. మెటాస్టాసిస్ విషయంలో, రోగి మెటాస్టాటిక్ ట్యూమర్ యొక్క స్థానం  
ఆధారంగా అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలలో నడుము నొప్పి, వాపు  
శోషరస గ్రంథులు లేదా దిగువ అంత్య భాగాలలో వాపు మరియు నొప్పి ఉంటాయి.  
  
రెట్రోపెరిటోనియం అనేది మెటాస్టాటిక్ వ్యాధిలో సాధారణంగా పాల్గొనే ప్రదేశం.  
శోషరస కణుపు ప్రమేయం తర్వాత చాలా రక్తంలో మెటాస్టాసిస్ సంభవిస్తుంది.  
ఊపిరితిత్తులు రక్తంతో సంక్రమించే మెటాస్టాసిస్‌కు సంబంధించిన అత్యంత  
సాధారణ అవయవం. సెకండరీ ట్యూమర్ ఊపిరితిత్తులలో ఉన్నట్లయితే, అది శ్వాసలోపం,  
రక్తం యొక్క దగ్గు లేదా దీర్ఘకాలిక దగ్గు ఉనికిని కలిగిస్తుంది. సెకండరీ  
ట్యూమర్ మెదడుకు వ్యాపిస్తే తలనొప్పి లేదా గందరగోళం వంటి లక్షణాలు  
కనిపిస్తాయి.  
  
3. కీమోథెరపీ యొక్క ఆలస్య ప్రభావాలు సిస్ప్లాటిన్ ఆధారిత కెమోథెరపీతో  
 చికిత్స పొందిన రోగులలో రక్తపోటు, హైపర్లిపిడెమియా, మెటబాలిక్  
 సిండ్రోమ్ మరియు హృదయనాళ సంఘటనలు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది.  
 ఎటోపోసైడ్ యొక్క అధిక సంచిత మోతాదుతో చికిత్స పొందిన రోగులు అక్యూట్  
 మైలోయిడ్ లుకేమియా (AML) వంటి ఇతర క్యాన్సర్‌లను అభివృద్ధి చేసే  
 ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొంటారు, సాధారణంగా చికిత్స తర్వాత 2-3 సంవత్సరాలు.  
 టెస్టిక్యులర్ క్యాన్సర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
వృషణ క్యాన్సర్‌కు సనాతన వైద్య చికిత్స అవసరం. అయినప్పటికీ, చికిత్స సమయంలో  
సంభవించే దుష్ప్రభావాల నిర్వహణలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల ద్వారా పరిపూరకరమైన  
విధానం సహాయపడుతుందని కొందరు రోగులు భావిస్తున్నారు.  
  
1. ఆక్యుపంక్చర్ వృషణాల నొప్పి ఉన్న రోగులలో ఆక్యుపంక్చర్ ఒక విజయవంతమైన  
 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స రూపంగా నిరూపించబడింది. శరీరంలోని నిర్దిష్ట  
 పాయింట్ల వద్ద చర్మం ద్వారా సూదులు చొప్పించడం ఇందులో ఉంటుంది.  
 ఆక్యుపంక్చర్ ఎపిడిడైమిటిస్ (వృషణము వెనుక ఉన్న ఎపిడిడైమిస్ యొక్క  
 వాపు) ఉన్న రోగులకు కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.  
  
2. అరోమాథెరపీ అరోమాథెరపీ మసాజ్‌ల కోసం ముఖ్యమైన నూనెల మిశ్రమాన్ని  
 ఉపయోగిస్తుంది, ఇది ఒక వ్యక్తిని రిలాక్స్‌గా భావించేలా చేస్తుంది.  
 తైలమర్ధనం వంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు క్యాన్సర్ చికిత్సను  
 ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయని మరియు వారు రిలాక్స్‌గా ఉండేందుకు వీలు  
 కల్పిస్తారని తరచుగా రోగులు భావిస్తారు.  
 వృషణ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
వృషణ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ కావడం వల్ల పురుషులలో ఒత్తిడి  
మరియు ఆందోళన ఏర్పడుతుంది. ఈ వైద్య పరిస్థితి నేరుగా జీవన నాణ్యతను  
ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు రోగులు క్యాన్సర్ అనే భావనతో పోరాడుతున్నారు.  
కొంతమంది పురుషులు స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గడం లేదా స్కలనం చేయడంలో ఇబ్బందిని  
ఎదుర్కొంటారు, ఇది ఇబ్బందికి దారితీస్తుంది. అయినప్పటికీ, సకాలంలో రోగ  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స వృషణ క్యాన్సర్‌తో సంబంధం ఉన్న సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడతాయి.  
  
వృషణ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకోండి వృషణ క్యాన్సర్ గురించి నేర్చుకోవడం మీ  
చికిత్స ఎంపికకు సంబంధించి సౌకర్యవంతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో మీకు  
సహాయపడుతుంది. తెలియని వారికి భయపడడం కంటే ఏమి జరగబోతోందో తెలుసుకుని  
మిమ్మల్ని మీరు శక్తివంతం చేసుకోవడం మంచిది. తదుపరి అపాయింట్‌మెంట్‌లో మీరు  
మీ వైద్యుడిని అడగాలనుకుంటున్న ప్రశ్నలను వ్రాయండి. మీరు పరిస్థితి మరియు  
దాని కోసం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స ఎంపికల గురించి మరింత చదవడానికి  
ప్రసిద్ధ సమాచార వనరులను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోండి వృషణ క్యాన్సర్ చికిత్సకు సిద్ధపడడం  
చాలా కష్టమైన పనిలా అనిపించవచ్చు. అలా చేయడానికి, మీరు మిమ్మల్ని మరియు మీ  
శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. బాగా సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం  
తీసుకోండి. మీరు తీసుకునే పండ్లు మరియు కూరగాయల సంఖ్యను పెంచండి మరియు  
ప్రతి రాత్రి పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. చికిత్సకు ముందు మీ జీవితం  
నుండి ధ్యానం మరియు ఒత్తిడి మూలాలను తొలగించడానికి ప్రయత్నించండి. చికిత్స  
కోసం మీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడంలో సహాయపడే వ్యూహాల గురించి మీ వైద్యుడితో  
మాట్లాడండి.  
  
సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి వృషణ క్యాన్సర్‌తో వ్యవహరించడం మీకు స్నేహితులు  
మరియు కుటుంబాలు ఉన్నప్పటికీ ఒంటరిగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయాల్లో అదే  
అనుభవాన్ని అనుభవించిన వ్యక్తులతో మాట్లాడటం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.  
ఆన్‌లైన్‌లో అనేక సపోర్ట్ గ్రూప్ ఫోరమ్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి, ఇందులో  
క్యాన్సర్ బతికి ఉన్నవారు కూడా ఉన్నారు.  
  
మీ ప్రియమైనవారి సహాయం తీసుకోండి కీమోథెరపీ చేయించుకోవడం చాలా కష్టం.  
డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్‌లకు లేదా చికిత్సా కేంద్రానికి మీతో పాటు  
వెళ్లడానికి మీకు సమీపంలో ఉన్న వ్యక్తుల నుండి సహాయం తీసుకోండి. చికిత్స  
సమయంలో మిమ్మల్ని ప్రేమించే వ్యక్తులతో మాట్లాడటం క్యాన్సర్ భయాన్ని  
అధిగమించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వృషణ క్యాన్సర్ నా  
లైంగిక జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? వృషణ క్యాన్సర్ కోసం రోగ  
నిరూపణ ఏమిటి? రెండవ వృషణంలో వృషణ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఏమిటి?  
ఆర్కిఎక్టమీ నుండి పెద్దలు కోలుకోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? పునరావృతమయ్యే  
వృషణ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స ఎంపికలు ఏమిటి? వృషణ క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ  
చరిత్ర కలిగి ఉండటం వలన అది వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుందా? వృషణ క్యాన్సర్‌కు  
అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Niederhuber JE, et al.,  
eds. వృషణ క్యాన్సర్. ఇన్: అబెలాఫ్స్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ. 5వ ఎడిషన్  
ఫిలడెల్ఫియా, పే.: చర్చిల్ లివింగ్‌స్టోన్ ఎల్సెవియర్; 2014. నవంబర్ 29,  
2016న యాక్సెస్ చేయబడింది. టెస్టిక్యులర్ క్యాన్సర్. ఫోర్ట్ వాషింగ్టన్,  
పే.: నేషనల్ కాంప్రహెన్సివ్ క్యాన్సర్ నెట్‌వర్క్. డిసెంబరు 14, 2016న  
యాక్సెస్ చేయబడింది. వీన్ AJ, మరియు ఇతరులు., eds. టెస్టిస్ యొక్క  
నియోప్లాజమ్స్. ఇన్: కాంప్‌బెల్-వాల్ష్ యూరాలజీ. 11వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా,  
పే.: ఎల్సెవియర్; 2016. నవంబర్ 29, 2016న యాక్సెస్ చేయబడింది.  
టెస్టిక్యులర్ సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్ (TSE). యూరాలజీ కేర్ ఫౌండేషన్. డిసెంబరు  
12, 2016న పొందబడింది. Ilic D, మరియు ఇతరులు. వృషణ క్యాన్సర్ కోసం  
స్క్రీనింగ్. కోక్రాన్ డేటాబేస్ ఆఫ్ సిస్టమాటిక్ రివ్యూస్. 2011;CD007853.  
డిసెంబర్ 16, 2016న యాక్సెస్ చేయబడింది.. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్  
వెబ్‌సైట్. వృషణ క్యాన్సర్ చికిత్స (PDQ) - ఆరోగ్య వృత్తిపరమైన వెర్షన్. మే  
21, 2020న నవీకరించబడింది. ఆగస్టు 5, 2020న యాక్సెస్ చేయబడింది.  
  
==================================================  
  
ధనుర్వాతం ట్రిస్మస్ మరియు లాక్జా అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం  
  
ధనుర్వాతం, సాధారణంగా లాక్జా అని పిలుస్తారు, ఇది కండరాల నొప్పులు,  
ముఖ్యంగా దవడ మరియు మెడ యొక్క నాడీ వ్యవస్థ రుగ్మత. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ మట్టిలో  
ఉండే క్లోస్ట్రిడియం టెటాని అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. ప్రారంభ  
సంక్రమణ తర్వాత 7 నుండి 10 రోజుల తర్వాత ధనుర్వాతం లక్షణాలు సాధారణంగా  
కనిపిస్తాయి. అయితే, ఇది 4 రోజుల నుండి 3 వారాల వరకు మారవచ్చు మరియు కొన్ని  
సందర్భాల్లో నెలలు పట్టవచ్చు.  
  
మురికిగా ఉన్న బహిరంగ గాయాలు, కలుషితమైన సూదులు పంచుకోవడం మరియు  
అపరిశుభ్రమైన పరిస్థితులలో ప్రసవాలు ధనుర్వాతం రావడానికి ప్రధాన ప్రమాద  
కారకాలు. వారి ప్రాథమిక టెటానస్ టీకా షెడ్యూల్‌ను పూర్తి చేయని లేదా  
మునుపటి దశాబ్దంలో ఎటువంటి బూస్టర్ షాట్ అందుకోని వ్యక్తులలో చాలా కేసులు  
సంభవిస్తాయి.  
  
ధనుర్వాతం అనేది ప్రాణాంతకమైన మరియు అత్యంత బలహీనపరిచే పరిస్థితి,  
అదృష్టవశాత్తూ సకాలంలో టీకాలు వేయడం ద్వారా నివారించవచ్చు. టెటనస్  
వ్యాక్సిన్‌లను పిల్లలకు వేయించాలి. ప్రాథమిక టీకా షెడ్యూల్‌లో 2 నెలల  
నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలకు డిఫ్తీరియా మరియు టెటానస్ టాక్సాయిడ్స్  
మరియు ఎసెల్యులర్ పెర్టుసిస్ (DTaP) టీకాలో భాగంగా ఇవ్వబడిన 5 టెటానస్  
షాట్లు ఉంటాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) దవడ మరియు  
మెడ కండరాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 73000 (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు  
స్థానికీకరించిన అంటువ్యాధులు హిస్టీరియా నియోప్లాజమ్స్ మాలిగ్నెంట్  
హైపెథెర్మియా స్టిమ్యులెంట్ డ్రగ్స్ డిస్టోనిక్ డ్రగ్ ఎఫెక్ట్స్ సెరోటోనిన్  
సిండ్రోమ్ పర్సనల్ సిండ్రోమ్ ఎర్లీ గాయం కేర్ హ్యూమన్ టెటానస్ ఇమ్యూన్  
గ్లోబులిన్ (TIG) కండరాల నొప్పులను నియంత్రించడానికి మందులు: డయాజెపామ్,  
పాన్‌కురోనియం, బాక్లోఫెన్, మెగ్నీషియం సల్ఫేట్ యాంటీబయాటిక్స్:  
మెట్రోనిడాజోల్, పెన్సిలిన్ జి, సెఫురోక్సిమ్ హాస్పిటలైజేషన్ మరియు  
సపోర్టివ్ కేర్ స్పెషలిస్ట్స్ ఆఫ్ జనరల్ మెడిసిన్ టాక్సికాలజిస్ట్  
న్యూరాలజిస్ట్ టాక్సికాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్‌ని  
సంప్రదించడానికి నిపుణులు  
  
ఈ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సంకేతం దవడ కండరాలు బిగుతుగా మారడం.  
టెటానస్ ఇన్ఫెక్షన్ నోటిని తెరవలేకపోవడం మరియు మింగడంలో మరియు శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఇతర  
లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
దవడ తిమ్మిరి ఆకస్మిక, అసంకల్పిత కండరాలు తరచుగా కడుపులో నొప్పితో కూడిన  
కండరాలు శరీరమంతా దృఢత్వం మింగడంలో ఇబ్బంది మూర్ఛలు (జెర్కింగ్ లేదా  
తదేకంగా చూడటం) తలనొప్పి జ్వరం మరియు చెమటలు రక్తపోటు మరియు హృదయ స్పందన  
రేటులో మార్పులు మీకు తెలుసా? దుస్సంకోచం క్రమంగా ముఖ కండరాలకు  
వ్యాపిస్తుంది, దీని వలన "రిసస్ సార్డోనికస్" అని పిలవబడే స్థిరమైన వ్యంగ్య  
గ్రిమేస్ మరియు ఆత్రుతతో కూడిన వ్యక్తీకరణ యొక్క సాధారణ ముఖ కవళికలకు  
కారణమవుతుంది. ధనుర్వాతం యొక్క కారణాలు  
  
ధూళి, జంతువుల మలం మరియు మట్టిలో కనిపించే క్లోస్ట్రిడియం టెటాని  
బ్యాక్టీరియా బీజాంశం ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన టాక్సిన్ వల్ల ధనుర్వాతం  
వస్తుంది. ఈ బీజాంశం లోతైన మాంసపు గాయంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, అవి  
టెటానోస్పాస్మిన్ అని పిలువబడే ప్రాణాంతక టాక్సిన్‌ను విడుదల చేసే  
బ్యాక్టీరియాగా రూపాంతరం చెందుతాయి.  
  
టాక్సిన్ కండరాలను దెబ్బతీస్తుంది, ప్రత్యేకంగా కండరాల పనితీరును  
నియంత్రించే మోటార్ న్యూరాన్లు. ఇది కండరాల నొప్పులు మరియు దృఢత్వాన్ని  
కలిగిస్తుంది, ఇది టెటానస్ యొక్క ప్రధాన లక్షణం.  
  
ఎప్పుడూ టీకాలు వేయని వ్యక్తులలో లేదా వారి 10-సంవత్సరాల బూస్టర్ షాట్  
తీసుకోని పెద్దలలో ధనుర్వాతం కేసులు తరచుగా కనిపిస్తాయి. ధనుర్వాతం అంటు  
వ్యాధి కాదు కాబట్టి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వ్యాపించదు.  
  
ఇతర మార్గాలు: టెటానస్ బాక్టీరియా దీని వల్ల చర్మంలో విరామాల ద్వారా ఒకరి  
శరీరానికి కూడా సోకుతుంది:  
  
క్లీన్ ఉపరితల గాయాలు (చర్మం యొక్క పై పొర మాత్రమే గీసినప్పుడు)  
శస్త్రచికిత్సా విధానాలు కీటకాలు కాటు దంత అంటువ్యాధులు కాంపౌండ్  
ఫ్రాక్చర్లు (బహిర్గతంగా విరిగిన ఎముక) దీర్ఘకాలిక పుండ్లు మరియు  
ఇన్ఫెక్షన్లు ఇంట్రావీనస్ (IV) ఔషధ వినియోగం ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్షన్లు  
(కండరంలో ఇచ్చిన షాట్లు) రకాలు ధనుర్వాతం  
  
టెటానస్ అనేది క్లోస్ట్రిడియం టెటాని యొక్క బీజాంశాలకు పర్యావరణ బహిర్గతం  
ద్వారా వ్యాక్సిన్-నివారించగల వ్యాధి. క్లినికల్ ఫలితాల ఆధారంగా టెటానస్  
యొక్క నాలుగు రూపాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. సాధారణీకరించిన  
ధనుర్వాతం ఇది అత్యంత ప్రబలమైన రకం (నివేదిత కేసుల్లో 80% కంటే ఎక్కువ).  
సాధారణంగా, తల మరియు మెడ కండరాలు మొదట బిగుతుగా మరియు స్పాస్టిక్‌గా  
మారతాయి, మిగిలిన శరీరం చివరికి ప్రభావితమవుతుంది. ఈ దుస్సంకోచాల నుండి  
పూర్తిగా కోలుకోవడానికి చాలా నెలలు పట్టవచ్చు మరియు అవి 4 వారాల వరకు  
కొనసాగుతాయి.  
  
2. స్థానికీకరించిన ధనుర్వాతం ఇది వ్యాధి యొక్క అసాధారణ రూపం, దీనిలో  
 రోగులు గాయం వలె అదే శరీర భాగంలో కండరాలు నిరంతరం సంకోచించబడతాయి. ఈ  
 సంకోచాలు క్రమంగా క్షీణించే ముందు చాలా వారాల పాటు కొనసాగవచ్చు.  
  
3. నియోనాటల్ టెటానస్ ఇది ఒక రకమైన ధనుర్వాతం, ఇది నవజాత శిశువులలో  
 పుట్టిన వారంలోపు కనిపిస్తుంది. తల్లికి రోగనిరోధక శక్తి లేనట్లయితే,  
 నియోనాటల్ టెటానస్ వారి స్వంత రోగనిరోధక వ్యవస్థ లేదా తల్లి నుండి  
 ప్రతిరోధకాల ద్వారా రక్షించబడని నవజాత శిశువులను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
గమనిక: నవజాత శిశువు ఆలస్యం చేయకుండా హ్యూమన్ టెటానస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్  
(TIG)ని అందుకోవాలి. అలాగే, గర్భధారణకు ముందు లేదా గర్భధారణ సమయంలో తల్లికి  
రోగనిరోధక శక్తిని ఇవ్వడం ద్వారా లేదా శుభ్రమైన వాతావరణంలో శుభ్రమైన  
ప్రసవాన్ని నిర్ధారించడం ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు.  
  
4. సెరెబ్రల్ టెటానస్ దీనిని సెఫాలిక్ టెటానస్ అని కూడా పిలుస్తారు,  
 ఇందులో ముఖం మరియు స్వరపేటిక కండరాలు ఉంటాయి. ఇది తల యొక్క నరాలు మరియు  
 కండరాలను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది. సెఫాలిక్ టెటానస్ యొక్క అత్యంత  
 తరచుగా కారణం తల గాయం. ఇది చాలా అసాధారణమైనది, దాదాపు 1% నుండి 3% వరకు  
 టెటానస్ కేసులు ఉన్నాయి. నీకు తెలుసా? డిఫ్తీరియా లేదా టెటానస్  
 వ్యాక్సినేషన్‌ల చరిత్ర COVID-19 యొక్క తక్కువ తీవ్రమైన వ్యక్తీకరణలతో  
 సంబంధం కలిగి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో టీకా  
 యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మరింత చదవండి. ధనుర్వాతం కోసం ప్రమాద కారకాలు  
 ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
ధనుర్వాతం సాధారణంగా రోగనిరోధక శక్తి లేని, పాక్షికంగా రోగనిరోధక శక్తి  
లేదా పూర్తిగా రోగనిరోధక శక్తిని పొందని వ్యక్తులలో సంభవిస్తుంది, కానీ  
తగినంత బూస్టర్ మోతాదులు లేని వ్యక్తులలో. నియోనాటల్ టెటానస్ యొక్క ప్రమాద  
కారకాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:  
  
1. కలుషితమైన కోతలు లేదా గాయాలు టెటానస్ బాక్టీరియా మలం (పూప్), లేదా  
 లాలాజలం (ఉమ్మి) ద్వారా చర్మంలోని కొన్ని విరామాలు మరియు గోరు లేదా  
 సూది వంటి ఒక వస్తువు వల్ల చర్మాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే గాయాల ద్వారా  
 సంక్రమించే అవకాశం ఉంది.  
  
2. టీకాలు వేయని తల్లికి టీకాలు వేయడం వలన శిశువులు చాలా ప్రమాదానికి  
 గురవుతారు, మహిళలు ప్రతి గర్భధారణ సమయంలో టెటానస్ టాక్సాయిడ్, తగ్గిన  
 డిఫ్తీరియా టాక్సాయిడ్ మరియు ఎసెల్యులర్ పెర్టుసిస్ టీకా (Tdap)  
 పొందాలి.  
  
3. కలుషితమైన ప్రాంతాలలో డెలివరీ ప్రసూతి ధనుర్వాతం, ఇది గర్భధారణ సమయంలో  
 లేదా గర్భం ముగిసిన 6 వారాలలోపు సంభవిస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో  
 క్లోస్ట్రిడియం టెటాని బీజాంశంతో గాయాలు కలుషితం కావడం లేదా ప్రసవాలు  
 లేదా అబార్షన్ల సమయంలో కలుషితమైన సాధనాలను ఉపయోగించడం వల్ల ఇది  
 జరుగుతుంది.  
  
4. బొడ్డు తాడును కత్తిరించడానికి నాన్ స్టెరైల్ పరికరాలను  
 ఉపయోగించినప్పుడు లేదా బొడ్డు స్టంప్‌ను కవర్ చేయడానికి కలుషితమైన  
 పదార్థాన్ని ఉపయోగించినప్పుడు బొడ్డు తాడు నియోనాటల్ టెటానస్ యొక్క  
 సెప్టిక్ కటింగ్ సంభవిస్తుంది.  
  
5. కుటుంబ చరిత్ర మునుపటి పిల్లలలో నియోనాటల్ ధనుర్వాతం యొక్క చరిత్ర  
 తదుపరి పిల్లలలో నియోనాటల్ టెటానస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
6. రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే చరిత్ర ఆటో ఇమ్యూన్ పరిస్థితులు లేదా  
 పోస్ట్-ఆర్గాన్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ కోసం మందులు తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు  
 తక్కువ రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటారు, ఇది వారి టెటానస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల  
 అవకాశాలను పెంచుతుంది.  
  
7. కలుషితమైన సూదులను పంచుకోవడం వల్ల కలుషితమైన సూదుల ద్వారా చర్మ  
 పంక్చర్‌లు (చట్టవిరుద్ధమైన మందులను ఇంజెక్ట్ చేయడానికి లేదా టాటూ  
 వేయడానికి లేదా బాడీ పియర్సింగ్ చేయడానికి ఉపయోగించేవి) కూడా  
 ధనుర్వాతంకి దారితీయవచ్చు. సిరా పడిందా? టాటూలు వేయించుకున్న తర్వాత  
 పాటించాల్సిన పలు జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియో చూడండి.  
  
8. మధుమేహం మరియు దీర్ఘకాలిక గాయాలతో బాధపడుతున్న మధుమేహ రోగులు ఇతర జనాభా  
 కంటే ధనుర్వాతం బారిన పడే అవకాశం ఉంది. నీకు తెలుసా? మొత్తంమీద,  
 మధుమేహం లేనివారి కంటే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ధనుర్వాతం బారిన పడే  
 అవకాశం ఉంది. మధుమేహం మీ జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేయనివ్వవద్దు. మా  
 డయాబెటిక్ కేర్ శ్రేణిని తనిఖీ చేయండి ధనుర్వాతం నిర్ధారణ  
  
నిర్ధారణ ప్రయోగశాల పరీక్ష అందుబాటులో లేదు; రోగ నిర్ధారణ వైద్యపరంగా  
చేయబడుతుంది. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో సహాయపడే ఇతర అంశాలు:  
  
1. చరిత్ర ముందుగా టెటానస్-పీడిత గాయం మరియు తగినంత టెటానస్ ఇమ్యునైజేషన్  
 చరిత్ర ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా ధనుర్వాతం అనుమానించబడాలి. ధనుర్వాతం  
 అనేది రోగి యొక్క గాయాలు, గాయాలు, స్క్రాప్‌లు మరియు పంక్చర్‌ల యొక్క  
 ఇటీవలి చరిత్రతో పాటు నిర్దిష్ట లక్షణాలు మరియు సూచికలను వెతుకుతున్న  
 వైద్యుడు ద్వారా గుర్తించవచ్చు.  
  
2. గరిటెలాంటి పరీక్ష గరిటెలాంటి పరీక్ష ఒక సాధారణ రోగనిర్ధారణ పరీక్ష.  
 సాధారణ రోగులలో గరిటెతో గొంతును తాకడం వల్ల ఒక గాగ్ రిఫ్లెక్స్ మరియు  
 గరిటెలాన్ని బహిష్కరించే ప్రయత్నాలకు దారి తీస్తుంది; ప్రతికూల ఫలితం.  
 టెటానస్ ఉన్నట్లయితే, రిఫ్లెక్స్ స్పామ్ ఏర్పడుతుంది, మరియు రోగి  
 గరిటెలాంటిని కొరుకుతుంది; సానుకూల ఫలితం. ధనుర్వాతం నివారణ  
  
టీకా మరియు మంచి గాయం సంరక్షణ ధనుర్వాతం సంక్రమణ నివారణలో మూలస్తంభాలు. అవి  
ఈ క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి:  
  
1. టీకాలు వేయడం టెటానస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నివారించడానికి ఏకైక మార్గం  
 సమయానికి టీకాలు వేయడం. టెటానస్ వ్యాక్సిన్ షాట్ సాధారణంగా డెల్టాయిడ్  
 కండరాలలో ఇవ్వబడుతుంది. టెటానస్ టీకా క్రింది టీకాలలో భాగంగా  
 ఇవ్వబడుతుంది:  
  
డిఫ్తీరియా మరియు టెటానస్ టాక్సాయిడ్లు మరియు అసెల్యులర్ పెర్టుసిస్ (DTaP)  
టీకా: డిఫ్తీరియా, టెటానస్ మరియు పెర్టుసిస్ (కోరింత దగ్గు) టీకాల పూర్తి  
మోతాదులను కలిగి ఉంటుంది. డిఫ్తీరియా మరియు టెటానస్ (DT) టీకా టెటానస్  
టాక్సాయిడ్, తగ్గిన డిఫ్తీరియా టాక్సాయిడ్ మరియు ఎసెల్యులర్ పెర్టుసిస్  
(Tdap) టీకా: టెటానస్ టీకా యొక్క పూర్తి మోతాదు మరియు డిఫ్తీరియా మరియు  
కోరింత దగ్గు టీకాలు తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. టెటానస్ మరియు డిఫ్తీరియా  
(Td) టీకా టెటానస్ టాక్సాయిడ్ (TT) టీకా  
  
గమనిక: DTaP/DT కేవలం 7 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మరియు  
పిల్లలకు మాత్రమే ఇవ్వబడుతుంది, అయితే Tdap/Td/TT యుక్తవయస్కులు మరియు  
పెద్దలకు ఇవ్వబడుతుంది.  
  
టెటానస్ టీకా ఎవరు మరియు ఎప్పుడు తీసుకోవాలి?  
  
2 నెలల నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలు 5 DTaP షాట్‌లను పొందాలి. 6, 10 &  
14 వారాలలో మూడు డోసులు మరియు 16-24 నెలలు మరియు 5-6 సంవత్సరాల వయస్సులో  
వరుసగా రెండు బూస్టర్ మోతాదులు. DTaPకి చాలా చెడ్డ స్పందన ఉన్న పిల్లలు DT  
టీకాను పొందవచ్చు. అయినప్పటికీ, వారు కోరింత దగ్గు నుండి ఎటువంటి రక్షణను  
పొందలేరు. 11-12 సంవత్సరాల పిల్లలు Tdap యొక్క 1 బూస్టర్ షాట్ పొందాలి.  
  
పెద్దలు 18 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలు ప్రాథమిక రోగనిరోధకత పొందని వారు, Td టీకా  
యొక్క మూడు మోతాదులు సూచించబడతాయి. రెండు మోతాదులు కనీసం 4 వారాల వ్యవధిలో  
ఇవ్వబడతాయి మరియు మూడవ మోతాదు రెండవ మోతాదు తర్వాత 6-12 నెలల తర్వాత  
ఇవ్వబడుతుంది. Tdap టీకా Td మోతాదులలో దేనినైనా ప్రత్యామ్నాయం చేయగలదు.  
వారి ప్రాథమిక టీకా షెడ్యూల్‌ను పూర్తి చేసిన పెద్దలు, 65 సంవత్సరాల వయస్సు  
వరకు ప్రతి 10 సంవత్సరాలకు ఒకసారి TT లేదా Td షాట్‌ను పొందాలి. Tt/Td  
వ్యాక్సిన్‌కు బదులుగా Tdap టీకా యొక్క ఒక మోతాదు ఇవ్వబడుతుంది.  
  
గర్భిణీ స్త్రీలు భారతదేశంలోని జాతీయ ఇమ్యునైజేషన్ షెడ్యూల్ గర్భిణీ  
స్త్రీల ఇమ్యునైజేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా TT/Td యొక్క 2 మోతాదులను  
సిఫార్సు చేస్తుంది. రెండు మోతాదుల మధ్య కనీసం 4 వారాల గ్యాప్ ఉండాలి.  
TT/Td ఇంజక్షన్ యొక్క రెండవ మోతాదుకు బదులుగా Tdap టీకాను కూడా  
పరిగణించవచ్చు. ఒక తల్లి చివరి గర్భధారణలో 2 TT/Td మోతాదులను పొంది, 3  
సంవత్సరాలలోపు గర్భవతి అయినట్లయితే, అప్పుడు ఒక బూస్టర్ మోతాదు మాత్రమే  
సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
టెటానస్ టీకా యొక్క వ్యతిరేకతలు ఏదైనా టీకా పదార్ధానికి తీవ్రమైన ప్రతికూల  
ప్రతిచర్య చరిత్ర. టీకా వేసిన ఏడు రోజులలోపు మరియు స్పష్టమైన వివరణ  
లేకుండా, ఎన్సెఫలోపతి (కోమా, తగ్గిన స్పృహ స్థాయి లేదా నిరంతర మూర్ఛలు  
వంటివి) బాధపడ్డట్లయితే. గిలియన్-బారే సిండ్రోమ్ (GBS) చరిత్ర  
  
పిల్లలు మరియు పెద్దలలో తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి రోగనిరోధకత  
అత్యంత ప్రభావవంతమైన సాధనాలలో ఒకటి. ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి  
7 టీకాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి  
  
2. తగిన గాయం సంరక్షణ మీకు ఏదైనా కోత, గాయం లేదా గాయం ఏర్పడినట్లయితే,  
 ప్రత్యేకించి అది కలుషితమైతే మీరు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మీకు  
 చిన్న గాయం లేదా గాయం ఉంటే మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ  
 ఉన్నాయి:  
  
రక్తస్రావాన్ని నియంత్రించండి: రక్తస్రావం ఆగే వరకు కట్ లేదా గాయంపై నేరుగా  
ఒత్తిడి చేయడానికి శుభ్రమైన కణజాలం, గాజుగుడ్డ ముక్క లేదా శుభ్రమైన  
వస్త్రాన్ని ఉపయోగించండి. రక్తస్రావం తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి, వీలైతే  
గుండె పైన చేయి లేదా కాలుని పైకి లేపడానికి ప్రయత్నించండి. పరిశుభ్రత  
పాటించండి: అన్నింటిలో మొదటిది, గాయాన్ని శుభ్రం చేయడానికి మరియు  
డ్రెస్సింగ్ చేయడానికి ముందు మీ చేతులను కడగాలి. రక్తస్రావం ఆగిపోయిన  
తర్వాత, గాయాన్ని శుభ్రం చేయడానికి సెలైన్ ద్రావణం, బాటిల్ వాటర్ లేదా  
స్పష్టమైన నడుస్తున్న నీటిని ఉపయోగించాలి. గాయాన్ని కవర్ చేయండి:  
ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి యాంటీబయాటిక్ క్రీమ్ ఉపయోగించిన  
తర్వాత స్టెరైల్ బ్యాండేజ్ ఉపయోగించండి. గాయాన్ని శుభ్రంగా మరియు పొడిగా  
ఉంచడానికి, బ్యాండేజ్‌ను తరచుగా మార్చండి ఎందుకంటే ఇది హానికరమైన  
బ్యాక్టీరియాను దూరంగా ఉంచుతుంది. డ్రెస్సింగ్ మార్చండి: కనీసం ప్రతిరోజు  
ఒకసారి బ్యాండేజీని మార్చండి, లేదా డ్రెస్సింగ్ మురికిగా లేదా తడిగా  
ఉన్నప్పుడల్లా మరియు డ్రెస్సింగ్ మార్చండి. మీరు యాంటీబయాటిక్ లేపనం  
ఉపయోగించవచ్చు. ప్రతికూల ప్రతిచర్యలను నిర్వహించండి: యాంటీబయాటిక్ వాడకం  
వల్ల ఏదైనా దద్దుర్లు లేదా గాయం అధ్వాన్నంగా మారడాన్ని మీరు  
గమనించినట్లయితే లేదా బ్యాండేజ్‌లలో ఉపయోగించే అంటుకునే పదార్థాలకు మీకు  
అలెర్జీ ఉంటే, అంటుకునే రహిత డ్రెస్సింగ్‌లు లేదా స్టెరైల్ గాజ్ మరియు  
పేపర్ టేప్‌కు మారండి.  
  
గాయాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ సమాచార  
వీడియోను చూడండి. సందర్శించాల్సిన నిపుణులు  
  
ధనుర్వాతంతో సంబంధం ఉన్న అనారోగ్యం మరియు మరణాలను తగ్గించడానికి క్రింది  
నిపుణులు సహాయం చేస్తారు:  
  
సాధారణ వైద్యుడు టాక్సికాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ పల్మనరీ మెడిసిన్  
స్పెషలిస్ట్ అనస్థీషియాలజిస్ట్  
  
టాక్సికాలజిస్ట్ ఏదైనా విషాన్ని తోసిపుచ్చడానికి మరియు ఏదైనా పదార్ధం  
విషపూరితమైనదా లేదా హానికరమైనదా అని నిర్ధారించడానికి సహాయపడుతుంది.  
న్యూరాలజిస్ట్ అనేది నరాల వ్యాధులకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు మరియు టెటానస్  
విషయంలో, వారు మూర్ఛలకు చికిత్స చేస్తారు. శ్వాసకోశ రాజీ ఉన్నప్పుడు  
పల్మనరీ మెడిసిన్ నిపుణుడు సహాయం చేయవచ్చు మరియు వెంటిలేషన్ అందించడంలో  
సహాయపడుతుంది. బాక్లోఫెన్ వంటి మందులను అనస్థీషియాలజిస్ట్ అందించాలి.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి?  
  
మీ టెటానస్ టీకా షెడ్యూల్‌ను పూర్తి చేయడం గురించి మీకు ఖచ్చితంగా తెలియదు.  
గత పదేళ్లుగా మీరు టెటానస్ ఇంజెక్షన్ తీసుకోలేదు. చివరిగా టెటానస్ టీకా  
ఎప్పుడు తీసుకున్నారో ఖచ్చితంగా తెలియదు. మీరు ఆరుబయట గాయపడ్డారు. గాయం  
మట్టితో ప్రత్యక్ష సంబంధంలో ఉంది. గాయంలో ధూళి లేదా శిధిలాలు ఉన్నాయి, అది  
బయటకు రాదు. లోతైన పంక్చర్ గాయం, గాయంలో ఉన్న వస్తువు, జంతువు కాటు లేదా  
తీవ్రమైన కోత.  
  
విషయాలు చేతి నుండి వచ్చే వరకు వేచి ఉండకండి. మా విశ్వసనీయ ప్రపంచ స్థాయి  
వైద్యుల బృందం నుండి సలహాలను పొందండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్  
చేసుకోండి టెటనస్ చికిత్స  
  
ధనుర్వాతం అనేది వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి మరియు దాని నిర్వహణ క్రింది  
వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. ప్రారంభ మరియు ఉగ్రమైన గాయం డీబ్రిడ్మెంట్ ప్రస్తుతం ఉన్న ఏవైనా  
 గాయాలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం మంచిది. మీ గాయాన్ని శుభ్రమైన  
 లేదా శుభ్రమైన నీరు మరియు క్రిమినాశక ద్రావణంతో శుభ్రపరచడం చాలా అవసరం,  
 ఇది బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉండే ఏదైనా ధూళి, శిధిలాలు లేదా విదేశీ  
 వస్తువులను వదిలించుకోవడానికి.  
  
అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీ ప్రథమ చికిత్స వస్తు సామగ్రిని ఎల్లప్పుడూ  
ఉంచుకోండి. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రథమ చికిత్స ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి  
  
2. యాంటీమైక్రోబయాల్ థెరపీ ఎల్లప్పుడూ సలహా ఇవ్వబడినప్పటికీ,  
 యాంటీబయాటిక్స్ టెటానస్ చికిత్సలో కొంత భాగాన్ని మాత్రమే కలిగి ఉంటాయి.  
 సరైన గాయం డీబ్రిడ్మెంట్ లేకుండా, తగిన యాంటీబయాటిక్ థెరపీ C. టెటానిని  
 తొలగించడంలో తక్కువగా ఉండవచ్చని గమనించడం చాలా ముఖ్యం. ఉపయోగించిన  
 మందులు: మెట్రోనిడాజోల్ పెన్సిలిన్ జి సెఫురోక్సిమ్  
  
3. హ్యూమన్ టెటానస్ ఇమ్యూన్ గ్లోబులిన్ (HTIG) హ్యూమన్ టెటానస్ ఇమ్యూన్  
 గ్లోబులిన్‌తో అన్‌బౌండ్ టాక్సిన్‌ల న్యూట్రలైజేషన్ ఇవ్వబడింది.  
 అనుమానిత ధనుర్వాతం ఉన్న రోగులందరూ వెంటనే నిష్క్రియ (TIGతో) మరియు  
 క్రియాశీల (టెటానస్ టాక్సాయిడ్-కలిగిన టీకాలు) రెండింటినీ తీసుకోవాలి.  
  
4. కండరాల నొప్పులను నియంత్రించడానికి మందులు సాధారణీకరించిన కండరాల  
 నొప్పులు ప్రాణాంతకం, ఎందుకంటే అవి శ్వాసకోశ వైఫల్యానికి కారణమవుతాయి,  
 ఆకాంక్షకు దారితీస్తాయి మరియు రోగిలో సాధారణ అలసటను ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
గమనిక: దీర్ఘకాలిక కండరాల సంకోచాలు ఆకస్మిక, బలమైన మరియు బాధాకరమైన కండరాల  
సమూహం సంకోచాలకు దారితీస్తాయి. దీనిని టెటనీ అంటారు. దీనినే టెటనీ అంటారు.  
ఇవి పగుళ్లు మరియు కండరాల కన్నీళ్లను కలిగించే ఎపిసోడ్‌లు.  
  
ఈ దుస్సంకోచాలను నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే అనేక మందులు ఉన్నాయి:  
  
బెంజోడియాజిపైన్స్ (డయాజెపామ్ వంటివి) పాంకురోనియం యాంటిస్పాస్మోడిక్స్  
(బాక్లోఫెన్ వంటివి) మెగ్నీషియం సల్ఫేట్  
  
5. హాస్పిటలైజేషన్ మరియు సపోర్టివ్ కేర్ తీవ్రమైన టెటానస్ ఉన్న వ్యక్తులు  
 ఇంటెన్సివ్ కేర్ వాతావరణంలో ఉండవలసి ఉంటుంది. మత్తుమందులు శ్వాసను  
 నిరోధిస్తాయి కాబట్టి మీరు తాత్కాలికంగా వెంటిలేషన్‌లో ఉండవలసి  
 ఉంటుంది. పోషకాహార మద్దతు కూడా ముందుగానే ప్రారంభించాలి. పదే పదే వచ్చే  
 దుస్సంకోచాలు, విపరీతమైన చెమటలు, కండరాల సంకోచాలు మొదలైన వాటి కారణంగా  
 టెటానస్‌లో శక్తి డిమాండ్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. సిరల్లో రక్తం  
 గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడానికి హెపారిన్ లేదా ఏదైనా ఇతర  
 ప్రతిస్కందకాన్ని ముందుగానే అందించాలి. ధనుర్వాతం తరచుగా దవడ కండరాలలో  
 తేలికపాటి దుస్సంకోచాలతో ప్రారంభమవుతుంది, ఇది చివరికి మీ ఛాతీ, మెడ,  
 వీపు మరియు ఉదర కండరాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల, దుస్సంకోచాలు  
 ఆగిపోయిన వెంటనే భౌతిక చికిత్స సూచించబడుతుంది.  
  
6. రికవరీ సమయంలో టీకాలు వేయడం టెటానస్ వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధక  
 శక్తిని అందించదు. వ్యక్తి యొక్క పరిస్థితి స్థిరీకరించబడిన వెంటనే  
 టెటానస్ టాక్సాయిడ్-కలిగిన వ్యాక్సిన్‌తో క్రియాశీల రోగనిరోధకత  
 ప్రారంభించబడాలి లేదా కొనసాగించాలి.  
  
భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఫార్మసీ నుండి ఆన్‌లైన్‌లో మందులను ఆర్డర్ చేయండి,  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి ధనుర్వాతం యొక్క సమస్యలు  
  
టెటానస్ కారణంగా సంభవించే తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు:  
  
● లారింగోస్పాస్మ్: ఇది స్వర తంతువులను అనియంత్రిత/అసంకల్పిత బిగించడం, ఇది  
శ్వాస తీసుకోవడంలో అంతరాయానికి దారితీయవచ్చు.  
  
● పగుళ్లు: అసంకల్పిత కండరాల కదలికల వల్ల వెన్నెముక లేదా పొడవాటి ఎముకల  
పగుళ్లు సంభవించవచ్చు.  
  
● హైపర్‌టెన్షన్ మరియు/లేదా అసాధారణ గుండె లయ: టెటానస్‌లో కనిపించే  
హైపర్‌యాక్టివిటీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు దారితీయవచ్చు. ఇది అసాధారణ గుండె లయను  
కూడా కలిగిస్తుంది.  
  
● నోసోకోమియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు: ఇవి వైద్య సంరక్షణ పొందుతున్నప్పుడు  
సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు, అయితే అడ్మిషన్ సమయంలో హాజరుకాలేదు. వాటిని  
హెల్త్‌కేర్-అసోసియేటెడ్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ (HAI) అని కూడా అంటారు.  
  
● పల్మనరీ ఎంబోలిజం: ఇది శరీరంలోని మరొక భాగం నుండి రక్తప్రవాహం గుండా  
వెళ్లి ఊపిరితిత్తుల ప్రధాన ధమని లేదా దాని శాఖలలో ఒకదానిని నిరోధించిన  
రక్తం గడ్డని సూచిస్తుంది.  
  
● ఆస్పిరేషన్ న్యుమోనియా: ఇది లాలాజలం లేదా వాంతి వంటివి అనుకోకుండా  
ఊపిరితిత్తులలోకి వెళ్ళినప్పుడు అభివృద్ధి చెందే ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్.  
  
● మరణం: ధనుర్వాతం కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రాణాంతకం కావచ్చు.వీటిలో ఎక్కువగా  
60 ఏళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు మరియు టీకా తీసుకోని వారు  
ఎక్కువగా ఉంటారు. నీకు తెలుసా? 1988 నుండి టెటానస్ కేసులలో 96% తగ్గుదల  
ఉంది, ఎక్కువగా స్కేల్-అప్ ఇమ్యునైజేషన్ ప్రోగ్రామ్‌ల కారణంగా. టెటానస్  
టాక్సాయిడ్ టీకా గురించి మరింత చదవండి. టెటానస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
ధనుర్వాతం నిర్వహణలో కొంత వాగ్దానం చేసిన కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:  
  
1. బోటులినమ్ టాక్సిన్ బోటులినమ్ టాక్సిన్, దీనిని "మిరాకిల్ పాయిజన్" అని  
 కూడా పిలుస్తారు, ఇది క్లోస్ట్రిడియం బోటులినమ్ అనే బాక్టీరియం ద్వారా  
 ఉత్పత్తి చేయబడిన న్యూరోటాక్సిన్. ఇమ్యునైజేషన్ కాకుండా, ఈ టాక్సిన్  
 యొక్క పరిపాలన ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ధనుర్వాతం రోగులలో దృఢత్వం మరియు  
 దుస్సంకోచాలను తగ్గించడానికి ఉపయోగించే చికిత్సా విధానం అని అధ్యయనాలు  
 చూపిస్తున్నాయి.  
  
2. విటమిన్ సి టెటనస్‌ను నివారించడంలో మరియు మరణాలను తగ్గించడంలో విటమిన్  
 సి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని విటమిన్ సి పరిశోధన సూచిస్తుంది. ఇది  
 యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది, గాయం నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది  
 మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.  
  
మీ ఆహారంలో ఏవైనా ఖాళీలను పూరించడానికి మా విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ సి  
సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇక్కడ బ్రౌజ్ చేయండి టెటనస్‌తో జీవించండి  
  
టెటనస్ వ్యాధి లక్షణాల తీవ్రతను బట్టి రోగి జీవనశైలిపై వివిధ రకాల ప్రతికూల  
ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. వైద్య సంరక్షణ మరియు పునరావాస అవకాశాలు మరియు  
వారి కుటుంబం మరియు సామాజిక మద్దతు లభ్యతకు లోబడి, టెటానస్‌తో జీవించే  
సవాలు లేదా సులభంగా జీవించే ప్రతి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది. పునరావాసం  
మరియు మద్దతు యొక్క వివిధ రూపాలు:  
  
కండరాల దృఢత్వం మరియు దుస్సంకోచాలకు సహాయం చేయడానికి, చలనశీలత మరియు  
కదలికను పెంచడానికి మరియు పనితీరు మరియు జీవన నాణ్యతను పెంచడానికి శారీరక  
చికిత్సను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. శ్వాసకోశ సమస్యల నివారణకు కార్డియోపల్మోనరీ  
ఫిజికల్ థెరపీని ఉపయోగించవచ్చు. ధనుర్వాతంతో వ్యవహరించే వ్యక్తికి  
భావోద్వేగ మరియు సంరక్షణ కూడా అవసరం. భావోద్వేగ మైదానంలో కుటుంబం నుండి  
సహాయం లేదా మద్దతు కోలుకోవడంలో అద్భుతాలు చేయగలదు.  
  
టెటానస్‌తో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క మొత్తం వ్యాధి ఫలితంలో సంరక్షకులు చాలా  
ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారు. నర్సు యొక్క విభిన్న పాత్రలు మరియు క్రింది  
బాధ్యతలను కలిగి ఉంటాయి:  
  
వైద్య సమాచారాన్ని రికార్డ్ చేస్తోంది. రోగి యొక్క వ్యక్తిగత అవసరాలకు  
అనుగుణంగా సంరక్షణ ప్రణాళికలను రూపొందించడం. పోరాట గాయం సంరక్షణ మరియు  
సంక్రమణ నియంత్రణ. రోగి ఒంటరిగా భావించకుండా భావోద్వేగ మద్దతును అందించడం.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒక వ్యక్తి ధనుర్వాతం ఎలా సంక్రమిస్తాడు? టెటానస్  
టీకా నుండి రక్షణ శాశ్వతంగా ఉంటుందా? టెటానస్ షాట్ ఎంతకాలం ఉంటుంది? తుప్పు  
పట్టిన లోహంతో కత్తిరించిన తర్వాత నేను టెటానస్ షాట్ తీసుకోవడం మర్చిపోతే  
ఏమి జరుగుతుంది? బూస్టర్ డోస్ లేదా బూస్టర్ వ్యాక్సిన్ లేదా బూస్టర్ షాట్  
అంటే ఏమిటి? ధనుర్వాతం వ్యాధికి చికిత్స ఉందా? బహిర్గతం అయిన తర్వాత  
టెటానస్ సంకేతాలను చూపించడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నేను టెటానస్  
టాక్సాయిడ్ మోతాదును కోల్పోతే? ప్రస్తావనలు NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్].  
[ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Yen LM, Thwaites  
CL. ధనుర్వాతం [ఇంటర్నెట్]. ది లాన్సెట్. ఎల్సెవియర్; 2019 [ఉదహరించబడింది  
2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Define\_me. [ఉదహరించబడింది  
2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: రోడ్రిగో C, ఫెర్నాండో D, రాజపక్సే  
S. టెటానస్ యొక్క ఫార్మకోలాజికల్ మేనేజ్‌మెంట్: ఒక సాక్ష్యం-ఆధారిత సమీక్ష  
- క్లిష్టమైన సంరక్షణ [ఇంటర్నెట్]. బయోమెడ్ సెంట్రల్. బయోమెడ్ సెంట్రల్;  
2014 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్  
జర్నల్ కథనాలు మరియు మాన్యువల్స్ [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు  
నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022  
[ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ -  
researchgate.net [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: Tetanus - azdhs.gov [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది  
2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ లక్షణాలు మరియు సమస్యలు  
[ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: కారణాలు మరియు అది ఎలా వ్యాపిస్తుంది [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి  
నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు;  
2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఎండోక్రైన్  
హైపర్‌టెన్షన్ కోసం స్క్రీనింగ్ - mdedge [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది  
2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్].  
[ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: బ్రౌన్ D.  
గరిటెలాంటి పరీక్ష [ఇంటర్నెట్]. RCEM లెర్నింగ్ ఇండియా. 2019  
[ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్  
[ఇంటర్నెట్]. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ; [ఉదహరించబడింది  
2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: బెహ్రెన్స్ హెచ్, ఓచ్మాన్ ఎస్,  
డాడోనైట్ బి, రోజర్ ఎం. టెటానస్ [ఇంటర్నెట్]. డేటాలో మన ప్రపంచం. 2019  
[ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ టీకా  
[ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: డిఫ్తీరియా, టెటానస్ మరియు పెర్టుసిస్ టీకా సిఫార్సులు  
[ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: (PDF) టెటానస్: సాహిత్యం యొక్క సమీక్ష - researchgate.net  
[ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec2]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
ధనుర్వాతం: ప్రశ్నలు మరియు సమాధానాలు - immunize.org [ఇంటర్నెట్].  
[ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్  
[ఇంటర్నెట్]. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ; [ఉదహరించబడింది  
2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఆస్ట్రేలియన్ గవర్నమెంట్  
డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఏజ్డ్ కేర్. నేషనల్ ఇమ్యునైజేషన్  
ప్రోగ్రామ్ షెడ్యూల్ [ఇంటర్నెట్]. ఆస్ట్రేలియన్ గవర్నమెంట్ డిపార్ట్‌మెంట్  
ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఏజ్డ్ కేర్. ఆస్ట్రేలియన్ గవర్నమెంట్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్  
హెల్త్ అండ్ ఏజ్డ్ కేర్; 2023 [ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: T; HHK. ధనుర్వాతం [ఇంటర్నెట్] నివారించడానికి మరియు  
చికిత్స కోసం విటమిన్ సి. క్రమబద్ధమైన సమీక్షల కోక్రాన్ డేటాబేస్. US  
నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: పింక్‌బుక్: టెటానస్ [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు  
నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022  
[ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్‌లో  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా విధానం: బోటులినమ్ టాక్సిన్ [ఇంటర్నెట్].  
[ఉదహరించబడింది 2023Mar6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: టెటానస్ (తేదీ  
లేదు) ఫిజియోపీడియా. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:  
  
==================================================  
  
తలసేమియాను కూలీస్ అనీమియా, ఆల్ఫా తలసేమియా మరియు బీటా తలసేమియా అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం తలసేమియా అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మంది వ్యక్తులను  
ప్రభావితం చేసే రక్త రుగ్మత. ఇది వారసత్వంగా వచ్చే రుగ్మత, అంటే ఇది  
తల్లిదండ్రుల నుండి వారి పిల్లలకు సంక్రమిస్తుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి వారి  
శరీరంలో సాధారణ హిమోగ్లోబిన్ (ఆక్సిజన్ మోసే ప్రోటీన్) కంటే తక్కువగా ఉండే  
పరిస్థితి.  
  
హీమోగ్లోబిన్‌లో ఆల్ఫా లేదా బీటా చైన్‌ల ఉత్పత్తిని పరిమితం చేసే కణాల  
DNAలో మ్యుటేషన్‌ వల్ల తలసేమియాకు ప్రధాన కారణం. ఏ గొలుసు ప్రభావితమవుతుంది  
అనేదానిపై ఆధారపడి, రెండు రకాల తలసేమియా తలెత్తవచ్చు - ఆల్ఫా తలసేమియా లేదా  
బీటా-తలసేమియా. తలసేమియా దాని తీవ్రత ఆధారంగా కూడా వర్గీకరించబడవచ్చు.  
తలసేమియా యొక్క తేలికపాటి లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తికి తలసేమియా మైనర్ ఉన్నట్లు  
తెలిసింది. అయినప్పటికీ, మితమైన లేదా తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తిని  
తలసేమియా మేజర్‌గా పరిగణించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి వ్యాధి యొక్క ఎటువంటి  
లక్షణాలను చూపించకపోయినా కూడా తలసేమియా యొక్క క్యారియర్ కావచ్చు.  
  
తలసేమియా మైనర్ ఉన్నవారికి, రెగ్యులర్ స్క్రీనింగ్ మరియు అవసరమైన  
సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం సరిపోతుంది. అయినప్పటికీ, తలసేమియా మేజర్ ఉన్న  
వ్యక్తులు తరచుగా రక్త మార్పిడి లేదా ఎముక మజ్జ మార్పిడి అవసరం కావచ్చు.  
  
జన్యుపరమైన వ్యాధి అయినప్పటికీ, తల్లితండ్రులు ప్రసవించే ముందు నిర్దిష్ట  
రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా పిల్లలలో తలసేమియాను నివారించవచ్చు.  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం మరియు సమతుల్య ఆహారాన్ని అనుసరించడం  
కూడా ఈ పరిస్థితిని చక్కగా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. తలసేమియా  
ఆల్ఫా-తలసేమియా రకాలు ఆల్ఫా-తలసేమియాలో, పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మీ  
తల్లిదండ్రుల నుండి మీరు స్వీకరించే పరివర్తన చెందిన జన్యువుల సంఖ్యపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు వారసత్వంగా పొందినట్లయితే: ఒక పరివర్తన చెందిన  
జన్యువు - మీరు తలసేమియా యొక్క క్యారియర్ మరియు ఎటువంటి లక్షణాలను  
చూపించకపోవచ్చు. రెండు పరివర్తన చెందిన జన్యువులు - మీరు తలసేమియా యొక్క  
తేలికపాటి సంకేతాలను చూపుతారు. మూడు పరివర్తన చెందిన జన్యువులు - మీరు  
తలసేమియా యొక్క మితమైన మరియు తీవ్రమైన సంకేతాలను చూపుతారు. బీటా-తలసేమియా  
బీటా-గ్లోబిన్ చైన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి రెండు జన్యువులు అవసరం. మీరు  
వారసత్వంగా పొందినట్లయితే: ఒక పరివర్తన చెందిన జన్యువు - మీరు తలసేమియా  
యొక్క తేలికపాటి లక్షణాలను చూపవచ్చు. ఈ పరిస్థితిని తలసేమియా మైనర్ అంటారు.  
అయితే, ఒక జన్యువు మాత్రమే దెబ్బతిన్నట్లయితే మీరు లక్షణాలను చూపించకపోయే  
అవకాశం 50% ఉంది. ఈ సందర్భంలో, మీరు తలసేమియా క్యారియర్ అవుతారు. రెండు  
పరివర్తన చెందిన జన్యువులు - మీ లక్షణాలు మధ్యస్థం నుండి తీవ్రంగా  
ఉండవచ్చు. ఈ పరిస్థితిని తలసేమియా మేజర్‌గా సూచిస్తారు. తలసేమియా మేజర్‌తో  
పుట్టిన పిల్లలు సాధారణంగా పుట్టినప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు కానీ 2  
సంవత్సరాలలోపు సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను చూపవచ్చు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల  
వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా రక్త వ్యాప్తి: 5% (2021)  
భారతదేశం: 0.6-15% (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు సికిల్ సెల్ అనీమియా ఐరన్  
లోపం అనీమియా హేమోలిటిక్ అనీమియా సైడెరోబ్లాస్టిక్ అనీమియా ఎరిథ్రోపోయిటిన్  
లోపం విటమిన్ B-12 లోపం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ కంప్లీట్ బ్లడ్  
కౌంట్ (CBC) ది మెంట్జెర్ ఇండెక్స్ బ్లడ్ స్మెర్ ఐరన్ స్టడీస్ ప్రినేటల్  
టెస్టింగ్ హిమోగ్లోబిన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ ట్రీట్‌మెంట్ సప్లిమెంట్స్:  
ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ డి & కాల్షియం ఐరన్ కీలేషన్ థెరపీ ఎముక మజ్జ  
మార్పిడి హిమోగ్లోబిన్ ప్రేరక మందులు: హైడ్రాక్సీయూరియా & థాలిడోమైడ్ జన్యు  
చికిత్స తలసేమియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
తలసేమియా యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా బాల్యం లేదా కౌమారదశలో కనిపిస్తాయి.  
మైనర్ తలసేమియా ఉన్నవారికి, లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ,  
తలసేమియా మేజర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు అనేక రకాల లక్షణాలను  
అనుభవించవచ్చు. లక్షణాల తీవ్రత కూడా మారవచ్చు మరియు తలసేమియా రకాన్ని బట్టి  
ఉంటుంది.  
  
తలసేమియా యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:  
  
1. బలహీనత లేదా అలసట ఇది హిమోగ్లోబిన్ శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు తగినంత  
 ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్లలేనందున ఇది సంభవిస్తుంది. కండరాలకు తగినంత  
 ఆక్సిజన్ అందదు మరియు శరీరం ఉత్పత్తి చేసే శక్తిని తగ్గిస్తుంది.  
  
2. లేత లేదా పసుపు రంగు చర్మం తలసేమియాతో బాధపడుతున్న కొందరు వ్యక్తులు  
 చాలా పాలిపోయిన లేదా పసుపు రంగులో ఉండవచ్చు, ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితి  
 శరీరంలోని ఎర్ర రక్త కణాలను తగ్గిస్తుంది.  
  
3. బలహీనమైన మరియు పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు తలసేమియా యొక్క మరొక సాధారణ  
 లక్షణం బలహీనమైన ఎముకలు. శరీరంలో ఐరన్ పరిమాణంలో పెరుగుదల కాల్షియం  
 మరియు విటమిన్ డి యొక్క శోషణను తగ్గిస్తుంది లేదా అంతరాయం  
 కలిగించవచ్చు. ఇది కాలక్రమేణా బలహీనమైన మరియు పెళుసుగా ఉండే ఎముకలకు  
 దారితీయవచ్చు.  
  
4. ముదురు మూత్రం తలసేమియా ఉన్నవారిలో, శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల విచ్ఛిన్నం  
 పెరగవచ్చు. ఇది కణాల నుండి బిలిరుబిన్ యొక్క అదనపు విడుదలకు  
 దారితీయవచ్చు, ఇది మీ మూత్రం ముదురు రంగులోకి మారవచ్చు.  
  
5. ముఖం లేదా పుర్రెలో వైకల్యాలు కొన్ని సందర్భాల్లో, తలసేమియా ఎముకలలో  
 విస్తరణకు దారితీయవచ్చు, దీని వలన మీ ముఖంలోని ఎముకలు వెడల్పుగా  
 మారవచ్చు.  
  
6. పెరుగుదల వైఫల్యం రక్తహీనత పిల్లల ఎదుగుదల మందగించడానికి కారణమవుతుంది.  
 తలసేమియా ఉన్న పిల్లలలో యుక్తవయస్సు కూడా ఆలస్యం కావచ్చు.  
  
7. ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్ తలసేమియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వారి శరీరంలో ఐరన్  
 ఓవర్‌లోడ్‌ను పొందవచ్చు, వ్యాధి నుండి లేదా తరచుగా రక్తమార్పిడి చేయడం  
 వలన. చాలా ఎక్కువ ఇనుము గుండె, కాలేయం మరియు ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థకు హాని  
 కలిగిస్తుంది, ఇది శరీరం అంతటా ప్రక్రియలను నియంత్రించే హార్మోన్లను  
 ఉత్పత్తి చేసే గ్రంధులను కలిగి ఉంటుంది. నష్టం ఇనుము యొక్క అధిక  
 డిపాజిట్ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. తగినంత ఐరన్ చెలేషన్ థెరపీ  
 లేకుండా, బీటా-తలసేమియా ఉన్న దాదాపు అన్ని రోగులలో ప్రాణాంతకమైన ఇనుము  
 స్థాయిలు పేరుకుపోతాయి.  
  
8. ఇన్ఫెక్షన్ తలసేమియా ఉన్నవారికి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది. ప్లీహము తొలగించబడినట్లయితే ఇది ప్రత్యేకంగా వర్తిస్తుంది.  
  
9. విస్తరించిన ప్లీహము ప్లీహము సంక్రమణతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది మరియు  
 పాత లేదా దెబ్బతిన్న రక్త కణాల వంటి అవాంఛిత పదార్థాలను ఫిల్టర్  
 చేస్తుంది. తలసేమియా తరచుగా పెద్ద సంఖ్యలో ఎర్ర రక్త కణాల నాశనంతో కూడి  
 ఉంటుంది మరియు ఈ కణాలను తొలగించే పని ప్లీహాన్ని పెద్దదిగా చేస్తుంది.  
 స్ప్లెనోమెగలీ రక్తహీనతను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు రక్తమార్పిడి  
 చేసిన ఎర్ర రక్త కణాల జీవితాన్ని తగ్గిస్తుంది. ప్లీహము యొక్క తీవ్రమైన  
 విస్తరణ దాని తొలగింపు అవసరం కావచ్చు. తలసేమియా కారణాలు  
  
ప్రతి వ్యక్తి శరీరంలో మూడు రకాల రక్త కణాలు ఉంటాయి - ఎర్ర రక్త కణాలు  
(RBCs), తెల్ల రక్త కణాలు (WBCs) మరియు ప్లేట్‌లెట్స్. ఎర్ర రక్త కణాలు  
హిమోగ్లోబిన్ అని పిలువబడే ఐరన్-రిచ్ ప్రోటీన్‌ను కలిగి ఉంటాయి, ఇది  
ఊపిరితిత్తుల నుండి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందించడానికి బాధ్యత  
వహిస్తుంది.  
  
ఎర్ర రక్త కణాల ఏర్పాటును నియంత్రించే జన్యువులో మ్యుటేషన్ ఉన్నప్పుడు  
తలసేమియా సంభవిస్తుంది. మన శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్‌లో ఆల్ఫా-గ్లోబిన్ మరియు  
బీటా-గ్లోబిన్ అనే రెండు రకాల ప్రొటీన్ చెయిన్‌లు ఉంటాయి. జన్యువులోని  
ఉత్పరివర్తనలు ఆల్ఫా ప్రోటీన్ గొలుసు లేదా బీటా ప్రోటీన్ గొలుసు అసాధారణంగా  
ఉంటే, అది శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ఆపివేయవచ్చు. వివిధ అవయవాలకు  
ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్లడానికి తగినంత కణాలు ఉండవు మరియు మీ శరీరం సరిగ్గా  
పనిచేయకపోవచ్చు.  
  
ఆల్ఫా చైన్‌ల సంఖ్య తగ్గడం వల్ల ఆల్ఫా-తలసేమియా వస్తుంది మరియు బీటా  
చెయిన్‌ల సంఖ్య తగ్గడం వల్ల బీటా-తలసేమియా వస్తుంది. పిల్లలు సాధారణంగా  
వారి తల్లిదండ్రుల నుండి ఈ ఉత్పరివర్తనాలను వారసత్వంగా పొందుతారు.  
  
α- మరియు β-తలసేమియాలు రెండూ తరచుగా ఆటోసోమల్ రిసెసివ్ పద్ధతిలో  
సంక్రమిస్తాయి. ప్రబలంగా సంక్రమించిన α- మరియు β-తలసేమియా కేసులు  
నివేదించబడ్డాయి, వీటిలో మొదటిది ఐరిష్ కుటుంబంలో 4 మరియు 11 bp యొక్క  
రెండు తొలగింపులు ఎక్సాన్ 3లో β-గ్లోబిన్ జన్యువులో 5 bp చొప్పించడం ద్వారా  
అంతరాయం కలిగింది. వ్యాధి యొక్క ఆటోసోమల్ రిసెసివ్ రూపాల కోసం, పిల్లలను  
ప్రభావితం చేయడానికి తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ తప్పనిసరిగా వాహకాలుగా ఉండాలి.  
తలసేమియా ప్రమాద కారకాలు  
  
తలసేమియా తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు సంక్రమించినందున, తలసేమియా వచ్చే  
ప్రమాదాన్ని పెంచే అంశాలు: కుటుంబ చరిత్ర: మీ తల్లిదండ్రులు లేదా దగ్గరి  
బంధువులు ఎవరైనా తలసేమియాతో బాధపడుతుంటే, మీరు దానిని అభివృద్ధి చేసే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక నిర్దిష్ట పూర్వీకులకు చెందినది: తలసేమియా  
ఎక్కువగా ఆఫ్రికన్ అమెరికన్లు మరియు ఆగ్నేయాసియన్లలో కనిపిస్తుంది.  
తలసేమియా వ్యాధి నిర్ధారణ మీరు అలసట వంటి ఏవైనా తలసేమియా లక్షణాలను  
అనుభవిస్తే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మీరు గర్భవతిగా  
ఉన్నట్లయితే మరియు మీకు లేదా మీ భాగస్వామికి తలసేమియా లేదా క్యారియర్లు  
ఉన్నట్లయితే వైద్యుడిని సంప్రదించమని కూడా సలహా ఇవ్వవచ్చు.  
  
మీ డాక్టర్ మీ పిల్లల పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతను అంచనా వేయడానికి కొన్ని  
తలసేమియా పరీక్షల తర్వాత కొన్ని శారీరక పరీక్షలను చేయవచ్చు. పరీక్షలు  
ఉన్నాయి:  
  
పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఈ పరీక్షలో, డాక్టర్ మీ శరీరంలోని ఎర్ర రక్త కణాల  
సంఖ్యను అంచనా వేస్తారు. వారు కణాలలో హిమోగ్లోబిన్ మొత్తాన్ని కూడా  
గుర్తించగలరు మరియు వాటి ఆకారం మరియు పరిమాణాన్ని నిర్ణయించగలరు.  
  
మెంట్జెర్ సూచిక సూచిక పూర్తి రక్త గణన ఫలితాల నుండి లెక్కించబడుతుంది.  
ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య (RBC, మైక్రోలీటర్‌కు మిలియన్‌లలో)తో భాగించబడిన సగటు  
కార్పస్కులర్ వాల్యూమ్ (MCV, fLలో) 13 కంటే తక్కువగా ఉంటే, తలసేమియా వచ్చే  
అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితం 13 కంటే ఎక్కువ ఉంటే, అప్పుడు ఇనుము లోపం  
అనీమియా ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
బ్లడ్ స్మెర్ ఈ పరీక్షలో, శిక్షణ పొందిన నిపుణుడు సూక్ష్మదర్శిని క్రింద మీ  
రక్తం యొక్క నమూనాను పరిశీలిస్తాడు. ఈ పరీక్ష రక్తంలో ఏదైనా అసాధారణ కణాలను  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఇనుము అధ్యయనాలు ఈ పరీక్షలు శరీరం యొక్క ఇనుము నిల్వ సామర్థ్యం మరియు  
వినియోగాన్ని కొలుస్తాయి. ఇందులో అసంతృప్త ఐరన్-బైండింగ్ సామర్థ్యం,  
ఐరన్-బైండింగ్ సామర్థ్యం మరియు ట్రాన్స్‌ఫ్రిన్ శాతం సంతృప్తతను  
నిర్ణయించడానికి పరీక్షలు ఉండవచ్చు.  
  
జనన పూర్వ పరీక్ష ఈ పరీక్షను గర్భధారణ సమయంలో శిశువుకు తలసేమియా ఉందా లేదా  
పుట్టకముందే నిర్వహించబడుతుంది. పుట్టుకకు ముందు తలసేమియాను  
నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించే పరీక్షలు: కొరియోనిక్ విల్లస్ నమూనా: ఈ  
పరీక్షలో, శిశువు పరిస్థితితో బాధపడుతుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మావి యొక్క  
చిన్న నమూనాను అంచనా వేస్తారు. అమ్నియోసెంటెసిస్: సాధారణంగా 16వ వారంలో  
జరుగుతుంది, ఈ పరీక్ష పిండం చుట్టూ ఉన్న ద్రవాన్ని పరిశీలిస్తుంది.  
హిమోగ్లోబిన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ ఈ పరీక్ష రక్తంలో ఉన్న వివిధ రకాల  
హిమోగ్లోబిన్‌లను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అసాధారణమైన హిమోగ్లోబిన్  
రకాన్ని గుర్తించడంలో మరియు వివిధ రకాల రక్తహీనతను నిర్ధారించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
ప్రముఖ బాలీవుడ్ సినీ నటుడు అమితాబ్ బచ్చన్ కూడా తలసేమియా మైనర్ రోగి. అతను  
భారతదేశం అంతటా తలసేమియా గురించి అవగాహన కల్పించడానికి అనేక మంది  
ప్రముఖులతో చేతులు కలిపాడు. జినెడిన్ జిదానే ప్రసిద్ధ ఫ్రెంచ్ ఫుట్‌బాల్  
క్రీడాకారుడు మరియు కోచ్ కూడా అతని కెరీర్‌లో చాలా ప్రారంభంలో తలసేమియా  
మైనర్‌తో బాధపడుతున్నాడు. వ్యాధితో వచ్చిన అలసట మరియు సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ,  
అతను చాలా మ్యాచ్‌లను గెలిచి విజయవంతమైన కెరీర్‌ను స్థాపించాడు. పీట్  
సంప్రాస్ ఒక ప్రసిద్ధ అమెరికన్ టెన్నిస్ ప్లేయర్, పీట్ సంప్రాస్ మైనర్  
తలసేమియాతో బాధపడుతున్నాడు. తలసేమియా నివారణ  
  
తలసేమియా అనేది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధి కాబట్టి, దానిని నివారించడం  
సవాలుగా ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి మరియు జన్యు  
పరీక్ష కోసం మీ ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి అనేక మార్గాలు  
లేవు.  
  
తల్లితండ్రుల నుండి సంతానానికి తలసేమియా సంక్రమించకుండా నిరోధించడానికి  
ఖచ్చితంగా-శాట్ మార్గాలలో ఒకటి జన్యు పరీక్ష. భాగస్వాముల్లో ఎవరైనా లేదా  
ఇద్దరూ తలసేమియాకు కారణమయ్యే జన్యువు యొక్క క్యారియర్ అయితే, జన్యు పరీక్ష  
శిశువు దాని ద్వారా ప్రభావితం చేయబడిందా లేదా అని నిర్ణయించడంలో  
సహాయపడుతుంది. మీ బిడ్డ సురక్షితంగా ఉన్నారా లేదా పెద్ద లేదా మైనర్‌లో  
తలసేమియా ఉందా అని తనిఖీ చేయడానికి అనేక రకాల ప్రినేటల్ పరీక్షలు  
అందుబాటులో ఉన్నాయి.  
  
తలసేమియా యొక్క వాహకాలను గుర్తించడానికి స్వచ్ఛంద వివాహానికి ముందు  
స్క్రీనింగ్‌కు అనుకూలంగా ప్రభుత్వం మరియు ప్రభుత్వేతర సంస్థలు రెండూ  
భారతదేశంలో పెద్ద ఎత్తున అవగాహన ప్రచారాలను నిర్వహిస్తున్నాయి మరియు రెండు  
క్యారియర్‌ల మధ్య వివాహాన్ని గట్టిగా నిరుత్సాహపరిచారు. నీకు తెలుసా? మీకు  
లేదా మీ భాగస్వామికి మీకు తలసేమియా మైనర్ ఉందా లేదా ఈ జన్యువు యొక్క  
క్యారియర్‌ల గురించి తెలియకుంటే, వివాహానికి ముందు జన్యుపరమైన పరీక్షలు  
తలసేమియాతో బిడ్డ పుట్టే అవకాశాలను గుర్తించి మరియు తగ్గించడంలో  
సహాయపడవచ్చు. భారతదేశం వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో తలసేమియాను  
నియంత్రించడానికి కుటుంబ సభ్యులలో వివాహానికి ముందు స్క్రీనింగ్ తర్వాత  
ప్రినేటల్ డయాగ్నోసిస్ ఉత్తమ మార్గం అని 2009 అధ్యయనం వెల్లడించింది.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
తలసేమియా యొక్క లక్షణాల తీవ్రత తలసేమియా రకాన్ని బట్టి మారవచ్చు.  
తల్లిదండ్రులలో ఎవరికైనా తలసేమియా మేజర్లు లేదా క్యారియర్లు ఉంటే శిశువుకు  
తలసేమియా ఉందో లేదో చాలా మంది వైద్యులు అంచనా వేయగలరు.  
  
క్యారియర్లు లేదా తలసేమియా మైనర్ ఉన్న వ్యక్తులకు, వైద్య చికిత్స అవసరం  
లేదు. అయినప్పటికీ, తలసేమియా మేజర్ ఉన్న పిల్లలు లేదా పెద్దలు వ్యాధిని  
నిర్వహించడానికి వారి వైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించవలసి ఉంటుంది.  
స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు మరియు జన్యు సలహాదారు కూడా ప్రినేటల్ టెస్టింగ్  
నిర్వహించడం ద్వారా మీ బిడ్డకు తలసేమియా వ్యాధిని నిర్ధారించడంలో లేదా  
నిరోధించడంలో మీకు సహాయపడగలరు.  
  
తలసేమియాను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్  
పీడియాట్రిషియన్ మీ ఇంటి సౌలభ్యం నుండి ఇక్కడ భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
తలసేమియా చికిత్స  
  
తలసేమియా మైనర్‌గా ఉన్నవారికి మరియు తేలికపాటి లక్షణాలను చూపించేవారికి  
ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, మితమైన మరియు తీవ్రమైన తలసేమియా  
ఉన్న వ్యక్తులకు, క్రింది చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు:  
  
1. విటమిన్ సప్లిమెంట్లు తలసేమియాను విజయవంతంగా నిర్వహించడానికి  
 అందుబాటులో ఉన్న సాధారణ చికిత్సలకు అదనంగా విటమిన్ సప్లిమెంట్లు అవసరం  
 కావచ్చు. తలసేమియా మైనర్ రోగులకు, పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి విటమిన్  
 సప్లిమెంట్లను మాత్రమే సిఫార్సు చేయవచ్చు.  
  
ఫోలిక్ యాసిడ్ అనేది తలసేమియా ఉన్నవారికి సిఫార్సు చేయబడిన అత్యంత సాధారణ  
విటమిన్. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్త కణాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది  
మరియు రక్తమార్పిడి మరియు ఐరన్ చెలేషన్ థెరపీతో పాటు ప్రజలకు  
సూచించబడుతుంది.  
  
ఇది కాకుండా, బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడానికి మరియు బలమైన ఎముకలను  
నిర్మించడానికి మీ డాక్టర్ విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను కూడా  
సూచించవచ్చు.  
  
2. ఐరన్ కీలేషన్ థెరపీ ఎర్ర రక్త కణాలలో ఉండే హిమోగ్లోబిన్‌లో అధిక  
 మొత్తంలో ఐరన్ ఉంటుంది. అందువల్ల, తరచుగా రక్తమార్పిడి చేయడం వల్ల  
 శరీరంలో అదనపు ఇనుము పేరుకుపోవచ్చు. ఇది ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్‌కు  
 దారితీయవచ్చు మరియు గుండె, కాలేయం మరియు శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు హాని  
 కలిగించవచ్చు.  
  
తరచుగా రక్తమార్పిడి చేయని వ్యక్తులకు కూడా, ఇనుము ఓవర్‌లోడ్ ఇప్పటికీ  
సంభవించవచ్చు. మీ డాక్టర్ మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మరియు మీ శరీరం  
నుండి అదనపు ఇనుమును తొలగించడానికి ఐరన్ చెలేషన్ థెరపీని సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
ఐరన్ కీలేషన్ థెరపీ కోసం వైద్యులు మూడు సాధారణ మందులను ఉపయోగిస్తారు:  
డిఫెరోక్సమైన్: ఇది రోగికి రాత్రిపూట ఇవ్వబడే ఇంజెక్షన్. ఈ చికిత్సకు సమయం  
పట్టవచ్చు మరియు వివిధ దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు. డిఫెరాసిరాక్స్: ఇది  
రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవలసిన మాత్ర. ఇది వికారం మరియు వాంతులు వంటి  
దుష్ప్రభావాలకు కారణం కావచ్చు; అయినప్పటికీ, అవి సాధారణంగా స్వల్పకాలికంగా  
ఉంటాయి. డెఫెరిప్రోన్: ఇది నోటి ద్వారా ఇవ్వబడే ఔషధం. దీని వాడకంతో వికారం,  
వాంతులు మరియు విరేచనాలు చాలా సాధారణం. ఇది యూరప్ మరియు యునైటెడ్ స్టేట్స్  
రెండింటిలోనూ అందుబాటులో ఉంది. గుండె గణనీయంగా పాల్గొన్నప్పుడు ఇది అత్యంత  
ప్రభావవంతమైన ఏజెంట్‌గా కనిపిస్తుంది. 3. రక్తమార్పిడి తలసేమియా ప్రధానమైన  
వ్యక్తులకు రక్తమార్పిడి ఉత్తమ చికిత్సగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ చికిత్సలో,  
అధిక హిమోగ్లోబిన్ ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్త కణాలు ఇంట్రావీనస్ (IV) లైన్  
ఉపయోగించి మీ శరీరంలోకి బదిలీ చేయబడతాయి. ఈ ప్రక్రియ సాధారణంగా 1 నుండి 4  
గంటలు పడుతుంది.  
  
ఎర్ర రక్త కణాలు (RBCలు) సాధారణంగా 120 రోజుల వరకు మాత్రమే జీవిస్తాయి.  
అందువల్ల, మీ పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి మీకు తరచుగా రక్తమార్పిడి అవసరం  
కావచ్చు.  
  
అయితే, మీకు బీటా-తలసేమియా ఇంటర్మీడియా ఉన్నట్లయితే, అప్పుడప్పుడు  
రక్తమార్పిడి అవసరం కావచ్చు. ఉదాహరణకు, మీకు తీవ్రమైన రక్తహీనత లేదా  
ఇన్ఫెక్షన్ సోకినప్పుడు.  
  
4. ఎముక మజ్జ మార్పిడి ఎముక మజ్జ మార్పిడి, స్టెమ్ సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్  
 అని కూడా పిలుస్తారు, మీకు తలసేమియా యొక్క తీవ్రమైన కేసు ఉంటే మీ  
 చికిత్స కోసం పరిగణించవచ్చు. ఎముక మజ్జ అనేది మీ ఎముక లోపల ఉండే  
 మెత్తటి కణజాలం. ఎముక మజ్జలోని మూల కణాలు ఎరుపు మరియు ఇతర రకాల రక్త  
 కణాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి.  
  
తలసేమియా చికిత్సకు ఎముక మజ్జ మార్పిడి మాత్రమే ప్రభావవంతమైన మార్గం.  
పిల్లలకు, ఇది తరచుగా రక్తమార్పిడి అవసరాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది. ఈ  
ప్రక్రియకు అనుకూలమైన దాత నుండి మూలకణాలను స్వీకరించడం అవసరం, అవి మీ  
శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి. సక్సెస్ రేట్లు 80–90% పరిధిలో ఉన్నాయి.  
ప్రక్రియ నుండి మరణాలు సుమారు 3%.  
  
గ్రాఫ్ట్-వర్సెస్-హోస్ట్ డిసీజ్ (GvHD) అనేది ఎముక మజ్జ మార్పిడి యొక్క  
సంబంధిత దుష్ప్రభావం. మెసెన్చైమల్ స్ట్రోమల్ కణాలను GvHDకి నివారణగా లేదా  
చికిత్సగా ఉపయోగించవచ్చో అంచనా వేయడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.  
  
5. హీమోగ్లోబిన్ (Hb) ప్రేరేపిత మందులు రక్తమార్పిడులకు బాగా స్పందించని  
 తలసేమియా రోగులు హైడ్రాక్సీయూరియా లేదా థాలిడోమైడ్, మరియు కొన్నిసార్లు  
 రెండింటి కలయికను తీసుకోవచ్చు. తలసేమియాకు FDA ఆమోదించిన ఏకైక ఔషధం  
 Hydroxyurea. ఒక సంవత్సరం పాటు ప్రతిరోజూ 10 mg/kg హైడ్రాక్సీయూరియా  
 తీసుకున్న రోగులలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉంటాయి  
 మరియు రక్తమార్పిడులకు బాగా స్పందించని రోగులకు ఇది బాగా తట్టుకునే  
 చికిత్స. మరొక హిమోగ్లోబిన్-ప్రేరకం థాలిడోమైడ్‌ను కలిగి ఉంటుంది,  
 అయినప్పటికీ ఇది క్లినికల్ సెట్టింగ్‌లో పరీక్షించబడలేదు. థాలిడోమైడ్  
 మరియు హైడ్రాక్సీయూరియా కలయిక వల్ల రక్తమార్పిడిపై ఆధారపడిన మరియు  
 రక్తమార్పిడి చేయని రోగులలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు గణనీయంగా పెరిగాయి.  
  
6. జన్యు చికిత్స తలసేమియా కోసం జన్యు చికిత్సను అధ్యయనం చేస్తున్నారు. ఈ  
 ప్రక్రియలో బాధిత వ్యక్తి రక్తం నుండి హెమటోపోయిటిక్ మూలకణాలను (HSCలు)  
 సేకరించడం జరుగుతుంది. HSCలు అప్పుడు లెంటివైరల్ వెక్టార్‌ని ఉపయోగించి  
 బీటా-గ్లోబిన్ జన్యువును జోడించాయి. కీమోథెరపీ (మైలోఅబ్లేటివ్  
 కండిషనింగ్ నియమావళి) యొక్క మోతాదుతో బాధిత వ్యక్తి యొక్క ఎముక మజ్జను  
 నాశనం చేసిన తర్వాత, మార్చబడిన HSC లు ప్రభావితమైన వ్యక్తికి తిరిగి  
 చొప్పించబడతాయి, అక్కడ అవి విస్తరించే ఎముక మజ్జలో చెక్కబడతాయి. ఇది  
 రక్తహీనత యొక్క పరిష్కారంతో, అన్ని తదుపరి అభివృద్ధి చెందుతున్న ఎర్ర  
 రక్త కణాలలో హిమోగ్లోబిన్ A2 సంశ్లేషణలో ప్రగతిశీల పెరుగుదలకు  
 దారితీస్తుంది.  
  
బీటా తలసేమియాతో బాధపడుతున్న ఒక వ్యక్తికి పరిశోధన ట్రయల్‌లో చికిత్స  
తర్వాత రక్తమార్పిడి అవసరం లేదు, ఇది 2018 నాటికి ఆమోదించబడిన చికిత్స  
కాదు. మీకు తెలుసా? తలసేమియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు క్రమం తప్పకుండా  
రక్తమార్పిడి అవసరం, ఇది శరీరంలో ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్‌కు దారితీయవచ్చు. కొన్ని  
ఆకు కూరలు మరియు పండ్ల వంటి ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం  
వల్ల శరీరంలో ఐరన్ పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది మరియు సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
తలసేమియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
తలసేమియా నిర్వహణలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ శరీరం తలసేమియాను  
నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని మరియు చేయకూడనివి  
ఇక్కడ ఉన్నాయి: పాలు మరియు ఇతర పాల ఉత్పత్తులు వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే  
ఆహారాలను తినండి. చక్కెర మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉండే సమతుల్య  
ఆహారం తీసుకోండి. మీరు తీసుకోవలసిన అదనపు విటమిన్ సప్లిమెంట్ల గురించి మీ  
వైద్యుడిని అడగండి. ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం మానుకోండి. బచ్చలికూర,  
బ్రోకలీ, ఖర్జూరం మరియు చేపలు వంటి ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం  
మానుకోండి. కఠినమైన వ్యాయామాలలో పాల్గొనడం మానుకోండి. ధూమపానం లేదా మద్యం  
సేవించడం మానుకోండి. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా ఎలాంటి సప్లిమెంట్లు  
లేదా మందులు తీసుకోవద్దు. మీ చేతులను క్రమం తప్పకుండా కడుక్కోండి మరియు  
మీరు మీ ప్లీహాన్ని తొలగించినట్లయితే అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తుల దగ్గరకు  
వెళ్లకుండా ఉండండి. తలసేమియా యొక్క సమస్యలు  
  
తలసేమియా మైనర్ కలిగి ఉండటం వలన ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకపోవచ్చు. అయితే,  
మీకు మితమైన మరియు తీవ్రమైన తలసేమియా ఉంటే, కొన్ని సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.  
  
ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్: తలసేమియా శరీరంలో ఐరన్ పరిమాణంలో పెరుగుదలకు దారితీయవచ్చు.  
ఎక్కువ మొత్తంలో ఇనుము గుండె, కాలేయం లేదా శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు హాని  
కలిగించవచ్చు.  
  
విస్తరించిన ప్లీహము: పేరు సూచించినట్లుగా, తలసేమియా తరచుగా ప్లీహము యొక్క  
వాపు మరియు విస్తరణకు దారితీయవచ్చు. అవాంఛిత ఎర్ర రక్త కణాలను ఫిల్టర్  
చేయడానికి ప్లీహము బాధ్యత వహిస్తుంది మరియు అందువల్ల, విస్తరించిన ప్లీహము  
మీ రక్తహీనతను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
గుండె సమస్యలు: తలసేమియా అసాధారణమైన గుండె లయలు లేదా గుండె వైఫల్యం వంటి  
తీవ్రమైన గుండె సమస్యలకు దారి తీస్తుంది, చికిత్స చేయకపోతే లేదా  
గమనించకపోతే.  
  
అంటువ్యాధులు: తలసేమియాతో ప్లీహము తొలగించబడిన వ్యక్తులు అనేక వ్యాధులను  
అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
ఆలస్యమైన ఎదుగుదల: తలసేమియా పిల్లల పెరుగుదలను మందగించవచ్చు లేదా ఆలస్యం  
చేయవచ్చు.  
  
ఎముక వైకల్యాలు: తలసేమియా ఎముక మజ్జను విస్తరించవచ్చు మరియు ముఖం లేదా  
పుర్రెలో ఎముకలను విస్తరించవచ్చు. విస్తరణ ఎముకలను మరింత పెళుసుగా  
చేస్తుంది మరియు వాటిని విరిగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తలసేమియా కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు  
  
తలసేమియా అనేది జన్యుపరమైన పరిస్థితి కాబట్టి, ఏ ఇంటి నివారణలు దానిని  
నిరోధించలేవు లేదా చికిత్స చేయలేవు. అయినప్పటికీ, ఈ పరిస్థితిని ఉత్తమంగా  
నిర్వహించడానికి అవసరమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలను అందించడం ద్వారా ఈ  
పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి కొన్ని గృహ నివారణలు సహాయపడతాయి. వాటిలో  
కొన్ని క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. పవిత్ర తులసి (తులసి) రసం తులసి ఆకులు అనేక రకాల లక్షణాలను కలిగి  
 ఉంటాయి మరియు మీ శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన కణాల ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతాయి.  
  
చిట్కా: 5 - 6 తాజా తులసి ఆకులను తీసుకుని వాటిని నీటితో బ్లెండర్‌లో  
వేయండి. ఒక కప్పులో చక్కటి మెష్ ఉపయోగించి మిశ్రమాన్ని వడకట్టండి. దీన్ని  
రోజూ ఉదయం తాగాలి.  
  
2. సూర్యరశ్మి విటమిన్ డి యొక్క సహజ మూలం. సూర్యునిలో క్రమం తప్పకుండా  
 కొన్ని గంటలు గడపడం వల్ల శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన ఎముకల నిర్మాణానికి  
 అవసరమైన విటమిన్ డి సరైన మొత్తంలో పొందవచ్చు.  
  
చిట్కా: విటమిన్ డి యొక్క వాంఛనీయ స్థాయిలను పొందడానికి ఉదయం 7 మరియు 10  
గంటల మధ్య నడకకు వెళ్లండి.  
  
3. గోధుమ గడ్డి రసం గోధుమ గడ్డి రసం గోధుమ గడ్డి యొక్క గుజ్జు నుండి తీసిన  
 రసం. గోధుమ గడ్డిలోని క్లోరోఫిల్ లాంటి సమ్మేళనం ఇనుమును గ్రహించి  
 శరీరం నుండి విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి.  
 రసం కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉండదు మరియు బీటా-తలసేమియా  
 నిర్వహణలో ప్రయోజనకరంగా నిరూపించబడింది.  
  
చిట్కా: గోధుమ గడ్డి యొక్క 4-5 బ్లేడ్లు తీసుకోండి మరియు నీటితో బ్లెండర్కు  
జోడించండి. మిశ్రమం సిద్ధమైన తర్వాత, ఒక కప్పులో చక్కటి మెష్ ఉపయోగించి  
రసాన్ని వడకట్టండి. ప్రతిరోజూ ఖాళీ కడుపుతో లేదా సాయంత్రం త్రాగాలి.  
  
4. గిలోయ్ గిలోయ్ సత్వ అనేది తలసేమియా లక్షణాలను నివారించడంలో సహాయపడే ఒక  
 సాంప్రదాయిక మూలిక. ఇది రక్తం ఏర్పడటానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఈ వ్యాధి  
 యొక్క సమస్యలను నివారిస్తుంది.  
  
చిట్కా: వేడి నీటిలో 1 టేబుల్ స్పూన్ గిలోయ్ సత్వ సారం జోడించండి. బాగా  
కలపండి మరియు త్రాగాలి. ఉదయాన్నే నిద్రలేచిన వెంటనే దీన్ని తాగడం మంచిది.  
  
5. పాలు తలసేమియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కాల్షియం లోపంతో బాధపడవచ్చు  
 మరియు బలహీనమైన ఎముకలతో బాధపడవచ్చు. అందువల్ల, పాలు కాల్షియం యొక్క  
 అద్భుతమైన మూలంగా పనిచేస్తుంది.  
  
చిట్కా: మీకు తలసేమియా ఉన్నట్లయితే, ఎముకలు మరియు కీళ్ళు దృఢంగా ఉండాలంటే  
ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత ఒక గ్లాసు పాలు తాగండి. గుర్తుంచుకోండి, చక్కెర  
లేదా తేనెను జోడించి సాదాగా లేదా డాక్టర్ సలహా మేరకు త్రాగకూడదు. నీకు  
తెలుసా? ఒక నిర్దిష్ట రకమైన యోగాను అభ్యసించడం వల్ల తలసేమియాను  
నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు. 2016లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం,  
గంధకాది యోగాను అభ్యసించడం వల్ల ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్ తగ్గుతుంది, ఎర్ర రక్త కణాల  
జీవితకాలం పెరుగుతుంది మరియు తలసేమియా మేజర్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాల నుండి  
ఉపశమనం లభిస్తుంది. తలసేమియాతో జీవించడం  
  
తలసేమియా ఒక జన్యు రక్త రుగ్మత. ఈ పరిస్థితిని సరిగ్గా నిర్వహించడానికి మీ  
జీవనశైలిలో గణనీయమైన మార్పులు చేయాల్సి రావచ్చు. మీకు తలసేమియా మైనర్ లేదా  
బీటా-తలసేమియా ఇంటర్మీడియా ఉన్నట్లయితే, కొన్ని ఆహారం మరియు జీవనశైలి  
మార్పులు మాత్రమే అవసరం కావచ్చు.  
  
అయినప్పటికీ, మీరు పెద్ద తలసేమియాతో బాధపడుతుంటే, మీరు తలసేమియాను  
నిర్వహించడానికి మరియు ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులతో పాటు ఏవైనా  
దీర్ఘకాలిక సమస్యలను నివారించడానికి మందులు మరియు అదనపు చికిత్సలను  
తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అలాగే, ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు లేదా సప్లిమెంట్లను  
తీసుకోకుండా ఉండండి. మీ పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు తలసేమియాతో  
పోరాడటానికి మరియు అది మరింత దిగజారకుండా నిరోధించడానికి సరైన చికిత్సా  
విధానం గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం తెలివైన పని.  
  
అదనంగా, తలసేమియాను నిర్వహించడంలో మరియు నివారించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను నివారించండి మరియు  
బచ్చలికూర, బ్రోకలీ లేదా ఇతర ఆకు కూరలు వంటి ఐరన్ ఓవర్‌లోడ్‌లకు దారి  
తీయండి. ఐరన్ ఉన్న సప్లిమెంట్లకు నో చెప్పండి. మీకు అలసట కలిగించే లేదా మీ  
గుండెపై అదనపు భారాన్ని కలిగించే ఏ విధమైన కఠినమైన వ్యాయామాన్ని  
నివారించండి. మీ రక్తమార్పిడి లేదా చెలేషన్ థెరపీ అపాయింట్‌మెంట్‌లలో  
దేనినీ మిస్ చేయవద్దు. మీ వైద్యునితో సన్నిహితంగా ఉండండి మరియు మీ  
పరిస్థితిని క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించండి. మీ డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన  
మీ అన్ని విటమిన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి. న్యుమోనియా మరియు ఫ్లూ వంటి  
అన్ని ప్రధాన ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయడానికి ప్రయత్నించండి.  
మీకు లేదా మీ భాగస్వామికి తలసేమియా కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే ప్రినేటల్  
స్క్రీనింగ్‌ను ఎంచుకోండి. గుర్తుంచుకోండి, తలసేమియా ఒక ప్రధాన రక్త  
రుగ్మత. కాబట్టి మీరు తీవ్రమైన రక్తహీనత లేదా ఈ పరిస్థితికి సంబంధించిన  
ఏవైనా ఇతర లక్షణాలను అనుభవిస్తే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
తలసేమియా వర్సెస్ సికిల్ సెల్ అనీమియా వర్సెస్ కూలీస్ అనీమియా పరస్పరం  
మార్చుకున్నప్పటికీ, ఈ మూడు పదాలకు వేర్వేరు అర్థాలు ఉన్నాయి.  
  
తలసేమియా అనేది జన్యుపరమైన రక్త రుగ్మత, ఇది తల్లిదండ్రుల నుండి లేదా  
ఇద్దరి నుండి సంక్రమిస్తుంది. ఈ స్థితిలో, శరీరం హిమోగ్లోబిన్ యొక్క  
అసాధారణ రూపాన్ని చేస్తుంది.  
  
సికిల్ సెల్ అనీమియా అనేది మరొక రకమైన జన్యుపరమైన రుగ్మత, దీని ఫలితంగా  
ఎర్ర రక్త కణాలు కొడవలి ఆకారంలో ఉంటాయి. ఆకారంలో మార్పు కారణంగా, ఎర్ర రక్త  
కణాలు త్వరగా చనిపోతాయి, వ్యక్తికి తీవ్రమైన రక్తహీనత ఉంటుంది. కొడవలి  
ఆకారపు కణాలు కూడా సిరల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని నిరోధించవచ్చు మరియు నొప్పిని  
కలిగిస్తాయి.  
  
కూలీ యొక్క రక్తహీనత సాధారణంగా తలసేమియాతో పరస్పరం మార్చుకోబడుతుంది.  
అయితే, ఇది తలసేమియా యొక్క ఉప రకం. ఇది బీటా-తలసేమియా మేజర్‌కి మరొక పేరు  
మరియు హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి సమయంలో బీటా-గ్లోబిన్ చైన్ లేనప్పుడు  
సంభవిస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు తలసేమియా రోగులు మాంసం తినవచ్చా?  
తలసేమియా మీ శరీరానికి ఏమి చేస్తుంది? తలసేమియా రోగులకు ఏ విటమిన్ మంచిది?  
తలసేమియా ఉన్నవారు వ్యాయామం చేయవచ్చా? నాకు తలసేమియా ఉంటే ఐరన్  
సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవచ్చా? తలసేమియా కీళ్ల నొప్పులకు దారితీస్తుందా?  
తలసేమియా బరువు పెరగడాన్ని ప్రభావితం చేయగలదా? గర్భిణీ స్త్రీకి తలసేమియా  
ఉంటే ఏమి జరుగుతుంది? తలసేమియా ప్రధాన రోగులకు బిడ్డ పుట్టగలరా?  
ప్రస్తావనలు Rai P, Zaidi KU, Thawani V. Beta thalassemia, మరియు దాని  
నివారణలో మూలికలు మరియు హేమాటోపోయిటిక్ మూలకణాల పాత్ర. హెమటోల్  
ట్రాన్స్‌ఫస్ ఇంట్ J. 2018;6(5):195-198. ట్రెహాన్ ఎ, శర్మ ఎన్, దాస్ ఆర్,  
మరియు ఇతరులు. తలసేమియా మేజర్ ఉన్న పిల్లల క్లినికోఇన్వెస్టిగేషనల్ మరియు  
డెమోగ్రాఫిక్ ప్రొఫైల్. ఇండియన్ J హేమాటోల్ రక్త మార్పిడి. 2015  
మార్చి;31(1):121-6. ఘోష్ కె, కోలా ఆర్, మంగ్లానీ ఎం, మరియు ఇతరులు.  
హిమోగ్లోబినోపతి యొక్క స్క్రీనింగ్, రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం  
మార్గదర్శకాలు. భారతీయ J హమ్ జెనెట్. 2014 ఏప్రిల్;20(2):101-19.  
తలసేమియాతో ఆరోగ్యకరమైన జీవనం. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ అండ్  
కంట్రోల్ (CDC). చివరిగా మార్చి 2021లో సమీక్షించబడింది. తలసేమియా అంటే  
ఏమిటి? తలసేమియా. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ కంట్రోల్ (CDC).  
చివరిగా మార్చి 2021లో సమీక్షించబడింది. బీటా తలసేమియా. జన్యుపరమైన  
పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడానికి మీ గైడ్. జెనెటిక్స్ హోమ్ రిఫరెన్స్. US  
నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. చివరిగా ఆగస్టు 2020లో అప్‌డేట్ చేయబడింది.  
అహ్మద్ డి, బుఖారీ కె, జాఫర్ హెచ్ మరియు ఇతరులు. తలసేమియా వ్యాధి నిర్ధారణ,  
నిర్వహణ మరియు నివారణ ఎంపికల కోసం అవగాహన. ఉలుటాస్ మెడ్ J 2018;4: 66.  
కరిమి M, కోహన్ N, Sanctis V-De. తలసేమియా ఇంటర్మీడియా; ఫోలిక్ యాసిడ్  
మరియు విటమిన్ B12 భర్తీ. మనకు ఏమి తెలుసు, మరియు ఏమి అవసరం? ప్రెజెంటేషన్  
ఆన్‌లో ఉంది. ఇరాన్ J పెడ్ హెమటోల్ ఒంకోల్ 2016;7: 57-62. SC, హాన్ DK, Seo  
JJ మరియు ఇతరులు గెలిచారు. పీడియాట్రిక్ రోగులలో డెఫెరిప్రోన్  
(ఫెర్రిప్రోక్స్), ఓరల్ ఐరన్-చెలేటింగ్ ఏజెంట్ యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత.  
కొరియన్ J హెమటోల్ 2010;45: 58. వర్మ IC, సక్సేనా R, కోహ్లీ S. భారతదేశంలో  
తలస్సేమిక్ సంరక్షణ & నియంత్రణ యొక్క గత, వర్తమాన & భవిష్యత్తు దృశ్యం.  
భారతీయ J మెడ్ రెస్. 2011;134:507-521. మరవాహా RK, బన్సల్ D, కౌర్ S,  
ట్రెహాన్ A. గోధుమ గడ్డి రసం తలసేమియా ప్రధాన రోగులలో రక్తమార్పిడి  
అవసరాన్ని తగ్గిస్తుంది: ఒక పైలట్ అధ్యయనం. భారతీయ శిశువైద్యుడు. 2004  
జూలై;41(7):716-20. PMID: 15297687.  
  
==================================================  
  
థ్రోంబోసైటోపెనియాను తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
థ్రోంబోసైటోపెనియా అనేది మీ శరీరంలోని ప్లేట్‌లెట్‌ల సగటు సంఖ్య కంటే  
తక్కువగా ఉండే ఒక వైద్య పరిస్థితి. ప్లేట్‌లెట్స్ అనేవి రక్త కణాలు, ఇవి  
రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడతాయి, ఇవి ఒకదానికొకటి అతుక్కొని మరియు గాయపడిన  
ప్రదేశాన్ని ప్లగ్ చేయడం ద్వారా రక్తస్రావం ఆపుతాయి.  
  
థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉన్న రోగులలో తేలికైన లేదా అధిక రక్తస్రావం, మూత్రం లేదా  
మలంలో రక్తం, విపరీతమైన అలసట మరియు గాయపడిన ప్రదేశం నుండి ఎక్కువసేపు  
రక్తస్రావం కనిపిస్తాయి. థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క వివిధ కారణాలు  
ప్లేట్‌లెట్ విధ్వంసం, ప్లేట్‌లెట్ ఉత్పత్తి తగ్గడం, ప్లేట్‌లెట్‌లు పెరగడం  
లేదా రక్తం పలుచన చేయడం వంటి వాటికి దారితీసే వైద్య పరిస్థితులు.  
  
థ్రోంబోసైటోపెనియా చికిత్స పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
సాధారణంగా, తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కేసులు నిర్ధారణ చేయబడవు మరియు  
నిర్దిష్ట చికిత్స అవసరం ఉండకపోవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, మీ డాక్టర్  
చికిత్సను నిలిపివేయవచ్చు మరియు కొంత సమయం వరకు మిమ్మల్ని  
పర్యవేక్షిస్తారు. తీవ్రమైన లక్షణాల విషయంలో, రోగులు సాధారణంగా  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, ఇతర మందులు లేదా ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడిని సూచిస్తారు.  
స్ప్లెనెక్టమీ లేదా ప్లీహము యొక్క తొలగింపు అనేది సాధారణంగా చికిత్స యొక్క  
చివరి వరుస మరియు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడంలో  
మందులు విఫలమైనప్పుడు సూచించబడుతుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మెదడు జీర్ణ వాహిక ప్లీహాన్ని  
అనుకరించే పరిస్థితులు అక్యూట్ లుకేమియా థ్రోంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్  
పర్పురా ఆటో ఇమ్యూన్ థ్రాంబోసైటోపెనియా డ్రగ్ డిపెండెంట్ థ్రాంబోసైటోపెనియా  
డ్యుమ్బోసైటోపెనియా స్కుర్వైల్‌సిటోపెనియా స్కుర్వైల్‌సిటోపీనియా  
వాస్కులైటిస్ మెనింగోకోకెమియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి  
రక్త గణన ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ టెస్ట్ బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ ప్రొఫైల్ లివర్  
ఫంక్షన్ పరీక్షలు కిడ్నీ ఫంక్షన్ పరీక్షలు విటమిన్ బి12 లెవల్స్ ఫోలిక్  
యాసిడ్ లెవెల్స్ కాపర్ లెవల్స్ ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ బోన్ మ్యారో బయాప్సీ  
చికిత్స కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ రిడ్‌ఐవిగ్రోగ్లోసోన్ & ఇమ్యునోగ్లోబుల్స్  
పోయిటిన్ (TPO ) గ్రాహక అగోనిస్ట్‌లు: ఎల్‌ట్రోంబోపాగ్, రోమిప్లోస్టిమ్ &  
అవట్రోంబోపాగ్ ఫోస్టామటినిబ్ బ్లడ్ లేదా ప్లేట్‌లెట్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్:  
రాండమ్ డోనర్ ప్లేట్‌లెట్ కాన్సంట్రేట్స్ (RDPC) & సింగిల్ డోనర్  
ప్లేట్‌లెట్ కాన్సంట్రేట్స్ (SDPC) స్ప్లెనెక్టమీ స్పెషలిస్ట్స్ జనరల్  
ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్ సింప్టమ్స్ ఆఫ్ థ్రోంబోసైప్టమ్స్‌ని సంప్రదించాలి.  
  
థ్రోంబోసైటోపెనియా మీ రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది. ఒక సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవించే అవకాశం  
ఉంది. గాయాలు సులభంగా గాయపడటం వలన గాయాల నుండి ఎక్కువ కాలం/అధిక రక్తస్రావం  
పెటేచియా అని పిలవబడే ఎర్రటి మచ్చల వలె కనిపించే ఉపరితల రక్తస్రావం  
చిగుళ్ళు లేదా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం విస్తారిత ప్లీహము విపరీతమైన అలసట  
మూత్రం లేదా మలంలో రక్తం అధికంగా ఋతు ప్రవాహం జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో (కడుపు  
నుండి రక్తస్రావం) దంత పని లేదా శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఎరుపు, గోధుమ లేదా  
ఊదా రంగు గాయాలను పర్పురా అంటారు, మీరు మీ వాంతి, మలం లేదా మూత్రంలో రక్తం  
వంటి అంతర్గత రక్తస్రావం సంకేతాలను గమనించినట్లయితే మీరు వెంటనే మీ  
వైద్యునితో మాట్లాడాలి. రోగి యొక్క ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ చాలా తక్కువగా  
ఉన్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి చాలా అరుదుగా మెదడులో రక్తస్రావానికి  
దారితీస్తుంది. ఇది తలనొప్పి మరియు ఇతర నరాల సంకేతాల వంటి లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది.  
  
ప్రెగ్నెన్సీ వంటి కారణాల వల్ల కూడా ప్లేట్ లెట్ కౌంట్ తక్కువగా ఉంటుంది.  
ఇటువంటి కేసులు సాధారణంగా ఎటువంటి లక్షణాలకు దారితీయవు మరియు  
గుర్తించబడకపోవచ్చు.  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గాయాల నుండి అధిక మరియు అనియంత్రిత రక్తస్రావం  
ఏర్పడుతుంది. ఈ రోగులకు తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరమవుతుంది, ఎందుకంటే నిరంతర  
రక్తస్రావం రక్తస్రావం షాక్ లేదా హైపోవోలెమిక్ షాక్‌కు దారితీయవచ్చు, ఇది  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణాలు సాధారణ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ మైక్రోలీటర్‌కు  
150,000 నుండి 400,000 వరకు ఉంటుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా అంటే మీ శరీరంలో  
రక్తం ప్రసరించే మైక్రోలీటర్‌కు సగటు ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య కంటే తక్కువగా  
ఉంటుంది. కిందివాటిని కలిగి ఉన్న ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కారణాల వల్ల  
ప్లేట్‌లెట్లను ప్రసరించడం తగ్గించవచ్చు: ప్లేట్‌లెట్ విధ్వంసం పెరగడం  
ప్లేట్‌లెట్ ఉత్పత్తి పెరగడం లేదా ప్లేట్‌లెట్ల ట్రాపింగ్ రక్తం యొక్క  
పలుచన చేయడం 1. ప్లేట్‌లెట్స్ నాశనానికి కారణమయ్యే పరిస్థితులు శరీరంలో  
ప్లేట్‌లెట్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి ఎముక మజ్జ బాధ్యత వహిస్తుంది. . కొన్ని  
నిర్దిష్ట పరిస్థితులలో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ అంటువ్యాధులకు బదులుగా  
ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేసే ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది.  
కొన్ని కారణాలు: ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు: స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులలో, శరీరం  
యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేయడం  
ప్రారంభిస్తుంది. ఈ రకమైన ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధికి ఒక ఉదాహరణ రోగనిరోధక  
థ్రోంబోసైటోపెనియా (ITP). ITPలో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాని స్వంత  
ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేసి నాశనం చేస్తుంది. ఈ పరిస్థితికి ఖచ్చితమైన కారణం  
తెలియదు. యాంటీఫాస్ఫోలిపిడ్ సిండ్రోమ్, దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్,  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు సార్కోయిడోసిస్ వంటి ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక  
వ్యాధులు కూడా థ్రోంబోసైటోపెనియాకు కారణం కావచ్చు. మందులు: హెపారిన్  
(గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే ప్రతిస్కందక మందులు), క్వినైన్ మరియు  
వాల్ప్రోయిక్ యాసిడ్ వంటి కొన్ని మందులు కొన్నిసార్లు రోగనిరోధక వ్యవస్థను  
ప్రేరేపిస్తాయి మరియు ఫలితంగా శరీరంలోని ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేసే  
యాంటీ-ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ ఏర్పడతాయి. యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ  
కన్వల్సెంట్స్ కలిగిన సల్ఫా థ్రోంబోసైటోపెనియాకు కారణమయ్యే కొన్ని ఇతర  
మందులు. ఇన్ఫెక్షన్లు: హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్లు,  
లెప్టోస్పిరోసిస్, బ్రూసెల్లోసిస్ మరియు అనాప్లాస్మోసిస్ వంటి బాక్టీరియల్  
ఇన్ఫెక్షన్లు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌కు దారితీస్తాయి. హెపటైటిస్ సి  
మరియు హెచ్‌ఐవి యాంటీ ప్లేట్‌లెట్స్ యాంటీబాడీస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వైరల్  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు ప్లేట్‌లెట్‌ను నాశనం చేస్తాయి. శస్త్రచికిత్స: కృత్రిమ  
గుండె కవాటాలు, రక్తనాళాల అంటుకట్టుట లేదా రక్తమార్పిడి లేదా బైపాస్ సర్జరీ  
కోసం ఉపయోగించే యంత్రాలు మరియు ట్యూబ్‌ల ద్వారా ప్లేట్‌లెట్లు నాశనమవుతాయి.  
గర్భం: గర్భధారణ సమయంలో, కొంతమంది స్త్రీలు బిడ్డను ప్రసవించడానికి దగ్గరగా  
ఉన్నప్పుడు తేలికపాటి నుండి మితమైన థ్రోంబోసైటోపెనియాను అభివృద్ధి  
చేస్తారు. మూడవ త్రైమాసికంలో థ్రోంబోసైటోపెనియా సాధారణంగా తేలికపాటిది  
మరియు డెలివరీ తర్వాత వెంటనే పరిష్కరించబడుతుంది. ఈ సంఖ్య మరింత తగ్గకుండా  
నిరోధించడానికి వైద్యులు మిగిలిన గర్భం ద్వారా ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను  
పర్యవేక్షించడాన్ని కొనసాగించవచ్చు. థ్రోంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా  
(TTP): ఇది అరుదైన రక్త రుగ్మత, దీనిలో శరీరంలోని చిన్న రక్త నాళాలలో రక్తం  
గడ్డకట్టడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ గడ్డకట్టడం వల్ల రక్తప్రసరణ ప్లేట్‌లెట్ల  
సంఖ్య తగ్గుతుంది మరియు థ్రోంబోసైటోపెనియా ఏర్పడుతుంది. వ్యాప్తి చెందిన  
ఇంట్రావాస్కులర్ కోగ్యులేషన్ (DIC): ఇది గర్భం, తీవ్రమైన అంటువ్యాధులు లేదా  
తీవ్రమైన గాయం యొక్క అరుదైన సమస్య. ఈ స్థితిలో, రక్తం గడ్డకట్టడం శరీరం  
అంతటా అకస్మాత్తుగా ఏర్పడుతుంది, ఇది రక్తంలోని అనేక ప్లేట్‌లెట్లను  
ఉపయోగిస్తుంది. హెమోలిసిస్, ఎలివేటెడ్ లివర్ పరీక్షలు, తక్కువ  
ప్లేట్‌లెట్స్ (HELLP) సిండ్రోమ్: ఇది గర్భధారణ సమయంలో సంభవించే మరొక  
నాన్-ఇమ్యూన్ థ్రోంబోసైటోపెనియా. హిమోలిటిక్ యురేమిక్ సిండ్రోమ్: ఇది షిగా  
టాక్సిన్-ఉత్పత్తి చేసే జీవుల (E. కోలి మరియు షిగెల్లా) వల్ల కలిగే అరుదైన  
రుగ్మత, ఇది ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య క్షీణతకు దారితీస్తుంది. 2. ప్లేట్‌లెట్  
ఉత్పత్తి తగ్గడానికి కారణమయ్యే పరిస్థితులు ఎముక మజ్జ తగినంత  
ప్లేట్‌లెట్‌లను ఉత్పత్తి చేయడంలో విఫలమయ్యే కొన్ని పరిస్థితులు ఉన్నాయి.  
కారణాలు: క్యాన్సర్‌లు: ల్యుకేమియా (రక్త క్యాన్సర్), లింఫోమా మరియు  
మైలోడిస్ప్లాస్టిక్ సిండ్రోమ్‌లు ఎముక మజ్జలో అసాధారణ కణాల పెరుగుదలకు  
కారణమవుతాయి. ఈ అసాధారణ కణాలు ప్లేట్‌లెట్‌లతో సహా ఎముక మజ్జలో సాధారణంగా  
ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కణాలను బయటకు తీస్తాయి. తీవ్రమైన ల్యుకేమియా ఉన్న రోగులలో  
థ్రోంబోసైటోపెనియా అనేది విస్తృతమైన మరియు ప్రారంభ ప్రదర్శన. క్యాన్సర్  
ఉన్న రోగులు కీమోథెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావంగా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను  
కూడా అనుభవించవచ్చు. ఎముక మజ్జ వైఫల్యం: ఇది అప్లాస్టిక్ అనీమియా మరియు  
పరోక్సిస్మల్ నాక్టర్నల్ హిమోగ్లోబినూరియాలో కనిపిస్తుంది, ఇది ప్లేట్‌లెట్  
కౌంట్‌లో తీవ్రమైన తగ్గింపుకు కారణమవుతుంది. అప్లాస్టిక్ అనీమియా అనేది  
అరుదైన పరిస్థితి, దీనిలో శరీరం కొత్త రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయడం  
ఆగిపోతుంది. ఇటువంటి వ్యక్తులు తరచుగా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ మరియు  
ఎరుపు మరియు తెల్ల రక్త కణాల లోపాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు. పరోక్సిస్మల్  
నాక్టర్నల్ హిమోగ్లోబినూరియా అప్లాస్టిక్ అనీమియాకు దగ్గరి సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక మద్య వ్యసనం: థ్రోంబోసైటోపెనియా సాధారణంగా ఎక్కువగా  
తాగేవారిలో కనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఆల్కహాల్ ఎక్స్‌పోజర్ మెగాకార్యోసైట్‌ల  
ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది, ప్లేట్‌లెట్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి కారణమయ్యే  
పెద్ద ఎముక మజ్జ కణాలు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: వరిసెల్లా-జోస్టర్ వైరస్,  
సైటోమెగాలోవైరస్, ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్, గవదబిళ్లల వైరస్, పార్వోవైరస్ B19,  
రికెట్సియా, రుబెల్లా వైరస్, జికా వైరస్, హెపటైటిస్ సి వైరస్ మరియు  
హెచ్‌ఐవి వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు ప్లేట్‌లెట్ ఉత్పత్తిని తగ్గించగలవు.  
పోషకాహార లోపాలు: విటమిన్ బి12, ఫోలేట్ మరియు కాపర్ లేకపోవడం వల్ల  
ప్లేట్‌లెట్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. విషపూరిత రసాయనాలు: ఆర్సెనిక్, బెంజీన్  
మరియు పురుగుమందుల వంటి విష రసాయనాలకు గురికావడం వల్ల ప్లేట్‌లెట్ల సాధారణ  
ఉత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ లేదా మచ్చలు: ఇది  
ప్లేట్‌లెట్స్ ఉత్పత్తిని నియంత్రించే థ్రోంబోపోయిటిన్ అనే హార్మోన్  
ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. ఇది ఎముక మజ్జ ద్వారా ప్లేట్‌లెట్స్ ఉత్పత్తిని  
తగ్గిస్తుంది. పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితులు: ఫ్యాన్‌కోని అనీమియా, గ్రే  
ప్లేట్‌లెట్ సిండ్రోమ్, విస్కోట్-ఆల్డ్రిచ్ సిండ్రోమ్, ఆల్పోర్ట్  
సిండ్రోమ్, బెర్నార్డ్-సౌలియర్ సిండ్రోమ్, ప్లేట్‌లెట్-టైప్ లేదా సూడో-వాన్  
విల్‌బ్రాండ్ డిసీజ్, మే-హెగ్లిన్ సిండ్రోమ్స్, మరియు  
ష్వాంచ్‌మాండ్‌సిండ్రోమ్. మందులు: ఆస్పిరిన్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ వంటి  
ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధం ప్లేట్‌లెట్ల ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
మూత్రవిసర్జన, క్లోరాంఫెనికాల్, మెథోట్రెక్సేట్, ఇంటర్ఫెరాన్,  
కార్బోప్లాటిన్ మరియు అమియోడారోన్ వంటి కొన్ని మందులు కూడా ఎముక మజ్జలో  
ప్లేట్‌లెట్ల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి. 3. ప్లేట్‌లెట్స్ యొక్క పెరిగిన  
ట్రాపింగ్‌కు కారణమయ్యే పరిస్థితులు  
  
విస్తరించిన ప్లీహము కూడా థ్రోంబోసైటోపెనియాకు దారితీస్తుంది. ప్లీహము  
అనేది ఒక ముఖ్యమైన అవయవం, ఇది ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది మరియు మీ రక్తం  
నుండి ఏవైనా అవాంఛిత పదార్థాలను ఫిల్టర్ చేయడంలో పాత్ర పోషిస్తుంది.  
సాధారణంగా, ప్లేట్‌లెట్ ద్రవ్యరాశిలో మూడింట ఒక వంతు ప్లీహములో ఉంటుంది.  
  
కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్, కాలేయానికి శాశ్వత నష్టం కలిగించే చివరి దశ కాలేయ  
వ్యాధి వంటి వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా ప్లీహము విస్తరించవచ్చు. ఇది గౌచర్స్  
వ్యాధిలో కూడా కనిపిస్తుంది, ఇది మైలోఫైబ్రోసిస్ వంటి కణజాలం మరియు ఎముక  
మజ్జ పరిస్థితులలో కొవ్వు పదార్ధాలను నిర్మించడానికి కారణమవుతుంది.  
  
అటువంటి సందర్భాలలో, విస్తరించిన ప్లీహము ప్లేట్‌లెట్లను బంధిస్తుంది మరియు  
రక్తప్రవాహంలోకి వాటి ప్రసరణను నిరోధిస్తుంది. దీని ఫలితంగా ప్లీహము యొక్క  
మొత్తం ద్రవ్యరాశిలో 90% వరకు ప్లేట్‌లెట్‌ల సీక్వెస్ట్రేషన్ (తొలగింపు)  
జరుగుతుంది, ఫలితంగా థ్రోంబోసైటోపెనియా వస్తుంది.  
  
4. రక్తం యొక్క పలుచనకు కారణమయ్యే పరిస్థితులు భారీ రక్తమార్పిడి మరియు  
 భారీ ద్రవ పునరుజ్జీవనం సందర్భాలలో రక్తం యొక్క పలుచన  
 థ్రోంబోసైటోపెనియాకు కారణం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? డెంగ్యూ అని పిలువబడే  
 దోమల ద్వారా సంక్రమించే వైరల్ వ్యాధిలో కూడా థ్రోంబోసైటోపెనియా  
 కనిపిస్తుంది. డెంగ్యూ లక్షణాలు, రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స గురించి  
 మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! థ్రోంబోసైటోపెనియాకు  
 ప్రమాద కారకాలు  
  
పెద్దలలో, పురుషుల కంటే స్త్రీలు థ్రోంబోసైటోపెనియాను అభివృద్ధి చేసే  
అవకాశం ఉంది. థ్రోంబోసైటోపెనియాకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులు  
థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణాలలో చర్చించబడిన పరిస్థితులలో ఒకదాని ద్వారా  
ప్రభావితమవుతారు. ఈ వ్యక్తులు: ఇమ్యూన్ థ్రోంబోసైటోపెనియా (ITP) యొక్క  
కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉండటం, లూపస్ లేదా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి స్వయం  
ప్రతిరక్షక రుగ్మతలతో బాధపడటం లేదా క్యాన్సర్‌తో బాధపడటం లేదా రేడియేషన్  
చికిత్సలు లేదా కీమోథెరపీకి గురికావడం విష రసాయనాలకు గురికావడం లేదా కొన్ని  
మందులకు ప్రతిచర్యలు కలిగి ఉండటం. తాగుబోతులు గర్భిణీ స్త్రీలు COVID-19  
సంక్రమణలో థ్రోంబోసైటోపెనియా కనిపిస్తుందా? అవును, COVID-19  
థ్రోంబోసైటోపెనియా లేదా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది.  
అయినప్పటికీ, చాలా సందర్భాలలో, రక్తస్రావం సంభవించే స్థాయికి ప్లేట్‌లెట్  
కౌంట్ తగ్గదు. కరోనావైరస్ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను ప్రభావితం చేసే ఖచ్చితమైన  
విధానాలు ఇప్పటికీ పరిశోధనలో ఉన్నాయి. COVID-19 గురించి మరింత చదవండి!  
థ్రోంబోసైటోపెనియా నిర్ధారణ  
  
చరిత్ర సమగ్ర చరిత్రను పొందడం థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణాన్ని  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. కింది ప్రశ్నలు మీ వైద్యుడికి కారణాన్ని  
గుర్తించడంలో మరియు తగిన చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడంలో సహాయపడతాయి.  
రక్తస్రావం చరిత్ర పూర్వ రక్త గణన పరీక్ష మరియు బేస్‌లైన్ ప్లేట్‌లెట్  
కౌంట్ మరియు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌లో ఇటీవలి తగ్గుదల ఏదైనా సంభావ్య బహిర్గతం  
మరియు వైరల్, బ్యాక్టీరియా లేదా రికెట్‌సియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల లక్షణాలు HIV  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు ప్రమాద కారకాల అంచనా మలేరియా, డెంగ్యూ మరియు ఎబోలా డైట్  
కోసం స్థానికంగా ఉన్న ప్రాంతానికి ప్రయాణించండి. విటమిన్ B12, ఫోలిక్  
యాసిడ్ లేదా కాపర్ యొక్క ఏదైనా పోషకాహార లోపాలను గుర్తించే చరిత్ర దైహిక  
లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ లేదా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇతర పరిస్థితుల కోసం  
తనిఖీ చేయండి ఏదైనా బేరియాట్రిక్ శస్త్రచికిత్స చరిత్ర లేదా రక్తమార్పిడి  
చరిత్ర, తీసుకున్న ఔషధాల సమీక్ష లేదా రోగి ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు  
తీసుకుంటున్నారా, క్వినైన్-కలిగిన పానీయాలు లేదా మూలికా టీలు ఆసుపత్రిలో  
చేరిన రోగిలో, హెపారిన్ ఉత్పత్తులకు గురికావడాన్ని అంచనా వేయడం గర్భిణీ  
స్త్రీలలో తలనొప్పి, దృశ్య లక్షణాలు, కడుపు నొప్పి లేదా ఫ్లూ వంటి లక్షణాల  
చరిత్రలో థ్రోంబోసైటోపెనియా లేదా రక్తస్రావం రుగ్మతల కుటుంబ చరిత్రను తనిఖీ  
చేయండి. మీకు థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉందని మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత  
అనుమానించినట్లయితే, వారు శారీరక పరీక్షను నిర్వహించడం ప్రారంభిస్తారు.  
చర్మంపై ఎరుపు లేదా ఊదారంగు ఫ్లాట్ రంగు మారిన మచ్చలుగా కనిపించే  
థ్రోంబోసైటోపెనియా వల్ల రక్తస్రావం యొక్క ఏవైనా సంకేతాల కోసం మీరు తనిఖీ  
చేయబడతారు, మీ వైద్యుడు మీ ఉదరం కూడా విస్తారిత ప్లీహము మరియు కాలేయం యొక్క  
చిహ్నాలను తనిఖీ చేస్తారు. కౌంట్ (CBC) పరీక్ష: CBC పరీక్ష అనేది మీ  
రక్తంలోని రక్త కణాల సంఖ్యను అంచనా వేసే రోగనిర్ధారణ సాధనం. ఇది మీకు సగటు  
ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కంటే తక్కువగా ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్‌ని  
అనుమతిస్తుంది. సాధారణంగా, ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తుల ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ప్రతి  
mL రక్తానికి 150,000 నుండి 450,000 ప్లేట్‌లెట్ల పరిధిలోకి వస్తుంది.  
థ్రోంబోసైటోపెనియాను నిర్ధారించడానికి మీన్ ప్లేట్‌లెట్ వాల్యూమ్ (MPV)  
మరియు ప్లేట్‌లెట్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ వెడల్పు (PDW) వంటి ప్లేట్‌లెట్ సూచికలు  
మూల్యాంకనం చేయబడతాయి.  
  
బ్లడ్ స్మెర్ టెస్ట్: బ్లడ్ స్మెర్ పరీక్షకు మైక్రోస్కోప్ కింద మీ  
ప్లేట్‌లెట్స్ రూపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి మైక్రోస్కోప్‌లో పరిశీలించిన మీ  
రక్తం యొక్క చిన్న నమూనా అవసరం.  
  
ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ రక్త పరీక్ష: మీ శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు బదులుగా  
ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేసే ప్రతిరోధకాలను సృష్టించవచ్చు. ప్లేట్‌లెట్  
యాంటీబాడీస్ ఉనికిని అంచనా వేయడానికి, మీ డాక్టర్ ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్  
పరీక్షను ఆదేశించవచ్చు. మీరు రక్తస్రావం సమస్యతో ఉన్నట్లయితే ఈ పరీక్ష  
తరచుగా ఆదేశించబడుతుంది. క్వినైన్ లేదా ఇతర కారణాల వంటి కొన్ని ఔషధాల యొక్క  
దుష్ప్రభావంగా ప్లేట్‌లెట్ యాంటీబాడీస్ ఉత్పత్తి చేయబడతాయి.  
  
బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ ప్రొఫైల్: మీ డాక్టర్ ప్రోథ్రాంబిన్ సమయం మరియు పాక్షిక  
థ్రోంబోప్లాస్టిన్ పరీక్ష వంటి రక్తం గడ్డకట్టే పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు.  
ఇది ఒక సాధారణ రక్త పరీక్ష, దీనికి మీ రక్తం యొక్క నమూనా అవసరమవుతుంది,  
దీనిలో గడ్డకట్టడానికి ఎన్ని సెకన్లు పడుతుంది అని పరీక్షించడానికి కొన్ని  
రియాజెంట్ రసాయనాలు జోడించబడతాయి.  
  
ఇతర పరీక్షలు: థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణాన్ని అంచనా వేయడానికి సహాయపడే  
అదనపు రక్త పరీక్షలో ఇవి ఉన్నాయి: కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు కిడ్నీ పనితీరు  
పరీక్షలు విటమిన్ B12 స్థాయిలు ఫోలిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు రాగి స్థాయిలు ఉదర  
అల్ట్రాసౌండ్ మీకు విస్తరించిన ప్లీహము ఉన్నట్లు మీ వైద్యుడు  
అనుమానించినట్లయితే, మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ పొందండి. ఈ పరీక్ష  
అనేది మీ ప్లీహాన్ని దృశ్యమానం చేయడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే  
రోగనిర్ధారణ సాధనం. ఇది మీ డాక్టర్ మీ ప్లీహము యొక్క పరిమాణాన్ని  
నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ మరియు బయాప్సీ మీ ఎముక మజ్జను ప్రభావితం చేసే  
రుగ్మత యొక్క సంకేతాలను మీరు ప్రదర్శిస్తే, బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ పరీక్ష  
జరుగుతుంది. ఎముక మజ్జ ఆస్పిరేషన్ పరీక్ష సమయంలో, ఒక ఎముక యొక్క ఎముక మజ్జ  
నుండి కొద్ది మొత్తంలో ద్రవాన్ని తొలగించడానికి సూదిని ఉపయోగిస్తారు.  
అసాధారణ కణాలను తనిఖీ చేయడానికి ఒక వైద్యుడు సూక్ష్మదర్శిని క్రింద నమూనాను  
పరిశీలిస్తాడు. ఎముక మజ్జ బయాప్సీకి సూదిని ఉపయోగించి ఎముక నుండి ఎముక మజ్జ  
కణజాలం యొక్క చిన్న నమూనాను తీసివేయడం అవసరం.  
  
పూర్తి రక్త గణన పరీక్ష మరియు దాని ప్రభావాల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ  
వీడియో చూడండి.  
  
థ్రోంబోసైటోపెనియా నివారణ  
  
థ్రోంబోసైటోపెనియా నివారణ పరిస్థితి వెనుక కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
సాధారణంగా, మీరు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను నిరోధించలేరు, కానీ అంతర్లీన  
పరిస్థితి లేదా వైద్య చరిత్ర కారణంగా మీరు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను  
అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, మీరు ఇలాంటి నివారణ చర్యలు  
తీసుకోవాలి: ఆల్కహాల్ తగ్గుతుంది కాబట్టి మీరు అధిక మద్యపానాన్ని  
నివారించవచ్చు. ప్లేట్‌లెట్స్ అభివృద్ధి. ఆర్సెనిక్ మరియు బెంజీన్‌తో సహా  
విష రసాయనాలతో సంబంధాన్ని నివారించండి. మీరు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను తగ్గించే  
మందులను తీసుకుంటుంటే, ప్రత్యామ్నాయ మందుల గురించి మీ వైద్యుడితో  
మాట్లాడండి. ఆస్పిరిన్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి మందులు రక్తాన్ని పలుచగా  
చేస్తాయి మరియు అధిక రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. వైరల్  
ఇన్ఫెక్షన్లు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను తగ్గిస్తాయి. ప్రాథమిక చేతి పరిశుభ్రతను  
పాటించండి మరియు తినడానికి ముందు మీ చేతులను కడగాలి. చికెన్‌పాక్స్,  
మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు మరియు రుబెల్లా వంటి వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు  
వేయడం గురించి మీరు మీ డాక్టర్‌తో కూడా మాట్లాడవచ్చు. మీరు మీ పిల్లలకు  
కూడా ఈ వైరస్‌ల కోసం టీకాలు వేయించాలి. ఈ టీకాల గురించి మీ పిల్లల  
శిశువైద్యునితో మాట్లాడండి. మీరు కాంటాక్ట్ స్పోర్ట్స్ వంటి రక్తస్రావం  
లేదా గాయాల అధిక ప్రమాదం ఉన్న కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రముఖ నటి  
మాండీ మూర్‌ను ప్రభావితం చేసింది మాండీ మూర్ తన కొడుకుకు జన్మనిచ్చిన  
తర్వాత తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌తో బాధపడింది. నిపుణుడిని సందర్శించండి,  
మీరు మీ కాళ్ళపై త్వరగా గాయాలు, ఎర్రటి లేదా ఊదా రంగు మచ్చలు, మీ మూత్రం  
లేదా మలంలో రక్తం, ముక్కు లేదా నోటి నుండి అధిక రక్తస్రావం, ఋతుస్రావం  
సమయంలో అసాధారణంగా అధిక రక్తస్రావం, తలనొప్పి వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే  
మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. , మరియు ఇతర నరాల లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలు  
తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ సంభావ్యతను సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ  
క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్ మీరు  
ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, వాటిని విస్మరించకండి కానీ మా  
ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
థ్రోంబోసైటోపెనియా చికిత్స తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కోసం చికిత్స ప్రణాళిక  
థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క కారణం మరియు రుగ్మత యొక్క తీవ్రతపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా కారణంగా ఏదైనా వైకల్యం లేదా ప్రాణనష్టాన్ని  
నివారించడం అనే ప్రాథమిక లక్ష్యంతో వైద్యులు చర్యను నిర్ణయిస్తారు.  
  
సాధారణంగా, తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కేసులు నిర్ధారణ చేయబడవు మరియు  
నిర్దిష్ట చికిత్స అవసరం ఉండకపోవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, మీ డాక్టర్  
చికిత్సను నిలిపివేయవచ్చు మరియు కొంత సమయం వరకు మిమ్మల్ని  
పర్యవేక్షిస్తారు. పరిస్థితి వెనుక ఉన్న అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స  
చేసినప్పుడు తేలికపాటి తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ కూడా మెరుగుపడుతుంది.  
ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మీకు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ తక్కువగా ఉంటే, వ్యాధికి  
చికిత్స చేసిన తర్వాత థ్రోంబోసైటోపెనియా పరిష్కరించబడుతుంది.  
  
ఒక ఔషధానికి ప్రతికూల ప్రతిచర్య ఫలితంగా మీకు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్  
ఉన్నట్లయితే, మీ డాక్టర్ ప్రత్యామ్నాయ మందులకు మారతారు. సాధారణంగా,  
ఔషధ-ప్రేరిత తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ బాధ్యతాయుతమైన మందులను నిలిపివేసిన  
తర్వాత పరిష్కరిస్తుంది.  
  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ పరిస్థితి కారణంగా ఏర్పడే థ్రోంబోసైటోపెనియా రోగనిరోధక  
వ్యవస్థను అణిచివేసే మందులను తీసుకోవడం ద్వారా పరిష్కరించబడుతుంది. ఎ)  
మందులు 1. డెక్సామెథాసోన్ లేదా ప్రిడ్నిసోన్ వంటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
తరచుగా ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచడానికి సూచించబడతాయి. స్టెరాయిడ్లు  
ప్లేట్‌లెట్ విధ్వంసం రేటును తగ్గిస్తాయి మరియు నోటి ద్వారా లేదా సిరల  
ద్వారా నిర్వహించబడతాయి.  
  
2. మీరు స్టెరాయిడ్‌లను తట్టుకోలేనప్పుడు లేదా స్టెరాయిడ్ చికిత్స  
 పూర్తయిన తర్వాత మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పడిపోతే థ్రోంబోసైటోపెనియా  
 చికిత్సకు IV ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌లు (IVIG) ఉపయోగించబడతాయి.  
  
3. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాని స్వంత ప్లేట్‌లెట్‌లపై దాడి చేయకుండా  
 నిరోధించడానికి రిటుక్సిమాబ్ రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణచివేయడంలో  
 సహాయపడుతుంది. ఇది తరచుగా నిరంతర ITP ఉన్న రోగులకు సూచించబడుతుంది.  
  
4. స్టెరాయిడ్స్, స్ప్లెనెక్టమీ లేదా రిటుక్సిమాబ్‌తో చికిత్స ప్లేట్‌లెట్  
 కౌంట్‌ను పెంచడంలో విఫలమైతే, ప్లేట్‌లెట్ పెరుగుదల కారకాలు అని కూడా  
 పిలువబడే థ్రోంబోపోయిటిన్ (TPO) రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్‌లు సిఫారసు  
 చేయబడవచ్చు. ఈ మందులు దీర్ఘకాలికంగా సూచించబడవచ్చు. ఉదాహరణలు:  
 Eltrombopag Romiplostim Avatrombopag  
  
5. ఫోస్టామటినిబ్ అనేది దీర్ఘకాలిక రోగనిరోధక థ్రోంబోసైటోపెనియా మరియు ఇతర  
 చికిత్సలకు ప్రతిస్పందించని వారికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక  
 కొత్త ఔషధం.  
  
B) రక్తం లేదా ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడి రక్తస్రావం ఎక్కువ ప్రమాదం ఉన్న లేదా  
 చురుకుగా రక్తస్రావం అవుతున్న రోగులకు రక్తం లేదా ప్లేట్‌లెట్  
 మార్పిడితో చికిత్స చేస్తారు. మీ శరీరంలో ఇంట్రావీనస్ లైన్‌ను పరిచయం  
 చేయడానికి సూది చొప్పించబడింది, దీని ద్వారా మీరు ఆరోగ్యకరమైన  
 ప్లేట్‌లెట్లు లేదా రక్తాన్ని అందుకుంటారు. రక్తమార్పిడి చేసిన  
 ప్లేట్‌లెట్‌లు రక్తప్రసరణలో మూడు రోజులు మాత్రమే ఉండగలవు కాబట్టి చాలా  
 తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉన్న రోగులకు ఈ ప్రక్రియ సూచించబడుతుంది. ఇది  
 మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను తాత్కాలికంగా పెంచే తాత్కాలిక చికిత్స.  
  
ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడికి రెండు ఎంపికలు ఉన్నాయి:  
  
రాండమ్ డోనర్ ప్లేట్‌లెట్ కాన్సంట్రేట్స్ (RDPC): RDP అనేది ప్లేట్‌లెట్  
ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ పద్ధతి, దీనిలో నలుగురైదుగురు దాతల నుండి సేకరించిన  
మొత్తం రక్తాన్ని సెంట్రిఫ్యూజ్ చేసి ప్లేట్‌లెట్లను పూల్ చేయడం ద్వారా  
ప్లేట్‌లెట్లను తయారు చేస్తారు. ఈ పద్ధతి సహాయంతో, సుమారు 70 కిలోల శరీర  
బరువు ఉన్న పెద్దవారిలో ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ 5000-10000/ul వరకు పెరుగుతుంది.  
  
సింగిల్ డోనర్ ప్లేట్‌లెట్ కాన్‌సెంట్రేట్స్ (SDPC): SDP అనేది ప్లేట్‌లెట్  
ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ పద్ధతి, దీనిలో అఫెరిసిస్ మెషిన్ ద్వారా ఒకే దాత నుండి  
ప్లేట్‌లెట్లను తయారు చేస్తారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా తయారు చేయబడిన ప్లేట్‌లెట్  
గాఢత యూనిట్ 70 కిలోల బరువున్న పెద్దవారిలో ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను  
30000-70000/ul వరకు పెంచుతుంది. సింగిల్ యూనిట్ SDPC 6-8 యూనిట్ల పూల్  
చేయబడిన ప్లేట్‌లెట్స్ లేదా RDPCల మాదిరిగానే ప్లేట్‌లెట్ కంటెంట్‌ను కలిగి  
ఉంటుంది.  
  
C) స్ప్లెనెక్టమీ స్ప్లెనెక్టమీ అనేది శరీరం నుండి ప్లీహాన్ని తొలగించే  
 శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ సాధారణంగా చికిత్స యొక్క చివరి  
 వరుస మరియు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడంలో  
 మందులు విఫలమైనప్పుడు సూచించబడుతుంది. రోగనిరోధక థ్రోంబోసైటోపెనియా  
 ఉన్న రోగులకు ఇది సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడింది. ప్లీహము తొలగించబడిన  
 తర్వాత, ITP ఉన్న రోగులలో సగానికి పైగా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్  
 పరిష్కరిస్తుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీరు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను నిర్వహించడానికి మందులు సూచించినట్లయితే,  
మీరు ఆ మందులను సమయానికి తీసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీ మందులను  
లేబుల్ చేయండి మరియు మీ వద్ద ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో మందులు ఉన్నాయని  
నిర్ధారించుకోవడానికి అలారం సెట్ చేయండి. మీ డాక్టర్ మీకు ఇచ్చిన అన్ని  
సూచనలను అనుసరించండి. మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత అందించిన కొన్ని సూచనలలో  
ఏవైనా స్క్రాప్‌లు, కోతలు లేదా గాయాలు ఉన్నాయా అని మీ చర్మాన్ని క్రమం  
తప్పకుండా పరీక్షించడం వంటివి ఉండవచ్చు. మీ ముఖం లేదా నోటికి గాయాలు  
కాకుండా ఉండేందుకు ఎలక్ట్రిక్ షేవర్ మరియు మృదువైన టూత్ బ్రష్ లేదా మౌత్  
వాష్ ఉపయోగించండి. ప్రమాదవశాత్తు స్క్రాప్‌లను నివారించడానికి మీ గోర్లు  
కత్తిరించబడిందని నిర్ధారించుకోండి. మీకు మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం  
ఉన్నట్లయితే, ఒత్తిడి లేకుండా కదలికను అందించడంలో మీకు సహాయపడటానికి కొన్ని  
భేదిమందుల కోసం మీ ప్రొవైడర్‌ను అడగండి. మోషన్‌లో ఉన్నప్పుడు ఒత్తిడి  
పెరగడం వల్ల మెదడులో రక్తస్రావం పెరుగుతుంది. మీరు ఇప్పుడే స్ప్లెనెక్టమీ  
ప్రక్రియను కలిగి ఉన్నట్లయితే, మీ వైద్యుడు ఇచ్చిన పోస్ట్-ఆప్ సూచనలను  
అనుసరించండి మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించండి. గమనిక: ప్లేట్‌లెట్స్  
తక్కువగా ఉన్నవారికి ముక్కు నుండి రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశం ఉంది.  
అలాంటప్పుడు, రక్తంతో నోరు మరియు గొంతు మూసుకుపోకుండా నిరోధించడానికి  
ముందుకు వంగి, ముందుకు వంగడం మంచిది. ఇతర సాధ్యమయ్యే కారణాలు మరియు ముక్కు  
నుండి రక్తస్రావం నిర్వహించడానికి ప్రథమ చికిత్స చిట్కాల గురించి చదవండి.  
ఇప్పుడు చదవండి!  
  
థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క సమస్యలు  
  
తీవ్రమైన థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉన్న వ్యక్తులు ప్రేగులు లేదా మెదడులోకి  
అంతర్గత రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అంతర్గత రక్తస్రావం ప్రాణాంతకం  
కావచ్చు మరియు తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. అంతర్గత రక్తస్రావం సూచించగల  
సంకేతాలు: మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం ముదురు లేదా తారు, ఎరుపు రంగు మలం  
తీవ్రమైన తలనొప్పి ఇతర నరాల లక్షణాలు (మెదడులో రక్తస్రావం విషయంలో)  
హెమరేజిక్ షాక్ స్ప్లెనెక్టమీ చేయించుకోవాలని సూచించిన రోగులకు వివిధ  
టీకాలు ఇస్తారు. సంక్రమణ. రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని ఒక భాగంలోని ప్లీహము మరియు  
అవయవాన్ని తొలగించడం వలన రోగికి ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు రక్తస్రావం స్ప్లెనెక్టమీ యొక్క కొన్ని  
ఇతర సమస్యలు. థ్రోంబోసైటోపెనియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మీకు తేలికపాటి  
లేదా మితమైన థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉంటే, మీరు మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను  
పెంచడానికి కొన్ని ఆహారాలు మరియు సప్లిమెంట్లను తినవచ్చు. అయితే  
ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ చాలా తక్కువగా ఉంటే, వైద్య చికిత్స అవసరం. ఇతర మందులతో  
సప్లిమెంట్ల పరస్పర చర్యను నివారించడానికి ఏదైనా సప్లిమెంట్ తీసుకునే ముందు  
ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
విటమిన్ సి విటమిన్ సి ప్లేట్‌లెట్ల సమూహంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాటి  
క్రియాత్మక సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇది ఇనుమును గ్రహించడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచుతుంది. బ్రోకలీ, టమోటాలు,  
కాలీఫ్లవర్, మామిడి మరియు పైనాపిల్ విటమిన్ సి యొక్క మంచి వనరులు.  
  
ఐరన్ ఆరోగ్యకరమైన రక్త కణాల ఉత్పత్తిలో ఐరన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఐరన్  
లోపం రక్తహీనత ఉన్న రోగులలో ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను  
పెంచుతాయి. మస్సెల్స్, కాయధాన్యాలు, గొడ్డు మాంసం మరియు గుమ్మడికాయ గింజలు  
ఇనుము యొక్క అద్భుతమైన మూలాలు.  
  
బొప్పాయి ఆకు సారం బొప్పాయి ఆకు సారం జంతువులలో ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను  
గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు బొప్పాయి ఆకు సారాన్ని మాత్రల రూపంలో  
తీసుకోవచ్చు. డెంగ్యూ జ్వరం ఉన్న రోగులు బొప్పాయి ఆకు రసం తీసుకున్నప్పుడు  
ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పెరిగినట్లు ఒక అధ్యయనం నివేదించింది.  
  
మెలటోనిన్ శరీరం సహజంగా మెలటోనిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు ఇది  
ప్రధానంగా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మాత్రలు, ద్రవ  
లేదా లోషన్ల రూపంలో కూడా అందుబాటులో ఉంటుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉన్న  
రోగులలో మెలటోనిన్ ప్లేట్‌లెట్ స్థాయిలను పెంచుతుందని కనుగొనబడింది.  
  
విటమిన్ B12 విటమిన్ B12 లోపం తక్కువ ప్లేట్‌లెట్స్ కౌంట్‌తో ముడిపడి ఉందని  
నివేదించబడింది. అంతే కాకుండా, విటమిన్ బి12 రక్త కణాల ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. క్లామ్స్, గుడ్లు మరియు గొడ్డు మాంసం కాలేయం  
వంటి ఆహార వనరులలో విటమిన్ B12 పుష్కలంగా ఉంటుంది. జంతు ఆధారిత ఉత్పత్తులతో  
పాటు, పాల ఉత్పత్తులు కూడా విటమిన్ B12 యొక్క గొప్ప మూలాలు. అయితే, కొన్ని  
సందర్భాల్లో, ఆవు పాలు ప్లేట్‌లెట్స్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి.  
నీకు తెలుసా? శక్తి లేకపోవడం, ఆకలి లేకపోవడం మరియు బరువు తగ్గడం విటమిన్ బి  
12 లోపం యొక్క సంభావ్య సంకేతాలు. విటమిన్ B12 లోపం యొక్క మరిన్ని సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలను తెలుసుకోండి, ఇది థ్రోంబోసైటోపెనియాకు కారణం. చూడటానికి  
క్లిక్ చేయండి! థ్రోంబోసైటోపెనియాతో జీవించడం  
  
మీరు థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క తేలికపాటి నుండి మితమైన స్థాయికి ఉన్నట్లు  
నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీకు ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. మీ వైద్యుడు కోరిన  
విధంగా స్థిరమైన పర్యవేక్షణ మరియు ఫాలో-అప్‌లు పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి  
సరిపోతాయి. వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ వ్యాధికి  
చికిత్స చేసిన తర్వాత పరిష్కరించబడుతుంది. థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క  
తీవ్రమైన కేసులతో బాధపడుతున్న రోగులకు చికిత్స అవసరం కావచ్చు. మీ డాక్టర్  
మీతో పని చేస్తారు మరియు మీ లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే చికిత్స  
ప్రణాళికను రూపొందిస్తారు.  
  
గాయాలు మరియు స్క్రాప్‌ల కోసం తనిఖీ చేయండి మీ గాయాలకు కారణమయ్యే ఏదైనా  
శారీరక శ్రమలో పాల్గొన్న తర్వాత గాయాలు లేదా స్క్రాప్‌ల యొక్క ఏవైనా  
సంకేతాల కోసం మీ శరీరాన్ని తనిఖీ చేయాలని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. మీ  
పరిస్థితులకు సురక్షితమైన కార్యకలాపాల గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
ఫుట్‌బాల్, బాక్సింగ్ లేదా మార్షల్ ఆర్ట్స్ వంటి తరచుగా సంప్రదింపు క్రీడలు  
తీవ్రమైన థ్రోంబోసైటోపెనియా సందర్భాలలో శారీరక గాయం యొక్క అధిక ప్రమాదాన్ని  
కలిగి ఉంటాయి, ఇది అనియంత్రిత రక్తస్రావానికి దారితీస్తుంది.  
  
మితంగా ఆల్కహాల్ తాగండి ఆల్కహాల్ శరీరంలో ప్లేట్ లెట్స్ ఉత్పత్తిని  
తగ్గిస్తుంది. మీకు థ్రోంబోసైటోపెనియా ఉంటే, మీరు ఎంత మోతాదులో మద్యం  
సేవించవచ్చనే దాని గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఆల్కహాల్‌ను  
నివారించడం అనేది మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను తీవ్రంగా తగ్గించే ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం.  
  
OTC మందులతో జాగ్రత్త వహించండి మనకు నొప్పి వచ్చినప్పుడు మనం తరచుగా  
ఆస్పిరిన్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్‌తో స్వీయ వైద్యం చేసుకుంటాము. అయినప్పటికీ,  
తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉన్న రోగులలో, ఈ మందులు ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్యను  
మరింత తగ్గించగలవు మరియు ప్లేట్‌లెట్లు సమర్థవంతంగా పనిచేయకుండా  
నిరోధించగలవు. మీ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేయని మీరు  
సురక్షితంగా తీసుకోగల మందుల గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించండి ఇంటిలో కూల్-మిస్ట్ హ్యూమిడిఫైయర్‌ని  
ఉపయోగించడం వల్ల దాని తేమ శాతాన్ని పెంచుతుంది. ఇది ముక్కు నుండి  
రక్తస్రావం లేదా దగ్గును మరింత నివారించవచ్చు. మితిమీరిన దగ్గు మీ మెదడుపై  
ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉన్న రోగులలో  
అంతర్గత రక్తస్రావం ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతుంది.  
  
మెడికల్ అలర్ట్ ఐడెంటిఫికేషన్ ధరించండి మెడికల్ అలర్ట్ బ్రాస్‌లెట్ ధరించడం  
లేదా మీకు తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఉందని తెలిపే కార్డ్‌ని తీసుకెళ్లడం  
ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో సరైన వైద్య చికిత్సను పొందడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రక్తస్రావం అంటే ఏమిటి? థ్రోంబోసైటోపెనియాలో ఏమి  
నివారించాలి? ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ ఎప్పుడు కోలుకుంటుంది? తక్కువ ప్లేట్‌లెట్  
కౌంట్ కోసం నేను ఎప్పుడు వైద్యుడిని సందర్శించాలి? అప్లాస్టిక్ అనీమియా  
అంటే ఏమిటి? మీరు థ్రోంబోసైటోపెనియాతో ఎంతకాలం జీవించగలరు?  
థ్రోంబోసైటోపెనియా నుండి నేను ఎలా కోలుకోగలను? ప్రస్తావనలు  
Thrombocytopenia: ఇతర కారణాలు. మెర్క్ మాన్యువల్ ప్రొఫెషనల్ వెర్షన్.  
థ్రోంబోసైటోపెనియా. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్.  
అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ. ASCO సమాధానాలు:  
థ్రోంబోసైటోపెనియా. అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ. తక్కువ  
ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ లేదా థ్రోంబోసైటోపెనియా. లూపస్ ఫౌండేషన్ ఆఫ్ అమెరికా.  
థ్రోంబోసైటోపెనియా అంటే ఏమిటి? మెడ్‌లైన్ ప్లస్. రోగనిరోధక  
థ్రోంబోసైటోపెనియా.  
  
==================================================  
  
అలసట అలసట, బలహీనత, శక్తి తక్కువగా ఉండటం, నిద్రావస్థ స్థూలదృష్టి అని కూడా  
పిలుస్తారు, అలసట యొక్క అనుభూతిని నిద్ర, బలహీనత, శక్తి తక్కువగా ఉండటం  
మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి ప్రేరణ లేకపోవడం అని  
వర్ణించవచ్చు. ఇది పేలవమైన జీవనశైలి అలవాట్లు, మానసిక కారకాలు లేదా కొన్ని  
అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితుల కారణంగా సంభవించవచ్చు. సాధారణంగా, పురుషుల కంటే  
మహిళలు ఎక్కువగా అలసటను నివేదించారని కనుగొనబడింది.  
  
అలసట తీవ్రంగా ఉంటుంది మరియు మంచి రాత్రి నిద్రతో ఉపశమనం పొందవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, అలసట అనేక వారాల పాటు కొనసాగినప్పుడు, అది క్రానిక్ ఫెటీగ్‌కి  
దారి తీస్తుంది. అలసట అనేది రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగించడం  
ప్రారంభించినప్పుడు వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం, ఎందుకంటే ఇది  
కొన్ని అంతర్లీన ఆరోగ్య స్థితి యొక్క లక్షణం కావచ్చు.  
  
అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడానికి మందులతో పాటు, అలసటను అధిగమించడంలో  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో మెడిటేషన్  
టెక్నిక్స్, మసాజ్, యోగా, ఆయుర్వేద మరియు కొన్ని హోం రెమెడీస్ ఉన్నాయి.  
సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది శరీర భాగాలు (లు) మొత్తం  
శరీరాన్ని అనుకరించే పరిస్థితులు స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్  
ఫైబ్రోమైయాల్జియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి హెమోగ్రామ్ సీరం  
ఎలక్ట్రోలైట్ యూరిన్ రొటీన్ మరియు మైక్రోస్కోపీ గ్లైకోసైలేటెడ్  
(Hymocglobin) స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ ఐరన్ స్టడీస్ ECG చికిత్స  
సప్లిమెంట్స్: విటమిన్ సి & ఫోలిక్ యాసిడ్ అనాల్జెసిక్స్: ఇబుప్రోఫెన్ &  
డిక్లోఫెనాక్ యాంటీబయాటిక్స్ ఓరల్ హైపోగ్లైసీమిక్ డ్రగ్స్: మెట్‌ఫార్మిన్,  
గ్లిమెపిరైడ్ & సిటాగ్లిప్టిన్ బీటా-బ్లాకర్స్, డైయూరిటిక్స్, లేదా  
కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ థైరాక్సీన్ & ఫ్లోక్సీన్ ప్రత్యేక మందులు సాధారణ  
వైద్యుడు యూరాలజిస్ట్ డయాబెటాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్  
హెమటాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్ అలసట యొక్క లక్షణాలు  
  
అలసట ఎవరికైనా రావచ్చు. అలసట అనేది ఉత్తమంగా వివరించబడిన లక్షణం - అన్ని  
వేళలా నిద్రపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. సాధారణ కార్యకలాపాలను  
నిర్వహించడానికి తగినంత శక్తి లేదు. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత  
కూడా రిఫ్రెష్‌గా అనిపించదు. రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ప్రేరణ లేదా ఉత్సాహం  
లేకపోవడం. సాధారణ పనులు చేసిన తర్వాత శక్తి తగ్గిపోయినట్లు లేదా శక్తి  
తక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది.  
  
అలసట వంటి ఇతర లక్షణాలతో కూడా సంబంధం ఉండవచ్చు - తలనొప్పి మైకము గందరగోళ  
మూడ్-స్వింగ్స్ మరియు చిరాకు ఊపిరి ఆడకపోవడం కండరాల బలహీనత మరియు కండరాల  
నొప్పులు అలసటకు కారణాలు  
  
అలసటకు కారణమయ్యే అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఇవి స్థూలంగా ఈ క్రింది విధంగా  
వర్గీకరించబడ్డాయి -  
  
జీవనశైలి కారకాలు జెట్-లాగ్డ్ మద్యపానం మరియు దీర్ఘకాలిక ధూమపానం డ్రగ్  
దుర్వినియోగం అధిక కెఫిన్ వినియోగం పెరిగిన పనిభారం భారీ వ్యాయామం పేద  
ఆహారం మరియు పోషకాహార లోపం నిర్జలీకరణం తిరిగే పని ఊబకాయాన్ని మారుస్తుంది  
  
మానసిక కారకాలు ఆందోళన రుగ్మత లేదా ఒత్తిడి అనోరెక్సియా నెర్వోసా వంటి  
దీర్ఘకాలిక మాంద్యం తినే రుగ్మతలు ప్రియమైన వ్యక్తిని కోల్పోవడం,  
నిరుద్యోగం మొదలైన పరిస్థితుల కారణంగా ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.  
  
ఆరోగ్య పరిస్థితులు రక్తహీనత గర్భం విటమిన్ డి లోపం హైపోథైరాయిడిజం  
డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ క్యాన్సర్ మరియు కీమోథెరపీ జ్వరం మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు  
స్లీప్ అప్నియా సిండ్రోమ్ గుండె జబ్బులు ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్, హార్ట్  
ఫెయిల్యూర్ ఫైబ్రోమైయాల్జియా క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ (CFS) ఆర్థరైటిస్  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ మీకు తెలుసా దీర్ఘకాలిక కొవ్వు వ్యాధి మీ రోజువారీ  
కార్యాచరణ స్థాయిలను 40% తగ్గించండి. అన్ని వేళలా అలసిపోయారా? రాత్రి బాగా  
నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా మీకు అలసటగా అనిపిస్తుందా? బాగా, ఇది క్రానిక్  
ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ (CFS) కావచ్చు. మీ వైద్యుడు మీకు ఏ లక్షణం అత్యంత  
సమస్యాత్మకమైనదో గుర్తించి, ముందుగా చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించండి.  
అలాగే, మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి మీకు కొత్త మార్గాలు  
అవసరం. మీరు "పుష్ మరియు క్రాష్" చేయలేదని నిర్ధారించుకోండి. ఆరోగ్య  
పానీయాలను తనిఖీ చేయండి! అలసటకు ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు అలసటకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది: పేలవమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉంటే రక్తహీనత  
వంటి ఆరోగ్య రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు, ఒక మహిళ 60 ఏళ్లు పైబడి ఉంటే  
  
ఇంకా, నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆన్ ఏజింగ్ అలసట మరియు అలసటకు దారితీసే క్రింది  
జీవనశైలి అలవాట్లను జాబితా చేస్తుంది: చాలా ఆలస్యంగా ఉండటం చాలా కెఫిన్  
కలిగి ఉండటం చాలా మద్యం సేవించడం జంక్ ఫుడ్ తినడం అలసట యొక్క నిర్ధారణ  
  
అలసట దీర్ఘకాలికంగా మారినప్పుడు మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు గణనీయంగా  
అంతరాయం కలిగించడం ప్రారంభించినప్పుడు, దీర్ఘకాలిక అలసట లేదా అలసటకు  
కారణాన్ని గుర్తించడం చాలా అవసరం, తద్వారా దానికి తగిన చికిత్స  
అందించబడుతుంది. డాక్టర్ మీ జీవనశైలి, నిద్ర చరిత్ర గురించి సవివరమైన  
ప్రశ్నలను అడగవచ్చు మరియు అలసట జీవనశైలి లేదా మానసిక కారణాల వల్ల వచ్చిందా  
అని గుర్తించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.  
  
వివరణాత్మక చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్షతో పాటు, ఏదైనా అంతర్లీన శారీరక  
రుగ్మత వల్ల అలసట వచ్చిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి క్రింది పరీక్షలు  
తప్పనిసరి కావచ్చు: పూర్తి హెమోగ్రామ్ మరియు సీరం ఎలక్ట్రోలైట్ మొత్తం  
ఆరోగ్యం, పరాన్నజీవి ఇన్‌ఫెక్షన్ల ఉనికి, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత మొదలైనవి.  
మూత్రం గుప్త మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల కోసం తనిఖీ చేయడానికి సాధారణ మరియు  
మైక్రోస్కోపీ. గ్లూకోజ్ - డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ను అంచనా వేయడానికి ఉపవాస  
రక్తం మరియు గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (HbA1c). హైపోథైరాయిడిజంను అంచనా  
వేయడానికి థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్. శరీరం యొక్క జీవక్రియ  
ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేయడానికి కాలేయ పనితీరు పరీక్ష, మూత్రపిండాల పనితీరు  
పరీక్ష. అనుమానిత రక్తహీనత కేసుల్లో ఐరన్ స్టడీస్. గుండె ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ  
చేయడానికి ECG, లిపిడ్ ప్రొఫైల్. అనుమానాస్పద ప్రాణాంతక కేసులలో PET CT. ఈ  
ప్రాథమిక పరీక్షలలో రోగనిర్ధారణ చేయలేకపోతే తదుపరి పరీక్ష లేదా ఇమేజింగ్  
అధ్యయనాలు అవసరం కావచ్చు. సెలబ్రిటీల ప్రభావం వరుణ్ ధావన్ బాలీవుడ్ నటుడు  
వరుణ్ ధావన్ అలసట మరియు తక్కువ రక్తపోటు కారణంగా బాలీవుడ్ చిత్రం సూపర్  
డాన్సర్ 3D సెట్స్‌లో స్పృహతప్పి పడిపోయినట్లు సమాచారం. మేఘన్ మార్క్లే ది  
డచెస్ ఆఫ్ సస్సెక్స్ మేఘన్ మార్క్లే తన గర్భధారణ సమయంలో అలసటతో  
బాధపడుతున్నందున జాంబియాలో రెండు రోజుల రాయల్ టూర్‌ను దాటవేసారు. అలసట  
నివారణ  
  
చాలా సమయాల్లో, జీవనశైలి మరియు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా అలసటను  
నివారించవచ్చు. ఆరోగ్య పరిస్థితుల వల్ల వచ్చే అలసటను పూర్తిగా నివారించడం  
సాధ్యం కానప్పటికీ, జీవనశైలి మార్పులు లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడంలో  
సహాయపడవచ్చు.  
  
జీవనశైలి మార్పులను అనుసరించడం అలసటను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది -  
ప్రోటీన్, విటమిన్లు మరియు మినరల్స్‌తో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని  
తీసుకోండి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తగ్గించండి. రోజంతా పుష్కలంగా ద్రవాలు  
త్రాగాలి, ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో. మంచి నిద్ర షెడ్యూల్‌ను ఏర్పాటు చేయండి.  
పగటిపూట నిద్రపోకూడదు. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు మరియు మద్య పానీయాలను  
తగ్గించండి. దూమపానం వదిలేయండి. రోజూ వ్యాయామం చేయండి, కానీ అతిగా వ్యాయామం  
చేయవద్దు. ధ్యానం లేదా యోగా కూడా సహాయపడుతుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
అలసట దీర్ఘకాలికంగా మారినప్పుడు మరియు ప్రాథమిక రోజువారీ కార్యకలాపాలకు  
ప్రధాన మార్గంలో జోక్యం చేసుకుంటే, వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం.  
మీరు ముందుగా మీ కుటుంబ వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు మరియు అంతర్లీన ఆరోగ్య  
పరిస్థితుల విషయంలో, మీరు వంటి నిపుణులను సూచించవచ్చు - యూరాలజిస్ట్  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ హెమటాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్  
  
అధిక అలసట రక్తహీనత మరియు విటమిన్ లోపాల నుండి మధుమేహం వరకు అనేక ఆరోగ్య  
సమస్యలను సూచిస్తుంది. విపరీతమైన అలసటకు దారితీసే సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలపై  
ఇక్కడ వివరణాత్మక వివరణ ఉంది మరియు మీరు మీ డాక్టర్ క్లినిక్‌లో  
అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవాల్సి రావచ్చు. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
అలసట యొక్క చికిత్స  
  
చాలా సందర్భాలలో, అలసట యొక్క చికిత్స రోగి యొక్క ఆహారం మరియు జీవనశైలిని  
మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇందులో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం  
తీసుకోవడం, 8 గంటల నిద్ర ఉండేలా చూసుకోవడం, చురుకుగా ఉండటానికి వ్యాయామం  
చేయడం మరియు మొత్తం శారీరక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును నిర్వహించడం వంటివి  
ఉన్నాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, మానసిక ఆరోగ్య సమస్య అంతర్లీనంగా ఉంటే  
లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి మానసిక చికిత్స అవసరమవుతుంది. మూల్యాంకనం  
తర్వాత, వైద్యుడు లక్షణాలలో మెరుగుదలని అంచనా వేయడానికి మరియు అవసరమైతే  
చికిత్స ప్రణాళికలో మార్పును అంచనా వేయడానికి వారానికో లేదా పక్షం రోజులకో  
చార్ట్‌లను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ జోక్యాలు పరిస్థితిని మెరుగుపరచడంలో  
విఫలమైతే, ఔషధాల వాడకంతో పాటు జీవనశైలి మార్పులు, ఆహార సవరణల కలయిక  
సిఫార్సు చేయబడింది. అలసట యొక్క లక్షణాలను కలిగించే ఆరోగ్య పరిస్థితికి  
చికిత్స చేయడానికి సాధారణంగా మందులు అవసరమవుతాయి.  
  
రక్తహీనత చికిత్సకు విటమిన్ సి మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి సప్లిమెంట్లు  
ఇబుప్రోఫెన్ మరియు డైక్లోఫెనాక్ వంటి అనాల్జెసిక్స్ మరియు కీళ్లనొప్పుల  
చికిత్సకు జాయింట్ కేర్ మందులు ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సకు యాంటీబయాటిక్స్ మరియు  
జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి పారాసెటమాల్ సూత్రీకరణలు మెట్‌ఫార్మిన్,  
గ్లిమిపిరైడ్, రిపాగ్లినైడ్, లేదా సిటాగ్లిప్టిన్, సిటాగ్లిప్టిన్ వంటి  
మందులు. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ చికిత్సకు లిస్ప్రో మరియు గ్లార్జిన్ వంటివి  
ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ మరియు హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి గుండె జబ్బుల కోసం  
బీటా-బ్లాకర్స్, డైయూరిటిక్స్ లేదా కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ హైపో  
థైరాయిడిజం ఉన్నవారికి థైరాక్సిన్ సన్నాహాలు, ఆందోళన కోసం ఫ్లూక్సెటైన్  
మరియు వెన్లాఫాక్సిన్ వంటి యాంటి యాంగ్జయిటీ మందులు  
  
మీరు నిరంతరం అలసిపోతే, అలసటకు కారణమేమిటో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా  
కారణాన్ని పరిష్కరించవచ్చు మరియు తదనుగుణంగా చికిత్స చేయవచ్చు. అలసటతో  
పోరాడడంలో సహాయపడే కొన్ని విషయాలు మీరు ఇంట్లోనే చేయవచ్చు -  
  
1. విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారాన్ని  
 తీసుకోండి.  
2. రోజంతా పుష్కలంగా నీరు, కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ మొదలైన ద్రవాలు త్రాగాలి.  
3. మీ అలసటను మరింత తీవ్రతరం చేసే కఠినమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవద్దు,  
 ప్రత్యేకించి మీకు ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉంటే.  
4. పగటి నిద్రలకు దూరంగా ఉండండి. బిట్స్ మరియు పార్ట్‌లలో నిద్రను  
 పట్టుకునే బదులు రాత్రిపూట 8 గంటల సౌండ్ స్లీప్ పొందడం మంచిది.  
5. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు (ముఖ్యంగా సాయంత్రం) మరియు ఆల్కహాల్ అధికంగా  
 తీసుకోవడం తగ్గించండి.  
6. ధూమపానం మరియు వినోద మందులు మానేయండి. అలసట యొక్క సమస్యలు  
  
అలసట మరింత తీవ్రమవుతుంది మరియు చాలా తీవ్రంగా మారవచ్చు, తద్వారా వ్యక్తి  
వస్త్రధారణ లేదా బాత్రూమ్‌ను సందర్శించడం వంటి కార్యకలాపాలను చేయడానికి  
మంచం నుండి లేవడం కూడా కష్టం అవుతుంది. వ్యక్తి మంచాన పడవచ్చు మరియు  
సంరక్షకులపై పూర్తిగా ఆధారపడవచ్చు. క్రానిక్ ఫెటీగ్ ≠ క్రానిక్ ఫెటీగ్  
సిండ్రోమ్ ఇది ఒక సంక్లిష్టమైన రుగ్మత, ఇది తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక  
అలసటను కలిగిస్తుంది, కనీసం 6 నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు  
కొనసాగుతుంది. సుదీర్ఘ విశ్రాంతి మరియు నిద్ర తర్వాత కూడా ఇది పోదు. ఇది  
ఏదైనా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితి కారణంగా సంభవించదు మరియు తరచుగా ఊహాత్మకంగా  
పరిగణించబడుతుంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! అలసట యొక్క  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులకు వైద్య చికిత్సతో పాటు, కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు కూడా అలసట అనుభూతిని అధిగమించడంలో సహాయపడతాయి:  
  
ఆహారం మరియు శక్తి పానీయాలు: అవసరమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న సమతుల్య ఆహారం  
తీసుకోవడం మరియు మంచి హైడ్రేషన్‌ను నిర్వహించడం మీ శరీరానికి శక్తిని  
అందించే అద్భుతమైన మార్గాలు. కాఫీ లేదా ఇతర కెఫిన్ పానీయాలు ఉదయం ఎనర్జీ  
లెవల్స్‌ను పెంచినప్పటికీ, అవి నిద్ర షెడ్యూల్‌కు అంతరాయం కలిగించే అవకాశం  
ఉన్నందున వాటిని మితంగా తీసుకోవాలి మరియు రోజు తర్వాత కాదు.  
  
ధ్యానం: ధ్యానం శరీరం యొక్క శక్తిని ఛానెల్ చేయడానికి మరియు  
సంరక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది అలసటను అధిగమించడానికి మరియు శక్తి  
స్థాయిలను పెంచడంలో కూడా సహాయపడవచ్చు.  
  
మసాజ్: సున్నితమైన శరీర మసాజ్ విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు  
శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని  
పునరుజ్జీవింపజేయడానికి మరియు శక్తి స్థాయిలను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
సైకోథెరపీ: శారీరక రుగ్మతల కంటే మానసిక పరిస్థితుల నుండి అలసట యొక్క భావాలు  
తలెత్తినప్పుడు కౌన్సెలింగ్ మరియు మానసిక చికిత్స సహాయపడుతుంది. అలసట మరియు  
అలసట యొక్క లక్షణాలను పరిష్కరించడానికి ఆందోళన మరియు నిరాశను అధిగమించడం  
కీలకం.  
  
వ్యాయామం మరియు యోగా: తేలికపాటి వ్యాయామాలు మరియు యోగా శరీర శక్తి  
స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు అలసటను ఎదుర్కోవడానికి గొప్ప మార్గం.  
అయినప్పటికీ, శారీరక శ్రమను అతిగా చేయకూడదని జాగ్రత్త వహించాలి, ఎందుకంటే  
ఇది అధిక శ్రమకు దారితీయవచ్చు.  
  
యోగా అనేది యుగయుగాల నుండి ఆచరిస్తున్నారు. ఇది శరీరానికి వశ్యత మరియు  
భంగిమను మెరుగుపరచడం కాకుండా అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలసటతో  
పోరాడటానికి మరియు మిమ్మల్ని రిఫ్రెష్‌గా ఉంచడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని యోగా  
ఆసనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
ఆయుర్వేదం: జిన్సెంగ్, అశ్వగంధ, శతవరి, జామపండు మొదలైన కొన్ని ఆయుర్వేద  
మూలికలు అలసటను అధిగమించడంలో ఉపయోగపడతాయి.  
  
హోమియోపతి: క్యాడ్మియం సల్ఫ్యూరికం, ఫాస్పరస్, లైకోపోడియం క్లావాటం, నక్స్  
వోమికా, కాల్కేరియా ఫాస్ఫోరికా మొదలైన హోమియోపతి మందులు క్యాన్సర్ వల్ల  
వచ్చే అలసటను ఎదుర్కోవడంలో ఉపయోగపడతాయని కనుగొనబడింది. అలసటతో జీవించడం  
  
దీర్ఘకాలిక అలసట మరియు అలసటతో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది మరియు రోగి యొక్క  
జీవన నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుంది. కిరాణా షాపింగ్ లేదా పనికి వెళ్లడం వంటి  
సాధారణ రోజువారీ కార్యకలాపాలు లేదా వంట చేయడం మరియు శుభ్రపరచడం వంటి సాధారణ  
ఇంటి పనులు రోగి యొక్క శక్తిని హరించడం మరియు వారిని అలసిపోయేలా చేయవచ్చు.  
అలసిపోయిన వ్యక్తికి రాత్రిపూట మంచి నిద్ర రాకపోవచ్చు, ఎందుకంటే వారు  
రోజంతా తరచుగా నిద్రపోతారు. మంచి రాత్రి నిద్ర లేకపోవడం అలసటకు కారణం  
కావచ్చు, పగటిపూట మళ్లీ నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. ఇది ఒక దుర్మార్గపు  
చక్రానికి దారి తీస్తుంది మరియు వ్యక్తిని మరింత అలసిపోతుంది. అలసటకు  
కారణమయ్యే కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలను కూడా కలిగి  
ఉండవచ్చు, అవి జీవన నాణ్యతకు దారితీయవచ్చు. మన వేగవంతమైన జీవనశైలి మరియు  
తీవ్రమైన షెడ్యూల్ కారణంగా, మనం తరచుగా రోజంతా విపరీతంగా అలసిపోతాము.  
ఎక్కువ సమయం, అధిక అలసట అనేది వ్యాయామం లేకపోవడం, సరిపడా ఆహారం, పోషకాహార  
లోపాలు మరియు నిద్ర లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల వస్తుంది. అలసటతో  
పోరాడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి.  
ఇప్పుడు చదవండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నేను ఎందుకు అలసిపోయాను? అలసట ఏదైనా  
తీవ్రమైనదానికి సంకేతం కాగలదా? ఏ ఆహార పదార్థాలు శక్తిని పెంచడంలో  
సహాయపడతాయి? రోజువారీ వ్యాయామం అలసటను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుందా?  
రక్తహీనతతో సంబంధం ఉన్న అలసటను ఎలా అధిగమించాలి? అలసటను అధిగమించడానికి ఎంత  
నిద్ర అవసరం? ప్రస్తావనలు Moncrieff G, Fletcher J. Tiredness. BMJ. 2007  
జూన్ 9;334(7605):1221. స్టాడ్జే, R., డోర్నీడెన్, K., బామ్, E. మరియు  
ఇతరులు. అలసట యొక్క అవకలన నిర్ధారణ: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. BMC ఫామ్  
ప్రాక్ట్ 17, 147 (2016). గ్రీన్‌బర్గ్ DB. అలసట యొక్క క్లినికల్ కొలతలు.  
ప్రిమ్ కేర్ కంపానియన్ J క్లిన్ సైకియాట్రీ. 2002 జూన్;4(3):90-93. కట్జా  
బోహ్మ్ మరియు ఇతరులు. అలసటపై యోగా జోక్యాల ప్రభావాలు: ఒక మెటా-విశ్లేషణ.  
ఎవిడెన్స్-బేస్డ్ కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్. వాల్యూమ్  
2012 |ఆర్టికల్ ID 124703. అర్రింగ్ NM, మిల్‌స్టైన్ D, మార్క్స్ LA,  
నెయిల్ LM. అలసటకు చికిత్సగా జిన్సెంగ్: ఎ సిస్టమాటిక్ రివ్యూ. J ఆల్టర్న్  
కాంప్లిమెంట్ మెడ్. 2018 జూలై;24(7):624-633. Brulé D, Gillmeister B, Lee  
M, Alexander S, Gassas A, Hendershot E, Zupanec S, Dupuis L, Sung L. A  
ఫీజిబిలిటీ పైలట్ ట్రయల్ ఆఫ్ ఇండివిజువలైజ్డ్ హోమియోపతిక్ ట్రీట్‌మెంట్ ఆఫ్  
ఫెటీగ్ ఇన్ డిసీవింగ్ కిమోథెరపీ. ఇంటెగ్ర్ క్యాన్సర్ థెర్. 2016  
డిసెంబర్;15(4):495-501.  
  
==================================================  
  
టాన్సిలిటిస్‌ను టాన్సిల్స్ యొక్క వాపు అని కూడా పిలుస్తారు మరియు  
అమిగ్డలిటిస్ అవలోకనం  
  
టాన్సిల్స్ మీ గొంతు (ఫారింక్స్) వెనుక భాగంలో రెండు గుండ్రని, కండకలిగిన  
ద్రవ్యరాశి. టాన్సిలిటిస్ అనేది టాన్సిల్స్ యొక్క వాపు. ఇది ఎక్కువగా  
సాధారణ వైరస్‌ల వల్ల వస్తుంది, అయితే బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు కూడా  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణం కావచ్చు.  
  
టాన్సిలిటిస్ యొక్క క్లాసిక్ ప్రదర్శనలో అకస్మాత్తుగా జ్వరం మరియు  
టాన్సిల్స్ యొక్క వాపుతో గొంతు నొప్పి ఉంటుంది. పాఠశాలకు వెళ్లే  
సంవత్సరాలలో పిల్లలు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. ఇతర ప్రమాద కారకాలు కుటుంబ  
చరిత్ర, చల్లని వాతావరణం, మధుమేహం మరియు వాయు కాలుష్యం.  
  
టాన్సిలిటిస్‌ను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం మీ చేతులను తరచుగా కడగడం,  
ముఖ్యంగా మీ ముక్కు లేదా నోటిని తాకడం. అలాగే, అనారోగ్యంతో ఉన్న వారితో  
ఆహారం, పానీయం లేదా పాత్రలను పంచుకోవడం మానుకోండి.  
  
టాన్సిలిటిస్ నిర్వహణలో ప్రధానంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం, ద్రవాలు తాగడం  
మరియు నొప్పి నివారణ మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్ వంటి మందులు తీసుకోవడం  
వంటివి ఉంటాయి. తీవ్రమైన లేదా పునరావృత సందర్భాలలో టాన్సిల్స్‌ను  
శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం అవసరం కావచ్చు, దీనిని టాన్సిలెక్టమీ అని  
పిలుస్తారు. సాధారణంగా 5 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది,  
కానీ మహిళల్లో ఇది సర్వసాధారణం. శరీర భాగం(లు) పాల్గొన్న టాన్సిల్స్ గొంతు  
నాలుక శోషరస కణుపుల వ్యాప్తి ప్రపంచం: 1.3% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు  
ఫారింగైటిస్ స్కార్లెట్ ఫీవర్ రెట్రోఫారింజియల్ చీము ఎపిగ్లోటిటిస్  
లుడ్విగ్ ఆంజినా. పెరిటోన్సిల్లర్ చీము కవాసాకి వ్యాధి CoTonsillitissackie  
వైరస్ ప్రాథమిక HIV Ebstein-Barr వైరస్ హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ టాన్సిలిటిస్  
వైరల్ ఫారింగైటిస్ ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
గొంతు శుభ్రముపరచు రాపిడ్ యాంటిజెన్ పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన (CBC)  
ట్రీట్మెంట్, యాంటీబయోటిక్స్, సిబిసిసిన్, యాంటీబయాటిక్స్ , మరియు  
అజిత్రోమైసిన్ నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ -ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు):  
పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ అనాల్జెసిక్స్: నాప్రోక్సెన్ సర్జరీ:  
టాన్సిలెక్టమీ టాన్సిలిటిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
టాన్సిల్స్లిటిస్ యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా అకస్మాత్తుగా సంభవిస్తాయి మరియు  
అవి కూడా ఉండవచ్చు  
  
జ్వరం (≦ 38℃) శోషరస కణుపు వాపులు టాన్సిల్స్ యొక్క వాపు మరియు ఎరుపు రంగు  
టాన్సిల్స్‌పై తెలుపు లేదా పసుపు పూత గొంతు నొప్పి నోటి పుండ్లు మింగడంలో  
ఇబ్బంది స్ట్రాబెర్రీ నాలుక నోటి దుర్వాసన తగ్గడం ఆకలి అలసట.  
  
గమనిక: సాధారణంగా కండ్లకలక, ముక్కు కారడం లేదా దగ్గు వంటి వైరల్ ఎగువ  
శ్వాసకోశ సంక్రమణ లక్షణాలు లేకపోవడం.  
  
ఈ లక్షణాలతో బాధపడకండి. బదులుగా, మీ టాన్సిల్స్‌ను శాంతపరచడానికి మా  
విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులతో కొంత ఉపశమనం పొందండి. టాన్సిల్ ఉత్పత్తులను  
ఆన్‌లైన్‌లో కొనండి ఇప్పుడే కొనండి టాన్సిలిటిస్ కారణాలు  
  
టాన్సిల్స్లిటిస్ బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్ల వల్ల సంభవించవచ్చు.  
టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే సాధారణ బ్యాక్టీరియాలో బీటా-హీమోలిటిక్ మరియు  
ఇతర స్ట్రెప్టోకోకి ఉన్నాయి. వైరస్ల పాత్ర అనిశ్చితంగా ఉన్నప్పటికీ,  
టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే అత్యంత సాధారణ ఇన్ఫెక్టివ్ ఏజెంట్  
ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్. ఇది 50% మంది పిల్లలలో మరియు 90% పెద్దలలో ఉంది.  
సైటోమెగలోవైరస్ టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే ఇతర వైరస్.  
  
శ్వాసకోశ వైరస్లు ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయో బాగా అర్థం  
చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి. టాన్సిలిటిస్ రకాలు  
  
టాన్సిలిటిస్‌ను దాని ప్రారంభ వ్యవధి ఆధారంగా ఈ క్రింది విధంగా  
వర్గీకరించవచ్చు: 1. తీవ్రమైన టాన్సిలిటిస్ ఈ రకమైన టాన్సిలిటిస్ ప్రధానంగా  
బ్యాక్టీరియా లేదా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల వస్తుంది. ఇది జ్వరం, దగ్గు  
మరియు తలనొప్పితో పాటు టాన్సిల్స్‌పై వాపు మరియు ఎరుపును అందిస్తుంది. ఈ  
లక్షణాలు సాధారణంగా 3 లేదా 4 రోజులు ఉంటాయి కానీ 2 వారాల వరకు కూడా  
ఉండవచ్చు. 2. సబాక్యూట్ టాన్సిలిటిస్ ఇది ఎక్కువగా బ్యాక్టీరియా  
ఆక్టినోమైసెస్ వల్ల వస్తుంది. ఈ రకమైన టాన్సిల్స్లిటిస్ 3 వారాల నుండి 3  
నెలల మధ్య ఉంటుంది. 3. దీర్ఘకాలిక టాన్సిలిటిస్ మీకు దీర్ఘకాలిక టాన్సిల్  
ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. 3 నెలల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు  
కొనసాగే ఇన్ఫెక్షన్‌ను క్రానిక్ టాన్సిలిటిస్ అంటారు. వైరస్ సాధారణంగా  
ఉంటుంది మరియు దీర్ఘకాలిక మంటకు దారితీస్తుంది. 4. పునరావృత టాన్సిలిటిస్  
ఇది స్ట్రెప్టోకోకస్ ద్వారా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వస్తుంది. 1  
సంవత్సరంలో 7 కంటే ఎక్కువ ఎపిసోడ్‌లు ఉన్నప్పుడు టాన్సిలిటిస్‌ని పునరావృతం  
అంటారు.  
  
సాధారణం కంటే సాధారణంగా పునరావృతమయ్యే ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ రోగనిరోధక శక్తి  
తగ్గడం వల్ల కావచ్చు. తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి గురించి మరింత చదవండి ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి టాన్సిలిటిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
టాన్సిల్స్లిటిస్ చిన్న వయస్సు వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ప్రధానంగా  
బ్యాక్టీరియా లేదా వైరస్‌ల సంక్రమణ కారణంగా వస్తుంది. టాన్సిల్స్లిటిస్  
వచ్చే అవకాశాలను పెంచే ప్రమాద కారకాలు-  
  
1. తరచుగా వైరస్‌లు లేదా బాక్టీరియాకు గురికావడం పాఠశాల వయస్సు పిల్లలు  
 సాధారణంగా తమ స్నేహితులు మరియు తోటివారితో సన్నిహితంగా ఉంటారు, ఇది  
 టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే వైరస్‌లు లేదా బాక్టీరియాకు గురికావడాన్ని  
 పెంచుతుంది.  
  
2. చిన్న వయస్సులో, ముఖ్యంగా పాఠశాలకు వెళ్లే వయస్సులో, తీవ్రమైన  
 టాన్సిల్స్లిటిస్ సంభవం యొక్క గరిష్ట స్థాయిని గమనించవచ్చు, అయితే ఇది  
 సాధారణంగా ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు.  
  
3. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం టాన్సిల్స్‌కు కారణమయ్యే టాన్సిల్స్ యొక్క  
 వాపుకు ప్రధాన ప్రమాద కారకంగా ఉంటుంది.  
  
మా విస్తృతమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఉత్పత్తులతో మీ రోగనిరోధక శక్తిని  
పెంచుకోండి. ఇప్పుడు కొను  
  
4. పర్యావరణ కాలుష్యం వాయు కాలుష్యం పిల్లలలో వాపు అడినాయిడ్స్ మరియు  
 టాన్సిలిటిస్ విపరీతమైన పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. అలాగే, కలుషితమైన  
 గాలికి గురికావడం వల్ల గొంతు నొప్పి అనేది ఒక సాధారణ దుష్ప్రభావం.  
  
వాయు కాలుష్యం నుండి మీ పిల్లలను ఎలా రక్షించుకోవాలో మరింత తెలుసుకోండి.  
ఇప్పుడు చూడు  
  
5. శీతల వాతావరణం సీజన్లు మారినప్పుడు, ముఖ్యంగా చలికాలంలో టాన్సిలిటిస్  
 సులభంగా పునరావృతమవుతుంది కాబట్టి చల్లని వాతావరణం మీ టాన్సిల్స్‌పై  
 ప్రభావం చూపుతుంది.  
  
6. జన్యుశాస్త్ర అధ్యయనాలు తల్లిదండ్రులిద్దరిలో పునరావృతమయ్యే దీర్ఘకాలిక  
 టాన్సిలిటిస్ చరిత్ర కలిగిన పీడియాట్రిక్ రోగులలో టాన్సిలర్ నష్టం  
 యొక్క తీవ్రతను జన్యు వారసత్వం నిర్ణయిస్తుందని సూచిస్తున్నాయి.  
  
7. మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని  
 మధుమేహ అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. చెవులు, ముక్కు మరియు గొంతులో  
 ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు టాన్సిలిటిస్ వంటి సమస్యలు మధుమేహం యొక్క లక్షణాలు  
 కావచ్చు.  
  
మీ మధుమేహంలో పట్టు సాధించాలనుకుంటున్నారా? మా డయాబెటిస్ కేర్ పేజీని  
చూడండి మరియు మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన  
ఉత్పత్తులను కనుగొనండి. ఇప్పుడే మీ బండ్లను నింపండి  
  
8. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ మీ  
 ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది ఎందుకంటే అవి రోగనిరోధక వ్యవస్థపై  
 విస్తృత ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది టాన్సిలైటిస్‌కు దారి తీస్తుంది.  
  
9. ఊబకాయం పరిశోధన అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం మరియు చెవి ఇన్ఫెక్షన్ల మధ్య  
 సంభావ్య సంబంధం ఉందని సూచిస్తుంది, ఇవి టాన్సిలిటిస్ వంటి గొంతును కూడా  
 ప్రభావితం చేస్తాయి.  
  
టాన్సిలిటిస్ నిర్ధారణ గురించి ఇప్పుడు మీరే జ్ఞానోదయం చేసుకోండి  
  
సంక్రమణ యొక్క మరింత వ్యాప్తిని తగ్గించడానికి మరియు సంక్లిష్టతలను పరిమితం  
చేయడానికి టాన్సిల్స్లిటిస్‌ను ఖచ్చితంగా నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. రోగ  
నిర్ధారణ కలిగి ఉంటుంది  
  
1. చరిత్ర  
  
రోగికి గొంతు నొప్పి ఉందా లేదా గొంతు లేదా మెడలో లోతైన నొప్పి ఉందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి పూర్తి చరిత్ర ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.  
  
2. శారీరక పరిక్ష  
  
టాన్సిల్స్లిటిస్ నిర్ధారణ ప్రధానంగా క్లినికల్ మరియు దీని ద్వారా  
చేయబడుతుంది:  
  
తేలికపాటి పరికరాలతో ఇన్ఫెక్షన్ సైట్ వద్ద గొంతులో జాగ్రత్తగా చూడటం  
'టాక్సిక్' రూపాన్ని మరియు నిర్జలీకరణ సంకేతాలను గమనించడం, వాపు శోషరస  
కణుపులను తనిఖీ చేయడానికి మెడను పాల్పేటింగ్ చేయడం రోగి యొక్క వాయిస్ వినడం  
ప్లీహము యొక్క ఏదైనా విస్తరణ ఉందా అని చూడటం (టాన్సిలిటిస్ యొక్క లక్షణం  
కావచ్చు).  
  
3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు  
  
గొంతు శుభ్రముపరచు: ఇది సాధారణ పరీక్ష, దీనిలో వైద్యులు స్రావాల నమూనాలను  
పొందడానికి మీ గొంతు వెనుక భాగంలో శుభ్రమైన శుభ్రముపరచును రుద్దుతారు.  
నమూనాలను తర్వాత ల్యాబ్ లేదా క్లినిక్‌లో తనిఖీ చేస్తారు.  
  
వేగవంతమైన యాంటిజెన్ పరీక్ష: ఇది బాక్టీరియల్ టాన్సిలిటిస్ నిర్ధారణలో  
తక్కువ సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు కానీ, ఇన్ఫెక్షన్ (పాజిటివ్ లేదా  
నెగటివ్) ఉనికికి సంబంధించిన ఫలితాలు చాలా వేగంగా ఉంటాయి.  
  
కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC): స్ట్రెప్ థ్రోట్ ల్యాబ్ పరీక్ష ప్రతికూలంగా  
ఉంటే, టాన్సిలిటిస్ కారణాన్ని గుర్తించడానికి CBC చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్షలో,  
రోగుల నుండి తక్కువ మొత్తంలో రక్త నమూనాలను తీసుకోవడం ద్వారా వివిధ కణాల  
సంఖ్యను లెక్కించబడుతుంది.  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌలభ్యం  
మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. అన్ని పరీక్షలను ఇక్కడ కనుగొనండి  
సెలెబ్స్ ప్రభావితం నోహ్ సెంటినియో ఒక అమెరికన్ నటుడు, అతను టెలివిజన్‌లో  
తన కెరీర్‌ను ప్రారంభించాడు. అతని టాన్సిలెక్టమీ తర్వాత, సెంటినియో  
ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఇలా వ్రాశాడు “2 రోజుల క్రితం నా టాన్సిల్స్ తీయబడ్డాయి.  
దీర్ఘకాలిక టాన్సిలిటిస్ మరియు స్ట్రెప్ గొంతుకు వీడ్కోలు. గత 7  
సంవత్సరాలుగా మీరు ఉచిత బసను ఆస్వాదించారని నేను ఆశిస్తున్నాను." మైలీ  
సైరస్ మిలే రే సైరస్ ఒక అమెరికన్ గాయని, పాటల రచయిత మరియు నటి. తాను  
ఆసుపత్రిలో చేరానని, ఆ తర్వాత టాన్సిలైటిస్‌కు సంబంధించిన శస్త్రచికిత్స  
జరిగిందని ఆమె సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించింది. టాన్సిలిటిస్ నివారణ  
  
టాన్సిలిటిస్‌ను పూర్తిగా నివారించడం కొంచెం కష్టంగా ఉంటుంది, అయితే మీ  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మీరు చేయగలిగినవి ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
ఎల్లప్పుడూ మీ చేతులను తరచుగా కడుక్కోండి, ముఖ్యంగా మీ ముక్కు లేదా నోటిని  
తాకడానికి ముందు ఆహారం, పానీయం లేదా పాత్రలను అనారోగ్యంతో ఉన్న వారితో  
పంచుకోవడం మానుకోండి, మీ టూత్ బ్రష్‌ను క్రమం తప్పకుండా మార్చుకోండి,  
ముఖ్యంగా ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత మంచి నోటి సంరక్షణను ప్రాక్టీస్ చేయండి  
టాన్సిలిటిస్ రోగుల నుండి మీ నోటిని టిష్యూతో కప్పండి. లేదా మీరు  
దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు చేయి దగ్గిన తర్వాత లేదా తుమ్మిన తర్వాత  
చేతులు కడుక్కోండి, మీ బిడ్డ అనారోగ్యంతో ఉంటే ఇంట్లోనే ఉంచండి.  
  
వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వ్యాప్తిని మీరు ఎలా నిరోధించవచ్చో  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? సందర్శించాల్సిన డాక్టర్ చదవడానికి ఇప్పుడు  
క్లిక్ చేయండి  
  
టాన్సిల్స్లిటిస్ యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి.  
టాన్సిల్స్లిటిస్‌ను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడే  
వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ENT స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్  
  
ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్ అని కూడా పిలువబడే ENT నిపుణుడు, చెవి, ముక్కు మరియు  
గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులను గుర్తించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక  
శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. శిశువైద్యుడు పిల్లల వ్యాధులతో వ్యవహరించే  
వైద్యుడు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు  
వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి:  
  
నాలుగు రోజులు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు గొంతు నొప్పి 38.33 డిగ్రీల  
సెల్సియస్ (101 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీట్) కంటే ఎక్కువ జ్వరం మింగడంలో ఇబ్బంది  
శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది. బాధాకరమైన లేదా వాపు టాన్సిల్స్.  
  
మీరు లేదా మీ ప్రియమైనవారు పైన పేర్కొన్న లక్షణాలలో దేనినైనా గమనిస్తుంటే,  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం తీసుకోండి. మీ  
అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి టాన్సిలిటిస్ చికిత్స  
  
టాన్సిల్స్లిటిస్ యొక్క చికిత్స సంక్రమణ వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియా అనే  
దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. టాన్సిల్స్లిటిస్ చాలా సాధారణం, ఇది సరైన  
విశ్రాంతి మరియు మందులతో నిర్వహించబడుతుంది. నిర్వహణ కింది వాటిని కలిగి  
ఉంటుంది:  
  
ఎ. మందులు 1. యాంటీబయాటిక్స్: టాన్సిలిటిస్‌తో పాటు గొంతు నొప్పి సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలతో ఉన్న రోగులకు ఈ చికిత్స సూచించబడుతుంది మరియు బ్యాక్టీరియా  
వ్యాధికారకమని ప్రయోగశాల నిర్ధారణ. మందులు- పెన్సిలిన్ వి అమోక్సిసిలిన్  
సెఫాలెక్సిన్ క్లిండామైసిన్ అజిత్రోమైసిన్  
  
2. నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): ఈ మందులు మంటను  
 తగ్గించడానికి మరియు జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి ఇవ్వబడతాయి. సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే మందులు ఉన్నాయి  
  
పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్  
  
3. అనాల్జెసిక్స్: ఇవి నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే మందుల సమూహం.  
 నొప్పిని నిర్వహించడానికి అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు:  
  
పారాసెటమాల్ నాప్రోక్సెన్ ఇబుప్రోఫెన్  
  
గమనిక: పెద్దలు మరియు పిల్లలలో కొన్ని అధ్యయనాలు యాంటిబయోటిక్ చికిత్సతో  
కలిపి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ నొప్పి యొక్క రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని మరియు వేగంగా  
కోలుకుంటాయని చూపిస్తున్నాయి.  
  
భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ మందులను ఆన్‌లైన్‌లో  
పొందండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి  
  
B. శస్త్రచికిత్స  
  
టాన్సిలెక్టమీ అనేది టాన్సిల్స్‌ను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం.  
ప్రమాదాలు మరియు ప్రయోజనాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన తర్వాత మరియు రోగితో  
ఎంపికల గురించి క్షుణ్ణంగా చర్చించిన తర్వాత టాన్సిలెక్టమీని  
పరిగణించవచ్చు. టాన్సిల్స్లిటిస్ తరచుగా సంభవించినప్పుడు లేదా ఇతర  
చికిత్సలకు ప్రతిస్పందించనప్పుడు ఇది సాధారణంగా నిర్వహించబడుతుంది.  
టాన్సిల్స్లిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
టాన్సిలిటిస్ యొక్క నిర్వహణ ప్రధానంగా చాలా విశ్రాంతితో పాటు రోగలక్షణ  
ఉపశమనాన్ని అందించడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు:  
  
1. ఉప్పు నీటితో పుక్కిలించడం మీ నోటిని గోరువెచ్చని ఉప్పునీటితో  
 పుక్కిలించడం లేదా పుక్కిలించడం టాన్సిలిటిస్ వల్ల కలిగే నొప్పిని  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వాపును కూడా తగ్గిస్తుంది మరియు  
 అంటువ్యాధుల చికిత్సకు కూడా సహాయపడవచ్చు. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో  
 ½ టేబుల్ స్పూన్ ఉప్పు వేసి, తేడాను చూడటానికి పుక్కిలించండి.  
  
2. గొంతు లాజెంజ్‌లను ఉపయోగించడం లైకోరైస్‌ను ఒక పదార్ధంగా కలిగి ఉన్న  
 లాజెంజెస్‌లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి టాన్సిల్స్  
 మరియు గొంతులో అసౌకర్యం మరియు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కేవలం ఒక  
 సాధారణ క్లిక్‌తో అన్ని రకాల లాజెంజ్‌లను పొందండి. ఇప్పుడే ఎంచుకోండి  
  
3. తేనెతో వెచ్చని టీ తాగడం వల్ల పచ్చి తేనెలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ మరియు యాంటీ  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. టీ వంటి  
 వెచ్చని పానీయాలు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు పచ్చి  
 తేనెను జోడించడం వల్ల టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే అంటువ్యాధుల చికిత్సలో  
 సహాయపడవచ్చు.  
  
4. కోల్డ్ థెరపీని ప్రయత్నించడం నొప్పి, వాపు మరియు వాపు చికిత్సలో చాలా  
 ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. పాప్సికల్స్, స్తంభింపచేసిన పానీయాలు, ఐస్  
 చిప్స్ మరియు ఐస్ క్రీం ఇతర ఇంటి నివారణలను సురక్షితంగా ఉపయోగించలేని  
 చిన్న పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా సహాయపడతాయి.  
  
5. మీరు టాన్సిల్స్లిటిస్ ఫలితంగా పొడి నోరును అనుభవిస్తున్నట్లయితే  
 హ్యూమిడిఫైయర్లను పొందడం హ్యూమిడిఫైయర్లకు సహాయపడుతుంది. పొడి గాలి  
 గొంతును చికాకుపెడుతుంది మరియు తేమను తిరిగి గాలిలోకి చేర్చడం ద్వారా  
 గొంతు మరియు టాన్సిల్స్‌లో అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో హ్యూమిడిఫైయర్లు  
 సహాయపడతాయి.  
  
6. చాలా వేడిగా త్రాగడం, సూప్‌లు, పులుసులు మరియు టీలతో సహా వెచ్చని  
 ద్రవాలను తాగడం గొంతు నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తేనె,  
 పెక్టిన్ లేదా గ్లిజరిన్ వంటి పదార్ధాలను కలిగి ఉన్న హెర్బల్ టీలు  
 గొంతులో చికాకును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
7. మృదువైన ఆహార పదార్థాలను తినడం టాన్సిలిటిస్ ఉన్నవారికి, కఠినమైన లేదా  
 పదునైన ఆహారాన్ని తినడం అసౌకర్యంగా మరియు బాధాకరంగా ఉంటుంది.  
 టాన్సిల్స్లిటిస్ ఉన్న వ్యక్తులు మింగడానికి సులభంగా ఉండే మృదువైన  
 ఆహారాన్ని తినడానికి ప్రయత్నించాలి.  
  
8. మీ స్వరాన్ని వడకట్టడం లేదు గొంతులో వాపు ఏర్పడటం వలన వాయిస్  
 అస్పష్టంగా మారుతుంది. మాట్లాడేటప్పుడు మీకు చాలా నొప్పి ఉంటే వెంటనే  
 వైద్యుడిని సంప్రదించండి, ఎందుకంటే ఇది సంక్లిష్టతను సూచిస్తుంది.  
 టాన్సిలిటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
టాన్సిలిటిస్, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు;  
  
పెరిటోన్సిల్లర్ చీము/క్విన్సీ: ఇది టాన్సిల్స్‌కు మించిన సంక్రమణ  
వ్యాప్తి, ఇది టాన్సిల్స్ మధ్య ఖాళీ లోపల చీము (చీము) యొక్క సేకరణకు  
దారితీయవచ్చు.  
  
వాయుమార్గ అవరోధం: ఇది అరుదైన సమస్య మరియు తక్షణ సంరక్షణ అవసరం, ఇక్కడ  
శస్త్రచికిత్స జోక్యం అత్యవసరంగా పరిగణించబడుతుంది.  
  
పోస్ట్-స్ట్రెప్టోకోకల్ గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్: ఇది కిడ్నీ యొక్క  
ఇన్ఫ్లమేటరీ డిజార్డర్, ఇది స్ట్రెప్టోకోకల్ గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత 1-2  
వారాల తర్వాత వ్యక్తమవుతుంది.  
  
రుమాటిక్ జ్వరం: స్ట్రెప్టోకోకస్ బాక్టీరియా కారణంగా సంభవించే చికిత్స  
చేయని లేదా పాక్షికంగా చికిత్స పొందిన టాన్సిల్స్లిటిస్ యొక్క అరుదైన, కానీ  
తీవ్రమైన సమస్య.  
  
స్కార్లెట్ ఫీవర్: ఇది గ్రూప్ A స్ట్రెప్టోకోకి బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే  
ఇన్ఫెక్షన్, ఇది గొంతుపై ప్రభావం చూపుతుంది. టాన్సిలిటిస్‌కు కారణమయ్యే  
బ్యాక్టీరియా ఇదే. COVID-19 మరియు టాన్సిలిటిస్ మధ్య తేడా ఏమిటి? గొంతు  
నొప్పి అనేది టాన్సిలిటిస్ మరియు కోవిడ్-19 రెండింటికీ సాధారణ లక్షణం.  
అయినప్పటికీ, టాన్సిల్స్లిటిస్ సాధారణ గొంతు నొప్పికి బదులుగా టాన్సిల్స్  
ప్రాంతానికి ప్రత్యేకంగా అసౌకర్యం మరియు వాపును కలిగిస్తుంది.  
టాన్సిల్స్లిటిస్ కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మీ అన్ని  
ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి  
  
టాన్సిలిటిస్ యొక్క తేలికపాటి కేసులను కొన్ని ఇంటి నివారణలు మరియు  
పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. కొన్ని మంచి  
ఫలితాలను చూపించిన కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:  
  
1. హోమియోపతి టాన్సిలిటిస్ పిల్లలలో సర్వసాధారణం మరియు టాన్సిలిటిస్ యొక్క  
 చాలా సందర్భాలలో చికిత్స చేయడంలో హోమియోపతి చాలా సురక్షితమైనది మరియు  
 అత్యంత ప్రభావవంతమైనది. తీవ్రమైన వైరల్ టాన్సిలిటిస్‌ను నిర్వహించడంలో  
 హోమియోపతి చాలా ప్రభావవంతంగా ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బెల్లడోనా  
 అనేది టాన్సిల్స్లిటిస్ కోసం సాధారణంగా సూచించబడే హోమియోపతి ఔషధం.  
  
2. ఆక్యుపంక్చర్  
  
ఈ చికిత్స వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు గొంతు నొప్పికి  
అనాల్జేసిక్ నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఇన్ఫ్లుఎంజా,  
తీవ్రమైన టాన్సిలిటిస్ మరియు ఇతర శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి  
కొన్ని ఆక్యుపాయింట్లు ఉపయోగించబడుతున్నాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
టాన్సిలిటిస్‌తో జీవించడం  
  
పిల్లలలో పునరావృత మరియు తీవ్రమైన టాన్సిల్స్లిటిస్ చాలా సాధారణం. పిల్లలను  
నిర్వహించడం చాలా పని, ముఖ్యంగా వారు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు.  
టాన్సిలిటిస్‌తో పిల్లలను నిర్వహించడంలో తల్లిదండ్రులకు సహాయపడే కొన్ని  
చిట్కాలు:  
  
వారి నొప్పి మరియు జ్వరానికి చికిత్స చేయండి వారికి మృదువైన మరియు వెచ్చని  
ఆహారాలు ఇవ్వండి పుష్కలంగా ద్రవాలు తీసుకోవాలని వారికి చెప్పండి ఉప్పు  
నీటితో పుక్కిలించేలా చేయడానికి ప్రయత్నించండి వారికి లాజెంజ్‌లకు బదులుగా  
గొంతు స్ప్రేలు ఇవ్వండి వీలైనంత వరకు వారికి సౌకర్యంగా ఉండండి.  
  
గమనిక: పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధుల వెనుక కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి  
మరియు తగిన చికిత్సను పొందడానికి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
  
మీ బిడ్డకు జ్వరం వచ్చినట్లయితే మీరు చేయవలసిన 10 విషయాల గురించి మరింత  
చదవండి ఇక్కడ నొక్కండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు టాన్సిలిటిస్ అంటువ్యాధిగా  
ఉందా? టాన్సిలిటిస్ యొక్క వ్యవధి ఎంత? టాన్సిలిటిస్ ప్రాణాంతకం కాగలదా?  
టాన్సిలెక్టమీ తర్వాత ఏమి ఆశించాలి? పెద్దలలో టాన్సిలిటిస్ వస్తుందా?  
ప్రస్తావనలు Windfuhr P et al. క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకం:  
టాన్సిలిటిస్ I. డయాగ్నోస్టిక్స్ మరియు నాన్సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్. యుర్  
ఆర్చ్ ఒటోరినోలారింగోల్ (2016) 273:973–987. బార్ట్‌లెట్, ఎ & బోలా,  
సుమ్రిత్ & విలియమ్స్, ఆర్. (2015). తీవ్రమైన టాన్సిల్స్లిటిస్ మరియు దాని  
సమస్యలు: ఒక అవలోకనం. రాయల్ నావల్ మెడికల్ సర్వీస్ జర్నల్. 101. 69-73.  
10.1136/jrnms-101-69. జియోరాలాస్ సి మరియు ఇతరులు. టాన్సిలిటిస్.  
క్లినికల్ ఎవిడెన్స్ 2009;10:503. Windfuhr JP, Toepfner N, Steffen G,  
Waldfahrer F, Berner R. క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకం: టాన్సిలిటిస్  
I. డయాగ్నోస్టిక్స్ మరియు నాన్సర్జికల్ మేనేజ్‌మెంట్. యుర్ ఆర్చ్  
ఒటోరినోలారింగోల్. 2016 ఏప్రిల్;273(4):973-87. కాస్క్యూరో J, కాస్క్వీరో  
J, అల్వెస్ C. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ రోగులలో ఇన్ఫెక్షన్లు: వ్యాధికారక  
ఉత్పత్తి యొక్క సమీక్ష. ఇండియన్ J ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2012 మార్చి;16  
సరఫరా 1(సప్లి1):S27-36. యుయెన్-యు ఎల్ మరియు ఇతరులు. ది కోరిలేషన్ అమాంగ్  
ఒబేసిటీ, అప్నియా-హైపోప్నియా ఇండెక్స్ మరియు టాన్సిల్ సైజ్ ఇన్  
చిల్డ్రన్.జర్నల్ ఫర్ ఛాతీ. వాల్యూమ్ 130, ఇష్యూ 6, డిసెంబర్ 2006. నార్టన్  
ఎల్ మరియు ఇతరులు. చిన్న పిల్లలలో స్ట్రెప్టోకోకల్  
టాన్సిలిటిస్/ఫారింగైటిస్ చికిత్స. వరల్డ్ జర్నల్ ఆఫ్  
ఓటోరినోలారిన్జాలజీ-హెడ్ అండ్ నెక్ సర్జరీ (2021)7, 161e165. అపేక్ష ఎస్  
ఓవల్ మరియు ఇతరులు. టాన్సిలిటిస్‌పై సమీక్ష. Ijppr.Human, 2022; వాల్యూమ్.  
23 (2): 249-254. Bulut F, Cumbul A, Ballica B. పునరావృత దీర్ఘకాలిక  
టాన్సిలిటిస్ పీడియాట్రిక్ రోగులలో కుటుంబ చరిత్ర యొక్క క్లినికల్  
ప్రాముఖ్యత: సమీక్ష. J పీడియాట్రిక్స్ & పీడియాట్రిక్ మెడ్. 2020; 4(3):  
1-5 మండల్ MD, మండల్ S. తేనె: దాని ఔషధ గుణం మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ చర్య.  
Asian Pac J Trop బయోమెడ్. 2011 ఏప్రిల్;1(2):154-60. మలాపనే E, సోలమన్ EM,  
పెల్లో J. తీవ్రమైన వైరల్ టాన్సిలిటిస్‌పై హోమియోపతిక్ కాంప్లెక్స్ యొక్క  
సమర్థత. J ఆల్టర్న్ కాంప్లిమెంట్ మెడ్. 2014;20(11):868-873. Liu M, Sheng  
H, Huang J, Xuan M, Ouyang W, Zhang Y, Zhou S, Zeng L, Fu L, Chen Y,  
Huang X, Huang K, Wu Y, Liu X, Zhang L. యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధిలో శ్వాసకోశ సంక్రమణపై స్వీయ-నిర్వహణ  
ఆక్యుప్రెషర్: యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత విచారణ. ఆన్ ట్రాన్స్ల్ మెడ్. 2022  
జూన్;10(12):688.  
  
==================================================  
  
ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాను ఫోథర్‌గిల్ డిసీజ్, ట్రైఫేషియల్ న్యూరల్జియా  
మరియు టిక్ డౌలౌరెక్స్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు.  
  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా అనేది ట్రైజెమినల్ నరాల (ఐదవ కపాల నాడి) యొక్క  
వాపును కలిగించే ఒక పరిస్థితి. ఇది ఆకస్మిక మరియు తీవ్రమైన నొప్పికి  
కారణమవుతుంది, తరచుగా కాల్పులు, పెదవులు, దంతాలు, దవడ, చిగుళ్ళు మరియు నరాల  
ద్వారా సరఫరా చేయబడిన ముఖంలోని ఇతర ప్రాంతాలలో విద్యుత్ షాక్ లాంటివి  
వర్ణించబడతాయి.  
  
పురుషుల కంటే మహిళలు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
ఉన్న రోగులు ఈ పరిస్థితి ద్వారా చాలా తరచుగా ప్రభావితమవుతారు.  
  
నొప్పి కొన్ని సెకన్ల నుండి నిమిషాల వరకు ఉండే చిన్న, అనూహ్య దాడులలో  
సంభవిస్తుంది. దాడుల యొక్క మొదటి ఎపిసోడ్ తర్వాత, నొప్పి నెలలు లేదా  
సంవత్సరాలకు తగ్గుతుంది, అయితే ఎటువంటి హెచ్చరిక లేకుండా ట్రైజెమినల్  
న్యూరల్జియా పునరావృతమయ్యే ప్రమాదం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. అరుదుగా, నొప్పి  
బాగా నియంత్రించబడనప్పుడు, ఇది దీర్ఘకాలిక దీర్ఘకాలిక నొప్పికి  
దారితీయవచ్చు.  
  
షేవింగ్, ముఖం కడుక్కోవడం, పళ్ళు తోముకోవడం, తినడం, త్రాగడం మరియు  
మాట్లాడటం వంటి కార్యకలాపాల సమయంలో చెంపతో స్పర్శించడం ద్వారా ట్రిజెమినల్  
న్యూరల్జియా యొక్క విస్ఫోటనాలు ఏర్పడతాయి.  
  
TN యొక్క పరోక్సిజమ్‌ను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం చల్లని గాలి, వేడి  
మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాలు మరియు శీతల పానీయాలు వంటి కొన్ని ప్రేరేపించే  
ఏజెంట్‌లను నిరోధించడం. చాలామంది వ్యక్తులు నొప్పిని నియంత్రించడంలో  
సహాయపడే మందులను సూచిస్తారు, అయితే మందులు అసమర్థంగా ఉన్నప్పుడు  
కొన్నిసార్లు శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన  
వారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ  
ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) ముఖం  
పెదవుల దంతాలు చిగుళ్ళ దవడ వ్యాప్తి ప్రపంచం: 12.6/100,000 మంది వ్యక్తులు  
(2020) భారతదేశం: NA అనుకరించే పరిస్థితులు తాత్కాలిక టెండినిటిస్  
ఎర్నెస్ట్ సిండ్రోమ్ (స్టైలోమాండిబ్యులర్ లిగమెంట్ యొక్క గాయం) ఆక్సిపిటల్  
న్యూరల్జియా క్లస్టర్ తలనొప్పి/మైగ్రేన్లు జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్ డెంటల్  
పెయిన్ పోస్ట్-హెర్పెటిక్ న్యూరల్జియా గ్లోసోఫారింజియల్ న్యూరల్జియా సైనస్  
ఇన్ఫెక్షన్ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ టెంపోరోమాండిబ్యులర్ జాయింట్ సిండ్రోమ్ (TMJ)  
తప్పనిసరి ఆరోగ్య పరీక్షలు మోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ (తల) చికిత్స మందులు:  
కార్బమాజెపైన్ గబాపెంటిన్ ఆక్స్‌కార్‌బజెపైన్ బాక్లోఫెన్ ప్రీగాబాలిన్  
  
పెర్క్యుటేనియస్ విధానాలు: రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ లెసియోనింగ్ (రైజోటమీ)  
గ్లిసరాల్ ఇంజెక్షన్లు బెలూన్ కంప్రెషన్ సర్జరీ: మైక్రోవాస్కులర్  
డికంప్రెషన్ (MVD) స్టీరియోటాక్టిక్ రేడియో సర్జరీ ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా  
యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క ముఖ్యమైన లక్షణాలు: కొన్ని సెకన్ల నుండి  
కొన్ని నిమిషాల వరకు ఉండే తీవ్రమైన, పదునైన, షూటింగ్ నొప్పి యొక్క ఆకస్మిక  
దాడి. నొప్పి తరచుగా విద్యుత్ షాక్ వంటి వర్ణించబడింది, బర్నింగ్, నొక్కడం,  
అణిచివేయడం, పేలుడు, షూటింగ్, పార్శ్వపు నొప్పి వంటి, కుట్లు, prickling,  
లేదా కలయిక. నొప్పి సాధారణంగా దంతాలు, దిగువ దవడ, పై దవడ లేదా చెంపలో  
అనుభూతి చెందుతుంది. ముఖం యొక్క కుడి వైపు ఎడమ వైపు కంటే ఎక్కువగా  
ప్రభావితమవుతుంది. సాధారణంగా, నొప్పి దాడుల మధ్య పూర్తిగా పరిష్కరిస్తుంది.  
దీనిని వక్రీభవన కాలం అంటారు. దాడులు సాధారణంగా స్టీరియోటైప్ లేదా ఒక  
వ్యక్తి రోగిలో ఒకే నమూనాలో ఉంటాయి. TN యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, దాడులు  
రోజుకు వందల సార్లు సంభవించవచ్చు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, ఉపశమనం యొక్క  
కాలాలు ఉండకపోవచ్చు.  
  
గమనిక: ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాను టిక్ డౌలౌరక్స్ అని కూడా పిలుస్తారు,  
ఎందుకంటే విపరీతమైన నొప్పి రోగులు ముఖం చాటేలా చేస్తుంది మరియు నొప్పి  
నుండి వారి తలలను దూరం చేస్తుంది. ఈ కదలికను టిక్ అని కూడా అంటారు. TN  
యొక్క లక్షణాలను ప్రేరేపించగల కార్యకలాపాలు: తేలికపాటి స్పర్శ ముఖం  
కడుక్కోవడం తల కదలికలు మ్రింగడం నమలడం నవ్వుతూ మాట్లాడటం ముఖానికి  
వ్యతిరేకంగా చల్లని గాలి కారులో ప్రయాణం చేయడం మీకు తెలుసా? ట్రిజెమినల్  
న్యూరల్జియా సాధారణంగా వ్యక్తి నిద్రిస్తున్నప్పుడు సంభవించదు, ఇది  
మైగ్రేన్ల నుండి వేరు చేస్తుంది, ఇది తరచుగా వ్యక్తిని మేల్కొలపడానికి  
ప్రయత్నిస్తుంది. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క మైగ్రేన్ కారణాల గురించి  
మరింత చదవండి  
  
ట్రిజెమినల్ నరాల యొక్క కుదింపు వలన ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా ఏర్పడుతుంది,  
ఇది పుర్రె లోపల అతిపెద్ద నరాల. ఈ నాడి దంతాలు, ముఖం మరియు నోటి నుండి  
మెదడుకు నొప్పి మరియు స్పర్శ యొక్క సంచలనాన్ని నిర్వహిస్తుంది. ప్రైమరీ  
ట్రిజెమినల్ న్యూరాల్జియా మెదడు కాండం (మెదడులోని అత్యల్ప భాగం)లోకి  
ప్రవేశించే తల యొక్క బేస్ వద్ద ట్రైజెమినల్ నరాల కుదింపు వల్ల ప్రాథమిక  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా ఏర్పడుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, ట్రిజెమినల్ నాడిని  
ధమని లేదా సిర కుదించడం వల్ల ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది.  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో, నరాల మీద ఒత్తిడి దాని రక్షిత బయటి పొరను (మైలిన్  
షీత్) ధరిస్తుంది, ఇది నరాల వెంట నొప్పి సంకేతాలు ప్రయాణించేలా చేస్తుంది.  
  
సెకండరీ ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా సెకండరీ TN అనేది మరొక వైద్య పరిస్థితి  
లేదా వ్యాధి కారణంగా న్యూరల్జియా ఏర్పడినప్పుడు. ఉదాహరణకు: తిత్తులు కణితి  
ముఖ గాయం సర్జరీ వల్ల కలిగే నష్టం షింగిల్స్, చికెన్‌పాక్స్ మరియు హెర్పెస్  
వంటి వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాకు ప్రమాద కారకాలు  
  
చాలా తరచుగా, ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క కారణం ఇడియోపతిక్, అంటే  
ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. అయినప్పటికీ, కింది ప్రమాద కారకాలు ట్రిజెమినల్  
న్యూరల్జియాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పెంచుతాయి: వయస్సు TN ప్రమాదం  
వయస్సుతో పెరుగుతుంది. ఇది 50 మరియు 60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల  
వ్యక్తులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ రక్తనాళాలు  
గట్టిపడతాయి మరియు మెదడు కుంగిపోతుంది, ఇది నరాలు మరియు రక్త నాళాల మధ్య  
కొత్త పరిచయాలను ఏర్పరుస్తుంది. సెక్స్ పురుషుల కంటే స్త్రీలు ట్రిజెమినల్  
న్యూరల్జియాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.  
  
దైహిక పరిస్థితులు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ TNకి  
ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. ఇది స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి, ఇది శరీరం యొక్క నరాల  
యొక్క రక్షిత మైలిన్ కోశంపై ప్రభావం చూపుతుంది, ఇది ట్రైజెమినల్  
న్యూరల్జియాకు దారి తీస్తుంది. మధుమేహం: మధుమేహం హైపర్గ్లైసీమియా (అధిక  
రక్తంలో గ్లూకోజ్) వల్ల సంభవించే నరాల దెబ్బతినడం వల్ల ట్రిజెమినల్  
న్యూరల్జియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సార్కోయిడోసిస్: ఇది  
మీ శరీరంలోని ఏదైనా భాగంలో ఇన్ఫ్లమేటరీ కణాల (గ్రాన్యులోమాస్) యొక్క చిన్న  
సేకరణల పెరుగుదల ద్వారా వర్గీకరించబడిన వ్యాధి. ఇది అప్పుడప్పుడు  
ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. లైమ్ డిసీజ్: ఇది సోకిన  
టిక్ మానవుని కొరికినప్పుడు వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్. అరుదుగా, ఈ దైహిక  
ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితి ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
స్క్లెరోడెర్మా: దీనిని దైహిక స్క్లెరోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది చర్మం  
గట్టిపడటం మరియు బిగుతుగా మారడం వంటి అరుదైన వ్యాధుల సమూహం. స్క్లెరోడెర్మా  
ఉన్న కొంతమందికి ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.  
దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ (SLE): SLE అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి,  
దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాని స్వంత కణజాలంపై దాడి చేస్తుంది, దీని వలన  
విస్తృతమైన వాపు వస్తుంది. SLE యొక్క కొన్ని అరుదైన సందర్భాల్లో, రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ ట్రైజెమినల్ నరాల మీద దాడి చేసి TNకి దారి తీస్తుంది.  
  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా నిర్ధారణ  
  
డాక్టర్ TNని నిర్ధారించడానికి క్రింది పద్ధతులను పరిగణించవచ్చు: వైద్య  
చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా నిర్ధారణ కోసం, ముఖ  
నొప్పికి ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి పూర్తి శారీరక పరీక్ష మరియు  
వివరణాత్మక వైద్య చరిత్ర అవసరం. వైద్య నిపుణుడు దీని గురించి అడుగుతాడు:  
నొప్పి దాడుల తీవ్రత, నొప్పి దాడుల వ్యవధి ముఖం యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతాలు  
  
TN కోసం నిర్దిష్ట పరీక్ష లేదు; అందువల్ల, దాని నిర్ధారణ సాధారణంగా వ్యక్తి  
యొక్క లక్షణాలు మరియు నొప్పి యొక్క వివరణపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా నిర్ధారణలో ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే, ముఖ నొప్పికి  
దారితీసే ఇతర పరిస్థితులను మినహాయించడం: దిగువ దవడలో కీళ్ల నొప్పి పంటి  
నొప్పి నరాల గాయం మైగ్రేన్ (తలనొప్పి, సాధారణంగా తలకు ఒక వైపున తీవ్రమైన  
నొప్పి లేదా పల్సింగ్ అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. )  
  
ఇమేజింగ్ టెక్నిక్స్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ పరీక్ష  
సైనస్‌ల లైనింగ్‌లో వాపు, MS వల్ల కలిగే నరాల నష్టం మరియు ముఖ నరాలపై కణితి  
వంటి ముఖ నొప్పికి గల కారణాలను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక MRI స్కాన్  
రక్తనాళం త్రిభుజాకార నరాలలో ఒకదానిని కుదిస్తోందో లేదో కూడా గుర్తించగలదు.  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ (హెడ్): తల యొక్క కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ  
(CT) సెకండరీ TNకి కారణమయ్యే కణితులు లేదా మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌ను అంచనా  
వేయడానికి మరియు గుర్తించడంలో సహాయపడటానికి ప్రత్యేక ఎక్స్-రే పరికరాలను  
ఉపయోగిస్తుంది. సెలబ్రిటీలు సల్మాన్ ఖాన్‌ను 2001లో ట్రిజెమినల్  
న్యూరల్జియాతో బాధపడుతున్నారని సల్మాన్ ఖాన్ వెల్లడించారు. ఒకానొక సమయంలో  
అతను నిరుత్సాహానికి గురయ్యానని, అయితే ఆ పరిస్థితి యొక్క దుష్ప్రభావాలను  
అధిగమించడానికి అతను తన శక్తిని ఉపయోగించుకున్నాడు. విలియం గ్లాడ్‌స్టోన్  
మాజీ బ్రిటీష్ ప్రధాన మంత్రి విలియం గ్లాడ్‌స్టోన్ న్యూరల్జియా మరియు  
తలనొప్పి లక్షణాలతో బాధపడ్డాడు, ఇవి ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాను సూచిస్తాయి.  
అతను వివిధ విరామాలలో అడపాదడపా నొప్పి యొక్క లక్షణ లక్షణాలను చూపించాడు.  
రచయిత్రి గ్లోరియా స్టీనెమ్ ఆమె చాలా కాలం పాటు తప్పుగా నిర్ధారణ చేయబడిన  
అనారోగ్యం యొక్క నొప్పి నుండి బయటపడింది. తర్వాత ఇది ట్రైజెమినల్  
న్యూరల్జియాగా నిర్ధారణ అయింది. నీకు తెలుసా? ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా  
అటాక్ సమయంలో, ప్రభావితమైన వ్యక్తులు తమ ముఖాలను తాకకుండా  
రక్షించుకోవడానికి వారి ముఖాలను కప్పుకుంటారు. ఇది ఒక ముఖ్యమైన రోగనిర్ధారణ  
సంకేతం ఎందుకంటే, పంటి నొప్పి వంటి అనేక ఇతర బాధాకరమైన పరిస్థితులతో,  
వ్యక్తి నొప్పిని తగ్గించడానికి ముఖాన్ని పట్టుకోవడం లేదా నొక్కడం. పంటి  
నొప్పి లేదా పంటి నొప్పి గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి. ట్రైజెమినల్  
న్యూరల్జియా నివారణపై క్లిక్ చేయండి  
  
ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా నివారించబడదు. కానీ అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం  
ద్వారా కొన్ని ట్రిగ్గరింగ్ కారకాలను నివారించవచ్చు: గాలి: గాలి ట్రిగ్గర్  
అయితే, దాని నుండి రక్షించడానికి ముఖం చుట్టూ స్కార్ఫ్ ధరించవచ్చు. శీతల  
పానీయాలు: చల్లని నీరు లేదా పానీయాలు త్రాగడానికి ఒక గడ్డిని  
ఉపయోగించవచ్చు. ఇది బాధాకరమైన ప్రాంతాలతో ద్రవం ప్రత్యక్ష సంబంధంలోకి  
రాకుండా చేస్తుంది. నమలడం: మీకు ఆహారాన్ని నమలడం కష్టంగా అనిపిస్తే  
భోజనాన్ని ద్రవపదార్థం చేయండి. కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి: కొన్ని  
ఆహారాలు దాడులను ప్రేరేపిస్తాయి. సిట్రస్ పండ్లు, అరటిపండ్లు మరియు కెఫిన్  
వంటి ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు సరైన నిర్వహణ కూడా రోగులకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది  
మరియు మంచి రోగ నిరూపణకు దారి తీస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ముఖంలో తీవ్రమైన మరియు పదునైన నొప్పి విషయంలో సందర్శించడానికి ఉత్తమ  
వైద్యుడు: న్యూరాలజిస్ట్ ఒక న్యూరాలజిస్ట్ మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క  
వ్యాధుల సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయం చేస్తుంది.  
  
మీ జీవితాన్ని అసౌకర్యంగా మార్చే నొప్పి లక్షణాల గురించి  
మాట్లాడాలనుకుంటున్నారా? మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు  
పొందండి. బుక్ కన్సల్టేషన్ ఇప్పుడు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్స  
  
TN నిర్వహణ వయస్సు, సాధారణ ఆరోగ్యం, వ్యాధి తీవ్రత మరియు ఇతర వైద్య  
పరిస్థితులతో సహా పలు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నొప్పిని నియంత్రించడానికి  
మందులను ఉపయోగించవచ్చు లేదా మందులు దీర్ఘకాలికంగా పనికిరాని చోట  
శస్త్రచికిత్సను పరిగణించవచ్చు. మందులు TN ఉన్న రోగులకు మొదటి-లైన్ చికిత్స  
ఫార్మకోలాజిక్ థెరపీ. పారాసెటమాల్ వంటి నొప్పి నివారణ మందులు ప్రభావవంతంగా  
ఉండవు; అందువల్ల, చికిత్స కోసం యాంటీ కన్వల్సెంట్ సూచించబడుతుంది. అత్యంత  
సాధారణంగా ఉపయోగించే యాంటీ కన్వల్సెంట్ డ్రగ్ కార్బమాజెపైన్. ఈ ఔషధం  
సాధారణంగా తక్కువ మోతాదులో ప్రారంభించబడుతుంది మరియు నొప్పిని  
నియంత్రించడానికి క్రమంగా పెరుగుతుంది. వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ దశలలో చాలా  
మందికి నొప్పి నియంత్రించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, కొంతమంది రోగులలో,  
కార్బమాజెపైన్ యొక్క ప్రభావం కాలక్రమేణా తగ్గుతుంది. మూర్ఛ లేదా మైగ్రేన్‌ల  
చికిత్సకు సాధారణంగా ఉపయోగించే మరొక యాంటీ కన్వల్సెంట్ డ్రగ్ గబాపెంటిన్  
కూడా TNకి చికిత్స చేయవచ్చు. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్సకు ఉపయోగించే  
ఇతర ఔషధాలలో ఆక్స్‌కార్బజెపైన్, బాక్లోఫెన్ మరియు ప్రీగాబాలిన్ ఉన్నాయి.  
పెర్క్యుటేనియస్ ప్రక్రియ చెంప ద్వారా మరియు పుర్రె లోపల త్రిభుజాకార  
నాడిలోకి సూది లేదా సన్నని గొట్టాన్ని చొప్పించడం ద్వారా, పెర్క్యుటేనియస్  
ప్రక్రియలు సాధ్యమయ్యే అతి చిన్న పని కోత ద్వారా నిర్వహించబడతాయి. తల మరియు  
మెడ యొక్క X- కిరణాలు సాధారణంగా సూదిని సరైన స్థానానికి నడిపించడంలో  
సహాయపడతాయి. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్సకు వివిధ పెర్క్యుటేనియస్  
విధానాలు:  
  
రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ లెసినింగ్ (రైజోటమీ) రైజోటమీ TN ఉన్న సుమారు 80% మంది  
రోగులకు నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది, అయితే ఇది సాధారణంగా 1-3 సంవత్సరాల  
పాటు కొనసాగే తాత్కాలిక పరిష్కారం. సర్జన్ ముఖం యొక్క ప్రభావిత వైపు చెంప  
గుండా పొడవాటి సూదిని చొప్పించాడు మరియు ట్రైజెమినల్ నరాల నొప్పి ఫైబర్‌లను  
అణిచివేసేందుకు వేడి లేదా రసాయనాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. గ్లిసరాల్ ఇంజెక్షన్లు  
మెదడుకు నొప్పి సంకేతాలను నిరోధించడానికి ట్రిజెమినల్ నరాలలోకి కొద్ది  
మొత్తంలో గ్లిసరాల్‌ను ఇంజెక్ట్ చేయడం. ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల  
రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న రోగులలో ఈ పద్ధతి ఎక్కువగా  
ఉపయోగించబడుతుంది. బెలూన్ కుదింపు శస్త్రచికిత్స నిపుణుడు మీ చెంప ద్వారా  
త్రిభుజాకార నాడి వరకు కాన్యులా అని పిలువబడే ఒక ట్యూబ్‌ను ఇన్సర్ట్  
చేస్తాడు. ఒక చివర బెలూన్‌తో సన్నని, సౌకర్యవంతమైన గొట్టం సూది ద్వారా  
నేయబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ 1-2 సంవత్సరాలుగా లక్షణాలను ఉపశమనానికి గురి  
చేస్తుంది, అయినప్పటికీ ఇది ముఖంలో కొంత తిమ్మిరిని కలిగిస్తుంది. సర్జరీ  
మైక్రోవాస్కులర్ డికంప్రెషన్ (MVD) ఇది ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్సకు  
ఉపయోగించే అత్యంత శస్త్రచికిత్సా సాధారణ ప్రక్రియలలో ఒకటి. ఇది  
ఉద్దేశపూర్వకంగా ట్రిజెమినల్ నాడిని దెబ్బతీయకుండా నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఈ శస్త్రచికిత్స నాడిని కుదించే రక్తనాళాన్ని వెల్లడిస్తుంది  
మరియు ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా నుండి సుదీర్ఘ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.  
స్టీరియోటాక్టిక్ రేడియో సర్జరీ ఈ ప్రక్రియ నొప్పిని తగ్గించడానికి  
ట్రైజెమినల్ నరాల మూలంపై అధిక గాఢమైన మరియు ఖచ్చితమైన రేడియేషన్‌ను  
అందిస్తుంది. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాకు చికిత్సగా రోగులు రెండు సార్లు  
కంటే ఎక్కువ తీసుకోకూడదని ఎల్లప్పుడూ సిఫార్సు చేయబడింది. ట్రిజెమినల్  
న్యూరల్జియా యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆక్యుపంక్చర్ నొప్పి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి "ట్రిగ్గర్ పాయింట్లు" వెంట  
సన్నని సూదులను చొప్పించడం ఆక్యుపంక్చర్‌లో ఉంటుంది. ట్రిగ్గర్ ప్రాంతాలతో  
సంబంధంలోకి రాకుండా ఉండటానికి ఆక్యుపంక్చర్ సూదులు చొప్పించేటప్పుడు కొన్ని  
జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది లక్షణాలను పెంచవచ్చు. మెడిటేషన్  
మెడిటేషన్ థెరపీ ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఈ టెక్నిక్ నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోవడానికి మరియు విశ్రాంతి  
తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది ట్రిజెమినల్ నరాల ఉద్దీపనను తగ్గించడానికి  
లేదా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
ధ్యానం మీ ఆత్మ మరియు శరీరానికి అద్భుతమైనది. ధ్యానం మీ జీవితాన్ని ఎలా  
మెరుగుపరుస్తుందో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
అరోమాథెరపీ చమోమిలే మరియు లావెండర్ యొక్క ముఖ్యమైన నూనెలు న్యూరోపతిక్  
అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ చికిత్స అందరికీ పని చేయదు, అయితే  
కొందరికి ఇది TN యొక్క నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.  
  
మా విస్తృతమైన ముఖ్యమైన నూనెలను చూడండి. ఇప్పుడు కొను  
  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా యొక్క సమస్యలు  
  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాలో నొప్పి చాలా తీవ్రంగా మరియు అలసిపోతుంది,  
సరిగ్గా చికిత్స చేయకపోతే రోగులు ఆందోళన మరియు నిరాశను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.  
దీర్ఘకాలం పాటు యాంటీ కన్వల్సెంట్ మందులతో చికిత్స పొందిన రోగులు  
అననుకూలమైన ఔషధ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటారు. కొంతమంది రోగులు ప్రభావితమైన వైపు  
ముఖం తిమ్మిరిని శాశ్వతంగా అభివృద్ధి చేస్తారు. చికిత్స కోసం  
శస్త్రచికిత్సా విధానాలు కొన్ని ఇంట్రా మరియు శస్త్రచికిత్స అనంతర  
ప్రమాదాలను కలిగిస్తాయి. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాతో జీవించడం  
  
ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా ప్రాణాంతకం కానప్పటికీ, ఇది నొప్పి మరియు ఆందోళనను  
కలిగిస్తుంది, ఇది చివరికి రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
ఒక వ్యక్తి కొన్ని సమయాల్లో తనను తాను అధికంగా మరియు ఒంటరిగా భావించవచ్చు.  
మానసిక ఆరోగ్యం కోసం శ్రద్ధ వహించడం, ఇతరులతో కనెక్ట్ అవ్వడం మరియు  
స్వీయ-సంరక్షణను అభ్యసించడం వంటివన్నీ జీవన నాణ్యతను కాపాడుకోవడంలో చాలా  
దూరంగా ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితితో జీవిస్తున్నప్పుడు అనుసరించాల్సిన కొన్ని  
దశలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి దీర్ఘకాలిక  
పునరావృత మరియు అనూహ్యమైన కత్తిపోటు నొప్పి కారణంగా ప్రజలు ఒంటరిగా మరియు  
నిరాశ మరియు ఆందోళనకు గురవుతారు మరియు కొన్ని తీవ్రమైన సందర్భాల్లో,  
ఆత్మహత్య ఆలోచనలు కూడా ఉద్భవించవచ్చు. సామాజిక పరస్పర చర్యలలో పాల్గొనడం  
మరియు చిన్న ఇంటి పనిలో పాల్గొనడం మనస్సును మళ్లించడానికి సహాయపడుతుంది.  
ట్రిగ్గర్‌లను నివారించండి TN నొప్పి దాడులు తరచుగా ఆకస్మికంగా ఉంటాయి, TN  
ఉన్న కొందరు వ్యక్తులు వారి నొప్పి దాడులకు దారితీసే నిర్దిష్ట  
ట్రిగ్గర్‌లను కనుగొంటారు. కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లలో మసాలా ఆహారాలు,  
శీతల పానీయాలు మరియు నమలడం ఉన్నాయి. ఒక వ్యక్తి తన ట్రిగ్గర్‌లను కనుగొంటే,  
వాటిని నివారించడానికి చేతన ప్రయత్నం TN నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మరియు సాధారణ స్వీయ సంరక్షణను  
ప్రాక్టీస్ చేయండి సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, స్థిరమైన  
నిద్ర షెడ్యూల్ మరియు మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ ద్వారా మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా శరీరంలోని  
మిగిలిన భాగాలను జాగ్రత్తగా చూసుకున్నప్పుడు TNని నిర్వహించడం చాలా సులభం.  
మీ ప్రియమైన వ్యక్తికి ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా ఉన్నట్లయితే, రోగికి సహాయం  
చేయడానికి క్రింది సూచనలు మీకు సహాయపడతాయి:  
  
వ్యక్తి అనుభవిస్తున్న నొప్పి యొక్క తీవ్రతను అర్థం చేసుకోవడం మరియు వసతి  
కల్పించడం అనేది ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియాతో ప్రియమైన వారిని చూసుకోవడానికి  
మొదటి దశలు. మీ ప్రియమైన వ్యక్తి వారి మందులతో ట్రాక్‌లో ఉండటానికి సహాయం  
చేయడం మరియు చికిత్స యొక్క విజయం గురించి కమ్యూనికేట్ చేయడం. మందులు  
పనిచేయడం ఆగిపోయినప్పుడు డాక్టర్ సందర్శనలను ప్రోత్సహించడం మరియు ఇతర  
చికిత్సా ఎంపికలను అన్వేషించడం. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా కోసం హోమ్ కేర్  
  
ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియాకు అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఇంటి నివారణలు లేవు. అయితే,  
మీ డాక్టర్ సమ్మతి తర్వాత మీరు ఈ క్రింది వాటిని ప్రయత్నించవచ్చు. అవి  
సాంప్రదాయిక వైద్య చికిత్సకు అనుబంధంగా పనిచేస్తాయి: వేడి లేదా చల్లని  
కుదింపు వేడి షవర్ లేదా స్నానం చేయడం వల్ల లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.  
మంచు లేదా చల్లటి నీరు వంటి కోల్డ్ కంప్రెషన్‌లు కూడా బాధాకరమైన ఎపిసోడ్‌ల  
నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. పుదీనా ఇది నొప్పి నివారిణిగా  
ఉపయోగించబడుతుంది మరియు కండరాల నొప్పులను నియంత్రించడానికి కండరాలను  
సడలించడంలో సహాయపడుతుంది. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా వల్ల కలిగే నొప్పి మరియు  
చికాకును తగ్గించడానికి పిప్పరమెంటు నూనెను క్యారియర్ ఆయిల్‌తో కలపడం  
ద్వారా ఒంటరిగా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
పిప్పరమింట్ ఆయిల్ మీ శరీరానికి అందించే కొన్ని అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను  
కలిగి ఉంది. పిప్పరమెంటు నూనె గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
తులసి (తులసి) ఇది అద్భుతమైన వైద్యం శక్తుల కారణంగా 3000 సంవత్సరాలకు పైగా  
ఉపయోగించబడుతున్న ప్రభావవంతమైన హెర్బ్. ఇది స్ట్రెస్ రెగ్యులేటర్‌గా  
పనిచేస్తుంది మరియు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా విషయంలో నరాల నొప్పిని  
నిరోధిస్తుంది. తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి తులసి ముఖ్యమైన నూనెను ప్రభావిత  
ప్రాంతానికి పూయవచ్చు. డైటరీ సప్లిమెంట్స్ ఆహారంలో విటమిన్లు B12 మరియు  
మినరల్స్ చేర్చడం వల్ల అసౌకర్య ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా లక్షణాలను  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
చాలా మంది భారతీయుల్లో విటమిన్ బి12 లోపం ఉంది. మా విస్తృతమైన  
సప్లిమెంట్లతో మీ ఆహారంలో ఖాళీలను పూరించండి. ఇప్పుడే కొనండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా వల్ల ఏ అవయవాలు  
ప్రభావితమవుతాయి? ట్రిజెమినల్ నాడిని ఏది తీవ్రతరం చేస్తుంది? మీరు  
ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా నుండి తక్షణ ఉపశమనం పొందడం ఎలా? న్యూరల్జియా కోసం  
ఉత్తమ నొప్పి నివారిణి ఏది? ప్రస్తావనలు Shankar Kikkeri N, Nagalli S.  
Trigeminal Neuralgia. [2022 జూలై 9న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా ఫాక్ట్ షీట్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్  
ఆఫ్ న్యూరోలాజికల్ డిజార్డర్స్ అండ్ స్ట్రోక్. ట్రిజెర్మినల్ న్యూరల్జియా.  
జాన్స్ హాప్కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయం. చికిత్స. టెర్మినల్ న్యూరల్జియా. 06  
ఆగష్టు 2019. మార్బ్జెర్గ్ S, డి స్టెఫానో G, బెండ్ట్సెన్ L, క్రుక్కు G.  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా - రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. సెఫాలాల్జియా. 2017  
జూన్. అరయా EI, క్లాడినో RF, పియోవేసన్ EJ, చిచోరో JG. ట్రిజెమినల్  
న్యూరల్జియా: ప్రాథమిక మరియు క్లినికల్ అంశాలు. కర్ర్ న్యూరోఫార్మాకోల్.  
2020. Zakrzewska JM, మెక్‌మిలన్ R. ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా: ఈ బాధాకరమైన  
మరియు సరిగా అర్థం చేసుకోని ముఖ నొప్పి యొక్క నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ.  
పోస్ట్‌గ్రాడ్ మెడ్ J. 2011 జూన్. యాదవ్ YR, నిష్ఠా Y, సోంజయ్ P, విజయ్ P,  
శైలేంద్ర R, Yatin K. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా. ఆసియన్ J న్యూరోసర్గ్. 2017  
అక్టోబర్-డిసెంబర్. క్రాఫ్ట్ RM. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా. యామ్ ఫామ్  
ఫిజీషియన్. 2008 మే 1. గంబెటా E, చిచోరో JG, జాంపోని GW. ట్రిజెమినల్  
న్యూరల్జియా: పాథోఫిజియాలజీ నుండి ఫార్మకోలాజికల్ ట్రీట్‌మెంట్స్ వరకు ఒక  
అవలోకనం. మోల్ నొప్పి. 2020 జనవరి-డిసెంబర్. ఎమ్రిల్ DR, హో KY.  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా చికిత్స: రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ పాత్ర. J  
నొప్పి రెస్. 2010 డిసెంబర్ 12;3:249-54. doi:2147/JPR.S14455. PMID:  
21311718; PMCID: PMC3033033.  
  
==================================================  
  
క్షయవ్యాధి (TB) TB అని కూడా పిలుస్తారు, కోచ్ వ్యాధి అవలోకనం  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు కారణమైన మొదటి 10 కారణాలలో క్షయవ్యాధి ఒకటి.  
క్షయవ్యాధి మైకోబాక్టీరియం ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల  
వస్తుంది. క్షయ అనేది ఒక అంటు వ్యాధి, ఇది ప్రధానంగా శ్వాసకోశ వ్యవస్థను  
ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే ఇది జీర్ణశయాంతర వ్యవస్థ, మస్క్యులోస్కెలెటల్  
వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ మొదలైన ఇతర వ్యవస్థలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
ఇది గుప్త లేదా క్రియాశీల ఇన్ఫెక్షన్‌గా ఉండవచ్చు. యాక్టివ్ కేసులు దగ్గు,  
హెమోప్టిసిస్ (కఫంలో రక్తం), జ్వరం, బరువు తగ్గడం మొదలైన లక్షణాలతో  
ప్రదర్శించబడతాయి.  
  
క్షయవ్యాధి చికిత్స ఔషధాల కలయికను కలిగి ఉంటుంది మరియు బ్యాక్టీరియాను  
పూర్తిగా నిర్మూలించడానికి మరియు ఉపయోగించిన యాంటీబయాటిక్స్‌కు నిరోధకతను  
నివారించడానికి చాలా కాలం పాటు కొనసాగవచ్చు.. చాలా మంది రోగులు వ్యాధి  
నుండి పూర్తిగా కోలుకుంటారు. అయినప్పటికీ, హెచ్‌ఐవి-బాధిత వ్యక్తులు లేదా  
తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు వంటి హాని కలిగించే రోగులు తీవ్రమైన  
వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.  
  
2019లో, 10 మిలియన్ల మంది ప్రజలు క్షయవ్యాధితో బాధపడుతున్నారని అంచనా  
వేయబడింది, అందులో 2.6 మిలియన్లు భారతీయులు. భారతదేశంలో TB కేసులు ఎక్కువగా  
ఉన్నప్పటికీ, ప్రభుత్వం TB రోగులందరికీ NTEP, DOTS మరియు Nikshay patrika  
వంటి కార్యక్రమాలతో సహాయాన్ని అందిస్తుంది, ఇవి ఉచిత మందులు మరియు మద్దతుతో  
చికిత్సను మెరుగుపరచడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల  
వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలను  
ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు)  
ఊపిరితిత్తుల ప్రేగు ఎముకలు మెదడు రక్త వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 10  
మిలియన్ (2019) భారతదేశం: 2.64 మిలియన్ (2019) పరిస్థితులు అనుకరించడం  
న్యుమోనియా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తుల ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్  
సార్కోయిడోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CB-NAAT మాంటౌక్స్ పరీక్ష  
స్టెయిన్ AFB (ZN స్టెయిన్), కఫం మైకోబాక్టీరియం క్షయ DNA PCR - గుణాత్మక  
-కఫం TB ప్లాటినం ఇంటర్ఫెరాన్ గామా విడుదల పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన పరీక్ష  
yrazinamide Ethambutol అమికాసిన్ స్ట్రెప్టోమైసిన్ యాంటిపైరేటిక్స్ &  
పెయిన్‌కిల్లర్స్ యాంటిట్యూసివ్స్ బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు క్షయవ్యాధి  
యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి  
  
ఊపిరితిత్తుల క్షయ లేదా ఊపిరితిత్తుల TB అనేది TB యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం.  
ఎముకలు, శోషరస గ్రంథులు, మెదడు, మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు మరియు జననేంద్రియాల  
TB వంటి ఇతర రకాలు కూడా కనిపిస్తాయి.  
  
ఊపిరితిత్తుల TB క్షయవ్యాధి యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులను  
ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు క్రింది లక్షణాలను కలిగిస్తాయి: జ్వరం లేదా జ్వరం  
లేకుండా 2 వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే దగ్గు జ్వరం, ముఖ్యంగా సాయంత్రం  
శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం కఫంలో రక్తం ఉండటం ఛాతీ నొప్పి ఆకలిని కోల్పోవడం  
బరువు యొక్క దీర్ఘకాలిక అలసట రాత్రిపూట చెమటలు మరియు చలి పల్మనరీ TB  
కాకుండా TB యొక్క లక్షణాలు అవయవ వ్యవస్థకు సంబంధించినది:: వెన్నెముకతో  
కూడిన ఎముక TB వెన్నునొప్పి మరియు పారాప్లేజియా వంటి నాడీ సంబంధిత సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది, ఇక్కడ దిగువ అవయవాలు పక్షవాతానికి గురవుతాయి. జీర్ణశయాంతర  
వ్యవస్థ వ్యాధి వికారం, వాంతులు, అతిసారం, మాలాబ్జర్ప్షన్ మొదలైన వాటికి  
కారణమవుతుంది. కిడ్నీల క్షయవ్యాధి మూత్రంలో రక్తాన్ని కలిగించవచ్చు. మెదడు  
మరియు దాని కవరింగ్ పొరకు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్ మూర్ఛలు, తలనొప్పి, నరాల  
సంబంధిత అసాధారణతలు మొదలైన వాటికి కారణమవుతుంది. TB కారణాలు, లక్షణాలు &  
చికిత్స (హిందీలో) గురించి అన్నీ ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి  
వీడియో చూడండి. క్షయవ్యాధి కారణాలు  
  
క్షయవ్యాధి మైకోబాక్టీరియం ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల  
వస్తుంది. TB సాధారణంగా గాలి ద్వారా ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది.  
TBతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు లేదా  
ఉమ్మివేసినప్పుడు, బ్యాక్టీరియా గాలిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అందువల్ల, ఒక  
వ్యక్తి గాలి నుండి ఈ బ్యాక్టీరియాలో కొన్నింటిని పీల్చినప్పుడు, అతను/ఆమె  
వ్యాధి బారిన పడతారు. ఇది అంటువ్యాధి అయినప్పటికీ, బ్యాక్టీరియా నెమ్మదిగా  
పెరుగుతుంది మరియు మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి చుట్టూ గణనీయమైన సమయం  
గడపవలసి ఉంటుంది. దీని అర్థం, క్రియాశీల క్షయవ్యాధి ఉన్న వ్యక్తితో  
సన్నిహిత మరియు సుదీర్ఘమైన పరిచయం అవసరం.  
  
గుర్తుంచుకో! క్షయవ్యాధి సాధారణ హ్యాండ్‌షేక్ లేదా షేరింగ్ పాత్రల ద్వారా  
వ్యాపించదు, ఎందుకంటే బ్యాక్టీరియా మానవ శరీరం వెలుపల ఎక్కువ కాలం  
జీవించదు. క్షయవ్యాధి రకాలు  
  
సంక్రమణ రకాన్ని బట్టి 5 రకాల క్షయవ్యాధి ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1.  
గుప్త క్షయవ్యాధి శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్‌ను దూరంగా  
ఉంచుతుంది కాబట్టి గుప్త క్షయవ్యాధి ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించదు. గుప్త  
క్షయవ్యాధిలో, వ్యక్తి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటాడు కానీ ఎటువంటి  
లక్షణాన్ని అభివృద్ధి చేయడు, అయినప్పటికీ, శరీరం యొక్క రోగనిరోధక రక్షణ  
తగ్గిపోయినప్పుడు మరియు క్రియాశీల వ్యాధికి దారితీసినప్పుడు గుప్త సంక్రమణం  
జీవితంలో తరువాతి దశలో తిరిగి సక్రియం అయ్యే అవకాశం ఉంది. 2. చురుకైన  
క్షయవ్యాధి యాక్టివ్ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ అనేది బ్యాక్టీరియా చురుకైన దశలో  
ఉండి లక్షణాలను కలిగించే స్థితిని సూచిస్తుంది. క్రియాశీల క్షయవ్యాధిని  
పల్మనరీ మరియు దైహిక క్షయవ్యాధిగా వర్గీకరించవచ్చు. క్షయవ్యాధి ప్రధానంగా  
ఊపిరితిత్తుల (పల్మనరీ TB) వ్యాధి అయినప్పటికీ, ఇది శరీరంలోని ఎముకలు,  
శోషరస గ్రంథులు, మెదడు, మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు మరియు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ  
వంటి ఇతర అవయవాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో క్రియాశీల  
క్షయవ్యాధి ఉన్నప్పుడు, దానిని దైహిక క్షయవ్యాధి అంటారు.  
  
3. వ్యాప్తి చెందిన క్షయవ్యాధిని మిలియరీ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ అని కూడా  
 పిలుస్తారు, ఇది తీవ్రమైన రకం ఇన్ఫెక్షన్, ఇక్కడ క్షయవ్యాధి  
 బ్యాక్టీరియా రక్తప్రవాహం ద్వారా మొత్తం శరీరానికి వ్యాపిస్తుంది.  
4. మల్టీడ్రగ్ రెసిస్టెంట్ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ (MDR TB) TB అనే  
 ఐసోనియాజిడ్ మరియు రిఫాంపిన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే కనీసం  
 రెండు అత్యంత సాధారణమైన మరియు శక్తివంతమైన మందులకు నిరోధకత కలిగిన  
 బ్యాక్టీరియా వల్ల ఈ రకమైన క్షయవ్యాధి వస్తుంది.  
5. విస్తృతంగా ఔషధ నిరోధక క్షయవ్యాధి (XDR TB)  
  
ఇది అరుదైన రకం క్షయ, దీనిలో బాక్టీరియా TB చికిత్సకు ఉపయోగించే రెండు కంటే  
ఎక్కువ మందులకు నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. ఐసోనియాజిడ్ మరియు రిఫాంపిన్‌తో  
పాటు, XDR TBతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్ (యాంటీ  
బాక్టీరియల్ ఔషధం) మరియు బ్యాక్టీరియా చికిత్సకు ఉపయోగించే మూడు ఇంజెక్ట్  
చేయగల సెకండ్-లైన్ ఔషధాలలో కనీసం ఒకదానికి కూడా నిరోధకతను కలిగి ఉంటారు.  
క్షయవ్యాధి ప్రమాద కారకాలు  
  
అన్ని వయసుల వారికి TB ప్రమాదం ఉన్నప్పటికీ, ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది:  
ఉష్ణమండల మరియు అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల వంటి క్షయవ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్న  
దేశంలో నివసించే లేదా ప్రయాణించే వ్యక్తులలో. ఆసుపత్రులు, కమ్యూనిటీ  
సెంటర్లు, జైళ్లు మొదలైన జనసమూహానికి నిరంతరం బహిర్గతమయ్యే ప్రదేశాలలో పని  
చేయండి. పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులతో పోలిస్తే  
పోషకాహార లోపం ఉన్నవారు TB ముప్పు 3 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు  
గమనించబడింది. మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు లేదా స్టెరాయిడ్స్ లేదా  
యాంటీ-క్యాన్సర్ డ్రగ్ థెరపీ వంటి మందులు వాడుతున్నారు. బలహీనమైన రోగనిరోధక  
శక్తితో బాధపడుతున్నారు లేదా అనారోగ్యం నుండి కోలుకుంటున్నారు. HIV ఉన్న  
రోగులకు క్షయ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం 18 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నందున HIV/AIDS  
బారిన పడ్డారు. అధిక ఆల్కహాల్ మరియు పొగ పొగాకు ఉత్పత్తులను తీసుకోండి.  
నీకు తెలుసా? విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల క్షయవ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.  
అధ్యయనం ప్రకారం, 10-19 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల యువకులలో క్షయవ్యాధిని  
పొందే ప్రమాదం 20 రెట్లు ఎక్కువ. విటమిన్ ఎ లోపం ఉన్న వ్యక్తులు ఇప్పటికే  
వ్యాధి సోకిన వారి నుండి క్షయవ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం (10 రెట్లు)  
ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనం సూచించింది. మీ పోషక కోటాను పూరించడానికి మా  
విటమిన్లు మరియు సప్లిమెంట్ల శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!  
క్షయవ్యాధి నిర్ధారణ  
  
వివరణాత్మక చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్షతో పాటు, క్షయవ్యాధి యొక్క అనుమానిత  
కేసును నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ ప్రయోగశాల పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్  
అధ్యయనాలను కూడా ఆదేశిస్తారు. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి క్రింది  
పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి:  
  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు రక్త పరీక్షలు కార్ట్రిడ్జ్ ఆధారిత న్యూక్లియిక్ యాసిడ్  
యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (CB-NAAT) అనేది TBని గుర్తించడంలో సహాయపడే  
వేగవంతమైన పరమాణు పరీక్ష. ఇది టిబికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడమే  
కాకుండా రిఫాంపిసిన్ రెసిస్టెన్స్ బ్యాక్టీరియాను రెండు గంటల్లో కనుగొనడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల మరియు ఇతర రకాల TB యొక్క అనుమానిత కేసులలో,  
ప్రత్యేకించి పిల్లలలో TBని తనిఖీ చేయడానికి WHO చేత ప్రారంభ రోగనిర్ధారణ  
పరీక్షగా సిఫార్సు చేయబడింది. క్షయవ్యాధి బాక్టీరియాకు శరీరం యొక్క  
రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను తనిఖీ చేయడానికి TB ప్లాటినం ఇంటర్ఫెరాన్ గామా  
విడుదల పరీక్షను ఉపయోగిస్తారు. సంక్రమణకు శరీరం యొక్క ప్రతిస్పందనను అంచనా  
వేయడానికి పూర్తి రక్త గణన, ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు వంటి ఇతర పరీక్షలు  
నిర్వహించబడతాయి. HIV 1 మరియు 2 యాంటీబాడీ. క్షయవ్యాధి HIVతో ఎక్కువగా  
సంబంధం కలిగి ఉన్నందున, క్షయవ్యాధి అనుమానించబడినప్పుడు వైద్యులు సాధారణంగా  
HIV బహిర్గతం యొక్క సంభావ్యతను తనిఖీ చేస్తారు. కఫం విశ్లేషణ స్టెయిన్ AFB  
(ZN స్టెయిన్), కఫం మరియు మైకోబాక్టీరియం ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ DNA PCR -  
క్వాలిటేటివ్ -కఫం వంటి పరీక్షలను ఉపయోగించి కఫం నమూనాలను విశ్లేషించారు. ఈ  
పరీక్షలు కఫంలో క్షయవ్యాధి బ్యాక్టీరియా ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి  
సహాయపడతాయి. సానుకూల పరీక్ష క్షయవ్యాధి నిర్ధారణను నిర్ధారిస్తుంది.  
  
స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ దీనిని మాంటౌక్స్ టెస్ట్ అని కూడా అంటారు. ఇది ఒక  
వ్యక్తి యొక్క TB సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని లేదా వ్యాధి సోకినట్లయితే, వ్యాధి  
యొక్క పురోగతి యొక్క ప్రమాదాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగించే స్క్రీనింగ్  
పరీక్ష. దీని కోసం, చిన్న మొత్తంలో ట్యూబర్కులిన్ చర్మంలోకి ఇంజెక్ట్  
చేయబడుతుంది. 48-72 గంటలలోపు ఇంజెక్షన్ చేసిన ప్రదేశంలో వాపు లేదా  
ప్రతిచర్య సంభవిస్తే, ఇది సానుకూల పరీక్షగా పరిగణించబడుతుంది మరియు  
క్షయవ్యాధి బ్యాక్టీరియాకు గురికావడాన్ని సూచిస్తుంది. వ్యక్తి ఇటీవల  
క్షయవ్యాధికి టీకాలు వేసినట్లయితే తప్పుడు-సానుకూల పరీక్ష ఫలితాలు  
సాధ్యమవుతాయి.  
  
ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు ఊపిరితిత్తుల క్షయవ్యాధి కేసులలో, ఊపిరితిత్తులలో  
వ్యాధి యొక్క పరిధిని అంచనా వేయడానికి X-రే ఛాతీ PA వీక్షణ, HRCT ఛాతీ -  
సాదా వంటి ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు అవసరం. ఎక్స్-రే డోర్సల్ స్పైన్ AP & పార్శ్వ  
వీక్షణ, MRI మెదడు మొదలైన ఇతర ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు, ఎక్స్‌ట్రాపల్మోనరీ  
ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ కేసులలో, తగిన విధంగా చేయవచ్చు. ప్రముఖులు అమితాబ్  
బచ్చన్‌ను ప్రభావితం చేశారు బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ అమితాబ్ బచ్చన్ 2000  
సంవత్సరంలో క్షయవ్యాధితో బాధపడ్డారు. ముహమ్మద్ అలీ జిన్నా ఒక ప్రసిద్ధ  
రాజకీయ నాయకుడు మరియు పాకిస్తాన్ వ్యవస్థాపకుడు, ముహమ్మద్ అలీ జిన్నా,  
క్షయవ్యాధి నివారణకు క్షయవ్యాధికి గురయ్యారు.  
  
రెండు రకాల నివారణ చర్యలు ఉన్నాయి: 1. క్షయవ్యాధి వ్యాప్తిని నిరోధించండి,  
క్షయవ్యాధి సోకిన బిందువుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి, చురుకైన  
క్షయవ్యాధి ఉన్న రోగి సంక్రమణను నిరోధించడానికి కొన్ని పరిశుభ్రత చర్యలను  
అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. చుక్కలు వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి  
దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు ఎల్లప్పుడూ మీ నోటిని రుమాలుతో  
కప్పుకోండి. చురుకైన క్షయవ్యాధి ఉన్న రోగులు బిందువుల ప్రసారాన్ని  
నిరోధించడానికి ఇతరుల సమక్షంలో తప్పనిసరిగా శస్త్రచికిత్స ముసుగును  
ధరించాలి. మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి లేదా మీ చేతులను  
శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి తరచుగా హ్యాండ్ శానిటైజర్‌లను ఉపయోగించండి.  
క్రియాశీల క్షయవ్యాధి ఉన్న రోగి నివసించే గదిని బాగా వెంటిలేషన్ చేయాలి  
మరియు ప్రతిరోజూ క్రిమిసంహారక మందుతో శుభ్రం చేయాలి. పాలను పాశ్చరైజేషన్  
చేయడం వల్ల మానవులకు బోవిన్ టిబి రాకుండా చేస్తుంది. చివరిది కానీ అతి  
ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, మీ TB చికిత్స కోర్సును పూర్తి చేయడం, అలా చేయడం  
ద్వారా మీరు మీ పునరావృత/ఉపశమన ప్రమాదాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా వ్యాధి  
యొక్క సమాజ ప్రసారాన్ని కూడా నిరోధించవచ్చు. 2. క్షయవ్యాధికి వ్యాక్సిన్‌లు  
క్షయవ్యాధి అంటువ్యాధులు ప్రబలంగా ఉన్న దేశాల్లో, శిశువులకు పుట్టినప్పుడు  
BCG (Bacillus Calmette Guerin) వ్యాక్సిన్‌ను అందజేయడం ద్వారా వ్యాధికి  
వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధక శక్తిని అందిస్తారు.  
  
TB అనేది జన్యుపరమైన వ్యాధి కాదు. ఇతర సాధారణ పురాణాల గురించి  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! వ్యాసం చదవండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
మీకు దీర్ఘకాలిక దగ్గు, రక్తంతో కూడిన కఫం, జ్వరం, వివరించలేని బరువు  
తగ్గడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే, మీరు వెంటనే వైద్య సంరక్షణ తీసుకోవాలి.  
క్షయవ్యాధిని నిర్ధారించే మరియు చికిత్స చేసే నిపుణులైన వైద్యులు: సాధారణ  
వైద్యుడు ఛాతీ వైద్యుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు శ్వాసకోశ నిపుణుడు లేదా  
పల్మోనాలజిస్ట్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి! ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
క్షయవ్యాధి చికిత్స  
  
క్షయవ్యాధికి చికిత్స సంక్రమణ రకాన్ని బట్టి ఉంటుంది.  
  
భారతదేశంలో గుప్త క్షయవ్యాధి, మీరు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలో క్షయవ్యాధికి  
పాజిటివ్ అని తేలితే, మీరు హై రిస్క్ కేటగిరీకి చెందినవారైతే మాత్రమే  
చికిత్సను సిఫార్సు చేయవచ్చు. గుప్త క్షయవ్యాధికి సంబంధించిన మందులను  
డాక్టర్ సూచించిన విధంగా 6 నుండి 9 నెలల పాటు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.  
క్రియాశీల క్షయవ్యాధి యాంటీబయాటిక్స్ TBతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు ప్రధాన  
చికిత్స ఎంపికలు. చికిత్స విధానంలో సాధారణంగా ఈ మందులను చాలా నెలల పాటు  
తీసుకుంటారు. ఈ మందులు సాధారణంగా క్షయవ్యాధిని సమర్థవంతంగా చికిత్స  
చేయడానికి నియమావళిలో భాగంగా కలిపి ఇవ్వబడతాయి. ఈ మందులు క్షయవ్యాధిని  
కలిగించే బ్యాక్టీరియాను చంపుతాయి లేదా దాని పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి.  
క్రియాశీల క్షయవ్యాధికి చికిత్స యొక్క మొదటి లైన్ ఐదు యాంటీట్యూబర్క్యులర్  
ఔషధాలతో కలిపి చికిత్సను కలిగి ఉంటుంది. వీటిలో, స్ట్రెప్టోమైసిన్  
ఇంజెక్షన్ రూపంలో ఇవ్వబడుతుంది, అయితే మొత్తం నాలుగు మందులతో కూడిన ఒకే  
టాబ్లెట్ (ఐసోనియాజిడ్, రిఫాంపిసిన్, పైరజినామైడ్ మరియు ఇథాంబుటోల్)  
అందుబాటులో ఉంది. ఈ కలయిక ఔషధం యొక్క మోతాదు రోగి యొక్క బరువుపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. మొదటి-లైన్ యాంటీ ట్యూబర్‌క్యులర్ ఔషధాల కలయికతో సులభంగా  
ఉపయోగించగల కాంబినేషన్ కిట్‌లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. లక్షణాలు  
మెరుగుపడినప్పటికీ చికిత్స 6-8 నెలల పాటు కొనసాగుతుంది, ఇది పూర్తిగా  
కోలుకునేలా చేస్తుంది మరియు ఔషధ నిరోధకత అభివృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. DOTS  
నియమావళి (నేరుగా గమనించిన చికిత్స - స్వల్పకాలిక) భారతదేశంలో  
అనుసరించబడుతుంది, ఇక్కడ రోగి DOTS ఏజెంట్ ముందు ఔషధాన్ని తీసుకోవాలి. ఇది  
చికిత్సకు కట్టుబడి ఉండేలా చూడటం. MDR TB మరియు XDR TB క్షయవ్యాధి  
బాక్టీరియా ఔషధ నిరోధకతను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. కొంతమంది రోగులు  
మొదటి వరుస చికిత్సకు ప్రతిస్పందించరు మరియు బహుళ-ఔషధ నిరోధక క్షయవ్యాధి  
లేదా MDR-TBని అభివృద్ధి చేస్తారు. అందుబాటులో ఉన్న అనేక రకాల ఔషధాలకు  
నిరోధకత కలిగిన బ్యాక్టీరియా జాతులు ఉన్నాయి మరియు విస్తృతంగా ఔషధ-నిరోధక  
క్షయవ్యాధి లేదా XDR-TB అని పిలువబడే వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన రూపాన్ని  
కలిగిస్తాయి. MDR మరియు XDR క్షయవ్యాధికి చికిత్స ఎంపికలలో మొదటి వరుస  
ఔషధాల యొక్క అధిక మోతాదు మరియు ఇతర నోటి మందులు మరియు ఇంజెక్షన్ల కలయిక  
ఉంటుంది. చికిత్స యొక్క కోర్సు సాధారణంగా MDR-TBకి 18 నెలలు మరియు XDR-TBకి  
224 నెలలు. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలలో ఇవి ఉన్నాయి: అమికాసిన్ ఇంజెక్షన్లు  
స్ట్రెప్టోమైసిన్ ఇంజెక్షన్లు లెవోఫ్లోక్సాసిన్ సన్నాహాలు  
మోక్సిఫ్లోక్సాసిన్ సన్నాహాలు పారా-అమినో సాలిసిలిక్ యాసిడ్ క్లోఫాజిమిన్  
సన్నాహాలు ఇమిపెనెమ్ ఇంజెక్షన్లు క్లారిథ్రోమైసిన్ సన్నాహాలు బెడాక్విలిన్  
సపోర్టివ్ కేర్ ఇందులో జ్వరం మరియు దగ్గు వంటి లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి  
ఉద్దేశించిన మందుల వాడకం ఉంటుంది. TB యొక్క సహాయక సంరక్షణ కోసం ఉపయోగించే  
కొన్ని సాధారణ తరగతి ఔషధాలు: జ్వరం మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని  
అందించడానికి యాంటీ-ఫీవర్ మరియు అనాల్జేసిక్ మందులు. దగ్గును తగ్గించడంలో  
సహాయపడే యాంటిట్యూసివ్ మందులు. యాంటీ ట్యూబర్‌క్యులర్ మెడిసిన్స్‌తో పాటు  
విటమిన్ బి సప్లిమెంట్‌లు అందించబడతాయి, ఇవి నాడీ సంబంధిత దుష్ప్రభావాలైన  
నరాల నొప్పి మరియు యాంటీ ట్యూబర్‌క్యులర్ ఔషధాల వల్ల వచ్చే నరాలవ్యాధులను  
ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్ట్రో-ప్రేగు లక్షణాలను నిరోధించడానికి  
యాంటాసిడ్‌లు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించే మందులు (హైపర్‌యూరిసెమియా TB  
ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావమని అంటారు) అల్లోపురినోల్ మరియు ఫెబుక్సోస్టాట్  
వంటివి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, ట్యూబర్‌క్యులర్ మందులు  
కాలేయంపై ప్రభావం చూపుతాయి కాబట్టి కాలేయానికి మూలికా ఔషధం/టానిక్ సిఫార్సు  
చేయబడింది. నీకు తెలుసా? "టిబిని నయం చేయడం సాధ్యం కాదు" అనేది ఒక అపోహ.  
వాస్తవానికి, ఇది బాక్టీరియా వ్యాధి కాబట్టి సరైన చికిత్స ప్రణాళికను  
అనుసరిస్తే జీవితకాలం నయం చేయవచ్చు. చికిత్స ప్రణాళికకు కట్టుబడి ఉండకపోవడం  
యాంటీబయాటిక్స్‌కు నిరోధకతను కలిగిస్తుంది మరియు వ్యాధి యొక్క పునఃస్థితికి  
దారి తీస్తుంది కాబట్టి మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మందుల కోర్సును పూర్తి  
చేయడం కీలకం. సరైన నిపుణుల నుండి సరైన చికిత్స పొందండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! క్షయవ్యాధికి ఇంటి సంరక్షణ  
  
చురుకైన క్షయవ్యాధితో, ఇంట్లో మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోవడానికి మీరు ఈ క్రింది  
వాటిని చేయవచ్చు: తుమ్ములు లేదా దగ్గుతున్నప్పుడు మీ నోరు మరియు ముక్కును  
కప్పడానికి ఎల్లప్పుడూ రుమాలు ఉపయోగించండి. మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో  
తరచుగా కడుక్కోండి లేదా హ్యాండ్ శానిటైజర్లను ఉపయోగించండి. విటమిన్లు మరియు  
మినరల్స్ అధికంగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. రోజంతా పుష్కలంగా ద్రవాలు  
త్రాగాలి. పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఎలాంటి శ్రమతో కూడుకున్న పనుల్లో  
పాల్గొనవద్దు. మీ లక్షణాలు తగ్గినప్పటికీ లేదా మీరు మంచి అనుభూతిని పొందడం  
ప్రారంభించినప్పటికీ, డాక్టర్ సూచించిన ఔషధాల మొత్తం కోర్సును తీసుకోండి.  
క్షయవ్యాధి యొక్క సమస్యలు  
  
చాలా మంది రోగులు క్షయవ్యాధి నుండి పూర్తిగా కోలుకుంటారు. అయినప్పటికీ, ఇది  
తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది, ముఖ్యంగా హెచ్‌ఐవి రోగులలో మరియు  
ఇమ్యునోకాంప్రమైడ్ స్టేట్స్‌తో బాధపడేవారిలో. క్షయవ్యాధిని చికిత్స  
చేయకుండా వదిలేయడం మరింత దారితీయవచ్చు: మిలియరీ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ లేదా  
వ్యాప్తి చెందిన క్షయ ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్, న్యూమోథొరాక్స్, ఎంపైమా - వరుసగా  
ద్రవాలు, గాలి లేదా చీము చేరడం, ఊపిరితిత్తులలో అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ  
డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ లేదా ఊపిరితిత్తుల పక్షవాతం వెన్నెముక యొక్క  
క్షయవ్యాధి కారణంగా దిగువ శరీరం యొక్క తుంటి లేదా మోకాళ్ల క్షయ ఆర్థరైటిస్  
పురుషులు మరియు స్త్రీలలో వంధ్యత్వం, పునరుత్పత్తి అవయవాల యొక్క TB మూర్ఛలు  
మరియు పెరుగుదల మందగించడం, మెదడు యొక్క TB లో MDR TB మరియు XDR TB  
క్షయవ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
క్షయవ్యాధి చికిత్సలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలకు పరిమిత పాత్ర ఉంది. ఛాతీ  
ఫిజియోథెరపీ ఊపిరితిత్తుల నుండి స్రావాలను తొలగించడంలో మరియు ఊపిరితిత్తుల  
పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వివిధ రకాల శ్వాస వ్యాయామాలను  
ఉపయోగిస్తుంది. ఇది భంగిమ డ్రైనేజీని కూడా కలిగి ఉంటుంది, రోగులకు తల  
క్రిందికి తిరిగి పడుకోవడం వంటి వివిధ స్థానాల్లో నిద్రించమని సలహా  
ఇస్తుంది. ఈ స్థానాలు గురుత్వాకర్షణ సహాయంతో ఊపిరితిత్తులలోని స్రావాలను  
తొలగించడంలో సహాయపడతాయని నమ్ముతారు. అల్లం, పసుపు, దాల్చినచెక్క మొదలైన ఔషధ  
మొక్కల నుండి వచ్చే మూలికా సన్నాహాలు దగ్గు నుండి రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని  
అందించడంలో పాత్రను కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
ఔషధ మూలికల గురించి వివరమైన సమాచారం కోసం మా ఆయుర్వేద పేజీని చూడండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
క్షయవ్యాధితో జీవించడం  
  
క్షయవ్యాధి అనేది ఒక వ్యాధి, ఇది తరచుగా కళంకంతో ముడిపడి ఉంటుంది, ఎందుకంటే  
దాని చుట్టూ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అయితే, అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సలు మరియు  
ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే ప్రచారాలలో ఇటీవలి మెరుగుదలలతో, వ్యాధి యొక్క  
కళంకం తగ్గుతోంది మరియు ఎక్కువ మంది ప్రజలు వ్యాధి నుండి పూర్తిగా  
కోలుకుంటున్నారు. వ్యాధి యొక్క చురుకైన దశలో, చాలా మంది వ్యక్తులతో  
సంభాషించడం మానుకోవడం మరియు ప్రసారాన్ని నిరోధించడానికి రద్దీగా ఉండే  
ప్రదేశాలను నివారించడం మంచిది. మీరు క్షయవ్యాధికి మందులు వాడుతున్నట్లయితే  
మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: ప్రతిరోజూ ఒకే  
సమయంలో మందులు తీసుకోవడం, క్యాలెండర్‌లో తేదీని గుర్తించడం లేదా  
వారానికొకసారి ఉపయోగించడం వంటి మందులను మీరు స్వయంగా తీసుకుంటే దినచర్యను  
కొనసాగించండి. పిల్ డిస్పెన్సర్. మీరు ఔషధాల యొక్క ఏవైనా అసాధారణ లక్షణాలు  
లేదా దుష్ప్రభావాలను అనుభవిస్తే మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి. మీ డాక్టర్  
మందులు మార్చడాన్ని పరిగణించవచ్చు. మీరు మీ మందుల కోర్సును పూర్తి చేశారని  
నిర్ధారించుకోండి. కోర్సు పూర్తి చేయకపోవడం లేదా మందులను మధ్యలోనే ఆపేయడం  
వల్ల అనారోగ్యం బారిన పడి మళ్లీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదాన్ని  
పెంచడమే కాకుండా బ్యాక్టీరియా మందులకు నిరోధకతను కలిగిస్తుంది.  
తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు నోటిని కప్పుకోవడం మరియు ఉపయోగించిన  
కణజాలాన్ని చెత్తకుండీలో వేయడం వంటి దగ్గు మర్యాదలను పాటించడం  
మర్చిపోవద్దు. మీ పరిస్థితిలో మెరుగుదల, మందులలో మార్పు, తీసుకోవలసిన  
ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు పరిస్థితికి సంబంధించి మీకు ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉంటే మీ  
వైద్యుడిని అడగండి. ఇది పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు మీ  
ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది, రోగితో సన్నిహిత  
సంబంధాన్ని నివారించేందుకు సంరక్షకులు నిర్ధారించుకోవాలి, వీలైతే, రోగి  
సరైన వెంటిలేషన్‌తో ఒకే గదిని పంచుకోనివ్వండి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు  
యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి. నూనె, లవణం  
మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం మానుకోండి. మీ రోగనిరోధక శక్తిని  
పెంచడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి.  
  
TB యొక్క మానసిక సామాజిక ప్రభావం భారతదేశంలో TB చాలా సాధారణం అయినప్పటికీ,  
ఈ పరిస్థితికి సంబంధించి ఇప్పటికీ చాలా అపోహలు మరియు కళంకాలు ఉన్నాయి.  
అలాగే, కుటుంబం మరియు సంఘం నుండి మద్దతు లేకపోవడం అలాగే సాధారణంగా వ్యాధి  
గురించి అవగాహన లేకపోవడం మరియు దాని చికిత్స రోగి యొక్క మొత్తం శారీరక  
మరియు మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, TB చికిత్స యొక్క  
సుదీర్ఘ వ్యవధి మరియు ఆర్థిక కష్టాలు రోగికి అలసిపోతాయి. ఇది రోగి యొక్క  
ప్రతికూల భావోద్వేగ స్థితితో కలిసి ఉన్నప్పుడు, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి  
మానసిక సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఇది చికిత్సపై మరింత ప్రభావం  
చూపుతుంది. ఇది రోగి మరియు సమాజం రెండింటికీ వ్యాధి గురించి సరైన అవగాహనతో  
వ్యవహరించవచ్చు. ఉదాహరణకు: ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో టీబీ రోగులందరికీ ఉచితంగా  
మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. TB గురించిన తాజా మార్గదర్శకాలు, సమాచారం మరియు  
ప్రోగ్రామ్‌లను సెంట్రల్ ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ డివిజన్ ద్వారా త్రైమాసిక  
వార్తాలేఖ అయిన Nikshay Patrika ద్వారా సులభంగా యాక్సెస్ చేయవచ్చు. DOTS  
చికిత్స ఉచితం మరియు చికిత్స వైఫల్యాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
TBకి ఖచ్చితమైన కట్టుబడి మరియు నిరంతరాయమైన చికిత్సను నిర్ధారించడం ద్వారా  
MDR-TB ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల TB వలె కాకుండా, TB యొక్క  
ఇతర రూపాలు దగ్గరి పరిచయం ద్వారా వ్యాపించవు. కాబట్టి మీ సోషల్  
సర్కిల్/కమ్యూనిటీ నుండి రోగిని దూరంగా ఉంచడం మానుకోండి కానీ వ్యాధితో  
పోరాడటానికి వారికి మద్దతు ఇవ్వండి. TBకి సంబంధించిన NGOలు మరియు కమ్యూనిటీ  
సపోర్ట్ గ్రూప్‌లను సంప్రదించండి, ఇది మీకు శారీరకంగా, మానసికంగా మరియు  
ఆర్థికంగా మద్దతునిస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు క్షయవ్యాధి ప్రాణాంతకమా?  
క్షయవ్యాధి రెండుసార్లు వస్తుందా? క్షయవ్యాధి నుండి నేను పూర్తిగా  
కోలుకోగలనా? క్షయవ్యాధికి నేను ఎంతకాలం మందులు తీసుకోవాలి? క్షయవ్యాధి  
యువకులను ప్రభావితం చేయగలదా? HIV కో-ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో క్షయవ్యాధిని నయం  
చేయవచ్చా? DOTS అంటే ఏమిటి? NTEP అంటే ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Barberis I,  
Bragazzi NL, Galluzzo L, Martini M. క్షయవ్యాధి చరిత్ర: మొదటి చారిత్రక  
రికార్డుల నుండి కోచ్ బాసిల్లస్ యొక్క ఐసోలేషన్ వరకు. J పూర్వ మెడ్ హైగ్.  
2017;58(1):E9-E12. క్షయవ్యాధి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. క్షయవ్యాధి. వ్యాధి  
నియంత్రణ కేంద్రాలు. క్షయవ్యాధి. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. పెద్దలు  
మరియు పిల్లలలో క్షయవ్యాధి నిర్ధారణ ప్రమాణాలు మరియు వర్గీకరణ. అమెరికన్  
థొరాసిక్ సొసైటీ మరియు సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్  
యొక్క అధికారిక ప్రకటన ATS బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్స్, జూలై 1999 ద్వారా  
ఆమోదించబడింది. ఈ ప్రకటనను కౌన్సిల్ ఆఫ్ ది ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ సొసైటీ ఆఫ్  
అమెరికా, సెప్టెంబర్ 1999 ఆమోదించింది. Am J Respir Crit కేర్ మెడ్. 2000  
ఏప్రిల్;161(4 Pt 1):1376-95. ఆదిగన్ ఆర్, సింగ్ ఆర్. క్షయవ్యాధి. [2020  
అక్టోబర్ 27న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి-. జమాన్ కె. క్షయ: ప్రపంచ  
ఆరోగ్య సమస్య. J హెల్త్ పాపుల్ న్యూట్ర్. 2010 ఏప్రిల్;28(2):111-3.  
ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ (US). భారతదేశంలో ఔషధ-నిరోధక క్షయవ్యాధి యొక్క  
వాస్తవికతను ఎదుర్కోవడం: సవాళ్లు మరియు సంభావ్య పరిష్కారాలు: ఇన్స్టిట్యూట్  
ఆఫ్ మెడిసిన్, ఇండియన్ నేషనల్ సైన్స్ అకాడమీ మరియు ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్  
మెడికల్ రీసెర్చ్ ద్వారా జాయింట్ వర్క్‌షాప్ యొక్క సారాంశం. వాషింగ్టన్  
(DC): నేషనల్ అకాడమీస్ ప్రెస్ (US); 2012. 2, భారతదేశంలో డ్రగ్-రెసిస్టెంట్  
TB. శ్రీనివాసన్ R, రాణే S, Pai M. ఇండియాస్ సిండమిక్ ఆఫ్  
ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ మరియు COVID-19. BMJ గ్లోబ్ హెల్త్. 2020;5(11).  
నిక్షయ్ పత్రిక. ప్రారంభ సంచిక. జనవరి-మార్చి 2018. వాల్యూమ్ 01. సెంట్రల్  
టిబి డివిజన్ యొక్క త్రైమాసిక ప్రచురణ. ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ  
మంత్రిత్వ శాఖ. భారత ప్రభుత్వం. సెంట్రల్ TB విభాగం. ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ  
సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ. భారత ప్రభుత్వం. జాతీయ క్షయ నిర్మూలన కార్యక్రమం.  
  
==================================================  
  
టైప్ 2 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ని డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, అడల్ట్ ఆన్‌సెట్  
డయాబెటిస్, నాన్-ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (NIDDM), టైప్ 2  
డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (T2DM), హైపర్‌గ్లైసీమియా మరియు హై బ్లడ్ గ్లూకోజ్  
ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను మధుమేహం యొక్క అత్యంత  
సాధారణ రకం. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడంలో విఫలమవుతుంది.  
WHO ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మధుమేహం ఉన్నవారిలో 95% కంటే ఎక్కువ మంది  
టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఇటీవలి వరకు, టైప్ 2 డయాబెటిస్ 40  
ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుందని భావించారు.  
అయినప్పటికీ, ఒత్తిడి మరియు నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలి కారణంగా, వారి 20 ఏళ్ల  
వయస్సులో కూడా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
  
ప్రారంభంలో, టైప్ 2 మధుమేహం ఎక్కువగా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. అలాగే,  
లక్షణాలు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు చాలా కాలం పాటు  
గుర్తించబడవు, ఇది పరిస్థితిని నిర్ధారించడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఊబకాయం,  
నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలి మొదలైన ఇతర ప్రమాద కారకాలతో పాటు మీ కుటుంబంలో  
ఎవరికైనా మధుమేహం ఉన్నట్లయితే మీరు టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉండవచ్చు.  
  
టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను నిర్ధారించడానికి గోల్డ్ స్టాండర్డ్ టెస్ట్ HbA1c, ఇది  
గత 3 నెలల్లో మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిల గురించి మీకు ఒక ఆలోచన ఇస్తుంది.  
అయినప్పటికీ, ఉపవాసం గ్లూకోజ్ మరియు పోస్ట్‌ప్రాండియల్ గ్లూకోజ్ పరీక్షలు  
వంటి ఇతర పరీక్షలు కూడా సాధారణంగా ఉపయోగించబడతాయి. నిర్ధారణ అయిన తర్వాత,  
క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలకు వెళ్లడం మరియు మీ మధుమేహాన్ని సరిగ్గా  
నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే నియంత్రణ లేకుండా వదిలేస్తే, అది  
మూత్రపిండాలు, కళ్ళు, గుండె, నరాలు మరియు కాళ్లు వంటి ఇతర అవయవాలపై ప్రభావం  
చూపుతుంది.  
  
టైప్ 2 మధుమేహం ఆహార నియంత్రణ, వ్యాయామం మరియు నోటి ద్వారా తీసుకునే మందుల  
వాడకం సహాయంతో నిర్వహించబడుతుంది. అనియంత్రిత మధుమేహం లేదా అధిక గ్లూకోజ్  
స్థాయిల సందర్భాలలో, మీ వైద్యుడు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు లేదా పెన్నులను  
ఉపయోగించమని సిఫారసు చేయవచ్చు. సాధారణంగా 20 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే స్త్రీ పురుషుల శరీర భాగాలు  
(లు) ప్యాంక్రియాస్ కళ్ళు నరాలు పాదాలు గుండె మూత్రపిండాలు చర్మ  
పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 462 మిలియన్ (2017)  
పరిస్థితులు అనుకరించడం మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ హైపోథైరాయిడిజం హైపోథైరాయిడిజం  
ఇన్‌క్రెఫెక్టోసిస్ ఇన్‌క్రెఫెక్టోసిస్ కుషింగ్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ గ్లూకోజ్-రాండమ్ బ్లడ్ (RBG) పరీక్ష గ్లూకోజ్-ఫాస్టింగ్  
బ్లడ్ (FBG) పరీక్ష గ్లూకోజ్ పోస్ట్‌ప్రాండియల్ బ్లడ్ (PPBG) పరీక్ష  
గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (HbA1c) పరీక్ష చికిత్స Biguanides:  
Piguanides: Metformin Sulphonyliazides: గ్లిప్‌ఫార్మిన్ సల్ఫోనిలిజైడ్ ఒక  
మెగ్లిటినైడ్స్: రెపాగ్లినైడ్ & నాటెగ్లినైడ్ ఆల్ఫా-గ్లూకోసిడేస్  
ఇన్హిబిటర్స్: అకార్బోస్ & మిగ్లిటోల్ DPP-4 ఇన్హిబిటర్స్: సిటాగ్లిప్టిన్  
& సాక్సాగ్లిప్టిన్ ఇంక్రెటిన్ మైమెటిక్స్: ఎక్సనాటైడ్, లిరాగ్లుటైడ్ &  
డులాగ్లుటైడ్ ఇన్సులిన్: లిస్ప్రో, ఇన్సులిన్ ఐసోఫేన్ & గ్లార్‌గోమ్‌లు  
అన్నింటిని చూడండి  
  
టైప్ 2 డయాబెటిస్ మొదట్లో లక్షణరహితంగా ఉంటుంది, అంటే ఇది చాలా కాలం వరకు  
లక్షణాలను చూపించదు. అంతేకాకుండా, ఇది చాలా నెమ్మదిగా పురోగమిస్తుంది, ఇది  
ఏవైనా కీలక హెచ్చరిక సంకేతాలు ముందుగా కనిపించడం కష్టతరం చేస్తుంది. టైప్ 2  
మధుమేహం యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలలో NO లక్షణాలు ఒకటి అని తరచుగా  
చెప్పడానికి ఇదే కారణం.  
  
అయినప్పటికీ, టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను సూచించే కొన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయి: తరచుగా  
మూత్రవిసర్జన అధిక దాహం పెరగడం వివరించలేని బరువు తగ్గడం అస్పష్టమైన కంటి  
చూపు శక్తి లేకపోవడం/అలసట కోతలు మరియు ఇతర గాయాలు ఆలస్యంగా నయం కావడం  
తరచుగా ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు చేతులు లేదా కాళ్లలో తిమ్మిరి లేదా జలదరింపు.  
నల్లబడిన చర్మం, సాధారణంగా చంకలు మరియు మెడపై ప్రభావం చూపుతుంది పొడి చర్మం  
టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు కారణాలు  
  
ఇన్సులిన్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్. ప్యాంక్రియాస్  
కడుపు క్రింద మరియు వెనుక ఉంది. ఇన్సులిన్ రక్తంలో చక్కెరను (గ్లూకోజ్)  
కణాలలోకి తరలించడానికి సహాయపడుతుంది. గ్లూకోజ్ కణాల లోపల నిల్వ చేయబడుతుంది  
మరియు తరువాత శక్తి కోసం ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
టైప్ 2 డయాబెటిస్‌లో, శరీరం ఇన్సులిన్‌కు సరిగ్గా స్పందించదు. దీనినే  
ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ అంటారు. తద్వారా, రక్తంలో గ్లూకోజ్ శక్తి కోసం  
నిల్వ చేయడానికి కణాలలోకి ప్రవేశించదు. గ్లూకోజ్ కణాలలోకి  
ప్రవేశించలేనప్పుడు, రక్తంలో అధిక స్థాయి గ్లూకోజ్ ఏర్పడుతుంది. దీన్ని  
హైపర్‌గ్లైసీమియా అంటారు.  
  
రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరిగేకొద్దీ, ప్యాంక్రియాస్ మరింత ఇన్సులిన్‌ను  
విడుదల చేయడానికి ప్రేరేపించబడుతుంది. చాలా కాలంగా, ప్యాంక్రియాస్ శరీరం  
యొక్క డిమాండ్‌లను తీర్చడానికి తగినంత ఇన్సులిన్‌ను తయారు చేయదు. ఇది టైప్  
2 డయాబెటిస్ లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
వయస్సు: టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం వయస్సుతో పెరుగుతుంది, ముఖ్యంగా 45  
సంవత్సరాల తర్వాత.  
  
కుటుంబ చరిత్ర: తల్లిదండ్రులు లేదా తోబుట్టువులకు టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే, అధిక కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు లేదా  
హృదయ సంబంధ వ్యాధుల జన్యు సిద్ధత కూడా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు దారితీయవచ్చు.  
  
జాతి మరియు జాతి: ఆఫ్రికన్ అమెరికన్, హిస్పానిక్/లాటినో, అమెరికన్ ఇండియన్,  
ఆసియన్ అమెరికన్ లేదా పసిఫిక్ ఐలాండర్ వంటి నిర్దిష్ట జాతులు మరియు జాతుల  
ప్రజలు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.  
  
అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు: ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మరియు పానీయాలతో  
కూడిన క్యాలరీ-దట్టమైన ఆహారం మరియు తక్కువ మొత్తంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే  
ఆహారాలు, టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతాయి.  
  
అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం: అంతేకాకుండా, పొట్ట లేదా పొత్తికడుపు ప్రాంతంలో  
పురుషునికి 40 అంగుళాల (101.6 సెంటీమీటర్లు) కంటే ఎక్కువ నడుము చుట్టుకొలత  
లేదా స్త్రీకి 35 అంగుళాలు (88.9 సెంటీమీటర్లు) కంటే ఎక్కువ ఉంటే టైప్ 2  
మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
నిశ్చల జీవనశైలి: తక్కువ శారీరక శ్రమ బరువు పెరగడానికి మరియు స్థూలకాయానికి  
దారితీస్తుంది, తద్వారా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
రక్త కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు: తక్కువ స్థాయి అధిక సాంద్రత కలిగిన  
లిపోప్రొటీన్ (HDL) కొలెస్ట్రాల్ మరియు అధిక స్థాయి ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మరియు  
తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (LDL) టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు  
దారితీయవచ్చు.  
  
ప్రీడయాబెటిస్: ప్రీడయాబెటిస్‌లో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సాధారణం కంటే  
ఎక్కువగా ఉంటాయి, కానీ మధుమేహంగా వర్గీకరించబడేంత ఎక్కువగా లేవు. చికిత్స  
చేయకుండా వదిలేస్తే, ప్రీడయాబెటిస్ తరచుగా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు  
దారితీస్తుంది.  
  
గర్భధారణ సంబంధిత సమస్యలు: గర్భధారణ మధుమేహం (గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం)  
లేదా 4 కిలోల కంటే ఎక్కువ బరువున్న బిడ్డకు జన్మనిస్తే టైప్ 2 మధుమేహం  
వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS): సక్రమంగా లేని ఋతు చక్రం, అధిక ముఖ  
జుట్టు పెరుగుదల మరియు ఊబకాయం వంటి లక్షణాలతో కూడిన PCOS మధుమేహం  
ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.  
  
ధూమపానం: సిగరెట్‌లోని రసాయనాలు శరీరమంతా మంటను కలిగిస్తాయి. అదనంగా, ఈ  
రసాయనాలు శరీరంలో ఆక్సిజన్‌తో ప్రతిస్పందించినప్పుడు, అవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి  
అని పిలువబడే కణాలకు నష్టం కలిగిస్తాయి. ధూమపానం వల్ల కలిగే ఆక్సీకరణ  
ఒత్తిడి మరియు వాపు రెండూ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదానికి సంబంధించినవి.  
  
నిద్ర అలవాట్లు: ప్యాంక్రియాస్‌పై డిమాండ్‌ను పెంచడం ద్వారా శరీరంలోని  
ఇన్సులిన్ మరియు బ్లడ్ షుగర్ సమతుల్యతను నిద్రాభంగం ప్రభావితం చేస్తుంది,  
తద్వారా మధుమేహానికి దారితీస్తుంది.  
  
ఒత్తిడి: ఒత్తిడి వివిధ హార్మోన్ల విడుదలను ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది అధిక  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలకు దారి తీస్తుంది.  
  
ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్: డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలు మధుమేహం  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ నిర్ధారణ  
  
సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలలో రక్త పరీక్షలు మరియు మూత్ర పరీక్షలు ఉన్నాయి.  
దానికి తోడు, మీ వైద్యుడు ఏవైనా చర్మ సమస్యల సంకేతాల కోసం క్షుణ్ణంగా  
శారీరక పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు. అలాగే, నరాలు మరియు ఇతర శరీర అవయవాలపై  
మధుమేహం యొక్క ప్రభావాన్ని తనిఖీ చేయడానికి కొన్ని సందర్భాల్లో ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు కూడా సూచించబడతాయి. చాలా మంది వ్యక్తులు తమకు మధుమేహం ఉన్నారనే  
వాస్తవాన్ని చివరకు అంగీకరించే ముందు తిరస్కరణ దశ ద్వారా వెళ్ళే అవకాశం  
ఉన్నందున ప్రారంభ దశలలో మానసిక మూల్యాంకనాన్ని కూడా సిఫార్సు చేయవచ్చు.  
  
మధుమేహాన్ని నిర్ధారించడానికి సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడిన రక్త పరీక్షలు:  
  
1. యాదృచ్ఛిక రక్త చక్కెర పరీక్ష రక్తంలో తిరుగుతున్న గ్లూకోజ్ స్థాయిలను  
 కొలవడానికి యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష జరుగుతుంది. మధుమేహాన్ని  
 నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్ష చేస్తారు. మధుమేహం కోసం ఇతర పరీక్షల  
 మాదిరిగా కాకుండా మీరు ఉపవాసం చేయవలసిన అవసరం లేదు కాబట్టి మీరు ఈ  
 పరీక్షను రోజులో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. అయితే, రోగ నిర్ధారణను  
 నిర్ధారించడానికి ఇతర పరీక్షలు అవసరం. సాధారణ నివారణ ఆరోగ్య తనిఖీలో  
 భాగంగా లేదా మీకు అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్/హైపర్గ్లైసీమియా లక్షణాలు ఉంటే  
 ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు 200 mg/dl కంటే  
 ఎక్కువ లేదా సమానంగా ఉంటే మధుమేహం నిర్ధారించబడింది.  
  
2. ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ టెస్ట్ (FPGT) మధుమేహం కోసం సూచించబడే  
 అత్యంత సాధారణ పరీక్షలలో ఇది ఒకటి. ఇది ఉపవాస స్థితిలో (ఖాళీ కడుపు)  
 రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కొలిచే రక్త పరీక్ష. ఆదర్శవంతంగా, పరీక్షకు  
 8-12 గంటల ముందు (నీరు తప్ప) ఏమీ తినకూడదని లేదా త్రాగకూడదని సలహా  
 ఇస్తారు. మధుమేహాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి ఇది  
 సులభమైన మరియు వేగవంతమైన పరీక్ష. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు 126  
 mg/dl కంటే ఎక్కువ లేదా సమానంగా ఉంటే, మధుమేహం నిర్ధారించబడింది.  
  
3. పోస్ట్‌ప్రాండియల్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ (PPBG) పరీక్ష చివరి భోజనం  
 ప్రారంభించిన 2 గంటల తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కొలవడానికి  
 నిర్వహిస్తారు. ఇది సాధారణంగా ప్రీడయాబెటిస్ కోసం పరీక్షించడానికి  
 సిఫార్సు చేయబడింది మరియు మధుమేహం కోసం చికిత్స పొందుతున్న రోగులలో  
 చికిత్స సామర్థ్యాన్ని పర్యవేక్షించడం కూడా సిఫార్సు చేయబడింది.  
 రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి 140 మరియు 200 mg/dl మధ్య పడిపోయినప్పుడు  
 పరీక్ష సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
4. హిమోగ్లోబిన్ A1c (HbA1c) పరీక్ష ఇది గత 2 నుండి 3 నెలల్లో ఒక వ్యక్తి  
 యొక్క సగటు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని కొలిచే రక్త పరీక్ష. మీ మధుమేహం  
 మందులతో ఎంతవరకు నిర్వహించబడుతుందో తనిఖీ చేయడానికి ఇది ఆదర్శంగా  
 ఉపయోగించబడుతుంది. అయితే, మీ ఉపవాసం మరియు భోజనానంతర స్థాయిలు ఎక్కువగా  
 ఉంటే, రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి HbA1c సూచించబడుతుంది. 5.7%  
 నుండి 6.4% HbA1c స్థాయిలు ప్రీడయాబెటిస్‌ను సూచిస్తాయి, అయితే 6.5%  
 కంటే ఎక్కువ స్థాయిలు మధుమేహాన్ని సూచిస్తాయి.  
  
5. ఇతర పరీక్షలు మధుమేహంతో బాధపడుతున్నట్లయితే, సమస్యలను నివారించడానికి  
 మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై అధిక గ్లూకోజ్ స్థాయిల ప్రభావాలను  
 తెలుసుకోవడానికి మీరు క్రమానుగతంగా అనేక ఆరోగ్య పరీక్షలు  
 చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: రక్తపోటు కంటి పరీక్ష  
 ఫుట్ పరీక్ష లిపిడ్ ప్రొఫైల్ కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ (KFT) లివర్  
 ఫంక్షన్ టెస్ట్ (LFT) విటమిన్ B12 పరీక్ష డెంటల్ చెక్-అప్ ప్రముఖులు  
 హాలీ బెర్రీని ప్రభావితం చేశారు అకాడమీ-అవార్డ్ గెలుచుకున్న అమెరికన్  
 నటి హాలీ బెర్రీ టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. జన్యు సిద్ధతకు  
 కానీ ఆమె తన మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకునేలా చూసుకుంటుంది. టామ్  
 హాంక్స్ 2013 సంవత్సరంలో అమెరికన్ టాక్ షో "ది లేట్ షో"లో, ఆస్కార్  
 విజేత హాలీవుడ్ నటుడు టామ్ హాంక్స్ తనకు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నట్లు  
 నిర్ధారణ అయినట్లు వెల్లడించారు. టైప్ 2 డయాబెటిస్ నివారణ  
  
డైట్ కంట్రోల్, యాక్టివ్‌గా ఉండటం, మీ బరువుపై నిఘా ఉంచడం మరియు  
దుర్గుణాలకు దూరంగా ఉండటం వంటి సాధారణ జీవనశైలి మార్పులతో, మీరు మీ టైప్ 2  
డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ కొన్ని  
చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
  
1. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు చేసుకోండి మీ ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం  
 మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడానికి అత్యంత ముఖ్యమైన  
 భాగాలలో ఒకటి. ఆలివ్ ఆయిల్, కనోలా ఆయిల్, సోయాబీన్ ఆయిల్ లేదా రైస్  
 బ్రాన్ ఆయిల్ వంటి మోనో అసంతృప్త కొవ్వులు & పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్  
 కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నూనెలకు మారండి. రోజుకు ఒక టేబుల్ స్పూన్  
 తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి. తెల్ల రొట్టెలు, తెల్ల బియ్యం, కొవ్వు  
 పదార్ధాలు మరియు సోడా వంటి అధిక గ్లైసెమిక్ సూచిక ఉన్న ఆహారాన్ని  
 తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి. మల్టీగ్రెయిన్ పిండి, తృణధాన్యాలు, పప్పులు  
 మరియు పిండి లేని కూరగాయలు వంటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక కలిగిన  
 ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. మీ  
 రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మీరు అనుసరించాల్సిన  
 5 సాధారణ నియమాలు. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
2. 18.5 మరియు 24.9 మధ్య బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) సాధించడానికి మీ  
 బరువును తగ్గించుకోండి. పొత్తికడుపు లేదా బొడ్డు కొవ్వును కోల్పోవడంపై  
 ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించండి, ఎందుకంటే ఇది తొడలు, పండ్లు మరియు పిరుదులు  
 వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కొవ్వు కంటే టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది.  
  
3. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి రెగ్యులర్ వ్యాయామం రక్తంలో  
 గ్లూకోజ్‌ని తగ్గిస్తుంది మరియు మధుమేహం చికిత్సకు అవసరమైన మందుల  
 మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది లేదా మందుల అవసరాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది. మీరు  
 బరువు తగ్గనప్పటికీ, వ్యాయామం టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచడంలో  
 సహాయపడుతుంది. నడక, ఈత లేదా జాగింగ్ వంటి తక్కువ-ప్రభావ వ్యాయామంతో  
 నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి. కనీసం 30 నుండి 45 నిమిషాల పాటు వారానికి  
 మూడు సార్లు వ్యాయామం చేయండి. వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు 5 నిమిషాలు  
 వేడెక్కండి మరియు వ్యాయామం చేసిన తర్వాత 5 నిమిషాలు చల్లబరచండి. రోజంతా  
 మరింత చురుకుగా ఉండండి. ఒక రోజులో 2 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం  
 మానుకోండి. మీ కారును దూరంగా పార్క్ చేయడం, ఎలివేటర్‌కు బదులుగా  
 మెట్లను ఎంచుకోవడం లేదా ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్నప్పుడు కూర్చోకుండా నడవడం  
 వంటివి శారీరక శ్రమను పెంచడానికి సులభ చిట్కాలు.  
  
4. ఒత్తిడిని మెరుగ్గా నిర్వహించండి ఒత్తిడి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను  
 నియంత్రించడం కష్టతరం చేస్తుంది. అనవసరమైన ఒత్తిడిని నివారించడం మరియు  
 చదవడం, ప్రయాణం చేయడం, క్రీడలు మరియు ఇతర అభిరుచులు వంటి ఒత్తిడిని  
 తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం చాలా ముఖ్యం. తాయ్  
 చి & యోగా వంటి మనస్సు-శరీర అభ్యాసాలు ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో మరియు  
 తద్వారా మధుమేహాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు సమీపంలోని యోగా  
 క్లబ్‌లో చేరవచ్చు లేదా ధ్యానం కోసం ప్రతిరోజూ 10-15 నిమిషాలు  
 కేటాయించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి 6  
 అద్భుతమైన మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
5. మంచి నాణ్యమైన నిద్రను పొందండి. ప్రతి రాత్రి ఒకే సమయంలో పడుకోవడం  
 మరియు లేవడం మరియు బెడ్‌రూమ్‌లో ఎలక్ట్రానిక్స్‌ని దూరంగా ఉంచడం వంటి  
 మంచి నిద్ర పొందడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోండి. స్లీప్ అప్నియా  
 వంటి నిద్ర సమస్యలు మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మీకు నిద్రపోవడంలో  
 ఇబ్బంది ఉంటే, వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
6. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, స్ట్రోక్, కంటి  
 వ్యాధులు, నరాల దెబ్బతినడం మరియు మూత్రపిండాల నష్టం వంటి అనేక మధుమేహ  
 సమస్యల ప్రమాదాన్ని నేరుగా పెంచుతుందని కనుగొనబడింది. ఇది పాదాలకు  
 మరియు ఇతర శరీర అంత్య భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుందని కూడా  
 కనుగొనబడింది. ఇది పాదాలలో సమస్యలకు దారితీస్తుంది మరియు గాయాలు నయం  
 చేయడం నెమ్మదిస్తుంది. కాబట్టి, మీ డయాబెటిక్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడానికి ధూమపానం మానేయడం తెలివైన పని. ధూమపానం మానేయడానికి మీకు  
 సహాయపడే చర్యల కోసం మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
  
7. మితంగా పానీయం తాగడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్‌లో ఊహించని స్పైక్‌లు  
 ఏర్పడవచ్చు, ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది,  
 ప్రత్యేకించి మీకు మధుమేహం ఉంటే. పురుషులు రోజుకు 2 కంటే ఎక్కువ  
 పానీయాలు తినకూడదు మరియు మహిళలు రోజుకు 1 పానీయం కంటే ఎక్కువ తాగకూడదు.  
 మరియు మీరు ఇప్పటికే మధుమేహం ఉన్నట్లయితే, ఆల్కహాల్ దానిని మరింత  
 దిగజార్చవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో త్రాగవద్దు. సందర్శించవలసిన వైద్యుడు  
  
మీరు జలదరింపు అనుభూతి లేదా అవయవాల తిమ్మిరి, విపరీతమైన ఆకలి లేదా దాహం  
లేదా వివరించలేని బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, కింది  
నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది: ఎండోక్రినాలజిస్ట్ డయాబెటాలజిస్ట్ మీకు  
ఇప్పటికే మధుమేహం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, ఆపై క్రమం తప్పకుండా  
తీసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్య పరీక్ష తప్పనిసరి. ఎందుకంటే దీర్ఘకాలిక లేదా  
అనియంత్రిత మధుమేహం శరీరంలోని ఇతర ప్రధాన అవయవాలైన కళ్ళు, కాళ్లు, నరాలు,  
మూత్రపిండాలు మరియు చిగుళ్లపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి, మీరు మధుమేహం  
కారణంగా ఏవైనా సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం వలన  
మీరు ఈ సమస్యలను నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది.  
సంక్లిష్టతపై ఆధారపడి సహాయపడే నిపుణులలో కొందరు: నెఫ్రాలజిస్ట్  
న్యూరాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ డెంటిస్ట్ డైటీషియన్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
టైప్ 2 డయాబెటిస్ చికిత్స  
  
మధుమేహం కొన్ని జీవనశైలి మార్పులతో పాటు మందులు మరియు ఇంజెక్షన్లతో చికిత్స  
చేయవచ్చు. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి ఆధారంగా, మీ డాక్టర్ మధుమేహాన్ని  
నియంత్రించడానికి మందులు/ఇంజెక్షన్‌లను సిఫారసు చేయవచ్చు. మధుమేహం కోసం  
కొన్ని సాధారణ రకాల మందులు:  
  
ఎ. ఓరల్ యాంటీ డయాబెటిక్స్  
  
1. Biguanides ఈ తరగతి ఔషధం కాలేయం ద్వారా గ్లూకోజ్ ఉత్పత్తిని అణచివేయడం  
 ద్వారా గ్లూకోజ్ నియంత్రణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, ప్రేగు ద్వారా  
 గ్లూకోజ్ యొక్క శోషణను తగ్గిస్తుంది మరియు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని  
 పెంచుతుంది. డయాబెటిస్ చికిత్సలో మెట్‌ఫార్మిన్ సాధారణంగా ఉపయోగించే  
 బిగ్యునైడ్.  
  
2. సల్ఫోనిలురియాస్ ఈ మందులు మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి ప్యాంక్రియాస్  
 ద్వారా ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతాయి. ఈ తరగతికి చెందిన ఔషధాల యొక్క  
 కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: Glimepiride Glipizide  
  
3. Thiazolidinediones ఈ తరగతి మందులు కండరాలు మరియు కొవ్వు కణజాలాలలో  
 ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: పియోగ్లిటాజోన్ రోసిగ్లిటాజోన్  
  
4. మెగ్లిటినైడ్స్ డయాబెటిస్ చికిత్సకు ప్యాంక్రియాస్ ద్వారా ఇన్సులిన్  
 స్రావాన్ని పెంచుతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: రెపాగ్లినైడ్  
 నాటెగ్లినైడ్  
  
5. ఆల్ఫా-గ్లూకోసిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ తరగతి మందులు  
 ఆల్ఫా గ్లూకోసిడేస్ అనే ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి, తద్వారా పేగు ద్వారా  
 గ్లూకోజ్ శోషణ తగ్గుతుంది. ఈ తరగతి క్రింద సాధారణంగా అందుబాటులో ఉన్న  
 కొన్ని మందులు: అకార్బోస్ మిగ్లిటోల్  
  
6. DPP-4 ఇన్హిబిటర్స్ ఇది ప్యాంక్రియాస్ ద్వారా ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని  
 మెరుగుపరచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది, తద్వారా మధుమేహం చికిత్సలో  
 సహాయపడుతుంది. ఈ తరగతి మందులకు ఉదాహరణలు: సిటాగ్లిప్టిన్  
 విల్డాగ్లిప్టిన్ సాక్సాగ్లిప్టిన్  
  
7. ఇన్‌క్రెటిన్ మైమెటిక్స్ ఈ తరగతి నోటి యాంటీ డయాబెటిక్స్ ఇన్సులిన్  
 హార్మోన్ స్రావాన్ని పెంచుతాయి మరియు మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడతాయి. సాధారణంగా గ్లూకాగాన్ లాంటి పెప్టైడ్ 1 (GLP-1) రిసెప్టర్  
 అగోనిస్ట్‌లు లేదా GLP-1 అనలాగ్‌లు అని పిలుస్తారు, ఈ తరగతిలో ఇటువంటి  
 మందులు ఉన్నాయి: ఎక్సనాటైడ్ లిరాగ్లుటైడ్ డులాగ్‌లుటైడ్ బి.  
 ఇంజెక్టబుల్స్ ఇందులో ఇన్సులిన్ (ప్రధానంగా మానవ ఇన్సులిన్) ఉంటుంది,  
 ఇది గ్లూకోజ్ తీసుకోవడం ద్వారా పెరుగుతుంది. కణాలు మరియు మధుమేహాన్ని  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రస్తుతం 5 రకాల ఇన్సులిన్ అందుబాటులో  
 ఉన్నాయి, ఇవి పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.  
 వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: రాపిడ్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు: లిస్ప్రో &  
 గ్లులిసిన్) షార్ట్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు: ఇన్సులిన్  
 రెగ్యులర్ & సెమిలెంట్) ఇంటర్మీడియట్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు:  
 లెంటే & ఇన్సులిన్ ఐసోఫాన్) లాంగ్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు:  
 అల్ట్రాలెంటె & ప్రోటామినెట్జిన్) అల్ట్రా లాంగ్-యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్  
 (ఉదాహరణలు: గ్లార్జిన్, డిటెమిర్ & డెగ్లుడెక్) టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు  
 గృహ సంరక్షణ  
  
ఎ. డయాబెటిస్‌లో ఆహారం మధుమేహం విషయంలో, గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) భావనను  
అర్థం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ఆహారం యొక్క గ్లైసెమిక్ సూచిక శరీరం యొక్క  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ఆహారం చూపే ప్రభావాన్ని సూచిస్తుంది.  
  
ఆహారాలు తక్కువ, మధ్యస్థ లేదా అధిక గ్లైసెమిక్ ఆహారాలుగా వర్గీకరించబడ్డాయి  
మరియు 0–100 స్కేల్‌లో ర్యాంక్ చేయబడ్డాయి. అధిక GI అంటే స్థాయి 70 కంటే  
ఎక్కువ మరియు తక్కువ స్థాయిలు 51 కంటే తక్కువగా ఉంటే. మధుమేహం ఉన్నవారి  
ఆహారంలో తక్కువ GI ఆహారాలు ఉండాలి, అయితే అధిక GI ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి  
లేదా పరిమితం చేయాలి. అధిక GI ఉన్న ఆహారాన్ని ఎన్నుకునేటప్పుడు, భాగం  
పరిమాణాన్ని పరిమితం చేయండి మరియు రక్తంలో చక్కెరపై ప్రభావాన్ని  
తగ్గించడానికి వాటిని ప్రోటీన్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు మూలాలతో జత చేయండి.  
  
ఇష్టపడే ఆహారాలు  
  
1. కూరగాయలు కూరగాయలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు మంచి పరిమాణంలో కలిగి మరియు  
 ఫైబర్ యొక్క గొప్ప మూలం. ఆకుపచ్చ, ఆకు కూరలు అవసరమైన విటమిన్లు,  
 ఖనిజాలు మరియు పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి. అవి జీర్ణమయ్యే  
 కార్బోహైడ్రేట్లలో కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి, కాబట్టి అవి రక్తంలో  
 చక్కెర స్థాయిలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేయవు. పచ్చి ఆకు కూరలకు కొన్ని  
 ఉదాహరణలు బచ్చలికూర, అవకాడోలు, క్యాబేజీ, బీన్స్, బ్రోకలీ మరియు కాలే.  
  
2. పండ్లు మధుమేహం కోసం పండ్లు తీసుకోవడం గురించి మిశ్రమ అవగాహన ఉంది.  
 కొంతమంది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారం నుండి పండ్లను పూర్తిగా  
 తగ్గించాలని నమ్ముతారు, మరికొందరు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిపై ఎటువంటి  
 ప్రభావం చూపనందున వారి ఆహారంలో తమకు కావలసినన్ని పండ్లను చేర్చవచ్చని  
 భావిస్తారు. అయితే, ఏదీ నిజం కాదు. కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్‌పై  
 ట్యాబ్‌ను ఉంచుతూనే పండ్లను మీ రోజువారీ భోజన పథకంలో అంతర్భాగంగా  
 చేర్చడం ఉత్తమం.  
  
ఏ పండ్లను తినాలి మరియు ఏ పండ్లను నివారించాలి అనే దాని గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి వీడియోను చూడండి.  
  
3. ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం  
 తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్ల కంటే  
 ప్రోటీన్లు శరీరం ద్వారా నెమ్మదిగా విచ్ఛిన్నమవుతాయి. అవి రక్తంలో  
 చక్కెర స్థాయిపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి మరియు అందువల్ల ఎక్కువ  
 గంటలు నిండుగా అనుభూతి చెందుతాయి. మాంసకృత్తులకు మంచి మూలాధారాలుగా  
 ఉండే ఆహారాలు చేపలు, సన్నని మాంసాలు మరియు చికెన్.  
  
4. తృణధాన్యాలు శుద్ధి చేసిన తెల్ల ధాన్యాల కంటే తృణధాన్యాలు అధిక  
 స్థాయిలో ఫైబర్ మరియు పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి  
 ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఇది  
 జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను తగ్గిస్తుంది మరియు అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర  
 స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆహారంలో చేర్చవలసిన  
 తృణధాన్యాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు బ్రౌన్ రైస్, క్వినోవా, మిల్లెట్,  
 బుక్వీట్ మరియు మిల్లెట్.  
  
5. విత్తనాలు అవిసె గింజలు మరియు చియా గింజలు వంటి విత్తనాలలో ఫైబర్  
 పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు జీర్ణమయ్యే పిండి పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి.  
 గింజలలోని పీచు ఆహారం గట్ ద్వారా కదులుతున్న వేగాన్ని తగ్గించడం ద్వారా  
 రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారిలో గ్లైసెమిక్  
 నిర్వహణను నిర్వహించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.  
  
6. నట్స్ గింజలు ఫైబర్ మరియు విటమిన్ల యొక్క గొప్ప మూలం మరియు  
 కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. గింజలను క్రమం  
 తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయని  
 నిరూపించబడింది. కొన్ని ఉదాహరణలు వాల్‌నట్‌లు, బాదంపప్పులు,  
 హాజెల్‌నట్‌లు మరియు పిస్తాపప్పులు.  
  
పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు  
  
1. కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు అన్ని భోజనంలో ముఖ్యమైన  
 ఆహార భాగం. అయినప్పటికీ, డయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తులు వారి కార్బోహైడ్రేట్  
 తీసుకోవడం సమతుల్య మార్గంలో పరిమితం చేయడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందుతారు.  
 పిండి పదార్థాలను ఇతర ప్రత్యామ్నాయ ఎంపికలతో భర్తీ చేయడం లేదా  
 ఆరోగ్యకరమైన ప్రోటీన్ మూలంతో వాటిని జత చేయడం మంచి ఎంపికలు.  
  
2. సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ వేయించిన ఆహారంలో సంతృప్త మరియు  
 ట్రాన్స్ కొవ్వులు మరియు చిప్స్, కాల్చిన ఆహారాలు మొదలైన వాటితో సహా  
 ప్రాసెస్ చేయబడిన/ప్యాకేజ్ చేయబడిన ఆహారాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్‌లో అధిక  
 స్పైక్‌తో ముడిపడి ఉన్నాయి.  
  
3. ఆల్కహాల్ మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు  
 ఆకస్మికంగా పెరగకుండా ఉండటానికి వారి ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం  
 చేయాలని సలహా ఇస్తారు.  
  
4. చక్కెర-తీపి పానీయాలు సోడా, ఎనర్జీ డ్రింక్స్, కాఫీ, షేక్స్ & స్వీట్  
 టీ వంటి చక్కెర-తీపి పానీయాలు ముఖ్యమైన పోషకాలను కలిగి ఉండవు మరియు  
 ప్రతి సర్వింగ్‌లో గాఢమైన చక్కెరను కలిగి ఉంటాయి.  
  
5. అధిక ఉప్పు ఉప్పు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలతో నేరుగా సంబంధం కలిగి  
 ఉండదు, అయితే మధుమేహం నిర్వహణ విషయంలో ఉప్పు మొత్తాన్ని పరిమితం చేయడం  
 ముఖ్యం. మధుమేహం ఉన్నవారు అధిక రక్తపోటు బారిన పడే అవకాశం ఉంది, ఇది  
 ఆహారంలో ఉప్పును ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్  
 మరియు కిడ్నీ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
డాక్టర్ బీనా బన్సల్ (MBBS, MD, DM, ఎండోక్రినాలజీ) మన ఆహార కోరికలను  
అరికట్టడానికి కొన్ని సులభమైన మార్గాల గురించి చెబుతారు. ఇప్పుడే వీడియో  
చూడండి!  
  
బి. డయాబెటిస్‌లో వ్యాయామం మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి సమర్థవంతమైన  
వ్యాయామ ఎంపికలలో ఏరోబిక్ యాక్టివిటీ ఒకటి. మితమైన తీవ్రతతో చేసినప్పుడు,  
ఇది మీ హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతుంది మరియు మీకు చెమట పట్టేలా చేస్తుంది,  
తద్వారా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సరైన స్థాయిలో నిర్వహించడంలో మీకు  
సహాయపడుతుంది. చురుకైన నడక, తేలికపాటి జాగింగ్, స్విమ్మింగ్ లేదా ఇతర  
ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు బరువును నిర్వహించడానికి మరియు మధుమేహాన్ని  
నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించండి.  
  
సి. డయాబెటిస్‌లో రెగ్యులర్ హెల్త్ చెక్-అప్‌లు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని  
అనుసరించడం, సమయానికి మందులు తీసుకోవడం మరియు ఏవైనా సంక్లిష్టతలను  
గుర్తించడానికి క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు చేయడం కోసం జీవితకాల నిబద్ధత  
అవసరం. కనీసం వారానికి ఒకసారి ఇంట్లో మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తనిఖీ  
చేయండి. మీ HbA1c స్థాయిలను కనీసం సంవత్సరానికి రెండుసార్లు తనిఖీ  
చేసుకోండి. అదనంగా, మీ కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, గుండె మరియు చర్మం సరైన  
ఆరోగ్యంతో ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి. కంటి నష్టం (డయాబెటిక్ రెటినోపతి)  
ఏవైనా సంకేతాలను గుర్తించడానికి సంవత్సరానికి ఒకసారి కంటి నిపుణుడిని  
సందర్శించండి. మీ కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలను సంవత్సరానికి కనీసం 2 సార్లు  
చేయించుకోండి. వ్రణోత్పత్తి మరియు సమస్యలకు దారితీసే తిమ్మిరి, నొప్పి లేదా  
పెరుగుదల సంకేతాల కోసం మీ పాదాలను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి. టైప్ 2  
డయాబెటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
ఇన్సులిన్ లోటు, దీర్ఘకాలికంగా తనిఖీ చేయకుండా వదిలేస్తే, శరీరంలోని అనేక  
అవయవాలకు హాని కలిగించవచ్చు, ఇది ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది:  
  
డయాబెటిస్ రెటినోపతి: అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మీకు అస్పష్టమైన  
దృష్టి, కంటిశుక్లం మరియు గ్లాకోమా వంటి కంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి.  
  
డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ: అధిక గ్లూకోజ్ మూత్రపిండాలలోని రక్త నాళాలు  
గట్టిపడటానికి కారణమవుతుంది. ఇది క్రమంగా మూత్రపిండాల పనితీరును  
దెబ్బతీస్తుంది మరియు మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది మరియు  
దీర్ఘకాలంలో దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వైఫల్యం మరియు మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి  
దారితీస్తుంది.  
  
డయాబెటిక్ న్యూరోపతి: అధిక రక్త గ్లూకోజ్ స్థాయిలు చిన్న రక్త నాళాలకు  
నష్టం కలిగించడం ద్వారా నరాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని దెబ్బతీయడం ద్వారా నరాలను  
ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది జలదరింపు, తిమ్మిరి, నొప్పి లేదా చివరికి  
అనుభూతిని కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది, ఇది సాధారణంగా కాలి లేదా వేళ్ల  
చిట్కాల వద్ద ప్రారంభమవుతుంది మరియు క్రమంగా పైకి వ్యాపిస్తుంది. గుండె  
నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల గుండె కొట్టుకోవడం సక్రమంగా ఉండదు. జీర్ణవ్యవస్థలో  
నరాల నష్టం వికారం, వాంతులు, అతిసారం లేదా మలబద్ధకంతో సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది.  
  
కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు: అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు గుండెకు రక్త  
ప్రవాహాన్ని దెబ్బతీయడమే కాకుండా అథెరోస్క్లెరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా  
పెంచుతాయి, ఇది శరీరం అంతటా ధమనుల గోడల సంకుచితానికి దారితీస్తుంది.  
  
డయాబెటిక్ అల్సర్లు: మధుమేహం ఉన్నవారికి పాదాల అల్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. డయాబెటిక్ పుండు తరచుగా నొప్పిలేకుండా ఉంటుంది మరియు  
ప్రజలు వాటిని కలిగి ఉన్నారని కూడా తెలియకపోవచ్చు. డయాబెటిక్ అల్సర్‌లను  
గుర్తించడానికి పాదాలు మరియు కాళ్లను క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించడం చాలా  
ముఖ్యం మరియు అవసరమైతే, వెంటనే చికిత్స పొందండి.  
  
పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధులు: అధిక రక్తంలో చక్కెర రోగనిరోధక శక్తిని  
బలహీనపరుస్తుంది. ఇది బాక్టీరియల్ మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో సహా  
అంటువ్యాధులకు మరింత అవకాశం కలిగిస్తుంది.  
  
ఆలస్యమైన వైద్యం: కోతలు మరియు బొబ్బలు సరైన వైద్యం కారణంగా తీవ్రమైన  
అంటువ్యాధులుగా మారవచ్చు. టైప్ 2 మధుమేహం కూడా పాదాలకు పేలవమైన ప్రసరణకు  
కారణమవుతుంది, దీని వలన ఏదైనా కట్ లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఆలస్యంగా నయం అవుతుంది.  
ఇది గ్యాంగ్రీన్ మరియు పాదం లేదా కాలు కోల్పోవడానికి కూడా దారితీస్తుంది.  
  
వినికిడి లోపం: టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో వినికిడి సమస్యలు ఎక్కువగా  
ఉంటాయి.  
  
స్లీప్ అప్నియా: అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా అనేది టైప్ 2 డయాబెటిస్  
రోగులలో సాధారణం.  
  
చిత్తవైకల్యం: టైప్ 2 మధుమేహం అల్జీమర్స్ వ్యాధి మరియు చిత్తవైకల్యానికి  
కారణమయ్యే ఇతర వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
అంగస్తంభన లోపం: మధుమేహంతో బాధపడుతున్న పురుషులలో, మధుమేహం లేనివారి కంటే  
దాదాపు 10-15 సంవత్సరాల ముందు అంగస్తంభన సమస్య వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఆయుర్వేదం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
ఆయుర్వేద శాస్త్రం వ్యాయామం (వ్యాయం), ఆహార నియంత్రణ (పథ్య), పంచకర్మ  
(బయో-శుద్ధి) మరియు ఔషధాల కలయికతో మధుమేహాన్ని నిర్వహిస్తుంది. మధుమేహం  
కోసం ఏదైనా ఆయుర్వేద ఔషధం తీసుకునే ముందు ఆయుర్వేద సలహాదారుని సంప్రదించడం  
ఉత్తమం. మీరు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోగల కొన్ని గృహ మూలికలు మరియు మసాలా  
దినుసులు: జామున్ గింజల పొడిని నీరు లేదా మజ్జిగ (చాచ్)తో తీసుకోవచ్చు.  
మెంతి (మెంతి) విత్తనాలను ప్రతి భోజనానికి 15-20 నిమిషాల ముందు నీటితో  
తీసుకుంటారు. మెథీలో కరిగే ఫైబర్స్ ఉన్నాయి, ఇవి జీర్ణక్రియ మరియు గ్లూకోజ్  
శోషణను నెమ్మదిస్తాయి. చిటికెడు నల్ల మిరియాలతో పాటు తీసుకోగల తాజా రసాన్ని  
సిద్ధం చేయడానికి బేల్ ఆకులను పిండుతారు. దాల్చిని (దాల్చిన చెక్క) పొడి  
రూపంలో నీటితో కలిపి తీసుకోవచ్చు ఎందుకంటే ఇది చక్కెర మరియు కొలెస్ట్రాల్  
స్థాయిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. సాంద్రీకృత ఉసిరి రసాన్ని చేదు  
పొట్లకాయ రసంతో కలిపి తీసుకుంటే, ఎక్కువ ఇన్సులిన్ విడుదల చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది. కరేలా (చేదు పొట్లకాయ) రసం ప్రతిరోజూ ఉదయం తీసుకోవాలని  
సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
హోమియోపతి ఒక పరిపూరకరమైన ఔషధంగా నిర్వచించబడింది, హోమియోపతి ప్రధానంగా  
ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్యాంక్రియాస్ పనితీరును మెరుగుపరచడంపై  
దృష్టి పెడుతుంది. హోమియోపతి నిపుణులు రోగి చరిత్ర మరియు స్వభావాన్ని బట్టి  
రాజ్యాంగబద్ధమైన మందులను రూపొందించారు. అయినప్పటికీ, హోమియోపతి సూచించిన  
విధంగానే హోమియోపతి మందులను ఉపయోగించాలని సిఫార్సు చేయబడింది మరియు అది  
కూడా సూచించిన సాధారణ మందుల కోర్సుతో పాటు.  
  
యోగా ఇది బుద్ధిపూర్వక వ్యాయామంపై దృష్టి పెడుతుంది, ఇక్కడ ఒక వ్యక్తి  
యొక్క దృష్టి శరీరం లేదా శ్వాసపై ఉంటుంది మరియు మనస్సు నుండి చింతించే లేదా  
నిరుత్సాహపరిచే ఆలోచనలను దూరం చేస్తుంది. పునరుద్ధరణ యోగా అనేది యోగ  
భంగిమలను కలిగి ఉంటుంది మరియు సడలింపు పద్ధతుల ద్వారా సడలింపు పద్ధతుల  
ద్వారా స్వస్థత పొందుతుంది మరియు శక్తి యోగా బరువు తగ్గడానికి ప్రయోజనం  
చేకూరుస్తుందని కనుగొనబడింది (డయాబెటిక్స్‌కు ప్రమాద కారకం). టైప్ 2  
డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణం మరియు సంక్లిష్టత రెండింటినీ  
నియంత్రించడానికి ఇది అధ్యయనం చేయబడింది.  
  
ఆక్యుపంక్చర్ ఈ పద్ధతిలో శరీరం యొక్క వ్యూహాత్మక పాయింట్ల వద్ద చర్మం  
ద్వారా చాలా సన్నని సూదులను చొప్పించడం ఉంటుంది. ఆక్యుపంక్చర్ మధుమేహం  
చికిత్సలో మాత్రమే కాకుండా, వ్యాధి యొక్క సమస్యలను నివారించడంలో మరియు  
నిర్వహించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో జీవించడం  
  
పరిస్థితి మరియు దాని సమస్యల గురించి ఆన్‌లైన్‌లో చదవడం ద్వారా పరిస్థితి  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఏదైనా సందేహం ఉంటే, మీ ప్రశ్నలకు మీ నిపుణుడి  
ద్వారా సమాధానాలు పొందండి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని ఎప్పుడు తనిఖీ  
చేయాలి, అనుసరించాల్సిన జీవనశైలి మార్పులు, ఉపయోగించాల్సిన గ్లూకోమీటర్ రకం  
మొదలైనవి తెలుసుకోవడం ఇందులో ఉంటుంది.  
  
1. హెచ్చు తగ్గులను తెలుసుకోండి మధుమేహం వారిని ఊబకాయం మరియు గుండె జబ్బుల  
 నుండి డిప్రెషన్ వరకు వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు గురి చేస్తుంది. అందువల్ల,  
 వాస్తవాన్ని అంగీకరించడం నేర్చుకోండి మరియు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను  
 నియంత్రించడంలో రోగులకు మీరు సహాయం చేస్తారని నిర్ధారించుకోండి.  
  
2. రోగితో అపాయింట్‌మెంట్‌ల కోసం వెళ్లండి, మధుమేహం యొక్క సరైన నిర్వహణను  
 నిర్ధారించడానికి మీరు ఎలాంటి అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో మరియు మీరు  
 ఎలాంటి మార్పులు చేయాలో తెలుసుకోవడానికి ఇది మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
3. రోగి మాదిరిగానే అదే ఆహార విధానాన్ని అనుసరించండి, ఇది ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆహారం విషయంలో మిమ్మల్ని మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటమే కాకుండా, అదే  
 ఫిట్‌నెస్ ప్లాన్‌ను పంచుకోవడం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించి ఆరోగ్యంగా  
 ఉండటానికి మీకు సహాయపడుతుంది. కలిసి చేస్తే జీవనశైలి మార్పులు అలవాట్లు  
 అవుతాయి. మీరు ఇ-కన్సల్టేషన్ ద్వారా ఆహార సంబంధిత సలహాలను కూడా  
 పొందవచ్చు.  
  
4. ఇతర సంరక్షకులతో మాట్లాడండి మరియు ఇతర మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులతో రోగిని  
 కనెక్ట్ చేయనివ్వండి, అనుభవాలను పంచుకోవడం వల్ల మధుమేహంతో వ్యవహరించడం  
 సులభం అవుతుంది మరియు పరిస్థితి గురించి మరింత అర్థం చేసుకోవచ్చు. మీరు  
 సహాయం కోసం డయాబెటిస్ కమ్యూనిటీలు లేదా ఆన్‌లైన్ సపోర్ట్ గ్రూప్‌లను  
 సంప్రదించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పండ్లు తినడం వల్ల మధుమేహం  
 వస్తుందా? డయాబెటిస్‌లో చేదు (కరేలా) రసం ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? మధుమేహ  
 వ్యాధిగ్రస్తులకు కృత్రిమ స్వీటెనర్లు మంచిదా? మధుమేహం నయం అవుతుందా?  
 ప్రస్తావనలు IDF DIABETES ATLAS. తొమ్మిదో ఎడిషన్ 2019. ఇంటర్నేషనల్  
 డయాబెటిస్ ఫెడరేషన్ (IDF) A1c డయాగ్నోసిస్ అవగాహన. అమెరికన్ డయాబెటిస్  
 అసోసియేషన్ (ADA) వర్మ PP. భారతదేశంలో దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి  
 వ్యాప్తి - మనం ఎక్కడికి వెళ్తున్నాము?. భారతీయ జె నెఫ్రోల్.  
 2015;25(3):133-135. ఖరౌబీ AT, డార్విష్ HM. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్:  
 శతాబ్దపు అంటువ్యాధి. వరల్డ్ జె డయాబెటిస్. 2015;6(6):850-867.  
 మైయోరినో MI, బెల్లాస్టెల్లా G, ఎస్పోసిటో K. మధుమేహం మరియు లైంగిక  
 పనిచేయకపోవడం: ప్రస్తుత దృక్కోణాలు. డయాబెటిస్ మెటాబ్ సిండ్ర్ ఒబేస్.  
 2014;7:95-105. పాండే A, త్రిపాఠి P, Pandey R, Srivatava R,  
 Goswami S. మధుమేహం నిర్వహణలో ఉపయోగపడే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: ఒక  
 క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. J ఫార్మ్ బయోలీడ్ సైన్స్. 2011;3(4):504-512.  
 ప్రీడయాబెటిస్ - టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను నివారించే అవకాశం. సెంటర్స్ ఫర్  
 డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). చివరిగా జూన్ 2020న  
 సమీక్షించబడింది.  
  
==================================================  
  
టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని టైఫాయిడ్ జ్వరం అని కూడా పిలుస్తారు. పరిశుభ్రమైన నీరు  
మరియు పారిశుద్ధ్యానికి తగినంత ప్రాప్యత లేని ప్రాంతాలలో ఇది చాలా ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. మనిషి నుండి మనిషికి వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా సోకిన  
వ్యక్తి యొక్క మలంతో కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీటి ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
  
టైఫాయిడ్ జ్వరం, కడుపులో అసౌకర్యం, ఆకలి లేకపోవడం, బలహీనత, దద్దుర్లు,  
తలనొప్పి, మలబద్ధకం లేదా అతిసారం వంటి లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
టైఫాయిడ్ జ్వరం యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స చేయబడుతుంది మరియు సకాలంలో  
చికిత్స చాలా సందర్భాలలో త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తుంది. చికిత్స చేయకుండా  
వదిలేస్తే, ఇది ప్రాణాంతక సమస్యలకు దారితీస్తుంది.  
  
మంచి పరిశుభ్రత అలవాట్లు మరియు శుద్ధి చేసిన నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా  
టైఫాయిడ్‌ను ఎక్కువగా నివారించవచ్చు. టైఫాయిడ్ కోసం టీకా కూడా అందుబాటులో  
ఉంది కానీ పాక్షికంగా మాత్రమే ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. టైఫాయిడ్‌ ఎక్కువగా  
ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లే వారికి ఇవి సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడతాయి. ముఖ్య  
వాస్తవాలు సాధారణంగా 6 నెలల నుండి 3 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలలో 5 మరియు  
19 సంవత్సరాల మధ్య పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ చిన్న పిల్లలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర  
భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉదర ప్రేగు వ్యాప్తి: సంవత్సరానికి 11–21  
మిలియన్ కేసులు (2018) భారతదేశం: ఏటా 4.5 మిలియన్ కేసులు (2021) అనుకరించే  
పరిస్థితులు డెంగ్యూ జ్వరం మలేరియా అమీబియాసిస్ లెప్టోస్పిరోసిస్ Q జ్వరం  
గియార్డియాసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు మలం మరియు  
మూత్ర విశ్లేషణ వైడల్ యాంటిజెన్ పరీక్ష (స్లయిడ్ సంకలనం మరియు ట్యూబ్  
సంకలనం) టైఫి డాట్ పరీక్షలు చికిత్స యాంటీబయాటిక్ థెరపీ:  
సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, అమోక్సిసిలిన్, ట్రిమెథోప్రిమ్-సల్ఫామెథోమ్‌ఫెనోయిడ్  
ఆల్ఫామెథోమ్‌పినోయిడ్ సల్ఫామెథోమ్‌పినోయిడ్ సీక్టోమెథోక్సాజోల్  
  
టైఫాయిడ్ అనేది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది ప్రేగులను ప్రభావితం  
చేస్తుంది. సాధారణంగా, టైఫాయిడ్ జ్వరం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు  
బ్యాక్టీరియాకు గురైన 10-14 రోజుల వ్యవధిలో క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
వ్యాధి ప్రారంభంలో సాధారణంగా క్రమంగా ఉంటుంది. టైఫాయిడ్ యొక్క విలక్షణమైన  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: 104.9 ˚F (40.5 ˚C) వరకు వెళ్ళే క్రమరహిత జ్వరం  
కడుపులో తలనొప్పి అలసట మరియు బలహీనత కండరాల నొప్పి ఆకలి  
లేకపోవడం/అనోరెక్సియా మరియు బరువు తగ్గడం మలబద్ధకం లేదా అతిసారం గందరగోళం  
తక్కువ పల్స్ రేటు. మెడ, ఛాతీ లేదా ఉదరం మీద రంగు మచ్చలు ఉబ్బిన కడుపు పొడి  
దగ్గు  
  
ఇన్ఫెక్షన్ ముదిరిన తర్వాత ఒక వ్యక్తి విపరీతమైన అలసట యొక్క సంకేతాలను  
చూపవచ్చు మరియు కళ్ళు సగం మూసుకుని పడుకోవచ్చు. దీనిని టైఫాయిడ్ స్థితి  
అంటారు. టైఫాయిడ్ చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ప్రాణాంతకం కావచ్చు, ఎందుకంటే  
ఇది అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరం యొక్క కారణాలు  
  
పరిశుభ్రమైన నీరు మరియు పారిశుధ్యం అందుబాటులో లేని ప్రాంతాల్లో టైఫాయిడ్  
ఎక్కువగా ప్రబలుతుంది. అందుకే ఆఫ్రికా, దక్షిణ అమెరికా మరియు  
ఆగ్నేయాసియాలోని అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలు మరియు అభివృద్ధి చెందని  
దేశాలు టైఫాయిడ్‌కు స్థానికంగా ఉన్నాయి. టైఫాయిడ్ జ్వరం సాల్మొనెల్లా టైఫై  
అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. తీవ్రమైన వ్యాధి సోకిన లేదా దీర్ఘకాలిక,  
లక్షణరహిత క్యారియర్ యొక్క మలం ద్వారా కలుషితమైన నీరు లేదా ఆహారం తీసుకోవడం  
ద్వారా బాక్టీరియా నోటి-మల మార్గం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వ్యాధి సోకడానికి  
వివిధ కారణాలు కావచ్చు: మీరు ఆహారం తినడం లేదా పానీయం తాగడం వల్ల  
క్యారియర్‌గా ఉన్న వ్యక్తి తాకిన మరియు వారి మలంలోని సాల్మొనెల్లా టైఫీని  
తొలగిస్తుంది మరియు బాత్రూమ్‌కి వెళ్లిన తర్వాత చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోని  
నీటిని తీసుకోవడం. సాల్మొనెల్లా టైఫీ సోకిన మలం పదార్థంతో కలుషితమైంది,  
పండ్లు మరియు పచ్చి కూరగాయలు శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే కలుషితమైన నీరు  
కలుషితమైన నీటితో తయారు చేయబడిన మంచును ఉపయోగించి సోకిన మలంతో కలుషితమైన  
మట్టిలో పండిన పండ్లు మరియు కూరగాయలు కలుషితమైన నీటితో కరిగించబడిన పాలు  
ఎవరు టైఫాయిడ్ తీసుకోకూడదు టీకా? టీకాలు వేయడానికి ముందు మీ వైద్యునితో  
మాట్లాడండి. మీకు ఈ క్రింది సమస్యలు ఉంటే: టైఫాయిడ్ టీకా యొక్క మునుపటి  
మోతాదు తర్వాత అలెర్జీ ప్రతిచర్యను కలిగి ఉంటే లేదా ఏదైనా తీవ్రమైన,  
ప్రాణాంతక అలెర్జీలు కలిగి ఉంటే. బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండండి.  
గర్భవతిగా ఉన్నారా లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నారా లేదా గర్భవతి అయి ఉండవచ్చని  
అనుకుంటున్నారా. యాంటీబయాటిక్స్ లేదా యాంటీ మలేరియా మందులు తీసుకుంటున్నారు  
లేదా ఇటీవల తీసుకున్నారా. వృత్తిపరమైన సహాయం కోసం మా వైద్యులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! టైఫాయిడ్ జ్వరానికి ప్రమాద కారకాలు  
  
టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: స్థానిక ప్రాంతాలకు ప్రయాణించడం: టైఫాయిడ్‌తో ప్రపంచంలోని కొన్ని  
ప్రాంతాలు ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యాయి. వీలైతే, ముఖ్యంగా వ్యాధి పీక్  
సీజన్‌లో ఈ ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా ఉండండి. పేలవమైన పరిశుభ్రత అలవాట్లు:  
టైఫాయిడ్‌తో సహా చాలా వ్యాధులను నివారించడంలో పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైన  
పాత్ర పోషిస్తుంది. టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత మరియు ఆహారం తినే ముందు  
చేతులు కడుక్కోవడం వంటి మంచి పరిశుభ్రత పద్ధతులు టైఫాయిడ్ బారిన పడకుండా  
మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. కలుషితమైన పండ్లు మరియు కూరగాయలను  
తీసుకోవడం: పండ్లు మరియు కూరగాయలు మురికి నీటితో కడిగితే లేదా మానవ విసర్జన  
ద్వారా కలుషితమైన మట్టిలో పెరిగినట్లయితే అవి కూడా కలుషితమవుతాయి. పేలవమైన  
పారిశుద్ధ్య పరిస్థితులు: కలుషితమైన పర్యావరణానికి గురికావడం మరియు మలం  
నుండి సూక్ష్మక్రిములను మోసుకెళ్లే ఎగిరే కీటకాలకి సామీప్యత టైఫాయిడ్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. టైఫాయిడ్ ఉన్న వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉండటం:  
టైఫాయిడ్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధంలో ఉండటం ఆరోగ్య సంరక్షణ  
కార్యకర్తలు: ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల యొక్క గరిష్ట ప్రమాదంలో ఉన్న ఆరోగ్య  
కార్యకర్తలు. వారు పగలు మరియు రాత్రి రోగులను నిర్వహిస్తారు కాబట్టి,  
వారికి వ్యాధి సోకడం సులభం, ఉమ్మడి మరుగుదొడ్లతో రద్దీగా ఉండే గృహాలు:  
ఉమ్మడి టాయిలెట్లతో రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాల్లో నివసించే వ్యక్తులు  
టైఫాయిడ్‌కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. టైఫాయిడ్ జ్వరం నిర్ధారణ  
  
మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా టైఫాయిడ్‌తో బాధపడుతుంటే లేదా మీరు టైఫాయిడ్ జ్వరం  
యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వైద్యుడిని సంప్రదించడం  
మంచిది. మీ డాక్టర్ శారీరక పరీక్ష చేసి, పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి  
కొన్ని పరీక్షలను సూచిస్తారు. ప్రారంభ దశలలో శారీరక అన్వేషణలలో పొత్తికడుపు  
సున్నితత్వం, విస్తరించిన ప్లీహము మరియు కాలేయం, విస్తరించిన శోషరస కణుపులు  
మరియు దద్దుర్లు అభివృద్ధి చెందడం (వాటి రూపాన్ని బట్టి గులాబీ మచ్చలు అని  
కూడా పిలుస్తారు). అయినప్పటికీ, క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్లు వ్యక్తి నుండి  
వ్యక్తికి మారవచ్చు. ప్రయోగశాల పరిశోధనలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
1. రక్త పరీక్షలు ఇందులో IgM మరియు IgG ప్రతిరోధకాలను గుర్తించే పరీక్షలు  
 మరియు సాల్మొనెల్లా టైఫీ బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడానికి రక్త సంస్కృతి  
 పరీక్షలు ఉంటాయి.  
  
2. మలం మరియు మూత్ర విశ్లేషణ మలం మరియు మూత్ర నమూనాలలో బ్యాక్టీరియా  
 ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి.  
  
3. బోన్ మ్యారో కల్చర్ ఈ పరీక్ష కూడా సిఫార్సు చేయబడింది, అయితే ఇది  
 ఇప్పటికే యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకున్న మరియు మెరుగుపడని రోగులలో మినహా  
 చాలా అరుదుగా అవసరం. టైఫాయిడ్ జ్వరానికి సంబంధించిన అత్యంత సున్నితమైన  
 పరీక్షల్లో ఇది ఒకటి.  
  
4. వైడల్ యాంటిజెన్ పరీక్ష ఈ పరీక్షను రెండు విధాలుగా చేయవచ్చు: స్లయిడ్  
 సంకలనం మరియు ట్యూబ్ సంకలనం. దాదాపు 10 రోజుల సుదీర్ఘ నిరీక్షణ దశ  
 తర్వాత ఫలితాలు పొందబడతాయి. సాంప్రదాయిక వైడల్ పరీక్ష లక్షణాలు  
 ప్రారంభమైన 2వ వారం నుండి S.typhiకి ప్రతిరోధకాలను గుర్తిస్తుంది.  
  
5. టైఫీ డాట్ పరీక్షలు ఇటీవలి ఇన్ఫెక్షన్‌లకు టైఫీ పరీక్షలు గుర్తుగా  
 పనిచేస్తాయి. ఇది ప్రధానంగా IgM ఉన్న ముందస్తుగా పెరుగుతున్న  
 ప్రతిరోధకాలను గుర్తించగలదు.  
  
ఇంట్లో కూర్చొని మీ పరీక్షను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి. ఇప్పుడే నమోదు  
చేసుకోండి!  
  
సెలబ్రిటీలు ఆర్నాల్డ్ బెన్నెట్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖ ఆంగ్ల నవలా  
రచయిత, అతను టైఫాయిడ్ కారణంగా 1931లో మరణించాడు, పారిస్ రెస్టారెంట్‌లో  
కుళాయి నీటిని తెలివిగా తాగకుండా, వెయిటర్ అలా చేయవద్దని సలహా  
ఇచ్చినప్పటికీ. మేరీ మల్లన్‌ను సాధారణంగా టైఫాయిడ్ మేరీ అని పిలుస్తారు,  
ఆమె ఐరిష్‌లో జన్మించిన అమెరికన్ కుక్, ఆమె యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో వ్యాధి  
యొక్క మొదటి లక్షణం లేని క్యారియర్‌గా గుర్తించబడింది. టైఫాయిడ్ నివారణ  
  
మంచి పరిశుభ్రత పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా టైఫాయిడ్‌ను నివారించవచ్చు:  
శుద్ధి చేసిన లేదా మినరల్ వాటర్ మాత్రమే తాగడం. విశ్రాంతి గదులను  
ఉపయోగించిన తర్వాత, ఆహారం తినడానికి లేదా వండడానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ సబ్బు  
మరియు నీటితో మీ చేతులను కడగాలి. పారిశుద్ధ్య సౌకర్యాలను మెరుగుపరచడం లేదా  
సాధారణ అపరిశుభ్రమైన టాయిలెట్లను నివారించడం. టవల్స్ మరియు ఇతర వ్యక్తిగత  
సంరక్షణ వస్తువులను పంచుకోవడం వంటి వాంఛనీయ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను  
నిర్వహించడం. ప్రయాణికులు శుద్ధి చేయని నీటిని తాగడం, వారి పానీయాలకు ఐస్  
జోడించడం, రోడ్డు పక్కన, వండని లేదా అపరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని నివారించాలి.  
టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లే వ్యక్తుల  
కోసం రెండు టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ప్రయాణానికి కనీసం ఒక వారం ముందు  
ఒక్క షాట్‌గా ఇవ్వబడుతుంది. మరొకటి నాలుగు క్యాప్సూల్స్‌లో మౌఖికంగా  
ఇవ్వబడుతుంది, ప్రతి రోజు ఒక క్యాప్సూల్ తీసుకోవాలి. ఏ వ్యాక్సిన్ 100%  
ప్రభావవంతంగా ఉండదు. రెండింటికీ పునరావృత రోగనిరోధకత అవసరం ఎందుకంటే వాటి  
ప్రభావం కాలక్రమేణా తగ్గిపోతుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు టైఫాయిడ్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నట్లు అనుమానించినట్లయితే, సంకోచించకండి  
మరియు మీ సాధారణ వైద్యుడిని వీలైనంత త్వరగా సంప్రదించండి. మీరు టైఫాయిడ్‌కు  
పాజిటివ్‌గా పరీక్షించినట్లయితే, మీరు ఈ క్రింది వాటిని కూడా  
సంప్రదించవచ్చు: శిశువైద్యుడు (పిల్లల విషయంలో) ఇంటర్నల్ మెడిసిన్  
స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్  
  
మా వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోండి మరియు మీ లక్షణాల గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! టైఫాయిడ్ వ్యాక్సిన్ 100% ప్రభావవంతం  
కాదు మరియు మీరు తినే లేదా త్రాగే వాటి గురించి జాగ్రత్తగా ఉండటానికి  
ప్రత్యామ్నాయం కాదు. టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని నివారించడానికి రెండు టీకాలు  
ఉన్నాయి. ఒకటి క్రియారహితం చేయబడిన (చంపబడిన) వ్యాక్సిన్ మరియు మరొకటి  
లైవ్, అటెన్యూయేటెడ్ (బలహీనమైన) వ్యాక్సిన్. కానీ టైఫాయిడ్ నుండి తనను తాను  
రక్షించుకోవడానికి టీకా పదే పదే అవసరం, ఎందుకంటే టీకా యొక్క సమర్థత  
కాలక్రమేణా తగ్గిపోతుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరం చికిత్స మరియు నివారణ గురించి  
మరింత చదవండి. ఇప్పుడు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! టైఫాయిడ్ చికిత్స  
  
1. యాంటీబయాటిక్ థెరపీ టైఫాయిడ్ జ్వరానికి యాంటీబయాటిక్స్ మొదటి లైన్  
 మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స ఎంపిక మాత్రమే. చాలా ప్రాంతాలలో,  
 ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్ ఎంపిక యొక్క అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఔషధం.  
 అయినప్పటికీ, వారు ఎక్కువగా ప్రతిఘటనను ఎదుర్కొంటారు. సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే కొన్ని ఫ్లూరోక్వినోలోన్‌లు: సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్  
 అమోక్సిసిలిన్ ట్రిమెథోప్రిమ్-సల్ఫామెథోక్సాజోల్ క్లోరాంఫెనికోల్  
 సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్‌కు పెరిగిన ప్రతిఘటన కారణంగా, ఎంపిక చేసుకునే కొత్త  
 మందులు: అజిత్రోమైసిన్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్  
  
2. వ్యాక్సినేషన్ ప్రొఫిలాక్సిస్ ఎక్స్పోజర్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న  
 ప్రాంతాలకు ప్రయాణించే వారికి టీకా సిఫార్సు చేయబడింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య  
 సంస్థ స్ట్రాటజిక్ అడ్వైజరీ గ్రూప్ ఆఫ్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ ఆన్ ఇమ్యునైజేషన్  
 భారతదేశంలో టైఫాయిడ్ కంజుగేట్ వ్యాక్సిన్‌లను (TCVs) ఉపయోగించాలని  
 సిఫార్సు చేసింది. ఇది 6 నెలలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
 వారికి ఇంట్రామస్కులర్, సింగిల్-డోస్ టీకాలుగా ఇవ్వబడుతుంది.  
  
3. ఇతర చికిత్సలు ఇందులో సహాయక మరియు రోగలక్షణ సంరక్షణ వంటి వాటిని కలిగి  
 ఉంటుంది: అతిసారం సమయంలో తగినంత ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం శ్వాసకోశ  
 సమస్యలకు సరైన వెంటిలేషన్ మరియు ఆక్సిజనేషన్‌ను నిర్ధారించడం లక్షణాలను  
 నిర్వహించడానికి అనాల్జెసిక్స్ మరియు యాంటిపైరేటిక్స్ ఉపయోగించడం  
 సురక్షితమైన మంచినీటిని ఉపయోగించడం మరియు సరైన పరిశుభ్రత మరియు  
 పరిశుభ్రతను పాటించడం మీకు తెలుసా? యాంటీబయాటిక్ చికిత్స తర్వాత కూడా,  
 టైఫాయిడ్ జ్వరం నుండి కోలుకున్న కొద్ది మంది వ్యక్తులు బ్యాక్టీరియాను  
 కలిగి ఉంటారు. దీర్ఘకాలిక వాహకాలుగా పిలువబడే ఈ వ్యక్తులు ఇకపై వ్యాధి  
 సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను కలిగి ఉండరు. అయినప్పటికీ, వారు ఇప్పటికీ తమ  
 మలంలో బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తారు మరియు ఇతరులకు సోకే సామర్థ్యాన్ని  
 కలిగి ఉంటారు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! టైఫాయిడ్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
 టైఫాయిడ్ జ్వరం దాని ప్రారంభ దశల్లో నిర్ధారణ అయినట్లయితే,  
 యాంటీబయాటిక్ మాత్రల కోర్సు సూచించబడవచ్చు. చాలా మంది వ్యక్తులు 7  
 నుండి 14 రోజులు యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవాలి. తగినంత మొత్తంలో విశ్రాంతి  
 తీసుకోండి. శుద్ధి చేసిన నీరు, కొబ్బరి నీరు, హెర్బల్ టీలు,  
 ఎలక్ట్రోలైట్ సొల్యూషన్స్ మరియు స్పష్టమైన సూప్‌లు వంటి ద్రవాలను  
 పుష్కలంగా త్రాగాలి. తేలికైన, ఆరోగ్యకరమైన, పోషకాలు అధికంగా ఉండే మరియు  
 సులభంగా జీర్ణమయ్యే పరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని తినండి. మంచి పౌష్టికాహారం  
 సమతుల్య ఆహారంలో ఇవి ఉండాలి: ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు, ఉడికించిన అన్నం,  
 అరటిపండు, గంజి మొదలైన అధిక కేలరీల ఆహారాలు. పుచ్చకాయలు, ద్రాక్ష,  
 సీతాఫలాలు, నారింజలు మొదలైన నీటిలో అధికంగా ఉండే పండ్లు. శుద్ధి చేసిన  
 నీరు, తాజా వంటి ద్రవాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీరు,  
 నిమ్మ నీరు, మజ్జిగ, సూప్‌లు మొదలైనవి. పాలు, పెరుగు మరియు గుడ్లు వంటి  
 పాల ఉత్పత్తులు. డీప్ ఫ్రైడ్, ఆయిల్ మరియు జంక్ ఫుడ్‌ను నివారించండి  
 ఎందుకంటే ఇది కడుపు నొప్పి మరియు ఉబ్బరం కలిగిస్తుంది. తృణధాన్యాలు  
 మరియు తృణధాన్యాలు వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు. వెన్న, వేయించిన ఆహారాలు,  
 పసుపు, మిరపకాయలు, వెనిగర్, మిరియాలు మొదలైన మసాలా దినుసులు. క్యాబేజీ,  
 క్యాప్సికమ్, ముల్లంగి మొదలైన పచ్చి కూరగాయలు, క్రమం తప్పకుండా చేతులు  
 కడుక్కోవడం వంటి మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ప్రమాణాలను నిర్వహించడం  
 మరియు తద్వారా ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం వంటి నూనె ఆహారాలు వ్యాధిని  
 వ్యాప్తి చేయడం. ఇంట్లో చికిత్స పొందుతున్నప్పుడు కొత్త లక్షణాలు  
 కనిపిస్తే మీ జనరల్ ఫిజిషియన్‌తో సన్నిహితంగా ఉండండి. టైఫాయిడ్ జ్వరం  
 యొక్క సమస్యలు  
  
టైఫాయిడ్ జ్వరం వల్ల వచ్చే సమస్యలు సాధారణంగా తగిన యాంటీబయాటిక్స్‌తో  
చికిత్స తీసుకోని వ్యక్తులలో మాత్రమే జరుగుతాయి. 10 మందిలో 1 మంది సమస్యలు  
ఎదుర్కొంటారు, ఇది సాధారణంగా సంక్రమణ యొక్క 3వ వారంలో అభివృద్ధి  
చెందుతుంది.  
  
చికిత్స చేయని టైఫాయిడ్ జ్వరంలో 2 అత్యంత సాధారణ సమస్యలు:  
  
1. జీర్ణవ్యవస్థలో అంతర్గత రక్తస్రావం టైఫాయిడ్ జ్వరంలో సంభవించే చాలా  
 అంతర్గత రక్తస్రావం ప్రాణాంతకం కాదు, కానీ ఇది మీకు చాలా అనారోగ్యంగా  
 అనిపించవచ్చు. అంతర్గత రక్తస్రావం యొక్క కొన్ని లక్షణాలు: ఎల్లవేళలా  
 అలసటగా అనిపించడం ఊపిరి అందకపోవడం లేత చర్మం క్రమరహిత హృదయ స్పందన  
  
2. జీర్ణవ్యవస్థలోని ఒక విభాగం యొక్క విభజన (చిల్లులు) చిల్లులు పడటం  
 అనేది చాలా తీవ్రమైన సమస్య. ఎందుకంటే మీ జీర్ణవ్యవస్థలో నివసించే  
 బ్యాక్టీరియా మీ కడుపులోకి వెళ్లి మీ పొత్తికడుపు పొరకు సోకుతుంది.  
 దీనినే పెరిటోనిటిస్ అంటారు. పెర్టోనిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం  
 ఆకస్మిక కడుపు నొప్పి, ఇది క్రమంగా అధ్వాన్నంగా మారుతుంది.  
  
టైఫాయిడ్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ఏమి జరుగుతుంది? చికిత్స చేయకపోతే  
మరియు కొన్నిసార్లు చికిత్స తర్వాత కూడా, టైఫాయిడ్ కారణంగా న్యుమోనియా  
మెనింజైటిస్ (మెదడు యొక్క మెనింజెస్ యొక్క వాపు) ఆస్టియోమైలిటిస్ (ఎముకలలో  
ఇన్ఫెక్షన్) పేగు చిల్లులు పేగు రక్తస్రావం గుండె కండరాల వాపు  
(మయోకార్డిటిస్) వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు ఉండవచ్చు. గుండె మరియు కవాటాల  
లైనింగ్ (ఎండోకార్డిటిస్) ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు (ప్యాంక్రియాటైటిస్)  
  
ఇప్పుడు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
టైఫాయిడ్ జ్వరం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
టైఫాయిడ్ కోసం ఇంటి నివారణలు  
  
1. అరటిపండు: అరటిపండ్లు టైఫాయిడ్ ఉన్నవారిలో జ్వరాన్ని తగ్గించి,  
 డయేరియాకు చికిత్స చేస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే పెక్టిన్ అనేది కరిగే  
 ఫైబర్, ఇది ప్రేగులలోని ద్రవాన్ని గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా  
 విరేచనాలు తగ్గుతాయి. అంతేకాకుండా, అరటిపండ్లలో పొటాషియం అధికంగా  
 ఉంటుంది, ఇది టైఫాయిడ్ వల్ల కలిగే అతిసారం మరియు జ్వరం సమయంలో  
 కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది.  
  
చిట్కా: మీ టైఫాయిడ్ లక్షణాలు తగ్గే వరకు ప్రతిరోజూ 2 నుండి 3 పండిన  
అరటిపండ్లను తినండి.  
  
2. మజ్జిగ: టైఫాయిడ్ జ్వరానికి మజ్జిగ తాగడం మరొక అద్భుతమైన మూలికా  
 చికిత్స. ఇది కడుపులో తేలికగా ఉంటుంది మరియు రికవరీలో సహాయపడుతుంది.  
  
చిట్కా: 1 కప్పు మజ్జిగలో 2 టీస్పూన్ల కొత్తిమీర ఆకుల రసాన్ని కలపండి.  
దీన్ని 1 నుండి 2 వారాల పాటు రోజుకు 2 సార్లు త్రాగాలి.  
  
3. లవంగాలు: టైఫాయిడ్ జ్వరానికి లవంగాలు కూడా సహాయపడతాయి. లవంగాలలోని  
 ముఖ్యమైన నూనెలు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి, తద్వారా  
 టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని ప్రేరేపించే బ్యాక్టీరియాతో పోరాడడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
చిట్కా: సాధారణ నీటిలో 5 లవంగం మొగ్గలు వేసి, అది ప్రారంభ మొత్తంలో సగం  
వరకు ఉడకబెట్టి, వడకట్టి, కనీసం ఒక వారం పాటు త్రాగాలి.  
  
4. వెల్లుల్లి: వెల్లుల్లిలోని యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాలు టైఫాయిడ్ జ్వరానికి  
 కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాతో పోరాడుతాయి. ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా  
 పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా, వెల్లుల్లి మీ శరీరంలోని బ్యాక్టీరియాను  
 బయటకు పంపడం మరియు చంపడం ద్వారా సంక్రమణను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
చిట్కా: టైఫాయిడ్ జ్వరం లక్షణాలను వదిలించుకోవడానికి రెండు వారాల పాటు ఖాళీ  
కడుపుతో 2 వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినండి.  
  
5. తులసి: టైఫాయిడ్ జ్వరానికి తులసి మరొక ప్రభావవంతమైన చికిత్స. ఈ  
 హెర్బ్‌లో యాంటీబయాటిక్, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం మరియు యాంటీ  
 బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి టైఫాయిడ్ జ్వరానికి కారణమయ్యే  
 బ్యాక్టీరియాను వదిలించుకోవడానికి సహాయపడతాయి.  
  
చిట్కా: 1 కప్పు నీటిలో 20 తులసి ఆకులు మరియు 1 టీస్పూన్ చూర్ణం చేసిన  
అల్లం వేసి, ద్రావణం సగానికి తగ్గే వరకు ఉడకబెట్టండి. కొద్దిగా తేనెను  
పోసి, ఈ టీని రోజుకు 2 లేదా 3 సార్లు కొన్ని రోజులు త్రాగాలి.  
  
6. ఇంట్లో తయారుచేసిన ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ORS): అతిసారం ద్వారా  
 కోల్పోయిన ద్రవాన్ని తిరిగి నింపడానికి మరియు నిర్జలీకరణాన్ని  
 నిరోధించడానికి ద్రవాన్ని భర్తీ చేయడం చాలా అవసరం. ORS టైఫాయిడ్  
 లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది మరియు కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
చిట్కా: 4 కప్పుల శుభ్రమైన త్రాగునీటిలో ½ చిన్న చెంచా ఉప్పు మరియు 6 చిన్న  
చెంచాల చక్కెర కలపండి మరియు పూర్తిగా కోలుకునే వరకు ఈ ద్రావణాన్ని  
త్రాగండి.  
  
7. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ (ACV): ACV ఆమ్ల లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు  
 టైఫాయిడ్ జ్వరానికి మంచి ఇంటి నివారణ. టైఫాయిడ్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తి  
 శరీరం నుండి వేడిని బయటకు తీయడం వల్ల ఇది అధిక జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
 టైఫాయిడ్ జ్వరంతో జీవించడం  
  
టైఫాయిడ్‌ను సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స చేస్తే చాలా మంచి రోగ నిరూపణ  
ఉంటుంది. మీ డాక్టర్ సూచించిన విధంగా మీ యాంటీబయాటిక్ కోర్సును పూర్తి  
చేయాలని నిర్ధారించుకోండి. టైఫాయిడ్ జ్వరంతో బాధపడుతున్న రోగులు సాధారణంగా  
జీర్ణశయాంతర లేదా ఆకలి లేకపోవడం వంటి జీర్ణ సమస్యల గురించి ఫిర్యాదు  
చేస్తారు. పగటిపూట చిన్నపాటి ఆరోగ్యకరమైన భోజనం తినడం శక్తి స్థాయిలను  
నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. టైఫాయిడ్ వ్యాధి కూడా బరువు తగ్గడానికి  
దారితీస్తుంది. అందువల్ల శరీర బరువును నిర్వహించడానికి ఉడికించిన  
బంగాళదుంపలు, చిలగడదుంపలు మరియు అరటిపండ్లు వంటి ఆహారంతో సహా అధిక కేలరీల  
ఆహారం తీసుకోవచ్చు. మీ భోజనంలో చిక్కుళ్ళు, చీజ్ మరియు పెరుగు వంటి  
ప్రోటీన్-రిచ్ ఫుడ్స్ కూడా చేర్చండి. మాంసాహారం, స్పైసీ ఫుడ్ మరియు డీప్  
ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ జీర్ణం కావడం కష్టం కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండండి. అధిక  
జ్వరం మరియు విరేచనాలు టైఫాయిడ్ యొక్క ప్రధాన లక్షణాలు, మరియు రెండూ  
డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీయవచ్చు. శరీర ద్రవ అవసరాన్ని నిర్వహించడానికి శుద్ధి  
చేసిన నీరు, తాజా పండ్ల రసాలు, సూప్‌లు, కొబ్బరి నీరు మొదలైన ద్రవాలను  
పుష్కలంగా తీసుకోవాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు టైఫాయిడ్ వల్ల ఏ అవయవం  
ప్రభావితమవుతుంది? జంతువులు టైఫాయిడ్ జ్వరం లేదా పారాటైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని  
ప్రజలకు వ్యాప్తి చేయగలవా? టైఫాయిడ్ లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి కాదా?  
టైఫాయిడ్ ఎక్కడ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది? టైఫాయిడ్ దద్దుర్లు ఎలా  
కనిపిస్తాయి? టైఫాయిడ్ మీ శరీరంలో ఎంతకాలం ఉంటుంది? ఎవరైనా రెండుసార్లు  
టైఫాయిడ్ బారిన పడతారా? టైఫాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా? టైఫాయిడ్‌కు  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ఏమి జరుగుతుంది? టైఫాయిడ్ షాట్ ఎంతకాలం మంచిది?  
సూచనల అవలోకనం. టైఫాయిడ్ జ్వరం. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. సెప్టెంబర్ 2021.  
క్రంప్ JA. టైఫాయిడ్ ఫీవర్ ఎపిడెమియాలజీలో పురోగతి. క్లిన్ ఇన్ఫెక్ట్ డిస్.  
2019 ఫిబ్రవరి 15;68(సప్లి 1): S4-S9. టైఫాయిడ్. ముఖ్య వాస్తవాలు.ప్రపంచ  
ఆరోగ్య సంస్థ.జనవరి 2018 భండారి జె, థాడా పికె, డివోస్ ఇ. టైఫాయిడ్ జ్వరం.  
2021 ఆగస్టు 11. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జన్ భుట్టా ZA. టైఫాయిడ్ జ్వరం నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్సలో ప్రస్తుత భావనలు. BMJ. 2006 జూలై 8;333(7558):78-82. టైఫాయిడ్  
జ్వరం మరియు పారాటైఫాయిడ్ జ్వరం. లక్షణాలు మరియు చికిత్స. వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణ కేంద్రాలు. నవంబర్ 2019. మారినెల్లి ఎఫ్, త్సౌకలాస్ జి, కరమనౌ  
ఎమ్, ఆండ్రూట్సోస్ జి. మేరీ మల్లోన్ (1869-1938) మరియు టైఫాయిడ్ జ్వరం  
చరిత్ర. ఆన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2013;26(2):132-134.  
  
==================================================  
  
బులిమియా నెర్వోసా అని కూడా పిలుస్తారు బులిమియా అవలోకనం బులిమియా నెర్వోసా  
అనేది తినే రుగ్మత, ఇది బరువు పెరగకుండా నిరోధించడానికి స్వీయ-ప్రేరిత  
వాంతులు (ప్రక్షాళన) ద్వారా ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారాన్ని తినే  
ఎపిసోడ్‌ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. భేదిమందులు లేదా మూత్రవిసర్జనలను  
తీసుకోవడం, ఉపవాసం లేదా అధికంగా వ్యాయామం చేయడం వంటివి బరువు తగ్గడానికి  
అనుసరించే ఇతర అనుచితమైన పద్ధతులు.  
  
బులీమియాకు నిర్దిష్ట కారణం తెలియనప్పటికీ, కుటుంబ చరిత్ర మరియు మానసిక  
అలాగే సామాజిక సాంస్కృతిక ఒత్తిళ్లు ఈ పరిస్థితి అభివృద్ధికి దోహదం  
చేస్తాయని భావిస్తున్నారు. బులిమియా నెర్వోసా ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా తమ  
శరీర బరువుతో సంబంధం లేకుండా తమ శరీరం గురించి తక్కువ ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగి  
ఉంటారు. ఇది తక్కువ బరువు, సాధారణ బరువు లేదా అధిక బరువు ఉన్న వ్యక్తులను  
ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు మహిళలు మరియు కౌమారదశలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
బులిమియా శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.  
సంక్లిష్టతలు శరీరంలోని ప్రతి అవయవ వ్యవస్థను కలవరపెట్టగలవు.  
  
ఈ అనారోగ్యం సాధారణంగా పోషకాహార కౌన్సెలింగ్, మానసిక చికిత్స, కుటుంబ  
చికిత్స మరియు మందులతో కూడిన సమగ్ర విధానం ద్వారా చికిత్స పొందుతుంది.  
సాధారణంగా 12-25 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది,  
అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) కడుపు ప్రేగు మెదడు కిడ్నీ  
గుండె అనుకరించే పరిస్థితులు పిత్త వ్యాధి ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS)  
ప్రేడర్-విల్లీ సిండ్రోమ్ క్లీన్ -లెవిన్ సిండ్రోమ్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్  
అతిగా తినే రుగ్మత అనోరెక్సియా నెర్వోసా మేజర్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్  
బోర్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
ఫిజికల్ ఎగ్జామ్ ల్యాబ్ పరీక్షలు: కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), సీరం  
ఎలక్ట్రోలైట్ టెస్ట్, థైరాయిడ్ టెస్ట్, లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్, కిడ్నీ పీస్  
& యూరినాలాజికల్ ఫంక్షన్ టెస్ట్ మూల్యాంకనం ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: X కిరణాలు  
& ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG) చికిత్స SSRIS: ఫ్లూక్సేటైన్, సిటోలోప్రామ్  
& సెర్ట్రాలైన్ ట్రాజోడోన్ యాంటీపైలెప్టిక్ మందులు: డీహైడ్రేషన్ యొక్క  
టాపిరామేట్ చికిత్స: మలబద్ధకం యొక్క ద్రవ చికిత్స చికిత్స: పాలిథిలిన్  
గ్లైకాల్ & లాక్టులోజ్ సైకోథెరపీ: కుటుంబ-ఆధారిత చికిత్స (FBT), కాగ్నిటివ్  
బిహేవియర్ థెరపీ (CBT), డయలెక్టికల్ బిహేవియర్ థెరపీ (DBT), అంగీకారం మరియు  
నిబద్ధత చికిత్స, ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీ (IPT) & న్యూట్రిషన్ కౌన్సెలింగ్  
నిపుణులు ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడు న్యూట్రిషనిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ బులిమియా నెర్వోసా యొక్క లక్షణాలు  
  
బులీమియా నెర్వోసా యొక్క విలక్షణమైన లక్షణాలు: మానసిక మరియు ప్రవర్తనా  
లక్షణాలు ఆహారం మరియు బరువుపై అబ్సెసివ్‌గా ఉండటం బరువు పెరుగుతుందనే భయం  
ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారాన్ని తినడం తినేటప్పుడు నియంత్రణ కోల్పోవడం  
వాంతులు, వ్యాయామం, ఆహార పదార్ధాలు, మూలికా ఉత్పత్తులు, లేదా అతిగా తిన్న  
తర్వాత ఉపవాసం అతిగా తినడం మధ్య కేలరీలను పరిమితం చేయడం స్వీయ ప్రేరేపిత  
వాంతులు విచిత్రమైన ఆహారపు అలవాట్లు లేదా ఆచారాలు భేదిమందులు లేదా  
మూత్రవిసర్జన యొక్క అనుచితమైన ఉపయోగం ఋతుస్రావం సక్రమంగా లేదా లేకపోవడం  
ఆందోళన డిప్రెషన్ తక్కువ ఆత్మగౌరవం నిస్సహాయత యొక్క భావనలు తీవ్ర అసహనం  
శరీర ఆకృతి మరియు పరిమాణము యొక్క స్వీయ-స్వభావ లక్షణాలతో తీవ్రమైన  
అసంతృప్తి. వాంతులు నుండి ఎనామిల్ కోతకు సంబంధించిన సమస్యలు వాపు బుగ్గలు  
లేదా దవడ లైన్ మలబద్ధకం యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ డీహైడ్రేషన్  
  
మీరు అప్పుడప్పుడు అతిగా తింటున్నారా లేక తినే రుగ్మతగా ఉందా? ఇప్పుడే  
కనుగొనండి!  
  
బులిమియా నెర్వోసా కారణాలు  
  
బులీమియా నెర్వోసా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ,  
బులీమియాను ప్రేరేపించే ప్రమాదకరమైన కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:  
జీవసంబంధ కారణాలు జన్యుశాస్త్రం బులిమియా నెర్వోసా వంటి తినే రుగ్మతలను  
అభివృద్ధి చేయడంలో జన్యుశాస్త్రం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఒక  
బులీమియా ససెప్టబిలిటీ జన్యువు క్రోమోజోమ్ 10 యొక్క షార్ట్ ఆర్మ్‌తో  
ముడిపడి ఉంటుంది. బులీమియాకు సంబంధించిన మరొక జన్యువు క్రోమోజోమ్ 14లో  
ఉన్నట్లు భావించబడింది.  
  
ఈ సిద్ధాంతానికి మద్దతు ఇచ్చే అధ్యయనాలు కవల తోబుట్టువులకు ఇతర కవలలకు  
వ్యాధి ఉన్నట్లయితే తినే రుగ్మత వచ్చే అవకాశం 50% ఉందని సూచిస్తున్నాయి.  
  
న్యూరోబయాలజీ సెరోటోనిన్ అనేది ఆకలి మరియు మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేసే  
న్యూరోట్రాన్స్మిటర్. కొంతమంది వ్యక్తులలో తక్కువ స్థాయి సెరోటోనిన్  
బులిమియా వంటి తినే రుగ్మతలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ మార్చబడిన సెరోటోనిన్  
స్థాయిలు చెదిరిన మూడ్ మరియు అతిగా తినడం వంటి వాటికి దారి తీయవచ్చు.  
మానసిక కారకం పరిపూర్ణమైన శరీరాన్ని కలిగి ఉండాలనే ఆలోచన కూడా బులిమియా  
నెర్వోసాను అభివృద్ధి చేయడానికి వ్యక్తికి ముందడుగు వేస్తుంది.  
సామాజిక-సాంస్కృతిక కారకాలు సోషల్ మీడియాకు గురికావడం లేదా స్లిమ్ బాడీని  
ఆదర్శ చిహ్నంగా చిత్రీకరించే ఇతర అంశాల కారణంగా సన్నగా ఉండటానికి  
సాంస్కృతిక ప్రాధాన్యతలు కూడా బులిమియా నెర్వోసాకు కారణం కావచ్చు. నీకు  
తెలుసా? ఉద్వేగభరితమైన ఆహారం ప్రకృతిలో వ్యసనపరుడైనది మరియు ఈ  
ఆందోళన-ప్రేరిత ఆకలి మన జీవిత నాణ్యతపై భారీ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దీన్ని  
వదిలించుకోవడానికి ఇక్కడ 6 ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి  
నొక్కండి! బులిమియా నెర్వోసా రకాలు  
  
ప్రవర్తన ప్రకారం, బులీమియా నెర్వోసాను రెండు ప్రధాన రకాలుగా  
వర్గీకరించవచ్చు: ప్రక్షాళన రకం: దీనిలో, రోగులు తరచుగా అతిగా తినడం తర్వాత  
బరువు పెరగకుండా ఉండటానికి స్వీయ-ప్రేరిత వాంతిని ఒక టెక్నిక్‌గా  
ఉపయోగిస్తారు. బరువు పెరగకుండా నిరోధించడానికి లాక్సిటివ్‌లు మరియు  
మూత్రవిసర్జనల అధిక వినియోగం వంటి ఇతర పద్ధతులను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
ప్రక్షాళన చేయని రకం: అధిక వ్యాయామం లేదా ఉపవాసం వంటి బరువు పెరగకుండా  
ఉండటానికి ఇతర అనుచితమైన మార్గాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ రకం  
వర్గీకరించబడుతుంది. బులిమియా నెర్వోసా కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
యుక్తవయసులో బులిమియా నెర్వోసా వచ్చే అవకాశాలు ఒక నిర్దిష్ట శరీర రకం కలిగి  
ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. లింగం ఈ ఈటింగ్ డిజార్డర్ మగవారితో  
పోలిస్తే ఆడవారిని తరచుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. 15 నుండి 19 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల టీనేజ్ అమ్మాయిలు ఈ రుగ్మతను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. కుటుంబ చరిత్ర బులీమియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు తినే రుగ్మతలు,  
శారీరక అనారోగ్యం మరియు ఇతర మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల చరిత్ర కలిగిన కుటుంబాల  
నుండి వచ్చే అవకాశం ఉంది. బులీమియా ఉన్నవారిలో మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం,  
ఆందోళన రుగ్మతలు మరియు మానసిక రుగ్మతలు వంటి ఇతర అనారోగ్యాలు సాధారణం.  
ప్రారంభ రుతుక్రమం ప్రారంభ రుతుస్రావం (పీరియడ్స్) లేదా మెనార్చ్ లైంగిక  
అభివృద్ధి కారణంగా బులిమియా నెర్వోసాను ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది శ్రద్ధ  
అవసరాన్ని పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కొవ్వు కణజాలం నిక్షేపణను కూడా  
పెంచుతుంది, ఇది అసంతృప్తికి దారితీస్తుంది మరియు బులిమియా నెర్వోసాను  
ప్రేరేపిస్తుంది. ఊబకాయం సాధారణంగా బలిమియా నెర్వోసా యొక్క లక్షణాలను  
ప్రేరేపించగల సన్నగా ఉండాలనే ఒత్తిడిని స్థూలకాయ వ్యక్తి కుటుంబం మరియు  
సహచరుల నుండి అనుభవిస్తారు. పెరిగిన శరీర బరువు బులిమియా యొక్క ఇతర ప్రమాద  
కారకాలను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
మీరు తెలుసుకోవలసిన ఊబకాయం యొక్క 6 ఆరోగ్య ప్రమాదాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
ఆహార నియంత్రణ చాలా కాలం పాటు అధిక కేలరీల పరిమితి ప్రతికూల ప్రభావాలను  
కలిగిస్తుంది, ఇది అతిగా తినడం మరియు ప్రక్షాళన ప్రవర్తనకు దారితీస్తుంది.  
  
గమనిక: పర్ఫెక్ట్ బాడీని కలిగి ఉండాలనే అబ్సెషన్ కారణంగా ఫ్యాషన్ లేదా  
ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ పరిశ్రమతో అనుబంధించబడిన మోడల్‌లు మరియు నటులలో బులిమియా  
చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. దాదాపు 40% మోడల్స్ కొన్ని రకాల తినే  
రుగ్మతలలో పాల్గొంటున్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. 25% మోడల్‌లు బరువు  
పెరగకుండా ఉండేందుకు స్వీయ-ప్రేరిత వాంతిని ఒక పద్ధతిగా ఉపయోగిస్తున్నట్లు  
నివేదించబడింది. బులిమియా నెర్వోసా నిర్ధారణ  
  
DSM-5 మార్గదర్శకాలు డయాగ్నస్టిక్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ మాన్యువల్ ఆఫ్ మెంటల్  
డిజార్డర్స్ (DSM-5) బులిమియా నెర్వోసాను నిర్ధారించడానికి క్రింది  
రోగనిర్ధారణ ప్రమాణాలను కలిగి ఉంది. అతిగా తినడం యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లు  
క్రింది రెండింటి ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి:  
వివిక్త వ్యవధిలో తినడం (ఉదా, రెండు గంటల వ్యవధిలో) ఎపిసోడ్ సమయంలో తినడంపై  
నియంత్రణ లేకపోవడం బరువు పెరగడాన్ని నిరోధించడానికి సరికాని పరిహార  
ప్రవర్తన, స్వీయ వంటి -ప్రేరిత వాంతులు, భేదిమందుల దుర్వినియోగం,  
మూత్రవిసర్జన లేదా ఇతర మందులు, ఉపవాసం లేదా అధిక వ్యాయామం. పై రెండు  
ఎపిసోడ్‌లు కనీసం వారానికి ఒకసారి మూడు నెలల పాటు జరుగుతాయి.  
స్వీయ-మూల్యాంకనం శరీర ఆకృతి మరియు బరువుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అనోరెక్సియా  
నెర్వోసా ఉన్నవారిలో సాధారణంగా ఉండే ప్రవర్తన యొక్క ఎపిసోడ్‌ల సమయంలో  
బింగింగ్ లేదా ప్రక్షాళన ప్రత్యేకంగా జరగదు.  
  
బులీమియా నెర్వోసాను నిర్ధారించడానికి ఖచ్చితమైన పరీక్ష లేదు. అయినప్పటికీ,  
శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యంపై వ్యాధి యొక్క ప్రభావాన్ని తనిఖీ చేయడానికి  
అనేక పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి.  
శారీరక పరీక్ష ఇది ఎత్తు, బరువు మరియు హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటు మరియు  
ఉష్ణోగ్రత వంటి శరీరం యొక్క ముఖ్యమైన విధులను అంచనా వేస్తుంది. ఈ స్థితిలో  
చర్మం మరియు గోర్లు కూడా పరీక్షించబడతాయి. ల్యాబ్ పరీక్షలు ల్యాబ్ పరీక్షలు  
బులీమియాను నిర్ధారించవు, అయితే ఈ పరీక్షలు ఏవైనా ఆరోగ్య అనారోగ్యాన్ని  
అండర్లైన్ చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలలో కొన్ని:  
పూర్తి రక్త గణన (CBC) సీరం ఎలక్ట్రోలైట్ పరీక్ష థైరాయిడ్ పరీక్ష కాలేయ  
పనితీరు పరీక్ష మూత్రపిండ పనితీరు పరీక్ష మూత్ర విశ్లేషణ మానసిక మూల్యాంకనం  
ఇందులో చికిత్సకుడు లేదా మానసిక ఆరోగ్య ప్రదాత ద్వారా ఆలోచనలు, భావాలు  
మరియు ఆహారపు అలవాట్లను అంచనా వేస్తారు. ఇది మానసిక స్వీయ-అంచనా  
ప్రశ్నాపత్రాన్ని పూరించడం కూడా కలిగి ఉండవచ్చు. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు X-  
కిరణాలు: ఇవి ఎముకల సాంద్రతను కొలవడానికి మరియు ఏదైనా ఒత్తిడి పగుళ్లను  
అంచనా వేయడానికి చేయబడతాయి. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG): బులీమియాలో  
స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు హైపోకలేమియా (రక్తంలో పొటాషియం తక్కువ స్థాయి)  
కారణమవుతాయి, ఇది అరిథ్మియాస్ (క్రమరహిత హృదయ స్పందన) వంటి గుండె సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, గుండె యొక్క కార్యాచరణ మరియు పనితీరును  
నిర్ధారించడానికి ECG చేయబడుతుంది. ప్రముఖ నటి రిచా చద్దాను ప్రభావితం  
చేసిన ప్రముఖ నటి రిచా చద్దా తాను నటుడిగా మారడానికి ముంబైకి వచ్చినప్పుడు  
తనకు బులిమియా నెర్వోసా అభివృద్ధి చెందిందని అంగీకరించింది. తాను అతిగా  
తినడం ప్రారంభించానని, నిద్ర సరిగా పట్టడం లేదని ఆమె పేర్కొంది. లిండ్సే  
లోహన్, ప్రసిద్ధ ఫ్యాషన్ మోడల్ అయిన లిండ్సే లోహన్, వానిటీ ఫెయిర్ 2006లో  
తన బులిమియా ప్రయాణం గురించి వెల్లడించింది. ఆమె అనారోగ్యంతో మరియు భయంగా  
ఉందని పేర్కొంది. ఆమె తర్వాత దాని నుండి కోలుకుంది మరియు ఇప్పుడు తన సొంత  
చర్మంలో సుఖంగా ఉంది. లేడీ డయానా అతను దివంగత లేడీ డయానా బులిమియా  
నెర్వోసాతో బాధపడ్డాడు మరియు ఆమె పరిస్థితికి సంబంధించిన కష్టాలను  
ఎల్లప్పుడూ నిజాయితీగా మరియు నిజాయితీగా వివరించేది. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
బులీమియాతో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు తాము సాధారణమని భావిస్తారు  
మరియు వారు అసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తున్నారని అంగీకరించరు. అటువంటి  
సందర్భాలలో, కింది ప్రశ్నలు పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో సహాయపడవచ్చు. మీరు  
అతిగా తినడం యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉన్నారా? ఎపిసోడ్ సమయంలో మీ  
ఆహారంపై నియంత్రణ లోపించినట్లు భావిస్తున్నారా? మీరు అనుచితమైన ప్రక్షాళన  
ప్రవర్తనలలో పాల్గొంటున్నారా? మీరు కనీసం మూడు నెలల పాటు వారానికి ఒకసారి  
అతిగా తినడం అనుభవించారా? మీ శరీర బరువు లేదా ఆకృతి మీ స్వీయ చిత్రంపై  
బలమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుందా?  
  
ఈ పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుడు  
న్యూట్రిషనిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! బులిమియా నెర్వోసా నివారణ  
  
బులీమియా నెర్వోసాను నివారించడానికి ఖచ్చితమైన మార్గం లేదు ఎందుకంటే ఇది  
అనేక కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది. అయినప్పటికీ, బులిమియా ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడంలో క్రింది కారకాలు సహాయపడవచ్చు. సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం,  
సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి  
జీవనశైలి మార్గదర్శకాలకు కట్టుబడి ఉండటం. మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో  
ధ్వని మరియు తగినంత నిద్ర కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆహారం తీసుకోవడం  
పట్ల ఆరోగ్యకరమైన దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవడం శరీర పరిమాణం మరియు ఆకృతి  
పట్ల సానుకూల దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండటం విద్య మరియు బులీమియా నెర్వోసా  
గురించి అవగాహన ఏ అనుమానం వచ్చినా ముందస్తు చికిత్స పని, సామాజిక జీవితం,  
తగినంత విశ్రాంతి మరియు వ్యాయామం సమతుల్యం చేయడం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడుకోవడం మీకు తెలుసా? 2030 నాటికి డిప్రెషన్ ప్రపంచవ్యాప్త  
అనారోగ్యానికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. సకాలంలో మరియు ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ  
తర్వాత సమర్థవంతమైన చికిత్స ద్వారా వేగంగా పెరుగుతున్న సంఖ్యలను మనం  
అరికట్టగల ఏకైక మార్గం. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో మీ  
సన్నిహితులను చేరుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి.  
ఇప్పుడు చదవండి! బులిమియా నెర్వోసా చికిత్స  
  
చికిత్స యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం బులీమియా నెర్వోసా యొక్క రెండు ముఖ్య  
లక్షణాలను అతిగా తినడం మరియు ప్రక్షాళన చేయడం. ఫార్మాకోథెరపీ  
  
యాంటీ-డిప్రెషన్ మందులు ఈ మందులు బులీమియా నెర్వోసా యొక్క లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి చూపించాయి, ఇందులో అతిగా తినడం మరియు వాంతులు ఎపిసోడ్‌ల  
ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గిస్తుంది. కొన్ని ఉదాలు: ఫ్లూక్సేటైన్ సిటలోప్రామ్  
సెర్ట్రాలైన్ ట్రాజోడోన్  
  
యాంటీ-ఎపిలెప్టిక్ మందులు టోపిరామేట్ వంటి ఈ మందులు అతిగా ఎపిసోడ్‌లలో  
తగ్గుదలని చూపించాయి. అయినప్పటికీ, ఈ మందులను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు  
దుష్ప్రభావాలు ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడం మరియు అభిజ్ఞా సమస్యలు జాగ్రత్తగా  
పర్యవేక్షించబడాలి. సంబంధిత లక్షణాల చికిత్స  
  
నిర్జలీకరణ చికిత్స బులిమియా నెర్వోసా నిర్జలీకరణానికి దారి తీస్తుంది,  
దీని కోసం కోల్పోయిన ద్రవాన్ని భర్తీ చేయడానికి సెలైన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్  
వంటి వైద్యపరమైన జోక్యం సూచించబడుతుంది.  
  
మలబద్ధకం చికిత్స బులిమియా నెర్వోసాలో మలబద్ధకం చాలా సాధారణం. చికిత్సలో  
హైడ్రేషన్, వ్యాయామం మరియు డైటరీ ఫైబర్ వాడకం ఉన్నాయి. తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో, పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్ మరియు లాక్టులోజ్ యొక్క తక్కువ మోతాదులను  
ఉపయోగిస్తారు. సైకోథెరపీ మానసిక చికిత్స రోగికి సమస్యను మెరుగైన మార్గంలో  
అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది మరియు దానిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి. వివిధ  
రకాలైన వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: కుటుంబ-ఆధారిత చికిత్స (FBT): మౌడ్స్లీ పద్ధతి  
అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది రోగిని ఇంట్లో ఆరోగ్యకరమైన బరువుకు పునరుద్ధరించే  
ప్రక్రియలో తల్లిదండ్రులు/కుటుంబాన్ని నిమగ్నం చేస్తుంది. కాగ్నిటివ్  
బిహేవియర్ థెరపీ (CBT): ఈ చికిత్స మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం  
లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది మరియు స్వీయ శరీర చిత్రంపై వక్రీకరించిన  
అభిప్రాయాలను పరిష్కరించడంపై ప్రాథమిక దృష్టి ఉంటుంది. డయలెక్టికల్  
బిహేవియర్ థెరపీ (DBT): ఈ చికిత్స బులీమియా నెర్వోసాకు కారణమయ్యే కారకాలను  
నిర్వహించడానికి ట్రిగ్గర్లు మరియు పద్ధతులను గుర్తించడం లక్ష్యంగా  
పెట్టుకుంది. DBT కూడా రోగులకు వారి మానసిక ఆరోగ్య సమతుల్యతను  
నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అంగీకారం మరియు నిబద్ధత చికిత్స: ఈ చికిత్స మీ  
ఆలోచనలు మరియు భావాలను మార్చడం కంటే స్వీయ-ప్రేరణను అభివృద్ధి చేయడం  
లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీ (IPT): ఈ థెరపీ రోగులకు వారి  
సంబంధాలలో సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. సంబంధాలను  
మెరుగుపరచడం మరియు మానసిక ఆరోగ్యం తినడం రుగ్మత లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
కనుగొనబడింది. న్యూట్రిషన్ కౌన్సెలింగ్: పోషకాహార నిపుణుడితో కౌన్సెలింగ్  
ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు సాధారణ ఆహార విధానాలను  
పునరుద్ధరించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. బులిమియా నెర్వోసా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
పోషకాహార ప్రణాళిక బులిమియా నెర్వోసా యొక్క ప్రభావవంతమైన నిర్వహణకు శరీరంలో  
కేలరీల తీసుకోవడం మరియు ఆహార అవసరాలను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా స్పృహతో  
తినడం అవసరం. మీరు ఏమి తింటున్నారో రికార్డ్ చేయండి. బాగా సమతుల్య పోషకాహార  
ప్రణాళిక హఠాత్తుగా అతిగా తినడం మరియు ప్రక్షాళన చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
సరైన మరియు సమాచారంతో కూడిన ఆహార ఎంపికలు చేయడం మరియు మంచి ఆహారాన్ని  
అభివృద్ధి చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంకా చదవండి!  
  
యోగా బులిమియా నెర్వోసా రోగులకు వరుసగా వారి చర్యలు మరియు స్వీయ-ఇమేజ్  
ఆలోచనలపై శారీరక మరియు మానసిక నియంత్రణ లోపిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని  
తగ్గించడానికి మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాలను నియంత్రించడానికి యోగా ఒక  
అద్భుతమైన సాధనం.  
  
యోగ మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మ యొక్క సంపూర్ణ అభివృద్ధిని నొక్కి చెబుతుంది.  
యోగా వల్ల కలిగే కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే! చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
ధ్యానం ఇది మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో మరియు అంతర్గత స్వీయపై దృష్టి  
పెట్టడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది స్వీయ చిత్రం మరియు అతిగా తినడం వంటి హఠాత్తు  
ప్రవర్తన యొక్క ఆలోచనను మెరుగుపరుస్తుంది. భావోద్వేగ స్వీయ సంరక్షణ తక్కువ  
ఆత్మగౌరవం బులిమియా నెర్వోసా యొక్క ప్రధాన ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటి. స్వీయ  
సంరక్షణలో మీరు మంచి & అందమైన వ్యక్తి అని నిరంతరం గుర్తుచేసుకోవడం, మీరు  
ఇష్టపడే కార్యకలాపాలలో మునిగిపోవడం, మీ విజయానికి సంబంధించిన క్షణాల  
గురించి ఆలోచించడం వంటివి ఉంటాయి. ఇది వాస్తవానికి మూడ్ స్వింగ్స్ మరియు  
డిప్రెషన్ చికిత్సలో సహాయపడుతుంది.  
  
సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటం చిన్న, రోజువారీ అలవాట్లతో మొదలవుతుంది  
మరియు వీటిలో కొన్నింటిని ప్రయత్నించడం మీ జీవితానికి భారీ మార్పును  
కలిగిస్తుంది. ఇప్పుడు చదవండి! బులిమియా నెర్వోసా యొక్క సమస్యలు  
  
బులీమియా నెర్వోసాతో సంబంధం ఉన్న చాలా సమస్యలు శరీరం నుండి ఆహారాన్ని  
తొలగించడానికి రోగి ఉపయోగించే పద్ధతితో ముడిపడి ఉంటాయి. విపరీతమైన వాంతులు  
మరియు విరేచనాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల కూడా జీర్ణవ్యవస్థపై తీవ్ర  
ప్రభావం చూపుతుంది. వివిధ శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేసే వివిధ సమస్యలు  
క్రింద చర్చించబడ్డాయి: చర్మం, వెంట్రుకలు మరియు గోర్లు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్  
(BMI) 16 కంటే తక్కువగా పడిపోతే ఈ సమస్యలు చాలా వరకు కనిపించడం  
ప్రారంభిస్తాయి. ఈ సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: జుట్టు రాలడం పొడి చర్మం ముఖ్యంగా  
ముఖంపై అధిక వెంట్రుకలు పెరగడం. ) పెదవుల వాపు చెమటలో కెరోటిన్ అధికంగా  
ఉండటం వల్ల చర్మం నారింజ రంగులోకి మారడం పెళుసుగా మారడం  
  
వాంతిని ప్రేరేపించడానికి నోటిలోకి వేళ్లను యాంత్రికంగా చొప్పించడం వల్ల  
బులీమియా ఉన్నవారు రస్సెల్ గుర్తును అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఈ సంకేతం నోటిలోకి  
చేతులు పదేపదే బహిర్గతం చేయడం వల్ల అభివృద్ధి చెందిన చేతి వెనుక భాగంలో  
రాపిడిని సూచిస్తుంది. కళ్ళు మరియు ముక్కు స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు  
పునరావృతమయ్యే చర్య కంటి యొక్క తెల్లని (కండ్లకలక) లోపల ఎరుపు పాచెస్‌కు  
కారణమవుతుంది. ప్రక్షాళన చేయడం వలన రోగులు ముక్కు నుండి రక్తస్రావం యొక్క  
పునరావృత ఎపిసోడ్లను కూడా అనుభవించవచ్చు. డెంటల్ స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు  
నోటి కుహరాన్ని గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్‌కు బహిర్గతం చేస్తుంది, ఇది అనేక దంత  
సమస్యలకు దారితీస్తుంది. స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు క్రమం తప్పకుండా ప్రారంభమైన  
6 నెలల తర్వాత దంత కోతలను సాధారణంగా గమనించవచ్చు.  
  
అధిక కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ ఉన్న ఆహారం మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలను  
తినడం కూడా దంత క్షయాలకు దారితీయవచ్చు. కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందగల ఇతర  
దంత సమస్యలు: దంతాల సున్నితత్వం పెరగడం జిరోస్టోమియా (నోరు పొడిబారడం)  
చిగుళ్ల వాపు (చిగుళ్ల వాపు) చిగుళ్ల చికాకు చిగుళ్లలో రక్తస్రావం  
సియాలాడెనోసిస్ (లాలాజల గ్రంథి హైపర్ట్రోఫీ) గొంతులో ఆమ్ల పదార్థాలను  
పదేపదే బహిర్గతం చేయడం. మరియు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు దారితీయవచ్చు:  
గొంతులో బొంగురుపోవడం దీర్ఘకాలిక దగ్గును మింగడంలో ఇబ్బంది గొంతులో  
మండుతున్న అనుభూతి పదేపదే గొంతు నొప్పి జీర్ణశయాంతర పదేపదే వాంతులు అనేక  
జీర్ణశయాంతర సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు: ఈసోఫాగిటిస్ అన్నవాహిక ఎరోషన్లు  
అన్నవాహిక) జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం  
  
బోయర్‌హావ్ సిండ్రోమ్ (అన్నవాహిక చీలిక) అనేది బులీమియా నెర్వోసా యొక్క  
అరుదైన సమస్య. సిండ్రోమ్ ఛాతీ నొప్పి, శ్వాసలోపంతో ఉంటుంది. టాచీకార్డియా  
(పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు) ఉన్న రోగులలో కూడా బాధాకరమైన ఆవలింత  
కనిపిస్తుంది. వాంతులు కారణంగా కార్డియాక్ డీహైడ్రేషన్ వివిధ గుండె  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది. వాంతిలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ యొక్క అధిక నష్టం  
హైపోకలేమియాకు దారి తీస్తుంది - ఇది పొటాషియం యొక్క తక్కువ స్థాయిలు, ఇది  
గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలలో కొన్ని: సైనస్  
టాచీకార్డియా (గుండె యొక్క సినోయాట్రియల్ (SA) నోడ్ నుండి వచ్చే విద్యుత్  
సంకేతాలు గుండె సాధారణం కంటే వేగంగా కొట్టుకునేలా చేస్తాయి) తక్కువ  
రక్తపోటు ఆర్థోస్టాసిస్ (నిల్చున్నప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు)  
  
వాంతికి ప్రేరకంగా ఐపెకాక్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల అనేక ప్రాణాంతక సమస్యలకు  
దారి తీయవచ్చు: వెంట్రిక్యులర్ అరిథ్మియాస్ (సింకోప్ మరియు దడకు దారితీసే  
క్రమరహిత హృదయ స్పందనలు) రక్తప్రసరణ గుండె ఆగిపోవడం కార్డియాక్ డెత్  
ఊపిరితిత్తులు స్వీయ వాంతులు ద్వారా ప్రక్షాళన చేసే రోగులలో, క్రింది  
సమస్యలు ఉండవచ్చు. అభివృద్ధి: పునరుజ్జీవిత ఆహారం (వాయుమార్గంలోకి  
గ్యాస్ట్రిక్ కంటెంట్ పీల్చడం) న్యుమోమెడియాస్టినమ్ (రెండు ఊపిరితిత్తుల  
మధ్య ఛాతీలో గాలి ఉండటం) బులిమియా నెర్వోసా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు  
  
అలోవెరా: బులీమియా నెర్వోసాలో అతిగా తినడం మరియు స్వీయ ప్రేరేపిత వాంతులు  
శరీరానికి తగిన పోషకాహారాన్ని అందకుండా చేస్తాయి. ఇది ఉబ్బరం కూడా  
కలిగిస్తుంది, ఇది రోగి వారి శరీర ఆకృతి గురించి మరింత ఆందోళన చెందుతుంది.  
అలోవెరా కడుపుని ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు ఉబ్బరం తగ్గించడంలో కూడా  
సహాయపడుతుంది.  
  
ప్రోబయోటిక్స్: బులిమియా నెర్వోసా శరీరానికి మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడుకోవడానికి అవసరమైన ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాను కోల్పోతుంది.  
ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణవ్యవస్థను నయం చేస్తుంది మరియు మంచి బ్యాక్టీరియా  
పెంపకంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరం యొక్క పోషకాలను తీసుకునే  
సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది.  
  
జిన్సెంగ్: ఇది ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు మానసిక స్థితిని కూడా  
పెంచుతుంది. ఇది బులిమియా నెర్వోసాతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉన్న ఆందోళన  
మరియు నిరాశ నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు కూడా చూపబడింది.  
  
ఆరెంజ్ (సంత్రా): ఇది విటమిన్ సి యొక్క అద్భుతమైన మూలం, ఇది తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది. అవి  
ఆకలిని కూడా ప్రేరేపిస్తాయి మరియు అతిగా తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో  
సహాయపడతాయి.  
  
బచ్చలికూర (పాలక్): ఇది ఫోలిక్ యాసిడ్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది నిరాశను  
తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని పునర్నిర్మించడంలో కూడా  
సహాయపడుతుంది.  
  
సాల్మన్: ఈ చేపలో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది ఆందోళనను  
తగ్గించడంలో మరియు మానసిక స్థితిని స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
శరీరంలోని జీవక్రియలను సమతుల్యం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బులిమియా  
నెర్వోసాతో జీవించడం  
  
బులిమియా నెర్వోసా ఒక మానసిక రుగ్మత మరియు ఇది ఒకరి శరీరం, మనస్సు మరియు  
ఆత్మను ప్రభావితం చేస్తుంది. బులీమియా నెర్వోసాతో జీవించడం సవాలుగా  
ఉంటుంది, ఎందుకంటే వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ వారి శరీర చిత్రంపై అసంతృప్తితో  
జీవిస్తాడు. ఫార్మాకోథెరపీ మరియు చేతన ఆహారంతో పాటు, కింది చిట్కాలు కూడా  
రోగులకు త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి. మీ చికిత్సపై దృష్టి పెట్టండి.  
సూచించిన విధంగా మందులు తీసుకోండి. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు తినండి మరియు  
నిండినప్పుడు ఆపండి. మీ శరీరాన్ని మెచ్చుకోండి. డైట్‌లకు "నో" చెప్పండి.  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం గురించి తెలుసుకోవడానికి పోషకాహార కౌన్సెలింగ్ కోసం  
వెళ్లండి. యోగా మరియు ధ్యానం ప్రయత్నించండి. మీ రికవరీ గురించి బహిరంగంగా  
మరియు నిజాయితీగా ఉండండి. తిరిగి వచ్చే ప్రమాదం గురించి తెలుసుకోండి. మీకు  
సంతోషాన్ని కలిగించే పనులు చేయండి. అమితంగా ఇష్టపడే కోరిక ఎక్కువగా  
ఉన్నప్పుడు గార్డెనింగ్, పెయింటింగ్ మొదలైన కొన్ని కార్యకలాపాలలో మిమ్మల్ని  
మీరు నిమగ్నం చేసుకోండి. మద్దతు సమూహాలలో చేరండి. మీ తల్లిదండ్రులు,  
భాగస్వామి లేదా స్నేహితులతో మంచి మద్దతు వ్యవస్థను రూపొందించండి. తగినంత  
నిద్ర పొందండి. బాగా నిద్రపోవడానికి చిట్కాలు! మీ మానసిక స్థితి, ఏకాగ్రత  
మరియు స్వీయ-నియంత్రణను మెరుగుపరచడానికి సరైన కలవరపడని నిద్ర ముఖ్యం. మీరు  
నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ మెదడు అక్షరాలా రీఛార్జ్ అవుతుంది, పగటిపూట  
పేరుకుపోయే టాక్సిక్ ప్రోటీన్లను తొలగిస్తుంది. ఇది మీరు అప్రమత్తంగా మరియు  
స్పష్టమైన దిశలో మేల్కొలపడానికి నిర్ధారిస్తుంది. మీరు మంచి నిద్ర  
పొందడానికి సహాయపడే కొన్ని అలవాట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి  
నొక్కండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బులీమియా నెర్వోసా స్త్రీ గర్భవతి అయ్యే  
అవకాశాలను ప్రభావితం చేస్తుందా? బులిమియా ఉన్న స్త్రీ గర్భవతి అయితే ఏమి  
జరుగుతుంది? అనోరెక్సియా నెర్వోసా మరియు బులిమియా నెర్వోసా మధ్య తేడా  
ఏమిటి? బులీమియా రోగులందరూ ప్రక్షాళన చేస్తారా? బులీమియా నోటి ఆరోగ్యాన్ని  
ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? మీ బరువు మార్పులో బులిమియా నెర్వోసాను ఎలా  
గుర్తించవచ్చు? ప్రస్తావనలు Jain A, Yilanli M. Bulimia Nervosa. [2022  
ఏప్రిల్ 30న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. బాలసుందరం పి, సంతానం పి.  
ఈటింగ్ డిజార్డర్స్. [2022 జూన్ 27న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.  
బులిమియా ట్రీట్‌మెంట్ సెంటర్‌ను కనుగొనడం, అమెరికన్ అడిక్షన్ సెంటర్,  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 22 ఆగస్టు, 2022. ఈటింగ్ డిజార్డర్స్, నేషనల్  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్. చివరిగా నవీకరించబడింది: డిసెంబర్,  
2021. అధ్యాయం 15, తినే రుగ్మతల నివారణ, చివరిగా నవీకరించబడింది: ఆగస్టు  
2005. మెహ్లర్ PS, రైలాండర్ M. బులిమియా నెర్వోసా - వైద్యపరమైన సమస్యలు. J  
ఈట్ డిజార్డ్. 2015 ఏప్రిల్ 3;3:12. doi: 10.1186/s40337-015-0044-4. PMID:  
25866627; PMCID: PMC4392812.  
  
==================================================  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను దీర్ఘకాలిక నాన్-స్పెసిఫిక్ అల్సరేటివ్  
కొలిటిస్, కోలిటిస్ గ్రావిస్, ఇడియోపతిక్ నాన్‌స్పెసిఫిక్ అల్సరేటివ్  
కొలిటిస్ మరియు ఇన్‌ఫ్లమేటరీ పేగు వ్యాధి (IBD) అని కూడా పిలుస్తారు.  
అవలోకనం  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది మీ జీర్ణవ్యవస్థలో వాపు మరియు పూతలకి  
కారణమయ్యే ఒక తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి (IBD). ఇది మీ పెద్ద ప్రేగు  
(పెద్దప్రేగు) మరియు పురీషనాళం లోపలి పొరను ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాలిక  
పరిస్థితి.  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా అతిసారం మరియు  
మలంలో రక్తంతో ఉంటారు, ఇతర లక్షణాలు కడుపు తిమ్మిరి, అలసట, బరువు తగ్గడం  
మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో జ్వరం కావచ్చు.  
  
ఇది సాధారణంగా మధ్య వయస్కులను ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ పిల్లలు కూడా దీని  
బారిన పడవచ్చు. ఖచ్చితమైన కారణం ఇప్పటికీ తెలియదు కానీ ఆహారంతో పాటు  
NSAIDలు, యాంటీబయాటిక్స్ మరియు గర్భనిరోధకాలు వంటి మందుల వాడకం ఈ వ్యాధి  
అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది పునఃస్థితి మరియు ఉపశమనం యొక్క దశలతో  
కూడిన పరిస్థితి. తగినంత నీరు త్రాగడం, పీచుపదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న  
ఆహారాలు తినడం, కొన్ని మందులకు దూరంగా ఉండటం మరియు ధూమపానానికి దూరంగా  
ఉండటం వల్ల అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ ప్రమాదాన్ని చాలా వరకు తగ్గించవచ్చు.  
  
చికిత్సలో ప్రధానంగా లక్షణాలను నిర్వహించడం ఉంటుంది మరియు అసౌకర్యాన్ని  
బాగా తగ్గించి, దీర్ఘకాలిక ఉపశమనం కలిగించే అనేక కొత్త చికిత్సలు ఉన్నాయి.  
ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు  
మరియు 30 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేసింది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం ఉన్న  
పెద్దప్రేగు పురీషనాళం వ్యాప్తి ప్రపంచం: 1.8-8% (2020) అనుకరించే  
పరిస్థితులు క్రోన్'స్ వ్యాధి పరాన్నజీవి పెద్దప్రేగు శోథ  
ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ రేడియేషన్ పెద్దప్రేగు శోథ పెద్దప్రేగు కాన్సర్  
టాక్సిక్ మెగాకోలన్ బాక్టీరియల్/వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు (CBC సంపూర్ణ రక్త పరీక్షలు: బ్లడ్  
యూరియా, సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్, సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్, & విటమిన్ డి  
ప్రొఫైల్. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: కొలొనోస్కోపీ, ఎండోస్కోపీ, ఉదర ఎక్స్-రే, CT  
స్కాన్, & MRI. స్టూల్ కల్చర్ బయాప్సీ చికిత్స మందులు: మెసలమైన్‌లు,  
ప్రెడ్నిసోన్, ఇన్‌ఫ్లిక్సిమాబ్, అడాలిముమాబ్, గోలిముమాబ్ & వెడోలిజుమాబ్.  
శస్త్రచికిత్స: ఇలియల్ పర్సు-అనల్ అనస్టోమోసిస్ (IPAA) మరియు టోటల్  
ప్రోక్టోకోలెక్టమీతో ప్రోక్టోకోలెక్టమీ. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది పెద్దప్రేగు శ్లేష్మం (పెద్ద ప్రేగు  
లోపలి పొర)ను ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాలిక వ్యాధి, ఇది సాధారణంగా మలం మరియు  
అతిసారంలో రక్తంతో ఉంటుంది. దాదాపు 15% మంది రోగులు మొదట్లో వ్యాధి యొక్క  
తీవ్రమైన రూపాలతో ఉండవచ్చు. లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
పురీషనాళం నుండి రక్తస్రావం ఆవశ్యకత మలం పోవాల్సిన అవసరం ఉన్నట్లు  
అనిపించడం కడుపు నొప్పులు మరియు తిమ్మిరి జ్వరం (తీవ్రమైన సందర్భాల్లో)  
మూత్ర ఆపుకొనలేని (మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవడం) అలసట ప్రేగు కదలికల  
ఫ్రీక్వెన్సీ పెరిగింది శ్లేష్మం స్రావాలు మల నొప్పి బరువు తగ్గడం  
రాత్రిపూట ప్రేగు కదలికలు బరువు తగ్గడం (తీవ్రమైన స్థితిలో) కేసులు)  
కండరాలు మరియు చర్మం ప్రమేయం.  
  
గమనిక: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ (పిల్లల వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు  
శోథ) ఉన్న పిల్లలలో లక్షణాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి మరియు ఆలస్యం లేదా పేలవమైన  
పెరుగుదలను కూడా కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
పేద పోషకాహారం మీ పిల్లల ఎదుగుదలను అడ్డుకోవద్దు. పిల్లల పోషకాహార  
ఉత్పత్తులను కొనండి ఇప్పుడే కొనండి అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ రకాలు  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మీ పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళంలోని వివిధ  
భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు మీ పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మంట మొత్తం  
మరియు ప్రభావిత ప్రాంతంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి:  
  
వ్రణోత్పత్తి ప్రోక్టిటిస్: ఈ రకంలో, ప్రేగు వాపు కేవలం పురీషనాళానికి  
మాత్రమే పరిమితం చేయబడుతుంది మరియు సాధారణంగా పురీషనాళం యొక్క ఆరు అంగుళాల  
కంటే తక్కువ ప్రభావితం చేస్తుంది. వ్రణోత్పత్తి ప్రొక్టిటిస్ క్యాన్సర్  
వచ్చే ప్రమాదంతో సంబంధం కలిగి ఉండదు.  
  
ఎడమ-వైపు పెద్దప్రేగు శోథ: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క ఈ రూపంలో,  
పురీషనాళం వద్ద ప్రారంభమయ్యే నిరంతర వాపు ఉంటుంది మరియు ప్లీహము వంగుట  
(ప్లీహము దగ్గర పెద్దప్రేగులో వంపు) వరకు వ్యాపిస్తుంది.  
  
ప్రోక్టోసిగ్మోయిడిటిస్: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క ఈ రూపంలో,  
వాపు పురీషనాళం మరియు సిగ్మోయిడ్ కోలన్ (పెద్దప్రేగు యొక్క దిగువ చివర)  
మాత్రమే పరిమితం చేయబడింది.  
  
విస్తృతమైన పెద్దప్రేగు శోథ: ఈ రకమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మొత్తం  
పెద్దప్రేగుపై ప్రభావం చూపుతుంది, ఇది పురీషనాళం వద్ద ప్రారంభమయ్యే నిరంతర  
మంటతో మరియు ప్లీనిక్ ఫ్లెక్చర్‌కు మించి విస్తరించి ఉంటుంది (కడుపును  
కలవడానికి మీ పెద్దప్రేగులో వంగి ఉంటుంది). అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ కారణాలు  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ సాధారణంగా పురీషనాళంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు  
స్థానికంగా ఉండవచ్చు లేదా సమీపంలో విస్తరించవచ్చు, కొన్నిసార్లు మొత్తం  
పెద్దప్రేగు (పెద్ద ప్రేగు యొక్క పొడవైన భాగం) ఉంటుంది. కానీ, ఇది అరుదుగా  
మొత్తం ప్రేగును ఒకేసారి కలిగి ఉంటుంది. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ  
యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇప్పటికీ తెలియదు, అయినప్పటికీ, దాని అభివృద్ధికి  
దారితీసే అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి.  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ రెండూ ప్రేగు లక్షణాల  
ద్వారా వర్గీకరించబడతాయి, ఇవి శోథ ప్రేగు వ్యాధి ఉన్న 25-40% రోగులలో  
కనిపిస్తాయి.  
  
ఈ 6 సూపర్‌ఫుడ్‌లను జోడించడం ద్వారా లక్షణాలను నిర్వహించండి. అల్సరేటివ్  
కోలిటిస్ కోసం మరిన్ని ప్రమాద కారకాలు తెలుసుకోండి  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది మల్టిఫ్యాక్టోరియల్ స్థితి మరియు  
ప్రమాద కారకాలు: 1. వయస్సు అధ్యయనాలు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క  
ఆగమనం చిన్న వయస్సులో, అంటే 40 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సులో  
కనిపిస్తుందని చూపిస్తున్నాయి. మరియు ప్రధాన ఆరంభం 15 మరియు 30 సంవత్సరాల  
మధ్య గరిష్టంగా ఉంటుంది.  
  
2. జాతి వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ గతంలో కాకేసియన్ రోగుల వ్యాధిగా  
 పరిగణించబడింది, అయితే అధ్యయనాలు శ్వేతజాతీయులు కాని జనాభాలో కూడా  
 పెరిగిన సంఘటనలను నమోదు చేశాయి.  
  
3. IBD అధ్యయనాల కుటుంబ చరిత్ర, తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి (IBD) అభివృద్ధికి  
 బలమైన గుర్తించదగిన ప్రమాద కారకం సానుకూల కుటుంబ చరిత్ర అని  
 సూచిస్తుంది. IBDలో క్రోన్'స్ వ్యాధి (జీర్ణ వాహిక వాపుకు  
 కారణమవుతుంది) మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉంటుంది.  
  
4. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అభివృద్ధి సంభావ్యతను పెంచే మందులు:  
 గర్భనిరోధక మాత్రలు: మిశ్రమ నోటి గర్భనిరోధక మాత్రల ఉపయోగం  
 వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అభివృద్ధితో ముడిపడి ఉందని అధ్యయనాలు  
 చూపిస్తున్నాయి. నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు):  
 ఇవి వ్యాధి యొక్క మంటలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లు చూపబడిన నొప్పి మందులు.  
 యాంటీబయాటిక్స్: ఇవి కొంతమందికి వ్యాధి యొక్క మంటలను పెంచుతాయని  
 తేలింది.  
  
5. ధూమపానం వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథతో సంబంధం ఉన్న బలమైన ప్రమాద  
 కారకాల్లో మాజీ సిగరెట్ ధూమపానం ఒకటి. మాజీ మరియు ధూమపానం చేయని వారితో  
 పోలిస్తే చురుకుగా ధూమపానం చేసేవారికి వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ  
 వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. మిమ్మల్ని చంపే  
 ముందు ఈ అలవాటు మానుకోండి! ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి.  
 ఇప్పుడే కొనండి  
  
6. అపెండెక్టమీ అనేది అపెండిక్స్ (పెద్ద పేగుకు అనుసంధానించబడిన చిన్న,  
 సన్నని పర్సు) సోకినప్పుడు దాన్ని తొలగించే శస్త్రచికిత్స.  
 వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న రోగులలో అపెండెక్టమీ చరిత్ర చాలా  
 అరుదు అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.  
  
7. ఆహారం వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు తక్కువ సాధారణ ప్రమాద కారకం  
 అయినప్పటికీ, బహుళఅసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాల వినియోగం (సాల్మన్, గింజలు  
 మొదలైన వాటిలో కనిపించే ఒక రకమైన ఆహార కొవ్వు) వ్రణోత్పత్తి  
 పెద్దప్రేగు శోథకు దారితీసే జీర్ణ ఆరోగ్య సమస్యలకు దోహదం చేస్తుంది.  
  
8. చిన్ననాటి పరిశుభ్రత తక్కువ పరిశుభ్రత మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లకు గురికావడం  
 వల్ల వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది,  
 ముఖ్యంగా పిల్లలలో. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్ నిర్ధారణ  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు అనేది దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం, ఇది సాధారణంగా  
తరువాతి దశలలో మాత్రమే గుర్తించబడుతుంది. రోగనిర్ధారణ కింది పరిశోధనలను  
కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. వైద్య చరిత్ర వివరణాత్మక ఔషధ చరిత్ర మరియు ఇటీవలి యాంటీబయాటిక్ వాడకంతో  
 పాటు ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి ప్రయాణ చరిత్రతో సహా సమగ్ర చరిత్రను  
 పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.  
  
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు రక్తహీనత, థ్రోంబోసైటోసిస్ (శరీరంలో  
 ప్లేట్‌లెట్‌లను అధికంగా ఉత్పత్తి చేసే పరిస్థితి), తక్కువ విటమిన్ డి  
 మరియు పెరిగిన ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మార్కర్‌ల పరీక్షలు:  
  
పూర్తి రక్త గణన (CBC) బ్లడ్ యూరియా సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్ C-రియాక్టివ్  
ప్రోటీన్ విటమిన్ D ప్రొఫైల్ ఎముక ప్రొఫైల్ ఐరన్ సీరం ఫోలేట్ పరీక్ష  
(విటమిన్ B9) విటమిన్ B12 పరీక్ష కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు  
  
3. స్టూల్ కల్చర్‌లు ఏవైనా ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి  
 వీటిని చేస్తారు. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ విషయంలో మల సంస్కృతి  
 ప్రతికూలంగా ఉండాలి, అయితే సి డిఫిసిల్ వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు  
 కలిసి ఉండవచ్చు.  
  
4. ఫీకల్ కాల్‌ప్రొటెక్టిన్ ఇది జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో మంటకు చాలా  
 సున్నితమైన మార్కర్, మరియు ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) నుండి  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD) యొక్క భేదం కోసం ఉపయోగపడుతుంది.  
  
5. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కొలొనోస్కోపీ లేదా ప్రోక్టోసిగ్మోయిడోస్కోపీ: ఇది  
 సాధారణ వాస్కులర్ నమూనా, కణిక, ఫ్రైబిలిటీ మరియు పురీషనాళంలో  
 వ్రణోత్పత్తిని కోల్పోవడాన్ని బహిర్గతం చేస్తుంది.  
  
సిగ్మాయిడోస్కోపీ: ఇది ప్రేగు మంట స్థాయి మరియు పరిధిని పరిశీలించడంలో  
సహాయపడుతుంది. మీ ప్రేగు నుండి కణజాలం యొక్క చిన్న నమూనాను తొలగించడానికి  
సిగ్మాయిడోస్కోపీని కూడా ఉపయోగించవచ్చు, కనుక దీనిని ప్రయోగశాలలో  
పరీక్షించవచ్చు.  
  
ఎండోస్కోపీ: ఇది మీ మలద్వారం ద్వారా చొప్పించిన లైట్ ట్యూబ్‌తో మీ  
పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళం లోపలి భాగాన్ని పరిశీలించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఉదర ఎక్స్-రే: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క తీవ్రమైన ప్రారంభానికి  
సాదా పొత్తికడుపు రేడియోగ్రాఫ్‌లు ఉపయోగపడతాయి. అవి తరచుగా తాపజనక ప్రేగు  
వ్యాధిలో పూర్తిగా సాధారణమైనవి.  
  
CT స్కాన్ లేదా MRI: ఇవి చిన్న ప్రేగు ఇమేజింగ్ కోసం ఉపయోగించబడతాయి మరియు  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మరియు క్రోన్'స్ వ్యాధి మధ్య తేడాను  
గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
6. బయాప్సీ సాధారణంగా హిస్టోలాజికల్ అసెస్‌మెంట్ కోసం ప్రతి ప్రేగు విభాగం  
 నుండి కనీసం రెండు బయాప్సీలు సిఫార్సు చేయబడతాయి. అయినప్పటికీ,  
 వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క రోగనిర్ధారణ హిస్టోలాజికల్  
 లక్షణాలు ఏవీ లేవు, కానీ వక్రీకరణ క్రమరాహిత్యం వ్రణోత్పత్తి  
 పెద్దప్రేగు శోథను సూచిస్తుంది.  
  
మీ పరీక్షలను పూర్తి చేయడం అంత సులభం కాదు! మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్  
చేసుకోండి ప్రముఖులు ప్రభావితమైన అమీ బ్రెన్నెమాన్ బ్రెన్నెమాన్ టీవీ  
డ్రామా జడ్జింగ్ అమీలో ఒక అమెరికన్ స్టార్. ఆమె UC మరియు క్రోన్'స్  
రెండింటికీ అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో అమెరికాలోని క్రోన్'స్ & కోలిటిస్  
ఫౌండేషన్ (CCFA)కి ప్రతినిధిగా ఉన్నారు. "ఈ వ్యాధులు ఎంత వినాశకరమైనవో నాకు  
ప్రత్యక్షంగా తెలుసు," ఆమె చెప్పింది. మొహబ్బతీన్ నటి, మరియు టీవీ రియాలిటీ  
షో బిగ్ బాస్ కంటెస్టెంట్ అయిన షమితా శెట్టి ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆమె "సాధారణ  
ఆహారం తీసుకోలేని" పరిస్థితితో బాధపడుతున్నట్లు చెప్పారు. అందువల్ల, ఆమె  
గ్లూటెన్ రహిత ఆహారాన్ని ఆశ్రయిస్తుంది. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ నివారణ  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ప్రేగు వ్యాధి యొక్క ఒక రూపం, ఇది సాధారణంగా  
తరువాతి దశలలో మాత్రమే గుర్తించబడుతుంది. కొన్ని నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం  
ద్వారా మీరు అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితొ  
పాటు:  
  
1. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం సరైన ఆర్ద్రీకరణ వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను  
 నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ అతిసారాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసే కాఫీ,  
 ఆల్కహాల్ మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలకు దూరంగా ఉండటంతో పాటు, ప్రతి  
 రోజూ కనీసం 2లీటర్ల నీరు తప్పనిసరిగా తాగాలి.  
  
నీరు త్రాగడం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో అర్థం చేసుకోండి.  
  
ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి.  
  
2. ప్రోబయోటిక్స్‌ను మీ స్నేహితుడిగా మార్చుకోవడం ప్రోబయోటిక్స్ మీ పేగును  
 ఆరోగ్యంగా ఉంచే మంచి బ్యాక్టీరియా తప్ప మరొకటి కాదు. ఇవి 'చెడు  
 బ్యాక్టీరియా'ను పెద్ద ప్రేగు గోడలకు అంటుకోకుండా నిరోధించగలవు,  
 తద్వారా అల్సరేటివ్ కొలిటిస్‌ను నివారిస్తుంది. మా విస్తృతమైన  
 ప్రోబయోటిక్ ఉత్పత్తులతో దయచేసి మీ గట్‌ను పొందండి. ఇప్పుడే మీ  
 కార్ట్‌కి జోడించండి  
  
3. మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం వలన మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించడం  
 వలన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే ఒత్తిడి మీ సాధారణ జీర్ణ  
 ప్రక్రియను మార్చడానికి కారణం కావచ్చు. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికి  
 ప్రయత్నించండి లేదా ప్రశాంతంగా ఉండటానికి మీకు ఏది పనికివచ్చో చేయండి.  
  
4. మీ దినచర్యకు వ్యాయామాన్ని జోడిస్తోంది చురుకుగా ఉండటం వల్ల కలిగే  
 ప్రయోజనాలు మనందరికీ తెలుసు మరియు వ్యాయామం చేయడం వల్ల మీ ప్రేగును  
 ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా మరియు విరేచనాలను నివారించడం ద్వారా  
 వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. చెమట  
 పట్టడానికి చాలా సోమరితనం ఉందా? ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడంలో మీకు  
 సహాయపడే 7 చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. సందర్శించాల్సిన డాక్టర్ ఇప్పుడు  
 చదవండి  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్స మరియు నిర్ధారణకు సమగ్ర విధానం అవసరం  
కావచ్చు. సహాయం చేయగల నిపుణులు:  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ కోలన్ మరియు రెక్టల్ సర్జన్  
పీడియాట్రిక్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ (పిల్లల్లో) డెర్మటాలజిస్ట్  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అనేది జీర్ణశయాంతర ప్రేగు మరియు సంబంధిత అవయవాలకు  
సంబంధించిన రుగ్మతల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యుడు.  
పెద్దప్రేగు మరియు మల సర్జన్ కాలేయం, మూత్రం మరియు స్త్రీ పునరుత్పత్తి  
వ్యవస్థతో పాటు చిన్న ప్రేగు, పెద్దప్రేగు, పురీషనాళం మరియు ఆసన కాలువ  
యొక్క వివిధ వ్యాధులను నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు. చర్మవ్యాధి  
నిపుణుడు చర్మ వ్యాధులకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు పిలవాలి? మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటే వెంటనే  
వైద్య సంరక్షణను కోరండి:  
  
నిరంతర మరియు భారీ విరేచనాలు. మీ మలద్వారం నుండి రక్తం మీ మలంలో రక్తం  
గడ్డకట్టడం అధిక జ్వరంతో పాటు నిరంతర నొప్పి  
  
మీ పేగు ఆరోగ్యాన్ని తేలికగా తీసుకోకండి. మీకు ఏవైనా లక్షణాలు ఉంటే, మా  
విశ్వసనీయ వైద్యుల నుండి సలహా తీసుకోండి. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ చికిత్సను  
వెంటనే సంప్రదించండి  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ 5 సంవత్సరాల తర్వాత 10-19% మంది రోగులలో  
మరియు 10 సంవత్సరాలలో 28% మంది రోగులలో పురోగతి చెందుతుంది. వైద్య నిర్వహణ  
యొక్క ప్రాథమిక లక్ష్యం ఉపశమనాన్ని ప్రేరేపించడం మరియు నిర్వహించడం.  
  
వ్యాధి యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క దశ:  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క తీవ్రతను మల రక్తస్రావం ఆధారంగా  
వర్గీకరించవచ్చు. ఇది కలిగి ఉంటుంది:  
  
తేలికపాటి: రోజుకు నాలుగు కంటే తక్కువ మల రక్తస్రావం ఎపిసోడ్‌లు మితమైనవి:  
రోజుకు నాలుగు కంటే ఎక్కువ మల రక్తస్రావం ఎపిసోడ్‌లు తీవ్రమైనవి:  
హైపోఅల్బుమినిమియాతో కలిపి అనారోగ్యం యొక్క దైహిక లక్షణాలతో పాటు రోజుకు  
నాలుగు కంటే ఎక్కువ మల రక్తస్రావం ఎపిసోడ్‌లు (అల్బుమిన్ లోపం ఉన్న  
పరిస్థితి మీ రక్త నాళాలలో ద్రవాన్ని ఉంచడానికి బాధ్యత వహించే ప్రోటీన్).  
  
చికిత్స వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క దశపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు  
ఇది వీటిని కలిగి ఉంటుంది: A. తేలికపాటి-మితమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు  
శోథలో మెసలమైన్‌లు: అల్సరేటివ్ పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క తేలికపాటి-మితమైన  
కేసులలో ఉపశమనం యొక్క ఇండక్షన్ కోసం ఇవి మొదటి-లైన్ చికిత్స. నోటి,  
సుపోజిటరీ లేదా లిక్విడ్ ఎనిమాతో సహా మెసలమైన్ యొక్క వివిధ సూత్రీకరణలు  
ఉన్నాయి. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: మెసలమైన్‌కు స్పందించని రోగులకు రెండవ-లైన్  
చికిత్సలు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్. ఉపయోగించిన మందులు: ప్రెడ్నిసోన్  
బుడెసోనైడ్-మల్టిమాట్రిక్స్ (MMX) B. మితమైన-తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి  
పెద్దప్రేగు శోథలో  
  
1. ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్లు: ఇవి అంతర్లీన తాపజనక ప్రక్రియలపై పని చేయడం  
 ద్వారా రోగనిరోధక వ్యవస్థను మాడ్యులేట్ చేసే మందులు. అవి:  
 ఇన్ఫ్లిక్సిమాబ్ అడాలిముమాబ్ గోలిముమాబ్ వెడోలిజుమాబ్ టోఫాసిటినిబ్  
  
C. తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో  
  
ఇది పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు, జ్వరం మరియు ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలతో రోజుకు 6  
కంటే ఎక్కువ రక్తపు మలం ఉండటం అని నిర్వచించబడింది. మందులలో ఇవి ఉన్నాయి:  
ఇన్ఫ్లిక్సిమాబ్ సైక్లోస్పోరిన్ స్టెరాయిడ్స్. భారతదేశంలోని అతిపెద్ద  
ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ మందులను ఆన్‌లైన్‌లో పొందండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్  
చెయ్యండి  
  
D. ఉపశమన నిర్వహణ ఒక వ్యక్తి రోగికి అత్యంత సముచితమైన నిర్వహణ చికిత్స  
వ్యాధి విస్తీర్ణం మరియు తీవ్రత, ఉపశమనం యొక్క ఇండక్షన్ చికిత్స మరియు  
మునుపటి నిర్వహణ చికిత్సల వైఫల్యం వంటి అనేక అంశాల ద్వారా స్థాపించబడింది.  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో ఉపశమన నిర్వహణకు మెసలాజైన్ చికిత్సకు  
ఆధారం.  
  
E. సర్జరీ శస్త్రచికిత్సకు సంబంధించిన సంపూర్ణ సూచనలు అనియంత్రిత  
రక్తస్రావం, చిల్లులు మరియు కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్. తీవ్రమైన తీవ్రమైన  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో కూడా శస్త్రచికిత్స సూచించబడుతుంది మరియు  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు సాధారణంగా నిర్వహించబడే శస్త్రచికిత్స:  
ఇలియాల్ పర్సు-ఆనల్ అనస్టోమోసిస్ (IPAA)తో పునరుద్ధరణ ప్రోక్టోకోలెక్టమీ:  
సాధారణ ప్రేగు కోసం పాయువులో ముద్రను భద్రపరిచేటప్పుడు ఈ శస్త్రచికిత్స  
మొత్తం పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళాన్ని తొలగిస్తుంది. పనితీరు మరియు మల  
ఆపుకొనలేని నివారించడానికి. టోటల్ ప్రాక్టోకోలెక్టమీ: ఇది పేగుల  
వ్యక్తీకరణలు ఉన్నట్లయితే సూచించబడే పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళం  
మొత్తాన్ని తొలగించే శస్త్రచికిత్స.  
  
F. కొత్త ఏజెంట్ మిరాకిజుమాబ్ అనేది మితమైన-తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి  
పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న రోగులకు ప్రస్తుతం క్లినికల్ ట్రయల్‌లో ఉన్న  
యాంటీబాడీ. అయినప్పటికీ, మిరాకిజుమాబ్ యొక్క సమర్థత మరియు మోతాదును  
నిర్ణయించడానికి అదనపు అధ్యయనాలు అవసరం. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్ కోసం ఇంటి  
సంరక్షణ  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు వైద్య సహాయం అవసరం, అయితే లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి కొన్ని ఇంటి నివారణలు కనుగొనబడ్డాయి. వీటితొ పాటు:  
  
అలోవెరా: కలబంద జెల్ మంటను తగ్గిస్తుంది. అయినప్పటికీ, మీరు కలబంద రసంతో  
జాగ్రత్తగా ఉండవలసి ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది భేదిమందు ప్రభావాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది మరియు అతిసారం ఉన్నవారికి ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది.  
  
కలబంద ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
వీట్ గ్రాస్ (గెహున్): చురుకైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు గోధుమ గడ్డి  
రసం ప్రభావవంతంగా మరియు సురక్షితంగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
పసుపు (హల్ది): కర్కుమిన్ (పసుపు) ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ మరియు ముఖ్యమైన  
దుష్ప్రభావాలు లేకుండా బాగా తట్టుకోగలదని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
  
పైనాపిల్ (అనానాస్): పైనాపిల్‌లో ఉన్న బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ UC లక్షణాలను  
తగ్గించడంలో మరియు మంటల ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఎంజైమ్ పేగు మంటను తగ్గించడంలో మరియు పేగు కణాల  
పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
జిన్సెంగ్: ఇది 2015 అధ్యయనం ప్రకారం వాపును తగ్గించడం మరియు సెల్యులార్  
నష్టం నుండి రక్షించడం ద్వారా UC చికిత్సలో దీని మూలాలు ప్రభావవంతంగా ఉండే  
మొక్క.  
  
జిన్సెంగ్ ట్యాప్ నౌ యొక్క 8 అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చూడండి  
  
గమనిక: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ లక్షణాలను నిర్వహించడానికి వీటితో  
పాటు, మీ సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని సాధారణ వ్యాయామంతో జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం, మీ  
ఆహారంలో ప్రోబయోటిక్స్ మరియు విటమిన్ సప్లిమెంట్లను జోడించడం మరియు సమతుల్య  
ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యంగా తినడానికి 6 సులభమైన మార్గాల  
గురించి మరింత చదవండి.  
  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది ఉపశమనం మరియు పునఃస్థితి యొక్క కాలాలతో  
కూడిన దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ నుండి సంభవించే  
సమస్యలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
పెల్విక్ చీము: ఇది వాపు కారణంగా కడుపు దిగువన చీముతో నిండిన గాయాలు.  
  
ఎంట్రోక్యుటేనియస్ ఫిస్టులాస్: ఇవి పేగులు లేదా కడుపు మరియు చర్మం మధ్య  
ఉన్న అసాధారణ కనెక్షన్లు. ప్రేగు శస్త్రచికిత్స తర్వాత చర్మంలోకి కడుపు  
లేదా ప్రేగులలోని విషయాలు లీకేజీ కారణంగా ఇవి సంభవిస్తాయి.  
  
ప్రేగు అవరోధం: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు శస్త్రచికిత్స తర్వాత 15%  
మంది రోగులలో శస్త్రచికిత్స అనంతర చిన్న-పేగు అవరోధం సంభవిస్తుందని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
పర్సు ప్రోలాప్స్: టోటల్ ప్రొక్టోకోలెక్టమీకి గురైన అల్సరేటివ్ పెద్దప్రేగు  
శోథ ఉన్న రోగులలో పరిగణించవలసిన అరుదైన కానీ ముఖ్యమైన సమస్య అని పరిశోధన  
నిరూపిస్తుంది.  
  
పేలవమైన పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న  
వ్యక్తులు మరియు దాని కోసం చికిత్స పొందుతున్న వ్యక్తులు పేలవమైన పెరుగుదల  
మరియు ఆలస్యమైన యుక్తవయస్సును కలిగి ఉంటారు.  
  
ప్రైమరీ స్క్లెరోసింగ్ కోలాంగైటిస్: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న  
వ్యక్తులు ప్రైమరీ స్క్లెరోసింగ్ కోలాంగైటిస్ (PSC) అని పిలిచే మరొక జీర్ణ  
స్థితిని అభివృద్ధి చేయవచ్చు. పిఎస్‌సిలో పిత్త వాహికలు క్రమంగా ఎర్రబడినవి  
మరియు దెబ్బతిన్నాయి.  
  
పౌచిటిస్: ఇది వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సలో శస్త్రచికిత్స  
సమయంలో సృష్టించబడిన పర్సు యొక్క లైనింగ్‌లో మంట.  
  
ఆపుకొనలేని: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణంగా మల  
ఆపుకొనలేని కారణంగా ప్రభావితమవుతారు, అనగా ప్రేగు కదలికను  
నియంత్రించలేకపోవడం. బోలు ఎముకల వ్యాధి: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగుతో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తులు బోలు ఎముకల వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఎముకలు బలహీనంగా మారినప్పుడు మరియు విరిగిపోయే అవకాశం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
లైంగిక పనిచేయకపోవడం: వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సకు ఉపయోగించే  
కొన్ని మందులు వారి సెక్స్ డ్రైవ్ మరియు సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం  
చేస్తాయి. టాక్సిక్ మెగాకోలన్: ఇది మీ పెద్దప్రేగు యొక్క లోతైన పొరలలోకి  
వ్యాపించే వాపు మరియు వాపు. పెద్దప్రేగు లేదా మల క్యాన్సర్: 10 సంవత్సరాల  
రోగ నిర్ధారణ తర్వాత వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న వ్యక్తులలో  
క్యాన్సర్ ప్రమాదం 2% పెరుగుతుంది.  
  
అనస్టోమోసిస్ నుండి లీకేజ్: ఇది శస్త్రచికిత్స అనంతర సెప్సిస్ మరియు పర్సు  
వైఫల్యానికి దారితీసే ఇలియాల్ పర్సు-ఆనల్ అనస్టోమోసిస్ (IPAA) తర్వాత  
తీవ్రమైన సమస్య. నీకు తెలుసా? కరోనావైరస్ వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను  
ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్‌ల కోసం జీర్ణశయాంతర  
ఫిర్యాదులు ఉన్న రోగులను మూల్యాంకనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. అల్సరేటివ్  
కోలిటిస్ కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అనేది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి, దీనికి సమగ్ర  
సంరక్షణ అవసరం. సాధారణ చికిత్సలతో పాటు కొన్ని పరిపూరకరమైన చికిత్సలు  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి ఉపయోగపడతాయి. అయితే, ఏదైనా కొత్తగా ప్రారంభించే  
ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు  
ఉత్తమంగా పనిచేసే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: 1. హైపర్‌బారిక్ ఆక్సిజన్ థెరపీ  
తీవ్రమైన తీవ్రమైన వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథలో ఈ చికిత్స ప్రయోజనకరంగా  
ఉందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఇది స్వచ్ఛమైన అదనపు ఆక్సిజన్ డెలివరీ  
కణజాల హైపోక్సియా (తక్కువ ఆక్సిజన్ స్థాయిలు) రివర్స్ మరియు వైద్యం  
ప్రేరేపిస్తుందని సిద్ధాంతం ఆధారంగా.  
  
2. ఆయుర్వేదం వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు సంబంధించిన లక్షణాలు మరియు  
 మంట-అప్‌ల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో ఆయుర్వేద విధానం సహాయపడుతుంది,  
 ఎందుకంటే ఇది దోషాలు, మసాజ్‌లు, ధ్యానం మరియు యోగాను సమతుల్యం  
 చేయడానికి ఆహార చర్యలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే 6 ఆయుర్వేద మూలికల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
ఇది ఇప్పుడు చదవండి  
  
3. ఆక్యుపంక్చర్ IBD ఉన్న వ్యక్తులలో ఆక్యుపంక్చర్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని  
 2016 అధ్యయనం కనుగొంది మరియు నొప్పి ఉపశమనం మరియు లక్షణాలలో మెరుగుదలని  
 కనుగొంది.  
  
4. తాయ్ చిని షాడోబాక్సింగ్ అని కూడా పిలుస్తారు, తాయ్ చి అనేది రక్షణ  
 శిక్షణ మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం అభ్యసించే అంతర్గత చైనీస్ యుద్ధ  
 కళ. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మరియు ఇతర తాపజనక ప్రేగు వ్యాధులతో  
 బాధపడుతున్న రోగులలో ఇది జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనాలు  
 చూపిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది అంతర్గత సమతుల్యత మరియు లోపల నుండి  
 వైద్యం చేయడంపై దృష్టి పెడుతుంది. అల్సరేటివ్ కొలిటిస్‌తో జీవించడం  
  
మీ దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం గురించి బాగా తెలుసుకోవడం ముఖ్యం, మీ రోగనిర్ధారణ  
గురించి మీరు చేయగలిగినదంతా నేర్చుకోవడం మరియు మీ పరిస్థితిని  
నిర్వహించడంలో ఇది మిమ్మల్ని ఎంతగానో ప్రభావితం చేయగలదు. అల్సరేటివ్  
కొలిటిస్‌తో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. కొన్ని మందులకు దూరంగా ఉండండి, ఇబుప్రోఫెన్ మరియు న్యాప్రోక్సెన్ వంటి  
 పెయిన్ కిల్లర్లు సాధారణంగా మీకు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను కలిగి  
 ఉంటే సిఫార్సు చేయబడవు ఎందుకంటే అవి కడుపు మరియు ప్రేగులలో పూతలకి  
 కారణమవుతాయి. అలాగే, కొన్ని గర్భనిరోధకాలు మరియు యాంటీబయాటిక్స్  
 వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను పెంచుతాయి.  
  
2. చిన్న భోజనం తినండి మీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు పరిస్థితిని  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దీన్ని చేయడానికి ఉత్తమ మార్గం 3 ప్రధాన  
 భోజనం కంటే చిన్న భోజనం తినడం. ఇది మీ లక్షణాలను నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడవచ్చు.  
  
3. ఫుడ్ జర్నల్‌ను నిర్వహించండి ఫుడ్ జర్నల్‌ను ఉంచడం మీరు తినే వాటిని  
 డాక్యుమెంట్ చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది మరియు మీరు ఏ ఆహారాన్ని  
 తట్టుకోగలరో మరియు మీ లక్షణాలను మరింత దిగజార్చేలా చేస్తుంది. ఈ  
 విధంగా, మీరు సమస్యాత్మక ఆహారాలను గుర్తించవచ్చు మరియు వాటిని మీ ఆహారం  
 నుండి తొలగించవచ్చు.  
  
4. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని బే వద్ద ఉంచుకోండి, కొంతమందికి  
 వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క ఎపిసోడ్ సమయంలో ఫైబర్ లక్షణాలను  
 తీవ్రతరం చేస్తుంది. పీచుపదార్థం తక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల  
 మీరు మల విసర్జన చేసే మొత్తం మరియు ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించవచ్చు.  
 ఆహారాలకు ఉదాహరణలు:  
  
వైట్ బ్రెడ్ కార్న్‌ఫ్లేక్స్ వైట్ రైస్ లీన్ మాంసం మరియు చేప గుడ్లు.  
  
5. అవసరమైన సప్లిమెంట్లను చేర్చండి అల్సరేటివ్ పెద్దప్రేగు శోథ  
 పోషకాహారలోపానికి దారి తీస్తుంది, ఎందుకంటే కొన్ని ఆహారాలు శరీరానికి  
 సరిగ్గా తీసుకోబడవు. అలాగే, వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సలో  
 ఉపయోగించే కొన్ని మందులు ఫోలేట్ మరియు విటమిన్ B12 లోపానికి  
 కారణమవుతాయి. మీకు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉంటే జోడించాల్సిన  
 సప్లిమెంట్‌లలో ఇవి ఉంటాయి:  
  
విటమిన్ డి ఫోలిక్ యాసిడ్ ఐరన్ విటమిన్ బి12 ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్  
  
మీ ఆహారంలో ఖాళీలు మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయనివ్వవద్దు. మీ అన్ని  
అవసరాలను తీర్చడానికి మా ప్రత్యేకమైన విటమిన్లు మరియు సప్లిమెంట్లను  
చూడండి. ఇప్పుడు కొను  
  
6. మీ భావాలను కమ్యూనికేట్ చేయండి వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ వంటి  
 దీర్ఘకాలిక పరిస్థితితో జీవించడం మీ మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం  
 చూపుతుంది. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ వల్ల కలిగే ఆందోళన మరియు  
 ఒత్తిడి కొన్ని సందర్భాల్లో నిరాశకు దారితీయవచ్చు. దీన్ని  
 నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం మీ భావాలను గురించి మీ ప్రియమైనవారితో  
 కమ్యూనికేట్ చేయడం. మీరు యోగా, శ్వాస వ్యాయామాలు మరియు ధ్యానం కూడా  
 ప్రయత్నించవచ్చు.  
  
7. పిల్లలలో వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ కొన్నిసార్లు 15 సంవత్సరాల కంటే  
 తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ  
 సంభవించవచ్చు మరియు వారు వ్యాధి కారణంగా శారీరక, భావోద్వేగ మరియు  
 సామాజిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఇది సరైన నిర్వహణ మరియు చికిత్స యొక్క  
 ప్రాముఖ్యతను పెంచుతుంది. పిల్లలు ఈ క్రింది మానసిక లక్షణాలను  
 అనుభవించవచ్చు: మూడ్ స్వింగ్స్ స్కూల్లో టీజింగ్ కోపం మరియు చిరాకు  
 ఇబ్బంది శారీరక ప్రదర్శన గురించి ఆందోళన చెందడం సత్తువ పేలవమైన ఏకాగ్రత  
  
పిల్లలకు కుటుంబ సభ్యులందరి నుండి పరస్పర మద్దతు అవసరం మరియు మొత్తం  
కుటుంబం వ్యాధి గురించి తెలుసుకోవడం మరియు సానుభూతితో ఉండటానికి  
ప్రయత్నించడం చాలా ముఖ్యం. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క అటువంటి  
సవాళ్లను నిర్వహించడానికి మీ పిల్లల కోసం మానసిక వైద్యుని సహాయం తీసుకోండి.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ రోగనిరోధక శక్తిని  
ప్రభావితం చేస్తుందా? నా అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ గురించి నేను ఏమి  
తెలుసుకోవాలి? ఎంత తరచుగా కోలనోస్కోపీని పొందడం అవసరం? పెద్దప్రేగు శోథ  
మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ మధ్య తేడా ఏమిటి? ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు  
వ్యాధి మరియు అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ ఒకేలా ఉన్నాయా? ప్రస్తావనలు వ్రణోత్పత్తి  
పెద్దప్రేగు శోథ యొక్క పర్యాయపదాలు. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్. అరుదైన వ్యాధి.  
డేటాబేస్. ఓర్డాస్ I మరియు ఇతరులు. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్. వాల్యూమ్ 380  
నవంబర్ 3, 2012. ఉంగారో ఆర్, మెహంద్రు ఎస్, అలెన్ పిబి, పెయిరిన్-బిరౌలెట్  
ఎల్, కొలంబెల్ జెఎఫ్. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ. లాన్సెట్. 2017  
ఏప్రిల్ 29;389(10080):1756-1770. అల్సరేటివ్ ప్రొక్టిటిస్. అల్సరేటివ్  
కొలిటిస్ రకాలు. క్రోన్'స్ & కోలిటిస్ ఫౌండేషన్. ఆరోన్ ఇ మరియు ఇతరులు.  
అల్సరేటివ్ కోలిటిస్. జనవరి 2022. సెయెడియన్ SS, నోఖోస్టిన్ F, మలామిర్ MD.  
ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి నిర్ధారణ, నివారణ మరియు చికిత్స పద్ధతుల యొక్క  
సమీక్ష. J మెడ్ లైఫ్. 2019 ఏప్రిల్-జూన్;12(2):113-122. బి. సిసిలియా మరియు  
ఇతరులు. వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథకు ప్రమాద కారకాలు: స్పెయిన్‌లో  
జనాభా-ఆధారిత, కేసు-నియంత్రణ అధ్యయనం. జర్నల్ ఆఫ్ క్రోన్'స్ అండ్ కోలిటిస్  
(2008) 2, 158–161. సెవెల్ JL, ఇనాడోమి JM, యీ హెచ్‌ఎఫ్ జూనియర్ జాతి మరియు  
పట్టణ ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థలో తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి. డిగ్ డిస్ సైన్స్.  
2010 డిసెంబర్;55(12):3479-87. థామస్ J మరియు ఇతరులు. గర్భనిరోధకాల ఉపయోగం  
మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి ప్రమాదం: ఒక సమూహ కేస్-నియంత్రణ అధ్యయనం.  
అలిమెంట్ ఫార్మాకోల్ థెర్. 2022;55:318–326. Santos MPC, Gomes C, Torres  
J. ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధిలో కుటుంబ మరియు జాతి ప్రమాదం. ఆన్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2018 జనవరి-ఫిబ్రవరి;31(1):14-23. పతిరణ WGW, చుబ్ SP,  
జిల్లెట్ MJ, వశికరన్ SD. మల కాల్ప్రొటెక్టిన్. క్లిన్ బయోకెమ్ రెవ. 2018  
ఆగస్టు;39(3):77-90. PMID: 30828114; PMCID: PMC6370282. కయల్ M, షా S.  
అల్సరేటివ్ కొలిటిస్: ప్రస్తుత మరియు ఎమర్జింగ్ ట్రీట్‌మెంట్ స్ట్రాటజీస్.  
జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ మెడిసిన్ [ఇంటర్నెట్] 2019;9(1):94. Ben-Arye E,  
Goldin E, Wengrower D, Stamper A, Kohn R, Berry E. క్రియాశీల దూరపు  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సలో గోధుమ గడ్డి రసం: యాదృచ్ఛిక డబుల్  
బ్లైండ్ ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్. స్కాండ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్.  
2002;37(4):444-449. ఓడ్రాస్ I మరియు ఇతరులు. అల్సరేటివ్ కోలిటిస్.  
వాల్యూమ్ 380, సంచిక 9853, P1606-1619, నవంబర్ 03, 2012. పియర్సన్,  
మెరెడిత్ MD1; స్మిత్, ఇలియట్ MD2; కోప్లాండ్, ఆండ్రూ MD2. IPAAతో టోటల్  
ప్రోక్టోకోలెక్టమీని క్లిష్టతరం చేసే పౌచ్ ప్రోలాప్స్ కేసు: 1759. అమెరికన్  
జర్నల్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ 111():p S842, అక్టోబర్ 2016. వాంగ్ Q, Mi  
S, Yu Z, Li Q, Lei J. శ్రద్ధపై విండో తెరవడం: సహాయక చికిత్సలు ఇన్ఫ్లమేటరీ  
ప్రేగు వ్యాధి కోసం. కెన్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపాటోల్. 2020 ఆగస్టు  
12;2020:7397523. Ng SC, Shi HY, Hamidi N, et al. 21వ శతాబ్దంలో  
ప్రపంచవ్యాప్త సంభవం మరియు తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి వ్యాప్తి: జనాభా-ఆధారిత  
అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష [ప్రచురితమైన దిద్దుబాటు లాన్సెట్‌లో  
కనిపిస్తుంది. 2020 అక్టోబర్ 3;396(10256):e56]. లాన్సెట్.  
2017;390(10114):2769-2778. Oxelmark L, Lindberg A, Löfberg R, Sternby B,  
Eriksson A, Almer S, et al. తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి ఉన్న స్వీడిష్ రోగులలో  
పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం యొక్క ఉపయోగం: నియంత్రిత అధ్యయనం  
[ఇంటర్నెట్]. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ & హెపటాలజీ. US  
నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2016 [ఉదహరించబడింది 2023Feb15].  
  
==================================================  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని అవలోకనం మూత్ర ఆపుకొనలేని మూత్రం అసంకల్పిత లీకేజీని  
సూచిస్తుంది. చాలా మంది ఇది వృద్ధాప్యం యొక్క సాధారణ భాగం అని అనుకుంటారు,  
అయితే ఇది మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIS), మధుమేహం, విస్తరించిన  
ప్రోస్టేట్, అల్జీమియర్స్ వ్యాధి, రుతువిరతి మొదలైన అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల  
వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు.  
  
నీరు తగినంతగా తీసుకోకపోవడం, కెఫిన్ అధికంగా తీసుకోవడం, గర్భం దాల్చడం,  
యోని ద్వారా పుట్టడం మరియు అధిక బరువు వంటి అనేక కారణాల వల్ల ఈ వ్యాధి  
ప్రేరేపిస్తుంది. చాలా మంది తమ సమస్యను ఇబ్బందిగా పంచుకోనందున ఇది రోగి  
యొక్క భావోద్వేగ, మానసిక మరియు సామాజిక జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
జీవనశైలి మార్పులు, ప్రవర్తనా చికిత్స మరియు మందుల ద్వారా మూత్ర ఆపుకొనలేని  
పరిస్థితిని నిర్వహించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స చికిత్స  
కూడా పరిగణించబడుతుంది. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో  
కనిపిస్తాయి కానీ వృద్ధులలో ఎక్కువగా కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర  
భాగాలు (లు) ప్రమేయం యూరేత్ర యూరినరీ బ్లాడర్ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా:  
348 మిలియన్ (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు మతిమరుపు, చిత్తవైకల్యం లేదా ఇతర  
జ్ఞానపరమైనవి వైకల్యాలు ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్) అట్రోఫిక్  
వాజినైటిస్ లేదా యూరిత్రైటిస్ ఫార్మాస్యూటికల్స్ లేదా పదార్థాలు (ఉదా,  
మూత్రవిసర్జన, కెఫిన్, ఆల్కహాల్) మానసిక రుగ్మత అధిక మూత్రం విడుదల (ఉదా,  
మధుమేహం, మధుమేహం ఇన్సిపిడస్) తగ్గిన చలనశీలత లేదా రివర్సిబుల్ మూత్ర  
నిలుపుదల ఆరోగ్య పరీక్ష / వైద్య పరీక్ష చరిత్ర శారీరక పరీక్ష మూత్ర పరీక్ష  
యూరోడైనమిక్ టెస్టింగ్ ప్యాడ్ టెస్ట్ స్ట్రెస్ టెస్ట్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు:  
అల్ట్రాసౌండ్ & సైటోస్కోపీ చికిత్స యాంటీమస్కారినిక్స్: డారిఫెనాసిన్,  
సోలిఫెనాసిన్, ఆక్సిబ్యూటినిన్, టోల్టెరోడిన్, & ట్రోస్పియం  
ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్: ఫెనైల్‌ప్రోపనోలమైన్ యాంటిటాగులిస్ట్:  
టెనైల్‌ప్రోపనోలమైన్ యాంటిటాగ్లిస్ట్: & టామ్సులోసిన్ బీటా-అడ్రినెర్జిక్  
అగోనిస్ట్: మిరాబెగ్రోన్ వెజినల్ ఈస్ట్రోజెన్ క్రీమ్‌లు హార్మోన్  
రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీలు ఇతర విధానాలు మరియు శస్త్రచికిత్సలు: బల్కింగ్  
ఏజెంట్లు, బోటులినమ్ టాక్సిన్ ఇంజెక్షన్లు, వైద్య పరికరాలు  
(న్యూరోమోడ్యులేషన్ పరికరాలు, ఆర్టిఫిషియల్ యూరిత్రల్ స్పింక్టర్ & యోని  
ఇన్సర్ట్), స్లింగ్ ప్రక్రియ, బయోఫీడ్‌బ్యాక్ సెన్సార్ స్టిమ్యులేషన్  
సెన్సర్, అన్ని రకాల ఉద్దీపన సెన్సార్‌లు చూడండి మూత్ర ఆపుకొనలేనిది  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేనిది ఒక వ్యాధి కాదు, ఇది సాధారణంగా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యల  
లక్షణం. మూత్ర ఆపుకొనలేని లక్షణాలు: బరువులు ఎత్తడం, దగ్గు, తుమ్ములు,  
నవ్వడం, మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరిక లేకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి సాధారణ  
రోజువారీ కార్యకలాపాలలో మూత్రం రావడం, లైంగిక చర్య సమయంలో మూత్రం కారడం  
(నిద్రపోయే సమయంలో మూత్రం రావడం) మూత్రాన్ని పట్టుకోలేకపోవడం. సమయానికి  
మరుగుదొడ్డిపై స్పందించలేకపోవడం తరచుగా మూత్రవిసర్జన (రోజుకు 8 సార్లు కంటే  
ఎక్కువ) తడిగా అనిపించడం మూత్రాశయం అసంపూర్తిగా ఖాళీ అయినట్లు అనిపించడం  
మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణాలు  
  
మూత్ర వ్యవస్థ డిట్రసర్ కండరాలు, అంతర్గత మరియు బాహ్య స్పింక్టర్‌లు మరియు  
వాటి నాడీ సంబంధిత భాగాలను కలిగి ఉంటుంది. శిశువులలో, మూత్రాశయం యొక్క  
సంపూర్ణత డిట్రసర్ కండరాల సంకోచానికి కారణమవుతుంది, ఇది మూత్రాశయం యొక్క  
ఖాళీకి దారితీస్తుంది. మేము పెరిగేకొద్దీ, మా మూత్రాశయం 200-300 ml  
వాల్యూమ్‌లలో కోరిక యొక్క అనుభూతికి ప్రతిస్పందించడానికి శిక్షణ  
పొందుతుంది. ఈ దశలో, ప్రదేశం మరియు లభ్యతను బట్టి మూత్ర విసర్జన కోసం  
స్వచ్ఛంద నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు. ఒక రోజులో మేల్కొనే గంటలలో 7 సార్లు  
మూత్రాశయం ఖాళీ చేయడం సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన  
మూత్రాశయం యొక్క సాధారణ సహనం సామర్థ్యం సుమారుగా 500 ml ఉంటుంది, ఇది  
శారీరక శ్రమలు, దగ్గు, బరువులు ఎత్తడం మొదలైన సమయంలో కూడా మూత్రాశయం  
ఒత్తిడిని పెంచకుండా ఉంచగలదు. మొత్తం యంత్రాంగంలో ఏదైనా ఆటంకం మూత్ర  
ఆపుకొనలేని స్థితికి దారి తీస్తుంది. సాధ్యమయ్యే కారణాలు:  
  
డిట్రసర్ ఓవర్ యాక్టివిటీ: ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి అత్యంత సాధారణ  
కారణం, ఇందులో డిట్రసర్ కండరాల స్థిరమైన సంకోచాలు ఉంటాయి. ఇది స్పింక్టర్ల  
సడలింపుకు మరియు మూత్రం యొక్క అసంకల్పిత లీకేజీకి దారితీస్తుంది. ఇది  
సాధారణంగా వెన్నెముక గాయాలు, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ లేదా కేంద్ర నాడీ  
వ్యవస్థ యొక్క ఇతర గాయాల తర్వాత కనిపిస్తుంది. బలహీనమైన మూత్రాశయం సంకోచం:  
తగినంతగా సంకోచించని మూత్రాశయం కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణమవుతుంది. ఇది  
వృద్ధాప్యం మరియు అనేక పెల్విక్ ఫ్లోర్ వ్యాధుల వల్ల కావచ్చు. మూత్రనాళ  
మూసివేతలో తగ్గిన ఒత్తిడి: స్పింక్టెరిక్ యూనిట్ మూత్రాశయాన్ని మూసివేయడంలో  
సహాయపడుతుంది, ఇది విశ్రాంతి స్థితిలో మూత్రనాళ పీడనాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది  
(ఉదర ఒత్తిడి దాని విశ్రాంతి విలువలో ఉంటుంది, ఇక్కడ శూన్యత మరియు పెల్విక్  
ఫ్లోర్ సంకోచం జరగదు). యురేత్రా మూసివేతలో ఒత్తిడి తగ్గడం వల్ల కూడా మూత్రం  
లీకేజీ అవుతుంది. మూత్రనాళ ప్రాంతాల క్షీణత: ఇది మూత్రనాళం మరియు దాని  
చుట్టుపక్కల నిర్మాణాలు దాని బలం మరియు స్థితిస్థాపకతను కోల్పోయే వైద్య  
పరిస్థితి. ఇది మూత్ర వ్యవస్థ యొక్క పనిచేయకపోవడం వల్ల మూత్ర ఆపుకొనలేని  
స్థితికి కూడా కారణమవుతుంది. ఈస్ట్రోజెన్ లోపం కారణంగా రుతుక్రమం ఆగిపోయిన  
మహిళల్లో క్షీణత సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ప్రోస్టాటిక్ హైపర్ట్రోఫీ:  
పురుషులలో విస్తరించిన ప్రోస్టేట్ కూడా UIకి కారణమయ్యే మూత్రాశయంపై  
ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. యురేత్రల్ హైపర్‌మోబిలిటీ: ఇది UIకి కారణమయ్యే  
మూత్రనాళం యొక్క అధిక కదలిక ఉన్న పరిస్థితి. ఇది గర్భం, యోని డెలివరీ,  
ఊబకాయం, ధూమపానం, దీర్ఘకాలిక దగ్గు మరియు దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం వల్ల కావచ్చు  
మూత్ర స్పింక్టర్ యొక్క బలహీనత: ముదిరిన వయస్సు, రుతువిరతి, విస్తరించిన  
ప్రోస్టేట్ వంటి కొన్ని పరిస్థితులు స్పింక్టర్ మరియు పెల్విక్ ఫ్లోర్  
కండరాలను బలహీనపరుస్తాయి, ఇది UIకి దారి తీస్తుంది. పేలవమైన డిట్రసర్  
సమ్మతి: కొన్నిసార్లు, మూత్రాశయం సాగదీయడంలో విఫలమవుతుంది, ఇది ఒత్తిడిని  
పెంచుతుంది, నింపే సమయంలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు మూత్రాశయం యొక్క  
మూత్రాన్ని పట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. పెల్విక్ రేడియోథెరపీ  
తర్వాత ఈ నమూనా విలక్షణమైనది, లేదా దీర్ఘకాలం కాథెటరైజేషన్ కారణంగా  
సంభవించవచ్చు.  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని రివర్సిబుల్ కారణాలు UI యొక్క రివర్సిబుల్ కారణాలు,  
తరచుగా జ్ఞాపిక DIAPPERS ద్వారా వివరించబడ్డాయి:  
  
D- డెలిరియం (గందరగోళం) I - ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్) A-  
అట్రోఫిక్ (మెనోపాజ్ కారణంగా మూత్రనాళ క్షీణత) P- ఫార్మకోలాజికల్ (మందులు)  
P- మానసిక (ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన వంటి రుగ్మతలు) E- ఎండోక్రైన్ (అధిక మూత్ర  
ఉత్పత్తి) R - నిరోధిత చలనశీలత (కీళ్లవాతం వంటి పరిస్థితుల కారణంగా  
వాష్‌రూమ్‌కు చేరుకోలేకపోయింది) S- స్టూల్ ఇంపాక్షన్ (దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం  
కారణంగా పురీషనాళంలో లేదా దిగువ పెద్దప్రేగులో చిక్కుకున్న గట్టిపడిన మలం)  
మూత్ర ఆపుకొనలేని రకాలు  
  
ఆర్జ్ ఆపుకొనలేని ఇది సాధారణంగా రోజుకు 8 సార్లు కంటే ఎక్కువ మూత్ర విసర్జన  
చేయాలనే ఆకస్మిక మరియు బలమైన కోరికతో ఉంటుంది. దీనిలో, రోగి టాయిలెట్  
పొందడానికి మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు పట్టుకోలేరు.  
ఇది మధుమేహం, అల్జీమర్స్ వ్యాధి, స్ట్రోక్ మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
వంటి కొన్ని వైద్య పరిస్థితుల వల్ల కావచ్చు లేదా ప్రత్యేక పరిస్థితి  
కావచ్చు. ఇది వృద్ధ మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని  
ఇది బలహీనమైన కటి నేల కండరాలపై మూత్రనాళం మరియు మూత్రాశయం ద్వారా ఒత్తిడి  
కారణంగా మూత్రం లీకేజీని సూచిస్తుంది. ఇది వ్యాయామం, దగ్గు, తుమ్ములు,  
నవ్వడం, బరువైన వస్తువులను ఎత్తేటప్పుడు మూత్రం లీకేజీ అవుతుంది. ఏదైనా  
శారీరక శ్రమ మరియు ఆకస్మిక శారీరక కదలికలు కూడా మూత్రం లీకేజ్ అయ్యే  
అవకాశాలను పెంచుతాయి. అధిక బరువు మరియు ప్రోస్టేట్ శస్త్రచికిత్స కూడా  
ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఇది ఎక్కువగా క్రీడలలో చురుకుగా  
ఉండే వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫంక్షనల్ ఆపుకొనలేని ఈ రకంలో, రోగి  
సమయానికి వాష్‌రూమ్‌కు చేరుకోలేకపోవడం వల్ల మూత్రం లీక్ అవుతుంది.  
ఆర్థరైటిస్, పర్యావరణంలో అడ్డంకి లేదా జ్ఞాపకశక్తి సమస్య వంటి కొన్ని  
శారీరక వైకల్యం కారణంగా ఇది జరగవచ్చు. ఈ రకమైన ఆపుకొనలేని స్థితిని  
టాయిలెట్ కష్టం అని కూడా అంటారు. ఇది సాధారణంగా మూత్రాశయం సాధారణ  
నియంత్రణను కలిగి ఉన్న వృద్ధులలో ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది, కానీ ఇతర  
వైకల్యాలు ఉన్నందున సమయానికి వాష్‌రూమ్‌కు చేరుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
ఓవర్‌ఫ్లో ఇన్‌కంటినెన్స్ దీనిలో, మూత్రాశయం దాని సామర్థ్యం కంటే ఎక్కువగా  
నిండినప్పుడు లీకేజీ ఏర్పడుతుంది. ఇది మూత్రాశయం యొక్క అసంపూర్ణ ఖాళీకి  
దారితీసే నిరోధించబడిన మూత్రనాళం కారణంగా జరుగుతుంది. మధుమేహం వంటి కొన్ని  
పరిస్థితులలో పెరిగిన మూత్ర ఉత్పత్తి కూడా ఓవర్‌ఫ్లో ఆపుకొనలేని  
కారణమవుతుంది. మిశ్రమ మూత్ర ఆపుకొనలేనిది ఇది ఒత్తిడి మరియు మూత్ర  
ఆపుకొనలేని కోరికల కలయిక వలన మూత్రం యొక్క అసంకల్పిత లీకేజీ. అనియంత్రిత  
మధుమేహం తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు కారణం కావచ్చు. తరచుగా మూత్రవిసర్జన మరియు  
అధిక మూత్రం పరిమాణం (పాలియురియా) టైప్ 1 మరియు టైప్ 2 మధుమేహం యొక్క  
ప్రారంభ లక్షణం. రక్తంలో అదనపు గ్లూకోజ్ ఉండటం దీనికి కారణం, శరీరం దానిని  
తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది మరియు మూత్రం ద్వారా విసర్జించడానికి  
మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి తెస్తుంది. తరచుగా మూత్రవిసర్జనకు ఇతర కారణాలను  
కనుగొనండి. ఇప్పుడు చదవండి మూత్ర ఆపుకొనలేని ప్రమాద కారకాలు  
  
UI ప్రమాదాన్ని పెంచే వివిధ ప్రమాద కారకాలు:  
1. వైద్య పరిస్థితులు  
  
యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్: యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్రనాళం,  
మూత్ర నాళాలు, మూత్రాశయం మరియు మూత్రపిండాలు) మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి  
కారణమవుతుంది. ఇది తాత్కాలికం మరియు పరిస్థితికి చికిత్స చేసిన తర్వాత  
దూరంగా ఉంటుంది.  
  
మహిళల్లో UTIలు చాలా సాధారణం. మీరు అదే ప్రమాదంలో ఉన్నారా? ఇప్పుడు  
తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి  
  
పెల్విక్ ఫ్లోర్ వ్యాధి: కొన్ని పరిస్థితులలో మహిళల్లో బలహీనమైన కటి నేల  
కండరాలు మూత్రాశయం మూత్రాన్ని పట్టుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది మరియు మూత్ర  
ఆపుకొనలేని కారణం కావచ్చు.  
  
స్ట్రోక్: స్ట్రోక్ మూత్రాశయాన్ని నియంత్రించే దానితో సహా శరీరంలోని వివిధ  
కండరాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితికి కూడా  
కారణమవుతుంది.  
  
డయాబెటిస్: డయాబెటిస్‌లో మూత్రం పరిమాణం పెరగడం వల్ల కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని  
పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.  
  
రుతువిరతి: రుతువిరతి సమయంలో, మూత్రాశయంపై ప్రభావం చూపే హార్మోన్లలో  
మార్పులు సంభవిస్తాయి మరియు మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి కారణమవుతాయి.  
  
గర్భం: విస్తరిస్తున్న గర్భాశయం మూత్రాశయంపై ఒత్తిడి తెస్తుంది కాబట్టి  
గర్భధారణ సమయంలో మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తుంది.  
ఇది సాధారణంగా డెలివరీ తర్వాత కొన్ని వారాలలో తగ్గిపోతుంది.  
  
మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: ఈ పరిస్థితి మీ శరీరంలో మూత్రం యొక్క కదలికను  
నిర్దేశించే నరాల సంకేతాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది మరియు మూత్ర ఆపుకొనలేని  
స్థితికి కారణమవుతుంది.  
  
విస్తరించిన ప్రోస్టేట్: ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క విస్తరణ మూత్రాశయంపై  
ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు మూత్రం లీకేజీకి కారణమవుతుంది.  
  
మలబద్ధకం: చాలా కాలం పాటు మలబద్ధకం కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణం కావచ్చు.  
  
ఊబకాయం/అధిక బరువు: ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు మూత్రాశయంపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని  
కలిగిస్తుంది, ఇది మూత్రాన్ని పట్టుకోలేకపోతుంది.  
  
పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు: పిండం వెలుపల మూత్రాశయం అభివృద్ధి చెందే మూత్రాశయం  
ఎక్స్‌ట్రోఫీ వంటి మూత్ర ఆపుకొనలేని కొన్ని పుట్టుక లోపాలు కూడా ఉన్నాయి.  
  
దీర్ఘకాలిక దగ్గు: నిరంతర దగ్గు కూడా పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి తెస్తుంది  
మరియు ఇది మూత్రం లీకేజీకి కూడా కారణమవుతుంది.  
  
జెనిటూరినరీ ఫిస్టులాస్: ఇది మూత్ర మరియు జననేంద్రియ నిర్మాణాల మధ్య  
అసాధారణ కనెక్షన్ లేదా మార్గం. ఈ పరిస్థితి మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి  
సంబంధించినది మరియు తరచుగా శస్త్రచికిత్సతో చికిత్స పొందుతుంది.  
  
శస్త్రచికిత్స: ప్రోస్టేట్ గ్రంథి యొక్క శస్త్రచికిత్స వంటి కొన్ని  
శస్త్రచికిత్సా విధానాలు కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణమవుతాయి.  
  
2. నరాల నష్టం  
  
ఇది ఫంక్షనల్ ఆపుకొనలేని అత్యంత సాధారణ కారణం. నాడి మెదడు నుండి మూత్రాశయం  
మరియు మూత్రాశయం యొక్క కండరాలకు సంకేతాలను తీసుకువెళుతుంది. మూత్ర విసర్జన  
ఎప్పుడు చేయాలో మెదడు నిర్ణయిస్తుంది. నరాలలోని ఏదైనా నష్టం మూత్రం యొక్క  
అసంకల్పిత విడుదలకు కారణమవుతుంది. నరాల దెబ్బతినడం వంటి వివిధ పరిస్థితులలో  
సంభవించవచ్చు: మధుమేహం యోని ప్రసవం పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి మల్టిపుల్  
స్క్లెరోసిస్ అల్జీమర్స్ వ్యాధి మెదడు లేదా వెన్నుపాము గాయం ఆందోళన హెవీ  
మెటల్ విషప్రయోగం  
  
3. జీవనశైలి కారకాలు  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని కొన్ని జీవనశైలి కారకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
మలబద్ధకం కలిగించే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అధికంగా కెఫిన్ పానీయాలు మరియు  
ఆల్కహాల్ తాగడం శారీరక నిష్క్రియాత్మకత ధూమపానం  
  
పొగాకు ఆరోగ్యానికి హానికరం. పొగాకుకు నో చెప్పండి. మా ధూమపాన విరమణ  
ఉత్పత్తి శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
4. మందులు  
  
ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల్లో యాంటిసైకోటిక్స్, బెంజోడియాజిపైన్స్,  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ వంటి కొన్ని మందుల  
దుష్ప్రభావం వల్ల కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మూత్ర  
ఆపుకొనలేని వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
1. వైద్య చరిత్ర పూర్తి వైద్య చరిత్ర మూత్ర ఆపుకొనలేని రకం, తీవ్రత మరియు  
 వ్యవధిని నిర్ణయించడానికి కోరబడుతుంది. చరిత్ర ద్వారా రకాన్ని  
 నిర్ణయించవచ్చు: మూత్ర ఆపుకొనలేని అవసరం: ఫ్రీక్వెన్సీ పెరుగుదల,  
 ఆవశ్యకత మరియు నోక్టురియా (తరచుగా రాత్రిపూట మూత్రవిసర్జన) వంటి  
 లక్షణాల ద్వారా దీనిని నిర్ణయించవచ్చు. మిశ్రమ మూత్ర ఆపుకొనలేని  
 స్థితి: ఇది ఒత్తిడి మరియు మూత్ర ఆపుకొనలేని కోరిక రెండింటి లక్షణాల  
 ద్వారా సూచించబడుతుంది. ఓవర్‌ఫ్లో యూరినరీ ఆపుకొనలేనిది: ఈ పరిస్థితి  
 అసంపూర్తిగా మూత్రాశయం ఖాళీ చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి సంబంధించినది.  
 ఒత్తిడి మూత్ర ఆపుకొనలేనిది: మూత్రం లీకేజీకి కారణమయ్యే ట్రిగ్గర్ చర్య  
 ద్వారా దీనిని అంచనా వేయవచ్చు. ఫంక్షనల్ మూత్ర ఆపుకొనలేని: రోగి యొక్క  
 చరిత్ర శారీరక వైకల్యాలు లేదా కొన్ని జ్ఞాపకశక్తి సంబంధిత సమస్యలను  
 సూచించవచ్చు.  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితికి కారణమయ్యే వైద్య పరిస్థితులు మరియు  
శస్త్రచికిత్సల చరిత్ర గురించి కూడా రోగులు అడుగుతారు. ఆడవారికి, డెలివరీ  
రకం (సి సెక్షన్ లేదా నార్మల్)తో సహా జననాల సంఖ్యను నిర్ణయించడానికి పూర్తి  
స్త్రీ జననేంద్రియ చరిత్ర పొందబడుతుంది. 2. శారీరక పరీక్ష పెడల్ ఎడెమా,  
దగ్గు, శస్త్రచికిత్స మచ్చలు, కదలికల పరిధి, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క  
విస్తరణ మరియు కటి పరీక్ష వంటి శారీరక పరీక్షల ద్వారా హృదయ, ఊపిరితిత్తుల,  
ఉదర లేదా కండరాలకు సంబంధించిన ఏదైనా సమస్యను గుర్తించడం ద్వారా వివిధ  
రుగ్మతలను అంచనా వేస్తారు. 3. మూత్ర పరీక్ష మూత్రం దీని ఉనికి కోసం  
పరీక్షించబడుతుంది: యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు గ్లైకోసూరియా (మూత్రంలో  
గ్లూకోజ్) ప్రోటీన్యూరియా (మూత్రంలో ప్రోటీన్) హెమటూరియా ((మూత్రంలో రక్తం)  
వివిధ సందర్భాల్లో, బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) మరియు క్రియేటినిన్  
పరీక్షలు కూడా మూత్రపిండ పనితీరును అంచనా వేయడానికి నిర్వహిస్తారు. అటువంటి  
పరీక్షలో మూత్రాశయంలోకి ట్యూబ్‌ని చొప్పించడం మరియు ద్రవంతో నింపడం వంటివి  
ఉంటాయి.ఇది మూత్రాశయం యొక్క హోల్డింగ్ సామర్థ్యాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది.5.  
ప్యాడ్ పరీక్ష రోగికి ధరించడానికి ప్యాడ్ ఇవ్వబడుతుంది, ఇది ఏదైనా లీకైన  
మూత్రాన్ని తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడి పరీక్ష మూత్రం యొక్క  
అసంకల్పిత లీకేజీని ప్రదర్శించడానికి రోగిని దగ్గు చేయమని కోరతారు, నిలబడి  
ఉన్న స్థితిలో ఉన్నప్పుడు పరీక్ష మరింత సున్నితంగా ఉంటుంది. సిస్టోస్కోపీ:  
ఈ సాంకేతికత దాని చివర కెమెరాతో సన్నని సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్‌ను  
ఉపయోగిస్తుంది. మూత్రనాళం మరియు మూత్రాశయం మూత్ర ఆపుకొనలేని కారణం కావచ్చు  
ఏదైనా క్రమరాహిత్యాల కోసం దాని ద్వారా పరీక్షించబడుతుంది. 8. జర్నల్‌ను  
నిర్వహించడం కింది కార్యకలాపాలను రికార్డ్ చేయడానికి రోగికి కొన్ని రోజుల  
పాటు జర్నల్‌ని నిర్వహించాలని డాక్టర్ సిఫార్సు చేస్తారు: మూత్రం యొక్క  
ఏదైనా లీకేజీ మూత్రవిసర్జన యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ సమయానికి వాష్‌రూమ్‌కు  
చేరుకునే సామర్థ్యం మూత్రం లీకేజీని ప్రేరేపించే పరిస్థితులు  
  
రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియలో సహాయపడే మూత్ర ఆపుకొనలేని నమూనాను గుర్తించడంలో పై  
సమాచారం సహాయపడుతుంది. ప్రముఖులు స్టీఫెన్ కింగ్‌ను ప్రభావితం చేశారు, అతను  
ప్రసిద్ధ రచయిత మరియు ది షైనింగ్, క్యారీ మరియు ది గ్రీన్ మైల్ వంటి  
శీర్షికలతో సహా అతని భయానక నవలలకు ప్రసిద్ధి చెందాడు. అతను UTIల ఫలితంగా  
మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేశాడు. శామ్యూల్ జాక్సన్, ప్రముఖ  
అమెరికన్ నటుడు శామ్యూల్ జాక్సన్ తన 40వ ఏట ఉన్నప్పుడు ఆపుకొనలేని స్థితిని  
పెంచుకున్నాడు. కాట్ పెర్రీ కాట్ పెర్రీ UTI ఫలితంగా తన హైస్కూల్ సమయంలో  
మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసింది. ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స  
తర్వాత ఆమె తన మూత్రాశయంపై నియంత్రణను తిరిగి పొందింది. ప్రముఖ నటి కేట్  
విన్స్లెట్ ముగ్గురు పిల్లలను కలిగి ఉన్న తర్వాత ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని  
పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసింది. ఆమె తుమ్మినప్పుడు మూత్రాశయం లీకేజీ  
సమస్యలను ఎదుర్కొంటుందని ఆమె అంగీకరించింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
వృద్ధాప్యంతో పాటు మూత్ర ఆపుకొనలేని ఒక సాధారణ ప్రక్రియ అని నమ్ముతారు.  
అయితే, ఇది కొంతవరకు నిజం అయితే దీనిని అనేక మార్గాల ద్వారా చికిత్స  
చేయవచ్చు మరియు నిర్వహించవచ్చు. మూత్ర ఆపుకొనలేని సమస్యను విస్మరించకూడదు,  
ఇది మీ రోజువారీ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితిని గుర్తించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే  
కొంతమంది నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ యూరాలజిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్  
యూరోగైనకాలజిస్ట్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని నివారణ  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని నివారణకు ఖచ్చితమైన మార్గం లేదు. అయినప్పటికీ, కొన్ని  
జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా మూత్ర ఆపుకొనలేని ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేసే అనేక  
అంశాలను తగ్గించవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. మీ ఆహారపు అలవాట్లను  
సవరించండి  
  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఊబకాయం మరియు మధుమేహాన్ని నివారించడంలో  
సహాయపడతాయి, ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని అభివృద్ధికి ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేస్తుంది.  
UIని నిరోధించడానికి క్రింది ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించాలి: ఆల్కహాల్,  
స్పైసీ ఫుడ్స్, చాక్లెట్, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటెనర్స్, కెఫిన్ పానీయాలను  
పరిమితం చేయండి, ఎందుకంటే అవి మూత్రాశయం యొక్క చికాకు మరియు వాపుకు కారణం  
కావచ్చు. మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి తృణధాన్యాలు (గంజి, బ్రౌన్ రైస్,  
హోల్‌మీల్ పాస్తా, హోల్‌మీల్ బ్రెడ్ లేదా పప్పులు మరియు బీన్స్ వంటి  
పప్పులు) వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారాలను చేర్చండి. ప్రతి రోజు కనీసం 25-30  
గ్రాముల ఫైబర్ కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. మలవిసర్జన ప్రక్రియను సులభతరం  
చేయడానికి పండ్లు మరియు కూరగాయలను తినండి. 2. మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేటెడ్ గా  
ఉంచుకోండి  
  
నీటిని తక్కువగా తీసుకోవడం కూడా మలబద్ధకం మరియు మూత్రాశయం చికాకుతో సంబంధం  
కలిగి ఉంటుంది. UIని అభివృద్ధి చేయడానికి ఇది ప్రమాద కారకంగా పని  
చేస్తుంది. నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి: ప్రతిరోజూ కనీసం 6 నుండి 8  
గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి వేడి వాతావరణంలో ఎక్కువ నీరు త్రాగండి మరియు కఠినమైన  
వ్యాయామం తర్వాత మీకు దాహం అనిపించనప్పుడు కూడా తరచుగా నీటిని సిప్ చేయడం  
అలవాటు చేసుకోండి.  
  
మూత్రం యొక్క రంగు వ్యక్తి తగినంత మొత్తంలో నీటిని తీసుకుంటున్నాడో లేదో  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్రం యొక్క లేత పసుపు రంగు వ్యక్తి తగినంతగా  
హైడ్రేట్ చేయబడిందని సూచిస్తుంది. నిర్జలీకరణం మూత్రం యొక్క ముదురు పసుపు  
రంగు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
గమనిక: కొన్ని మందులు, విటమిన్లు మరియు ఆహారాలు కూడా మూత్రం రంగును  
ప్రభావితం చేస్తాయి. 3. కొంత శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి  
  
పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గించే ఆరోగ్యకరమైన బరువును  
నిర్వహించడానికి ఇది ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒక రకమైన వ్యాయామంలో పాల్గొనమని సలహా  
ఇస్తారు. ఇది UI అవకాశాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. UI కోసం ట్రిగ్గర్‌గా  
పనిచేసే మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో శారీరక శ్రమ కూడా సహాయపడుతుంది. శారీరక  
శ్రమకు సంబంధించిన సూచనలలో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రతిరోజూ చురుకైన 30 నిమిషాల  
నడకను చేర్చండి, మీరు ఆస్వాదించే ఏదైనా శారీరక శ్రమను ఎంచుకోండి, ఇది  
సాధారణ నియమావళికి కట్టుబడి ఉండటానికి మీకు సహాయపడుతుంది కాబట్టి కండరాలను  
బలోపేతం చేయడానికి పెల్విక్ ఫ్లోర్ వ్యాయామాలను చేర్చండి 4. మంచి టాయిలెట్  
అలవాట్లను అనుసరించండి  
  
మూత్ర ఆపుకొనలేని కొన్ని మంచి టాయిలెట్ అలవాట్లను అనుసరించడం ద్వారా  
నిరోధించవచ్చు: మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు పట్టుకోవడం మానుకోండి మీకు అవసరమైనంత  
వరకు తీసుకోండి మరియు మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయండి మూత్ర విసర్జన  
చేసేటప్పుడు పూర్తి స్క్వాట్ పొజిషన్‌లో కూర్చోండి మూత్రాశయం ఉన్నప్పుడు  
టాయిలెట్‌కు వెళ్లండి. నిండి ఉంది మూత్రాన్ని నెట్టడానికి మీ కటి ఫ్లోర్  
కండరాలను నెట్టడం మానుకోండి, మల విసర్జన సమయంలో ఒత్తిడిని నివారించండి, ఇది  
కటి ఫ్లోర్ కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది కాబట్టి మూత్రం పోసేటప్పుడు సరైన  
భంగిమను ఉపయోగించండి, ఇందులో పాదాలు ఎత్తుగా నిటారుగా కూర్చోవడం ఉంటుంది 5.  
ధూమపానం మానేయండి  
  
ధూమపానం మూత్రాశయం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇది మూత్ర  
ఆపుకొనలేని అవకాశాలను పెంచుతుంది. ధూమపానాన్ని నివారించడం UI ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మూత్ర ఆపుకొనలేని చికిత్స  
  
ఆపుకొనలేని రకం ప్రకారం చికిత్స ప్రణాళిక రూపొందించబడింది. A. మందులు  
  
లీకేజీని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే వివిధ మందులు ఉన్నాయి. రోగి యొక్క  
అవసరాలకు అనుగుణంగా మందులు ఎంపిక చేయబడతాయి. కొన్ని మందులు మూత్రాశయం యొక్క  
కండరాల సంకోచాలను స్థిరీకరిస్తాయి, అయితే కొన్ని మూత్రాశయం యొక్క కండరాలను  
సడలించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఇది మూత్రాశయం యొక్క పూర్తి ఖాళీని  
అనుమతిస్తుంది. ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: యాంటిమస్కారినిక్స్  
(డారిఫెనాసిన్, సోలిఫెనాసిన్, ఆక్సిబుటినిన్, టోల్టెరోడైన్, ఫెసోటెరోడిన్  
మరియు ట్రోస్పియం) ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్ (ఫినైల్ప్రోపనోలమైన్)  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ (డులోక్సేటైన్) ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ యాంటిగోనిస్ట్  
(టామ్‌రోనాజ్లోస్జిన్‌రాబిస్ట్) బి యోని ఈస్ట్రోజెన్ క్రీములు  
  
పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ క్రీములు నేరుగా యోని గోడలు మరియు మూత్రనాళ  
కణజాలానికి వర్తించబడతాయి, ఇవి కోరిక లేదా ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని స్థితిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
సి. హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్సలు  
  
సాధారణ మూత్రాశయం పనితీరును పునరుద్ధరించడానికి ఇది సాధారణంగా మహిళల్లో  
ఉపయోగించబడుతుంది. అటువంటి ఉదాహరణలో రుతువిరతి సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్  
పునఃస్థాపన చికిత్స ఉంటుంది. D. ఇతర విధానాలు మరియు శస్త్రచికిత్సలు  
జీవనశైలి, ప్రవర్తనా మరియు ఔషధ (మందులు) చికిత్స పరిస్థితులకు చికిత్స  
చేయడంలో విఫలమైతే, కొన్ని ఇన్వాసివ్ పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి. ఈ పద్ధతులు  
సాధారణ ఇంజెక్షన్ల వాడకం నుండి సంక్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సల వరకు ఉంటాయి,  
అవి ఆపుకొనలేని కారణం మరియు లక్షణాల ప్రకారం ఎంపిక చేయబడతాయి.  
  
బల్కింగ్ ఏజెంట్లు: ఇది మూత్ర నాళం యొక్క లైనింగ్‌లోకి శాశ్వత పదార్థాన్ని  
ఇంజెక్ట్ చేయడం ద్వారా దాని లైనింగ్‌ను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఒత్తిడి  
ఆపుకొనలేని మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
బోటులినమ్ టాక్సిన్ ఇంజెక్షన్లు: ఇందులో బోటులినమ్ టాక్సిన్‌ను  
మూత్రాశయంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయడం ద్వారా కండరాలను సడలించడం జరుగుతుంది. ఇది  
కోరిక ఆపుకొనలేని చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు.  
  
వైద్య పరికరాలు: ఇది అనేక పరికరాలను అమర్చడాన్ని కలిగి ఉంటుంది:  
న్యూరోమోడ్యులేషన్ పరికరాలు: పేస్‌మేకర్‌ల వంటి నరాల నియంత్రణను  
మూత్రాశయానికి మాడ్యులేట్ చేయగల వివిధ పరికరాలు ఉన్నాయి. కొన్ని  
సందర్భాల్లో, మూత్రాశయం నియంత్రణ సాధించడానికి చీలమండ దగ్గర నరాలు  
ప్రేరేపించబడతాయి. కృత్రిమ మూత్ర విసర్జన స్పింక్టర్: ఇది మూత్ర విసర్జనను  
నియంత్రించడానికి మూత్రనాళానికి మూసి ఉంచిన పరికరం. ఈ రకమైన పరికరాలు  
సాధారణంగా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని  
పురుషులలో ఉపయోగించబడతాయి. యోని ఇన్సర్ట్: యురేత్రాను కుదించడానికి యోనిలో  
ఉంచే పరికరాలు ఉన్నాయి. ఇది మహిళల్లో ఒత్తిడి ఆపుకొనలేని స్థితిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
బయోఫీడ్‌బ్యాక్ సెన్సార్: ఈ టెక్నిక్ మూత్ర సంకేతాల గురించి రోగికి అవగాహన  
కల్పించడానికి సెన్సార్‌లను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది మూత్రాశయం మరియు మూత్రనాళం  
యొక్క కండరాలపై నియంత్రణను తిరిగి పొందడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్: ఈ టెక్నిక్ మూత్రాశయం చుట్టూ ఉన్న నరాలకు  
విద్యుత్ సంకేతాలను పంపుతుంది, ఇది మూత్రాన్ని నియంత్రించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
కాథెటరైజేషన్: ఇది మూత్రాన్ని హరించడానికి కాథెటర్‌ను ఉపయోగించడం. కాథెటర్  
అనేది మూత్రాశయంలోకి మూత్రనాళం ద్వారా చొప్పించబడే ఒక గొట్టం. ఇది  
అప్పుడప్పుడు లేదా నిరంతరంగా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
శస్త్రచికిత్స: విస్తారిత ప్రోస్టేట్ వల్ల ఆపుకొనలేని పరిస్థితి  
ఏర్పడినప్పుడు ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో అవసరం కావచ్చు. మూత్ర ఆపుకొనలేని గృహ  
సంరక్షణ  
  
ఇంటి నివారణలు  
  
మెగ్నీషియం: కండరాలు మరియు నరాల సరైన పనితీరులో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తుంది. ఇది మూత్రాశయం యొక్క దుస్సంకోచాలను తగ్గిస్తుంది మరియు దాని  
పూర్తి ఖాళీని అనుమతిస్తుంది. ఇది మూత్ర ఆపుకొనలేని లక్షణాలను  
తగ్గిస్తుంది, ముఖ్యంగా నోక్టురియా. ఆపుకొనలేని సమస్యలు ఉన్నవారు తమ  
ఆహారంలో మొక్కజొన్న, బంగాళదుంపలు మరియు అరటిపండ్లను కలిగి ఉండే మెగ్నీషియం  
అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.  
  
విటమిన్ డి: విటమిన్ డి యొక్క తక్కువ స్థాయిలు మూత్ర ఆపుకొనలేని బలహీనమైన  
పెల్విక్ ఫ్లోర్ డిజార్డర్‌లతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. UI యొక్క రోగులు  
విటమిన్ డి దాని లక్షణాలను తగ్గించడానికి చూపినందున తగినంత మొత్తంలో  
తీసుకోవాలని సూచించారు.  
  
విటమిన్ డి తీసుకోవడానికి సరైన మార్గం ఇక్కడ ఉంది. ఇప్పుడు చదవండి మూత్ర  
ఆపుకొనలేని సమస్యలు  
  
మూత్రం లీకేజ్ ఇతర శారీరక సమస్యలతో పాటు అసౌకర్యం మరియు ఇబ్బందికి  
దారితీస్తుంది. ఇది ప్రజలు సామాజిక సమావేశాలకు దూరంగా ఉండటానికి  
కారణమవుతుంది మరియు చివరికి నిరాశకు దారితీస్తుంది. మూత్ర ఆపుకొనలేని  
స్థితికి సంబంధించిన శారీరక సమస్యలు:  
  
మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIS) తడి చర్మం వల్ల చర్మపు పుళ్ళు మరియు  
దద్దుర్లు సెల్యులైటిస్ (బాక్టీరియా చర్మ సంక్రమణం ఇన్ఫ్లమేషన్ ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది) ఒత్తిడి పూతల (దానిపై నిరంతరం ఒత్తిడి కారణంగా చర్మంపై  
గాయాలు) కాథెటరైజేషన్ కారణంగా గాయం మరియు ఇన్ఫెక్షన్ లైంగిక పనిచేయకపోవడం  
ప్రోలాప్స్ (ఒక జారడం. సాధారణ స్థానం నుండి శరీరం యొక్క భాగం)  
  
మందుల దుష్ప్రభావాలు మూత్ర ఆపుకొనలేని సమయంలో ఉపయోగించే మందుల యొక్క  
దుష్ప్రభావం అనేక శారీరక లక్షణాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: నోరు  
పొడిబారడం రెస్ట్‌లెస్‌నెస్ హైపర్‌టెన్షన్ నిద్రలేమి మైకము అలసట  
  
రోజులో కొన్ని నిమిషాలు యోగా చేయడం వల్ల శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటిలోనూ  
రోజూ పేరుకుపోయే ఒత్తిడిని వదిలించుకోవడానికి గొప్ప మార్గం అని మీకు  
తెలుసా. యోగా భంగిమలు, ప్రాణాయామం మరియు ధ్యానం ఒత్తిడిని  
వదిలించుకోవడానికి సమర్థవంతమైన పద్ధతులు?  
  
యోగా వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి మూత్ర  
ఆపుకొనలేని జీవంతో  
  
మూత్ర విసర్జన చాలా మందికి ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు మరియు అనేక రోజువారీ  
కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితిలో జీవించడంలో  
సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. సమయానుకూలంగా శూన్యం చేయడం  
కోరిక కోసం వేచి ఉండకుండా ఒక క్రమమైన సమయ వ్యవధిలో బాత్రూమ్‌కు వెళ్లడం  
ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఇది మూత్రాశయం యొక్క ఓవర్‌ఫిల్లింగ్‌ను నిరోధిస్తుంది  
మరియు తద్వారా ఆపుకొనలేని అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. 2. శారీరక కార్యకలాపాలకు  
ముందు ఖాళీ చేయడం మూత్ర ఆపుకొనలేని రోగులు పరుగు, దూకడం లేదా ఏదైనా రకమైన  
వ్యాయామం చేయడం వంటి ఏదైనా శారీరక కార్యకలాపాలు చేసే ముందు వారి  
మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేయమని సలహా ఇస్తారు. దీంతో లీకేజీ అవకాశాలు తగ్గుతాయి.  
3. బరువైన వస్తువులను ఎత్తేటప్పుడు చాలా మంది వ్యక్తులు మూత్రం లీక్  
అవుతుంటారు. మూత్ర ఆపుకొనలేని సమస్య ఉన్నవారు బరువైన వస్తువులను ఎత్తకుండా  
ఉండాలి. ఏదైనా భారీ వస్తువు తరలించడానికి అవసరమైతే, సహాయం తీసుకోండి. 4.  
కెఫిన్ కలిగిన పానీయాల తీసుకోవడం నియంత్రించండి, టీ మరియు కాఫీ వంటి కెఫిన్  
పానీయాలు మూత్రం లీకేజీని ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రత్యేకంగా ఒక కార్యకలాపాన్ని  
ప్రారంభించే ముందు వారి తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలని సూచించబడింది. మీరు  
తరచుగా మూత్ర విసర్జన కోసం రాత్రి మేల్కొంటుంటే, పడుకునే ముందు ఈ పానీయాలను  
నివారించండి. 5. వేర్ ప్యాడ్‌లు లీకైన మూత్రాన్ని పీల్చుకోవడానికి  
ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన వివిధ ప్యాడ్‌లు మరియు ఉత్పత్తులు మార్కెట్లో  
అందుబాటులో ఉన్నాయి. బట్టల ద్వారా మూత్రం పోకుండా ఉండేందుకు దీనిని  
ధరించవచ్చు. 6. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి అధిక బరువు కూడా  
ఆపుకొనలేని కారణం కావచ్చు. ఆహారం మరియు వ్యాయామం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన  
బరువును నిర్వహించడానికి సలహా ఇస్తారు. 7. మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేటెడ్ గా  
ఉంచుకోండి సరిపడా ద్రవం తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి  
ఏర్పడుతుంది. రోజులో కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగడం ద్వారా రోజంతా  
హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. 8. మలబద్ధకాన్ని నివారించండి దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం  
కూడా మూత్రం లీకేజీని ప్రేరేపిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి  
తృణధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే  
ఆహారాన్ని కలిగి ఉండాలని సలహా ఇస్తారు.  
  
మలబద్ధకంతో వ్యవహరిస్తున్నారా? మా నిపుణుడు దీనిని నయం చేయడానికి కొన్ని  
సాధారణ ఇంటి నివారణలను వెల్లడించిన ఈ వీడియోను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
9. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం మూత్ర ఆపుకొనలేని అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను మరింత  
 అధ్వాన్నంగా చేస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే  
 ఏమిటి? మూత్రం లీకేజీ కాకుండా ఉండాలంటే నీటి వినియోగం తగ్గించాలా?  
 గర్భం మూత్ర ఆపుకొనలేని సమస్యను శాశ్వతంగా వదిలివేస్తుందా? ఆపుకొనలేని  
 స్థితి వచ్చి పోతుందా? ఆపుకొనలేని మొదటి సంకేతాలు ఏమిటి? అతి చురుకైన  
 మూత్రాశయం మూత్ర ఆపుకొనలేని రకంగా ఉందా? ప్రస్తావనలు Chughtai B,  
 Kavaler E, Lee R, Te A, Kaplan SA, Lowe F. Overactive bladder కోసం  
 మూలికల సప్లిమెంట్ల వాడకం. రెవ్ యురోల్. 2013;15(3):93-6. PMID:  
 24223020; PMCID: PMC3821987. ఆపుకొనలేని మరియు వాయిడింగ్ సమస్యలు,  
 యూరాలజీ విభాగం, స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వర్జీనియా.  
 మహిళల్లో మూత్ర ఆపుకొనలేని పరిస్థితి, ఆరోగ్యం, జాన్ హాప్కిన్స్  
 మెడిసిన్. ఆపుకొనలేని మరియు కంటినెన్స్ సమస్య, మెరుగైన ఆరోగ్య ఛానెల్.  
 మూత్రాశయ నియంత్రణ సమస్యల లక్షణాలు & కారణాలు (మూత్ర ఆపుకొనలేని),  
 నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్, డైజెస్టివ్ మరియు కిడ్నీ డిసీజ్.  
 చివరిగా నవీకరించబడింది: జూలై 2021. పెద్దవారిలో మూత్ర విసర్జన  
 ఆపుకొనలేనిది, వృద్ధాప్యంపై జాతీయ సంస్థ, చివరిగా నవీకరించబడింది: 24  
 జనవరి 2022. మూత్ర ఆపుకొనలేనిది, రెస్నిక్, NM, 1987  
 జూలై-ఆగస్టు;జూలై-ఆగస్టు 1987, పబ్లిక్ హెల్త్ రెప్. 102(4  
 సరఫరా):67-7. ట్రాన్ LN, పుకెట్ Y. మూత్ర ఆపుకొనలేనిది. [2022 జనవరి 2న  
 నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
 (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. యూరినరీ ఇన్‌కాంటినెన్స్,  
 యూరాలజీ కేర్ ఫౌండేషన్, అమెరికన్ యూరాలజికల్ అసోసియేషన్. మూత్రాశయ  
 నియంత్రణ సమస్యల నివారణ (మూత్ర ఆపుకొనలేని) & మూత్రాశయ ఆరోగ్యం, ,  
 నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్, డైజెస్టివ్ మరియు కిడ్నీ డిసీజ్.  
 చివరిగా నవీకరించబడినది: జూలై 2021.  
  
==================================================  
  
యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు (UTIలు) UTI అని కూడా పిలుస్తారు, బ్లాడర్  
ఇన్ఫెక్షన్ అవలోకనం మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIs) మహిళల్లో అత్యంత  
సాధారణ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లలో ఒకటి. పేరు సూచించినట్లుగా, ఇది  
మూత్రపిండాలు, మూత్ర నాళాలు, మూత్రాశయం మరియు మూత్రనాళాన్ని కలిగి ఉన్న  
మూత్ర నాళానికి సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్. దాదాపు 50-60% మంది మహిళలు తమ  
జీవితకాలంలో UTI లను అభివృద్ధి చేయవచ్చని మరియు 20-30% మంది మహిళలు  
పునరావృత మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్‌లతో బాధపడుతున్నారని నివేదించబడింది.  
  
UTI లకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి మూత్ర నాళంలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల, ఇది  
సంక్రమణకు దారితీస్తుంది. మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు పట్టుకోవడం, పేలవమైన యోని  
పరిశుభ్రత, మధుమేహం వంటి హార్మోన్ల సమస్యలు మొదలైన అనేక కారకాలు మీకు UTI  
ప్రమాదాన్ని కలిగించవచ్చు.  
  
కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలలో మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంటగా  
అనిపించడం, మూత్ర విసర్జన చేయడానికి తరచుగా లేదా తీవ్రంగా ప్రేరేపించడం,  
కొద్దిగా లేదా ఏమీ కనిపించనప్పటికీ వెనుక లేదా పొత్తికడుపులో నొప్పి లేదా  
ఒత్తిడి మరియు శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వంటివి ఉన్నాయి. హోమ్ కేర్‌తో ఒకటి  
లేదా రెండు రోజుల్లో లక్షణాలు మెరుగుపడకపోతే గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాలి.  
సాధారణంగా 16 మరియు 35 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో  
సాధారణ శరీర భాగాలు (లు) కిడ్నీలు మూత్రాశయం యురేత్రా యురేటర్ వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: సంవత్సరానికి 150 మిలియన్ కేసులు (2020) భారతదేశం: 33.54  
% (2018) ) అనుకరించే పరిస్థితులు పైలోనెఫ్రిటిస్ కిడ్నీ స్టోన్స్  
వాజినైటిస్ పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (PID) హెర్పెస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ యూరిన్ రొటీన్ మరియు మైక్రోస్కోపీ యూరిన్ కల్చర్ CT  
యూరోగ్రఫీ లేదా Urogram USG, MRI లేదా CT స్కాన్ ఉదర MRI లేదా CT స్కాన్ ,  
Ciprofloxacin+phenazopyridine, Ofloxacin+flavoxate, Levofloxacin &  
Ofloxacin Cephalosporins: Ceftriaxone Nitrofurantoin Clotrimazole  
Amoxicillin UTIల యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు సాధారణంగా దాని ప్రారంభ కోర్సులో ఎటువంటి  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను కలిగించవు. అయినప్పటికీ, ఇంటి చికిత్సతో ఒకటి  
లేదా రెండు రోజుల్లో లక్షణాలు మెరుగుపడకపోతే, ప్రతి స్త్రీ తప్పనిసరిగా  
తెలుసుకోవలసిన కొన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయి మరియు గైనకాలజిస్ట్‌తో  
అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి. ప్రతి రకమైన UTI మీ మూత్ర నాళంలో ఏ  
భాగానికి సోకింది అనే దానిపై ఆధారపడి మరింత నిర్దిష్ట సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు, అవి: మూత్రపిండాలు (తీవ్రమైన పైలోనెఫ్రిటిస్)  
మూత్రాశయం (సిస్టిటిస్) యురేత్రా (యురేత్రైటిస్)  
  
యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: మూత్ర  
విసర్జన చేయాలనే బలమైన మరియు నిరంతర కోరిక: మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంటగా  
అనిపించడం మేఘావృతమైన మూత్రం కనిపించడం బలమైన వాసన కలిగిన మూత్రం మీ  
మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయలేక పోతున్నట్లు అనిపించడం మూత్రంలో రక్తం  
కనిపించడం ఆకస్మిక కోరిక. మూత్ర విసర్జన చేయడానికి మీరు మూత్ర విసర్జన  
చేసినప్పుడు నొప్పిగా అనిపించడం తక్కువ వెన్నునొప్పిని అనుభవించండి UTI లకు  
కారణాలు  
  
యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు (UTIలు) అత్యంత సాధారణ బాక్టీరియల్  
ఇన్ఫెక్షన్లలో కొన్ని. ఎస్చెరిచియా కోలి అనేది చాలా మంది రోగులలో UTIలకు  
కారణమయ్యే సాధారణ బ్యాక్టీరియా. క్లెబ్సియెల్లా న్యుమోనియా, ప్రోటీయస్  
మిరాబిలిస్, ఎంటరోకాకస్ ఫేకాలిస్ మరియు స్టెఫిలోకాకస్ సాప్రోఫైటికస్ వంటి  
ఇతర సాధారణ కారణ కారకాలు ఉన్నాయి. బాక్టీరియా మూత్రనాళం ద్వారా  
మూత్రాశయంలోకి ప్రవేశించి లోపల గుణించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఇది సాధారణంగా  
సంభవిస్తుంది. చాలా సమయం ఉన్నప్పటికీ, డిజైన్ ద్వారా మన శరీరంలోని మూత్ర  
వ్యవస్థ ఈ బ్యాక్టీరియాను దూరంగా ఉంచుతుంది, కొన్నిసార్లు అది  
విఫలమవుతుంది. శరీరం ఇన్ఫెక్షన్‌ను ఎదుర్కోవడంలో విఫలమైనప్పుడు మూత్ర  
నాళంలో పూర్తిస్థాయి ఇన్ఫెక్షన్ కనిపిస్తుంది.  
  
UTIల యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు: పేలవమైన యోని పరిశుభ్రతను అనుసరించి  
ఎక్కువ గంటలు మూత్రాన్ని పట్టుకోవడం, ముఖ్యంగా బహిష్టు సమయంలో మధుమేహం,  
నిర్జలీకరణం మొదలైన ఆరోగ్య పరిస్థితులతో బాధపడటం, సక్రమంగా ప్రేగు కదలికలు  
లేదా మలబద్ధకం వంటివి లైంగిక కార్యకలాపాల తర్వాత సరైన పరిశుభ్రత పద్ధతులను  
పాటించకపోవడం ప్రమాద కారకాలు. UTIలు  
  
యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు (UTIs) పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా  
కనిపిస్తాయి. పురుషుల కంటే స్త్రీలకు మూత్ర నాళాలు తక్కువగా ఉండటమే దీనికి  
కారణమని చెప్పవచ్చు. మూత్రనాళం యొక్క పొట్టితనం, పాయువుతో దాని దగ్గరి  
సంబంధంతో, మూత్ర నాళంలో బ్యాక్టీరియా పైకి వెళ్లడం సులభం చేస్తుంది. UTI  
ప్రమాదాన్ని పెంచే ఇతర కారకాలు: యోని pHలో మార్పులు బ్యాక్టీరియా  
పెరుగుదలను ప్రేరేపించగలవు రుతువిరతి ఈస్ట్రోజెన్ స్రావాన్ని గణనీయంగా  
తగ్గిస్తుంది, ఇది యోని pHని మారుస్తుంది మధుమేహం లక్షణం లేని  
బాక్టీరియూరియా అభివృద్ధితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది తరచుగా లైంగిక చర్య మరియు  
కొత్త లైంగిక భాగస్వాములను కలిగి ఉండటం గర్భనిరోధకం కోసం గర్భనిరోధకం కోసం  
స్పెర్మిసైడ్లు లేదా డయాఫ్రాగమ్ యోని మరియు మూత్రనాళాన్ని చికాకుపెడుతుంది  
మరియు బ్యాక్టీరియా ప్రవేశం మరియు వలసరాజ్యాన్ని సులభతరం చేయవచ్చు  
  
ఈ సాధారణ కారకాలతో పాటు, మహిళల్లో UTI సంక్రమణకు కొన్ని ఇతర ప్రమాద కారకాలు  
ఉన్నాయి. అవి: మూత్ర నాళం యొక్క అసాధారణతలు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి మూత్ర  
నాళంలో అడ్డుపడటం (మూత్రపిండాలలో రాళ్లు మొదలైన వాటి కారణంగా) కాథెటర్‌ను  
ఉపయోగించడం మూత్ర నాళానికి సంబంధించిన ఏదైనా ఇటీవలి శస్త్రచికిత్స UTIల  
నిర్ధారణ  
  
తెలిసినట్లుగా, చాలా సందర్భాలలో, మూత్ర మార్గము సంక్రమణం ఎటువంటి లక్షణాలను  
కలిగించదు, ఇది రోగనిర్ధారణ కష్టతరం చేస్తుంది. అయితే, మీరు UTI యొక్క  
ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీ గైనకాలజిస్ట్‌ను వీలైనంత త్వరగా  
సంప్రదించండి. మీ వైద్యుడు శారీరక పరీక్షను నిర్వహించి, మీ పరిస్థితి  
గురించి తెలుసుకోవడానికి అంతర్గత పరీక్ష తర్వాత క్లినికల్ చరిత్రను  
అడగవచ్చు. బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడే కొన్ని  
సాధారణ పరీక్షలు: తెల్ల రక్త కణాలు, ఎర్ర రక్త కణాలు మరియు బ్యాక్టీరియా  
పెరుగుదలను తనిఖీ చేయడానికి యూరిన్ రొటీన్ & మైక్రోస్కోపీ పెరిగిన  
సంస్కృతిలో బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడానికి మరియు నిర్దిష్ట చికిత్సను  
అందించడానికి CT యూరోగ్రఫీ లేదా యూరోగ్రామ్ పరీక్ష. మూత్రపిండ రాళ్ల  
ఉనికిని గుర్తించడానికి యూరినరీ సిస్టమ్ యొక్క USG, MRI లేదా పొత్తికడుపు  
యొక్క CT స్కాన్ MRI లేదా కటి యొక్క CT స్కాన్ మూత్ర వ్యవస్థలో ఏదైనా  
అసాధారణతను గుర్తించడానికి మూత్ర వ్యవస్థ సిస్టోస్కోపీ పునరావృతమయ్యే UTI  
విషయంలో ఏదైనా అనుమానిత అసాధారణత కోసం మూత్రనాళం మరియు మూత్రాశయాన్ని  
వీక్షించడానికి ప్రముఖులు తాన్యా రాబర్ట్స్‌ను ప్రభావితం చేశారు. అమెరికన్  
టీవీ నటి, తాన్యా రాబర్ట్స్, 1984 జేమ్స్ బాండ్ చిత్రం “ఎ వ్యూ టు ఏ  
కిల్”లో తన పాత్రకు బాగా పేరు పొందింది, UTI తో బాధపడింది. ఇన్ఫెక్షన్ ఆమె  
కిడ్నీలు మరియు పిత్తాశయానికి వ్యాపించింది & నటి 2021లో యూరినరీ ట్రాక్ట్  
ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల సెప్సిస్‌తో మరణించింది. లీనా డన్హామ్ హాలీవుడ్ నటి  
యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో బాధపడింది, దీని వలన ఆమెకు తీవ్రమైన కడుపు  
నొప్పి వచ్చింది. UTIల నివారణ  
  
చాలా యుటిఐలు ఇప్పటికే మూత్రాశయంలో ఉన్న బ్యాక్టీరియా వల్ల సంభవిస్తాయి,  
కాబట్టి వాటిని బయటకు తీయడం అనేది ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నివారించడానికి అత్యంత  
ముఖ్యమైన మార్గం. మీరు పునరావృత UTIలను నిరోధించే కొన్ని ప్రభావవంతమైన  
మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1 . తగినంత ద్రవాలు త్రాగండి UTI ని  
నిరోధించడానికి సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి బాగా హైడ్రేటెడ్  
గా ఉండటం. ద్రవం మూత్ర నాళం ద్వారా వస్తువులను తరలించడంలో సహాయపడుతుంది,  
అయితే ఇది మూత్రాన్ని పలుచన చేస్తుంది కాబట్టి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందదు.  
మీరు రోజూ 1-2 లీటర్ల ద్రవాలు త్రాగాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
2 . మూత్రాన్ని పట్టుకోకండి, మూత్రాశయంలో ఎక్కువసేపు మూత్రం ఉంటుంది,  
బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే స్తబ్దత ద్రవం  
ఇన్ఫెక్షన్ అభివృద్ధి చెందడానికి అనువైన వాతావరణం. ఎక్కువసేపు పట్టుకోవడం  
అలవాటు చేసుకోకండి, ఎందుకంటే ఇది మిమ్మల్ని ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురి చేస్తుంది.  
  
3 . మంచి టాయిలెట్ పరిశుభ్రతను పాటించండి మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ  
మూత్రనాళానికి దగ్గరగా బ్యాక్టీరియాను నెట్టకుండా ఉండటానికి మీరు ముందు  
నుండి వెనుకకు తుడవడం నిర్ధారించుకోండి. ప్రేగు కదలిక తర్వాత ఇది చాలా  
ముఖ్యం.  
  
4 . సెక్స్ తర్వాత మీరు మీ మూత్రాశయాన్ని ఖాళీ చేశారని నిర్ధారించుకోండి,  
లైంగిక సంపర్కం బ్యాక్టీరియాను యోని నుండి మూత్రనాళంలోకి తరలించవచ్చు,  
తద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శృంగారం తర్వాత మూత్ర  
విసర్జన చేయడం వల్ల సంభోగం సమయంలో మూత్రాశయంలోకి వెళ్లే బ్యాక్టీరియా ఏదైనా  
ఉంటే బయటకు వెళ్లిపోతుంది.  
  
5 . మీరు UTIకి గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, స్పెర్మిసైడ్లు మరియు  
డయాఫ్రాగమ్‌లను నివారించడం ఉత్తమం. స్పెర్మిసైడ్‌లు మీ యోనిలోకి  
బ్యాక్టీరియాను ప్రవేశపెట్టడమే కాకుండా మీ యోని pHని కూడా మారుస్తాయి, ఇది  
బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. డయాఫ్రాగమ్‌లు  
మీ మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేసే మీ సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగించవచ్చు,  
తద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
6 . స్త్రీల పరిశుభ్రత ఉత్పత్తులను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించండి, మీకు తరచుగా  
UTI వస్తే, జననేంద్రియ ప్రాంతం చుట్టూ బబుల్ బాత్‌లు, బాత్ ఆయిల్‌లు మరియు  
పెర్ఫ్యూమ్ ఉత్పత్తులను నివారించండి. కొంతమంది వైద్యులు టాంపోన్‌ల నుండి  
శానిటరీ ప్యాడ్‌లకు మారాలని సూచిస్తున్నారు, ఎందుకంటే టాంపాన్‌లు  
బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించడానికి మరియు మూత్రనాళానికి చికాకు  
కలిగించడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఇస్తాయి.  
  
7 . వర్కవుట్ దుస్తులను త్వరగా మార్చుకోండి, మీరు యుటిఐకి గురయ్యే అవకాశం  
ఉన్నట్లయితే, మీరు పూర్తి చేసిన వెంటనే మీ వ్యాయామ దుస్తులను మార్చుకోవడం  
ఉత్తమం. అధిక చెమట బ్యాక్టీరియా గుణకారం యొక్క ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ఇది  
మీ మూత్రనాళంలోకి వెళ్లి UTIకి దారి తీస్తుంది.  
  
8. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను మానుకోండి బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను మానేయడం  
 నిజానికి మిమ్మల్ని పొడిగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, మూత్ర నాళంలో  
 బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా చేస్తుంది. కాటన్ లోదుస్తులను ధరించడం వల్ల మీ  
 మూత్రనాళం చుట్టూ అదనపు తేమ చిక్కుకోకుండా నిరోధిస్తుంది.  
 సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు UTI యొక్క ఈ లక్షణాలలో దేనినైనా అనుభవిస్తే, వీలైనంత త్వరగా మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. UTIని గుర్తించి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే  
నిపుణులలో కొందరు: గైనకాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి! UTIల చికిత్స  
  
చికిత్స కోసం యాంటీబయాటిక్స్ ప్రాథమిక ఎంపికలు. మీరు ఎప్పుడైనా  
యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకున్నట్లయితే, మీ వైద్యుడు మీకు 5 రోజుల విలువైన  
మాత్రలను సూచించినప్పుడు, మందులు తీసుకున్న రెండవ రోజు నుండి మీకు మంచి  
అనుభూతి కలుగుతుందని మీరు గమనించవచ్చు. UTI చికిత్సకు ఉపయోగించే కొన్ని  
మందులు: సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్+ఫెనాజోపైరిడిన్,  
ఆఫ్లోక్సాసిన్+ఫ్లావోక్సేట్, లెవోఫ్లోక్సాసిన్ మరియు ఆఫ్లోక్సాసిన్  
సెఫాలోస్పోరిన్స్ వంటి సెఫ్ట్రియాక్సోన్ నైట్రోఫురంటోయిన్ క్లోట్రిమజోల్  
అమోక్సిసిల్ హోమ్ కార్లియోలోన్‌లు  
  
UTI కోసం మీరు అనుసరించగల కొన్ని స్వీయ సంరక్షణ చర్యలు: అసౌకర్యం మరియు  
నొప్పిని తగ్గించడానికి వేడి నీటి సీసాని ఉపయోగించండి. నీరు పుష్కలంగా  
త్రాగాలి. ప్రతిరోజూ 8-12 గ్లాసుల కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. మీకు మొదట  
అవసరం అనిపించినప్పుడు మూత్ర విసర్జన చేయండి. మూత్రాశయంలో మూత్రం ఎక్కువ  
సేపు ఉంటే బాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. కాటన్ లోదుస్తులు మరియు వదులుగా  
ఉండే బట్టలు ధరించండి, తద్వారా గాలి ప్రసరిస్తుంది మరియు ఆ ప్రాంతాన్ని  
పొడిగా ఉంచుతుంది. విటమిన్ సి తీసుకోండి. ఇది మూత్రంలో ఆమ్లాన్ని  
పెంచుతుంది, తద్వారా బ్యాక్టీరియా సులభంగా వృద్ధి చెందదు. చాక్లెట్,  
సిట్రస్, కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్ మరియు కెఫిన్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండండి,  
ఎందుకంటే ఇవి మీ మూత్రాశయం యొక్క లైనింగ్‌ను చికాకు పెట్టగలవు మరియు  
బ్యాక్టీరియా జీవించడం సులభం. UTIల యొక్క సంక్లిష్టతలు  
  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, UTI చాలా నెలల పాటు ఉంటుంది. అంతేకాకుండా,  
కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితీసే కిడ్నీలు వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కూడా  
ఇన్‌ఫెక్షన్ వ్యాపించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇది పునరావృతమయ్యే  
ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తుంది, ముఖ్యంగా మహిళల విషయంలో. అలాగే, అరుదైన  
సందర్భాల్లో, ఇది సెప్సిస్‌కు దారితీస్తుంది, ఇది రక్తం యొక్క ప్రాణాంతక  
ఇన్‌ఫెక్షన్, ఇది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది.  
  
UTIల ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
UTI కోసం ఇంటి నివారణలు  
  
పార్స్లీ: ఇది మూత్రవిసర్జనగా పనిచేస్తుంది మరియు మీ మూత్రపిండాలను ఫ్లష్  
చేస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాను బయటకు పంపుతుంది మరియు UTI యొక్క వైద్యం  
ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. సుమారు 1-2 కప్పుల నీటిని మరిగించి, సుమారు  
1 కప్పు తాజా పార్స్లీ లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఎండిన పార్స్లీని జోడించండి.  
ఇది ఆవేశమును అణిచిపెట్టుకొను, వక్రీకరించు మరియు త్రాగడానికి అనుమతించు.  
వేసవిలో మీరు దానిని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచవచ్చు, ఆపై దానిని తీసుకోవచ్చు.  
  
ఆకుకూరల గింజలు: ఇవి మూత్రవిసర్జనగా కూడా పనిచేస్తాయి మరియు వాటిలో  
కొన్నింటిని నమలడం వల్ల మూత్రం ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. మీ భోజనం తర్వాత మీరు  
రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు ఆకుకూరల గింజలను అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు.  
  
దోసకాయలు: అవి అధిక నీటి శాతాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు మీరు తగినంత నీరు  
త్రాగడానికి కష్టపడుతున్నప్పుడు మీ సిస్టమ్ ద్వారా అదనపు ద్రవాన్ని  
పొందడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. అల్లం రసంతో దోసకాయ రసాన్ని తీసుకోండి  
లేదా మీ సలాడ్‌లో దోసకాయలను చేర్చండి.  
  
ప్రోబయోటిక్స్: UTIకి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి ప్రోబయోటిక్స్  
ఇప్పుడు ఒక ప్రధాన ఇంటి నివారణగా పరిగణించబడుతున్నాయి. నిరపాయమైన  
బ్యాక్టీరియా వృక్షజాలం అనారోగ్యానికి కారణమయ్యే సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను  
నిరోధించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మీ ఆహారంలో పెరుగు,  
ముడి చీజ్, కిమ్చి, కేఫీర్ వంటి ప్రోబయోటిక్స్ వినియోగాన్ని పెంచండి.  
  
వెల్లుల్లి: అనేక లక్షణాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న వెల్లుల్లి, యాంటీ బాక్టీరియల్  
లక్షణాలను ప్రదర్శించే అల్లిసిన్ యొక్క గొప్ప మూలంగా పనిచేస్తుంది.  
వెల్లుల్లి రెబ్బలను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల అటువంటి ఇన్ఫెక్షన్లను  
నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
  
క్రాన్‌బెర్రీ: యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లో కనిపించే అత్యంత సాధారణ  
బాక్టీరియా అయిన ఇ.కోలితో సహా ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా  
పెరుగుదల మరియు వలసరాజ్యాన్ని నిరోధించడంలో క్రాన్‌బెర్రీస్ సహాయపడతాయని  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
  
క్రాన్బెర్రీస్ తరచుగా తీసుకోవడానికి మరిన్ని అద్భుతమైన కారణాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి! చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఒక పురుషుడు స్త్రీకి UTI పాస్ చేయవచ్చా? UTI  
చికిత్స చేయకుండా ఎంతకాలం ఉంటుంది? మీరు మంచి అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించిన  
తర్వాత మీరు మీ మందులను తీసుకోవడం ఆపివేయాలా? నేను UTI కోసం వైద్యుడిని  
చూడాలా? మీరు యాంటీబయాటిక్స్ లేకుండా UTI సంక్రమణను వదిలించుకోగలరా?  
ప్రోబయోటిక్స్ మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల చికిత్సలో సహాయపడగలదా? UTI  
వస్తున్నట్లు మీకు అనిపించినప్పుడు దాన్ని ఎలా ఆపాలి? ప్రస్తావనలు Al-Badr  
A, Al-Shaikh G. మహిళల్లో పునరావృత మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్వహణ: ఒక  
సమీక్ష. సుల్తాన్ ఖబూస్ యూనివర్సిటీ మెడ్ J. 2013;13(3):359-367. రెహమాన్  
SR, అహ్మద్ MF, బేగం A. బంగ్లాదేశ్‌లోని ఢాకా సిటీలో ఉన్న బాలింతలలో  
యుక్తవయస్సు మరియు వయోజన మహిళల్లో మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ సంభవించడం.  
ఇథియోప్ J హెల్త్ సైన్స్. 2014 ఏప్రిల్;24(2):145-52. Minardi D, d'Anzeo  
G, Cantoro D, Conti A, Muzzonigro G. మహిళల్లో మూత్ర మార్గము  
అంటువ్యాధులు: ఎటియాలజీ మరియు చికిత్స ఎంపికలు. Int J జనరల్ మెడ్.  
2011;4:333-43. ఫ్లోర్స్-మిరేల్స్ AL, వాకర్ JN, కాపరోన్ M, హల్ట్‌గ్రెన్  
SJ. మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు: ఎపిడెమియాలజీ, ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క  
మెకానిజమ్స్ మరియు చికిత్స ఎంపికలు. నాట్ రెవ్ మైక్రోబయోల్. 2015  
మే;13(5):269-84. కోంటియోకారి T, Sundqvist K, Nuutinen M, Pokka T,  
Koskela M, Uhari M. మహిళల్లో మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల నివారణకు  
క్రాన్‌బెర్రీ-లింగన్‌బెర్రీ జ్యూస్ మరియు లాక్టోబాసిల్లస్ GG పానీయం యొక్క  
రాండమైజ్డ్ ట్రయల్. BMJ. 2001 జూన్ 30;322(7302):1571. కరిశెట్టి MS, షేక్  
HB. తృతీయ సంరక్షణ ఆసుపత్రిలో మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధుల  
క్లినికోమైక్రోబయల్ అంచనా. ఇండియన్ J హెల్త్ సైన్స్ బయోమెడ్ రెస్  
2019;12:69-74. పరదేశి పి. యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల వ్యాప్తి మరియు  
UTIకి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా యొక్క యాంటీబయాటిక్ ససెప్టబిలిటీ నమూనా యొక్క  
ప్రస్తుత దృశ్యం. ఇండియన్ J మైక్రోబయోల్ రెస్. 2018;5(3):334-338. కాంత్ S,  
లోహియా A, కపిల్ A, గుప్తా SK. ఉత్తర భారతదేశంలోని సెకండరీ స్థాయి  
ఆసుపత్రిలో గర్భిణీ స్త్రీలలో మూత్ర మార్గము సంక్రమణం. ఇండియన్ J పబ్లిక్  
హెల్త్ 2017;61:118-23 మెక్లెల్లన్ LK, హున్‌స్టాడ్ DA. యూరినరీ ట్రాక్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్: పాథోజెనిసిస్ మరియు ఔట్‌లుక్. ట్రెండ్స్ మోల్ మెడ్.  
2016;22(11):946-957 సబిహ్ ఎ, లెస్లీ SW. సంక్లిష్టమైన మూత్ర మార్గము  
అంటువ్యాధులు. [2021 ఫిబ్రవరి 10న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Bono MJ, Reygaert WC. యూరినరీ ట్రాక్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్. [2020 నవంబర్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి-.  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కాంగ్ CI, కిమ్ J, పార్క్ DW, మరియు ఇతరులు.  
కమ్యూనిటీ-ఆర్జిత మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ల యాంటీబయాటిక్ చికిత్స కోసం  
క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు. కీమోదర్‌ను సోకుతుంది.  
2018;50(1):67-100. టాన్ CW, Chlebicki MP. పెద్దలలో మూత్ర మార్గము  
అంటువ్యాధులు. సింగపూర్ మెడ్ J. 2016;57(9):485-490.  
  
==================================================  
  
ఉర్టికేరియాను దద్దుర్లు, వెల్ట్స్, వీల్స్ మరియు రేగుట దద్దుర్లు అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం ఉర్టికేరియా అనేది చర్మం దురద, ఎర్రబడిన ప్రాంతాలు,  
మరియు చర్మం వాపు వంటి లక్షణాలతో కూడిన ఒక పరిస్థితి. ఇది వ్యవధి ఆధారంగా  
తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా వర్గీకరించబడుతుంది. తీవ్రమైన ఉర్టికేరియా  
సాధారణంగా 6 వారాల పాటు ఉంటుంది, అయితే దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా 6 వారాలకు  
పైగా ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో, దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా తరచుగా వారాలు  
మరియు నెలలలో పునరావృతమవుతుంది.  
  
తీవ్రమైన ఉర్టికేరియా యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలు ఆహారం, ఔషధం, సౌందర్య  
సాధనాలు లేదా సబ్బు, అంటువ్యాధులు, కీటకాలు కాటు లేదా కుట్టడం, పర్యావరణ  
కాలుష్య కారకాలు, రబ్బరు పాలు, విపరీతమైన ఉష్ణోగ్రతలు, భావోద్వేగ ఒత్తిడి  
మరియు వ్యాయామం వంటి వాటికి అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు. దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా  
యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడం చాలా కష్టం మరియు చాలా సార్లు అసాధ్యం.  
అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా రోగనిరోధక  
వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే పరిస్థితులతో లేదా హెపటైటిస్ లేదా క్యాన్సర్ వంటి  
వ్యాధులతో ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
ఉర్టికేరియా ఇతర చర్మ పరిస్థితులకు సారూప్య రూపాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
అయినప్పటికీ, చర్మవ్యాధి నిపుణుడు లక్షణాలు, వైద్య చరిత్ర మరియు చర్మ  
పరీక్షల ఆధారంగా పరిస్థితిని వేరు చేయడానికి మరియు నిర్ధారించడానికి  
సహాయపడుతుంది.  
  
తెలిసిన కారణాలు, ట్రిగ్గర్లు లేదా అలెర్జీ కారకాలకు గురికాకుండా ఉండటం  
ద్వారా ఉర్టికేరియాను నివారించవచ్చు. ఉర్టికేరియాకు నిర్దిష్ట చికిత్స  
లేదు, ఎందుకంటే చాలా సందర్భాలలో, లక్షణాలు సాధారణంగా కొన్ని రోజుల్లో  
తగ్గిపోతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, నొప్పి, వాపు మరియు దురద వంటి లక్షణాలను  
మెరుగుపరచడంలో ఇంటి నివారణల ఉపయోగం సహాయపడుతుంది. దద్దుర్లు అలెర్జీ వల్ల  
సంభవించినట్లయితే, యాంటిహిస్టామైన్లను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి అలెర్జీకి  
వ్యతిరేకంగా విడుదలయ్యే రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క రసాయనాలను ఎదుర్కొనే  
మందులు. సాధారణంగా 10 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు 20 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో లింగం ప్రభావితం  
చేస్తుంది పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ బ్లడ్  
హెయిర్ ప్రాబల్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.1%–3% (2013) భారతదేశం: 4.16% (  
2013) అనుకరించే పరిస్థితులు అలెర్జీ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ ఉర్టికేరియల్  
వాస్కులైటిస్ డ్రగ్ విస్ఫోటనాలు ఎరిథెమా మల్టీఫార్మ్ హెనోచ్-స్కోన్లీన్  
పర్పురా (IgA వాస్కులైటిస్) మాస్టోసైటోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష అలెర్జీ పరీక్ష రక్త పరీక్షలు శరీరం (ANA)  
ఆంజియోడెమా పరీక్షలు సోలార్ దద్దుర్లు (ఉర్టికేరియా) పరీక్ష: ఫోటో  
టెస్టింగ్ & ప్యాచ్ టెస్టింగ్ కోలినెర్జిక్ దద్దుర్లు పరీక్షలు ఇతర  
పరీక్షలు: ఇమేజింగ్ స్టడీస్ & పంచ్ బయాప్సీ చికిత్స యాంటిహిస్టామైన్లు:  
క్లోర్ఫెనిరమైన్ మలేట్, లొరాటాడిన్, డెస్లోరాటాడిన్ & సిమెటిడిన్ యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు: కోలినెర్జిక్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు ఉర్టికేరియా  
యొక్క అన్ని లక్షణాలు  
  
దద్దుర్లు అని కూడా పిలువబడే ఉర్టికేరియా, సాధారణంగా ఎరుపు లేదా చర్మం-రంగు  
ముద్దలుగా లేదా ప్రత్యేక సరిహద్దులతో వెల్ట్‌లుగా కనిపిస్తుంది. అవి పెన్  
టిప్ లాగా చిన్నవిగా లేదా డిన్నర్ ప్లేట్ లాగా భారీగా ఉండవచ్చు. ఎర్రటి  
అందులో నివశించే తేనెటీగలు మధ్యలో నొక్కడం వల్ల అది తెల్లగా మారుతుంది,  
దీనిని బ్లాంచింగ్ అంటారు. అవి ఒకే అందులో నివశించే తేనెటీగలుగా లేదా  
మచ్చలు లేదా లింక్డ్ ప్యాచ్‌లుగా కనిపించవచ్చు. ఇది కొన్ని ఉద్దీపనలకు  
శరీరం యొక్క అలెర్జీ ప్రతిచర్యను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ప్రజలు దద్దుర్లు ఇతర పరిస్థితుల కోసం పొరపాటు చేయడం సర్వసాధారణం, కానీ అవి  
కొన్ని లక్షణాల ద్వారా వేరు చేయబడతాయి. దద్దుర్లు దద్దుర్లు లేదా చర్మ  
వ్యాధికి కారణమవుతున్నాయా లేదా అనే దాని ఆధారంగా అవి ఎంతకాలం ఉంటాయి మరియు  
అవి ఎంత కదులుతాయో మీరు గుర్తించవచ్చు. కింది లక్షణాలు సాధారణంగా  
దద్దుర్లుతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఎరుపు లేదా చర్మం-రంగులో ఉండే ముద్దలు  
లేదా వెల్ట్‌లు ప్రత్యేకమైన అంచులతో సాధారణంగా 24 గంటల్లో అదృశ్యమవుతాయి,  
కానీ మళ్లీ మరొక స్థానానికి తిరిగి రావచ్చు. ఎక్కువ ప్రాంతాన్ని కవర్  
చేస్తూ ఒంటరిగా లేదా సమూహాలలో కనిపించే గడ్డలు లేదా వెల్ట్‌లు. గడ్డలు లేదా  
వెల్ట్స్ ప్రాంతంలో దురద మరియు/లేదా వాపు. మొటిమలు లేదా వెల్ట్స్ ఉన్న  
ప్రదేశంలో నొప్పి లేదా కుట్టడం సంభవించవచ్చు. నీకు తెలుసా? దద్దుర్లు బాగా  
తెలిసిన అలెర్జీ ప్రతిచర్య. మీకు అలెర్జీ ఉన్న ఆహారాన్ని మీరు  
తీసుకున్నప్పుడు, ఇది IgE ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా రోగనిరోధక  
ప్రతిస్పందనను సక్రియం చేస్తుంది, ఇది లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అందుకే  
వైద్యులు వేరుశెనగ మరియు షెల్ఫిష్ వంటి అధిక అలెర్జీ ఆహారాలను తినకూడదని  
సలహా ఇస్తారు. ఉర్టికేరియా కారణాలు  
  
వ్యాధి యొక్క ఎటియాలజీ వివిధ కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. తరచుగా ఎదుర్కొనే  
కారకాలు:  
  
1. మందులు ఉర్టికేరియా వంటి కొన్ని మందుల వల్ల సంభవించవచ్చు: పెన్సిలిన్  
 ఆస్పిరిన్ నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ సల్ఫోనామైడ్స్  
 థియాజైడ్ డైయూరిటిక్స్ ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్స్  
 యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ ఇన్హిబిటర్స్ విటమిన్స్ కోడైన్  
 మార్ఫిన్ క్యూరేర్ మరియు దాని ఉత్పన్నాలు సింథటిక్  
 అడ్రినోకోర్టికోట్రోపిక్ హార్మోన్లు ఎక్కడైనా కనిపించవచ్చు. గంటలు ఔషధం  
 లేదా ఔషధం యొక్క నోటి వినియోగం తర్వాత 15 రోజుల వరకు. మౌఖిక పరిపాలనతో  
 పోలిస్తే మందులు ఇంట్రావీనస్‌గా ఇచ్చినప్పుడు అవి వేగంగా కనిపిస్తాయి.  
  
2. ఆహారాలు ఉర్టికేరియాకు సాధారణ కారణాలైన ఆహారాలు: గింజలు గుడ్లు చేప  
 షెల్ఫిష్ చాక్లెట్ మాంసం ఆవు పాలు పండ్లు (సిట్రస్ పండ్లు, ద్రాక్ష,  
 రేగు పండ్లు, పైనాపిల్స్, అరటిపండ్లు, యాపిల్స్ మరియు స్ట్రాబెర్రీలు)  
 కూరగాయలు (టమోటాలు, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, బఠానీలు, బీన్స్, మరియు  
 క్యారెట్లు, మరియు ) పుట్టగొడుగులు పులియబెట్టిన ఆహారాలు సుగంధ  
 ద్రవ్యాలు స్పిరిట్స్ గమనిక: అజో డైస్, బెంజోయిక్ యాసిడ్ డెరివేటివ్స్,  
 సాలిసైలేట్స్ మరియు ఫుడ్ కలర్స్ వంటి ప్రిజర్వేటివ్‌లు కూడా ప్రధాన  
 కారణ కారకాలు. ఉర్టికేరియా సాధారణంగా ఆహారం తీసుకున్న 1-2 గంటల తర్వాత  
 కనిపిస్తుంది. పిల్లలకు ఆహార సంబంధిత ఉర్టికేరియల్ దద్దుర్లు వచ్చే  
 అవకాశం ఉంది.  
  
3. శ్వాసకోశ అలెర్జీ కారకాలు ఉర్టికేరియా వంటి అలెర్జీ కారకాలను పీల్చడం  
 ద్వారా ప్రేరేపించబడవచ్చు: పుప్పొడి అచ్చు పురుగులు జంతువుల చుండ్రు  
 జంతువుల వెంట్రుకలు గమనిక: ధూమపానం కూడా ఒక ముఖ్యమైన భాగం, ఎందుకంటే  
 ఇది ఉర్టికేరియాను తీవ్రతరం చేసే అనేక రసాయనాలను కలిగి ఉంటుంది.  
 శ్వాసకోశ అలెర్జీ కారకాలచే ప్రేరేపించబడిన ఉర్టికేరియా తరచుగా పరిచయం  
 తర్వాత కొంతకాలం అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
4. వైద్య పరిస్థితులు ఉర్టికేరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌ల వల్ల సంభవించవచ్చు:  
 సైనసిటిస్ టాన్సిలిటిస్ డెంటల్ అబ్సెస్ యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్స్  
 హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ గమనిక: ఉర్టికేరియా  
 పరాన్నజీవుల వల్ల వస్తుంది, ముఖ్యంగా యువకులలో.  
  
5. సంప్రదింపు ఉర్టికేరియా ఉర్టికేరియా దీనితో సంపర్కం ద్వారా  
 సంభవించవచ్చు: లాటెక్స్ కాస్మెటిక్స్ కెమికల్స్  
  
6. కీటకాల కాటు కీటకాల కాటు ముఖ్యంగా పిల్లలలో ఉర్టిరియారియాకు కూడా కారణం  
 కావచ్చు.  
  
7. మానసిక కారకాలు ఒత్తిడి, దుఃఖం మరియు నిస్పృహలు ముందుగా ఉన్న  
 ఉర్టికేరియాను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి అలాగే దానికి కారణమవుతాయి.  
  
8. దైహిక రుగ్మతలు దైహిక రుగ్మతలు, ప్రత్యేకించి, నిరంతర ఉర్టికేరియాను  
 ప్రేరేపిస్తాయి. దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్, లింఫోమా, లుకేమియా మరియు  
 కార్సినోమా వంటి థైరాయిడ్ మరియు రుమాటిక్ రుగ్మతలు అవసరమైతే  
 పరీక్షించబడవచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో ఉర్టిరియారియా తలెత్తుతుందని  
 చెప్పాలి.  
  
9. ఒత్తిడి, వేడి, చలి మరియు డెర్మోగ్రాఫిజం వంటి బాహ్య ఉద్దీపనలు  
 ఉర్టికేరియాకు కారణమవుతాయి. ఒత్తిడి వల్ల కలిగే ఉర్టికేరియా సాధారణంగా  
 బహిర్గతం అయిన 3-4 గంటల తర్వాత కనిపిస్తుంది. ఫలితంగా, వాటిని ఆలస్యం  
 పీడన ఉర్టికేరియా అంటారు.  
  
10. వంశపారంపర్య ఉర్టికేరియా ఉర్టికేరియా వంశపారంపర్యంగా ఉంటుంది మరియు  
 ఆంజియోడెమా మరియు కుటుంబ కోల్డ్ ఉర్టికేరియా వంటి రూపాల్లో  
 వ్యక్తమవుతుంది.  
  
11. ఇడియోపతిక్ ఉర్టికేరియా కొన్నిసార్లు, గుర్తించబడని కారణాల వల్ల  
 ఉర్టికేరియా సంభవించవచ్చు.  
  
వాతావరణంలో మార్పుల నుండి పర్యావరణ విషపదార్ధాలకు గురికావడం వరకు వివిధ  
కారణాల వల్ల చర్మ అలెర్జీలు సంభవించవచ్చు. పిల్లలలో చర్మ అలెర్జీలకు కొన్ని  
సాధారణ కారణాలను మనం అర్థం చేసుకుందాం. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
ఉర్టికేరియా ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది కారకాలు ఏవైనా తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక దద్దుర్లు ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి. అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు (ముందుగా ఉన్నవి లేదా కొత్తగా అభివృద్ధి  
చెందినవి). దద్దుర్లు వ్యక్తిగత చరిత్ర. కుటుంబంలో దద్దుర్లు యొక్క చరిత్ర  
(ముఖ్యంగా వంశపారంపర్య ఆంజియోడెమా విషయంలో, అరుదైనప్పటికీ). దద్దుర్లు  
(యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్, స్ట్రెప్ థ్రోట్, హెపటైటిస్, రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్ లేదా టైప్ 1 డయాబెటిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌లు) సంబంధించిన ఒక  
ప్రసిద్ధ పరిస్థితి. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు. మందులు (కోడైన్, ఆస్పిరిన్,  
మార్ఫిన్ మరియు NSAIDలు ఉన్నాయి). చర్మ సున్నితత్వం లేదా చర్మశోథ (చర్మం  
యొక్క వాపు). క్రిమిసంహారకాలు, రంగులు, రసాయనాలు లేదా పెర్ఫ్యూమ్ సువాసనలకు  
సున్నితత్వం. భావోద్వేగ ట్రిగ్గర్లు (ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనతో అనుబంధం).  
శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ 'అలెర్జెన్' అని పిలువబడే బాహ్య  
ట్రిగ్గర్‌కు అసాధారణంగా స్పందించినప్పుడు అలెర్జీలు సంభవిస్తాయి. అలెర్జీల  
గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
ఉర్టికేరియా నిర్ధారణ  
  
అనేక రకాల వైద్య నిపుణులచే ఉర్టికేరియా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది, అయినప్పటికీ  
కుటుంబ వైద్యులు చాలా వరకు రోగనిర్ధారణ చేస్తారు (జనరల్ ప్రాక్టీషనర్లు).  
  
శారీరక పరీక్ష చర్మవ్యాధి నిపుణుడు శారీరక పరీక్ష ద్వారా దద్దుర్లు  
నిర్ధారణ చేస్తాడు. అయితే, సాధారణంగా, దద్దుర్లు నిర్ధారించడానికి ప్రత్యేక  
పరీక్షలు అందుబాటులో లేవు. ఇది చాలా సందర్భాలలో ట్రిగ్గర్‌ల యొక్క  
నాన్-స్పెసిఫిక్ లేదా ఇడియోపతిక్ క్యారెక్టర్ కారణంగా ఉంది. కొన్ని  
సందర్భాల్లో, ఒక రకమైన ఔషధం వంటి ట్రిగ్గర్‌ని కనుగొనవచ్చు. ఔషధాన్ని  
నిలిపివేసిన తర్వాత దద్దుర్లు వ్యాప్తి చెందితే, అది ట్రిగ్గర్ కాదా అని  
నిర్ణయించవచ్చు. అలా చేయకపోతే, ఔషధం అపరాధి కాదు.  
  
ఒక వైద్యుడు పూర్తి వైద్య చరిత్రను సేకరించి అపాయింట్‌మెంట్ సమయంలో  
రోగలక్షణ చర్చను నిర్వహిస్తాడు, దద్దుర్లు రావడానికి అలెర్జీ ప్రతిస్పందన  
వంటి అంతర్లీన కారణాన్ని స్థాపించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు, తర్వాత క్షుణ్ణంగా  
శారీరక పరీక్ష చేస్తారు.  
  
సంప్రదింపుల సమయంలో డాక్టర్ అడిగే ప్రశ్నలు: లక్షణాలు ఎంతకాలంగా ఉన్నాయి?  
చర్మపు గుర్తులు మొదట్లో కనిపించినప్పుడు ఎలా కనిపించాయి? అప్పటి నుండి  
మార్కులను ఏదైనా విధంగా (ఉదాహరణకు, పరిమాణం లేదా రూపం) మార్చారా? మీ  
సంప్రదింపులకు ముందు మీ లక్షణాలను మెరుగైన లేదా అధ్వాన్నంగా చేసిన ఏదైనా  
ఉందా? చర్మపు మచ్చలు చికాకు కలిగిస్తాయా, కాలిపోతాయా లేదా కుట్టిస్తాయా? ఈ  
సంప్రదింపుకు ముందు, గాయం వంటి మరొక జాడను వదలకుండా ఏవైనా గుర్తులు  
మాయమైపోయాయా? మీరు అలెర్జీల కోసం పరీక్షించబడ్డారా? అలా అయితే, ఏది? ఇలాంటి  
చర్మ సమస్య ఇంతకు ముందు ఎప్పుడైనా అభివృద్ధి చెందిందా లేదా జరిగిందా? మీరు  
మొదటిసారిగా ఏదైనా కొత్త భోజనం ప్రయత్నించారా? శుభ్రపరిచే డిటర్జెంట్లు  
వంటి ఏదైనా కొత్త వస్తువులు మొదటిసారిగా ప్రారంభించబడ్డాయా? మీరు ఈ  
మధ్యకాలంలో ఒక క్రిమి కాటుకు గురైందా లేదా కుట్టించబడ్డారా? మీరు ప్రస్తుతం  
ఏదైనా కొత్త మందులు (ప్రిస్క్రిప్షన్ లేదా ఓవర్ ది కౌంటర్, హెర్బల్  
సప్లిమెంట్లతో సహా) తీసుకుంటున్నారా? ఇంట్లోకి కొత్త పెంపుడు జంతువు  
వచ్చిందా? మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా ఇలాంటి చర్మ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా?  
అలెర్జీ పరీక్ష వైద్యుడు శారీరక పరీక్ష చేసి, చర్మపు గుర్తులను (ఉన్నవి)  
అంచనా వేస్తాడు. అలెర్జీలు అనుమానించబడినట్లయితే, ప్రతిస్పందనకు కారణమయ్యే  
రసాయనాన్ని గుర్తించడానికి స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ చేయవచ్చు. షెల్ఫిష్ లేదా  
వేరుశెనగలు తీసుకున్న తర్వాత, లేదా సూర్యరశ్మి లేదా నీటికి గురికావడం,  
చర్మానికి గీరిన తర్వాత లేదా తీవ్రమైన చర్య తర్వాత ఉర్టికేరియల్ దద్దుర్లు  
సంభవించినట్లయితే ట్రిగ్గర్ చాలా సులభంగా గుర్తించబడుతుంది.  
  
ఒక ట్రిగ్గర్ అలర్జీని గుర్తించిన తర్వాత, వైద్యుడు నిర్దిష్ట ఆహారాన్ని,  
అలాగే రసాయనం నుండి ఉత్పత్తి చేయబడిన లేదా కలిగి ఉన్న ఇతర వస్తువులతో  
సంబంధంలోకి రాకుండా లేదా తినమని సలహా ఇస్తారు. సురక్షితమని  
నిర్ధారించినట్లయితే, వైద్యుడు నోటి ద్వారా తీసుకునే ఆహారం/ఔషధ పరీక్షను  
సూచించవచ్చు, దీనిలో బాధిత వ్యక్తికి అనుమానాస్పద అలెర్జీ కారకాన్ని  
(నిర్వచించబడిన మొత్తంలో) అందులో నివశించే తేనెటీగ ప్రతిచర్యను  
వ్యక్తీకరించడానికి అడుగుతారు. రోగి పరీక్ష అంతటా నిశితంగా  
పరిశీలించబడతారు, అత్యవసర పరికరాలు లేదా ఔషధం సిద్ధంగా ఉంచబడుతుంది.  
అనాఫిలాక్సిస్ వంటి తీవ్రమైన ప్రతిస్పందనలకు గణనీయమైన అవకాశాలు ఉంటే, ఈ  
పరీక్షలు నిర్వహించబడకపోవచ్చు.  
  
మీరు అలెర్జీ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, అలెర్జీ ప్యానెల్ను తయారు  
చేయండి. పరీక్షను ఇక్కడ బుక్ చేయండి!  
  
రక్త పరీక్షలు హైవ్ వ్యాప్తికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులను  
పరీక్షించడానికి మరియు సాధ్యమయ్యే జన్యుపరమైన ధోరణి కోసం (వంశపారంపర్య  
ఆంజియోడెమా విషయంలో) రక్త ప్రోటీన్లను విశ్లేషించడానికి కూడా రక్త పరీక్షలు  
సూచించబడవచ్చు. మూత్రం నమూనా కూడా అప్పుడప్పుడు సేకరిస్తారు.  
  
గమనిక: ప్రయోగశాల అధ్యయనాలు సాధారణంగా తీవ్రమైన ఉర్టికేరియా (<6 వారాలు)  
కోసం సూచించబడవు.  
  
దీర్ఘకాలిక దద్దుర్లు సంభవించినప్పుడు, కింది పరీక్షలు వర్తించేలా  
సూచించబడతాయి: రక్తహీనత లేదా ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాల కోసం తనిఖీ  
చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC). థైరాయిడ్ హైపర్ యాక్టివ్ లేదా అండర్  
యాక్టివ్ (హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా హైపో థైరాయిడిజం) ఉందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి థైరాయిడ్ ఫంక్షన్ పరీక్ష. ఏదైనా అంతర్లీన కాలేయ  
పరిస్థితిని చూడటానికి కాలేయ పనితీరు కోసం పరీక్షలు. ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేప  
రేటు (ESR) పరీక్ష ఎర్ర రక్త కణాల అవక్షేపణ రేటును (ఏదైనా రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ అసాధారణతలను అంచనా వేయడానికి) నిర్ణయించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.  
లూపస్ వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతలను తోసిపుచ్చడానికి ఇన్ఫెక్షన్‌కు  
కారణమయ్యే ఏదైనా పరాన్నజీవులను అంచనా వేయడానికి లేదా గుర్తించడానికి మలం  
పరీక్ష యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ (ANA) పరీక్ష. యాంజియోడెమా C1 ఎస్టేరేస్  
ఇన్హిబిటర్ టెస్ట్ (ఈ పరీక్ష కాంప్లిమెంట్ ప్రొటీన్ స్థాయిలను అంచనా  
వేస్తుంది మరియు ఎడెమా యొక్క ఏవైనా అంతర్లీన కారణాలను గుర్తించడంలో  
సహాయపడుతుంది) మరియు కాంప్లిమెంట్ కాంపోనెంట్స్ (C2 మరియు C4) లోటులను  
పరీక్షించడానికి పరీక్షిస్తుంది. ఈ భాగాలు తక్కువ మొత్తంలో శరీరంలో ఎడెమా  
మరియు వాపు యొక్క లక్షణాలను కలిగిస్తాయి.  
  
సోలార్ దద్దుర్లు (ఉర్టికేరియా) పరీక్ష ఫోటో-టెస్టింగ్: ఒక వైద్యుడు లేదా  
అలెర్జీ నిపుణుడు అనేక రకాల తరంగదైర్ఘ్యాలను ఉపయోగించి సూర్య దీపం నుండి UV  
రేడియేషన్‌కు చర్మ ప్రతిస్పందనలను అంచనా వేయవచ్చు. చర్మం ప్రతిస్పందించే  
తరంగదైర్ఘ్యం సౌర అలెర్జీ రకాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
ప్యాచ్ టెస్టింగ్: ఇది కొన్ని రసాయనాలను (ప్రతిస్పందనకు కారణమయ్యే అనుమానిత  
సెన్సిటైజర్ ఏజెంట్) చర్మానికి పూయడం మరియు కొంత సమయం వరకు (సాధారణంగా 24  
నుండి 48 గంటల వరకు) ప్యాచ్‌తో కప్పడం లేదా డ్రెస్సింగ్ చేయడం. ప్రతిస్పందన  
యొక్క సంభావ్యతను గుర్తించడానికి ప్రాంతం తదుపరి పరిశీలించబడుతుంది. ఆ  
తర్వాత, సూర్య దీపం ద్వారా చర్మం UV కాంతికి (రేడియేషన్) బహిర్గతమవుతుంది.  
చర్మం స్పందించినట్లయితే, సోలార్ దద్దుర్లు నిర్ధారణ చేయబడతాయి.  
  
లక్షణాలలో, స్వయం ప్రతిరక్షక లేదా జీవక్రియ సంకేతాలు అంతర్లీన కారణాన్ని  
స్థాపించడానికి రక్త నమూనాల (మరియు అప్పుడప్పుడు చర్మ బయాప్సీలు) ద్వారా  
తనిఖీ చేయబడతాయి.  
  
కోలినెర్జిక్ దద్దుర్లు పరీక్షలు ఒక వ్యాయామ సవాలు పరీక్ష: పోల్చదగిన  
ప్రతిస్పందనను పొందేందుకు రోగి వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేయమని  
అడగవచ్చు. సవాలు సమయంలో, వివిధ చర్యలను పొందడానికి వైద్య పరికరాలను కూడా  
ఉపయోగించవచ్చు. నిష్క్రియాత్మక వార్మింగ్ పరీక్ష: ఎక్స్‌పోజర్ పరీక్ష  
సమయంలో, వైద్యుడు రోగి యొక్క అంతర్గత శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచడానికి మరియు  
సంభావ్య ప్రతిచర్యను పర్యవేక్షించడానికి వెచ్చని నీటిని లేదా పెరిగిన పరిసర  
ఉష్ణోగ్రతను ఉపయోగిస్తాడు. మెథాకోలిన్ కోసం చర్మ పరీక్ష: మెథాకోలిన్,  
నాన్-సెలెక్టివ్ మస్కారినిక్ రిసెప్టర్, పారాసింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థను  
సక్రియం చేయడానికి మరియు సంభావ్య ప్రతిస్పందనను పర్యవేక్షించడానికి  
నిర్వహించబడుతుంది. ఇతర పరీక్షలు పరిగణించబడే ఇతర అధ్యయనాలు క్రింది వాటిని  
కలిగి ఉంటాయి: ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: నిర్దిష్ట లక్షణం లేదా సంకేతం ద్వారా  
సూచించబడకపోతే ఇవి సాధారణంగా సూచించబడవు. పంచ్ బయాప్సీ: ఉర్టికేరియల్  
వాస్కులైటిస్ (రక్తనాళాల వాపు) అనుమానం ఉంటే ఇది సూచించబడుతుంది. చిన్న  
తేనెటీగలు విరిగిపోయినప్పుడు లేదా ఒకే సంఘటన జరిగినప్పుడు వైద్య నిపుణులు  
విస్తృతమైన పరీక్షను సాధారణంగా సిఫార్సు చేయరు. దీర్ఘకాలిక దద్దుర్లు  
అరుదుగా అలెర్జీ ప్రతిచర్యతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి (పునరావృతాల యొక్క  
ఫ్రీక్వెన్సీ కారణంగా, ఇది 6 వారాల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది). కారణం బాహ్య  
మూలం కాదు అని చాలా అవకాశం ఉంది. స్వయం ప్రతిరక్షక అనారోగ్యం లేదా మరొక  
వైద్య పరిస్థితి కావచ్చు, అంతర్లీన కారణాన్ని గుర్తించడానికి సంబంధిత  
పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. ప్రముఖులు విక్కీ లారెన్స్‌ను ప్రభావితం చేశారు  
విక్కీ లారెన్స్ ఒక అమెరికన్ నటి, హాస్యనటుడు మరియు పాప్ గాయని, ఆమె  
దీర్ఘకాలిక ఇడియోపతిక్ ఉర్టికేరియాతో జీవిస్తోంది. పరిస్థితి గురించి  
ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ఆమె తన స్వరాన్ని ఉపయోగిస్తోంది. ఉర్టికేరియా  
నివారణ  
  
అందులో నివశించే తేనెటీగలు మంట-అప్‌లను తగ్గించే లేదా నిరోధించే జీవనశైలి  
మార్పులను చేయడం సాధారణంగా వ్యాప్తి లేదా పునరావృతమయ్యే అవకాశాన్ని  
తగ్గించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన వ్యూహం. అందులో నివశించే తేనెటీగలను  
పూర్తిగా నివారించడం ఎల్లప్పుడూ సాధ్యం కాదు. ధృవీకరించబడిన అలెర్జీ (లేదా  
మందులు, పర్యావరణ కారకాలు, ఆహారాలు లేదా నిర్దిష్ట పెంపుడు జంతువులకు  
గురికావడం వంటి తెలిసిన కారణం) అనేది సులభంగా నివారించగల ఒక-మార్గం  
ట్రిగ్గర్. ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మరియు బ్రేక్‌అవుట్‌లను  
తగ్గించడానికి నిర్దిష్ట అలెర్జీ చికిత్సను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
కారణం తెలియకపోతే మరియు మంటలు తరచుగా సంభవించినట్లయితే, 'కారణం మరియు  
ప్రభావం' (ఉదా., తీసుకున్న ఆహారం మరియు సంభావ్య ప్రతిస్పందన) మధ్య  
సమాంతరంగా ఉండే రికార్డును నిర్వహించడం సంభావ్య ట్రిగ్గర్‌లను కనుగొనడంలో  
మరియు నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు. సూర్యరశ్మిని జాగ్రత్తగా నిర్వహించడం  
(ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఉదయం 10 మరియు సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య ఎండలో ఉండకుండా  
ఉండటం, మరియు నెలల మధ్య - వసంతకాలం మరియు శరదృతువు లేదా శరదృతువులో -  
క్రమంగా ఆరుబయట సమయాన్ని పెంచడం - ప్రయత్నించండి మరియు మెరుగ్గా ఉండండి.  
బలమైన సూర్యకాంతి బహిర్గతానికి అనుగుణంగా) సౌర దద్దుర్లకు ప్రయోజనకరంగా  
ఉంటుంది. గరిష్ట కవరింగ్ (పొడవైన ప్యాంటు లేదా స్కర్టులు అలాగే స్లీవ్  
ఐటెమ్‌లు) ఇచ్చే తేలికైన లేదా వదులుగా నేసిన బట్టలు ధరించడం. UPF  
(అతినీలలోహిత) రక్షణ రేటింగ్ కనీసం 40, అలాగే చికిత్స చేసే వైద్య నిపుణులు  
సిఫార్సు చేసిన బ్రాడ్-స్పెక్ట్రమ్ సన్‌స్క్రీన్‌తో దుస్తులు ధరించడం  
(మరియు క్రమం తప్పకుండా వర్తించబడుతుంది). మీ ప్రశాంతతను కాపాడుకోండి.  
దద్దుర్లు ఒత్తిడి ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. మీరు తరచుగా ఒత్తిడికి  
గురవుతుంటే, రోజువారీ వ్యాయామం, ధ్యానం మరియు సంపూర్ణతతో సహా సమర్థవంతమైన  
ఒత్తిడి-తగ్గింపు వ్యూహాలను సాధన చేయండి. చర్మానికి చికాకు కలిగించే కొన్ని  
ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి. మీకు దద్దుర్లు ఉన్నప్పుడు, కొన్ని సబ్బులు మీ  
చర్మం పొడిబారడానికి మరియు ఎక్కువ చికాకును కలిగించవచ్చు. మీరు సున్నితమైన  
చర్మం కోసం రూపొందించిన తేలికపాటి సబ్బును ఉపయోగించారని నిర్ధారించుకోండి.  
ఇక్కడ నుండి ఎంచుకోవడానికి చాలా ఉన్నాయి. ఇవి సాధారణంగా సువాసన మరియు ఇతర  
చికాకులు లేనివి. మీరు భారీ మాయిశ్చరైజర్లు మరియు క్రీములు వంటి చికాకులను  
ఉపయోగించకుండా ఉండాలి. సందేహాస్పదంగా ఉన్నప్పుడు, సున్నితమైన చర్మం కోసం  
రూపొందించిన పరిష్కారాన్ని ఉపయోగించండి. కడిగిన కొద్దిసేపటికే దీన్ని అప్లై  
చేయడం వల్ల దురద కూడా రావచ్చు. సన్ గ్లాసెస్, విస్తృత అంచులు ఉన్న టోపీలు  
మరియు గొడుగులు వంటి యాంటీ-సన్ ఎయిడ్స్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల సూర్య కిరణాల  
నుండి రక్షించుకోవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు మరియు జీవనశైలి మార్పుల వాడకంతో ఉర్టికేరియా యొక్క  
లక్షణాలు తరచుగా సులభంగా నిర్వహించబడతాయి. అయినప్పటికీ, మీరు దద్దుర్లు  
మరియు దురదతో కూడిన చర్మాన్ని సాధారణం కంటే భిన్నంగా లేదా అధ్వాన్నంగా  
అనిపిస్తే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాగే, మీరు ఈ లక్షణాలను 6 వారాల కంటే  
ఎక్కువ లేదా క్రమ పద్ధతిలో అనుభవిస్తే, వెంటనే మీ డాక్టర్ క్లినిక్‌ని  
సందర్శించి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకుని, చికిత్స పొందండి.  
  
ఉర్టికేరియాను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: చర్మవ్యాధి నిపుణుడు  
రుమటాలజిస్ట్ ఇమ్యునాలజిస్ట్ ఇంటర్నిస్ట్ అలెర్జిస్ట్ శిశువైద్యుడు (పిల్లల  
కోసం) సరైన రోగనిర్ధారణ మరియు సరైన చికిత్సను పొందడం వలన మెరుగైన  
రోగనిర్ధారణ మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆన్‌లైన్‌లో  
ఉత్తమ నిపుణులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
ఉర్టికేరియా చికిత్స  
  
మీ లక్షణాలు తక్కువగా ఉంటే, మీకు చికిత్స అవసరం లేదు. దద్దుర్లు మరియు  
ఆంజియోడెమా తరచుగా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. అయినప్పటికీ, చికిత్స  
తీవ్రమైన దురద, తీవ్రమైన అసౌకర్యం లేదా ఆలస్యమయ్యే లక్షణాలకు ఉపశమనాన్ని  
అందిస్తుంది.  
  
మందులు దద్దుర్లు మరియు ఆంజియోడెమా చికిత్సకు క్రింద జాబితా చేయబడినవి వంటి  
ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు ఉపయోగించవచ్చు.  
  
దురద నిరోధక మందులు (యాంటిహిస్టామైన్లు) మీకు మగత కలిగించని  
యాంటిహిస్టామైన్లు దద్దుర్లు మరియు ఆంజియోడెమాకు సాంప్రదాయిక చికిత్స.  
ఉర్టికేరియా రోగులందరికీ అవి మొదటి-లైన్ చికిత్స.  
  
కొన్ని క్లాస్ H1 యాంటిహిస్టామైన్‌లు నిద్రమత్తుగా ఉండటం వలన:  
క్లోర్‌ఫెనిరమైన్ క్లోర్‌ఫెనిరమైన్ మలేట్ హైడ్రాక్సీజైన్ డిఫెన్‌హైడ్రామైన్  
మత్తును కలిగించని రెండవ తరం H1 యాంటిహిస్టామైన్‌ల ఉదాహరణలు: Loratadine  
Cetirizine Terfenadine Mizolastine రెండవ తరం హెచ్‌1 లెక్సిటమైన్స్ 2  
యాంటిహిస్టామైన్లు: సిమెటిడిన్ రానిటిడిన్ ఫామోటిడిన్ నిజాటిడిన్ చికిత్స  
సాధారణంగా పగటిపూట నాన్-సేడేటింగ్ యాంటిహిస్టామైన్ మరియు రాత్రిపూట  
మత్తుమందు యాంటిహిస్టామైన్‌తో ప్రారంభమవుతుంది. అన్ని యాంటిహిస్టామైన్లు  
లైసెన్స్ పొందిన మోతాదులో సమానంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. రోగులు ప్రామాణిక  
మోతాదుకు ప్రతిస్పందించనట్లయితే, మత్తును కలిగించని యాంటిహిస్టామైన్‌ల  
మోతాదును రెట్టింపు లేదా మూడు రెట్లు పెంచడం సర్వసాధారణం.  
  
రోగులు అజీర్ణం లేదా ఆమ్లత్వం గురించి ఫిర్యాదు చేస్తే, H2  
యాంటిహిస్టామైన్లు ఇవ్వవచ్చు. కాంబినేషన్ థెరపీ రోగికి తరచుగా ప్రయోజనకరంగా  
ఉంటుంది. ఒక చిన్న ప్రయోగంలో, ఫెక్సోఫెనాడిన్ జెనరిక్ లెవోసెటిరిజైన్‌ను  
అధిగమించింది. చాలా మంది రోగులు ఈ కలయికలకు ప్రతిస్పందించరు, రెండవ-లైన్  
చికిత్సలను ఉపయోగించడం అవసరం. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం, 40% మంది రోగులు  
యాంటిహిస్టామైన్లకు స్పందించలేదు.  
  
యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు తీవ్రమైన దద్దుర్లు లేదా ఆంజియోడెమా వల్ల వాపు,  
ఎరుపు మరియు దురదను తగ్గించడానికి వైద్యులు అప్పుడప్పుడు ప్రెడ్నిసోన్ వంటి  
నోటి కార్టికోస్టెరాయిడ్ మందులను ఇస్తారు.  
  
రోగనిరోధక శక్తిని అణిచివేసే మందులు యాంటిహిస్టామైన్లు మరియు  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ పని చేయకపోతే, మీ వైద్యుడు హైపర్యాక్టివ్ రోగనిరోధక  
వ్యవస్థను శాంతపరిచే రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే మందులను సూచించవచ్చు.  
  
అత్యవసర తీవ్రమైన ఉర్టికేరియా చాలా తక్కువ వ్యవధిలో ప్రాణాంతక యాంజియోడెమా  
మరియు/లేదా అనాఫిలాక్టిక్ షాక్‌గా మారవచ్చు, అయితే అనాఫిలాక్సిస్ సాధారణంగా  
ఉర్టికేరియా లేదా ఆంజియోడెమా లేకుండా వేగంగా-ప్రారంభ షాక్‌గా కనిపిస్తుంది.  
  
మీరు దద్దుర్లు లేదా ఆంజియోడెమా యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌ను కలిగి ఉంటే,  
అత్యవసర విభాగానికి వెళ్లడం మరియు ఎపినెఫ్రైన్ యొక్క అత్యవసర ఇంజెక్షన్ -  
ఒక రకమైన ఆడ్రినలిన్ - అవసరం కావచ్చు. మీరు పెద్ద దాడిని కలిగి ఉన్నట్లయితే  
లేదా చికిత్స తర్వాత మీ దాడులు కొనసాగితే, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో  
ఎపినెఫ్రిన్‌ను స్వీయ-ఇంజెక్ట్ చేయడానికి మిమ్మల్ని అనుమతించే పెన్-వంటి  
పరికరాన్ని తీసుకెళ్లమని మీ డాక్టర్ మీకు సలహా ఇవ్వవచ్చు.  
  
సంబంధిత బ్రోంకోస్పాస్మ్ ఉన్నట్లయితే, ప్రీ-హాస్పిటల్ నెబ్యులైజ్డ్  
అల్బుటెరోల్ హామీ ఇవ్వబడుతుంది.  
  
నిరంతర ECG, రక్తపోటు మరియు పల్స్ ఆక్సిమెట్రీ పర్యవేక్షణ, రోగి  
హైపోటెన్సివ్‌గా ఉన్నట్లయితే ఇంట్రావీనస్ స్ఫటికాకారాలను అందించడం మరియు  
ఆక్సిజన్‌ను అందించడం వంటి ఇతర చర్యలు తగినవి కావచ్చు. ఉర్టికేరియా కోసం  
ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఎవరికైనా చిన్న దద్దుర్లు లేదా ఆంజియోడెమా ఉన్నట్లయితే, క్రింది పద్ధతులు  
వారి లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు. ప్రజలు ట్రిగ్గర్‌లకు దూరంగా  
ఉండాలి మరియు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆహారాలు, మందులు, పుప్పొడి,  
పెంపుడు జంతువుల చర్మం, రబ్బరు పాలు మరియు కీటకాలు కాటు వంటివి అత్యంత  
సాధారణ ట్రిగ్గర్లు. మీ దద్దుర్లు కోసం మీరు ఒక ఔషధాన్ని  
అనుమానించినట్లయితే, దాని ఉపయోగాన్ని నిలిపివేయండి మరియు ప్రాథమిక సంరక్షణ  
అభ్యాసకుడికి తెలియజేయండి. ఓవర్-ది-కౌంటర్ దురద నివారణలు దురదను  
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ యాంటిహిస్టామైన్లు  
లోరాటాడిన్, సెటిరిజైన్ & డిఫెన్హైడ్రామైన్. విసుగు చెందిన చర్మాన్ని  
ఉపశమనం చేయడానికి మీరు ప్రభావిత ప్రాంతానికి చల్లని వాష్‌క్లాత్‌ను  
వర్తించవచ్చు. ఇది గోకడం నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. చల్లటి నీటిలో  
విశ్రాంతి స్నానం లేదా చల్లని స్నానం దురద నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కొందరు  
వ్యక్తులు బేకింగ్ సోడా లేదా వోట్మీల్ పౌడర్ చల్లిన చల్లటి నీటిలో స్నానం  
చేయడం వల్ల ప్రయోజనం పొందవచ్చు, కానీ దీర్ఘకాలిక దురద నిర్వహణకు ఇది  
దీర్ఘకాలిక ఎంపిక కాదు. వదులుగా ఉండే, మృదువైన ఆకృతి గల కాటన్ దుస్తులు  
ధరించడం వల్ల చర్మం చికాకును నివారించవచ్చు. ఎండకు దూరంగా ఉండటం మరియు బయట  
ఉన్నప్పుడు నీడను వెతకడం బాధాకరమైన దద్దుర్లు మరియు దురద తీవ్రతరం కాకుండా  
నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. దద్దుర్లు రాకుండా ఉండటానికి వీలైనంత వరకు  
సూర్యరశ్మిని నివారించండి. సూర్యరశ్మి ఉర్టికేరియాను తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
ఎండాకాలంలో ఎండలో ఉండకుండా ఉండటం - తరచుగా ఉదయం 10 మరియు సాయంత్రం 4 గంటల  
మధ్య, మరియు వసంత ఋతువు మరియు శరదృతువు నెలలలో ఆరుబయట సమయాన్ని క్రమంగా  
పెంచడం మరియు బలమైన సూర్యరశ్మిని బాగా బహిర్గతం చేయడానికి ప్రయత్నించడం  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సౌర దద్దుర్లు. సూర్యుని నుండి మీ చర్మాన్ని ఎలా  
రక్షించుకోవాలో ఇక్కడ మరింత ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఉర్టికేరియా  
యొక్క సమస్యలు  
  
ఉర్టికేరియా అనాఫిలాక్సిస్‌కు దారితీయవచ్చు. దద్దుర్లు యొక్క అత్యంత  
తీవ్రమైన సమస్యలలో అనాఫిలాక్సిస్ ఒకటి. ఇది ఒక అలెర్జీ ప్రతిచర్య, ఇది  
తరచుగా తీవ్రంగా ఉంటుంది మరియు ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. ఇది సాధారణంగా  
వేరుశెనగ లేదా తేనెటీగ కుట్టడం వంటి సంభావ్య అలెర్జీ కారకాన్ని బహిర్గతం  
చేసిన సెకన్ల నుండి నిమిషాల వ్యవధిలో జరుగుతుంది.  
  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ ద్వారా రసాయనాల వరుస విడుదల కారణంగా అనాఫిలాక్టిక్  
ప్రతిచర్య ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని షాక్‌కి గురిచేయవచ్చు.  
అనాఫిలాక్సిస్ అనేది వేగవంతమైన రక్తపోటు తగ్గుదల మరియు శ్వాసనాళాల సంకోచం  
ద్వారా గుర్తించబడుతుంది, బాధితుని శ్వాస తీసుకోకుండా చేస్తుంది.  
  
అనాఫిలాక్సిస్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: వేగవంతమైన మరియు బలహీనమైన పల్స్  
చర్మంపై దద్దుర్లు వికారం మరియు వాంతులు గొంతులో వాపు శ్వాసనాళాల ప్రాణాంతక  
అవరోధానికి కారణమవుతుంది, కొన్ని ఆహారాలు, కొన్ని మందులు, కీటకాల విషం  
మరియు రబ్బరు పాలు అనాఫిలాక్సిస్‌కు సాధారణ ట్రిగ్గర్లు. ఉర్టికేరియా కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఉర్టికేరియా కోసం ఇంటి నివారణలు  
  
1. కోల్డ్ కంప్రెస్ ఉపయోగించండి నీరు లేదా మంచు యొక్క చల్లని ఉష్ణోగ్రత  
 విసుగు చెందిన చర్మాన్ని ఉపశమనం చేయడానికి అద్భుతాలు చేస్తుంది. ఒక  
 గుడ్డ లేదా టవల్‌ను చల్లటి నీటిలో నానబెట్టి, అందులో నివశించే  
 తేనెటీగలు ఉన్న చర్మ ప్రాంతాలకు వర్తించండి.  
  
2. ఓట్‌మీల్ స్క్రబ్‌ని ఉపయోగించుకోండి ఓట్‌మీల్‌లోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ  
 లక్షణాలు చర్మానికి అద్భుతమైన హైడ్రేటింగ్ మరియు రిలాక్సింగ్  
 స్క్రబ్‌గా చేస్తాయి. ఎర్రబడిన చర్మాన్ని ఉపశమింపజేయడానికి, ప్రతిరోజూ  
 ఉదయం గోరువెచ్చని స్నానం చేసి, దద్దుర్లు ఉన్న చర్మ ప్రాంతాలను  
 ఓట్‌మీల్ సబ్బు బార్‌తో లేదా బేకింగ్ సోడాతో స్క్రబ్ చేయండి.  
  
3. కలబంద జెల్‌ను వర్తించండి సహజ హైడ్రేటర్ కాకుండా, కలబంద జెల్ పెద్ద  
 మొత్తంలో ప్రయోజనకరమైన యాంటీ బాక్టీరియల్ భాగాలను కలిగి ఉంటుంది.  
 నిద్రవేళకు ముందు కలబంద జెల్ యొక్క మందపాటి పూతని పూయడం వల్ల  
 దద్దుర్లతో సంబంధం ఉన్న ఎరుపు మరియు అసౌకర్యం నుండి గణనీయంగా ఉపశమనం  
 లభిస్తుంది.  
  
ఉర్టికేరియాకు ఆయుర్వేద చికిత్స  
  
ఆయుర్వేద చికిత్సతో ఉర్టికేరియా దద్దుర్లు నయం చేయడానికి ఈ దశలను  
అనుసరించండి.  
  
1. ఉర్టికేరియాను తగ్గించడానికి, ప్రతిరోజూ వేప ఆకులు, గుడుచి (గిలోయ్)  
 ఆకులు లేదా కలబంద గుజ్జుతో చేసిన పేస్ట్‌ను 5 నుండి 7 గ్రాముల మోతాదులో  
 తీసుకోండి.  
  
2. 1 టీస్పూన్ పసుపు పొడిని ఒక గ్లాసు పాలు లేదా నీటితో రోజుకు రెండు మూడు  
 సార్లు తీసుకోండి. ఇది శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి  
 ఒక అద్భుతమైన ఔషధం.  
  
3. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానానికి ముందు ఆవాల నూనెతో చర్మాన్ని 15 నిమిషాల  
 పాటు మసాజ్ చేయండి.  
  
4. 12 టీస్పూన్ల నల్ల మిరియాలు (కాలీ మిర్చ్) పొడిని 12 టీస్పూన్ల దేశీ  
 నెయ్యితో కలపండి మరియు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినండి. ఉత్తమ ప్రభావాల కోసం,  
 మూడు నెలల వరకు కొనసాగించండి.  
  
తామర, చర్మం మంట యొక్క ఒక రూపం, సాధారణంగా దురద, ఎర్రటి చర్మం, చిన్న  
గడ్డలు మరియు కొంత సమయం పాటు మందంగా ఉన్న చర్మం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
తామర కోసం ఇంటి నివారణల గురించి మరింత సమాచారం ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవాలంటే  
చదవండి!  
  
ఉర్టికేరియాతో జీవించడం  
  
దద్దుర్లు - దురద ఎరుపు లేదా చర్మం-రంగు వెల్ట్స్, దీనిని ఉర్టికేరియా అని  
కూడా పిలుస్తారు - జనాభాలో 20% మందిని ప్రభావితం చేస్తారు. అవి తరచుగా  
భోజనం లేదా మందులకు అలెర్జీ ప్రతిచర్య ఫలితంగా ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా  
త్వరగా వెదజల్లుతాయి.  
  
దద్దుర్లు చాలా దురద, అలాగే అసహ్యకరమైనవి కావచ్చు. దద్దుర్లు స్పష్టంగా  
భౌతిక భారం అయినప్పటికీ, అవి మానసిక శ్రేయస్సుకు హానికరం, సామాజికంగా  
వ్యక్తులను వేరుచేయడం మరియు పని లేదా పాఠశాలలో వారి పనితీరుకు ఆటంకం  
కలిగిస్తాయి, ప్రత్యేకించి వారు చాలా కాలంగా దద్దుర్లుతో  
బాధపడుతున్నట్లయితే.  
  
అయినప్పటికీ, కొద్ది శాతం మందికి, దద్దుర్లు గుర్తించబడిన కారణం లేకుండా  
పునరావృతమవుతాయి. క్రానిక్ ఇడియోపతిక్ ఉర్టికేరియా (CIU) లేదా క్రానిక్  
స్పాంటేనియస్ ఉర్టికేరియా (CSU) 6 వారాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం (CSU)  
ప్రతిరోజూ తాజా వ్యాప్తి సంభవించినప్పుడు సంభవిస్తుంది. ఇది జనాభాలో ఒక  
శాతం లేదా అంతకంటే తక్కువ మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. 20 నుంచి 40 ఏళ్ల  
మధ్య వయసున్న వారు ఎక్కువగా దీని బారిన పడుతున్నారు. CIU యొక్క ఒక వ్యాప్తి  
సాధారణంగా 24 గంటల కంటే ఎక్కువ ఉండదు. అయితే, దానిని అనుసరించి, అదనపు  
కాలనీలు ఉద్భవించాయి.  
  
ఉర్టికేరియా వర్సెస్ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ vs. క్రిమి కాటులు పరస్పరం  
మార్చుకున్నప్పటికీ, ఈ మూడు పదాలకు వేర్వేరు అర్థాలు ఉన్నాయి.  
  
దద్దుర్లు (ఉర్టికేరియా): ఇవి అలెర్జీ ప్రతిస్పందన వల్ల కలిగే దురద, ఎర్రటి  
వెల్ట్స్. వెల్ట్‌లు పరిమాణంలో మారుతూ ఉంటాయి మరియు ప్రతిస్పందన  
పురోగమిస్తున్నప్పుడు క్రమం తప్పకుండా ఉద్భవించి అదృశ్యమవుతాయి. దీర్ఘకాలిక  
దద్దుర్లు ఆరు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు ఏర్పడినప్పుడు మరియు నెలలు లేదా  
సంవత్సరాలలో పదేపదే పునరావృతమవుతున్నప్పుడు సంభవిస్తాయి.  
  
కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్: కాంటాక్ట్ ఉర్టికేరియా అనేది ఒక ఆక్షేపణీయ రసాయనంతో  
ప్రత్యక్ష సంబంధంతో చర్మంపై తక్షణమే కానీ తాత్కాలికంగా స్థానికీకరించబడిన  
వాపు మరియు ఎర్రబడడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. కాంటాక్ట్ ఉర్టికేరియాను  
కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ నుండి వేరు చేయాలి, ఇది అపరాధ ఏజెంట్‌తో పరిచయం  
తర్వాత గంటల నుండి రోజుల వరకు సంభవిస్తుంది.  
  
కీటకాలు కాటు: బగ్ కాటులు దద్దుర్లు రూపాన్ని పోలి ఉండవచ్చు, కానీ  
దద్దుర్లు భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తాయి. దద్దుర్లు ఆకారాన్ని మార్చగలవు మరియు  
శరీరం చుట్టూ తిరుగుతాయి, అయితే బగ్ కాటు ఒక ప్రదేశంలో ఉంటుంది. రోసేసియా  
తరచుగా ముఖం మీద ఎరుపుగా కనిపిస్తుంది, విస్తరించిన రక్త నాళాలు  
కనిపిస్తాయి.  
  
గర్భధారణ సమయంలో ఉర్టికేరియా దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా గర్భధారణ సమయంలో మంటలు  
వచ్చే అవకాశం లేదు. ప్రూరిటిక్ ఉర్టికేరియల్ పాపుల్స్ మరియు ప్రెగ్నెన్సీ  
(PUPPP) మరియు పెమ్ఫిగోయిడ్ గర్భధారణ అనేది చర్మం యొక్క ప్రత్యేక వ్యాధి,  
ముఖ్యంగా గర్భధారణలో మంటను కలిగించదు, ఉర్టికేరియా లాంటి గాయాలు గర్భం  
యొక్క రెండవ లేదా మూడవ త్రైమాసికంలో కనిపిస్తాయి మరియు డెలివరీ తర్వాత  
అదృశ్యమవుతాయి. అనారోగ్య పాథోఫిజియాలజీలో సెక్స్ హార్మోన్లు పాత్రను కలిగి  
ఉండవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఉర్టికేరియాను వదిలించుకోవడానికి  
వేగవంతమైన విధానం ఏమిటి? ఉర్టికేరియా దానంతట అదే తగ్గిపోతుందా?  
ఉర్టికేరియాలో ఏ ఆహారాలు అనుమతించబడవు? ఉర్టికేరియాకు కారణమేమిటి?  
ఉర్టికేరియా పోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? రాత్రిపూట దద్దుర్లు రావడానికి  
కారణం ఏమిటి? ఒత్తిడి ఉర్టికేరియాకు కారణమవుతుందా? ఉర్టికేరియా అనేది స్వయం  
ప్రతిరక్షక స్థితినా? దద్దుర్లు గోకడం ద్వారా వ్యాపిస్తుందా? దద్దుర్లు  
జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతుందా? ప్రస్తావనలు Godse KV. దీర్ఘకాలిక  
ఉర్టికేరియా మరియు చికిత్స ఎంపికలు. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. 2009  
అక్టోబర్;54(4):310. Kayiran MA, Akdeniz N. ప్రాథమిక సంరక్షణలో  
ఉర్టికేరియా నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. ఇస్తాంబుల్ ఉత్తర క్లినిక్‌లు.  
2019;6(1):93. Schaefer P. తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక ఉర్టికేరియా:  
మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2017 జూన్  
1;95(11):717-724. కనాని A, బెట్షెల్ SD, వారింగ్టన్ R. ఉర్టికేరియా మరియు  
ఆంజియోడెమా. అలెర్జీ, ఆస్తమా & క్లినికల్ ఇమ్యునాలజీ. 2018  
సెప్టెంబర్;14(2):1-3. రింగ్ J, బ్రోకో K, Ollert M, Engst R.  
ఉర్టికేరియాలో యాంటిహిస్టామైన్లు. క్లిన్ ఎక్స్‌ప్రెస్ అలెర్జీ. 1999  
మార్చి;29 సప్లి 1:31-7.  
  
==================================================  
  
యుటెరైన్ ఫైబ్రాయిడ్‌లను యుటెరైన్ లియోమియోమాస్, ఫైబ్రోమాస్, లియోమియోమాస్  
యుటెరైన్ మైయోమాస్ మరియు ఫైబ్రాయిడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
ఫైబ్రాయిడ్‌లు గర్భాశయం యొక్క గోడలో అభివృద్ధి చెందే కండరాల పెరుగుదల.  
పునరుత్పత్తి వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలు వాటి బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది.  
  
ఫైబ్రాయిడ్లు దాదాపు ఎల్లప్పుడూ నిరపాయమైనవి (క్యాన్సర్ కానివి) మరియు  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచవు. ఎక్కువగా అవి లక్షణాలను కలిగించవు  
మరియు ఫైబ్రాయిడ్ ఉన్న స్త్రీకి సాధారణంగా దాని ఉనికి గురించి తెలియదు.  
అయినప్పటికీ, చాలా పెద్ద ఫైబ్రాయిడ్‌లు మూత్రాశయం మరియు ఇతర అవయవాలపై  
ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి, భారీ ఋతు రక్తస్రావం, వెన్నునొప్పి, తరచుగా  
మూత్రవిసర్జన మరియు సంభోగం సమయంలో నొప్పి వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాలకు  
దారితీయవచ్చు.  
  
ఫైబ్రాయిడ్‌ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించే ప్రమాద కారకాలలో ఫైబ్రాయిడ్‌ల కుటుంబ  
చరిత్ర, ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు, పీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే తొలి వయస్సు  
తదితరాలు ఉన్నాయి.  
  
రుతువిరతి సమీపిస్తున్న కొద్దీ చాలా ఫైబ్రాయిడ్‌ల పెరుగుదల మందగిస్తుంది,  
లక్షణాలు సహించదగినవి అయితే ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత "జాగ్రత్తగా వేచి  
ఉండమని" సలహా ఇవ్వవచ్చు. అయినప్పటికీ, ముఖ్యమైన లక్షణాలతో సంబంధం ఉన్న  
ఫైబ్రాయిడ్లకు వైద్య జోక్యం అవసరం. 30 నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల  
స్త్రీలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు. లింగ ప్రభావిత మహిళల శరీర  
భాగాలు (లు) గర్భాశయ గర్భాశయ వ్యాప్తి ప్రపంచం: 4.5% నుండి 68.6% (2018)  
అనుకరించే పరిస్థితులు అడెనోమైయోసిస్ (గర్భాశయ గోడ లోపల పెరుగుదల)  
ఎండోమెట్రియోసిస్ అండాశయ తిత్తులు పాలిప్స్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ లేబొరేటరీ పరీక్షలు  
  
పూర్తి రక్త గణన (CBC)  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
  
అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: ట్రాన్స్‌వాజినల్ మరియు ట్రాన్సాబ్డోమినల్ మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్  
హిస్టెరోస్కోపీ హిస్టెరోసోనోగ్రఫీ హిస్టెరోసల్పింగోగ్రఫీ (HSG) లాపరోస్కోపీ  
చికిత్స మందులు గోనాడోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ (GnRH) అగోనిస్ట్‌లు  
ఓర్రెల్‌స్టార్‌పిల్ ఇన్‌ట్రాసెప్షన్ కన్ట్రోల్ ల్యుప్రోలైడ్  
ఇన్‌ట్రాసెప్షన్ గర్భాశయంలోని పరికరాలు (IUDలు)  
  
ప్రొజెస్టిన్-విడుదల చేసే గర్భాశయంలోని పరికరం (IUD) ఐరన్ సప్లిమెంట్స్:  
ఫెర్రస్ బిస్గ్లైసినేట్ ఫెర్రస్ ఫ్యూమరేట్ ఫెర్రస్ సల్ఫేట్  
  
కొత్త మందులు ఎలాగోలిక్స్ ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్  
  
శస్త్రచికిత్స నాన్వాసివ్ విధానాలు  
  
MRI-గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ సర్జరీ (FUS)  
  
మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ ప్రొసీజర్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA)  
యుటెరైన్ ఆర్టరీ ఎంబోలైజేషన్ (UAE) హిస్టెరోస్కోపిక్ మైయోమెక్టమీ రోబోటిక్  
మయోమెక్టమీ  
  
సాంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉదర మయోమెక్టమీ గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
చాలా మంది స్త్రీలలో ఫైబ్రాయిడ్స్ లక్షణాలు లేవు. అయినప్పటికీ,  
కొన్నిసార్లు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు క్రింది సంకేతాలు మరియు లక్షణాలతో  
సంబంధం కలిగి ఉంటాయి:  
  
బాధాకరమైన కాలాలు లేదా భారీ రక్తస్రావం ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే  
బహిష్టు కాలాలు దీర్ఘ-కాల యోని ఉత్సర్గ తరచుగా మూత్రవిసర్జన (ఫైబ్రాయిడ్  
మూత్రాశయంపై ఒత్తిడి తెచ్చినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది) మూత్రాశయం లేదా  
పూర్తిగా ఖాళీ చేయడంలో అసమర్థత రక్తహీనత మలబద్ధకం దిగువ పొత్తికడుపులో  
పెరుగుదల పొత్తికడుపులో సంపూర్ణత్వం అనుభూతి చెందడం వంటి సంతానోత్పత్తి  
సమస్యలు, బహుళ గర్భస్రావాలు మరియు గర్భధారణ సమయంలో ప్రసవం ప్రారంభంలో  
సంభవించడం గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలు, ఇది అనేక మడతల ద్వారా సిజేరియన్  
(సి-సెక్షన్) అవకాశాలను పెంచుతుంది గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ కారణాలు  
  
ఫైబ్రాయిడ్లకు ఖచ్చితమైన కారణాలు తెలియవు. గర్భాశయంలోని అసాధారణ కండరాల  
కణాల నుండి ఫైబ్రాయిడ్లు అభివృద్ధి చెందుతాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.  
అధిక ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు ఫైబ్రాయిడ్ అభివృద్ధి మరియు పెరుగుదలకు  
దారితీస్తాయి మరియు తక్కువ ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు వాటి పెరుగుదలను  
నిరోధించలేవు. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల రకాలు  
  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లలో నాలుగు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి: ఇంట్రామ్యూరల్  
ఫైబ్రాయిడ్లు గర్భాశయం యొక్క కండరాలలో పెరిగే క్యాన్సర్ కాని కణితి యొక్క  
అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది గర్భాశయ గోడ లోపల పెరుగుతుంది మరియు చికిత్స  
చేయకుండా వదిలేస్తే చాలా పెద్దదిగా మారుతుంది. ఫైబ్రాయిడ్ గర్భాశయం ముందు  
(ముందు), పైభాగం (ఫండల్) లేదా వెనుక (పృష్ఠ) లో పెరుగుతుంది. సబ్‌ముకోసల్  
ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఇది చాలా అరుదైన రకం క్యాన్సర్ లేని గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్, ఇది  
గర్భాశయంలోని లోపలి పొర క్రింద కండరాల పొరలో అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు  
గర్భాశయంలోని కుహరంలోకి పెరుగుతుంది. సబ్‌సెరోసల్ ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఈ  
ఫైబ్రాయిడ్‌లు గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్ వెలుపల ఉన్నాయి మరియు బయటికి  
పొడుచుకు వస్తాయి. ఈ ఫైబ్రాయిడ్లు చాలా సాధారణం మరియు మహిళల రోజువారీ  
జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పెడున్క్యులేటెడ్ ఫైబ్రాయిడ్లు అవి గర్భాశయం  
వెలుపల ఉన్న అతి తక్కువ సాధారణమైన ఫైబ్రాయిడ్లు. అవి తరచుగా పుట్టగొడుగుల  
వలె చిత్రీకరించబడతాయి, ఎందుకంటే వాటికి కొమ్మ మరియు చాలా విశాలమైన పైభాగం  
ఉంటుంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లకు ప్రమాద కారకాలు  
  
సాధారణంగా ప్రసవ సమయంలో స్త్రీలలో ఫైబ్రాయిడ్లు పెరుగుతాయి మరియు మెనోపాజ్  
తర్వాత అవి తగ్గిపోవచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కింది వాటితో సహా  
గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్‌లను కలిగి ఉండే స్త్రీ ప్రమాదాన్ని అనేక అంశాలు  
ప్రభావితం చేయవచ్చు: వయస్సు స్త్రీల వయస్సులో ముఖ్యంగా వారి 30 మరియు 40  
సంవత్సరాల వయస్సులో ఫైబ్రాయిడ్ అభివృద్ధి సర్వసాధారణం అవుతుంది. కుటుంబ  
చరిత్ర గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన స్త్రీలలో గర్భాశయ  
ఫైబ్రాయిడ్లు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రుతుక్రమం యొక్క  
వయస్సు (మొదటి కాలం) పరిశోధన ప్రకారం, ముందుగా ఋతుస్రావం ప్రారంభమయ్యే  
స్త్రీలలో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
సంవత్సరాలుగా ఈస్ట్రోజెన్‌కు ఎక్కువ బహిర్గతం కావడం దీనికి కారణం కావచ్చు.  
ఊబకాయం పెరిగిన శరీర కొవ్వు, ముఖ్యంగా ఉదర విసెరల్ కొవ్వు గర్భాశయ  
ఫైబ్రాయిడ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్న  
స్త్రీలకు ఫైబ్రాయిడ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
మీరు ఊబకాయం వల్ల కలిగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
మిమ్మల్ని మీరు జ్ఞానోదయం చేసుకోండి  
  
విటమిన్ డి లోపం గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లకు విటమిన్ డి లోపం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద  
కారకం అని పరిశోధనలో తేలింది.  
  
మీ ఆహారంలో ఖాళీలు మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయనివ్వవద్దు. మీ అన్ని  
అవసరాలను తీర్చడానికి మా ప్రత్యేకమైన విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను చూడండి.  
ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి డైట్ చేయండి రెడ్ మీట్ మరియు ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా  
తీసుకోవడం, అలాగే రోజువారీ దినచర్యలో పండ్లు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలను  
చేర్చకపోవడం వంటి కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లు ఫైబ్రాయిడ్ల ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి. ఒత్తిడి ఒత్తిడి అనేది జీవిత సవాళ్లకు శరీరం యొక్క జీవరసాయన  
ప్రతిస్పందన. ఒత్తిడి ప్రభావాలను నిర్వహించడానికి, శరీరం అదనపు హార్మోన్లను  
ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ ఎలివేటెడ్ రైజింగ్ హార్మోన్లు ఫైబ్రాయిడ్ పెరుగుదలను  
ప్రేరేపిస్తాయి మరియు లక్షణాలు మంటలను రేకెత్తిస్తాయి.  
  
శరీరంపై ఒత్తిడి యొక్క వివిధ ప్రభావాల గురించి చదవండి. ఆహార సంకలిత  
వినియోగం గురించి తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి బ్యూటిలేటెడ్  
హైడ్రాక్సీటోల్యూన్ (BHT) వంటి ఆహార సంరక్షణ పదార్థాలు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల  
విస్తరణకు దోహదం చేస్తాయి. ఇది సాధారణంగా ప్యాకెట్ కేక్ మిక్స్‌లు,  
బంగాళదుంప చిప్స్, సాల్టెడ్ వేరుశెనగలు మరియు డీహైడ్రేటెడ్ మెత్తని  
బంగాళాదుంపలలో కనిపిస్తుంది. సోయాబీన్ పాలు సోయాబీన్ పాలలో జంతు లేదా  
మొక్కల ఈస్ట్రోజెన్ లాంటి పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని అందరికీ తెలుసు,  
ఇది ఈస్ట్రోజెన్-వంటి విధులను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు  
చాలా ఎక్కువగా ఉంటే అది ఫైబ్రాయిడ్ పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి  
దారితీస్తుంది. ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్స్ (ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్స్)  
దీర్ఘకాలం పాటు నోటి ద్వారా తీసుకునే గర్భనిరోధకాలను తీసుకునే స్త్రీలలో  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం  
ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల సాధారణ ఫైబ్రాయిడ్ లక్షణాల తీవ్రత మరియు వ్యవధి  
పెరుగుతుంది. చాలా మంది మహిళలు ఆల్కహాల్ తీసుకున్న తర్వాత ఫైబ్రాయిడ్  
నొప్పిని కూడా నివేదించారు. ఇది రెండు ప్రధాన కారకాల వల్ల కావచ్చు, పెరిగిన  
వాపు మరియు నిర్జలీకరణం. అధిక రక్తపోటు (హైపర్ టెన్షన్) హైపర్ టెన్షన్  
నేరుగా ఫైబ్రాయిడ్లకు కారణం కాదు. కొంతమంది పరిశోధకులు కొన్ని  
యాంటీ-హైపర్‌టెన్సివ్ ఔషధాల ఉపయోగం శరీరంలోని హార్మోన్ల స్థాయిలను  
పెంచుతుందని సూచించారు, ఇది ఫైబ్రాయిడ్ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.  
రక్తపోటు పెరగడం వల్ల కండరాలు మృదువుగా అరిగిపోవడానికి మరియు తద్వారా  
గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్ ఆవిర్భావం లేదా పెరుగుదల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని  
కూడా గమనించబడింది. మీ రక్తపోటు అదుపులో ఉందా? మీ ఇంటి సౌలభ్యం వద్ద మీ  
BPని తనిఖీ చేయడానికి మా విస్తృత శ్రేణి BP మానిటర్‌లను అన్వేషించండి.  
షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల నిర్ధారణ  
  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్న చాలా మంది స్త్రీలు కొన్ని లక్షణాలను కలిగించే  
వరకు దాని గురించి కూడా తెలియదు. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు తరచుగా సాధారణ కటి  
పరీక్ష సమయంలో యాదృచ్ఛికంగా కనుగొనబడతాయి. వైద్య నిపుణుడు గర్భాశయం యొక్క  
ఆకృతిలో అసమానతలను అనుభవించవచ్చు, ఇది ఫైబ్రాయిడ్ల ఉనికిని సూచిస్తుంది.  
వైద్య చరిత్ర వైద్య చరిత్ర సమయంలో వైద్యులు మొదట వ్యక్తి వయస్సు మరియు  
యుక్తవయస్సులో రుతుక్రమం ప్రారంభం గురించి అడుగుతారు (మెనార్చే). కుటుంబంలో  
ఫైబ్రాయిడ్‌ల చరిత్ర ఏదైనా ఉందా అని కూడా డాక్టర్ తనిఖీ చేస్తారు.  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC): అసాధారణ ఋతు రక్తస్రావం లేదా  
ఇతర సంభావ్య కారణాలను పరిశోధించడానికి డాక్టర్ ఈ పరీక్షను సూచించవచ్చు.  
అధిక ఋతు రక్తస్రావంలో, రక్తహీనతను తనిఖీ చేయడంలో CBC సహాయపడుతుంది.  
  
గమనిక: గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లు అధిక ఋతు రక్తస్రావానికి దారితీస్తాయి, ఇది  
రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు మరియు జననేంద్రియ  
రక్తస్రావం కారణంగా హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు <2.0 గ్రా/డిఎల్‌తో ప్రాణాంతక  
రక్తహీనత కేసు శ్రేణిని ఒక అధ్యయనం నివేదించింది.  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌలభ్యం  
మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. అన్ని పరీక్షలను ఇక్కడ కనుగొనండి  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: ఇది ధ్వని తరంగాలతో అంతర్గత అవయవాల  
చిత్రాన్ని రూపొందించే నాన్‌వాసివ్ ఇమేజింగ్ పరీక్ష. ధ్వని తరంగాలు  
గర్భాశయం యొక్క చిత్రాలను తీయడంలో మరియు ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్నాయా లేదా అని  
తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడతాయి. గర్భాశయం యొక్క పరిమాణాన్ని బట్టి,  
అల్ట్రాసౌండ్‌ను రెండు విధాలుగా చేయవచ్చు: ట్రాన్స్‌వాజినల్: ఈ పరీక్ష  
స్త్రీ గర్భాశయం, అండాశయాలు, గొట్టాలు, గర్భాశయం మరియు కటి ప్రాంతాన్ని  
చూడటానికి ఉపయోగిస్తారు. ట్రాన్సాబ్డోమినల్: ఈ పరీక్ష కాలేయం, పిత్తాశయం,  
మూత్రపిండాలు, ప్యాంక్రియాస్, ప్రేగులు, మూత్రాశయం, గర్భాశయం మరియు కడుపుని  
దృశ్యమానం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI):  
ఇది అయస్కాంతాలు మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగించి మీ అంతర్గత అవయవాలకు  
సంబంధించిన వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించే నాన్‌వాసివ్ పరీక్ష. ఈ పరీక్ష  
ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణం మరియు స్థానాన్ని దృశ్యమానం చేయడంలో, వివిధ రకాల  
కణితులను గుర్తించడంలో మరియు వివిధ చికిత్సా ఎంపికలను అన్వేషించడంలో  
సహాయపడుతుంది. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: ఇది ఒక ఇమేజింగ్  
ప్రక్రియ, ఇది X- కిరణాలు మరియు కంప్యూటర్ టెక్నాలజీ కలయికతో శరీరం లోపలి  
చిత్రాలను దృశ్యమానం చేస్తుంది. హిస్టెరోస్కోపీ: ఇది గర్భాశయం లోపలి  
భాగాన్ని పరిశీలించే ప్రక్రియ. ఉపయోగించిన పరికరాన్ని హిస్టెరోస్కోప్  
అంటారు, ఇది చివరలో కాంతి మరియు కెమెరాతో కూడిన ఇరుకైన టెలిస్కోప్. ఈ  
పరికరం గర్భాశయం ద్వారా గర్భాశయంలోకి చొప్పించబడుతుంది మరియు గర్భాశయం  
యొక్క గోడలు మరియు ఫెలోపియన్ నాళాల ఓపెనింగ్‌లలోకి ఫైబ్రాయిడ్‌లను చూడడంలో  
సహాయపడుతుంది. హిస్టెరోసోనోగ్రఫీ: ఈ పరీక్షను సోనోహిస్టెరోగ్రఫీ మరియు  
సెలైన్ ఇన్ఫ్యూషన్ సోనోగ్రామ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది గర్భాశయ కుహరాన్ని  
విస్తరించడానికి శుభ్రమైన ఉప్పు నీటిని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ పరీక్ష గర్భాశయం  
లోపలి చిత్రాలను రూపొందించడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది మరియు  
స్త్రీలలో ఫైబ్రాయిడ్లు మరియు గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్ యొక్క చిత్రాలను  
దృశ్యమానం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. హిస్టెరోసల్పింగోగ్రఫీ (HSG): ఇది  
ఎక్స్-రే పరీక్ష, దీనిలో మొదట కాంట్రాస్ట్ మెటీరియల్ ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది  
మరియు తరువాత గర్భాశయం యొక్క ఎక్స్-కిరణాలు తీసుకోబడతాయి. HSG అనేది యోని  
మరియు గర్భాశయం ద్వారా పంపబడే ఒక సన్నని గొట్టం. ఈ పరీక్ష ఒక వ్యక్తి యొక్క  
ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు తెరిచి ఉన్నాయా లేదా నిరోధించబడి ఉన్నాయా మరియు కొన్ని  
సబ్‌మ్యూకోసల్ ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఉన్నాయా అని నిర్ణయించడంలో సహాయపడుతుంది.  
లాపరోస్కోపీ: ఈ ప్రక్రియను కీహోల్ సర్జరీ లేదా మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ సర్జరీ  
అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది చర్మంలో పెద్ద కోతలు లేకుండా ఉదరం మరియు  
పొత్తికడుపు లోపలి భాగాన్ని దృశ్యమానం చేయడానికి సర్జన్‌ని అనుమతిస్తుంది.  
పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో చేసిన కట్ ద్వారా మీ అంతర్గత అవయవాలను దగ్గరగా  
చూడటానికి చివర కెమెరాతో సన్నని మరియు సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్  
చొప్పించబడుతుంది. సెలబ్రిటీలు ప్రభావితమైన అనుష్క శంకర్ అనౌష్క శర్మ  
సుప్రసిద్ధ సితార్ ప్లేయర్. బహుళ, నిరపాయమైన ఫైబ్రాయిడ్‌లను తొలగించడానికి  
ఆమె గర్భాశయాన్ని తొలగించడం (గర్భాశయం యొక్క తొలగింపు) చేయించుకున్నట్లు  
సంగీత స్వరకర్త తెలిపారు. బెథెన్నీ ఫ్రాంకెల్ బెథెన్నీ ఫ్రాంకెల్ ఒక  
అమెరికన్ వ్యాపారవేత్త, టెలివిజన్ వ్యక్తిత్వం, వ్యవస్థాపకుడు మరియు  
రచయిత్రి. ఆమె గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లతో బాధపడింది మరియు ఆమె గర్భస్రావం  
కావడానికి వాటిని కూడా కారణమని పేర్కొంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల నివారణ  
  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లను నిరోధించలేము. అయినప్పటికీ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి  
ఎంపికలు చేయడం మరియు క్రమం తప్పకుండా పెల్విక్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం  
ద్వారా ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడంలో కింది పాయింటర్‌లు సహాయపడతాయి: మీ ఋతు చక్రం (వ్యవధి మరియు  
ఫ్రీక్వెన్సీ) పర్యవేక్షించండి గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల కుటుంబ చరిత్ర విషయంలో  
రెగ్యులర్ స్క్రీనింగ్ కోసం వెళ్లండి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి  
తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు మరియు పండ్లను జోడించండి. మీ ఆహారం వాంఛనీయమైన  
విటమిన్-డి స్థాయిలను నిర్వహించండి, ఉదయం సూర్యరశ్మిని కాల్చడం ద్వారా  
మరియు అవసరమైతే సప్లిమెంటేషన్ జోడించడం ద్వారా విషాన్ని బయటకు తీయడానికి  
పుష్కలంగా నీరు త్రాగండి ఎర్ర మాంసం, ప్రాసెస్ చేసిన మరియు ప్యాక్ చేసిన  
ఆహారాలు ఎక్కువగా తినవద్దు. రోజువారీ జీవితంలో ఒత్తిడి మద్యపానం  
  
నీరు త్రాగడం మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో అర్థం చేసుకోండి.  
ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి  
  
గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్‌లను సందర్శించే నిపుణుడు కొన్ని లక్షణాలు కనిపించే  
వరకు నిర్ధారణ చేయబడవు. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లను నిర్ధారించడంలో మరియు  
చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు ఉన్నారు  
  
సాధారణ వైద్యుడు స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు ఒక సాధారణ వైద్యుడు గర్భాశయం  
పెద్దదిగా ఉన్నట్లయితే లేదా సక్రమంగా ఆకారంలో ఉన్నట్లయితే, కటి పరీక్ష  
సమయంలో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ను నిర్ధారించవచ్చు. ఈ ఫైబ్రాయిడ్‌ల ఉనికిని  
నిర్ధారించడానికి వివిధ డయాగ్నొస్టిక్ ఇమేజింగ్ పరీక్షల ద్వారా స్త్రీ  
జననేంద్రియ నిపుణులు దీనిని మరింత ధృవీకరించారు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించాలి:  
  
బాధాకరమైన కాలాలు లేదా భారీ రక్తస్రావం ఒక వారం కంటే ఎక్కువ ఋతు కాలాలు.  
రక్తహీనత దిగువ పొత్తికడుపు విస్తరణ దీర్ఘకాలిక యోని ఉత్సర్గ  
  
మీరు లేదా మీ ప్రియమైనవారు పైన పేర్కొన్న లక్షణాలలో దేనినైనా గమనిస్తుంటే,  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం తీసుకోండి. మీ  
అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల చికిత్స  
  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ చికిత్సకు ఏ ఒక్క ఉత్తమ విధానం లేదు, వివిధ చికిత్సా  
ఎంపికల కలయిక ఉంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ల చికిత్సలో కొన్ని సందర్భాల్లో  
కణితులను తొలగించే శస్త్రచికిత్సా విధానాలతో పాటు లక్షణాలను  
నిర్వహించడానికి మందులు ఉంటాయి. చికిత్స యొక్క ఉత్తమ ఎంపిక వీటిపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది: లక్షణాల తీవ్రత గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్ కణజాలం వ్యక్తి  
భవిష్యత్తులో గర్భం ధరించాలనుకుంటున్నాడా  
  
1. లక్షణాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్న చాలా మంది  
 స్త్రీలు ఎటువంటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను అనుభవించరు లేదా వారు  
 జీవించగలిగే తేలికపాటి సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను మాత్రమే అనుభవించరు. ఆ  
 సందర్భంలో, జాగ్రత్తగా వేచి ఉండటం ఉత్తమ ఎంపిక. చికిత్స ప్రణాళిక  
 క్రింది ఎంపికలపై ఆధారపడి ఉంటుంది:  
  
ఫైబ్రాయిడ్ల సంఖ్య. మీ ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణం. ఫైబ్రాయిడ్ల స్థానం మీరు  
ఫైబ్రాయిడ్‌లకు సంబంధించి ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాలు గర్భధారణ కోరిక. గర్భాశయ  
సంరక్షణ కోసం కోరిక. 2. మందులు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ల కోసం మందులు మీ ఋతు  
చక్రాన్ని నియంత్రించే హార్మోన్‌లను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాయి మరియు భారీ ఋతు  
రక్తస్రావం మరియు పెల్విక్ ప్రెజర్ వంటి లక్షణాల చికిత్సలో సహాయపడతాయి.  
మందులు తాత్కాలికంగా లక్షణాలను తగ్గించగలవు కానీ ఫైబ్రాయిడ్ల పెరుగుదలను  
నిర్మూలించవు. ఫైబ్రాయిడ్ లక్షణాలను నిర్వహించే ఔషధాలలో  
గోనాడోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ (GnRH) అగోనిస్ట్‌లు ఉన్నాయి: ఈ  
మందులు ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ ఉత్పత్తిని నిరోధించడం ద్వారా పని  
చేస్తాయి, వ్యక్తిని తాత్కాలిక రుతువిరతి-వంటి స్థితిలో ఉంచుతాయి. ఫలితంగా,  
ఋతుస్రావం ఆగిపోతుంది మరియు ఫైబ్రాయిడ్స్ పరిమాణం తగ్గిపోతుంది. GnRH  
అగోనిస్ట్‌ల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు ల్యూప్రోలైడ్ బుసెరెలిన్ ట్రిప్టోరెలిన్  
నాఫారెలిన్  
  
గమనిక: ఈ మందులు 3-6 నెలల కంటే ఎక్కువగా ఉపయోగించబడవు ఎందుకంటే మందులు  
ఆపివేయబడినప్పుడు లక్షణాలు తిరిగి వస్తాయి మరియు దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం ఎముకల  
నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.  
  
జనన నియంత్రణ: సాధారణంగా హార్మోన్ల జనన నియంత్రణ అని కూడా పిలుస్తారు, అధిక  
రక్తస్రావం మరియు ఋతు నొప్పి వంటి ఫైబ్రాయిడ్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది కానీ ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణాన్ని తగ్గించదు. జనన నియంత్రణ ఎంపికల  
యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలలో తక్కువ-మోతాదు నోటి గర్భనిరోధక మాత్రలు  
ఇంట్రావాజినల్ గర్భనిరోధకం ప్రొజెస్టిన్-విడుదల చేసే ఏజెంట్లు: మాత్రలు,  
ఇంప్లాంట్, ఇంజెక్షన్ లేదా గర్భాశయ పరికరాలు (IUD) ప్రొజెస్టిన్ రకం  
హార్మోన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. ఇది ఫైబ్రాయిడ్ల వల్ల కలిగే భారీ రక్తస్రావం  
నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ పద్ధతి కేవలం రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని మాత్రమే  
అందిస్తుంది మరియు ఫైబ్రాయిడ్లను కుదించదు లేదా వాటిని అదృశ్యం చేయదు.  
కొత్త మందులు: రెండు కొత్త ఓరల్ థెరపీ మందులు కూడా వెలువడ్డాయి అవి:  
ఎలాగోలిక్స్ ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్  
  
రోగలక్షణ గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లతో రుతువిరతి అనుభవించని వ్యక్తులలో భారీ  
గర్భాశయ రక్తస్రావం నిర్వహణ ఎలాగోలిక్స్ పాత్ర. ట్రానెక్సామిక్ యాసిడ్  
పాత్ర అనేది యాంటీఫైబ్రినోలైటిక్ ఔషధం, ఇది గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లు  
ఉన్నవారిలో చక్రీయ భారీ ఋతు రక్తస్రావం చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు.  
అనాల్జెసిక్స్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్: ఫైబ్రాయిడ్ల వల్ల కలిగే  
నొప్పిని తగ్గించడానికి నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ అని  
పిలువబడే నొప్పి నివారణలు సూచించబడతాయి. ఈ ఔషధాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు  
ఇబుప్రోఫెన్ నాప్రోక్సెన్ ఐరన్ సప్లిమెంట్స్: ఒక మహిళ అధిక రక్త నష్టం  
కారణంగా రక్తహీనతను ఎదుర్కొంటుంటే, వైద్యులు ఐరన్ సప్లిమెంట్లను సిఫారసు  
చేయవచ్చు.  
  
 ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు:  
  
ఫెర్రస్ బిస్గ్లైసినేట్ ఫెర్రస్ ఫ్యూమరేట్ ఫెర్రస్ సల్ఫేట్  
  
మీ ఆహారంలో ఖాళీలు మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయనివ్వవద్దు. మీ అన్ని  
అవసరాలను తీర్చడానికి మా ప్రత్యేక శ్రేణి ఐరన్ సప్లిమెంట్లను చూడండి.  
ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి 3. సర్జరీ ఫైబ్రాయిడ్ తొలగింపు కోసం వివిధ రకాల  
శస్త్రచికిత్సలను ఎంచుకున్నప్పుడు పరిగణించవలసిన అనేక అంశాలు ఉన్నాయి.  
శస్త్రచికిత్స ఎంపిక ఫైబ్రాయిడ్‌ల పరిమాణం, స్థానం మరియు సంఖ్యపై మాత్రమే  
కాకుండా భవిష్యత్తులో జరిగే గర్భాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని  
శస్త్రచికిత్సలు నాన్‌ఇన్‌వాసివ్‌గా ఉంటాయి, కొన్ని కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్‌గా  
ఉంటాయి, మరికొన్ని సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సా విధానాలు. నాన్ ఇన్వాసివ్  
సర్జరీలు MRI-గైడెడ్ ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ సర్జరీ (FUS): ఇది  
నాన్-ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ, ఇది గర్భాశయాన్ని సంరక్షించడంలో సహాయపడుతుంది  
మరియు కోత అవసరం లేదు. ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది ఆపరేషన్ కాదు,  
శస్త్రచికిత్సకు బదులుగా, ఫైబ్రాయిడ్ కణజాలాన్ని వేడి చేయడానికి మరియు  
నాశనం చేయడానికి అధిక-తీవ్రత, కేంద్రీకృత అల్ట్రాసౌండ్ తరంగాలను  
ఉపయోగిస్తారు. గమనిక: ఒక వ్యక్తి MRI స్కానర్‌లో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రక్రియ  
నిర్వహించబడుతుంది, చికిత్స కోసం అధిక-శక్తి అల్ట్రాసౌండ్  
ట్రాన్స్‌డ్యూసర్‌తో అమర్చబడి ఉంటుంది, కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్ సర్జరీలు  
శస్త్రచికిత్స ద్వారా గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లను వాస్తవానికి తొలగించకుండా  
నాశనం చేయడంలో కొన్ని విధానాలు సహాయపడతాయి. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్  
(RFA): ఈ ప్రక్రియలో, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ శక్తి గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లను  
నాశనం చేస్తుంది మరియు వాటిని పోషించే రక్త నాళాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది  
లాపరోస్కోపిక్-గైడెడ్ ప్రక్రియ, ఇక్కడ లాపరోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్ గర్భాశయం  
లోపలి భాగాన్ని దృశ్యమానం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఈ ప్రక్రియలో  
ఫైబ్రాయిడ్ల స్థానాలను మ్యాప్ చేస్తుంది. ఫైబ్రాయిడ్‌ను గుర్తించిన తర్వాత,  
ఫైబరస్ కణజాలాన్ని వేడి చేయడానికి మరియు దానిని నాశనం చేయడానికి వైద్యుడు  
ప్రత్యేక పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. గమనిక: ఈ ప్రక్రియ గర్భాశయం మరియు  
మయోమెక్టమీకి సురక్షితమైన, కొత్త మరియు నాన్‌వాసివ్ ప్రత్యామ్నాయంగా  
పరిగణించబడుతుంది గర్భాశయ ధమని ఎంబోలైజేషన్ (UAE): ఇది శస్త్రచికిత్స  
లేకుండా ఫైబ్రాయిడ్‌లకు చికిత్స చేసే ప్రక్రియ. ఇది గర్భాశయానికి దారితీసే  
రక్త నాళాలలోకి చిన్న కణాలను (సుమారు ఇసుక రేణువుల పరిమాణంలో) ఇంజెక్ట్  
చేసే ప్రక్రియ. కణాలు ఫైబ్రాయిడ్‌కు రక్త ప్రవాహాన్ని నిలిపివేస్తాయి మరియు  
దానిని కుంచించుకుపోతాయి. హిస్టెరోస్కోపిక్ మయోమెక్టమీ: ఫైబ్రాయిడ్‌లకు  
చికిత్స చేయడానికి ఇది చాలా తక్కువ ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ. గర్భాశయం మరియు  
యోని ద్వారా గర్భాశయ కుహరంలోకి చొప్పించిన హిస్టెరోస్కోప్ అనే పరికరం  
ద్వారా ఫైబ్రాయిడ్లు తొలగించబడతాయి. రోబోటిక్ మయోమెక్టమీ: ఇది ఒక రకమైన  
లాపరోస్కోపిక్ మయోమెక్టమీ (మీ బొడ్డు బటన్‌లో లేదా సమీపంలోని చిన్న కోత,  
దాని నుండి లాపరోస్కోప్ చొప్పించబడింది, ఇది ఉదరంలోకి కెమెరాతో అమర్చబడిన  
ఇరుకైన ట్యూబ్) గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లను తొలగించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.  
గమనిక: పెద్ద ఫైబ్రాయిడ్‌లను మోర్సెల్లేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ముక్కలుగా  
చేయడం ద్వారా చిన్న కోతల ద్వారా తొలగించవచ్చు. పైన పేర్కొన్న అన్ని  
ప్రక్రియలలో, గర్భాశయం తొలగించబడనప్పుడు కొత్త ఫైబ్రాయిడ్లు పెరిగే ప్రమాదం  
ఉంది మరియు లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. సాంప్రదాయిక శస్త్రచికిత్సా విధానాలు  
ఉదర మయోమెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియ బహుళ ఫైబ్రాయిడ్‌లు లేదా చాలా లోతైన  
ఫైబ్రాయిడ్‌ల విషయంలో ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది ఫైబ్రాయిడ్‌లను తొలగించడానికి  
ఓపెన్ అబ్డామినల్ సర్జికల్ విధానం, అయితే గర్భాశయాన్ని అలాగే ఉంచుతుంది.  
ఇది పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో చర్మం ద్వారా కోత చేయడం మరియు గర్భాశయం యొక్క  
గోడ నుండి ఫైబ్రాయిడ్లను తొలగించడం. గర్భాశయ విచ్ఛేదనం: తీవ్రమైన లక్షణాలతో  
ఉన్న స్త్రీలకు లేదా ద్రవ్యరాశి యొక్క పరిమాణం లేదా సంఖ్య ఆధారంగా తీవ్రమైన  
ఫైబ్రాయిడ్ పెరుగుదల, మొత్తం గర్భాశయాన్ని తొలగించడానికి హిస్టెరెక్టమీ అని  
పిలువబడే ఒక ప్రక్రియ ఉంటుంది. గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత,  
స్త్రీకి ఋతుస్రావం ఉండదు మరియు గర్భవతిగా విఫలమవుతుంది. గర్భాశయ  
ఫైబ్రాయిడ్ల కోసం గృహ సంరక్షణ ఫైబ్రాయిడ్ల యొక్క సాంప్రదాయిక చికిత్సతో గృహ  
సంరక్షణ కూడా ఉంటుంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లను నిర్వహించడంలో క్రింది  
పాయింటర్లు సహాయపడతాయి:  
  
ఫైబ్రాయిడ్ పెరుగుదలను నిరోధించడానికి లేదా నెమ్మదించడానికి కింది వాటిలో  
అధికంగా ఉండే ఆహారాలు సహాయపడతాయని డైట్ రీసెర్చ్ సూచిస్తుంది:  
  
పీచు పండ్లు: డైటరీ ఫైబర్స్ మరియు ఫ్లూయిడ్ కంటెంట్‌తో సమృద్ధిగా ఉండే  
పండ్లు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లను నయం చేయడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.  
పండ్లలో సమృద్ధిగా ఉండే ఫైబర్ శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ మరియు అదనపు  
ఈస్ట్రోజెన్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆహారంలో యాపిల్స్, అరటిపండ్లు,  
రాస్ప్బెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీలు మరియు బ్లూబెర్రీలను చేర్చుకోవాలి.  
ఆప్రికాట్లు మరియు పైనాపిల్‌లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కూడా పుష్కలంగా  
ఉన్నాయి, ఇవి గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లను నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా  
సహాయపడతాయి. తృణధాన్యాలు: ధాన్యాలు శరీరం నుండి అదనపు ఈస్ట్రోజెన్‌ను  
విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఓట్స్, బ్రౌన్ రైస్, బార్లీ మరియు క్వినోవా  
వంటి ధాన్యాలు గర్భాశయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో వైద్యం చేసే ప్రభావాలను  
కలిగి ఉంటాయి. గుడ్లు: వీటిలో ప్రొటీన్లు మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్  
పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోజూ 1-2 గుడ్లు తీసుకోవడం వల్ల గర్భాశయం ఆరోగ్యంగా  
ఉంటుంది. గుడ్లు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల పరిస్థితికి దోహదపడే వైద్యం లక్షణాలను  
కలిగి ఉంటాయి. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీలో బయోఫ్లావనాయిడ్ మరియు  
ఎపిగాల్లోకాటెచిన్-3-గాలేట్ (EGCG) అనే రెండు సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. గ్రీన్  
టీలో ఉండే బయోఫ్లావనాయిడ్ గర్భాశయంలోని ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణాన్ని మరియు  
సంఖ్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.  
  
మీ జీవనశైలిలో అద్భుతాలు చేసే గ్రీన్ టీ యొక్క ఎనిమిది అద్భుతమైన  
ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. ప్రత్యేక పదార్ధాలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్  
చేయండి క్రింది సహజ పదార్థాలు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల నిర్వహణతో సహా స్త్రీ  
పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యానికి అద్భుతాలు చేస్తాయి. అయితే, వాటిని తీసుకునే  
ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి. Chasteberry టింక్చర్  
Chasteberry లేదా స్వచ్ఛమైన చెట్టు బెర్రీ సాధారణంగా Vitex అని పిలుస్తారు.  
భారీ ఋతు ప్రవాహం, తిమ్మిరి మరియు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల యొక్క కొన్ని ఇతర  
లక్షణాలతో వ్యవహరించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. 20-30 చుక్కల  
చస్ట్‌బెర్రీ టింక్చర్‌ను రోజుకు రెండుసార్లు సుమారు రెండు నెలల పాటు  
తీసుకోవడం వల్ల చిన్న నుండి మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉండే గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లు  
తగ్గిపోతాయి. బ్లాక్ కోహోష్ స్త్రీ జననేంద్రియ సమస్యలతో వ్యవహరించడంలో  
బ్లాక్ కోహోష్ విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు  
చూపిస్తున్నాయి. ఇది ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిని తగ్గించడంలో మరియు  
ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కాబట్టి, ఫైబ్రాయిడ్ల  
అభివృద్ధిని తగ్గిస్తుంది మరియు ఫైబ్రాయిడ్లు తగ్గిపోవడానికి కూడా  
కారణమవుతుంది. బ్లాక్ కోహోష్ రూట్ పౌడర్ ప్రతిరోజూ టీ లేదా టాబ్లెట్ రూపంలో  
తీసుకోవచ్చు మరియు ఫైబ్రాయిడ్లను సహజంగా వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల గర్భాశయం నుండి టాక్సిన్స్  
తొలగించబడతాయి, కాబట్టి ఫైబ్రాయిడ్లను తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా  
ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి లక్షణాలను నిర్వహించడానికి పని చేస్తున్నందున,  
లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేసే వ్యాయామాలను నివారించండి. కడుపుపై ఒత్తిడి  
తెచ్చే కదలికలకు దూరంగా ఉండండి. అధిక బరువులు ఎత్తకుండా ఉండండి, ఎందుకంటే ఈ  
రకమైన వ్యాయామం మీ పొత్తికడుపు మరియు దిగువ శరీరంలోకి ఎక్కువ రక్తాన్ని  
నెట్టివేస్తుంది మరియు ఫైబ్రాయిడ్ రక్త సరఫరాను పెంచుతుంది కాబట్టి  
ఫైబ్రాయిడ్‌లను నిర్వహించడానికి ఒక మార్గం నడక, జాగింగ్ లేదా ఈత వంటి హృదయ  
వ్యాయామాలు. కార్డియోలో నిమగ్నమవ్వడం అనేది ఫైబ్రాయిడ్లను నిర్వహించడానికి  
ఒక గొప్ప మార్గం, ఎందుకంటే వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన బరువును కొనసాగించేటప్పుడు  
మీకు సంతోషంగా ఉంటుంది. నీకు తెలుసా? ఫైబ్రాయిడ్‌లు లేని మహిళల కంటే  
ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఉన్న మహిళల్లో కార్డియోవాస్కులర్ రిస్క్ కారకాలు ఎక్కువగా  
ఉన్నాయని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. కాబట్టి, మీకు ఫైబ్రాయిడ్‌లు ఉన్నప్పుడు  
కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాయామం ద్వారా మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోవడం చాలా  
ముఖ్యం. కార్డియో వ్యాయామంలో పాల్గొనడం అనేది బరువును నిర్వహించడానికి  
మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా నిర్వహించడానికి గొప్ప మార్గం. గర్భాశయ  
ఫైబ్రాయిడ్స్ యొక్క సమస్యలు  
  
చాలామంది స్త్రీలు ఫైబ్రాయిడ్ల యొక్క ఎటువంటి లక్షణాలను అనుభవించరు, కానీ  
అరుదైన సందర్భాల్లో, ఫైబ్రాయిడ్లు ముఖ్యమైన సమస్యలను కలిగిస్తాయి.  
రక్తహీనత: ఎర్ర రక్త కణాల కొరత అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది అలసట, మైకము,  
శ్వాసలోపం లేదా చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే వేగవంతమైన హృదయ స్పందనకు  
దారితీస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో సమస్యలు: ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఫైబ్రాయిడ్లు  
ఉంటే అది బిడ్డ ఎదుగుదలలో సమస్యలు లేదా ప్రసవ సమయంలో ఇబ్బందులకు  
దారితీస్తుంది. గర్భస్రావం: చాలా సందర్భాలలో, ఫైబ్రాయిడ్లు గర్భస్రావానికి  
కారణమవుతాయి (మొదటి 23 వారాలలో గర్భం కోల్పోవడం). వంధ్యత్వం: స్త్రీకి  
పెద్ద ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్న సందర్భాల్లో గర్భవతిగా మారలేకపోవడం సంభవించవచ్చు.  
కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు: ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్న మహిళల్లో ధమనులు మందంగా  
ఉంటాయి మరియు అందువల్ల గుండెపోటు మరియు స్ట్రోక్ వంటి హృదయ సంబంధ వ్యాధుల  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆక్యుపంక్చర్ ఈ ప్రక్రియలో శరీరంలోని వ్యూహాత్మక పాయింట్ల వద్ద మీ చర్మం  
ద్వారా చాలా సన్నని సూదులను చొప్పించడం జరుగుతుంది. ఇది గర్భాశయంలో రక్త  
ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో మరియు ఫైబ్రాయిడ్ పరిమాణాలను తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. యోగా యోగా గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లపై అద్భుతమైన నివారణ  
ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంది. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల కోసం క్రింది యోగా ఆసనాలు  
బాగా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి:  
  
భుజంగాసన (కోబ్రా భంగిమ) పశ్చిమోత్తనాసన (కూర్చున్న ముందుకు వంగి) బద్ధ  
కోనసనా (బౌండ్ యాంగిల్ పోజ్) గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లతో జీవించడం  
  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌లు గర్భాశయంలో నిరపాయమైన నాన్‌క్యాన్సర్ రహిత  
పెరుగుదలలు, ఇవి భారీ రక్తస్రావం, నొప్పి మొదలైన నిరాశపరిచే లక్షణాలను  
కలిగిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు జీవన నాణ్యతను అలాగే మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం  
చేస్తాయి. మహిళల్లో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే  
కొన్ని చిట్కాలు:  
  
భారీ ఋతు ప్రవాహాన్ని మరియు దాని ప్రభావాలను నిర్వహించండి గర్భాశయ  
ఫైబ్రాయిడ్ల యొక్క ముఖ్య లక్షణాలలో ఒకటి అధిక ఋతు రక్తస్రావం. ప్రతి నెలా  
అధిక రక్త నష్టం శరీరంలోని ఇనుము నిల్వలను కాలక్రమేణా క్షీణింపజేస్తుంది.  
తక్కువ ఇనుము ఇనుము-లోపం రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది, ఇది బలహీనత మరియు  
అలసటకు కారణమవుతుంది మరియు ముఖ్యమైన అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరాను ప్రభావితం  
చేస్తుంది.  
  
ఒక మహిళ అధిక రుతుక్రమాలకు లోనవుతున్నట్లయితే, ఐరన్ స్థాయిలు ఆరోగ్యకరమైన  
పరిమితుల్లో ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా రక్త పరీక్షలను  
పొందండి. తక్కువ స్థాయిలో ఐరన్ సప్లిమెంట్లను సిఫార్సు చేస్తారు.  
  
ఒకే క్లిక్‌తో అన్ని రకాల ఐరన్ సప్లిమెంట్‌లను పొందండి. ఇప్పుడు ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి కటి నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందండి ఎవరైనా తేలికపాటి మానసిక  
ఆరోగ్య లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, ప్రభావాలను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడే  
కొన్ని వ్యూహాలు: ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మరియు తేలికపాటి లేదా మితమైన  
మాంద్యంతో పోరాడడంలో సహాయపడే క్రమమైన వ్యాయామంలో పాల్గొనడం వల్ల నిద్ర  
లేకపోవడం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. . మీ నిద్రకు  
ప్రాధాన్యతనివ్వండి మరియు కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రపోవడానికి కష్టపడుతున్నారా?  
మీరు శిశువులా నిద్రపోవడానికి సహాయపడే కొన్ని అద్భుతమైన చిట్కాల గురించి  
చదవండి. చిట్కాలను అన్వేషించండి  
  
కాఫీ, టీ మరియు ఎనర్జీ డ్రింక్స్ రూపంలో కెఫీన్ తీసుకోవడం మానుకోండి లేదా  
పరిమితం చేయండి, ఇది ఆందోళన లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది, ఇది  
ఒమేగా-3 కొవ్వులు మరియు విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్‌లో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను  
తగ్గించడంలో సహాయపడే ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చండి. .  
  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను అధిగమించడానికి ఈ ఆరు అద్భుతమైన మూలికలను  
ప్రయత్నించండి. వైద్య సహాయం కోరడం గురించి తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి ఆరోగ్యం మరియు ఋతు చక్రంపై ఒక కన్ను వేసి ఉంచండి. మీరు పీరియడ్స్  
మధ్య రక్తస్రావం వంటి లక్షణాలను అనుభవిస్తే వైద్య సహాయం తీసుకోండి  
మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పి రక్తహీనత సంకేతాలు  
  
మీరు విస్మరించే రక్తహీనత యొక్క కొన్ని సంకేతాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
మీరు అకస్మాత్తుగా తినాలనే కోరికతో ఉన్నారా? మీరు ఏకాగ్రత సమస్యలను  
ఎదుర్కొంటున్నారా? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ మీ సమాధానం అవును అయితే,  
మేల్కొలపడానికి మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించుకోవడానికి ఇది సమయం! మరింత  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీకు ఫైబ్రాయిడ్లు ఉంటే ఏమి నివారించాలి?  
ఫైబ్రాయిడ్ల వల్ల ఏ అవయవం ప్రభావితమవుతుంది? ఫైబ్రాయిడ్ల పరిమాణం ఏ  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది? ఏ వయసులో ఫైబ్రాయిడ్లు వస్తాయి? ఏ వయసులో  
ఫైబ్రాయిడ్లు తగ్గిపోతాయి? ఫైబ్రాయిడ్లు క్యాన్సర్‌గా మారగలవా? ప్రస్తావనలు  
Gao, Mei & Wang, Hui. (2018) తరచుగా పాలు మరియు సోయాబీన్ వినియోగం గర్భాశయ  
లియోమియోమాకు అధిక ప్రమాదాలు: ఒక భావి సమన్వయ అధ్యయనం. మందు. 97. కవానో  
ఎమ్, ఒకామోటో ఎమ్, యానో ఎమ్, కవానో వై. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ల కారణంగా  
ప్రాణాంతక రక్తహీనత: ఎ కేస్ సిరీస్. ఎక్స్ థెర్ మెడ్. 2022 సెప్టెంబర్ 12;  
మిలియన్, సి., మాంజీ, ఎ., కాట్జ్, AM మరియు ఇతరులు. గ్రామీణ హైతీలో మహిళల  
జీవితాలపై భారం, ప్రమాద కారకాలు మరియు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్‌ల యొక్క  
గ్రహించిన ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడం: ఆరోగ్య ఈక్విటీ ఎజెండాను ముందుకు  
తీసుకెళ్లడానికి చిక్కులు, మిశ్రమ పద్ధతుల అధ్యయనం. Int J ఈక్విటీ హెల్త్  
20, 1 (2021). వెలెజ్ ఎడ్వర్డ్స్ DR, బైర్డ్ DD, హార్ట్‌మన్ KE. స్టాండర్డ్  
అల్ట్రాసౌండ్ అసెస్‌మెంట్ చేయించుకున్న స్త్రీల సమూహంలో పెరుగుతున్న  
ఫైబ్రాయిడ్‌లతో మెనార్చ్‌లో వయస్సు అసోసియేషన్. యామ్ జె ఎపిడెమియోల్. 2013  
ఆగస్టు 1 వైన్స్ AI, Ta M, ఎస్సెర్మాన్ DA. స్వీయ-నివేదిత ప్రధాన జీవిత  
సంఘటనలు మరియు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల ఉనికి మధ్య అనుబంధం. మహిళల ఆరోగ్య  
సమస్యలు. 2010 జూలై-ఆగస్టు;20 మొహపాత్ర S, ఇకుబాల్ A, అన్సారీ MJ, Jan B,  
జహీరుద్దీన్ S, మీర్జా MA, అహ్మద్ S, ఇక్బాల్ Z. మహిళల ఆరోగ్యం కోసం బ్లాక్  
కోహోష్ (సిమిసిఫుగా రేసెమోసా) ప్రయోజనాలు: ఒక అప్-క్లోజ్ అండ్ ఇన్-డెప్త్  
సమీక్ష. ఫార్మాస్యూటికల్స్ (బాసెల్). 2022 ఫిబ్రవరి 23. మార్ష్ EE,  
అల్-హెండీ A, కప్పస్ D, గలిట్స్కీ A, స్టీవర్ట్ EA, కెరోలస్ M. బర్డెన్,  
వ్యాప్తి మరియు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్ల చికిత్స: US మహిళల సర్వే. J ఉమెన్స్  
హెల్త్ (Larchmt). 2018 నవంబర్;27(11):1359-1367.doi:10. లాఫ్లిన్-టొమ్మాసో  
SK, ఫుచ్స్ EL, వెల్లన్స్ MF, లూయిస్ CE, కాల్డెరాన్-మార్గలిట్ R,  
స్టీవర్ట్ EA, ష్రైనర్ PJ. యంగ్ అడల్ట్ ఉమెన్స్ స్టడీలో కరోనరీ ఆర్టరీ  
రిస్క్ డెవలప్‌మెంట్‌లో గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ మరియు కార్డియోవాస్కులర్  
డిసీజ్ ప్రమాదం. J ఉమెన్స్ హెల్త్ (Larchmt). 2019 జనవరి. గర్భాశయ  
ఫైబ్రాయిడ్‌లకు ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి? నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చైల్డ్  
హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ డెవలప్‌మెంట్. ఫిబ్రవరి 2018. గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్.  
మహిళల ఆరోగ్యం. ఫిబ్రవరి 2021. S Han, EK Choi, KD Han, HJ Ahn, S Kwon, SR  
Lee, S Oh, గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్న రోగులలో కర్ణిక దడ ప్రమాదం  
పెరిగింది: దేశవ్యాప్తంగా జనాభా ఆధారిత అధ్యయనం, యూరోపియన్ హార్ట్ జర్నల్,  
వాల్యూమ్ 43, సంచిక అనుబంధం\_2, అక్టోబర్ 2022  
  
==================================================  
  
కంటిశుక్లం న్యూక్లియర్ స్క్లెరోటిక్ క్యాటరాక్ట్, కార్టికల్ క్యాటరాక్ట్,  
పోస్టీరియర్ సబ్‌క్యాప్సులర్ క్యాటరాక్ట్ మరియు పుట్టుకతో వచ్చే కంటిశుక్లం  
అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం  
  
కంటిశుక్లం అనేది కంటి వ్యాధి, దీనిలో స్పష్టమైన కంటి లెన్స్ అపారదర్శకంగా  
మారుతుంది, కాంతిని దాటకుండా అడ్డుకుంటుంది మరియు దృష్టి తగ్గుతుంది.  
కంటిశుక్లం ఉన్న వ్యక్తులు, పొగమంచు లెన్స్‌ల ద్వారా చూడటం అనేది  
అతిశీతలమైన లేదా పొగమంచు కిటికీలోంచి చూడటం వంటిది.  
  
మెజారిటీ కేసులు వృద్ధులను ప్రభావితం చేస్తాయి, అయితే అప్పుడప్పుడు,  
యువకులు కూడా ప్రభావితం కావచ్చు. ధూమపానం, అతినీలలోహిత వికిరణం, మధుమేహం,  
గాయం, రేడియేషన్ థెరపీ మొదలైన కొన్ని వ్యాధులు వంటి వివిధ కారకాలు  
కంటిశుక్లాలకు కారణమవుతాయి. కంటిశుక్లం రోజువారీ కార్యకలాపాలను తీవ్రంగా  
అడ్డుకుంటుంది; చికిత్స చేయకపోతే, అవి అంధత్వానికి కూడా దారితీయవచ్చు.  
  
వైద్య పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా, డాక్టర్ మిమ్మల్ని ప్రిస్క్రిప్షన్  
గ్లాసెస్ లేదా అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స కోసం అడగవచ్చు. ప్రిస్క్రిప్షన్  
గ్లాసెస్ నేరుగా కంటిశుక్లాలకు చికిత్స చేయలేక పోయినప్పటికీ, అవి  
కంటిశుక్లం వల్ల కలిగే అస్పష్టమైన దృష్టి మరియు ఇతర సమస్యలను సరిచేయడంలో  
సహాయపడతాయి.  
  
కంటిశుక్లం కారణంగా చూపు కోల్పోవడం రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను తీవ్రంగా  
ప్రభావితం చేసినప్పుడు శస్త్రచికిత్స చేయబడుతుంది. కంటిశుక్లం  
శస్త్రచికిత్స సాధారణంగా సురక్షితమైనది మరియు సమర్థవంతమైనది, దృష్టిని  
గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) కంటి  
వ్యాప్తి ప్రపంచం: 17.20% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు గ్లాకోమా వక్రీభవన  
లోపాలు మాక్యులర్ క్షీణత డయాబెటిక్ రెటినోపతి కార్నియల్ డిస్ట్రోఫీలు మరియు  
క్షీణత ఆప్టిక్ క్షీణత రెటినిటిస్ పిగ్మెంటోసా అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ విజువల్ అక్యూటీ టెస్ట్ రిఫ్రాక్షన్ టెస్ట్ కవర్ టెస్ట్  
స్లిట్-ల్యాంప్ టెస్ట్ విద్యార్థి డైలేషన్ టెస్ట్ టోనోమెట్రీ టెస్ట్  
కాంట్రాస్ట్ సెన్సిటివిటీ టెస్టింగ్ గ్లేర్ టెస్టింగ్ కలర్ విజన్ టెస్టింగ్  
పొటెన్షియల్ అక్యూటీ టెస్టింగ్ స్పెక్టాక్యులర్ ఫోటోగ్రాఫిక్ మైక్రోస్కోపీ  
గ్లాస్ ట్రీట్‌మెంట్ ప్రిస్క్రిప్షన్ ప్రిస్క్రిప్షన్ అన్ని చూడండి  
  
కంటిశుక్లం యొక్క లక్షణాలు: అస్పష్టమైన దృష్టి మేఘావృతం, పొగమంచు, లేదా  
ఫిల్మీ దృష్టి కంటిశుక్లంతో కంటి నుండి ద్వంద్వ దృష్టి లేదా దెయ్యం చిత్రం  
గ్లేర్ (లైట్ల చుట్టూ ప్రకాశాన్ని చూడటం) చదవడానికి ప్రకాశవంతమైన కాంతి  
అవసరం, ముఖ్యంగా మీరు ఎదురుగా వచ్చే హెడ్‌లైట్లతో రాత్రి డ్రైవ్  
చేసినప్పుడు ) పేలవమైన రాత్రి దృష్టి (రాత్రి చూడటం కష్టం) రంగులు  
మునుపటిలా ప్రకాశవంతంగా కనిపించవు మీకు తెలుసా? వాయు కాలుష్యం కంటిశుక్లంకు  
దారితీసే అపరాధి కావచ్చు. కంటిశుక్లం యొక్క మరిన్ని కారణాలను  
తెలుసుకోవడానికి ఇది చదవండి  
  
కంటిశుక్లం అనేది లెన్స్ అసాధారణత, ఇది తగ్గిన పారదర్శకత మరియు పెరిగిన  
మేఘావృతం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. కంటి లెన్స్ సాధారణంగా స్పష్టంగా  
ఉంటుంది మరియు ఎక్కువగా నీరు మరియు ప్రోటీన్‌తో తయారు చేయబడింది.  
  
స్ఫటికాలు లెన్స్ మరియు లెన్స్ ఉపరితలాలను తయారు చేసే ప్రధాన ప్రోటీన్లు.  
లెన్స్ యొక్క వక్రీభవన పనితీరుకు వారు బాధ్యత వహిస్తారు. ఈ ప్రోటీన్లు ఒక  
నిర్దిష్ట పద్ధతిలో అమర్చబడి ఉంటాయి, ఇవి లెన్స్‌ను స్పష్టంగా ఉంచుతాయి  
మరియు కాంతిని దాని గుండా వెళ్ళేలా చేస్తాయి. ఇది కంటి వెనుక లేదా రెటీనా  
ఉపరితలంపై స్పష్టమైన చిత్రాన్ని కేంద్రీకరించడానికి లెన్స్‌కు  
సహాయపడుతుంది.  
  
లెన్స్ ప్రొటీన్‌ల యొక్క అమరికలో మార్పులు మరియు మార్పుల ఫలితంగా లెన్స్  
యొక్క దృఢత్వం పెరుగుతుంది మరియు చివరికి కంటిశుక్లం ఏర్పడుతుంది.  
కంటిశుక్లం రకాలు  
  
కంటిశుక్లం స్థానం మరియు అవి కంటిలో ఎలా అభివృద్ధి చెందుతాయి అనే దాని  
ఆధారంగా వర్గీకరించబడతాయి.  
  
కంటిశుక్లం యొక్క నాలుగు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి:  
  
వయస్సు-సంబంధిత కంటిశుక్లం ఇది కంటిశుక్లం యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం. ఇది  
సాధారణంగా 50 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. వృద్ధాప్యం మీ కంటి లెన్స్‌లో సహజ మార్పులకు కారణమవుతుంది.  
ద్వితీయ కంటిశుక్లం ఈ కంటిశుక్లం మధుమేహం లేదా కంటి సమస్య (గ్లాకోమా  
(కంటిలో ఒత్తిడి పెరగడం), కంటి ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైనవి) వంటి వ్యాధులతో సంబంధం  
కలిగి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, స్టెరాయిడ్స్ వంటి మందులు ఈ  
క్యాటరాక్ట్‌కు కారణం కావచ్చు. చిన్ననాటి కంటిశుక్లం పిల్లలలో కంటిశుక్లం  
చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, మీరు చిన్ననాటి కంటిశుక్లం యొక్క కుటుంబ  
చరిత్రను కలిగి ఉంటే మీ బిడ్డకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉండవచ్చు. ఇది ఒకటి లేదా  
రెండు కళ్ళు (ద్వైపాక్షిక) ప్రభావితం చేయవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ  
శుక్లాలు చిన్నవిగా ఉంటాయి మరియు దృష్టికి ఎటువంటి ఇబ్బంది కలిగించవు.  
కంటిశుక్లం కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
కంటిశుక్లం అభివృద్ధికి అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి, వీటిని  
వర్గీకరించవచ్చు: వయస్సు-సంబంధిత (లేదా వృద్ధాప్య) కంటిశుక్లం అనేది 50  
సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో సంభవించే కంటిశుక్లం అని  
నిర్వచించబడింది. ఇది వృద్ధులలో క్రమంగా మరింత తీవ్రంగా మరియు తరచుగా  
మారుతుంది మరియు ప్రపంచ అంధత్వానికి 48% కారణం. మెనోపాజ్ తర్వాత  
సంవత్సరాల్లో ఈస్ట్రోజెన్ (పునరుత్పత్తి హార్మోన్) లేకపోవడం వల్ల లింగం  
స్త్రీలు పురుషుల కంటే చాలా కంటిశుక్లం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటారు.  
  
జాతి లేదా జాతి సమూహాలు యూరోపియన్లతో పోల్చితే, శ్వేతజాతీయులు మరియు ఆసియా  
వంశానికి చెందిన వ్యక్తులు అధిక ప్రాబల్యం రేట్లు కలిగి ఉన్నారు.  
  
జన్యుశాస్త్రం క్యాటరాక్ట్ అభివృద్ధిలో జన్యువులు ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తాయి. మీ తల్లిదండ్రులకు కంటిశుక్లం ఉంటే, మీకు కూడా కంటిశుక్లం  
వచ్చే అవకాశం ఉంది.  
  
బాధాకరమైన గాయం కంటికి తీవ్రమైన గాయం కారణంగా మీ లెన్స్ దెబ్బతినడం  
కంటిశుక్లంకు దారితీస్తుంది. ఈ కంటిశుక్లం గాయం తర్వాత త్వరగా ఏర్పడవచ్చు  
లేదా చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు.  
  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం కంటిశుక్లంకు దారితీస్తుందని  
కొన్ని ఔషధాల అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
Smoking ధూమపానం వల్ల ఊపిరితిత్తులపై వచ్చే దుష్ప్రభావాలు అందరికీ  
తెలిసిందే. ఇది కంటిశుక్లం కోసం కూడా తెలిసిన ప్రధాన ప్రమాద కారకం.  
  
ఆల్కహాల్ వినియోగం ఆల్కహాల్ యొక్క ప్రత్యక్ష విష ప్రభావాలకు లెన్స్  
సున్నితంగా ఉండటం వలన ఆల్కహాల్ కంటిశుక్లం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
రేడియేషన్ సూర్యుడి నుండి వచ్చే అతినీలలోహిత (UV) కిరణాలు మరియు  
క్యాన్సర్‌కు రేడియేషన్ థెరపీ వంటి కొన్ని రకాల రేడియేషన్‌లు కంటిశుక్లంకు  
దారితీయవచ్చు. దైహిక వ్యాధులు కంటిశుక్లం అభివృద్ధి ప్రమాదాన్ని పెంచే  
రుగ్మతలు:  
  
మధుమేహం: డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (DM) యొక్క పేద నియంత్రణ కంటిశుక్లం సహా అనేక  
కంటి సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
డయాబెటిస్‌కు సంబంధించిన ప్రతిదానిపై ప్రత్యక్ష సమాచారాన్ని పొందండి ఈ  
వీడియోను ఇప్పుడే చూడండి  
  
హైపోకాల్సెమియా: రక్తంలో కాల్షియం పరిమాణం తగ్గడం వల్ల కంటిలో మార్పు  
వస్తుంది, ఇది కంటిశుక్లాలకు దారితీస్తుంది.  
  
హైపోథైరాయిడిజం: ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిలో తగ్గుదలని సూచిస్తుంది.  
చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, హైపోథైరాయిడిజం కంటిశుక్లాలకు కారణమవుతుందని  
ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం మరియు అతిసారం తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం, ముఖ్యంగా చిన్న  
వయస్సులో, కంటిశుక్లం దారితీస్తుంది. అతిసారం యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌లతో  
ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.  
  
నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి చిట్కాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి  
  
సరైన పోషకాహారం లేని ఆహారం పోషకాహార లోపం మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు  
విటమిన్లలో లోపం ఉన్న ఆహారం కంటిశుక్లం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది.  
  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం నుండి పొందే ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి  
  
ప్రసూతి మరియు పిండం కారకాలు పోషకాహార లోపం మరియు రుబెల్లా,  
టాక్సోప్లాస్మోసిస్ మొదలైన ఇన్ఫెక్షన్లు గర్భధారణ సమయంలో లేదా ప్రారంభ  
బాల్యంలో కంటిశుక్లాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఇతర కారకాలు తక్కువగా తెలిసిన  
కొన్ని కారకాలు: కొన్ని చర్మ రుగ్మతలు మరియు అలర్జీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి (మీ  
శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లలో అసమతుల్యత) అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు రాగి  
జీవక్రియలో లోపాలు హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్స మత్తుపదార్థాల దుర్వినియోగం  
టాక్సిన్స్ తీసుకోవడం మీకు తెలుసా? ధూమపానం చేయని వారితో పోల్చినప్పుడు  
ధూమపానం చేసేవారిలో కంటిశుక్లం అభివృద్ధి 2-3 రెట్లు ఎక్కువ. మీరు ధూమపానం  
మానేసినప్పుడు మీ శరీరం స్పందించే 5 మార్గాల గురించి తెలుసుకోండి.  
కంటిశుక్లం నిర్ధారణను ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
కంటికి సంబంధించిన క్లినికల్ మూల్యాంకనం సమయంలో కంటిశుక్లం కనిపిస్తుంది.  
కంటిశుక్లాలను అంచనా వేయడానికి క్రింది దశలు ఉపయోగించబడతాయి: 1. చరిత్ర  
తీసుకోవడం  
  
మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మీ ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి అడుగుతారు, ఇందులో ఈ  
క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: మీ ప్రధాన ఫిర్యాదు, అంటే దృష్టిలో తగ్గుదల,  
కంటిశుక్లం యొక్క ఏదైనా కుటుంబ చరిత్ర గత కంటి చరిత్ర ఏదైనా దైహిక వ్యాధి  
లక్షణాలను కలిగిస్తుంది లేదా తీవ్రతరం చేస్తుంది మీ ప్రస్తుత మందులు  
  
2. సమగ్ర కంటి పరీక్ష సమగ్ర కంటి పరీక్షలో కంటిని పరిశీలించడానికి విస్తరణ  
 (కంటి చుక్కలు మీ విద్యార్థులను విస్తృతం చేస్తాయి) కలిగి ఉంటాయి.  
 పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: విజువల్ అక్యూటీ టెస్ట్: ఇది కంటి చార్ట్  
 పరీక్ష. ఇది వివిధ దూరాల నుండి చూసే సామర్థ్యాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది.  
 వక్రీభవన పరీక్ష: ఈ పరీక్ష దృష్టి యొక్క పదును మరియు స్పష్టతను అంచనా  
 వేస్తుంది. రెండు కళ్ళు వేర్వేరు పరిమాణాల అక్షరాలను చూడగల సామర్థ్యం  
 కోసం ఒక్కొక్కటిగా పరీక్షించబడతాయి. కవర్ పరీక్ష: కంటిశుక్లం వల్ల  
 కలిగే లోపం వల్ల చూపు మెల్లకన్నుకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి మీకు  
 మెల్లకన్ను ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది.  
 స్లిట్-ల్యాంప్ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష కంటిశుక్లం, కంటి గాయాలు మరియు లెన్స్  
 క్లౌడింగ్ వంటి సమస్యలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.  
3. ఇతర కంటి పరిశోధనలు విజువల్ అక్యూటీ టెస్ట్: పరీక్ష మీ దూర దృష్టి ఎంత  
 బాగా ఉందో కొలుస్తుంది. ప్యూపిల్ డైలేషన్ టెస్ట్: కంటి వైద్యుడు కళ్లను  
 క్షుణ్ణంగా పరిశీలించేందుకు వీలుగా విద్యార్థులను ఉద్దేశపూర్వకంగా  
 వెడల్పు చేసేందుకు ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. టోనోమెట్రీ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష  
 కంటిలోని ద్రవ ఒత్తిడిని కొలుస్తుంది. కాంట్రాస్ట్ సెన్సిటివిటీ  
 టెస్టింగ్: ఈ పరీక్ష దృశ్య తీక్షణత పరీక్షను పోలి ఉంటుంది మరియు బూడిద  
 రంగు షేడ్స్ మధ్య వ్యత్యాసం ఆధారంగా ఉంటుంది. గ్లేర్ టెస్టింగ్: ఇది  
 కంటిశుక్లం సమయంలో వివిధ కాంతి సెట్టింగ్‌లలోని దృష్టిని మార్చవచ్చు  
 అనే వాస్తవంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రంగు దృష్టి పరీక్ష: ఇది పొందిన వర్ణ  
 దృష్టి లోపాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. పొటెన్షియల్ అక్యూటీ  
 టెస్టింగ్: ఇది కంటిశుక్లం తొలగింపు తర్వాత దృష్టి గురించి ఒక ఆలోచనను  
 ఇస్తుంది. అద్భుతమైన ఫోటోగ్రాఫిక్ మైక్రోస్కోపీ: ఇది ఎండోథెలియం యొక్క  
 ఆరోగ్యాన్ని చూడటానికి కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్సకు ముందు చేయబడుతుంది.  
 ప్రముఖులు అమితాబ్ బచ్చన్ బారిన పడ్డారు అమితాబ్ బచ్చన్ ఒక ప్రఖ్యాత  
 భారతీయ నటుడు, అతను కంటిశుక్లంతో బాధపడుతున్నాడు. అతను ట్వీట్ చేసాడు,  
 “రక్షకుడు డాక్టర్ హిమాన్షు మెహతా మరియు నా వయస్సు-సంబంధిత మృదు  
 కణజాలాలు ఉన్నప్పటికీ కంటిశుక్లం తొలగించడానికి సరికొత్త వైద్య  
 యంత్రాలతో అతని నైపుణ్యం. ఈ దిద్దుబాట్లలో ఏదైనా ఆలస్యం అంధత్వానికి  
 దారితీయవచ్చు. కాబట్టి కొన్ని సలహాలు.. ఇంకా ఆలస్యం కాకముందే పూర్తి  
 చేయండి”. యష్ గేరా యష్ గేరా ఒక భారతీయ మోడల్, నటుడు, యాంకర్ మరియు DJ  
 (డిస్క్ జాకీ), అతను కంటిశుక్లంతో బాధపడ్డాడు. అతను చెప్పాడు “శుక్లాలు  
 సాధారణంగా యువకులను తాకవు. సర్జరీ అయిపోయి నెల రోజుల పాటు షూటింగ్  
 సమయంలో తప్ప కళ్లద్దాలు పెట్టుకోవాల్సి వస్తుంది. నేను పనిని  
 పునఃప్రారంభించాను, కానీ రసాయనాలు నా కళ్లలోకి రాకుండా మేకప్‌ను  
 నివారించండి. కంటిశుక్లం నివారణ  
  
కంటిశుక్లం కోసం ఎటువంటి నివారణ లేదు. అయినప్పటికీ, కంటిశుక్లం అభివృద్ధి  
చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మరియు దాని పురోగతిని నెమ్మదింపజేయడానికి  
సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోండి ఆహారంలో ఈ క్రిందివి ఉండాలి-  
విటమిన్లు సి: విటమిన్ సి యొక్క మంచి మూలాలలో సిట్రస్ పండ్లు, నిమ్మకాయలు,  
టమోటాలు, కివిఫ్రూట్, బ్రోకలీ, బంగాళదుంపలు, స్ట్రాబెర్రీలు, కాలే, బెల్  
పెప్పర్స్, జామ మొదలైనవి ఉన్నాయి.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ సి సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
బీటా-కెరోటిన్- బీటా-కెరోటిన్ విటమిన్ ఎ యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది కంటి  
ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. మంచి మూలాలలో క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు మరియు  
ఆప్రికాట్లు ఉన్నాయి.  
  
మీ కళ్లకే కాదు, మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా క్యారెట్ గొప్పది. మరింత  
తెలుసుకోండి  
  
విటమిన్ ఇ: ఇది హానికరమైన రసాయనాల నుండి కళ్లను రక్షిస్తుంది. విటమిన్ E  
సమృద్ధిగా ఉండే ఆహార పదార్థాలలో చెట్ల కాయలు, వేరుశెనగలు, పొద్దుతిరుగుడు  
విత్తనాలు, కూరగాయల నూనెలు, ఆకు కూరలు మొదలైనవి ఉన్నాయి.  
  
మా విటమిన్ E శ్రేణితో పోషకాహారంలో మీ ఖాళీని పూరించండి. ఇప్పుడు  
అన్వేషించండి యాంటీఆక్సిడెంట్లు: UV కిరణాలు మరియు ప్రమాదకరమైన నీలి కాంతి  
నుండి మీ కళ్ళను రక్షించడానికి అవి ఉత్తమంగా గుర్తించబడతాయి. కంటికి మంచి  
యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలలో స్వీట్ కార్న్, ఎర్ర ద్రాక్ష,  
బచ్చలికూర ఉన్నాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు: ఇవి కళ్లను ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుకోవడానికి కీలకం. అవి కంటిశుక్లం యొక్క పురోగతిని కూడా నెమ్మదిస్తాయి.  
కొవ్వు చేపలు, చేప నూనెలు, అవిసె గింజలు, చియా గింజలు, అవిసె గింజల నూనె  
మరియు వాల్‌నట్‌లు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల పుష్కలమైన మూలాలు. మీ రోజువారీ  
ఒమేగా 3 అవసరాలను తీర్చడానికి సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా మరియు ఫిష్ ఆయిల్ సప్లిమెంట్‌లను అన్వేషించడానికి  
నొక్కండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
కార్బోహైడ్రేట్లు: తక్కువ కార్బ్ ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే అధిక  
కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారం కంటిశుక్లం పురోగతిని వేగవంతం చేస్తుంది.  
  
ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం మీ కంటిశుక్లం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. మీరు ఈ అలవాటును ఎంత త్వరగా వదిలించుకుంటే, మీ శరీరం మీకు  
అంతగా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతుంది.  
  
మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తి శ్రేణి ధూమపానం మానేయడానికి మీ ప్రయాణంలో మీకు  
సహాయం చేస్తుంది. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి సూర్యుడి హానికరమైన UV కిరణాలకు ఎక్కువసేపు బహిర్గతం  
కావడం వల్ల మీ కంటి లెన్స్‌లోని ప్రోటీన్‌లు దెబ్బతింటాయి. సన్ గ్లాసెస్  
ధరించడం వల్ల మీ ఫ్యాషన్ గేమ్‌కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడమే కాకుండా మీ కళ్లను  
కూడా రక్షిస్తుంది.  
  
ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ఆల్కహాల్ మీ శరీరం యొక్క తాపజనక  
ప్రతిస్పందనను వేగవంతం చేస్తుంది మరియు డీహైడ్రేటింగ్ ప్రభావాలను కలిగి  
ఉంటుంది, ఇది మీ కంటి లెన్స్‌లోని ప్రోటీన్‌లకు హాని కలిగించవచ్చు.  
  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచండి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో ముఖ్యంగా  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో లేకుంటే కంటిశుక్లం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది.  
  
మా విస్తృతమైన ఉత్పత్తుల శ్రేణి మీ చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని నింపండి  
  
వైద్య పర్యవేక్షణలో మాత్రమే స్టెరాయిడ్ మందులను వాడండి అనేక వైద్య  
పరిస్థితులకు సూచించిన ప్రిడ్నిసోన్ మరియు ఇతర స్టెరాయిడ్ మందులను  
దీర్ఘకాలం ఉపయోగించడం వల్ల కంటిశుక్లం అభివృద్ధి చెందే అవకాశం పెరుగుతుంది.  
  
మీరు స్టెరాయిడ్స్ తీసుకుంటే అనుసరించాల్సిన మరియు చేయకూడని వాటి గురించి  
చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు  
చేయించుకోండి, తరచుగా కంటి పరీక్షలకు వెళ్లడం మంచిది. ఏదైనా గుర్తించదగిన  
సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు సంభవించే ముందు కూడా నేత్ర వైద్యుడు మీ కంటిచూపు  
లేదా కంటి ఆరోగ్యంలో ఏవైనా మార్పులను చూడగలరు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
కంటిశుక్లం యొక్క సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం, మీరు క్రింది  
నిపుణులను సందర్శించవచ్చు: నేత్ర వైద్య నిపుణుడు  
  
నేత్ర వైద్యుడు కంటికి సంబంధించిన రుగ్మతలు మరియు వ్యాధులను అధ్యయనం  
చేయడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సంబంధించిన వైద్య శాఖలో నిపుణుడు. కంటి  
లోపాలను పరిశీలించడానికి మరియు గుర్తించడానికి ఆప్టోమెట్రిస్టులు శిక్షణ  
పొందుతారు.  
  
కంటి నిపుణుల రకాల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ నొక్కండి  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు ఈ క్రింది వాటిని అనుభవిస్తే వీలైనంత  
త్వరగా మీ వైద్యుడిని సందర్శించడం చాలా ముఖ్యం: అస్పష్టమైన దృష్టి రెండు  
లేదా దెయ్యం చిత్రాలను చూడటం కాంతికి అదనపు సున్నితత్వం రాత్రి సరిగ్గా  
చూడటంలో సమస్య ఉండటం చదవడానికి మరింత వెలుతురు అవసరం ప్రకాశవంతమైన రంగులు  
వెలిసిపోయిన లేదా పసుపు రంగులో కనిపిస్తాయి.  
  
మీరు అలాంటి లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోండి మరియు  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి. క్యాటరాక్ట్ చికిత్స కోసం  
ఇప్పుడే సంప్రదించి బుక్ చేసుకోండి  
  
చికిత్స యొక్క ఎంపిక అస్పష్టత స్థాయిపై ఆధారపడి ఉంటుంది, ఇది ప్రాథమిక  
రోజువారీ పనులను చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఇవి అందుబాటులో ఉన్న ఎంపికలు:  
ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ కాంతికి సున్నితత్వాన్ని తగ్గించడానికి సన్  
షేడ్స్‌తో పాటు ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్, మరియు మాగ్నిఫైయింగ్ లెన్స్‌లు  
కొంతవరకు దృష్టికి సహాయపడతాయి.  
ప్రిస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ నేరుగా కంటిశుక్లాలకు చికిత్స చేయలేక  
పోయినప్పటికీ, అవి కంటిశుక్లం వల్ల కలిగే అస్పష్టమైన దృష్టి మరియు ఇతర  
సమస్యలను సరిచేయడంలో సహాయపడతాయి.  
  
శస్త్రచికిత్స దృశ్య తీక్షణత తక్కువగా ఉన్నట్లయితే లేదా కంటి ఆరోగ్యాన్ని  
ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేసే గ్లాకోమా లేదా రెటీనా డిటాచ్‌మెంట్ వంటి  
వైద్యపరమైన కారణం ఉన్నట్లయితే శస్త్రచికిత్స దాదాపు ఎల్లప్పుడూ అవసరం.  
కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స అనేది శాశ్వత పరిష్కారం, ఇది రోగిని తిరిగి  
సాధారణంగా చూసేలా విజయవంతంగా చేస్తుంది. ఇది ప్రభావిత లెన్స్ యొక్క  
తొలగింపును కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఒక కృత్రిమ లెన్స్తో భర్తీ చేయబడుతుంది.  
  
గమనిక: మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు (రక్తపోటు) వంటి మెరుగైన ఫలితాల కోసం అనేక  
ఆరోగ్య పరిస్థితులకు శస్త్రచికిత్సకు ముందు ఆప్టిమైజేషన్ అవసరం.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి BP మానిటర్‌లతో మీ రక్తపోటు (BP) స్థాయిని గమనించండి.  
ఇప్పుడు కొను  
  
కంటిశుక్లం యొక్క సమస్యలు  
  
కంటిశుక్లం క్రింది విధంగా చర్చించబడిన అనేక సమస్యలకు కారణమవుతుంది:  
వ్యాధి-సంబంధిత సమస్యలు  
  
కార్నియల్ వ్రణోత్పత్తి: ఇది మీ కార్నియాపై తెరిచిన పుండు (కంటిలోని  
పారదర్శక భాగం కాంతి లోపలికి ప్రవేశించేలా చేస్తుంది)  
  
కార్నియల్ చిల్లులు: ఇది కార్నియల్ ద్రవీభవనానికి దారితీసే సంభావ్య  
వినాశకరమైన సమస్య  
  
ఇరిటిస్: ఇది మీ కంటి విద్యార్థి చుట్టూ ఉన్న రంగు రింగ్‌లో వాపు మరియు  
చికాకుగా ఉంటుంది.  
  
సెకండరీ గ్లాకోమా: గ్లాకోమా యొక్క ఏదైనా రూపం, దీనిలో కంటి ఒత్తిడి  
పెరగడానికి గుర్తించదగిన కారణం ఉంది, దీని ఫలితంగా ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినడం  
మరియు దృష్టి నష్టం జరుగుతుంది.  
  
అంధత్వం: కంటిశుక్లం అంధత్వానికి ప్రధాన కారణం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 50%  
అంధత్వానికి కారణం.  
  
శస్త్రచికిత్స సంబంధిత సమస్యలు  
  
యువెటిస్: ఇది కంటి గోడ యొక్క మధ్య పొర, రెటీనా మరియు స్క్లెరా (కంటి యొక్క  
తెలుపు) మధ్య ఉన్న యువియా యొక్క కంటి వాపును సూచిస్తుంది.  
  
పృష్ఠ క్యాప్సులర్ గట్టిపడటం: లెన్స్ ఇంప్లాంట్ వెనుక మచ్చ కణజాలం యొక్క  
మేఘావృతమైన పొర ఏర్పడినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. శస్త్రచికిత్స తర్వాత  
మొదటి 6 నెలల్లో ఇది సాధారణం.  
  
అఫాకియా: అంటే మీ కంటి లోపల లెన్స్ లేదు. లెన్స్ లేకపోవటం వలన కంటి దృష్టి  
మసకబారుతుంది. ఇది కంటిశుక్లం కోసం శస్త్రచికిత్స ద్వారా సంభవించవచ్చు.  
  
గ్లాకోమా: కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స కంటి ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఇది కంటి  
యొక్క ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినవచ్చు, ఇది గ్లాకోమాకు దారితీస్తుంది.  
  
రెటీనా డిటాచ్‌మెంట్: రెటీనా డిటాచ్‌మెంట్ అనేది కంటి వెనుక భాగంలో ఉండే  
కాంతి-సెన్సిటివ్ కణజాలం అయిన రెటీనా దాని సాధారణ స్థానం నుండి దూరంగా  
ఉన్నప్పుడు అభివృద్ధి చెందే పరిస్థితి.  
  
హైఫెమా: ఇది కంటి ముందు గదిలో ఎర్ర రక్త కణాలు (RBC) చేరడం.  
  
కార్నియల్ బర్న్: ఐ బర్న్ అని కూడా పిలుస్తారు, ప్రక్రియ సమయంలో ఉపయోగించిన  
కొన్ని రసాయనాలు మీ కళ్ళతో తాకినప్పుడు ఇది సంభవించవచ్చు.  
  
అస్పష్టత: తరచుగా "సెకండరీ కంటిశుక్లం" అని పిలుస్తారు, ఇది కంటిశుక్లం  
యొక్క అత్యంత సాధారణ శస్త్రచికిత్స అనంతర సమస్య. నీకు తెలుసా? కంటిశుక్లం  
అనేది అపోహలు మరియు అపోహల యొక్క వాటాను కలిగి ఉంది. కంటిశుక్లం గురించిన ఈ  
అపోహలను ఛేదించే సమయం! కంటిశుక్లం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి  
  
నాన్-సర్జికల్ కంటిశుక్లం చికిత్స ఎంపికలు కంటిశుక్లం యొక్క ప్రభావాన్ని  
విజయవంతంగా తగ్గించగలవు మరియు వాటి పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి. అయినప్పటికీ,  
వారు కంటిశుక్లాలను పోగొట్టలేరు. కంటిశుక్లం కోసం ఈ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
హోమియోపతి ఈ చికిత్స కొంత రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. హోమియోపతి  
ఔషధాలు లెన్స్‌లో ప్రోటీన్ చేరడం పలుచన చేయడం ద్వారా పని చేస్తాయి మరియు  
తద్వారా మేఘావృతానికి దారితీసే ప్రోటీన్ క్లంపింగ్‌ను నివారిస్తుంది.  
  
మీరు తప్పక తెలుసుకోవలసిన 6 హోమియోపతి వాస్తవాలు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
కంటిశుక్లం తో జీవించడం  
  
మీ వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కంటిశుక్లం క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు  
సాధారణంగా బాధాకరంగా ఉండదు. అవి సాధారణంగా మొదట్లో దృష్టిని కోల్పోవు, కానీ  
మీరు మీ దృష్టిలో మేఘాలను గమనించడం ప్రారంభిస్తారు, ఇది సంబంధించినది  
కావచ్చు.  
  
కంటి ఆరోగ్య సమస్యను గుర్తించడానికి రెగ్యులర్ కంటి పరీక్షలు ఉత్తమ మార్గం,  
ఎందుకంటే ప్రారంభ లక్షణాలు ప్రారంభంలో గుర్తించబడవు.  
  
కంటిశుక్లం మీ రోజువారీ పనిని ప్రభావితం చేయవచ్చు, ప్రత్యేకించి మీ  
ఉద్యోగంలో ఎక్కువ స్క్రీన్ సమయం ఉంటే. కంటిశుక్లం నిర్వహణలో మీకు  
సహాయపడటానికి మీరు కొన్ని సహేతుకమైన చిన్న జీవనశైలి మార్పులు చేయవచ్చు,  
అవి:  
  
బలమైన ప్రిస్క్రిప్షన్ కళ్లద్దాలు. ఇంట్లో మరియు కార్యాలయంలో ప్రకాశవంతమైన  
లైట్లను ఉపయోగించండి. యాంటీ గ్లేర్ సన్ గ్లాసెస్ ధరించండి. పఠనం మరియు  
దగ్గరగా దృష్టి అవసరమయ్యే ఇతర కార్యకలాపాల కోసం మాగ్నిఫైయింగ్ లెన్స్‌లను  
ఉపయోగించండి. అపాయింట్‌మెంట్‌లు మరియు చెకప్‌ల కోసం సెలవు సమయం  
  
కంటిశుక్లం మీ డ్రైవింగ్ సామర్థ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. మీరు  
హెడ్‌లైట్‌లు మరియు వీధి లైట్లు వంటి ప్రకాశవంతమైన లైట్ల చుట్టూ కాంతి లేదా  
కాంతిని అనుభవించవచ్చు, ఇది రాత్రి డ్రైవింగ్ కష్టతరం చేస్తుంది. కాబట్టి  
డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉంటే మంచిది.  
  
కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స చాలా మందిలో విజయవంతంగా దృష్టిని  
పునరుద్ధరిస్తుంది. సరైన దృష్టి జీవితం యొక్క సామాజిక మరియు భావోద్వేగ  
రంగాలను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కంటిశుక్లం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఎక్కువ సమయం, కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స సమర్థవంతంగా దృష్టిని  
పునరుద్ధరిస్తుంది. సంక్రమణను నివారించడానికి, వైద్యం ప్రక్రియలో  
శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణ చాలా ముఖ్యమైనది.  
  
త్వరగా కోలుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: ధూళి మరియు మురికి  
ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. శస్త్ర చికిత్స తర్వాత ప్రారంభ  
కొన్ని రోజుల పాటు తీవ్రమైన వ్యాయామం లేదా భారీ ట్రైనింగ్ వంటి కఠినమైన  
లేదా భారీ కార్యకలాపాలను నివారించండి. మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని పరీక్షించి,  
డ్రైవింగ్‌ను పునఃప్రారంభించడానికి అనుమతించే వరకు డ్రైవింగ్‌ను  
నివారించండి. యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ కంటి చుక్కలు లేదా ఇతర  
మందులు వంటి మీ మందులను ఖచ్చితంగా నేత్ర వైద్యుల సలహా మేరకు తీసుకోండి.  
ఆరుబయట రక్షణ కవచాలు లేదా సన్ గ్లాసెస్ ఉపయోగించండి. మీ కళ్ళు రుద్దకండి.  
శస్త్రచికిత్స తర్వాత ప్రారంభ వారాలలో ఈత లేదా హాట్ టబ్‌లను నివారించండి.  
నేత్ర వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా కంటి అలంకరణను ఉపయోగించడం మానుకోండి. 1వ  
రోజు, 1వ వారం మరియు 3వ వారంలో షెడ్యూల్ ప్రకారం మీ వైద్యుడిని అనుసరించండి  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీరు కంటిశుక్లాలకు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ఏమి  
జరుగుతుంది? కంటిశుక్లం వైకల్యంగా పరిగణించబడుతుందా? కంటిశుక్లం  
వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా? కంటిశుక్లం మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుందా?  
కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స నా దృష్టిని సరి చేస్తుందా? ప్రస్తావనలు  
Cataracts - Emma Nash, 2013 - sage journals [Internet]. [ఉదహరించబడింది  
2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కంటిశుక్లం - statpearls -  
NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 24]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: (Boyd K. కంటిశుక్లం అంటే ఏమిటి? [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్  
అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ. 2022 [ఉదహరించబడింది 2022నవంబర్ 24]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: కంటిశుక్లం రకాలు. నేషనల్ ఐ ఇన్స్టిట్యూట్. ఆగస్టు 2019.  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: యు S, Chu Y G, Ren L, Zhang Q, Wu L.  
స్టాటిన్ వాడకం మరియు కంటిశుక్లం ప్రమాదం: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు  
మెటా-విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ జర్నల్ US నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2017 [ఉదహరించబడింది 2022Nov22]. అందుబాటులో ఉంది  
నుండి: కమ్మింగ్ RG, మిచెల్ P. మందులు మరియు శుక్లాలు ది బ్లూ మౌంటైన్స్ ఐ  
స్టడీ నేత్ర వైద్య శాస్త్రం : ఒక మెటా-విశ్లేషణ [ఇంటర్నెట్]. PloS వన్. US  
నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2014 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని  
నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఆల్కహాల్, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి మరియు ఫ్రీ రాడికల్  
నష్టం [ఇంటర్నెట్]. ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం మరియు మద్య వ్యసనంపై జాతీయ  
సంస్థ. US విభాగం ఆరోగ్యం మరియు మానవ సేవలు; [ఉదహరించబడింది 2022నవంబర్  
22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: జావిట్ JC, వాంగ్ F, వెస్ట్ SK.  
కంటిశుక్లం కారణంగా అంధత్వం: ఎపిడెమియాలజీ మరియు నివారణ. అన్నూ రెవ్  
పబ్లిక్ హెల్త్. 1996;17:159-177. హార్వర్డ్ ఐ అసోసియేట్స్. 3 రకాల  
కంటిశుక్లాలు ఏమిటి?: మూడు రకాల కంటిశుక్లాలు: హార్వర్డ్ ఐ [ఇంటర్నెట్].  
హార్వర్డ్ ఐ అసోసియేట్స్. 2021 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: ప్రమాద కారకాలు మరియు ప్రిసెనైల్ క్యాటరాక్ట్ రకాలు … -  
IJRR) జర్నల్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 25]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: పోర్టర్ D. చీలిక దీపం అంటే ఏమిటి? [అంతర్జాలం]. అమెరికన్  
అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ. 2019 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: అసోసియేట్ R. కంటిశుక్లం యొక్క ఎటియోపాథోజెనిసిస్: ఒక  
అంచనా : ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ [ఇంటర్నెట్]. LWW. [ఉదహరించబడింది  
2022 నవంబర్ 25]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: పోర్టర్ D. చీలిక దీపం అంటే  
ఏమిటి? [అంతర్జాలం]. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ. 2019  
[ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కంటిశుక్లం  
శస్త్రచికిత్స యొక్క సమస్యలు - చాన్ - 2010 - విలే ఆన్‌లైన్ లైబ్రరీ  
[ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 24]. వీరి నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
జైన్ S, రాజశేఖర్ K, అగర్వాల్ A, చౌహాన్ A, గౌబా VK. వయస్సు-సంబంధిత  
కంటిశుక్లం రోగులలో దృశ్య పనితీరు మరియు జీవన నాణ్యతపై కంటిశుక్లం  
శస్త్రచికిత్స మరియు ఇంట్రాకోక్యులర్ లెన్స్ ఇంప్లాంటేషన్ యొక్క ప్రభావాలు:  
ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష ప్రోటోకాల్ - క్రమబద్ధమైన సమీక్షలు [ఇంటర్నెట్].  
బయోమెడ్ సెంట్రల్. బయోమెడ్ సెంట్రల్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 22].  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సేవలు 1SBMV. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కంటిశుక్లం  
వ్యాప్తి మరియు ప్రమాద కారకాలు మరియు... : ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ  
[ఇంటర్నెట్]. LWW. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 25]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: లామ్ డి మరియు ఇతరులు. కంటి శుక్లాలు. 2015 | VOLUME 1. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: నియోరెటినా బ్లాగ్ [ఇంటర్నెట్]. పోస్ట్ క్యాటరాక్ట్  
సర్జరీ- ఒక పోస్ట్-ఆపరేటివ్ కేర్ గైడ్; [ఉదహరించబడింది 2022 డిసెంబర్ 15].  
నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
  
మలబద్ధకాన్ని కాస్టివేనెస్ అని కూడా పిలుస్తారు, డైస్చెజియా అవలోకనం  
మలబద్ధకం అనేది ఒక సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య, ఇది మలం మరియు ప్రేగులను ఖాళీ  
చేయడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఏదో ఒక  
సమయంలో మలబద్ధకం గుండా వెళతారు. మలబద్ధకం అసౌకర్యంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది  
సాధారణంగా వ్యాధిగా కాకుండా ఒక లక్షణంగా పరిగణించబడుతుంది. మలబద్ధకం యొక్క  
వివిధ కారణాలలో ఫైబర్ కంటెంట్ తగినంతగా లేని ఆహారం, తగినంత ద్రవం  
తీసుకోవడం, నిశ్చల జీవనశైలి, ఒత్తిడి లేదా నిర్దిష్ట ఔషధాలను తీసుకోవడం  
వల్ల కొన్ని అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితుల ప్రభావం ఉన్నాయి.  
  
మలబద్ధకం నివారణ అనేది ఆహారం మరియు జీవనశైలి అలవాట్లలో మార్పు చుట్టూ  
కేంద్రీకృతమై ఉంది. పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు మరియు తృణధాన్యాలతో కూడిన  
అధిక ఫైబర్ ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేయబడిన  
ఆహారాలు, పాలు మరియు మాంసం ఉత్పత్తులు వంటి ఆహారాలను పరిమితం చేయండి.  
  
కాఫీ మరియు శీతల పానీయాల రూపంలో ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ తీసుకోవడం పరిమితం  
చేయడంతో పాటు సరైన ద్రవం తీసుకోవడం కూడా మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి, మలం విసర్జించాలనే కోరికను  
ఆలస్యం చేయవద్దు మరియు మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను నిర్వహించడానికి  
ప్రయత్నించండి. ఈ మార్పులతో పాటు, మలబద్ధకం యొక్క చికిత్సలో అనేక ఇంటి  
నివారణలు మరియు ఓవర్ ది కౌంటర్ లాక్సిటివ్స్ వాడకం ఉంటుంది. ఇప్పటికీ  
మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభించనట్లయితే, లేదా మల విసర్జన సమయంలో నొప్పి లేదా  
మల రక్తస్రావం వంటి సమస్యల విషయంలో, భేదిమందుల దీర్ఘకాలిక వినియోగం లేదా  
దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం అనేక ఇతర సమస్యలకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి వైద్యుడిని  
సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) ప్రేగులలో  
మలద్వారం పురీషనాళం వ్యాప్తి ప్రపంచం: 15% (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు  
అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ మైక్రోస్కోపిక్ కోలిటిస్ క్రోన్'స్ డిసీజ్ లాక్టోస్  
ఇన్‌టు వ్యాధి పిత్తాశయ రాళ్లు ప్యాంక్రియాటైటిస్ ఎండోమెట్రియోసిస్ ఆవు  
పాలు ప్రోటీన్ అలెర్జీ హిమోగ్లోబిన్, థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్  
(TSH), కాల్షియం, గ్లూకోజ్ స్టూల్ ఎగ్జామినేషన్ అబ్డామినల్ ఎక్స్-రే, CT  
స్కాన్ లేదా MRI యొక్క పెద్దప్రేగు దే బారియం కాన్సెటిక్ ఎనిమా అధ్యయనం  
కోసం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు ఇమేజింగ్ డెఫెకోగ్రఫీ  
పెద్దప్రేగు రవాణా (మార్కర్) అధ్యయనాలు కొలొనోస్కోపీ చికిత్స బల్కింగ్  
ఏజెంట్లు: సైలియం పొట్టు & ఊక కందెనలు: మినరల్ ఆయిల్ స్టూల్ సాఫ్ట్‌నర్స్:  
డాక్యుసేట్ సోడియం ఓస్మోటిక్ లాక్సిటివ్స్: లాక్టులోజ్, లాక్టిటోల్ లేదా  
పాలిథిలిన్ లేదా పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్ స్టిమ్యులెంట్ లైకాల్ స్టిమ్యులెంట్  
లాక్సేటివ్: సోడాల్‌ఫాస్టేటివ్ ఎనిమా, మినరల్ ఆయిల్ ఎనిమా సపోజిటరీస్  
క్లోరైడ్ ఛానల్ యాక్టివేటర్లు: లూబిప్రోస్టోన్ మలబద్ధకం యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
మలబద్ధకం యొక్క లక్షణాలు: వారానికి మూడు సార్లు కంటే తక్కువ ప్రేగు కదలికలు  
తగ్గడం, గట్టి మరియు ముద్దగా ఉండే బల్లలు విసర్జించేటప్పుడు మల విసర్జన  
సమయంలో వడకట్టడం, మలాన్ని విసర్జించిన తర్వాత కూడా మలాన్ని పూర్తిగా బయటకు  
తీయలేకపోవడం వంటి భావన. మల విసర్జనను నిరోధించే పురీషనాళం కొంతమందికి  
మలాన్ని డిజిటల్ తరలింపు అవసరం కావచ్చు.  
  
మలబద్ధకం యొక్క కొన్ని సాధారణ కేసులు:  
  
1. పేలవమైన ఆహారపు అలవాట్లు మలబద్ధకం యొక్క సాధారణ కారణాలలో ఒకటి పేగు  
 కదలికలను ప్రభావితం చేసే పేలవమైన ఆహారపు అలవాట్లు. మీ ఆహారం సరైన  
 పరిమాణంలో పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను  
 చేర్చడంలో విఫలమైతే, అది జీర్ణక్రియ మరియు బల్ల విసర్జనపై ప్రభావం  
 చూపుతుంది. ఎందుకంటే ఫైబర్ సహజ భేదిమందుగా పనిచేస్తుంది, ఇది మలంలో  
 నీటిని కలిగి ఉంటుంది, దాని సమూహాన్ని పెంచుతుంది మరియు సులభంగా పాస్  
 చేస్తుంది.  
  
2. తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం శరీరంలో తగినంత నీరు లేకపోవడం నిర్జలీకరణానికి  
 దారి తీస్తుంది, ఇది మలబద్ధకానికి కారణమయ్యే మరొక అంశం. మీరు  
 డీహైడ్రేషన్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు, శరీరం మలం నుండి నీటిని తొలగించడం  
 ద్వారా నీటిని సంరక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఫలితంగా, మలం తక్కువ  
 మొత్తంలో నీటిని కలిగి ఉంటుంది, ఇది వాటిని పురీషనాళం నుండి బయటకు  
 వెళ్లడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
  
3. కొన్ని ఔషధాల ఉపయోగం ఇనుము లవణాలు, ఓపియాయిడ్లు, మత్తుమందులు, ఓవర్ ది  
 కౌంటర్ యాంటాసిడ్లు మరియు రక్తపోటును తగ్గించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని  
 ఔషధాల వంటి కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావంగా మలబద్ధకం సంభవించవచ్చు.  
 కాబట్టి మీరు ఈ మందులలో దేనినైనా తీసుకుంటే, మీ వైద్యుడిని  
 సంప్రదించండి. అతను మందుల మోతాదును మార్చవచ్చు లేదా మందులు లేదా  
 భేదిమందులతో మలబద్ధకానికి చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు.  
  
మలబద్ధకానికి కారణమయ్యే కొన్ని ఔషధాల జాబితాలో ఇవి ఉన్నాయి: పారాసెటమాల్ -  
ఇబుప్రోఫెన్ ఐరన్ మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ వంటి అల్యూమినియం-కలిగిన  
యాంటాసిడ్లు యాంటికోలినెర్జిక్ ఏజెంట్లు లేదా చర్యలను వ్యతిరేకించే మందులు  
వంటి నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) ఒక వారంలో ఏడు  
కంటే ఎక్కువ తీసుకుంటే. న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ ఎసిటైల్కోలిన్. వీటిలో  
పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, డిప్రెషన్, భ్రమలు, భ్రాంతులు మరియు కండరాల  
నొప్పులకు మందులు ఉన్నాయి. కార్బమాజెపైన్, ఫినోబార్బిటల్ మరియు ఫెనిటోయిన్  
వంటి యాంటికాన్వల్సెంట్స్ (మూర్ఛలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే మందులు).  
విన్‌బ్లాస్టైన్, విన్‌క్రిస్టిన్, విండెసిన్ మరియు వినోరెల్బైన్  
కాల్షియం-ఛానల్ బ్లాకర్స్ వంటి వెరాపామిల్ వాటర్ మాత్రలు (మూత్రవిసర్జనలు)  
ఫ్యూరోసెమైడ్ వంటి క్యాన్సర్ మందులు  
  
4. అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు క్రింది వివిధ ఆరోగ్య పరిస్థితుల వల్ల  
 మలబద్ధకం సంభవించవచ్చు: ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ మధుమేహం,  
 హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం, హైపర్‌కాల్సెమియా, హైపోకలేమియా,  
 పిట్యూటరీ హార్మోన్ల తగినంత ఉత్పత్తి, అడ్రినల్ గ్రంథి యొక్క కణితి  
 వంటి ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలు. డిజార్డర్స్ మరియు  
 కోలన్ సర్జరీ డైవర్టిక్యులార్ డిసీజ్ పేగు అడ్డంకి పెద్దప్రేగు లేదా  
 ప్రేగు స్ట్రిక్చర్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ ఇతర పొత్తికడుపు క్యాన్సర్  
 పెద్దప్రేగుపై నొక్కే మల క్యాన్సర్ లేజీ బవెల్ సిండ్రోమ్, దీనిలో  
 జీర్ణవ్యవస్థ ద్వారా వ్యర్థాలు నెమ్మదిగా కదులుతాయి, వెన్నుపాము గాయం,  
 స్ట్రోక్ వంటి న్యూరోజెనిక్ రుగ్మతలు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్,  
 పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, మెదడు గాయం మొదలైనవి. ఫిస్టులా వంటి  
 జీర్ణవ్యవస్థలో నిర్మాణ లోపాలు, అసంపూర్ణ పాయువు, మాల్రోటేషన్  
 మొదలైనవి. అమిలోయిడోసిస్, లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ మరియు స్క్లెరోడెర్మా  
 వంటి వ్యాధులు  
  
5. భేదిమందుల మితిమీరిన వినియోగం మలబద్ధకం చికిత్సకు ఉపయోగించే సాధారణ  
 మందులు. చాలా సందర్భాలలో, ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారు వైద్యుడిని సంప్రదించరు  
 కానీ మలబద్ధకం నుండి బయటపడటానికి లాక్సిటివ్స్ వాడతారు. అయితే,  
 లాక్సిటివ్‌లను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని  
 నివేదించబడింది. భేదిమందులను తరచుగా ఉపయోగించే వ్యక్తులు అటువంటి  
 సహాయాలు లేకుండా మలం విసర్జించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతారు. అందువల్ల,  
 దీర్ఘకాలంలో, ఇది భేదిమందుల యొక్క మరింత వినియోగానికి మరియు మలబద్ధకం  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
మలబద్ధకం చికిత్సకు మొదటి దశగా సాంప్రదాయ భేదిమందుల ఉపయోగం చాలా సందర్భాలలో  
ప్రభావవంతంగా ఉండదు. అంతేకాకుండా, భేదిమందులు ఇతర మందులతో ఔషధ పరస్పర  
చర్యలకు కారణమవుతాయి. మలబద్ధకం ప్రమాద కారకాలు  
  
మలబద్ధకం యొక్క ప్రమాద కారకాలు: వయస్సు - మలబద్ధకం అనేది పెద్దవారిలో  
సర్వసాధారణం లింగం - స్త్రీలలో మలబద్ధకం తరచుగా సంభవిస్తుంది మల విసర్జన  
చేయాలనే కోరికను నిరోధించడం లేదా ఆలస్యం చేయడం ప్రయాణం లేదా రోజువారీ  
దినచర్యలో ఇతర మార్పులు తక్కువ శారీరక శ్రమ - ఎక్కువ నిశ్చల జీవనశైలి ఉన్న  
వ్యక్తులు ఎక్కువ. మలబద్ధకం వచ్చే అవకాశం ఒత్తిడి డిప్రెషన్ లేదా ఏదైనా  
తినే రుగ్మత గర్భం ముఖ్యంగా చివరి నెలల్లో మెనోపాజ్ సమయంలో  
  
గర్భధారణ సమయంలో మలబద్ధకం ఒక సాధారణ లక్షణం, కానీ ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీ  
మలబద్ధకంతో బాధపడుతుందని దీని అర్థం కాదు. కాబట్టి, మీరు గర్భవతిగా మరియు  
మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నట్లయితే, పరిస్థితిని నియంత్రించడంలో సహాయపడే  
చిట్కాలతో ఇక్కడ శీఘ్ర గైడ్ ఉంది. ఇంకా చదవండి! మలబద్ధకం నిర్ధారణ  
  
మలబద్ధకం నిర్ధారణ ఎక్కువగా రోగి చరిత్రపై ఆధారపడి ఉంటుంది. డాక్టర్  
తీసుకుంటారు: వైద్య చరిత్ర (ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు తీసుకున్న మందులు)  
ఆహార చరిత్ర (ఫైబర్ మరియు నీరు తీసుకోవడం) లక్షణాల చరిత్ర (వ్యవధి మరియు  
తీవ్రత) శారీరక పరీక్ష ఇందులో ఉండవచ్చు  
  
1. పొత్తికడుపు పరీక్ష, దీనిలో పొత్తికడుపు విస్తరణ కోసం పరీక్షించవచ్చు.  
 విస్తరించిన లేదా ఉబ్బిన ప్రేగు మలబద్ధకం వైపు చూపవచ్చు.  
  
2. పెరినియం చుట్టూ మచ్చలు, హేమోరాయిడ్లు, ఫిస్టులాలు లేదా పగుళ్లు,  
 పాయువు మరియు స్క్రోటమ్ (పురుషులలో) లేదా వల్వా (ఆడవారిలో) మధ్య  
 ప్రాంతాన్ని చూడటానికి మల పరీక్ష చేయవచ్చు.  
  
ప్రయోగశాల పరీక్ష  
  
మలబద్ధకం కలిగించే అంతర్లీన పరిస్థితుల కోసం ఈ పరీక్షలు చేయవచ్చు. వీటిలో  
ఇవి ఉండవచ్చు:  
  
1. రక్తహీనత, హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం, మధుమేహం మొదలైన  
 ప్రమాద కారకాల సంకేతాలను వెల్లడించడానికి హిమోగ్లోబిన్, థైరాయిడ్  
 స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH), కాల్షియం మరియు గ్లూకోజ్ స్థాయిలను  
 తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలు.  
  
2. ఇన్ఫెక్షన్, ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు క్యాన్సర్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలను తనిఖీ  
 చేయడానికి మల పరీక్ష.  
  
3. పెద్దప్రేగు యొక్క పొడవు మరియు వెడల్పు లేదా అడ్డంకిని కలిగించే ఏదైనా  
 గాయాన్ని అంచనా వేయడానికి అబ్డామినల్ ఎక్స్-రే, CT స్కాన్ లేదా  
 పెద్దప్రేగు యొక్క MRI వంటి రేడియాలజీ పరీక్షలు.  
  
4. బేరియం ఎనిమా అధ్యయనం అనేది పెద్దప్రేగు లోపల అసాధారణతలను  
 గుర్తించడానికి ఎనిమా (బేరియం కలిగినది)తో పాటు ఎక్స్-కిరణాలను  
 ఉపయోగించే ఒక ఇమేజింగ్ అధ్యయనం. బేరియం కలిగిన కాంట్రాస్ట్ సొల్యూషన్  
 పురీషనాళంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. ఇతర ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలతో పోలిస్తే  
 బేరియం ఎనిమా మెరుగైన చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.  
  
5. డిఫెకోగ్రఫీ అనేది బేరియం ఎనిమా పరీక్ష యొక్క మార్పు. బేరియం యొక్క  
 మందపాటి పేస్ట్ పాయువు ద్వారా రోగి యొక్క పురీషనాళంలోకి  
 చొప్పించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ మలవిసర్జన ప్రక్రియను పరిశీలిస్తుంది  
 మరియు మలవిసర్జన సమయంలో పురీషనాళం మరియు కటి ఫ్లోర్ కండరాల శరీర  
 నిర్మాణ సంబంధమైన అసాధారణతల గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.  
  
6. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ డిఫెకోగ్రఫీ అనేది మలవిసర్జనను అంచనా  
 వేయడానికి తాజా పరీక్షలలో ఒకటి. ఇది బేరియం డిఫెకోగ్రఫీని పోలి  
 ఉంటుంది, అయినప్పటికీ, మలవిసర్జన సమయంలో పురీషనాళం యొక్క చిత్రాలను  
 అందించడానికి X- కిరణాలకు బదులుగా MRI ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
7. పెద్దప్రేగు రవాణా (మార్కర్) అధ్యయనాలు సాధారణంగా ఒక మాత్ర రూపంలో  
 రేడియోధార్మిక పదార్థాన్ని తక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవడం, ఆపై ఎంత సమయం  
 మరియు పెద్దప్రేగు గుండా పదార్థం కదులుతుందో ట్రాక్ చేయడం.  
  
8. పెద్దప్రేగు యొక్క కోలనోస్కోపీ లేదా ఎండోస్కోపీ అనేది రోగనిర్ధారణ  
 పద్ధతి, దీనిలో పెద్దప్రేగు యొక్క అంతర్గత వీక్షణను పొందడానికి  
 పురీషనాళం ద్వారా పొడవైన, సౌకర్యవంతమైన, వెలిగించిన ట్యూబ్‌ని  
 చొప్పించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో, క్యాన్సర్ లేదా ఏదైనా ఇతర సమస్య కోసం  
 పరీక్షించడానికి బయాప్సీ కూడా తీసుకోవచ్చు. మలబద్ధకం నివారణ  
  
9. పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు మరియు తృణధాన్యాలతో కూడిన అధిక ఫైబర్  
 ఆహారం తీసుకోండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేయబడిన ఆహారాలు, పాలు  
 మరియు మాంసం ఉత్పత్తులు వంటి తక్కువ మొత్తంలో ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాలను  
 పరిమితం చేయండి.  
  
10. రోజులో కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. కాఫీ మరియు శీతల పానీయాల రూపంలో  
 ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ఎందుకంటే అవి  
 శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి.  
  
11. చురుకుగా ఉండండి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి  
  
12. మల విసర్జన చేయాలనే కోరికను ఆలస్యం చేయవద్దు  
  
13. ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి ప్రయత్నించండి నిపుణులను సందర్శించండి  
  
చాలా సందర్భాలలో, ఆహారంలో సాధారణ మార్పులతో మలబద్ధకం స్వయంగా  
మెరుగుపడుతుంది. అయితే, మీకు 1. వారంలో మూడు కంటే తక్కువ ప్రేగు కదలికలు  
ఉన్నట్లయితే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి 2. మల విసర్జన సమయంలో నొప్పి 3. మల  
రక్తస్రావం  
  
మలబద్ధకం నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు/నిపుణులు: జనరల్  
ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో)  
మలబద్ధకం తీవ్రమైన పరిస్థితి కాదా? చాలాసార్లు తేలిగ్గా తీసుకున్నా,  
నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇది ప్రాణాంతక సమస్యలకు దారితీయకపోవచ్చు,  
అయినప్పటికీ, చికిత్స చేయని మలబద్ధకం బాధాకరమైన హేమోరాయిడ్స్ మరియు ఆసన  
పగుళ్లకు కారణమవుతుంది. మలబద్ధకాన్ని ఎప్పటికీ నివారించకూడదు, ఎందుకంటే  
దాని పట్టుదల వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ పనులను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
సరైన నిపుణుడిని సంప్రదించండి. బుక్ అపాయింట్‌మెంట్! మలబద్ధకం యొక్క  
చికిత్స  
  
మలబద్ధకం చికిత్సలో ప్రధానంగా జీవనశైలి మార్పులు మరియు మలాన్ని మృదువుగా  
చేయడానికి లేదా పెద్దప్రేగు ద్వారా దాని కదలికను ప్రేరేపించడానికి మందులు  
ఉంటాయి. జీవనశైలి మార్పులతో తేలికపాటి మలబద్ధకం మెరుగుపడుతుంది.  
అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన మలబద్ధకం మందులు అవసరం కావచ్చు.  
  
1. జీవనశైలి మార్పులు ఆహారం మరియు జీవనశైలితో సహా మన రోజువారీ అలవాట్లలో  
 కొన్ని మార్పులు చేయడం ద్వారా మలబద్ధకాన్ని సులభంగా నివారించవచ్చు.  
 వీటితొ పాటు:  
  
ఆహారంలో మార్పులు మొట్టమొదట, పెద్దలు కనీసం 3 లీటర్ల నీరు తాగడం తప్పనిసరి.  
నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది మరియు మలాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది మరియు  
పెద్దప్రేగు నుండి దాని కదలికకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్, క్యాబేజీ,  
క్యాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ, బచ్చలికూర, పొట్లకాయ రకాలు మొదలైన ఫైబర్ అధికంగా  
ఉండే కూరగాయలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. కూరగాయలను బ్లాంచ్ చేయండి మరియు  
కొన్ని మసాలా మరియు మసాలా దినుసులపై చల్లుకోండి. రోజువారీ 250-300  
గ్రాములకు సమానమైన భాగాలను కలిగి ఉండండి. రోజుకు ఒక పండు మలబద్దకాన్ని దూరం  
చేస్తుంది. నారింజ, యాపిల్, బొప్పాయి, ఖర్జూరం, అత్తి పండ్లు మొదలైన  
పండ్లలో డైటరీ ఫైబర్‌తో పాటు పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. తెల్ల బియ్యం మరియు  
పాలిష్ చేసిన గోధుమలను బ్రౌన్ రైస్ మరియు పాలిష్ చేయని గోధుమలు వంటి  
తృణధాన్యాల ఉత్పత్తులతో భర్తీ చేయండి. ఓట్స్‌లో కూడా ఇలాంటి గుణాలున్నాయి.  
మలబద్ధకంతో పోరాడటానికి ప్రతిరోజూ ఈ ఆరోగ్యకరమైన ధాన్యాలను ఒక కప్పు నిండా  
తినండి. మలబద్ధకం సమయంలో నివారించాల్సిన ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. ఇంకా  
చదవండి!  
  
జీవనశైలి మార్పులు ప్రతిరోజూ నిర్ణీత సమయంలో టాయిలెట్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల  
శరీరం యొక్క జీవ గడియారం సమర్థవంతంగా మలవిసర్జన చేయడానికి ఒక రొటీన్‌ని  
సృష్టించేలా చేస్తుంది. ఈ విషయంలో ప్రారంభించడానికి ఉదయం ఉత్తమ సమయం.  
వీలైనంత వరకు ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ మానేయండి. ఆల్కహాల్ శరీరాన్ని  
డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది మరియు మలం గట్టిపడుతుంది. మీ జీవక్రియ రేటును  
పెంచడానికి మరియు మలబద్ధకంతో పోరాడటానికి జాగింగ్, సైక్లింగ్, రన్నింగ్  
మరియు స్విమ్మింగ్ వంటి వ్యాయామాలను ప్రారంభించండి. మీ ఆహారం నుండి నూనె  
మరియు చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తగ్గించండి లేదా తొలగించండి ఎందుకంటే  
ఇవి జీర్ణక్రియకు భంగం కలిగిస్తాయి, మలబద్ధకం మరియు ఊబకాయానికి  
దారితీస్తాయి. 2. ఔషధాలు లాక్సిటివ్స్ అనేది ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహించే  
సమ్మేళనాలు మరియు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం మరియు నిరోధించడానికి  
ఉపయోగిస్తారు. ఈ మందులలో కొన్ని కౌంటర్ (OTC)లో అందుబాటులో ఉన్నాయి మరియు  
క్యాప్సూల్స్, సుపోజిటరీలు, ఎనిమాస్, మాత్రలు, చిగుళ్ళు మరియు ద్రవాల  
రూపంలో లభిస్తాయి. చాలా భేదిమందులు తక్కువ వ్యవధిలో మాత్రమే ఉపయోగించమని  
సలహా ఇస్తారు. మీ డాక్టర్ సిఫార్సు చేసినట్లయితే మాత్రమే మందులు వాడండి. ఊక  
మరియు సైలియం వంటి బల్కింగ్ ఏజెంట్లు ఫైబర్ సప్లిమెంట్లు, ఇవి సాధారణంగా  
సాధారణ మలబద్ధకం కోసం సిఫార్సు చేయబడతాయి. అవి ఫైబర్‌ను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి  
మలానికి ఎక్కువ భాగం జోడించబడతాయి మరియు బల్లలు త్వరగా పెద్దప్రేగు ద్వారా  
కదలడానికి సహాయపడతాయి. బల్కింగ్ ఏజెంట్లు ఉన్న వ్యక్తులు ఆర్ద్రీకరణను  
నిర్వహించడానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. కందెనలు పెద్దప్రేగు ద్వారా మలం  
యొక్క సాఫీగా కదలికలో సహాయపడతాయి. ఉదా. ఖనిజ నూనె. స్టూల్ మృదుల మలాన్ని  
తేమ చేయడం ద్వారా పని చేస్తుంది ఉదా. డాక్యుసేట్ సోడియం ఓస్మోటిక్  
భేదిమందులు మలం మృదువుగా చేయడానికి శరీరం నుండి నీటి శోషణను  
ప్రేరేపిస్తాయి. వీటిలో లాక్టులోస్, లాక్టిటోల్ లేదా పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్  
ఉన్నాయి. స్టిమ్యులెంట్ లాక్సిటివ్‌లు పేగుల్లోని కండరాలను లయబద్ధంగా  
కుదించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలలో ఆముదం, సోడియం పికోసల్ఫేట్ మరియు  
బిసాకోడైల్ ఉన్నాయి. పురీషనాళంలోకి ఒక ద్రవాన్ని లేదా వాయువును దానిలోని  
కంటెంట్‌లను బయటకు పంపడానికి ఎనిమాలు సన్నని గొట్టాన్ని ఉపయోగిస్తాయి.  
ఉదాహరణలు: ఫాస్ఫేట్ ఎనిమా, మినరల్ ఆయిల్ రిటెన్షన్ ఎనిమా మరియు సోప్‌సడ్స్  
ఎనిమా. గ్లిజరిన్ లేదా బిసాకోడిల్ వంటి సపోజిటరీలు పురీషనాళంలో ఉంచబడతాయి.  
దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం చికిత్సకు లూబిప్రోస్టోన్ వంటి క్లోరైడ్ ఛానల్  
యాక్టివేటర్లను ఉపయోగిస్తారు.  
  
వివిధ రకాల భేదిమందులు మరియు అవి ఎలా పని చేస్తాయి అనే దాని గురించి మరింత  
సమాచారం ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
మలబద్ధకం గురించి అపోహలు! మలబద్ధకం అనేది చాలా సాధారణమైన ఆరోగ్య సమస్యలలో  
ఒకటి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, సరిపడని నిద్ర, నిశ్చల జీవనశైలి  
మరియు ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం మలబద్ధకానికి కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్లు.  
జనాభా అంతటా సాధారణం, మలబద్ధకం చుట్టూ కొన్ని అపోహలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు  
చదవండి! మలబద్ధకం యొక్క సమస్యలు  
  
మలబద్ధకం చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే లేదా దీర్ఘకాలంగా బాధపడుతూ ఉంటే:  
  
1. హేమోరాయిడ్స్, పురీషనాళం మరియు పాయువులో సిరలు వాపుకు దారితీసే  
 పరిస్థితి.  
2. మల భ్రంశం, దీనిలో పురీషనాళం యొక్క ఒక భాగం లేదా మొత్తం గోడ విస్తరించి  
 పాయువు నుండి బయటకు పొడుచుకు వస్తుంది  
3. ఆసన పగుళ్లు నొప్పి మరియు రక్తస్రావం కలిగించే పాయువులో చిన్న  
 కన్నీళ్లు.  
4. ఫీకల్ ఇంపాక్షన్ అనేది దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం కారణంగా గట్టిపడిన మలం  
 ప్రేగులలో చిక్కుకునే పరిస్థితి. మలబద్ధకం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ  
 చికిత్సలు  
  
బయోఫీడ్బ్యాక్ ఇది దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఇది  
ఎలక్ట్రానిక్ మానిటరింగ్ ద్వారా బల్లలు విసర్జించడానికి కటి ఫ్లోర్  
కండరాలకు శిక్షణనిస్తుంది.  
  
సహజ ఉత్పత్తులు మలబద్ధకంలో సహాయపడే అనేక సహజ ఉత్పత్తులు: సైలియం పొట్టు  
లేదా ఇసాబ్గోల్ మిథైల్ సెల్యులోజ్ కాల్షియం పాలికార్బోఫిల్ గ్వార్ గమ్  
  
మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనానికి ఆహారాలు పండ్లు, తృణధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, పెరుగు  
మరియు గింజలు మలబద్ధకాన్ని ఎదుర్కోవటానికి మీకు సహాయపడతాయి. ఈ ఆహారాలు  
మలానికి పెద్దమొత్తంలో జోడించడం, ప్రేగుల ఫ్రీక్వెన్సీని పెంచడం, మలాన్ని  
మృదువుగా చేయడం మరియు గట్ ట్రాన్సిట్ సమయాన్ని తగ్గిస్తాయి (ఇది  
జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లడానికి ఆహారం తీసుకునే సమయం). అయినప్పటికీ, మీ ఫైబర్  
తీసుకోవడంపై చెక్ ఉంచండి, ఎందుకంటే అదనపు ఫైబర్ కూడా మలబద్ధకాన్ని మరింత  
తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
ఇంట్లో మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ ఆహారాలు  
ఉన్నాయి.  
  
1. కివి గ్రీన్ కివి పండు మలం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని పెంచుతుంది, మలాన్ని  
 మృదువుగా చేస్తుంది మరియు మలవిసర్జనను సులభతరం చేస్తుంది. పీచు (120  
 గ్రాముల పండులో 2-3 గ్రాముల డైటరీ ఫైబర్) ఉండటం దీనికి కారణమని  
 చెప్పవచ్చు, ఇది మలం మరియు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కీలక పాత్ర  
 పోషిస్తుంది. ఇది ఎగువ జీర్ణశయాంతర ప్రేగు యొక్క చలనశీలతను ప్రేరేపించే  
 ఎంజైమ్‌ను కూడా కలిగి ఉంటుంది. చిట్కా: మలబద్ధకంతో పోరాడటానికి మీరు  
 పండ్లను తొక్కవచ్చు, సన్నని ముక్కలుగా కట్ చేసి పచ్చిగా తినవచ్చు లేదా  
 సలాడ్లు లేదా స్మూతీస్‌లో జోడించవచ్చు.  
  
2. అరటిపండు (కేలా) ఒక మధ్యస్థ-పరిమాణ అరటిపండులో (సుమారు 100 గ్రా బరువు  
 ఉంటుంది) సుమారు 3 గ్రా పీచు ఉంటుంది. ఇది మలాన్ని మృదువుగా చేయడానికి  
 నీటిని పీల్చుకోవడమే కాకుండా ప్రేగు మార్గం ద్వారా మలం యొక్క కదలికను  
 మెరుగుపరుస్తుంది. చిట్కా: క్రమం తప్పకుండా ప్రేగు కదలికల కోసం  
 ప్రతిరోజూ అరటిపండు తినండి మరియు దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకాన్ని  
 నివారిస్తుంది. అరటిపండ్లను స్మూతీస్ లేదా మిల్క్‌షేక్‌లలో కాకుండా  
 మొత్తంగా తింటే మంచిది.  
  
3. ప్రూనే ఎండిన రేగు పండ్లను ప్రూనే అని కూడా పిలుస్తారు, 100 గ్రాముల  
 పండ్లలో 6.1 గ్రా ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది సాధారణంగా లభించే ఇతర పండ్లతో  
 పోలిస్తే చాలా ఎక్కువ. అంతేకాకుండా, ఇది ఫ్రక్టోజ్‌లో సమృద్ధిగా  
 ఉంటుంది మరియు అధిక మొత్తంలో సార్బిటాల్ (100 గ్రాములకు 14.7 గ్రా),  
 భేదిమందు లక్షణాలను కలిగి ఉన్న చక్కెర సమ్మేళనం కలిగి ఉంటుంది. చిట్కా:  
 మొత్తంగా ప్రూనే తినండి. మలబద్ధకాన్ని ఎదుర్కోవటానికి ప్రూనే జ్యూస్  
 తాగడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇందులో తక్కువ సార్బిటాల్ మరియు ఫైబర్  
 కంటెంట్ ఉంటుంది.  
  
4. యాపిల్ (సెబ్) మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉండే యాపిల్‌లో దాదాపు 4.4 గ్రాముల  
 ఫైబర్ ఉంటుంది, వీటిలో ఎక్కువ భాగం పెక్టిన్. ఈ ఫైబర్ పేగు బాక్టీరియా  
 ద్వారా చిన్న-గొలుసు కొవ్వు ఆమ్లాలుగా విభజించబడింది. ఈ కొవ్వు ఆమ్లాలు  
 నీటిని గ్రహిస్తాయి, మలాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి మరియు ప్రేగుల రవాణా  
 సమయాన్ని తగ్గిస్తాయి, మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందుతాయి. చిట్కా: మీ  
 ఫైబర్ తీసుకోవడం పెంచడానికి ఆపిల్‌ను దాని పై తొక్కతో తినండి. మీరు  
 ఫ్రూట్ సలాడ్‌లో యాపిల్స్‌ను జోడించవచ్చు.  
  
5. పియర్ (నస్పతి) మీరు మీడియం-సైజ్ పియర్ తింటే, మీరు డైటరీ ఫైబర్ యొక్క  
 రోజువారీ సిఫార్సులో 22% పొందవచ్చు. పీచుతో పాటు, బేరిలో ఫ్రక్టోజ్  
 మరియు సార్బిటాల్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. చిట్కా: బేరిని మొత్తంగా  
 తింటే బాగా పని చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, పేగుల పనితీరు పూర్తిగా  
 పరిపక్వం చెందని పిల్లలలో సాధారణంగా పియర్ జ్యూస్ తాగడం మంచిది.  
  
6. అత్తిపండ్లు (అంజీర్) పచ్చి, అలాగే ఎండిన అత్తి పండ్లు, ఫైబర్ యొక్క  
 గొప్ప మూలం, ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన  
 ప్రేగులను ప్రోత్సహిస్తుంది. దాదాపు 75 గ్రా ఎండిన అత్తి పండ్లను మరియు  
 పచ్చి అత్తి పండ్లను వరుసగా 7.3 గ్రా మరియు 2 గ్రా ఫైబర్ కలిగి  
 ఉంటుంది. చిట్కా: మీరు అత్తి పండ్లను మీ ఫ్రూట్ సలాడ్‌లు, జ్యూస్‌లు  
 లేదా స్మూతీస్‌లో చేర్చడం ద్వారా వాటిని అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు.  
 అయినప్పటికీ, దాని మొత్తం రూపంలో తినడం ఫైబర్ యొక్క తీసుకోవడం  
 పెంచడానికి ఉత్తమ మార్గంగా పరిగణించబడుతుంది.  
  
7. బచ్చలికూర (పాలక్) పీచుతో కూడిన సాధారణ ఆకు కూరలలో పాలకూర ఒకటి.  
 అంతేకాకుండా, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే వివిధ ఖనిజాలు మరియు విటమిన్లు  
 కూడా ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఒక కప్పు బచ్చలికూరలో సుమారు 4 గ్రా  
 ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది మలానికి పెద్దమొత్తంలో జోడిస్తుంది మరియు గట్  
 ద్వారా కదలడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. చిట్కా: మీరు పాలక్ పరాఠాలు మరియు  
 పాలక్ పనీర్ తయారు చేయవచ్చు లేదా స్మూతీస్ లేదా సలాడ్‌లకు పాలక్‌ని  
 జోడించవచ్చు.  
  
8. ఓట్స్ ఓట్స్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి  
 మేలు చేస్తుంది. వోట్ ఊక అనేది ధాన్యం యొక్క బయటి కవరింగ్, ఇది ఫైబర్తో  
 లోడ్ చేయబడుతుంది. అంతేకాకుండా, ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో సుమారు 8 గ్రాముల  
 వోట్ ఊకను జోడించడం వల్ల భేదిమందుల వాడకాన్ని తగ్గిస్తుంది. చిట్కా:  
 వోట్ ఊకను గోధుమ పిండి, గ్రానోలా మిశ్రమాలు లేదా బేకరీ వస్తువులకు  
 జోడించవచ్చు. కానీ వోట్ ఊక ఉపయోగించండి మరియు వోట్స్ తినడానికి  
 సిద్ధంగా ఉండకూడదు, ఎందుకంటే వోట్ ఊకతో పోలిస్తే రెండోది తక్కువ ఫైబర్  
 కలిగి ఉంటుంది.  
  
9. అవిసె గింజలు (అల్సి) మలబద్ధకంతో వ్యవహరించడానికి సాధారణంగా ఉపయోగించే  
 సాంప్రదాయ నివారణలలో ఒకటి, అవిసె గింజలు సహజ భేదిమందుగా పనిచేస్తాయి.  
 కరిగే మరియు కరగని ఫైబర్ ఉండటం దీనికి కారణం. ఒక టేబుల్ స్పూన్ కాల్చిన  
 అవిసె గింజల్లో దాదాపు 3 గ్రా ఫైబర్ ఉంటుంది. చిట్కా: మీరు  
 తృణధాన్యాలకు అవిసె గింజలను జోడించవచ్చు లేదా సలాడ్‌లలో ఉపయోగించవచ్చు.  
 అవిసె గింజల పొడిని గోధుమ పిండి లేదా పాలలో చేర్చవచ్చు.  
  
10. చిలగడదుంప (సాకరగండి) బంగాళదుంపల మాదిరిగా కాకుండా, చిలగడదుంపలో ఫైబర్  
 పుష్కలంగా ఉంటుంది. మధ్యస్థ-పరిమాణ చిలగడదుంపలో సెల్యులోజ్ మరియు  
 లిగ్నిన్ వంటి కరగని ఫైబర్‌లు మరియు పెక్టిన్ వంటి కరిగే ఫైబర్‌లు  
 దాదాపు 3.8 గ్రా ఉంటాయి. ప్రేగు కదలికను మెరుగుపరచడం మరియు మలానికి  
 బరువును జోడించడం ద్వారా మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో రెండు రకాల ఫైబర్  
 కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చిట్కా: మీ ఫైబర్ తీసుకోవడం పెంచడానికి మీరు  
 తియ్యటి బంగాళాదుంపలను ఉడికించిన లేదా కాల్చిన రూపంలో తినవచ్చు.  
 ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు దీన్ని ఆవిరిలో ఉడికించి, మెత్తగా చేసి, కూరలు  
 లేదా సలాడ్‌లలో చేర్చవచ్చు.  
  
11. ప్రోబయోటిక్స్ ప్రోబయోటిక్స్‌లో బైఫిడోబాక్టీరియా మరియు లాక్టోబాసిల్లి  
 వంటి బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయి, ఇవి జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా  
 స్థాయిని నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి, ఇవి సరైన జీర్ణక్రియకు  
 సహాయపడతాయి. చిట్కా: పెరుగు మరియు మజ్జిగ సులభంగా లభించే ప్రోబయోటిక్స్  
 యొక్క ఉత్తమ సహజ రూపాలు. మీరు మీ ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు.  
  
మలబద్ధకం నుండి తక్షణమే ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే సహజ పానీయాల యొక్క కొన్ని  
ఉదాహరణలు. ఇంకా చదవండి!  
  
మలబద్ధకం కోసం యోగా పెరిస్టాల్టిక్ చర్యను ఉత్తేజపరిచే మరియు ప్రేగులకు  
రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచే అనేక భంగిమలను అందిస్తుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా  
చేస్తే, యోగా క్రమంగా ప్రేగు కదలికలకు సహాయపడుతుంది. మత్స్యాసనం (చేపల  
భంగిమ) ఆంజనేయాసనం (చంద్రాసనం) పవనముక్తాసనం (గాలి ఉపశమన భంగిమ) బాలసనం  
(పిల్లల భంగిమ) తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీరు ఎక్కువసేపు మలబద్ధకంతో  
ఉన్నప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది? మలబద్ధకం ఎప్పుడు అత్యవసరం? మీరు మలబద్ధకం  
అయినప్పుడు మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది? నేను త్వరగా విసర్జించేలా చేయడం ఎలా?  
అరటిపండ్లు మీకు విసర్జన చేయడంలో సహాయపడతాయా? మలబద్ధకం ఉన్నప్పుడు మీరు ఏమి  
తినకూడదు? నేను మలం కోసం ఏమి తినగలను? నేను చాలా నీరు త్రాగితే నా మలం  
ఎందుకు గట్టిగా ఉంటుంది? మీకు మలబద్ధకం ఉందా లేదా అని మీకు ఎలా  
తెలుస్తుంది? ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం మాత్రమే మలబద్ధకాన్ని దూరం చేయగలదా?  
మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఎక్కువ నీరు త్రాగటం సహాయపడుతుందా?  
ప్రస్తావనలు రే జి. భారతీయ రోగులలో మలబద్ధకం యొక్క లక్షణం యొక్క  
మూల్యాంకనం. J క్లిన్ డయాగ్న్ రెస్. 2016;10(4):OC01-OC3. ఫోరూటన్ M, బఘేరి  
N, దర్విషి M. క్రానిక్ మలబద్ధకం: సాహిత్యం యొక్క సమీక్ష. మెడిసిన్  
(బాల్టిమోర్). 2018;97(20):e10631. జానీ B, మార్సికానో E. మలబద్ధకం:  
మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ. మో మెడ్. 2018;115(3):236-240. డియాజ్ S,  
బిట్టార్ K, మెండెజ్ MD. మలబద్ధకం. [2021 జూలై 26న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2021 జనవరి. ఆండ్రూస్ CN, స్టోర్ M. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం యొక్క  
పాథోఫిజియాలజీ. కెన్ జె గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2011;25 సప్ల్ బి(సప్ల్  
బి):16బి-21బి. పోర్టలాటిన్ M, విన్‌స్టెడ్ N. మలబద్ధకం యొక్క వైద్య  
నిర్వహణ. క్లిన్ కోలన్ రెక్టల్ సర్జ్. 2012;25(1):12-19. క్రోగ్ K,  
చియారియోని G, వైట్‌హెడ్ W. పెద్దలలో దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం నిర్వహణ.  
యునైటెడ్ యూరోపియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ J. 2017;5(4):465-472. స్పార్బెర్గ్  
M. మలబద్ధకం. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు. క్లినికల్  
మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్.  
బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 89. బే SH. మలబద్ధకం కోసం ఆహారాలు.  
పీడియాటర్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపాటోల్ న్యూట్ర్. 2014;17(4):203-208. భరుచా  
AE, లాసీ BE. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం యొక్క మెకానిజమ్స్, మూల్యాంకనం మరియు  
నిర్వహణ. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ. 2020;158(5):1232-1249.e3. ముల్లర్-లిస్నర్  
S. మలబద్ధకం యొక్క పాథోఫిజియాలజీ, రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch  
Arztebl Int. 2009;106(25):424-432. షుస్టర్ బిజి, కోసర్ ఎల్, కమ్రుల్ ఆర్.  
పెద్దవారిలో మలబద్ధకం: విషయాలను కదిలేలా చేయడానికి దశలవారీ విధానం. ఫ్యామ్  
ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు. 2015;61(2):152-158. AJ లెంబో. మలబద్ధకం. ఇన్:  
ఫెల్డ్‌మాన్ M, ఫ్రైడ్‌మాన్ LS, బ్రాండ్ట్ LJ, eds. స్లీసెంజర్ మరియు  
ఫోర్డ్‌ట్రాన్స్ జీర్ణశయాంతర మరియు కాలేయ వ్యాధి. 10వ ఎడిషన్ ఫిలడెల్ఫియా,  
PA: ఎల్సెవియర్ సాండర్స్; 2016:చాప్19.  
  
==================================================  
  
యోని స్రావాన్ని ల్యూకోరియా, ల్యుకోరియా, ఫ్లోర్ ఆల్బస్ అని కూడా అంటారు.  
అవలోకనం  
  
యోని నుండి ఉత్సర్గ అనేది సహజమైన మరియు సాధారణ ప్రక్రియ, ఇది మీ  
పునరుత్పత్తి మార్గాన్ని శుభ్రంగా, లూబ్రికేట్ మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో  
సహాయపడుతుంది, ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ నుండి దూరంగా ఉంటుంది.  
  
సాధారణ ఉత్సర్గ సాధారణంగా సన్నగా, స్పష్టంగా లేదా తెల్లగా లేత పసుపు రంగులో  
ఉంటుంది మరియు ఎటువంటి దుర్వాసన ఉండదు. ఇది సాధారణంగా మరింత జారే అవుతుంది  
మరియు అండోత్సర్గము సమయంలో గుడ్డులోని తెల్లసొన యొక్క స్థిరత్వాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది. సాధారణ ఉత్సర్గ పరిమాణం మరియు మందం లైంగిక ప్రేరేపణ, గర్భం మరియు  
నోటి గర్భనిరోధకాలను ఉపయోగించినప్పుడు కూడా పెరుగుతుంది.  
  
రంగు, స్థిరత్వం, వాల్యూమ్ మరియు/లేదా వాసనలో ఏవైనా మార్పులు అసాధారణమైన  
ఉత్సర్గను సూచిస్తాయి. ఈ అసాధారణ ఉత్సర్గ దురద, కటి నొప్పి లేదా  
మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంటగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలతో పాటు యోని సంక్రమణం  
కావచ్చు, దీనికి తక్షణ శ్రద్ధ అవసరం.  
  
మంచి స్త్రీ పరిశుభ్రతను అనుసరించడం, శ్వాసక్రియకు అనుకూలమైన కాటన్  
లోదుస్తులను ధరించడం మరియు కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా  
యోని ఇన్ఫెక్షన్‌లను నివారించవచ్చు. సంక్రమణ కారణాన్ని బట్టి చికిత్స  
భిన్నంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా రుతుక్రమంలో ఉన్న స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు యోని, గర్భాశయ, అండాశయాలు, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను అనుకరించే  
పరిస్థితులు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ సెర్విసిటిస్  
బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ కాన్డిడియాసిస్ లేదా ఈస్ట్ (ఫంగల్) ఇన్ఫెక్షన్  
ట్రైకోమోనియాసిస్ గోనేరియా క్లామిడియా యొక్క నెక్సెసేజింగ్ ఎక్సోమేటరీ లా  
క్లామిడియా పరీక్ష. యోని ద్రవం, సంపూర్ణ ల్యూకోసైట్ గణన, జననేంద్రియ PAP  
స్మెర్ మరియు మాలిక్యులర్ పరీక్షలు చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: సెఫిక్సిమ్,  
సెఫ్ట్రియాక్సోన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, & ఆఫ్లోక్సాసిన్ యాంటీ ఫంగల్:  
మైకోనజోల్, టెర్కోనజోల్, & ఫ్లూకోనజోల్ యాంటీప్రొటోజోల్ వైద్య నిపుణులు  
యొక్క యోని ఉత్సర్గ యోని ఉత్సర్గ ఉంది విస్తృతంగా విభజించబడింది: A. సాధారణ  
(శరీర) యోని ఉత్సర్గ  
  
యోని ఉత్సర్గ అనేది సహజమైన మరియు సాధారణ ప్రక్రియ, ఇది మీ పునరుత్పత్తి  
మార్గాన్ని శుభ్రంగా, లూబ్రికేట్ మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది,  
ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ నుండి దూరంగా ఉంటుంది. సాధారణ యోని ఉత్సర్గ మొత్తం, రంగు  
మరియు స్థిరత్వం వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు మరియు మీరు మీ ఋతు  
చక్రంలో ఎక్కడ ఉన్నారు:  
  
1-5 రోజులు: మీ రుతుస్రావం లేదా రుతుస్రావం సమయంలో, ఉత్సర్గ ఎర్రగా మరియు  
రక్తంతో ఉంటుంది. 6-14 రోజులు: ఋతుస్రావం తరువాత, యోని ఉత్సర్గ ఎక్కువగా  
తెల్లగా లేదా కొద్దిగా పసుపు రంగులో మరియు జిగటగా ఉంటుంది. 14-25 రోజులు:  
అండోత్సర్గానికి కొన్ని రోజుల ముందు, గుడ్డులోని తెల్లసొన యొక్క స్థిరత్వం  
వలె ఉత్సర్గ స్పష్టంగా, సన్నగా, జారే మరియు సాగేదిగా మారుతుంది.  
అండోత్సర్గము తరువాత, ఉత్సర్గ తెల్లగా లేదా లేత పసుపు రంగులోకి మరియు  
జిగటగా మారుతుంది. 25-28 రోజులు: తర్వాతి కాలానికి ముందు డిచ్ఛార్జ్ మొత్తం  
తగ్గుతుంది.  
  
B. ఇన్ఫ్లమేటరీ యోని ఉత్సర్గ  
  
సూక్ష్మజీవుల వల్ల యోనిలో మంట (ఎరుపు మరియు వాపు) ఉన్నప్పుడు ఈ రకమైన  
ల్యుకోరోయోయా సంభవిస్తుంది. వివిధ రకాలైన యోని ఉత్సర్గ రంగు, పరిమాణం,  
స్థిరత్వం మరియు వాసనలో మారుతూ ఉంటుంది. కొన్ని సాధారణమైనవి, మరికొందరు  
వైద్యునితో సంప్రదింపులకు హామీ ఇచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సూచన. విభిన్న  
డిశ్చార్జ్ అంటే ఏమిటో ఇక్కడ మీరు ఒక ఆలోచనను పొందవచ్చు:  
  
1. స్పష్టమైన నుండి తెల్లటి వరకు నీరు, స్పష్టమైన నుండి తెల్లటి యోని  
 ఉత్సర్గ సాధారణం. ఇది సాధారణంగా మరింత జారే అవుతుంది మరియు  
 అండోత్సర్గము సమయంలో గుడ్డులోని తెల్లసొన యొక్క స్థిరత్వాన్ని కలిగి  
 ఉంటుంది. లైంగిక ప్రేరేపణ, గర్భం మరియు నోటి గర్భనిరోధక మందుల వాడకం  
 సమయంలో కూడా యోని ఉత్సర్గ పరిమాణం మరియు మందం పెరుగుతుంది.  
  
2. తెలుపు నుండి క్రీమ్ లేదా లేత పసుపు తెలుపు నుండి క్రీమ్ లేదా లేత  
 పసుపు ఉత్సర్గ ఎక్కువగా ఆరోగ్యకరమైన లూబ్రికేషన్ యొక్క సంకేతం.  
 అయినప్పటికీ, తెల్లటి ఉత్సర్గ కాటేజ్ చీజ్ వంటి నురుగు స్థిరత్వాన్ని  
 కలిగి ఉంటే మరియు బలమైన వాసనతో కూడి ఉంటే, అది ఈస్ట్/ఫంగల్/కాన్డిడా  
 ఇన్ఫెక్షన్‌ను సూచించవచ్చు, ఇది తీవ్రమైన దురద లేదా చికాకును కూడా  
 కలిగిస్తుంది.  
  
3. ఎరుపు ఎరుపు ఉత్సర్గ కాలం లేదా ఋతుస్రావం సమయంలో సంభవిస్తుంది. అయితే,  
 రుతుక్రమం మధ్య లేదా రుతువిరతి తర్వాత రక్తస్రావం సంభవిస్తే, మీరు  
 ప్రాధాన్యతపై వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
  
4. పింక్ నుండి లేత గోధుమరంగు వరకు పింక్ నుండి లేత గోధుమరంగు ఉత్సర్గ  
 ఎక్కువగా కాలానికి ముందు మచ్చలు ఏర్పడుతుంది. ఇది గర్భధారణ ప్రారంభంలో  
 ఇంప్లాంటేషన్ రక్తస్రావం యొక్క సంకేతం కూడా కావచ్చు. సంభోగం వల్ల యోని  
 లేదా గర్భాశయంలో కన్నీళ్లు లేదా చికాకు ఏర్పడినట్లయితే సెక్స్ తర్వాత  
 కొంత గులాబీ రంగు ఉత్సర్గ కనిపిస్తుంది.  
  
5. పసుపు నుండి ఆకుపచ్చ వరకు లేత పసుపు ఉత్సర్గ ఏ అనారోగ్యాన్ని  
 సూచించకపోవచ్చు, ముదురు పసుపు నుండి ఆకుపచ్చ ఉత్సర్గ లైంగిక సంక్రమణలను  
 సూచిస్తుంది. కొన్నిసార్లు, ఉత్సర్గ యోనిలో లేదా చుట్టుపక్కల దురద లేదా  
 దహనంతో పాటు చేపల వాసన వస్తుంది.  
  
6. గ్రే మీరు కటి ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు నొప్పి  
 మరియు జననేంద్రియ ప్రాంతం చుట్టూ అసౌకర్యం లేదా దురద వంటి లక్షణాలతో  
 గ్రే కలర్ డిశ్చార్జ్ కలిగి ఉంటే, అది బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ అనే  
 ఇన్ఫెక్షన్‌కి సంకేతం కావచ్చు. నీకు తెలుసా? గర్భధారణ సమయంలో, యోని  
 ఉత్సర్గ మరింత గుర్తించదగినదిగా మారవచ్చు. ఇది యోని నుండి గర్భం వరకు  
 ప్రయాణించే ఎటువంటి ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. గర్భం  
 ముగిసే సమయానికి ఉత్సర్గ ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ప్రసవానికి ప్రారంభ  
 సంకేతం అయిన 'షో' అని పిలువబడే మందపాటి, జిగట, గులాబీ శ్లేష్మం యొక్క  
 చారలను కలిగి ఉండవచ్చు. అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ కారణాలు  
  
7. బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ ఇది యోనిలో బ్యాక్టీరియా సమతుల్యత మారినప్పుడు  
 సంభవించే ఒక సాధారణ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఇది తీవ్రమైన చేపల వాసనతో  
 పాటు బూడిదరంగు ఉత్సర్గకు కారణమవుతుంది. ఇది మొత్తం యోని ప్రాంతం యొక్క  
 దురద, ఎరుపు మరియు వాపుకు కూడా కారణం కావచ్చు.  
  
అనేక మంది సెక్స్ భాగస్వాములను కలిగి ఉన్న స్త్రీలు లేదా కాపర్-టి వంటి  
గర్భనిరోధక ఇంట్రాయూటెరైన్ పరికరాన్ని ఉపయోగించే స్త్రీలు బ్యాక్టీరియల్  
వాగినోసిస్‌ను పొందే అవకాశం ఉంది.  
  
2. కాన్డిడియాసిస్ లేదా ఈస్ట్ (ఫంగల్) ఇన్ఫెక్షన్ కాండిడా అని పిలువబడే  
 ఈస్ట్ వల్ల వచ్చే యోని ఇన్ఫెక్షన్‌ను కాన్డిడియాసిస్ అంటారు. ఇది  
 సాధారణంగా గర్భనిరోధక మాత్రలు లేదా కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం  
 లేదా మధుమేహం మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి వంటి పరిస్థితులను కలిగి  
 ఉన్న మహిళల్లో సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. ప్రధాన లక్షణాలు కాటేజ్ చీజ్  
 లాగా కనిపించే మందపాటి తెల్లటి ఉత్సర్గతో పాటు తీవ్రమైన దురద.  
  
3. ట్రైకోమోనియాసిస్ ఈ యోని ఇన్ఫెక్షన్ ప్రోటోజోవా ట్రైకోమోనాస్  
 వాజినాలిస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది ఆకుపచ్చ-పసుపు, కొన్నిసార్లు నురుగు,  
 ఉత్సర్గ మరియు మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఈ  
 ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణంగా అసురక్షిత సెక్స్ ద్వారా సంక్రమిస్తుంది.  
  
4. గోనేరియా మరియు క్లామిడియా ఇవి లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు, ఇవి  
 గర్భాశయాన్ని ప్రభావితం చేయడం ద్వారా అసాధారణ స్రావాలు ఉత్పత్తి  
 చేస్తాయి. మహిళలు ఆకుపచ్చ లేదా మేఘావృతమైన ఉత్సర్గ, సెక్స్ సమయంలో లేదా  
 తర్వాత రక్తస్రావం మరియు కడుపు నొప్పిని అనుభవించవచ్చు.  
  
సరైన రక్షణను ఉపయోగించడం ద్వారా STDల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి.  
మా విస్తృత శ్రేణి గర్భనిరోధక సాధనాల నుండి షాపింగ్ చేయండి. అసాధారణ యోని  
ఉత్సర్గ యొక్క లక్షణాలను ఇక్కడ అన్వేషించండి  
  
అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ రంగు, స్థిరత్వం, వాల్యూమ్ మరియు/లేదా వాసనలో మార్పు  
ద్వారా గుర్తించబడుతుంది. అసాధారణమైన యోని ఉత్సర్గతో పాటు వచ్చే ఇతర  
లక్షణాలు: యోని ప్రాంతంలో దురద లేదా చికాకు: కటి ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా  
అసౌకర్యం యోని తెరవడం చుట్టూ ఎర్రగా మారడం ఉత్సర్గ నుండి బలమైన దుర్వాసన  
లేదా మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పి బర్నింగ్ అనుభూతి లేదా నొప్పి లైంగిక  
సంపర్కం తర్వాత లేదా లైంగిక సంపర్కం తర్వాత నొప్పి. తలనొప్పి మరియు జ్వరం  
వంటి లక్షణాలు అలసట లేదా అలసటతో సహా వివరించలేని బరువు తగ్గడం దిగువ  
వెన్నునొప్పి యోని ఉత్సర్గ ప్రమాద కారకాలు  
  
1. అంటువ్యాధి లేని కారణాలు యుక్తవయస్సు ఋతు చక్రం అండోత్సర్గము లైంగిక  
 ప్రేరేపణ గర్భం మెనోపాజ్ గర్భనిరోధక పరికరం లేదా గర్భనిరోధక మాత్రలు  
2. అంటు కారణాలు ప్యాడ్‌లు/టాంపాన్‌లను క్రమం తప్పకుండా మార్చకపోవడం వంటి  
 పేలవమైన స్త్రీ పరిశుభ్రత, రసాయన లేదా సుగంధ సబ్బుల వాడకం బలహీనమైన  
 రోగనిరోధక వ్యవస్థ అనియంత్రిత మధుమేహం, స్టెరాయిడ్స్ లేదా  
 యాంటీబయాటిక్స్ వంటి కొన్ని మందులు, సోకిన భాగస్వామితో అసురక్షిత  
 సెక్స్, గోనేరియా, ట్రైకోమోనియాసిస్ వంటి STDల చరిత్ర గతంలో పబ్లిక్  
 లేదా అపరిశుభ్రమైన టాయిలెట్ల వినియోగం తక్కువ సామాజిక-ఆర్థిక స్థితి  
 అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ నిర్ధారణ  
  
ప్రతి యోని ఉత్సర్గ ప్రమాదకరమైనది కాదు కానీ మీరు రంగు, స్థిరత్వం,  
వాల్యూమ్ మరియు/లేదా వాసనలో మార్పుతో గుర్తించబడిన ఏదైనా అసాధారణ ఉత్సర్గను  
అనుభవిస్తే, ప్రాధాన్యతపై వైద్యుడిని సంప్రదించండి. రోగనిర్ధారణలో ఇవి  
ఉంటాయి: 1. వైద్య చరిత్రలో గత కొన్ని వారాలుగా మీరు తీసుకుంటున్న మందులతో  
సహా మీ వైద్య చరిత్ర గురించి మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. డాక్టర్ మీ  
లక్షణాలు, లక్షణాల తీవ్రత మరియు లక్షణాల సమయ వ్యవధి గురించి కూడా  
చర్చిస్తారు. 2. శారీరక పరీక్ష యోని ఉత్సర్గ రకం కోసం మీ వైద్యుడు కటి  
పరీక్షను నిర్వహిస్తాడు. సంబంధిత పరీక్ష కోసం ఉత్సర్గ నమూనా తీసుకోవచ్చు.  
  
3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు యోని ద్రవం యొక్క పరీక్ష: యోని సంక్రమణకు కారణమయ్యే  
 బ్యాక్టీరియా, ఈస్ట్ లేదా ప్రోటోజోవా రకాన్ని గుర్తించడానికి యోని  
 ఉత్సర్గ సూక్ష్మదర్శిని క్రింద ఉంచబడుతుంది. కారణాన్ని గుర్తించడం  
 వైద్యుడు లక్ష్య చికిత్సను సూచించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
సంపూర్ణ ల్యూకోసైట్ కౌంట్: WBC కౌంట్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఏదైనా  
ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సూచిక అయిన తెల్ల రక్త కణాల (WBCs) కోసం యోని ద్రవాన్ని  
పరిశీలించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
జననేంద్రియ PAP స్మెర్: మీ డాక్టర్ గర్భాశయం నుండి కణాల నమూనాను తీసుకోవడం  
ద్వారా పాప్ స్మెర్ చేయవచ్చు. ఏదైనా సెల్ మార్పుల కోసం మైక్రోస్కోప్‌లో  
పరిశీలించడానికి నమూనా ల్యాబ్‌కు పంపబడుతుంది.  
  
పాప్ స్మియర్ పరీక్షల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి  
  
పరమాణు పరీక్షలు: అసాధారణమైన యోని ఉత్సర్గకు కారణమయ్యే STDల నిర్ధారణకు  
కొన్నిసార్లు నిర్దిష్ట పరీక్షలు అవసరమవుతాయి. ప్రామాణిక పరీక్ష  
న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT), మరియు ఇది సాధారణంగా  
గోనేరియా మరియు క్లామిడియా నిర్ధారణకు ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ పద్ధతి  
బ్యాక్టీరియా మరియు ఇతర వ్యాధికారక జన్యు పదార్ధాలను గుర్తించి,  
గుర్తిస్తుంది. అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ నివారణ  
  
1. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించండి గోరువెచ్చని నీటిని ఉపయోగించి మీ  
 ప్రైవేట్ భాగాలను శుభ్రంగా ఉంచండి. టాయిలెట్ పేపర్ లేదా మెత్తని  
 గుడ్డను ఉపయోగించి మూత్ర విసర్జన తర్వాత ప్రైవేట్ భాగాలను ఎల్లప్పుడూ  
 పొడిగా ఉంచండి. సరైన మార్గంలో తుడవండి. ఎల్లప్పుడూ మీ ప్రైవేట్ భాగాలను  
 ముందు నుండి వెనుకకు శుభ్రం చేయాలని నిర్ధారించుకోండి మరియు వెనుక  
 నుండి ముందుకి కాదు. కఠినమైన సబ్బులు, సువాసనగల స్త్రీ పరిశుభ్రత  
 ఉత్పత్తులు, డౌచింగ్ మరియు బబుల్ బాత్‌లను నివారించండి. ఇవి యోనిలోని  
 మంచి బ్యాక్టీరియాను దోచుకుని, చెడు బాక్టీరియా అధికంగా పెరగడానికి  
 దారి తీస్తుంది. యోని ప్రాంతాన్ని తాకడానికి ముందు మీ చేతులను కడగడం  
 మరియు ఆరబెట్టడం అలవాటు చేసుకోండి.  
  
మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి స్త్రీ పరిశుభ్రత  
ఉత్పత్తులతో మీ పరిశుభ్రత గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. ఇప్పుడు కొను  
  
2. మీ శానిటరీ ఉత్పత్తులపై జాగ్రత్త వహించండి మీరు యోని ఇన్ఫెక్షన్లకు  
 గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, సువాసనగల టాంపాన్లు మరియు మెన్స్ట్రువల్  
 కప్పులను ఉపయోగించకుండా ఉండండి. శానిటరీ ప్యాడ్స్ మరియు లైనర్లకు  
 ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ కాలంలో, ప్రతి 3-4 గంటలకు మీ ప్యాడ్‌ని మార్చడం  
 మంచి పరిశుభ్రత మరియు చెడు వాసనలను నివారిస్తుంది. మీరు ప్యాంటీ  
 లైనర్‌లను ఉపయోగిస్తుంటే, వాటిని క్రమం తప్పకుండా మార్చండి.  
  
ఏ శానిటరీ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించాలో గందరగోళంగా ఉందా? అందుబాటులో ఉన్న  
విభిన్న ఉత్పత్తుల గురించి మీరు తెలుసుకోవలసినది ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి  
  
3. మీ దుస్తులపై శ్రద్ధ వహించండి కాటన్ లేదా పత్తితో కప్పబడిన లోదుస్తులు  
 ధరించండి ఎందుకంటే అవి తేమను గ్రహిస్తాయి మరియు చెమట పేరుకుపోకుండా  
 చేస్తాయి. వదులుగా ఉండే లెగ్గింగ్స్, టైట్స్ మరియు ప్యాంటు ధరించండి.  
 అవి స్వేచ్ఛగా గాలి ప్రవాహానికి సహాయపడతాయి. తడిగా లేదా చెమటతో కూడిన  
 దుస్తులలో కూర్చోవడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది యోని మరియు చర్మ వ్యాధులకు  
 దారితీస్తుంది. వ్యాయామం చేసిన వెంటనే మీ వ్యాయామ దుస్తులను మార్చండి.  
 బాక్టీరిసైడ్ మరియు శిలీంద్ర సంహారిణి లక్షణాలను కలిగి ఉన్న మంచి  
 నాణ్యమైన డిటర్జెంట్‌తో మీ లోదుస్తులను శుభ్రం చేయండి.  
  
4. సురక్షితమైన సెక్స్‌ను ప్రాక్టీస్ చేయండి లైంగికంగా సంక్రమించే  
 ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు (STIలు) మరియు యోని ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడానికి సురక్షితమైన లైంగిక అభ్యాసాలు అత్యంత ముఖ్యమైనవి.  
  
మా విస్తృతమైన గర్భనిరోధక సాధనాలను తనిఖీ చేయండి ఇప్పుడే మీ కార్ట్‌ను  
నింపండి. సెక్స్‌లో పాల్గొన్న ప్రతిసారీ ఎల్లప్పుడూ మూత్ర విసర్జన చేయండి  
మరియు మీ యోని చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతాన్ని సున్నితంగా కడగాలి.  
  
5. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించండి శరీరం నుండి విష పదార్థాలను  
 కడగడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. తాజా పండ్లు మరియు  
 కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు ప్రొటీన్లు అధికంగా  
 ఉండే సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి. మీ ఆహారంలో చక్కెర,  
 ప్రాసెస్ చేసిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలను పరిమితం చేయండి. క్రమం  
 తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి మరియు తగినంత నిద్ర పొందండి. మీ ఒత్తిడిని  
 సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం నేర్చుకోండి. ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని పరిమితం  
 చేయండి ధూమపానం మానేయండి.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ పరిధి ఈ ఘోరమైన అలవాటును  
వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. సందర్శించడానికి నిపుణులను ఇప్పుడే  
అన్వేషించండి  
  
యోని ఉత్సర్గ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు: సాధారణ వైద్యుడు  
గైనకాలజిస్ట్  
  
ఒక సాధారణ వైద్యుడు యోని సంక్రమణ లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు చికిత్సను  
ప్రారంభించవచ్చు. తదుపరి అంచనా కోసం వారు నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే  
వ్యాధుల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో నిపుణుడు.  
  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి. మీ సంప్రదింపులను ఇప్పుడే  
బుక్ చేసుకోండి అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ చికిత్స  
  
అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ చికిత్స లక్షణాల తీవ్రత, వయస్సు మరియు అంతర్లీన  
కారణాల వంటి ఇతర కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది STDల వల్ల సంభవించవచ్చు;  
అందువల్ల, దాని పునరావృతతను ఆపడానికి కారక ఏజెంట్‌కు చికిత్స చేయడం చాలా  
ముఖ్యం. నిర్వహణ వీటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
మందులు-  
  
1. బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం: బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ యోని ఉత్సర్గకు  
 కారణమైతే, దాని నిర్వహణ కోసం కింది యాంటీబయాటిక్స్ సాధారణంగా  
 సూచించబడతాయి: మెట్రోనిడాజోల్ క్లిండామైసిన్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్  
 డాక్సీసైక్లిన్ అజిత్రోమైసిన్ ఆఫ్లోక్సాసిన్ జెమిఫ్లోక్సాసిన్  
 జెంటామిసిన్  
  
2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం: యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల విషయంలో, యాంటీ ఫంగల్  
 మందులు సూచించబడతాయి, అవి: మైకోనజోల్ టెర్కోనజోల్ ఫ్లూకోనజోల్  
  
3. ప్రోటోజోవా ఇన్ఫెక్షన్ కోసం: ట్రైకోమోనియాసిస్ వంటి ప్రోటోజోవా  
 ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం, డాక్టర్ ఇలాంటి మందులను సూచించవచ్చు: టినిడాజోల్  
 మెట్రోనిడాజోల్  
  
గమనిక: ఈ మందులు క్రీములు, లేపనాలు లేదా మాత్రల రూపంలో అందుబాటులో ఉంటాయి.  
అసాధారణమైన యోని ఉత్సర్గ తీవ్రత మరియు పొడిగింపుపై ఆధారపడిన ఔషధం యొక్క  
పరిపాలన మార్గంపై డాక్టర్ మీకు సూచించవచ్చు.  
  
మందులను ఆర్డర్ చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు. ఒక క్లిక్‌తో మందులను మీ ఇంటికి  
డెలివరీ చేసుకోండి. క్లిక్ చేసి షాపింగ్ చేయండి!  
  
యోని ఉత్సర్గ రకాలు, వాటి నివారణ మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్సను అర్థం  
చేసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి.  
  
యోని ఉత్సర్గ కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
కింది ఇంటి నివారణలు యోని మైక్రోబయోమ్‌ను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి మరియు  
సాంప్రదాయిక చికిత్సకు అనుబంధంగా ఉండవచ్చు:  
  
లేడీ ఫింగర్ (భిండి): మీరు లేడీ ఫింగర్‌లను నీటిలో ఉడకబెట్టవచ్చు లేదా  
వాటిని మీ సూప్‌లో ప్రధాన పదార్ధంగా ఉపయోగించవచ్చు. మీరు సహజమైన  
ప్రోబయోటిక్ అయిన పెరుగుతో లేడీఫింగర్‌లను కూడా నానబెట్టవచ్చు. ఈ  
మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల యోని ప్రాంతంలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి  
నిరోధిస్తుంది.  
  
కొత్తిమీర గింజలు (ధనియా): ఒక టీస్పూన్ కొత్తిమీర గింజలను రాత్రంతా నీటిలో  
నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం వడకట్టండి. యోని ఉత్సర్గ నుండి ఉపశమనం  
పొందేందుకు ఈ ద్రావణాన్ని ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో త్రాగాలి.  
  
పెరుగు (దహీ): పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. మీ రోజువారీ  
భోజనంలో పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు  
యోని ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
తులసి (తులసి): ఇది అనేక యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ  
అలెర్జిక్ లక్షణాలతో కూడిన అద్భుతమైన హెర్బ్. మీరు ఒక గ్లాసు నీటితో కొన్ని  
ఆకులను ఉడకబెట్టడం ద్వారా తులసి టీని తయారు చేసుకోవచ్చు. దీన్ని రోజుకు  
రెండుసార్లు త్రాగండి, ఎందుకంటే ఇది యోని ఉత్సర్గ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
పొందడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఇండియన్ గూస్బెర్రీ (ఉసిరికాయ): ఉసిరికాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది  
మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీబయాటిక్ లక్షణాలు  
ఉన్నాయి. ఉసిరికాయ లేదా దాని రసం తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి  
పెరుగుతుంది. యోని ఉత్సర్గ చికిత్స కోసం, రోజుకు ఒకసారి ఒక గ్లాసు నీటితో  
ఒక టీస్పూన్ ఉసిరి పొడిని తీసుకోండి.  
  
కలబంద: కలబందలో అనేక ఔషధ ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీని వినియోగం అధిక ఉత్సర్గ,  
దురద మరియు మంటను నిర్వహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మెంతి (మెంతి): మెంతి  
గింజల డికాక్షన్ లేదా ఒక టీస్పూన్‌ను ఒక గ్లాసు నీళ్లతో కలిపి తీసుకుంటే  
యోనిలో pH స్థాయిని సమతుల్యం చేస్తుంది.  
  
జీలకర్ర (జీరా): దురద మరియు ఉత్సర్గను తగ్గించడంలో జీలకర్ర గింజల కషాయం  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ యొక్క సమస్యలు  
  
అసాధారణమైన తెల్లటి ఉత్సర్గ అనేది యోని ఇన్ఫెక్షన్లకు సంకేతం. ఈ యోని  
అంటువ్యాధులు అనేక సమస్యలను కలిగిస్తాయి: 1. పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్  
(PID): బాక్టీరియా, ఈస్ట్, వైరస్ లేదా STDల వల్ల వచ్చే యోని ఇన్‌ఫెక్షన్లు  
యోని నుండి ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు, అండాశయాలు వంటి ఆడవారి ఇతర పునరుత్పత్తి  
అవయవాలకు వ్యాపించవచ్చు. , & గర్భాశయం. PID యొక్క లక్షణాలు చలి, అలసట,  
జ్వరం & కడుపు నొప్పి మరియు పునరుత్పత్తి సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు, అవి:  
డిస్మెనోరియా (బాధాకరమైన కాలాలు) దీర్ఘకాలిక పెల్విక్ నొప్పి అంతర్గత  
గడ్డలు (ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా చీము చేరడం) ఎండోమెట్రిటిస్ (వాపు మరియు  
ఇన్ఫెక్షన్ గర్భాశయం) ఎక్టోపిక్ గర్భం (గర్భాశయం వెలుపల గుడ్డు అటాచ్మెంట్)  
  
2. వంధ్యత్వం: ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే, అసాధారణమైన ఉత్సర్గ స్త్రీ  
 గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. నీకు తెలుసా? గోనేరియా  
 మరియు క్లామిడియాతో సహా లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు (STDలు)  
 మహిళల్లో సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి. మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి  
 కారణమయ్యే కారణాల గురించి మరియు దానిని ఎలా చికిత్స చేయవచ్చు అనే దాని  
 గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే చదవండి: అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ  
 యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు కొంత మేరకు ఉపశమనాన్ని అందించగలవు, అయినప్పటికీ,  
వీటిని ప్రయత్నించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ డాక్టర్ నుండి సలహా తీసుకోండి.  
ప్రయోజనకరమైనవిగా నిరూపించబడిన కొన్ని పరిపూరకరమైన చికిత్సలు:  
  
1. ముఖ్యమైన నూనెలు టీ ట్రీ ఆయిల్ మరియు లావెండర్ ఆయిల్ వంటి ముఖ్యమైన  
 నూనెలు యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి  
 మరియు ఈస్ట్ లేదా శిలీంధ్రాల వల్ల కలిగే యోని ఉత్సర్గ నిర్వహణలో  
 వాగ్దానం చూపించాయి.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి ముఖ్యమైన నూనెలను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి  
క్లిక్ చేయండి  
  
2. సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధ నిపుణుడు శరీరం యొక్క  
 అసమతుల్యతలను సరిచేయడానికి వ్యాధి యొక్క తీవ్రతను బట్టి చైనీస్ నోటి  
 మందులను సూచిస్తారు. అధిక యోని ఉత్సర్గ లేదా దురద చికిత్సలో TCM  
 ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. యోని ఉత్సర్గతో  
 జీవించడం  
  
యోని నుండి తెల్లటి లేత పసుపు వర్ణపు ఉత్సర్గ సాధారణం కానీ దాని రంగు,  
ఆకృతి మరియు పరిమాణం వారి వయస్సును బట్టి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉండవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, ఇది అసాధారణమైనది మరియు వాసన, రంగు మరియు ఆకృతిలో మార్పులతో  
మీరు తరచుగా భారీ ఉత్సర్గను పొందుతున్నట్లయితే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
కారణాన్ని బట్టి అసాధారణ యోని ఉత్సర్గను మందులతో నిర్వహించగలిగినప్పటికీ,  
గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు:  
  
భారీ డిశ్చార్జ్ సమయంలో, ప్యాంటీ లైనర్‌లను ఉపయోగించండి, ఎందుకంటే అవి  
పీరియడ్ లేని రోజులలో ఉపయోగించబడతాయి. పీరియడ్స్ సమయంలో కనీసం ప్రతి 4  
నుండి 8 గంటలకు మీ ప్యాడ్ మారుస్తూ ఉండండి. ఏదైనా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉందో లేదో  
మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను క్లియర్ చేయడంలో సహాయపడే సరైన చికిత్స స్త్రీకి  
అందుతుందా లేదా అనేది అంచనా వేయడానికి రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్ ముఖ్యం.  
యుక్తవయస్సు, గర్భం మరియు రుతువిరతి కారణంగా హార్మోన్ల మార్పులు భారీ యోని  
స్రావాలకు కారణమవుతాయి. మీ వైద్యునితో చికిత్స సమయంలో లేదా ముందు మీరు  
ఎదుర్కొన్న ఏవైనా మార్పులను ఎల్లప్పుడూ తెలియజేయండి లేదా చర్చించండి. ఈస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అంచనా వేయడానికి సాధారణ పరీక్ష  
అవసరం, ఎందుకంటే ఎలివేటెడ్ షుగర్ లెవల్స్‌లో ఈస్ట్ పెరుగుతుంది.  
  
మా నిపుణుడు యోని ఉత్సర్గ గురించి వివరంగా చర్చించడాన్ని చూడండి. తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలు యోనిలో ఉత్సర్గ ఉండటం సాధారణమా? సాధారణ యోని ఉత్సర్గ  
ఎప్పుడు పెరుగుతుంది? నేను నా యోనిని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి? ఏ రకమైన  
యోని ఉత్సర్గ మంచిది కాదు? అసాధారణ యోని ఉత్సర్గ ఏవైనా సమస్యలను  
కలిగిస్తుందా? ప్రస్తావనలు Arthy, A. & Sen, Sangeeta & Arumugam,  
GaneshKumar & Rajaram, Rajendran & Archunan, G.. (2021). పునరుత్పత్తి  
వయస్సు గల స్త్రీలలో యోని ఉత్సర్గతో సంబంధం ఉన్న ప్రాబల్యం, కారణం మరియు  
ప్రమాద కారకాల మూల్యాంకనం. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ రీప్రొడక్షన్,  
గర్భనిరోధకం, ప్రసూతి మరియు గైనకాలజీ. 10. 1520.  
10.18203/2320-1770.ijrcog20211131. చౌదరి V మరియు ఇతరులు. నేషనల్ జర్నల్  
ఆఫ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్│వాల్యూమ్ 3│ఇష్యూ 4│అక్టో - డిసెంబర్ 2012 . సోమియా  
గుల్, హీనా కమర్, వార్ధా జవైద్ మరియు ఇతరులు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి  
కారణంగా మహిళలు హెవీ యోని డిశ్చార్జ్ (ల్యూకోరోయా) ఎదుర్కొంటున్నారు.  
ఆన్‌లైన్‌లో 6 జనవరి 2013న ప్రచురించబడింది. డెస్ స్పెన్స్, కాట్రియోనా  
మెల్‌విల్లే. యోని ఉత్సర్గ. క్లినికల్ సమీక్ష: 1 డిసెంబర్ 2007. మిచెల్  
సిమ్, సుసాన్ లోగాన్, లే హూన్ గోహ్. యోని ఉత్సర్గ: ప్రాథమిక సంరక్షణలో  
మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ. ఆన్‌లైన్‌లో జూన్ 20202న ప్రచురించబడింది.  
నజ్ముస్ సెహర్,ఖాజా బహౌద్దీన్ అన్సారీ. యునాని సిస్టం ఆఫ్ మెడిసిన్‌లో  
ల్యుకోరోయా యొక్క భావన మరియు నిర్వహణ. ఆన్‌లైన్‌లో జూన్ 2016న  
ప్రచురించబడింది. యోని ఉత్సర్గ. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్, నేషనల్  
సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. యోని ఉత్సర్గ. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ.  
ఆన్‌లైన్‌లో సమీక్షించండి 25 జనవరి 2021. నోరా కైరీస్, మనీష్ గార్గ్.  
బాక్టీరియల్ వాజినోసిస్.స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్; జూలై 4, 2022న  
ఆన్‌లైన్‌లో అప్‌డేట్ చేయబడింది. ఫ్రాన్సెస్కా మోండెల్లో, ఫ్లావియా డి  
బెర్నార్డిస్, ఆంటోనియెట్టా గిరోలామో, గియుసేప్ సాల్వటోర్, ఆంటోనియో  
కాసోన్. టీ ట్రీ ఆయిల్ యొక్క ఇన్ విట్రో మరియు ఇన్ వివో యాక్టివిటీ  
అజోల్-సెన్సిబుల్ మరియు-రెసిస్టెంట్ హ్యూమన్ పాథోజెనిక్ ఈస్ట్స్. జర్నల్  
ఆఫ్ యాంటీమైక్రోబయల్ కెమోథెరపీ. ఆన్‌లైన్‌లో 01 మే 2003న ప్రచురించబడింది.  
ఫెరెష్తెహ్ బెహ్మనేష్, హజర్ పాషా, అలీ అస్గర్ సెఫిద్గర్, మొహసేన్ తగిజాదే,  
అలీ అక్బర్ మొఘదామ్నియా, హజర్ ఆదిబ్ రాడ్ మరియు లేలా షిర్ఖానీ. కాండిడా  
అల్బికాన్స్‌పై లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ (లావాండులా అంగుస్టిఫోలియా)  
మరియు క్లోట్రిమజోల్ యొక్క యాంటీ ఫంగల్ ప్రభావం: ఆన్ ఇన్ విట్రో స్టడీ.  
నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది  
2015. Jue Zhouiand Fan Qu. సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్‌తో స్త్రీ  
జననేంద్రియ రుగ్మతలను చికిత్స చేయడం: ఒక సమీక్ష. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్  
బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2009 జూలై 3. మీ  
మారుతున్న శరీరం: బాలికలలో యుక్తవయస్సు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్  
అబ్స్టెట్రిషియన్స్ అండ్ గైనకాలజిస్ట్స్. నవంబర్ 2021న ఆన్‌లైన్‌లో  
సమీక్షించండి. వర్ష చౌదరి, రాజీవ్ కుమార్, విజేందర్ కె అగర్వాల్, అరుణ్  
సింగ్, రమేష్ నరులా, మహేంద్ర శర్మ. ఉత్తర భారతదేశంలోని తృతీయ సంరక్షణ  
ఆసుపత్రిలో పునరుత్పత్తి వయస్సు గల స్త్రీలలో యోని ఉత్సర్గ వ్యాప్తి మరియు  
నిర్ణాయకాలు. నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో  
అక్టోబర్-2012 ప్రచురించబడింది. నౌరా హెచ్ అబ్ద్ ఎల్లా 1, అస్మా ఎస్  
షాల్టౌట్ 2, శ్రీన్ ఎంఎం అబ్ద్ ఎల్ అజీజ్ 2, అహ్మద్ ఎమ్ అబ్బాస్, హస్నా జి  
అబ్ద్ ఎల్ మోనీమ్, ఎన్టీసార్ ఎమ్ యూనెస్, అమల్ ఎఫ్ అరీఫ్, మార్వా ఎఫ్ అలీ.  
యోని కాన్డిడియాసిస్ చికిత్స కోసం జీలకర్ర గింజల ముఖ్యమైన నూనె యొక్క యోని  
సుపోజిటరీలు: ఫార్ములేషన్, ఇన్ విట్రో, ఇన్ వివో మరియు క్లినికల్  
ఎవాల్యుయేషన్. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో 18  
అక్టోబర్ 2020న ప్రచురించబడింది.  
  
==================================================  
  
మొక్కజొన్నలను కాల్వస్, హెలోమా మరియు ఫోకల్ ఇన్‌ట్రాక్టబుల్ ప్లాంటార్  
హైపర్‌కెరాటోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మొక్కజొన్నలు చర్మం యొక్క  
కాలిపోయిన ప్రాంతాలు, ఇవి దీర్ఘకాలం రుద్దడం, ఒత్తిడి మరియు ఇతర రకాల  
చికాకు నుండి చర్మాన్ని రక్షించడానికి అభివృద్ధి చెందుతాయి. కాల్స్ మరియు  
కార్న్స్ సాధారణంగా చేతులు లేదా పాదాలపై ఏర్పడతాయి. చాలా బిగించిన లేదా  
చాలా వదులుగా ఉన్న బూట్లు ధరించడం, సాక్స్ ధరించకపోవడం, పాదరక్షలు లేకుండా  
నడవడం మొదలైన అనేక కారణాల వల్ల మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు సంభవించవచ్చు.  
ఇతర ప్రమాద కారకాలలో కీళ్ల సమస్యలు లేదా బనియన్లు లేదా సుత్తి బొటనవేలు  
వంటి ఇతర పాదాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. చేతులు లేదా కాళ్ళపై  
నిర్దిష్ట పాయింట్ల వద్ద ఒత్తిడి పెరగడానికి దారితీసే కారణాలను తగ్గించడం  
లేదా తొలగించడం ద్వారా ఈ పరిస్థితులను నివారించవచ్చు.  
  
మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను ఔషధ ఉత్పత్తులతో చికిత్స చేయవచ్చు, ఇవి  
మందమైన, చనిపోయిన చర్మాన్ని రసాయనికంగా విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. సాలిసిలిక్  
యాసిడ్ సాధారణంగా చాలా మొక్కజొన్న మరియు కాలిస్ రిమూవల్ ఉత్పత్తులలో  
ఉపయోగించే ప్రధాన పదార్ధం.  
  
పెళుసుగా ఉండే చర్మం, పాదాలలో పేలవమైన ప్రసరణ (మధుమేహం లేదా పరిధీయ ధమనుల  
వ్యాధి వంటి పరిస్థితుల కారణంగా), మరియు మొక్కజొన్నలు పదేపదే ఏర్పడే  
వ్యక్తులు ఈ పరిస్థితి యొక్క సరైన నిర్వహణ కోసం పాడియాట్రిస్ట్ లేదా ఆరోగ్య  
సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించాలి. సాధారణంగా పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు స్త్రీ, పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. కాళ్ళు  
మరియు చేతులు అనుకరించే పరిస్థితులు అరికాలి మొటిమ పొరోమా వార్టీ  
డిస్కెరాటోమా కాల్సినోసిస్ క్యూటిస్ గౌట్ మరియు సూడోగౌట్ హైపర్‌ట్రోఫిక్  
లైకెన్ ప్లానస్ ఇంటర్‌డిజిటల్ న్యూరోమా లైకెన్ సింప్లెక్స్ క్రానికస్  
పాల్మోప్లాంటార్ కెరాటోడెర్మా కెరాటోసిస్ ప్లాంట్‌లార్క్‌క్రెటాసిస్  
ప్లాంట్‌లార్మా క్రీటాసిస్ వివిక్త పోరోకెరాటోసిస్ పాల్మోప్లాంటార్ మరియు  
వ్యాప్తి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ డెర్మోస్కోపీ రేడియోగ్రాఫ్‌లు  
ఒత్తిడి అధ్యయనాలు చికిత్స సమయోచిత కెరాటోలిటిక్ ఏజెంట్లు లేజర్ థెరపీ  
సర్జరీ నిపుణులు పాడియాట్రిస్ట్ డెర్మటాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడానికి సాధారణ  
వైద్యుడు జనరల్ సర్జన్ ఆర్థోపెడిక్ లక్షణాలు, కింది సంకేతాలు పొడిబారడం  
మరియు రోగలక్షణ లక్షణాలు తెల్లటి మధ్యభాగం (కోర్ అని పిలుస్తారు),  
సాధారణంగా అస్థి ప్రాముఖ్యతపై ఉండే కఠినమైన పాపుల్స్ ఒక ఎత్తైన గట్టిపడిన  
బంప్, దీనిలో మధ్యలో చర్మం యొక్క దట్టమైన ముడి ఉండవచ్చు చర్మం పొరలుగా,  
పొడిగా లేదా మైనపుతో కూడిన చర్మం మొక్కజొన్నలు క్రింది రకాలుగా ఉండవచ్చు:  
గట్టి మొక్కజొన్నలు: అవి సాధారణంగా చిన్నవిగా ఉంటాయి మరియు పాదాలు మరియు  
చేతుల ఎముకల భాగాలపై ఏర్పడతాయి. మెత్తటి మొక్కజొన్నలు: అవి తెల్లటి రంగులో  
ఉంటాయి, రబ్బరు ఆకృతిని కలిగి ఉంటాయి మరియు నొప్పిగా ఉండే ఓపెన్ పుండ్ లాగా  
ఉండవచ్చు. అవి సాధారణంగా కాలి వేళ్ల మధ్య మరియు తేమ మరియు చెమటతో కూడిన  
చర్మ ప్రాంతాలలో సంభవిస్తాయి. కాలిస్ అనేది రాపిడి, ఒత్తిడి లేదా చికాకు  
కారణంగా మందంగా ఉండే చర్మం యొక్క ఒక విభాగం. ఇది తరచుగా పాదాలపై జరుగుతుంది  
కానీ చేతులు, మోచేతులు లేదా మోకాళ్లపై కూడా సంభవించవచ్చు. అయితే,  
మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు ఒకేలా ఉండవు. కాలిస్‌లు సాధారణంగా  
లక్షణరహితంగా ఉంటాయి, అయితే ఘర్షణ విపరీతంగా ఉంటే, అవి చిక్కగా మరియు  
చికాకు మరియు తేలికపాటి మంటను కలిగిస్తాయి. కల్లస్ మొక్కజొన్న కంటే  
తక్కువగా ఉంటుంది, సాధారణంగా పెద్దది, సెంట్రల్ కోర్ కలిగి ఉండదు మరియు  
బాధాకరంగా ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు. మొక్కజొన్నలకు కారణాలు పాదాల ఎముకలు  
అనేక అంచనాలను కలిగి ఉంటాయి. పేలవంగా అమర్చిన బూట్లు లేదా సుత్తి కాలి వంటి  
కొన్ని రకాల పాదాల వైకల్యం ద్వారా ఈ అస్థి అంచనాలపై చర్మంపై అధిక ఒత్తిడి  
వర్తించబడుతుంది. శరీరం బాహ్యచర్మం యొక్క బయటి పొరను చేరడం ద్వారా ఈ చికాకు  
కలిగించే చర్మాన్ని రక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కానీ ఈ సంచితం  
ప్రాముఖ్యతను కలిగిస్తుంది, ఇది అస్థి అంచనాలపై ఒత్తిడిని మరింత  
పెంచుతుంది, ఇది దుర్మార్గపు చక్రానికి దారితీస్తుంది మరియు చివరికి  
మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. మొక్కజొన్నలకు  
ప్రమాద కారకాలు  
  
మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌ల అభివృద్ధికి దారితీసే కొన్ని అంతర్గత మరియు  
బాహ్య ప్రమాద కారకాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: బాహ్య (బయటి) కారకాలు పేలవంగా  
అమర్చబడిన లేదా తెరిచిన పాదరక్షలు బూట్లలో అసమానతలు, పేలవంగా ఉన్న సీమ్  
లేదా కుట్టడం వంటి ఎత్తు మడమలు సాక్స్ లేకుండా బూట్లు ధరించడం శారీరక  
కార్యకలాపాలు రన్నింగ్, జాగింగ్, క్లైంబింగ్ మొదలైన వాటితో సహా అధిక  
ఒత్తిడి మరియు ఘర్షణకు దారి తీస్తుంది. చర్మంపై పదేపదే ఘర్షణ లేదా  
ఒత్తిడిని కలిగించే వృత్తులు, ఉదా, క్రీడాకారులు లేదా నిర్మాణ కార్మికులు  
  
అంతర్గత (లోపలి నుండి) కారకాలు అస్థి ప్రాముఖ్యతలు మలునియన్ ఫ్రాక్చర్  
లోపభూయిష్ట పాదాల మెకానిక్స్ కావోవరస్ పాదం (సాధారణం కంటే ఎత్తులో ఉన్న ఒక  
పాదం, మరియు అది మడమ వద్ద మారుతుంది) కాలి వైకల్యం (పంజా, సుత్తి, మేలట్)  
పొట్టి మొదటి మెటాటార్సల్ (అతి చిన్నది బొటనవేలు అడుగుభాగంలో ఉన్న  
మెటాటార్సల్ ఎముకలు) హాలక్స్ రిజిడస్ (కాలి బొటనవేలు గట్టిపడటం) ఆస్టియోటమీ  
నుండి గాయం బదిలీ చేయడం లేదా పక్కనే ఉన్న మెటాటార్సల్ హెడ్‌ని తొలగించడం  
అధిక బరువు మీకు తెలుసా? మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మొక్కజొన్నలు మరియు  
కాలిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందా? మధుమేహం గురించి మరింత చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి! మొక్కజొన్నల నిర్ధారణ  
  
చాలా సందర్భాలలో, వైద్యులు దృశ్య పరీక్ష ద్వారా మొక్కజొన్నలు మరియు  
కాలిస్‌లను నిర్ధారిస్తారు. అయినప్పటికీ, ఇతర రోగనిర్ధారణ పద్ధతులలో ఇవి  
ఉన్నాయి: వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ప్రారంభ దశలలో కింది వాటితో  
పాటుగా మొక్కజొన్న యొక్క నిర్దిష్ట సంకేతాలు మరియు లక్షణాల కోసం పాదాలను  
డాక్టర్ తనిఖీ చేస్తారు: రోగుల పాదరక్షలు మరియు ఎముకలు, ఎముకలు వంటి ఏదైనా  
మునుపటి చికిత్సల గురించి సమాచారం. రోగి యొక్క నడక మరియు లోపభూయిష్ట  
మెకానిక్స్ కోసం పాదాల అమరిక పాదాల ఎముకల నిర్మాణంలో సమస్యలు మరియు  
కెరాటోటిక్ గాయాల లక్షణాలు చర్మ గాయాలు మరియు హైపర్‌కెరాటోసిస్ ద్వారా  
ప్రభావితమైన ప్రాంతాలు. రేడియోగ్రాఫ్‌లు: బరువు మోసే పాదాల ఎక్స్-కిరణాలు  
మొక్కజొన్న ఏర్పడటానికి దోహదపడే ఏదైనా అస్థి ప్రాముఖ్యతను చూపించడంలో  
సహాయపడవచ్చు.  
  
ఇతర పరీక్షలు మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌ల యొక్క అంతర్లీన కారణాన్ని  
పరిశోధించడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు ఉపయోగించే కొన్ని ఇతర పరీక్షలు:  
  
రక్త పరీక్షలు: ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయి మరియు రుమటాయిడ్ కారకాలు వంటి  
పరీక్షలు కొంతమంది రోగులలో పాదాల వైకల్యాల కారణాన్ని కనుగొనడానికి  
చేస్తారు. పెడోబారోగ్రాఫిక్ అధ్యయనాలు: పాదాల ఒత్తిడి అధ్యయనాలు  
(పెడోబారోగ్రాఫ్‌లు) మొక్కజొన్నలతో సంబంధం ఉన్న అధిక పీడన ప్రాంతాలను  
హైలైట్ చేస్తాయి. సెలబ్రిటీలు ప్రభావితమైన కేటీ హోమ్స్ మొక్కజొన్నలతో  
బాధపడుతున్న హాలీవుడ్ నటీమణులలో కేటీ హోమ్స్ ఒకరు. 2019లో గ్లోబ్  
మ్యాగజైన్‌కు ఒక మూలం వెల్లడించింది "ఆమె తన వంకర కాలి మరియు వికారమైన  
బొటనవ్రేలు గురించి ఏదైనా చేయాలని తీవ్రంగా కోరుకుంటుంది మరియు ఆమె తన  
సర్జన్‌తో సంప్రదించింది." జెన్నిఫర్ కేట్ హడ్సన్ జెన్నిఫర్ కేట్ హడ్సన్ ఒక  
అమెరికన్ గాయని, నటి మరియు టాక్ షో హోస్ట్. అమెరికన్ ఐడల్ పూర్వ విద్యార్థి  
2019 ఆస్కార్స్ సందర్భంగా తన మొక్కజొన్నతో నిండిన కాలి వేళ్లను వెండి  
బూట్లలో ప్రదర్శించారు. మొక్కజొన్నల నివారణ మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను  
నివారించడానికి క్రింది కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: సరిగ్గా అమర్చిన బూట్లు  
ధరించండి. బూట్లను బలవంతంగా చీల్చకూడదు లేదా మరీ వదులుగా ఉండకూడదు. బదులుగా  
వారు పెట్టె వెలుపల ధరించడానికి సౌకర్యంగా ఉండాలి. షూ చివర మరియు పొడవైన  
కాలి మధ్య 1/2 అంగుళాల ఖాళీని అనుమతించండి. అథ్లెటిక్ షూల కోసం, 1 అంగుళం  
వరకు అనుమతించండి. బూట్ల వెడల్పును తనిఖీ చేయండి. ఫుట్ బాల్ అంతటా తగిన  
గదిని అనుమతించాలి. మొదటి మెటాటార్సోఫాలాంజియల్ ఉమ్మడి షూ యొక్క విశాలమైన  
భాగంలో ఉండాలి. మడమ సరిగ్గా సరిపోయేలా ఉండాలి. ఇన్‌స్టెప్‌లో సరిపోతుందని  
తనిఖీ చేయండి. లేస్‌లతో కూడిన షూ ఈ ప్రాంతాన్ని సర్దుబాటు చేయడానికి  
అనుమతిస్తుంది. చర్మానికి పదేపదే ఘర్షణ లేదా ఒత్తిడిని కలిగించే చర్యలను  
నివారించండి. చికాకు కలిగించే కుట్లు లేకుండా చేతి తొడుగులు మరియు సరిగ్గా  
అమర్చిన సాక్స్ ధరించండి. మడమల పగుళ్లతో బాధపడుతున్నారా? పగిలిన మడమలను  
సహజంగా ఎలా నయం చేయాలో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మొక్కజొన్నలను సందర్శించడానికి నిపుణుడు ప్రాణాంతకం కాదు, కానీ చికిత్స  
చేయకుండా వదిలేస్తే చాలా ఇబ్బంది మరియు చికాకు కలిగించవచ్చు. మొక్కజొన్నలను  
నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు: పాడియాట్రిస్ట్  
డెర్మటాలజిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ జనరల్ సర్జన్ ఆర్థోపెడిక్  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలి? మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు నొప్పిని  
మరియు అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయని లేదా మీ దైనందిన జీవితాన్ని ఏ  
విధంగానైనా ప్రభావితం చేస్తున్నాయని మీరు గమనించినట్లయితే, మీరు  
పాడియాట్రిస్ట్, ఫుట్ స్పెషలిస్ట్‌ని కలవమని సలహా ఇస్తారు. గుర్తుంచుకోండి:  
మధుమేహం, రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం లేదా ఏదైనా ఇతర తీవ్రమైన అనారోగ్యం  
వంటి కొన్ని కొమొర్బిడిటీలు ఉన్నవారు ఎప్పటికప్పుడు వారి పాదాలను తనిఖీ  
చేసుకోవాలి.  
  
మీరు మొక్కజొన్న లేదా కాలిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, వైద్య  
సలహా తీసుకోండి. మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మా నక్షత్ర నిపుణులను  
సంప్రదించడానికి సంకోచించకండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి  
  
మొక్కజొన్నల చికిత్స  
  
మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు రోజువారీ జీవిత కార్యకలాపాలకు ఆటంకంగా  
మారవచ్చు మరియు మెరుగైన జీవన నాణ్యత కోసం చికిత్స అవసరం కావచ్చు.  
  
చికిత్స యొక్క సూత్రాలు ఇలా ఉండాలి: రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి  
మెకానికల్ ఎటియాలజీని నిర్ణయించడానికి పాదరక్షలపై సలహా ఇవ్వడం మరియు  
ఆర్థోసెస్‌ను సూచించడం ద్వారా సాంప్రదాయిక ప్రణాళికను రూపొందించడం  
సంప్రదాయవాద చర్యలు విఫలమైతే శస్త్రచికిత్సను పరిగణించడం.  
  
మొక్కజొన్నల నిర్వహణ కోసం క్రింది చికిత్సా ప్రోటోకాల్‌లను పరిగణించవచ్చు:  
మాన్యువల్ తొలగింపు: హైపర్‌కెరాటోటిక్ కణజాలాన్ని మాన్యువల్‌గా  
తొలగించడానికి స్నానం చేసిన వెంటనే నెయిల్ ఫైల్, ఎమెరీ బోర్డ్ లేదా  
ప్యూమిస్ స్టోన్ ఉపయోగించండి. సమయోచిత కెరాటోలిటిక్ ఏజెంట్లు: ఈ ఏజెంట్లు  
మొక్కజొన్నలను మృదువుగా చేయడం ద్వారా గాయం జత చేయడాన్ని సులభతరం చేస్తాయి.  
అవి సాధారణంగా సాలిసిలిక్ యాసిడ్ 12.6-40% ప్యాడ్ లేదా ద్రావణాన్ని కలిగి  
ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితికి యూరియా 20-50%, సిల్వర్ నైట్రేట్ మరియు  
హైడ్రోకొల్లాయిడ్ డ్రెస్సింగ్‌లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇటీవల, చర్మంపై  
హైడ్రేటింగ్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండే హైడ్రోకొల్లాయిడ్ డ్రెస్సింగ్‌లు  
కెరాటోటిక్ గాయాలకు సంభావ్య చికిత్సగా అంచనా వేయబడ్డాయి. అయినప్పటికీ,  
కెరాటోలిటిక్ ఏజెంట్లను జాగ్రత్తగా వాడాలి, ఎందుకంటే అతిగా ఉపయోగించడం  
రసాయన కాలిన గాయాలకు కారణమవుతుంది. గుర్తుంచుకోండి: న్యూరోపతిక్ మరియు  
ఇమ్యునోకాంప్రమైజ్డ్ రోగులు ఈ ఏజెంట్లకు దూరంగా ఉండాలి. సున్నితమైన  
పార్రింగ్ (కత్తిరించడం), డీబ్రిడ్‌మెంట్ లేదా న్యూక్లియేషన్:  
హైపర్‌కెరాటోటిక్ కణజాలం మొత్తాన్ని తగ్గించడానికి పదునైన డీబ్రిడ్‌మెంట్  
ద్వారా కాలోసిటీతో సంబంధం ఉన్న నొప్పి కొంత వరకు ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ  
ప్రక్రియలో పదునైన స్కాల్పెల్ బ్లేడ్‌తో గాయాన్ని కత్తిరించడం మరియు  
అవసరమైతే స్థానిక మత్తుమందు ఉపయోగించడంతో సెంట్రల్ కెరాటిన్ ప్లగ్‌ను  
(పాపిల్లరీ పొరలో అంతర్లీన నరాలపై) తొలగించడం జరుగుతుంది. ఇది అంతర్లీన  
చర్మ నరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.  
అలాగే, ప్యూమిస్ స్టోన్‌ని ఉపయోగించి గాయాన్ని సున్నితంగా కత్తిరించడం  
ద్వారా (వెచ్చని నీటిలో 20 నిమిషాలు నానబెట్టిన తర్వాత) పునరావృతం కాకుండా  
నిరోధించవచ్చు.  
  
లేజర్ థెరపీ: 2,940 nm ఎర్బియం-డోప్డ్ యట్రియం అల్యూమినియం గార్నెట్ లేజర్  
మొక్కజొన్నలను తక్కువ ఉష్ణ కణజాల నష్టంతో చికిత్స చేయడానికి  
ఉపయోగించబడింది. కార్బన్ డయాక్సైడ్ లేజర్ కూడా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందని  
నివేదించబడింది. అయినప్పటికీ, ట్రిగ్గర్ కారకాలు నిర్వహించబడితే, అది  
కొంతమంది రోగులలో గాయాలు పునరావృతం కావడానికి దారితీయవచ్చు. కుషనింగ్ మరియు  
ఫుట్ బయోమెకానిక్స్/ఆర్థోసెస్: కుషనింగ్ మరియు ఫుట్ బయోమెకానిక్స్ మార్చడం  
మొక్కజొన్నలను నిరోధించడంలో మరియు ఇప్పటికే ఉన్న వాటికి చికిత్స చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది. పాదంలో యాంత్రిక శక్తులను పునఃపంపిణీ చేయడానికి మరియు గాయం  
నయం చేయడానికి తరచుగా ఆర్థోటిక్ పరికరాలు సూచించబడతాయి. డోనట్-ఆకారపు  
మొక్కజొన్న ప్యాడ్‌లు, హెలోమా షీల్డ్‌లు మరియు సిలికాన్ టో స్ప్లింట్స్‌తో  
సహా వివిధ రకాల ఆర్థోసిస్‌లు ఉన్నాయి, ఇవి మొక్కజొన్నలోని టెండర్ సెంట్రల్  
కోర్ నుండి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. అదనంగా, సిలికాన్ స్లీవ్లు ఖనిజ నూనెను  
విడుదల చేస్తాయి, తద్వారా గాయాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. ప్లాస్టాజోట్ (ఒక  
ఫోమ్ ప్యాడింగ్) లేదా సిలికాన్‌తో చేసిన ఆర్థోడిజిటల్ స్ప్లింట్స్‌తో చేసిన  
ఇంటర్‌డిజిటల్ వెడ్జ్‌లు ఇంటర్‌డిజిటల్ సాఫ్ట్ కార్న్‌ను నయం చేయడాన్ని  
ప్రోత్సహిస్తాయి.  
  
శస్త్రచికిత్స: సాంప్రదాయిక చర్యలు పని చేయని రోగులకు వివిధ శస్త్రచికిత్స  
ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అరుదైన సందర్భాల్లో, ఎముక నిర్మాణం యొక్క  
అంతర్లీన సమస్యను సరిదిద్దడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు, ఇది  
మొక్కజొన్న లేదా కాలిస్‌కు తిరిగి వస్తూ ఉంటుంది మరియు పాడింగ్, షూ  
ఇన్‌సర్ట్‌లు మరియు ఆవర్తన షేవింగ్ ద్వారా ఉపశమనం పొందదు. గమనిక:  
మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు ఉన్న డయాబెటిక్ రోగులు ఆందోళన చెందాల్సిన  
అవసరం ఉంది, ఎందుకంటే మొక్కజొన్నలకు ఏదైనా చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించడం  
వల్ల చర్మం ఎక్కువగా కత్తిరించబడవచ్చు మరియు చివరికి రాపిడి ఏర్పడవచ్చు.  
చికిత్స ఖచ్చితంగా నిపుణుడిచే నిర్వహించబడాలి.  
  
డయాబెటిస్ తీవ్రమైన పాద సమస్యలను ఎలా నివారించవచ్చు? మరింత తెలుసుకోవడానికి  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
మొక్కజొన్నల కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మొక్కజొన్నకు చికిత్స చేయడానికి ముందు, మొదట ఘర్షణ కారణాన్ని అంచనా వేయండి.  
అనేక సందర్భాల్లో, ఒత్తిడి లేదా ఘర్షణ ఆగిపోయినప్పుడు అవి వాటంతట అవే  
వెళ్లిపోతాయి. మరింత చికాకు నుండి మొక్కజొన్నలను రక్షించడం వలన మీ సమస్యను  
పరిష్కరించలేకపోతే, వాటిని వదిలించుకోవడానికి పాడియాట్రిస్ట్ లేదా GP ఈ  
క్రింది గృహ సంరక్షణ చిట్కాలను సిఫారసు చేయవచ్చు: ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని  
వెచ్చని నీటిలో నానబెట్టండి, మీరు మొక్కజొన్న లేదా కాలిస్‌ను గోరువెచ్చని  
నీటిలో నానబెట్టవచ్చు. 15-20 నిమిషాలు లేదా చర్మం మృదువైనంత వరకు.  
ఉపరితలాన్ని ఫైల్ చేయండి లేదా ప్యూమిస్ చేయండి మీరు ప్యూమిస్ రాయిని  
ఉపయోగించి మొక్కజొన్న మరియు కాలిస్‌ను ఫైల్ చేయవచ్చు. ముందుగా మీరు  
ప్యూమిస్ స్టోన్‌ను గోరువెచ్చని నీటిలో కొంతసేపు నానబెట్టి, ఆపై మొక్కజొన్న  
లేదా కాలిస్‌ను ఫైల్ చేయడానికి వృత్తాకారంలో లేదా పక్కకి కదలికలో  
సున్నితంగా ఉపయోగించాలి. చాలా చర్మాన్ని తీసివేయవద్దు, మీరు జాగ్రత్తగా  
ఉండాలి మరియు చర్మాన్ని అధికంగా ఫైల్ చేయకూడదు, ఎందుకంటే ఇది రక్తస్రావం  
మరియు సంక్రమణకు కూడా దారితీయవచ్చు. కాలిగోళ్లను కత్తిరించి ఉంచండి,  
పొడవాటి గోళ్లు మీ షూకి వ్యతిరేకంగా నెట్టవచ్చు, దీనివల్ల కాలక్రమేణా  
మొక్కజొన్న ఏర్పడుతుంది. ఈ ఒత్తిడిని తొలగించడానికి మీ గోళ్ళను  
కత్తిరించండి. పాడింగ్ ఉపయోగించండి మీరు మొక్కజొన్నను బూట్లతో సంబంధాన్ని  
ఏర్పరచకుండా నిరోధించడానికి డోనట్-ఆకారపు అంటుకునే ప్యాడ్‌లతో చుట్టవచ్చు.  
అదేవిధంగా కాల్లస్‌ల కోసం, మీరు ఒత్తిడి లేదా మరింత చికాకును తగ్గించడానికి  
మోల్స్‌కిన్‌తో ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని కుషన్ చేయవచ్చు. మీరు మోల్స్కిన్,  
గొర్రె ఉన్ని, ఫీల్డ్ లేదా ఫోమ్‌తో “డోనట్” కూడా తయారు చేయవచ్చు. చాలా  
మందుల దుకాణాలు మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను కుషన్ చేయడానికి  
ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తాయి. సరిగ్గా అమర్చిన బూట్లు ధరించడం  
బిగుతుగా ఉండే బూట్లు మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లకు ప్రధాన కారణం. తక్కువ  
మడమల బూట్లు ధరించడం మరియు చాలా వదులుగా లేదా బిగుతుగా లేని బూట్లు  
ఎంచుకోవాలని సూచించబడింది. ఇది మొదటి స్థానంలో సమస్యను కలిగించిన చికాకును  
తగ్గిస్తుంది. చర్మాన్ని క్రమం తప్పకుండా మాయిశ్చరైజ్ చేయండి  
మాయిశ్చరైజింగ్ లోషన్ లేదా సాలిసిలిక్ యాసిడ్, అమ్మోనియం లాక్టేట్ లేదా  
యూరియాతో క్రీమ్ ఉపయోగించండి. ఈ పదార్ధాలు క్రమంగా హార్డ్ కార్న్స్ మరియు  
కాలిస్లను మృదువుగా చేస్తాయి.  
  
మీరు మొక్కజొన్నలు మరియు కాల్లస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ గురించి మరింత  
తెలుసుకోవాలనుకుంటే. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మొక్కజొన్నల యొక్క సమస్యలు మొక్కజొన్నలు చిన్న ఆరోగ్య సమస్యగా  
కనిపించినప్పటికీ, సరైన సమయంలో చికిత్స చేయకపోతే అవి తీవ్ర రూపాన్ని  
సంతరించుకుంటాయి.  
  
సంక్లిష్టతలలో ఇవి ఉండవచ్చు: నొప్పి టినియా పెడిస్ (సాధారణంగా కాలి మధ్య  
ప్రారంభమయ్యే ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్) వ్రణోత్పత్తి మరియు ఇన్ఫెక్షన్  
సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ ఆస్టియోమైలిటిస్  
  
శస్త్రచికిత్స అనంతర సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: డిజిటల్ వాపు తిమ్మిరి  
ఇన్ఫెక్షన్ ఫ్లాపీ లేదా ఫ్లైల్ బొటనవేలు వైకల్యం పునరావృతం జాయింట్ మరియు  
కాలి దృఢత్వం  
  
మీరు కీళ్ల నొప్పుల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటే. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మొక్కజొన్నలకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మొక్కజొన్నకు చికిత్స చేసే సంప్రదాయ  
పద్ధతిలో శస్త్రచికిత్స ఉంటుంది. కానీ ఇది శాశ్వత పరిష్కారం కాదు, ఎందుకంటే  
మొక్కజొన్నలు పునరావృతమయ్యే ధోరణిని కలిగి ఉంటాయి.  
  
అయితే, హోమియోపతి వంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ప్రయత్నించవచ్చు. మరింత  
చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
మొక్కజొన్నలతో జీవించడం  
  
సాధారణంగా మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిసస్ తీవ్రమైన సమస్య కాదు, కానీ ఈ చిన్న  
ఉపద్రవాలు రోజువారీ పనికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. అందువల్ల, వాటిని సకాలంలో  
నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను నిర్వహించడానికి  
క్రింది సాధారణ వ్యూహాలు మరియు చిట్కాలను పరిగణించండి: తోటపని చేయడం లేదా  
బరువులు ఎత్తడం వంటి కొన్ని కార్యకలాపాలలో మునిగిపోతున్నప్పుడు చేతి  
తొడుగులు ధరించడం ద్వారా సాధారణంగా చేతులపై కాల్స్‌లను నిరోధించవచ్చు. బాగా  
సరిపోయే బూట్లు మరియు సాక్స్‌లను ధరించడం ద్వారా సాధారణంగా పాదాలపై  
కాల్స్‌లను నివారించవచ్చు. కాలి పెట్టె వెడల్పుగా ఉండే బూట్లు ధరించడం  
ద్వారా పాదాలకు మొక్కజొన్నలను నివారించవచ్చు. గార్డెన్ స్పేడ్ లేదా రేక్  
వంటి సాధనాలను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు చేతి తొడుగులు ధరించండి. మీరు మీ  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలను ఘర్షణకు గురిచేస్తే తగిన ప్యాడింగ్ ధరించండి.  
ఉదాహరణకు, మీరు మీ మోకాళ్లపై కార్పెట్ వేస్తుంటే, మోకాలి ప్యాడ్‌లను  
ధరించండి.  
  
పాడియాట్రిస్ట్ వారి సంభవనీయతను నిర్వహించగల మరియు నిరోధించగల మార్పులను  
చేయడంలో మీకు సహాయం చేయగలరు. అదనంగా, డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో పాదాల సమస్యలు  
సాధారణం. మీరు ప్రతిరోజూ మీ పాదాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ద్వారా డయాబెటిస్  
సంబంధిత ఫుట్ సమస్యలను నివారించవచ్చు. బ్లడ్ షుగర్ అని కూడా పిలువబడే మీ  
రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడం కూడా మీ పాదాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో  
సహాయపడుతుంది. కాలక్రమేణా, మధుమేహం నరాల దెబ్బతినవచ్చు, దీనిని డయాబెటిక్  
న్యూరోపతి అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది జలదరింపు మరియు నొప్పిని కలిగిస్తుంది  
మరియు మీ పాదాలలో తిమ్మిరి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదాలలో  
అనుభూతిని కోల్పోయినప్పుడు, మీ గుంట లోపల ఒక గులకరాయి లేదా మీ పాదంలో  
పొక్కు కనిపించకపోవచ్చు, ఇది కోతలు మరియు పుండ్లకు దారితీస్తుంది. ఈ కోతలు  
మరియు పుండ్లు కూడా సోకవచ్చు. అందువల్ల, డయాబెటిక్ రోగులకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ  
చాలా ముఖ్యం.  
  
మీ పాదాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మీరు ప్రతిరోజూ చేయగలిగే కొన్ని  
విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
ప్రతిరోజూ మీ పాదాలను తనిఖీ చేయండి. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలను కడగాలి.  
మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను సున్నితంగా స్మూత్ చేయండి. మీ గోళ్ళను  
నేరుగా అడ్డంగా కత్తిరించండి. అన్ని సమయాల్లో బూట్లు మరియు సాక్స్  
ధరించండి. వేడి మరియు చలి నుండి మీ పాదాలను రక్షించండి. ప్రతి ఆరోగ్య  
సంరక్షణ సందర్శనలో పాదాల తనిఖీని పొందండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను తొలగించవచ్చా? మొక్కజొన్న మరియు కాల్లస్  
మధ్య తేడా ఏమిటి? మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లు ఎక్కడ ఉన్నాయి? మొక్కజొన్న  
మరియు కాలిస్ బాధాకరంగా ఉంటుందా? మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్ దురద చేస్తాయా?  
ప్రస్తావనలు corns మరియు calluses చికిత్స ఎలా [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్  
అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: మొక్కజొన్నలు మరియు కాలిస్‌లను ఎలా చికిత్స చేయాలి  
[ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్  
4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Calluses మరియు corns [ఇంటర్నెట్].  
హార్వర్డ్ హెల్త్. 2015 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: మొక్కజొన్న మరియు కాలిస్ [ఇంటర్నెట్]. డెర్మ్ నెట్.  
[ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హార్డ్‌వేర్  
M. కాల్లస్ ప్రమాదాలు మరియు వాటిని ఎలా నిరోధించాలి [ఇంటర్నెట్].  
పాడియాట్రి సెంటర్. 2021 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: కార్న్స్ - స్టాట్‌పెర్ల్స్ - NCBI బుక్షెల్ఫ్  
[ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
StatPearls. మొక్కజొన్నలు [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్ పెరల్స్. StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: ఫ్రీమాన్ DB. మెకానికల్ హైపర్‌కెరాటోసిస్ [ఇంటర్నెట్] ఫలితంగా  
కార్న్స్ మరియు కాల్సస్. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. 2002 [ఉదహరించబడింది  
2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: శోధన ప్రచురణలు | పరిశోధన  
ద్వారం [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 4]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: డయాబెటిస్ & ఫుట్ సమస్యలు [ఇంటర్నెట్]. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్  
హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 11]. దీని  
నుండి అందుబాటులో ఉంది: కిరణ్ పనేసర్ BPS(H). కార్న్స్ మరియు కాల్సస్:  
సాధారణ కెరాటోటిక్ గాయాలు [ఇంటర్నెట్] యొక్క అవలోకనం. US ఫార్మసిస్ట్ – ది  
లీడింగ్ జర్నల్ ఇన్ ఫార్మసీ. 2014 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 11]. దీని  
నుండి అందుబాటులో ఉంది: మౌరర్ DM, రేమండ్ TJ, డేవిస్ BN. డిప్రెషన్:  
స్క్రీనింగ్ మరియు డయాగ్నసిస్ [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్.  
2018 [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 11]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Dinulos  
JGH. కాల్సస్ మరియు కార్న్స్ - చర్మ సంబంధిత రుగ్మతలు [ఇంటర్నెట్]. MSD  
మాన్యువల్ ప్రొఫెషనల్ ఎడిషన్. MSD మాన్యువల్లు; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022  
నవంబర్ 14]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హోమ్ - PMC - NCBI [ఇంటర్నెట్].  
నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్  
మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2022 నవంబర్ 14]. నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
  
యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను వెజినల్ థ్రష్, వెజినల్ కాన్డిడియాసిస్,  
వల్వోవాజినల్ కాన్డిడియాసిస్, క్యాండిడల్ వాజినైటిస్ మరియు జెనిటల్  
కాన్డిడియాసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. స్త్రీలకు సాధారణంగా యోని ప్రాంతంలో  
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఈ ప్రాంతంలో కాండిడా అనే శిలీంధ్రాల  
వల్ల కలిగే ఈస్ట్ పెరుగుదలకు అనువైన పరిస్థితులు ఉంటాయి.  
  
యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల యోని మరియు వల్వా, యోని ఓపెనింగ్ వద్ద ఉన్న  
కణజాలం యొక్క చికాకు, ఉత్సర్గ మరియు తీవ్రమైన దురద ఏర్పడుతుంది. ఇది వారి  
జీవితకాలంలో ఏదో ఒక సమయంలో 4 మంది స్త్రీలలో 3 మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
కాటన్ లోదుస్తులు ధరించడం మరియు తడి స్నానపు సూట్లను మరియు చెమటతో కూడిన  
దుస్తులను వెంటనే మార్చడం ద్వారా సంక్రమణను నివారించవచ్చు.  
  
ఎవరైనా ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది, అయితే ఎక్కువ ప్రమాదం  
ఉన్న వ్యక్తులలో గర్భిణీ స్త్రీలు, హార్మోన్ల గర్భనిరోధకాలు వాడతారు,  
కొన్ని యాంటీబయాటిక్‌లు తీసుకుంటారు లేదా మధుమేహం లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక  
శక్తి వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నాయి.  
  
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ వైద్య చరిత్రను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం మరియు  
శారీరక పరీక్ష చేయించుకోవడం ద్వారా చేయవచ్చు. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని  
నిర్ధారించడానికి యోని నుండి ఉత్సర్గ నమూనా అవసరం. ఈ సంక్రమణ చికిత్స  
సాధారణంగా యాంటీ ఫంగల్ లేపనాలు లేదా క్రీములతో చేయబడుతుంది. సాధారణంగా  
25-34 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత  
మహిళల శరీర భాగాలు (లు) యోనిని అనుకరించే పరిస్థితులు లైకెన్ స్క్లెరోసస్  
లైకెన్ ప్లానస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పెల్విక్ పరీక్ష pH  
పరీక్ష న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT) చికిత్స కోసం  
కాండిడా డైట్ సప్లిమెంట్స్ కాండిడా ఇన్ఫెక్షన్లు యాంటీ ఫంగల్ మందులు:  
మైకోనజోల్, టెర్కోనజోల్, కెటోకానజోల్, ఫ్లూకోనజోల్ & ఇట్రాకోనజోల్  
స్పెషలిస్ట్స్ గైనకాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్  
యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి మధ్యస్తంగా ఉండవచ్చు మరియు ఈస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు: దురద మరియు చికాకు ఎరుపు మరియు  
చికాకు రాష్ వైట్, మరియు కాటేజ్ చీజ్‌ను పోలి ఉండే మందపాటి ఉత్సర్గ  
  
లక్షణాల తీవ్రత చికిత్స చేయని కాలం యొక్క పొడవుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మరో  
మాటలో చెప్పాలంటే, మీరు సుదీర్ఘకాలం ఎటువంటి చికిత్స లేకుండా వదిలేస్తే అది  
ప్రతికూల ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు మరింత తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు  
దారితీయవచ్చు:  
  
యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ అసాధారణమైన యోని ఉత్సర్గకు దారితీస్తుంది  
(మందపాటి, తెలుపు, వాసన లేని యోని ఉత్సర్గ కాటేజ్ చీజ్ రూపాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది) యోని యొక్క దురద లేదా పుండ్లు పడడం యోనిలో దద్దుర్లు లైంగిక  
సంపర్కం సమయంలో నొప్పి నీటి యోని ఉత్సర్గ నొప్పి లేదా మూత్రవిసర్జన సమయంలో  
మంట  
  
ఇది చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే లేదా మీకు ఏవైనా ప్రమాద కారకాలు ఉంటే, ఇది  
వంటి లక్షణాలతో కూడిన సంక్లిష్టమైన ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితీయవచ్చు:  
  
సంవత్సరానికి నిరంతర లేదా అనేక ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు వాపు లేదా చికాకు  
కలిగించే యోని కణజాలం దురద పగుళ్లు, కన్నీళ్లు లేదా పుండ్లు యోని ఈస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క కారణాలు  
  
చాలా మందిలో, కాండిడా ఫంగస్ ప్రమాదకరం కాదు. అయినప్పటికీ, ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్  
కలిగించడానికి కొన్ని పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ల యొక్క  
అత్యంత సాధారణ కారణాలలో కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి. 1. హార్మోన్ల మార్పులు  
హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ముఖ్యంగా ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ వంటి  
సెక్స్ హార్మోన్లలో అసమతుల్యత, యోనిలోని ఫంగస్ మరియు ఇతర బాక్టీరియాల  
సమతుల్యతను ప్రభావితం చేయవచ్చు, దీనివల్ల ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఇది  
గర్భధారణ సమయంలో, బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ మరియు మెనోపాజ్ సమయంలో కూడా జరగవచ్చు  
(మీరు హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ లేదా హెచ్‌ఆర్‌టి తీసుకుంటే) 2.  
మధుమేహం  
అనియంత్రిత మధుమేహం ఉన్న మహిళల్లో, యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే అదనపు గ్లూకోజ్ ఈస్ట్‌కు ఆహార మాధ్యమంగా  
పనిచేస్తుంది. . అలాగే, వేళ్లు మరియు కాలి వేళ్ల మధ్య, రొమ్ముల కింద మరియు  
లైంగిక అవయవాలలో లేదా చుట్టుపక్కల వంటి ఏదైనా వెచ్చని, తేమతో కూడిన చర్మంలో  
శిలీంధ్రాలు పెరుగుతాయి. 3. పేలవమైన పరిశుభ్రత పేలవమైన పరిశుభ్రత మరియు  
అరుదుగా స్నానం చేయడం వల్ల చర్మం యొక్క పగుళ్లలో ఈస్ట్ పేరుకుపోతుంది. ఇది  
చెమట మరియు తేమతో కూడిన చర్మంలో ఈస్ట్ వృద్ధిని అనుమతిస్తుంది, ఇది  
సంక్రమణకు దారితీస్తుంది. 4. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు చాలా బిగుతుగా ఉండే  
లోదుస్తులతో సహా లేదా చర్మం ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి అనుమతించని బట్టతో తయారు  
చేయబడిన బట్టలు ఈస్ట్ పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. 5. బలహీనమైన రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ HIV సంక్రమణ వంటి రుగ్మత కారణంగా రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ లేదా  
స్టెరాయిడ్స్ మరియు కీమోథెరపీ వంటి రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణిచివేసే మందులు  
ఈస్ట్ మరియు ఫంగస్ తనిఖీ లేకుండా పెరిగే అవకాశాలను సృష్టిస్తాయి, దీని వలన  
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. 6. మందులు యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వంటి  
ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనకరమైన  
బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేయవచ్చు, ఈస్ట్ పెరగడానికి ఖాళీని వదిలివేస్తుంది.  
కొన్ని పరిస్థితులలో, మందులు తీసుకోవడం అవసరం మరియు దుష్ప్రభావాలు  
రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తాయి మరియు అందువల్ల ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్  
ఏర్పడవచ్చు.  
  
ప్రత్యేకించి, కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ కీళ్లనొప్పులు, ఆస్తమా, ఆటో ఇమ్యూన్  
వ్యాధులు మరియు అలెర్జీ ప్రతిచర్యల చికిత్సలో కాన్డిడియాసిస్ వచ్చే  
అవకాశాన్ని పెంచుతాయి. ట్యూమర్ నెక్రోసిస్ ఫ్యాక్టర్ (TNF) ఇన్హిబిటర్స్  
వంటి మందులు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు సోరియాసిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్  
వ్యాధుల చికిత్సలో హిస్టోప్లాస్మోసిస్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతాయి. ఇది  
హిస్టోప్లాస్మా అనే ఫంగస్ వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్, ఇది ముఖ్యంగా పెద్ద  
మొత్తంలో పక్షి లేదా గబ్బిలం రెట్టలను కలిగి ఉన్న మట్టిలో నివసిస్తుంది. 7.  
లైంగిక సంపర్కం సాధారణం కానప్పటికీ, చురుకైన ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తి  
అసురక్షిత జననేంద్రియ లేదా నోటి ద్వారా లైంగిక భాగస్వాములకు సంక్రమణను  
పంపవచ్చు. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో లైంగిక చర్యలో పాల్గొనడం లక్షణాలను  
మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వైద్యం ప్రక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది. 8.  
ఒత్తిడి కొనసాగుతున్న ఒత్తిడి వల్ల శరీరం కార్టిసోల్ స్థాయిలను అధిక  
స్థాయిలో ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను మరియు  
ఇన్ఫెక్షన్‌లతో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది మరియు ఈస్ట్  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను పొడిగించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి మరియు తగ్గిన  
యాంటీఆక్సిడెంట్ సామర్థ్యం రెండూ పునరావృతమయ్యే యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు  
ప్రమాద కారకాలు. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాద కారకాలు  
  
యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రమాద కారకాలలో స్త్రీలు ఉన్నారు:  
గర్భిణులు గర్భనిరోధక మాత్రలు వంటి హార్మోన్ల గర్భనిరోధకాలను వాడండి  
అనియంత్రిత మధుమేహం కలిగి ఉన్నారా లేదా ఇటీవల యాంటీబయాటిక్స్ లేదా  
స్టెరాయిడ్స్ వంటి రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే మందులు తీసుకోవడం లేదా  
కీమోథెరపీ సమయంలో ఉపయోగించినవి HIV సంక్రమణ కారణంగా బలహీనమైన రోగనిరోధక  
శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ నిర్ధారణ  
  
యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి, సాధారణ రోగనిర్ధారణ దశల్లో  
ఇవి ఉంటాయి: 1. వైద్య చరిత్ర ఒక వైద్యుడు అన్ని స్పష్టమైన లక్షణాలు, తీవ్రత  
స్థాయి, ఒక వ్యక్తి లక్షణాలను అనుభవిస్తున్న సమయ వ్యవధిని చర్చిస్తారు  
మరియు పూర్తి వైద్య చరిత్రను కూడా నమోదు చేస్తారు. ఇప్పటి వరకు. 2. శారీరక  
పరీక్ష యోని మడతలపై దద్దుర్లు కనిపించడం మరియు శరీరం నుండి ఎర్రబడిన చర్మం  
దద్దుర్లు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను సూచిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, యోని ఈస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్ వికృతమైన తెల్లటి ఉత్సర్గకు కారణమవుతుంది. అయినప్పటికీ, యోనిలో  
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి ఒక్క ఉత్సర్గ సరిపోదు. యోని  
స్రావాలలో ఈస్ట్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్ తప్పనిసరిగా కొన్ని  
ల్యాబ్ పరీక్షలను కూడా నిర్వహించాలి. 3. ల్యాబ్ పరీక్షలు మీ లక్షణాల  
స్థానాన్ని బట్టి పరీక్ష రకం ఆధారపడి ఉంటుంది: ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు  
కారణమయ్యే ఫంగస్ రకాన్ని గుర్తించడానికి యోని ద్రవం యొక్క నమూనాను  
నిర్ధారించడం ప్రామాణిక పరీక్ష. ఫంగస్‌ను గుర్తించడం వలన పునరావృతమయ్యే  
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు మరింత ప్రభావవంతమైన చికిత్సను సూచించడానికి  
వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష క్లూ కణాల కోసం చూస్తుంది  
(బాక్టీరియాతో నిండిన యోని కణాలు). గ్రామ్ స్టెయినింగ్ సాధారణంగా చెడు  
బ్యాక్టీరియా నుండి మంచి బ్యాక్టీరియాను వేరు చేయడానికి నిర్వహిస్తారు, ఈ  
ప్రయోగశాల పరీక్ష యోని వృక్షజాలంలో అసమతుల్యతను తనిఖీ చేయడానికి  
అనుమతిస్తుంది. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క పరిధిని తనిఖీ చేయడానికి పెల్విక్  
పరీక్ష జరుగుతుంది. యోని ఆమ్లతను తనిఖీ చేయడానికి pH పరీక్ష చేయబడుతుంది.  
ఇది pH స్కేల్‌లో మీ యోని ఎంత ఆమ్ల లేదా ఆల్కలీన్‌గా ఉందో కొలుస్తుంది. ఒక  
ఆరోగ్యకరమైన యోని pH పరిధి 3.8 నుండి 4 మధ్య ఉంటుంది మరియు మధ్యస్తంగా  
ఆమ్లంగా ఉంటుంది, తద్వారా ఇది బ్యాక్టీరియాతో చురుకుగా పోరాడగలదు. మీ యోని  
pH 4 కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, ఇది తక్కువ ఆమ్లంగా ఉంటుంది, బ్యాక్టీరియా  
మరియు ఈస్ట్ వృద్ధి చెందడం సులభం చేస్తుంది. మీరు దురద, మంట మరియు  
అసౌకర్యాన్ని ఎదుర్కొంటుంటే మరియు మీ యోనిలో pH 4.5-5.0 ఉంటే, మీరు ఈస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్‌ను ఎదుర్కొంటూ ఉండవచ్చు. 4. పరమాణు పరీక్షలు న్యూక్లియిక్  
యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT) పరీక్ష నమూనాలలో DNA లేదా RNA యొక్క  
చిన్న మొత్తాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఈ పరీక్ష చాలా తక్కువ  
మొత్తంలో ఉన్నప్పటికీ, బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు మరియు ఇతర వ్యాధికారకాలను  
గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. నాట్ పరీక్ష కోసం మూత్రం నమూనా  
సేకరించబడుతుంది. ఈ పరీక్ష లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్ఫెక్షన్‌లను  
గుర్తించడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగించే దానికంటే ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని  
నిర్ధారించడానికి తక్కువ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.  
ఒక సంస్కృతి పరీక్ష ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను ఖచ్చితంగా నిర్ధారిస్తుంది, ఇది  
శుభ్రముపరచు సహాయంతో యోని నుండి కణాలను సంగ్రహించడం ద్వారా చేయబడుతుంది  
మరియు అందువల్ల ఈస్ట్ పెరుగుదలకు సరైన శుభ్రమైన మాధ్యమాన్ని అందిస్తుంది.  
ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లయితే, ఈస్ట్ పెరుగుతుంది మరియు లేకపోతే, మాధ్యమంలో  
పెరుగుదల కనిపించదు. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ నివారణ  
  
1. వేడి లేదా తేమను పట్టుకోని కారణంగా శ్వాసక్రియలో ఉండే లోదుస్తులను  
 ధరించడం కాటన్ ఉత్తమ ఎంపిక. ఇది మిమ్మల్ని పొడిగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది  
 మరియు యోని లేదా జననేంద్రియ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిరోధించవచ్చు.  
  
2. వదులుగా ఉండే బట్టలు ధరించండి జీన్స్, స్కర్టులు, లోదుస్తులు, యోగా  
 ప్యాంట్లు మరియు టైట్స్ వంటి చాలా బిగుతుగా ఉండే బట్టలు ధరించడం వల్ల  
 శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది మరియు ప్రైవేట్ భాగాల చుట్టూ తేమ  
 పెరుగుతుంది. అందువలన, ఇది ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ అవకాశాలను పెంచుతుంది.  
  
3. డౌచింగ్ మానుకోండి ఆమ్ల వాతావరణం అంటువ్యాధులు లేదా చికాకు నుండి  
 యోనిని రక్షిస్తుంది. డౌచెస్ వంటి స్త్రీలింగ పరిశుభ్రత ఉత్పత్తులు  
 అంటువ్యాధులతో పోరాడగల కొన్ని మంచి బ్యాక్టీరియాను తొలగించడం ద్వారా  
 యోనిలోని బ్యాక్టీరియా సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి.  
  
4. తడి బట్టలను వెంటనే మార్చడం స్విమ్మింగ్ తర్వాత తడి స్నానపు సూట్‌లో  
 కూర్చోవడం లేదా జిమ్ తర్వాత తడిగా ఉన్న వర్కౌట్ బట్టలు వేయడం మంచిది  
 కాదు, ఎందుకంటే తేమ మరియు తడి బట్టలు ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే  
 బలమైన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి.  
  
5. యాంటీబయాటిక్స్ వాడకాన్ని పరిమితం చేయడం జలుబు మరియు ఫ్లూ వంటి  
 ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనకరమైన  
 బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేయవచ్చు, ఈస్ట్ పెరగడానికి ఖాళీని  
 వదిలివేస్తుంది.  
  
6. మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం ఋతు చక్రం సమయంలో, ఈస్ట్  
 ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది. శానిటరీ నాప్‌కిన్‌లు,  
 టాంపాన్‌లు మరియు లోదుస్తులను మార్చడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది మరియు తరచుగా  
 పునరావృతమయ్యే ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుండి వ్యక్తిని కాపాడుతుంది.  
  
7. మధుమేహం మరియు అధిక రక్తపోటును నిర్వహించడం రక్తపోటు 250 mg/dL కంటే  
 ఎక్కువగా ఉండే ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు వ్యవధి ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు  
 కారణమవుతుంది; ఆహారంలో ఉప్పు తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం మరియు ఒత్తిడిని  
 నివారించడం ద్వారా దీనిని నియంత్రించవచ్చు. చక్కెర తీసుకోవడంపై నిఘా  
 ఉంచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రించవచ్చు.  
  
8. ప్రోబయోటిక్స్ తాగడం మరియు పెరుగు తినడం ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియా మరియు  
 ఈస్ట్ యొక్క క్రియాశీల ప్రత్యక్ష సంస్కృతిని కలిగి ఉంటాయి, ఇవి శరీరం  
 యొక్క వృక్షజాలాన్ని తిరిగి నింపడంలో మరియు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్  
 పెరుగుదలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. లాక్టోబాసిల్లస్ అసిడోఫిలస్‌తో  
 సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం కూడా వాటిని నివారించడంలో సహాయపడవచ్చు.  
  
యోని ఇన్ఫెక్షన్లు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. వాటిని  
మెరుగ్గా నిర్వహించడానికి ఇక్కడ మరికొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
సాధారణ అభ్యాసకుడు యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు  
మరియు చికిత్సను ప్రారంభించవచ్చు. అతను/ఆమె తదుపరి అంచనా కోసం నిపుణుడిని  
సంప్రదించవచ్చు. గైనకాలజిస్టులు (యోని ఉత్సర్గ, దురద మరియు మూత్రవిసర్జన  
సమయంలో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలను తనిఖీ చేయడానికి యోని ఇన్ఫెక్షన్‌లను తనిఖీ  
చేయడంలో నిపుణులు). కాండిడా నిపుణులు (ఒక ఫంక్షనల్ మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్,  
పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్ల వెనుక కారణం లేదా కారణాన్ని కనుగొనడం).  
  
మీరు ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స  
  
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స వయస్సు, మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు సంక్రమణ ఎంత  
విస్తృతంగా ఉంది మరియు మీ చికిత్సను నిర్ణయించడానికి ఇతర కారకాలపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. ఇది సంక్రమణ సాధారణమైనదా లేదా సంక్లిష్టమైనదా అనే దానిపై కూడా  
ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా సులభంగా అందుబాటులో ఉండే నోటి లేదా యోని  
యాంటీ ఫంగల్ మందులను ఉపయోగించి ఒక వారంలో క్లియర్ చేయబడతాయి, అయితే  
సంక్లిష్టమైన ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు సాధారణ అభ్యాసకుడి సహాయంతో చికిత్స  
చేయాలి. యాంటీ ఫంగల్ క్రీమ్ మరియు మందుల కోర్సు 7 నుండి 14 రోజులు అవసరం.  
చికిత్స లక్ష్యం: శరీరంలో కాండిడా పెరగలేని సహజ వాతావరణాన్ని సృష్టించడం  
ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని సరిచేయడానికి అవసరమైన కీలక పోషకాలను  
శరీరానికి అందించడం 1. కాండిడా ఆహారం తప్పనిసరిగా తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్,  
తక్కువ చక్కెర, మంచి ప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే శోథ  
నిరోధక ఆహారం. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని  
ప్రోత్సహించడానికి ఆహారంలో చేర్చవలసిన మరియు నివారించాల్సిన ఆహారాలు  
క్రిందివి. ప్రోటీన్: ఇది కాండిడా డైట్‌లో తప్పనిసరి భాగం. ప్రోటీన్లు  
మరియు గుడ్లు యొక్క లీన్ కట్స్ ప్రోటీన్ మూలాలలో ముఖ్యమైన భాగం. సమస్యాత్మక  
ఆహారాలను తొలగించండి: ముందుగా, మీరు కాండిడాకు ఆహారం ఇచ్చే ఆహారాలను మీ  
ఆహారం నుండి తీసివేయాలి మరియు మీ శరీరంలో వృద్ధి చెందేలా ప్రోత్సహించాలి.  
చక్కెర, తెల్ల పిండి, ఈస్ట్ మరియు ఆల్కహాల్ వంటి ఆహారాలు కాండిడా  
పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయని నమ్ముతారు. ఆహారం ప్రధానంగా కూరగాయలు మరియు  
బ్రౌన్ రైస్ మరియు మిల్లెట్ వంటి గ్లూటెన్ రహిత ఆహారాలపై కేంద్రీకృతమై  
ఉండాలి. తక్కువ చక్కెర పండ్లు మాత్రమే: కొన్ని సమయాల్లో, ఇన్ఫెక్షన్ గరిష్ట  
స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు, పండ్లు తినడం మానుకోండి ఎందుకంటే పండ్లు  
ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ, అవి చక్కెరగా మార్చబడతాయి, ఇది ఈస్ట్ పెరుగుదలను  
ప్రేరేపిస్తుంది. బెర్రీలు, నిమ్మ, నిమ్మ, ఆకుపచ్చ ఆపిల్ మరియు అవకాడో వంటి  
ఎంపిక చేసిన పండ్లను మాత్రమే విశ్వసించవచ్చు. ఆకుపచ్చ కూరగాయలను చేర్చండి:  
దోసకాయ, బచ్చలికూర, తోటకూర, మరియు క్యాప్సికం వంటి ఆకుపచ్చ కూరగాయలు  
క్యాండిడా డైట్ ప్లాన్‌లో చేర్చబడ్డాయి. అన్ని కూరగాయలు తాజాగా మరియు  
పచ్చిగా తీసుకోవాలి. పులియబెట్టిన ఆహారాలు: కిణ్వ ప్రక్రియ అనేది అన్ని  
కార్బోహైడ్రేట్లను సేంద్రీయ ఆమ్లాలుగా మార్చే ప్రక్రియ. పులియబెట్టిన  
ఆహారానికి పెరుగు ఉత్తమ ఉదాహరణ. మీకు కాండిడా ఉంటే, పులియబెట్టిన ఆహారాలు  
ఉత్తమమైనవి, ఎందుకంటే ఇది జీర్ణక్రియకు కూడా మంచిది. అన్ని పానీయాలను  
నీటితో భర్తీ చేయడం: కాండిడా డైట్‌ను అనుసరిస్తున్నప్పుడు, అన్ని పానీయాలను  
మంచినీటితో భర్తీ చేయడం ఉత్తమం. చక్కెర ఉన్న పానీయాలు, ఫిజీ డ్రింక్స్,  
పండ్ల రసాలు, మిల్క్‌షేక్‌లు మరియు టీ మరియు కాఫీ వంటి వేడి పానీయాలకు  
దూరంగా ఉండాలి. కెఫిన్ తీసుకోవడం కూడా పరిమితం చేయాలి ఎందుకంటే ఇది రక్తంలో  
చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. 2. యాంటీ-కాండిడా సప్లిమెంట్స్  
ప్రోబయోటిక్స్: ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా కాండిడా మరియు సాధారణంగా  
ఈస్ట్ పెరుగుదలను నియంత్రించే స్నేహపూర్వక జీవుల మధ్య గట్ ఫ్లోరా అసమతుల్యత  
ఫలితంగా ఉంటాయి. ప్రోబయోటిక్స్ సప్లిమెంట్స్ ఈ అసమతుల్యతలను  
పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడే ప్రయోజనకరమైన జీవులతో ప్రేగులను నింపడం ద్వారా  
పని చేస్తాయి. ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలు పెరుగు మరియు కేఫీర్  
(ఒక పులియబెట్టిన పాల పానీయం, ఇది పెరుగు కంటే ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క మంచి  
మూలం, మరియు లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారు తరచుగా ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా  
కేఫీర్ తాగవచ్చు). ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క ఇతర ఉదాహరణలు సాంప్రదాయ మజ్జిగ,  
మరియు కొన్ని రకాల జున్ను ప్రోటీన్, కాల్షియం మరియు విటమిన్ B12 యొక్క  
గొప్ప మూలం. యాంటీ ఫంగల్ సప్లిమెంట్స్: యాంటీ ఫంగల్ మరియు యాంటీ-కాండిడా  
సప్లిమెంట్స్ శరీరంలోని కాండిడా మరియు ఈస్ట్‌లను ప్రత్యక్షంగా లేదా  
పరోక్షంగా చంపే పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. కాండిడా మరియు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్  
కోసం యాంటీ ఫంగల్ మరియు మూలికల జాబితాలో టీ ట్రీ ఆయిల్, ఒరేగానో ఆయిల్  
మరియు కొబ్బరి నూనె ఉన్నాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే సామర్థ్యాలు మరియు  
యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉండే ఎచినాసియా మరియు ఆస్ట్రగాలస్ వంటి సహజ  
పదార్ధాలకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. 3. మందులు యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లకు  
చికిత్స మీ ఇన్ఫెక్షన్ల తీవ్రత మరియు ఫ్రీక్వెన్సీపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలు మరియు అరుదైన ఎపిసోడ్‌ల కోసం, మీ వైద్యుడు  
సిఫారసు చేయవచ్చు: మూడు నుండి ఏడు రోజుల పాటు స్వల్పకాలిక యోని చికిత్స,  
ఇది సాధారణంగా సంక్రమణను తొలగిస్తుంది. ఈ మందులు లేపనాలు, క్రీములు,  
మాత్రలు మరియు సుపోజిటరీల రూపంలో లభిస్తాయి. సాధారణ ఉదాహరణలు మైకోనజోల్  
మరియు టెర్కోనజోల్. యాంటీ ఫంగల్‌లను ఒకే డోస్ ఫ్లూకోనజోల్‌గా మౌఖికంగా  
తీసుకోవచ్చు లేదా ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) అందుబాటులో ఉన్న ఒక రోజు లేదా  
3-రోజుల నియమావళిలో ఇంట్రావాజినల్‌గా వర్తించవచ్చు.  
  
తీవ్రమైన లక్షణాలు మరియు తరచుగా వచ్చే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం, మీ వైద్యుడు  
సిఫారసు చేయవచ్చు: లాంగ్-కోర్సు యోని థెరపీని రెండు వారాల పాటు  
తీసుకుంటారు, తర్వాత వారానికి ఒకసారి ఆరు నెలలు. చికిత్సలో ఇంట్రావాజినల్  
అజోల్ థెరపీ ఉంటుంది, ఇది అనేక ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స యొక్క మొదటి  
లైన్. వారు తరచుగా వారాల నుండి నెలల వరకు నిర్వహించబడతారు. కెటోకానజోల్,  
ఫ్లూకోనజోల్ మరియు ఇట్రాకోనజోల్ వంటి ఓరల్ అజోల్ మందులు దైహిక యాంటీ ఫంగల్  
థెరపీలో ప్రధాన పురోగతిని సూచిస్తాయి. సంక్లిష్టమైన ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో,  
ఫ్లూకోనజోల్ 150 mg యొక్క నిర్వహించబడే మోతాదు పెరుగుతుంది, ఎందుకంటే ఇది  
ప్రతి 3 రోజులకు ఒకసారి మూడు మోతాదులకు మౌఖికంగా ఇవ్వబడుతుంది.  
అజోల్-రెసిస్టెంట్ థెరపీ యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లో, డాక్టర్ మీ యోనిలోకి  
చొప్పించిన బోరిక్ యాసిడ్ క్యాప్సూల్‌ను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ ఔషధం మౌఖికంగా  
తీసుకుంటే ప్రాణాంతకం కావచ్చు మరియు సాధారణ యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లకు నిరోధక  
కాండిడా ఫంగస్ చికిత్సకు మాత్రమే ఉపయోగించబడుతుంది. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్  
కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
అనేక సందర్భాల్లో, ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లను సులభంగా మరియు విజయవంతంగా ఇంట్లోనే  
చికిత్స చేయవచ్చు. ఇది ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులు లేదా ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలతో చేయబడుతుంది.  
  
1. బోరిక్ యాసిడ్ ఇది తేలికపాటి యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలతో కూడిన శక్తివంతమైన  
 యాంటిసెప్టిక్, ఇది ఇతర నివారణలకు నిరోధకంగా ఉండే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల  
 చికిత్సకు ఉపయోగపడుతుంది.  
  
చిట్కా: కొన్ని బోరిక్ యాసిడ్‌ను నీటితో కరిగించి, ప్రభావిత ప్రాంతానికి  
పలుచన ద్రావణాన్ని వర్తింపజేయండి మరియు దానిని శుభ్రం చేయండి. ఇలా రెండు  
వారాల పాటు చేస్తే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి బయటపడవచ్చు.  
  
2. ఆపిల్ పళ్లరసం వెనిగర్ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన  
 నివారణలలో ఒకటి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ బాత్. వెనిగర్ యొక్క ఆమ్ల భాగం  
 ఈస్ట్‌తో సహా ఏదైనా హానికరమైన సూక్ష్మజీవులను తొలగిస్తుంది.  
  
చిట్కా: కొద్దిగా వెనిగర్ జోడించడం ద్వారా వేడి స్నానం తయారు చేయవచ్చు. ఈ  
స్నానంలో మీ శరీరాన్ని ఒక గంట పాటు నానబెట్టండి, ఇది చర్మపు చికాకు మరియు  
దురదను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. టీ ట్రీ ఆయిల్ ఇది శిలీంధ్రాలు, బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్‌లను  
 చంపడానికి ఉపయోగించే ముఖ్యమైన నూనె. ఈ నూనె శక్తివంతమైన మరియు  
 సమర్థవంతమైన సహజ యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది ఈస్ట్  
 ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది.  
  
చిట్కా: ఆర్గానిక్ టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను నీటితో లేదా ఒక టీస్పూన్ ఆలివ్  
ఆయిల్‌తో కరిగించి, పలచబరిచిన నూనెను చర్మం ప్రభావిత ప్రాంతంపై రోజుకు  
చాలాసార్లు రుద్దండి.  
  
4. కొబ్బరి నూనె ఇది ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమైన శిలీంధ్రాలను చంపే  
 ప్రభావవంతమైన యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి  
 నూనె యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సకు సహాయపడుతుంది మరియు ప్రభావిత  
 ప్రాంతానికి నేరుగా వర్తించవచ్చు.  
  
చిట్కా: సమాన పరిమాణంలో కొబ్బరి నూనె మరియు దాల్చిన చెక్క నూనె మిశ్రమాన్ని  
తయారు చేయండి. ఇన్ఫెక్షన్ పెరుగుదలను నియంత్రించడానికి ప్రభావిత చర్మ  
ప్రాంతానికి దీన్ని వర్తించండి.  
  
5. కలేన్ద్యులా ఇది ఒక రకమైన హెర్బ్, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఫంగల్ మరియు  
 యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లకు  
 చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
చిట్కా: రెండు నుండి మూడు కలేన్ద్యులా ఆకులను చూర్ణం చేయవచ్చు, చూర్ణం  
చేసిన ఆకులను సోకిన ప్రదేశంలో సమయోచితంగా వర్తించండి. ఇలా వారానికి రెండు  
మూడు సార్లు చేయవచ్చు.  
  
6. క్రాన్బెర్రీస్ యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి  
 ఉంటాయి మరియు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమైన శిలీంధ్రాలతో పోరాడటానికి  
 ఉపయోగించవచ్చు.  
  
చిట్కా: చక్కెర లేకుండా క్రాన్బెర్రీ జ్యూస్ తాగడం, రోజుకు చాలా సార్లు  
వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తక్కువ సమయంలో  
సమర్థవంతమైన ఫలితాలను అందిస్తుంది.  
  
7. యోగర్ట్ లాక్టోబాసిల్లస్ అసిడోఫిలస్, పెరుగులో ఉండే బ్యాక్టీరియా యొక్క  
 స్నేహపూర్వక జాతి, శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్ పెరుగుదలను నియంత్రిస్తుంది.  
  
చిట్కా: సాదా, తియ్యని పెరుగును రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. పెరుగును  
జోడించడం వల్ల గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శరీరంలో  
ఈస్ట్‌ను తగ్గిస్తుంది. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సమస్యలు  
  
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా సంభవించే కొన్ని సమస్యలు: 1. ఇతర అవయవాలకు  
వ్యాప్తి చెందడం  
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్య ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఇతర అవయవాలకు  
వ్యాపించడం. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈస్ట్ కణాలు రక్తంలోకి ప్రవేశించి, అనేక  
ఇతర అవయవాలకు చేరుకుంటాయి, ఇది ఎండోకార్డిటిస్, మెనింజైటిస్ మరియు  
ఆర్థరైటిస్ వంటి అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాండిడా వల్ల  
సాధారణంగా ప్రభావితమయ్యే అవయవాలు ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, గుండె, మెదడు,  
కీళ్ళు మరియు ప్రేగులు. 2. ప్రెగ్నెన్సీ కాంప్లికేషన్స్ కొన్ని  
సందర్భాల్లో, యోని ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు కొన్నిసార్లు గర్భధారణతో సమస్యలను  
కలిగిస్తాయి. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలు ముందస్తు ప్రసవానికి  
గురవుతారు మరియు పొరల యొక్క ముందస్తు చీలికను అనుభవిస్తారు. 3. యూరినరీ  
ట్రాక్ట్ కాన్డిడియాసిస్ క్యాండిడా ఇన్ఫెక్షన్ మూత్ర నాళానికి  
వ్యాపిస్తుంది. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అరుదైన సమస్యలలో ఒకటి మూత్రపిండ  
కాన్డిడియాసిస్. మూత్రపిండ కణాలకు రక్తం ద్వారా సంక్రమణ వ్యాప్తి కారణంగా ఈ  
పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. 4. పునరావృతమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు  
ఒకసారి సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే, ఇన్‌ఫెక్షన్ మళ్లీ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.  
పునరావృతమయ్యే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఒక వ్యక్తి యొక్క శ్రేయస్సుకు విఘాతం  
కలిగిస్తాయి. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణ లైంగిక కార్యకలాపాలకు అంతరాయం  
కలిగిస్తే, ఇది సంబంధంలో ఇబ్బందులను కూడా కలిగిస్తుంది. యోని ఈస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు అనేక ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
ఫంగస్‌ను తొలగించే బదులు కారణాల తొలగింపుపై ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సను  
నొక్కిచెబుతున్నాయి. 1. అరోమాథెరపీ అనేది ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు సంబంధించిన  
దురద మరియు దద్దుర్లు వదిలించుకోవడానికి పువ్వులు, బెరడు, కాండం, ఆకులు,  
వేర్లు లేదా ఇతర భాగాల నుండి సేకరించిన సహజ నూనెలను ఉపయోగించడం.  
  
టీ ట్రీ ఆయిల్ అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి విస్తృతంగా  
ఉపయోగించబడుతుంది మరియు ఇది మరింత శక్తివంతమైన ఇన్ఫెక్షన్-పోరాట నూనెలలో  
ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. లవంగం నూనె, ఒరేగానో నూనె మరియు లావెండర్ నూనె  
వంటి ఇతర నూనెలను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. యోని ఇన్ఫెక్షన్ కోసం, 5 నుండి 8  
చుక్కల ముఖ్యమైన నూనెను ఒక లీటరు నీటిలో కలపవచ్చు, ఈ మిశ్రమాన్ని యోని డౌచ్  
చేయడానికి ఉపయోగించండి. 2. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కోసం చైనీస్ ఔషధం  
ఆక్యుపంక్చర్, మూలికా చికిత్స, మరియు ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు శక్తి  
అసమతుల్యతలను సరిచేయడానికి మరియు శరీరం యొక్క రక్షణను మెరుగుపరచడానికి  
మార్గాలను అందిస్తాయి. ఆక్యుపంక్చర్ మరియు చైనీస్ ఔషధం కూడా ఒత్తిడిని  
ఎదుర్కోవడంలో మరియు శరీరం యొక్క అసమతుల్యతను సరిచేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
చనిపోయిన ఈస్ట్ ద్వారా విడుదలయ్యే అన్ని టాక్సిన్‌లను విడుదల చేయడానికి  
కాలేయం మరియు మూత్రపిండాలకు సహాయపడుతుంది. 3. హెర్బల్ మెడిసిన్ అనేక  
మూలికలు అదనపు ఫంగస్‌ను పడగొట్టగలవు, మిగిలినవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం  
చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే లక్షణాల కోసం  
గోల్డెన్‌సల్ సాధారణంగా ఉపయోగించే మూలికలలో ఒకటి, మరియు ఇది ఫంగస్ యొక్క  
పెరుగుదలను స్థిరీకరించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని కూడా నమ్ముతారు.  
  
ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను తొలగించడంలో ఉపయోగకరమైన ఇతర మూలికలు కలేన్ద్యులా,  
థైమ్, రోజ్మేరీ, చమోమిలే మరియు అల్లం. ఈ మూలికలను క్యాప్సూల్స్, మరియు  
ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌ల రూపంలో తీసుకోవచ్చు లేదా టీకి జోడించవచ్చు. 4. ఈస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్ కోసం మైండ్/బాడీ మెడిసిన్ దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కూడా శరీరంలో చాలా  
ఈస్ట్‌కు దారితీయవచ్చు. అందువల్ల ధ్యానం ద్వారా మనస్సును రిలాక్స్ చేసి  
ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. సామాజిక సమూహాలు మరియు  
కమ్యూనిటీలలో చేరడం మరియు సామాజిక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం మనస్సును  
మాడ్యులేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు అందువల్ల ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.  
యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో జీవించడం  
  
మీకు తరచుగా ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఉంటే, మీరు వాటిని మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ  
ప్రదాతతో చర్చించాలి. అయినప్పటికీ, ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రారంభ  
రోగనిర్ధారణ యాంటీ ఫంగల్ మందులతో సంక్రమణను క్లియర్ చేయడంలో సహాయపడుతుందని  
మరియు తదుపరి చిక్కుల నుండి వ్యక్తిని రక్షించగలదని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం.  
వ్యక్తి రోగనిర్ధారణ మరియు దాని ఆరోగ్య చిక్కులను అర్థం చేసుకున్నారని  
నిర్ధారించుకోండి. ప్రస్తుతం ఉన్న ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని అంచనా వేయడానికి మరియు  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడే సరైన చికిత్సను వ్యక్తి  
స్వీకరిస్తున్నాడో లేదో తెలుసుకోవడానికి రెగ్యులర్ చెకప్ అవసరం. ఈస్ట్  
ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో సాధారణ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి మూల్యాంకనం అవసరం,  
ఎందుకంటే ఎలివేటెడ్ షుగర్ లెవల్స్‌లో ఈస్ట్ పెరుగుతుంది. రుతువిరతి, గర్భం  
మరియు హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్స కారణంగా ఏవైనా సాధ్యమయ్యే హార్మోన్ల  
మార్పుల గురించి చర్చ. ఈ మార్పులు హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి  
మరియు కాండిడా ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదంలో ఒక వ్యక్తిని  
ఉంచుతుంది. ఒక వ్యక్తి తరచుగా ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కలిగి ఉంటే HIV/AIDS కోసం  
పరీక్ష అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క వైద్య పేరు  
ఏమిటి? యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించడానికి ఏదైనా  
చేయవచ్చా? ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి కాదా?  
పునరావృతమయ్యే ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితికి  
సంబంధించినవా? ప్రస్తావనలు Jeanmonod R, Jeanmonod D. Vaginal Candidiasis.  
[2021 జూలై 21న నవీకరించబడింది]. బొంగోమిన్ F, గాగో S, ఒలాడెల్ RO,  
డెన్నింగ్ DW. గ్లోబల్ మరియు మల్టీ-నేషనల్ ప్రాబల్యం ఆఫ్ ఫంగల్  
డిసీజెస్-అంచనా ఖచ్చితత్వం. J శిలీంధ్రాలు (బాసెల్). 2017 అక్టోబరు 18.  
వాన్ కెసెల్ కె, అసెఫీ ఎన్, మర్రాజ్జో జె, ఎకెర్ట్ ఎల్. ఈస్ట్ వాగినిటిస్  
మరియు బాక్టీరియల్ వాగినోసిస్ కోసం సాధారణ పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. అబ్స్టెట్ గైనెకోల్ సర్వ్. 2003 మే.  
Cornu M, Goudjil S, Kongolo G, Leke A, Poulain D, Chouaki T, Sendid B.  
నియోనాటల్ ఇన్వాసివ్ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ కోసం (1,3)-β-D-గ్లూకాన్  
అస్సే యొక్క మూల్యాంకనం. మెడ్ మైకోల్. 2018 జనవరి 1. వైట్ PL, ప్రైస్ JS,  
Cordey A, Backx M. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌ల మాలిక్యులర్ డయాగ్నోసిస్. కర్ర్  
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్ట్ రెప్. 2021;15. ఈస్ట్ సంక్రమణ. ఆరోగ్యం. జాన్స్ హాప్కిన్స్  
మెడిసిన్. ఇన్వాసివ్ కాన్డిడియాసిస్ చికిత్స. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్  
అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). నవంబర్ 2020. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: మీ ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడుకోండి. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC). ఆగస్టు 2021.  
మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను బలహీనపరిచే మందులు.  
వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC).డిసెంబర్ 2020.  
  
==================================================  
  
కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్,  
మరియు ఆర్టెరియోస్క్లెరోటిక్ హార్ట్ డిసీజ్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ (CAD), కొరోనరీ ధమనులు (గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా  
చేసేవి) ఫలకం లాంటి నిక్షేపాలతో సంకుచితం లేదా అడ్డుపడటాన్ని సూచిస్తుంది.  
కాలక్రమేణా, ఇది గుండె కండరాలకు రక్త ప్రవాహానికి పరిమితి లేదా అడ్డంకికి  
దారితీస్తుంది. ఇది ఛాతీలో అసౌకర్యం (ఆంజినా), గుండెపోటు (కరోనరీ ఆర్టరీని  
ఆకస్మికంగా నిరోధించడం వల్ల), గుండె వైఫల్యానికి నెమ్మదిగా పురోగతి లేదా  
ప్రాణాంతక లయ భంగం కారణంగా ఆకస్మిక మరణం రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది. కుటుంబ  
చరిత్ర, పెరుగుతున్న వయస్సు, అధిక రక్తపోటు, అసాధారణమైన కొలెస్ట్రాల్  
ప్రొఫైల్, మధుమేహం, ఊబకాయం మరియు ధూమపానం CADకి ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు. CAD  
యొక్క నిర్వహణలో గుండె-ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామ విధానం మరియు  
ధూమపానం మరియు మద్యపానం మానేయడం వంటి జీవనశైలి మార్పులు ఉంటాయి. లక్షణాలు  
చికిత్సతో పాటు ప్రమాద కారకాలను నిర్వహించడానికి మందులు సహాయపడతాయి.  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స సూచించబడవచ్చు.  
  
సాధారణంగా 35 ఏళ్ల తర్వాత పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ పురుషులలో  
సర్వసాధారణంగా శరీర భాగాలు (లు) కరోనరీ ధమనులను కలిగి ఉంటాయి గుండె  
వ్యాప్తి ప్రపంచం: 20.1 మిలియన్ (2020) భారతదేశం: NA అనుకరించే పరిస్థితులు  
ఒక ఊపిరితిత్తుల సమస్య పల్మనరీ ఎంబాలిజం ఫ్లాపీ మిట్రల్ వాల్వ్ సిండ్రోమ్  
ఆంజినా పెక్టోరిస్ వోల్ఫ్-పార్కిన్సన్-వైట్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: a. నాన్-ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు: ఛాతీ  
ఎక్స్-రే ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG) ఎకోకార్డియోగ్రఫీ స్ట్రెస్ టెస్ట్  
(స్ట్రెస్ థాలియం) కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్ కార్డియాక్ పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET)  
స్కానింగ్ కరోనరీ కాల్షియం స్కోరింగ్ న్యూక్లియర్ వెంట్రిక్యులోగ్రఫీ b.  
ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు : కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ అధ్యయనం  
  
ల్యాబ్ పరీక్షలు : టోటల్ కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు ట్రైగ్లిజరైడ్స్ (Tg)  
హై-డెన్సిటీ లిపోప్రొటీన్ (HDL) కొలెస్ట్రాల్ తక్కువ సాంద్రత కలిగిన  
లిపోప్రొటీన్ (LDL) కొలెస్ట్రాల్ హై సెన్సిటివిటీ C రియాక్టివ్ ప్రోటీన్  
లిపోప్రొటీన్ (a) Troponin పరీక్ష హోమోసిస్టీన్ B-రకం నాట్రీటిక్స్ :  
రక్తాన్ని పలుచగా చేసేవి: క్లోపిడోగ్రెల్, రివరోక్సాబాన్, టికాగ్రెలోర్,  
ఆస్పిరిన్ బీటా బ్లాకర్స్: అటెనోలోల్, బిసోప్రోలోల్, మెటోప్రోలోల్  
స్టాటిన్స్: రోసువాస్టాటిన్, ప్రవాస్టాటిన్, అటోర్వాస్టాటిన్ కాల్షియం  
ఛానల్ బ్లాకర్స్: అమ్లోడిపైన్, వెరాపామిల్, డిల్టియాజెమ్ నైట్రోరేట్. ACE  
నిరోధకాలు: రామిప్రిల్, లిసినోప్రిల్. 2. సర్జరీ కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్  
యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
ఆంజినా లేదా ఛాతీ నొప్పి CAD యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం. ధమనుల లోపల చాలా  
ఫలకం నిక్షేపాలు మరియు వాటిని ఇరుకైనప్పుడు ఆంజినా అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
ఆంజినా వంటి లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు- భారమైన ఒత్తిడి బిగించడం బర్నింగ్  
అజీర్ణం గుండెల్లో చెమట  
  
చాలా మందికి, గుండెపోటు అనేది వారికి CAD ఉందని మొదటి క్లూ. గుండెపోటు  
యొక్క కొన్ని లక్షణాలు- ఛాతీ నొప్పి లేదా ఆంజినా బలహీనత వికారం చల్లని చెమట  
చేతులు లేదా భుజంలో అసౌకర్యం శ్వాస ఆడకపోవడం లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బంది గుండె దడ  
  
కాలక్రమేణా, CAD గుండె కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది గుండె వైఫల్యానికి  
దారి తీయవచ్చు, గుండె రక్తాన్ని పంపాల్సిన విధంగా పంపలేని ప్రాణాంతక  
పరిస్థితి.  
  
మీరు ఆంజినా, గుండెల్లో మంట మరియు గుండెపోటు మధ్య గందరగోళంగా ఉన్నారా?  
కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి రకాలు తేడాను తెలుసుకోండి  
  
కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి యొక్క వివిధ రూపాలు:  
  
1. అబ్స్ట్రక్టివ్ కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఇది కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి యొక్క  
 అత్యంత సాధారణ రకం. కొరోనరీ ధమనులు ఫలకం ఏర్పడటం వలన క్రమంగా  
 ఇరుకైనప్పుడు ఇది అభివృద్ధి చెందుతుంది. ధమని సంకుచితం కొద్దీ, అది  
 చివరికి గుండెకు రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది.  
  
2. నాన్‌బ్స్ట్రక్టివ్ కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఇది ఫలకం ఏర్పడటం వల్ల  
 వచ్చేది కాదు కానీ ఇతర కొరోనరీ ఆర్టరీ సమస్యల వల్ల సంభవిస్తుంది, తగని  
 సమయాల్లో సంకోచం వంటి చిన్న ధమని శాఖలలో పనిచేయకపోవడం ధమని లైనింగ్‌కు  
 నష్టం  
  
గమనిక: ఈ రకమైన CAD మగవారి కంటే ఆడవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.  
  
3. కరోనరీ ఆర్టరీ యొక్క గోడలో కన్నీరు పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా రక్త  
 ప్రవాహాన్ని అడ్డుకున్నప్పుడు స్పాంటేనియస్ కరోనరీ ఆర్టరీ డిసెక్షన్  
 (SCAD) SCAD సంభవిస్తుంది. ఈ రూపం అనుకోకుండా గుండెపోటుగా ఉంటుంది.  
 కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి కారణాలు  
  
అథెరోస్క్లెరోసిస్ లేదా కరోనరీ ధమనులలో ఫలకం క్రమంగా పెరగడం (గుండెకు  
రక్తాన్ని సరఫరా చేసే శరీరంలోని ప్రధాన రక్తనాళాలు) కొరోనరీ ఆర్టరీ  
వ్యాధికి కారణమవుతుంది.  
  
కాలక్రమేణా, కొలెస్ట్రాల్, వ్యర్థ పదార్థాలు, కాల్షియం మరియు ఫైబ్రిన్  
(రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడేవి)తో తయారైన ఈ ఫలకం కరోనరీ ధమనులను  
తగ్గిస్తుంది లేదా అడ్డుకుంటుంది. ఇది గుండెకు తగినంత రక్తం, ఆక్సిజన్  
మరియు పోషకాలను సరఫరా చేయడానికి వారి పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది  
ఛాతీ నొప్పికి దారి తీస్తుంది మరియు గుండెపోటుకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.  
కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు  
  
అనేక ప్రమాద కారకాలు కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి దారి తీయవచ్చు. అవి స్థూలంగా  
సవరించలేని మరియు సవరించదగిన కారకాలుగా విభజించబడ్డాయి:  
  
1. మార్పు చేయలేని ప్రమాద కారకాలు వంశపారంపర్య జన్యుపరమైన కారకాలు CAD  
 యొక్క ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. CAD యొక్క కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన  
 వ్యక్తులు ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
వయస్సు పురుషులు మరియు స్త్రీలలో 35 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత CAD ప్రమాదం  
గణనీయంగా పెరుగుతుంది.  
  
స్త్రీలతో పోలిస్తే లింగ పురుషులకు CAD వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.  
కార్డియోవాస్కులర్ రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ అయిన లిపోప్రొటీన్ (ఎ) మహిళల్లో కంటే  
పురుషులలో ఎక్కువగా ఉన్నట్లు సాక్ష్యం చూపించింది. 2. సవరించదగిన ప్రమాద  
కారకాలు అధిక రక్తపోటు (అధిక రక్తపోటు) కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి అధిక  
రక్తపోటు ప్రధాన ప్రమాద కారకం. ఇది 185/115 mm Hg కంటే ఎక్కువ ధమనులు మరియు  
ఇతర రక్త నాళాలలో రక్తపోటు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
మీ రక్తపోటు అదుపులో ఉందా? మీ ఇంటి సౌలభ్యం వద్ద మీ BPని తనిఖీ చేయడానికి  
మా విస్తృత శ్రేణి BP మానిటర్‌లను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్  
చేయండి  
  
అసాధారణ కొలెస్ట్రాల్ ప్రొఫైల్ అసాధారణమైన కొలెస్ట్రాల్ ప్రొఫైల్ లేదా  
మరింత ఖచ్చితంగా డైస్లిపిడెమియా. అనగా. రక్తంలో అధిక చెడు కొలెస్ట్రాల్  
(ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మరియు LDL) మరియు తక్కువ మంచి కొలెస్ట్రాల్ (HDL) CAD  
అభివృద్ధికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం. రక్తప్రవాహంలో ప్రసరించే అదనపు  
కొలెస్ట్రాల్ ధమనులను నిరోధించే ఫలకానికి ఆధారాన్ని ఏర్పరుస్తుంది,  
ఆక్సిజన్ అధికంగా ఉండే రక్త సరఫరాను గుండెకు దోచుకుంటుంది. డయాబెటిస్  
మెల్లిటస్ డయాబెటిస్ అనేది శరీరంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు సాధారణ  
స్థాయి కంటే స్థిరంగా ఉండే పరిస్థితి. మధుమేహం లేని వారితో పోలిస్తే మధుమేహ  
వ్యాధిగ్రస్తులలో గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం పురుషులలో 2.5 రెట్లు ఎక్కువ  
మరియు స్త్రీలలో 2.4 రెట్లు ఎక్కువ. భారతదేశం ప్రపంచ మధుమేహ రాజధాని.  
మధుమేహం గుండె జబ్బులకు మాత్రమే కాకుండా ఇతర దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు కూడా దారి  
తీస్తుంది. మధుమేహం, దాని వివిధ సమస్యలు మరియు వాటి నివారణ గురించి మా  
నిపుణుల చర్చను చూడండి.  
  
ఊబకాయం ఊబకాయం కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి (CAD) అభివృద్ధి మరియు పురోగతిని  
పెంచుతుంది. CHD ఉన్న 80% మంది వ్యక్తులు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయంతో  
ఉన్నారు.  
  
అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం గుండె జబ్బులతో సహా అనేక రకాల వ్యాధులకు మూల కారణం.  
మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
శారీరక శ్రమ లేకపోవడం నిశ్చల జీవనశైలి ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు, మరియు అధిక  
చెడు కొలెస్ట్రాల్ మరియు మధుమేహం, CAD యొక్క అన్ని ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు.  
  
అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న ఆహారం సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్  
ఫ్యాట్ మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారంతో కూడిన ఆహారం ఊబకాయం మరియు అధిక చెడు  
కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదాన్ని అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. దీని ఫలితంగా కొరోనరీ  
ధమనులలో అధిక ఫలకం ఏర్పడుతుంది, ఇది CADకి దారితీస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం  
మితమైన మరియు తీవ్రమైన విటమిన్ డి లోపం అధిక రక్తపోటు, CAD మరియు గుండె  
వైఫల్యంతో సహా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. విటమిన్ డి  
యొక్క వివిధ కారణాల గురించి మరియు దాని వాంఛనీయ స్థాయిల కోసం ఎప్పుడు  
పరీక్షించబడాలి అనే దాని గురించి చదవండి. ఒక్కసారి చూడు  
  
అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం చాలా మద్యం సేవించడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు మరియు  
గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మహిళలు రోజుకు 1 డ్రింక్ కంటే ఎక్కువ  
తాగకూడదని మరియు పురుషులు రోజుకు 2 డ్రింక్స్ కంటే ఎక్కువ తాగకూడదని  
సిఫార్సు చేయబడింది. పొగాకు పొగాకు వాడకం మరియు సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు  
గురికావడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ధూమపానం  
ధమనులలో ఫలకం నిక్షేపణను పెంచుతుంది మరియు ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్ళే రక్తం  
యొక్క సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది CADకి ముందడుగు వేస్తుంది. ధూమపానం  
మానేయాలని చూస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి  
మరియు ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడిపించుకోండి ఇప్పుడే కొనండి  
  
పీరియాడోంటిటిస్ ఇది తీవ్రమైన చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్, ఇది దంతాల నష్టానికి  
దారితీస్తుంది. పీరియాంటైటిస్ నోటి బాక్టీరియాకు శరీరాన్ని బహిర్గతం  
చేయగలదని పరిశోధన సూచించింది, ఇది రక్త నాళాలలో ఫలకం ఏర్పడటానికి మరియు  
కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి (CKD) దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి (CKD) ఉన్న  
రోగులు హృదయనాళ వ్యవస్థ యొక్క వేగవంతమైన వృద్ధాప్యం కారణంగా కొరోనరీ ఆర్టరీ  
వ్యాధి యొక్క అధిక ప్రమాదాన్ని ప్రదర్శిస్తారు.  
  
వాయు కాలుష్యం ఒక వ్యక్తి నాణ్యమైన గాలిని పీల్చినప్పుడు, కాలుష్య కారకాలు  
రక్తప్రవాహంలోకి, ఊపిరితిత్తుల ద్వారా గుండెకు లోతుగా ప్రయాణిస్తాయి. ఇది  
గుండె మరియు రక్త ప్రసరణ వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
వాయు కాలుష్యానికి ఎక్కువ కాలం గురికావడం వల్ల రక్తనాళాలు అకాల  
వృద్ధాప్యానికి దారితీస్తాయని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది. ఇది కరోనరీ ధమనులలో  
కాల్షియం యొక్క వేగవంతమైన నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తుంది, ఇది ఫలకం  
ఏర్పడటానికి మరియు CADకి ముందడుగు వేస్తుంది. నీకు తెలుసా? రోడ్డు ట్రాఫిక్  
శబ్దం బహిర్గతం మరియు గుండె జబ్బుల మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. 60 dB కంటే  
ఎక్కువ శబ్దం స్థాయిలకు గురికావడం పెద్దలలో కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధితో  
ముడిపడి ఉందని పరిశోధనలో తేలింది. అంతేకాకుండా, రాత్రిపూట ట్రాఫిక్ శబ్దం  
పునరావృత నిద్ర అంతరాయాలకు కారణమవుతుంది, ఇది ఒత్తిడి హార్మోన్ల పెరుగుదలకు  
దారితీస్తుంది. ఇది అధిక రక్తపోటు మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధులకు దారి  
తీస్తుంది. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
CAD సాధారణంగా శారీరక పరీక్ష మరియు సంబంధిత రోగనిర్ధారణ పరీక్షల ద్వారా  
నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. ఒక వ్యక్తికి ఇప్పటికే ఛాతీ నొప్పి, ఊపిరి ఆడకపోవడం  
మరియు చల్లని చెమట వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయని అనుకుందాం; అలాంటప్పుడు,  
వైద్యుడు గుండె యొక్క ఎలక్ట్రికల్ యాక్టివిటీ రేటు మరియు హృదయ స్పందన  
క్రమబద్ధతను పరిశీలిస్తాడు మరియు తదుపరి రోగ నిర్ధారణ కోసం వ్యక్తిని  
పంపుతాడు.  
  
శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర  
  
ఒక వైద్యుడు సాధారణంగా శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర ద్వారా CADని  
నిర్ధారిస్తారు. డాక్టర్ రక్తపోటు వంటి పారామితులను తనిఖీ చేస్తారు మరియు  
వైద్య చరిత్ర, జీవనశైలి మరియు కుటుంబ చరిత్ర (మీ జీవసంబంధమైన తల్లిదండ్రులు  
మరియు తోబుట్టువులలో గుండె జబ్బులు ఉన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి) గురించి  
అడుగుతారు. ఛాతీ నొప్పి మరియు దవడ, మెడ, ఎడమ చేయి లేదా వెనుక నొప్పి యొక్క  
లక్షణాలు అంచనా వేయబడతాయి. విశ్రాంతి సమయంలో మరియు కార్యకలాపాల విషయంలో  
శ్వాస ఆడకపోవడాన్ని అంచనా వేస్తారు.  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు గుండె పనితీరును అంచనా వేయడానికి మరియు CADని  
నిర్ధారించడానికి వైద్య నిపుణుడు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పరీక్షలను  
సిఫారసు చేయవచ్చు:  
  
1. నాన్-ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు ఛాతీ ఎక్స్-రే ఈ పరీక్ష మీ గుండెతో సహా ఛాతీ  
 యొక్క చిత్రాలను రూపొందించడానికి తక్కువ మొత్తంలో రేడియేషన్‌ను  
 ఉపయోగిస్తుంది.  
  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG) ECG అనేది కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని అంచనా  
వేయడానికి ఖర్చుతో కూడుకున్న మరియు సులభంగా అందుబాటులో ఉండే పరీక్ష. ఈ  
పరీక్ష గుండె యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను రికార్డ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ ఎకోకార్డియోగ్రఫీ అనేది గుండె యొక్క అల్ట్రాసౌండ్. ఈ  
నాన్‌వాసివ్ పరీక్ష మీ ఛాతీ నుండి ధ్వని తరంగాలను మీ గుండె యొక్క  
చిత్రాలుగా అనువదిస్తుంది. ఇది డాక్టర్ హృదయ స్పందన మరియు రక్తాన్ని  
పంపింగ్ చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.  
  
ఒత్తిడి పరీక్ష ఒత్తిడిలో మీ గుండె మరియు రక్త నాళాలు ఎంత బాగా పని  
చేస్తున్నాయో తనిఖీ చేయడానికి ఒత్తిడి పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది. ఇందులో, మీ  
గుండె ఔషధం లేదా వ్యాయామంతో ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. అల్ట్రాసౌండ్ నుండి  
చిత్రాలు మీ గుండె నిర్మాణాన్ని మరియు మీ గుండె కండరాలు రక్తాన్ని ఎంత బాగా  
పంప్ చేస్తున్నాయో చూపుతాయి.  
  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ అనేది శరీరం లోపలి భాగాలను  
రూపొందించడానికి X- కిరణాలు మరియు కంప్యూటర్ టెక్నాలజీ కలయికను ఉపయోగించే  
డయాగ్నస్టిక్ ఇమేజింగ్ ప్రక్రియ. స్కాన్ కొరోనరీ ధమనులలో ప్లేక్ బిల్డప్  
కోసం చూస్తుంది.  
  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్ MRI స్కాన్ అనేది రేడియో  
మరియు కంప్యూటర్-ఉత్పత్తి రేడియో తరంగాలను ఉపయోగించి మీ శరీరంలోని అవయవాలు  
మరియు నిర్మాణాల యొక్క చాలా స్పష్టమైన చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేసే  
నొప్పిలేకుండా ఉండే పరీక్ష. ఈ పరీక్ష కణజాల నష్టం లేదా గుండె లేదా కరోనరీ  
ధమనులలో రక్త ప్రవాహంతో సమస్యలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
కార్డియాక్ పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కానింగ్ గుండె యొక్క PET  
స్కాన్ అనేది నాన్‌వాసివ్ న్యూక్లియర్ ఇమేజింగ్ టెస్ట్, ఇది గుండె యొక్క  
చిత్రాలను రూపొందించడానికి రేడియోధార్మిక ట్రేసర్‌లను ఉపయోగిస్తుంది. ఈ  
పరీక్ష గుండె దెబ్బతినడం వల్ల తగినంత రక్తం అందని గుండె కండరాల ప్రాంతాలను  
గుర్తించగలదు.  
  
కరోనరీ కాల్షియం స్కోరింగ్ ఈ పరీక్ష గుండె ధమనుల గోడల లోపల కాల్సిఫైడ్  
ప్లేక్ (కాల్షియం) మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది. పొందిన ఈ సమాచారం ఒక వ్యక్తికి  
గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందో లేదో అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
న్యూక్లియర్ వెంట్రిక్యులోగ్రఫీ ఈ పరీక్ష అనేది గుండె గదులను చూపించడానికి  
ట్రేసర్స్ అని పిలువబడే రేడియోధార్మిక పదార్థాలను ఉపయోగించే నాన్‌వాసివ్  
ప్రక్రియ. ట్రేసర్లు ఎర్ర రక్త కణాలకు జోడించబడతాయి మరియు గుండె గుండా  
వెళతాయి. ట్రేసర్ల కదలిక గుండెలో ఏదైనా అసాధారణతను గుర్తించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
2. ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ ఈ పరీక్షను కార్డియాక్  
 కాథెటరైజేషన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది CADని నిర్ధారించడానికి బంగారు  
 ప్రమాణ పరీక్ష. ఈ పరీక్ష లోకల్ అనస్థీషియా కింద నిర్వహించబడుతుంది  
 మరియు కాథెటర్స్ అని పిలువబడే గొట్టాల ద్వారా హృదయ ధమనులలోకి  
 కాంట్రాస్ట్ డైని ఇంజెక్ట్ చేస్తుంది. ఇది గుండె అడ్డంకుల తీవ్రత మరియు  
 తీవ్రతను చూపుతుంది.  
  
ఎలెక్ట్రోఫిజియాలజీ అధ్యయనం ఇది గుండె యొక్క విద్యుత్ వ్యవస్థను అంచనా  
వేయడానికి లేదా అసాధారణ హృదయ స్పందనలు లేదా అరిథ్మియాను నిర్ధారించడానికి  
ఉపయోగించబడుతుంది. గుండెలోకి ప్రవేశించే రక్తనాళాల ద్వారా విద్యుత్  
కార్యకలాపాలను కొలిచే కాథెటర్‌లు మరియు వైర్ ఎలక్ట్రోడ్‌లను చొప్పించడం  
ద్వారా పరీక్ష జరుగుతుంది.  
  
ల్యాబ్ పరీక్షలు మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ ఈ పరీక్ష రక్తంలోని మొత్తం  
కొలెస్ట్రాల్‌ను కొలుస్తుంది. 200 mg/dL (5.17 mmol/L) కంటే తక్కువ మొత్తం  
కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి సాధారణం మరియు 240 mg/dL (6.21 mmol/L) కంటే ఎక్కువ  
కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.  
  
ట్రైగ్లిజరైడ్స్ (Tg) ట్రైగ్లిజరైడ్స్ రక్తంలో కనిపించే ఒక రకమైన కొవ్వు.  
అవి అదనపు కేలరీల నుండి వస్తాయి, అవి తిన్న వెంటనే ఉపయోగించబడవు మరియు  
కొవ్వు కణాలలో నిల్వ చేయబడతాయి. అధిక స్థాయి TG CAD వంటి గుండె జబ్బుల  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 150 mg/dL (1.7 mmol/L) కంటే తక్కువ ట్రైగ్లిజరైడ్  
స్థాయిలు సరైనవిగా పరిగణించబడతాయి.  
  
తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (LDL) కొలెస్ట్రాల్ LDL చెడు  
కొలెస్ట్రాల్. ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ యొక్క ఎలివేటెడ్ స్థాయిలు ధమనులలో  
ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి, ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది  
మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. LDL యొక్క సాధారణ స్థాయి 100  
mg/dL కంటే తక్కువగా ఉండాలి మరియు 190 mg/dL కంటే ఎక్కువ స్థాయిలు చాలా  
ఎక్కువగా పరిగణించబడతాయి మరియు CAD ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (HDL) కొలెస్ట్రాల్ HDL మంచి  
కొలెస్ట్రాల్. హెచ్‌డిఎల్ యొక్క అధిక స్థాయిలు ఎల్‌డిఎల్‌ను తీసుకువెళ్లడం  
మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని మరింత సులభంగా ఉంచడం ద్వారా సిఎడి ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తాయి. హెచ్‌డిఎల్ స్థాయిలు ప్రతి డెసిలీటర్‌కు 60 మిల్లీగ్రాముల  
కంటే ఎక్కువ (mg/dL) గుండెకు మంచిది మరియు 40 mg/dL కంటే తక్కువ స్థాయిలు  
హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
హై సెన్సిటివిటీ సి రియాక్టివ్ ప్రొటీన్ రక్తంలో అధిక స్థాయి సిఆర్‌పి  
గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంది. ఏదైనా లక్షణాలు కనిపించకముందే  
ప్రమాదాన్ని గుర్తించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.  
  
లిపోప్రొటీన్ (ఎ) లిపోప్రొటీన్ (ఎ) అనేది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను రవాణా  
చేయడంలో సహాయపడే అపో (ఎ) అనే ప్రోటీన్‌తో జతచేయబడిన తక్కువ సాంద్రత కలిగిన  
లిపోప్రొటీన్. అధిక రక్త లైపోప్రొటీన్ (ఎ) స్థాయిలు గుండె జబ్బులు, రక్తం  
గడ్డకట్టడం మరియు స్ట్రోక్ యొక్క అధిక ప్రమాదాన్ని సూచిస్తాయి.  
లిపోప్రొటీన్ (a) యొక్క ఎలివేషన్ ప్రధానంగా జన్యు కారకం మరియు కుటుంబాలలో  
నడుస్తుంది.  
  
ట్రోపోనిన్ ఈ పరీక్ష రక్తంలో ట్రోపోనిన్ T లేదా ట్రోపోనిన్ I ప్రొటీన్ల  
స్థాయిలను కొలుస్తుంది. గుండె కండరాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు ఈ ప్రొటీన్లు  
విడుదలై గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని నిర్ధారిస్తాయి.  
  
హోమోసిస్టీన్ ఈ పరీక్ష శరీరంలోని అమైనో ఆమ్లం హోమోసిస్టీన్ మొత్తాన్ని  
కొలుస్తుంది. పెరిగిన సీరం హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలు CAD యొక్క తీవ్రతతో  
సానుకూలంగా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.  
  
B-రకం నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ (BNP) BNP శరీరం ద్రవాలను తొలగించడానికి  
మరియు రక్త నాళాలను సడలించడానికి సహాయపడుతుంది. గుండె దెబ్బతిన్న  
సందర్భంలో, గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి శరీరం అధిక స్థాయిలో BNPని  
రక్తంలోకి స్రవిస్తుంది. వ్యాధిగ్రస్తులైన కొరోనరీ ధమనుల సంఖ్య పెరిగే  
కొద్దీ BNP స్థాయిలు క్రమంగా పెరుగుతాయి.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ బుక్ చేయండి  
ప్రముఖులు బిల్ క్లింటన్ ప్రభావితమయ్యారు బిల్ క్లింటన్ యునైటెడ్ స్టేట్స్  
యొక్క 42 ప్రెసిడెంట్. అతను రెండుసార్లు మూసుకుపోయిన ధమనులను సరిచేయడానికి  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నాడు. అప్పటి నుండి అతను బరువు తగ్గడానికి  
ప్రయత్నించాడు మరియు చిక్కుళ్ళు, కూరగాయలు మరియు పండ్లతో కూడిన ఆహారం తినడం  
ద్వారా తన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందాడు. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి నివారణ  
  
కింది చిట్కాలు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని నివారించడంలో లేదా  
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి:  
  
1. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి  
  
కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని నివారించడంలో ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇక్కడ మీరు ఇష్టపడవలసిన కొన్ని  
ఆహార పదార్థాలు మరియు మీ ఆహారంలో మీరు దూరంగా ఉండవలసిన ఇతర అంశాలు ఉన్నాయి.  
ఇష్టపడే ఆహారాలు- పచ్చి ఆకు కూరలు చిక్కుళ్ళు తృణధాన్యాలు గోధుమలు, బ్రౌన్  
రైస్, జొన్నలు, రాగి మరియు బజ్రా వంటి తృణధాన్యాలు తక్కువ కొవ్వు లేదా  
కొవ్వు రహిత పాలు లేదా పెరుగు ఉప్పు లేని గింజలు మరియు విత్తనాలు గుడ్లు,  
చేపలు, మత్స్య, లీన్ పౌల్ట్రీ కూరగాయలు మరియు గింజ నూనెలు ఆలివ్ నూనె,  
కనోలా నూనె  
  
పరిమితం చేయాల్సిన లేదా నివారించాల్సిన ఆహారాలు- తెల్ల పిండి లేదా తెల్ల  
రొట్టె వంటి శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు టేబుల్ షుగర్ చక్కెర-తీపి పానీయాలు  
ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు ఎరుపు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు వెన్న, కొబ్బరి,  
తాటి, పత్తి గింజలు మరియు పామ్ కెర్నల్ నూనెలు మరియు గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద  
ఘనీభవించే ఇతర నూనెలు ఆల్కహాల్ వినియోగం అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం  
  
DASH డైట్ లేదా హైపర్‌టెన్షన్ డైట్‌ని ఆపడానికి డైటరీ అప్రోచెస్ అనేది  
ఆహారం యొక్క భాగ నియంత్రణ, తగిన మొత్తంలో పోషకాలను పొందడం మరియు  
హైపర్‌టెన్షన్ మరియు చివరికి CAD ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంపై నొక్కిచెప్పే ఒక  
నవల భావన. DASH గురించి మరింత చదవండి  
  
2. శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని క్రమం తప్పకుండా  
 వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం.  
 రెగ్యులర్ వ్యాయామం మీ గుండె మరియు రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థను మరింత  
 పటిష్టంగా చేస్తుంది, మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది మరియు మీ  
 రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.  
  
మీ గుండెను మంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఈ సులభమైన వ్యాయామాలను  
ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
3. ధూమపానం మానుకోండి ధూమపానం మీ గుండె ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు.  
 ధూమపానం మానేయడం వల్ల కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా  
 తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది.  
  
ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నా, చాలా కష్టంగా ఉందా? ఈ అనారోగ్య అలవాటును  
వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించి చదవండి  
చెక్ అవుట్ చేయండి  
  
4. మీ ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించండి ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు ప్రతికూల  
 మానసిక ఆరోగ్యం గుండె జబ్బులు మరియు పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదంతో ముడిపడి  
 ఉంటుంది. ఈ వేగవంతమైన ప్రపంచంతో ఒత్తిడి అనేది చేతులు కలిపినప్పటికీ,  
 ఇది నిజంగా ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందువల్ల మనకు బాగా సరిపోయే  
 మార్గాల్లో ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి మార్గాలను కనుగొనాలి.  
  
ఒత్తిడి మీ మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుందా? ఒత్తిడిని  
నిర్వహించడానికి కొన్ని సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. అన్వేషించడానికి  
చదవండి  
  
5. మంచి నిద్రను పొందండి మరియు తగినంత నిద్ర పొందండి, తక్కువ నిద్ర నాణ్యత  
 అధిక రక్తపోటు, ఎలివేటెడ్ కొలెస్ట్రాల్‌తో ముడిపడి ఉందని పరిశోధనలో  
 తేలింది, ఇవి CAD యొక్క ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం,  
 క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, నిద్ర పరిశుభ్రత మరియు తక్కువ ఒత్తిడి మంచి  
 హృదయ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన లోతైన మరియు పునరుద్ధరణ నిద్రను  
 ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
నిద్రపోవడానికి కష్టపడుతున్నారా? మీరు శిశువులా నిద్రపోవడానికి సహాయపడే  
కొన్ని అద్భుతమైన చిట్కాల గురించి చదవండి. చిట్కాలను అన్వేషించండి  
  
6. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోండి మీ రక్తపోటును ఎల్లప్పుడూ అదుపులో  
 ఉంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం  
 చేయండి మరియు అవసరమైతే, మీ రక్తపోటును తగ్గించడానికి సూచించిన మందులు  
 తీసుకోండి.  
  
రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో మీకు సహాయపడే ఈ ఆచరణాత్మక చిట్కాలను చదవండి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి మీకు తెలుసా? కాఫీ ప్రియులందరికీ ఇది శుభవార్త.  
రోజుకు రెండు నుండి మూడు కప్పుల బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల కొరోనరీ హార్ట్  
డిసీజ్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఇదొక్కటే కాదు,  
కాఫీలో మరికొన్ని అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి.  
సందర్శించడానికి డాక్టర్‌తో పాటు చదవండి  
  
CAD నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం సంప్రదించవలసిన వైద్యులు:  
  
కార్డియాలజిస్టులు  
  
కార్డియాలజిస్ట్ అనేది గుండె మరియు రక్త నాళాల రుగ్మతల చికిత్సలో నైపుణ్యం  
కలిగిన వైద్యుడు.  
  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందాన్ని సంప్రదించండి. కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్  
చికిత్స కోసం ఇప్పుడే సంప్రదింపులను బుక్ చేసుకోండి  
  
కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ (CAD) చికిత్సలో లక్షణాలను నిర్వహించడం మరియు తదుపరి  
సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం ఉంటుంది. జీవనశైలి మార్పులు, మందులు మరియు  
కొన్ని సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్సల కలయికతో CADని సమర్థవంతంగా  
నిర్వహించవచ్చు.  
  
A. మందులు రక్తపోటును తగ్గించడం లేదా ధమనులలో రక్త ప్రసరణను సులభతరం చేయడం  
మందుల యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం.  
  
1. బ్లడ్ థిన్నర్స్ బ్లడ్ థిన్నర్స్ అనేది ఒక రకమైన ఔషధం, ఇది రక్తం  
 సన్నబడటం మరియు గడ్డకట్టకుండా నిరోధించడం ద్వారా గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. క్లోపిడోగ్రెల్ రివరోక్సాబాన్ టికాగ్రెలర్  
 ఆస్పిరిన్ అనే సాధారణ రక్తాన్ని పలచబరుస్తుంది  
  
2. బీటా బ్లాకర్స్ ఈ మందులు ఆంజినా మరియు అధిక రక్తపోటు చికిత్సకు  
 ఉపయోగిస్తారు. సాధారణ బీటా బ్లాకర్స్ Atenolol Bisoprolol Metoprolol  
  
3. స్టాటిన్స్ ఈ తరగతి మందులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ (తక్కువ సాంద్రత కలిగిన  
 లిపోప్రొటీన్, LDL) ఏర్పడకుండా నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. సాధారణ  
 స్టాటిన్లు రోసువాస్టాటిన్ ప్రవాస్టాటిన్ అటోర్వాస్టాటిన్  
  
4. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ ఈ తరగతి ఔషధం కండరాలను సడలించడం ద్వారా  
 రక్తపోటును తగ్గించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది, దీని వలన ధమనులు విశాలంగా  
 మారతాయి మరియు రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. సాధారణ కాల్షియం బ్లాకర్స్  
 ఆమ్లోడిపైన్ వెరాపామిల్ డిల్టియాజెమ్  
  
గమనిక- మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా కాల్షియం సప్లిమెంట్లను పాపింగ్ చేయడం  
వల్ల ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. దీని గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
5. నైట్రేట్లు నైట్రేట్లను వాసోడైలేటర్లుగా సూచిస్తారు, ఇవి మీ రక్త  
 నాళాలను విస్తరించడానికి ఉపయోగిస్తారు. అవి రక్త నాళాలను సడలించడం  
 ద్వారా పని చేస్తాయి, ఎక్కువ రక్తం వాటి గుండా వెళుతుంది మరియు తద్వారా  
 రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. సాధారణ నైట్రేట్లు గ్లిసరిల్ ట్రైనైట్రేట్  
 ఐసోసోర్బైడ్ మోనోనిట్రేట్  
  
ఈ మందులు మాత్రలు, స్ప్రేలు మరియు స్కిన్ ప్యాచ్‌లు వంటి వివిధ రూపాల్లో  
అందుబాటులో ఉన్నాయి  
  
6. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్స్ ఈ తరగతి  
 ఔషధాన్ని అధిక రక్తపోటు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఔషధం  
 యాంజియోటెన్సిన్-2 అనే హార్మోన్ యొక్క చర్యను అడ్డుకుంటుంది, ఇది రక్త  
 నాళాలను ఇరుకైనదిగా చేస్తుంది. సాధారణ ACE నిరోధకాలు రామిప్రిల్  
 లిసినోప్రిల్  
  
గమనిక- మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా గుండె మందులను అకస్మాత్తుగా ఆపకూడదు,  
ఎందుకంటే లక్షణాలు మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.  
  
బి. సర్జరీ కొవ్వు నిల్వలు పేరుకుపోవడం లేదా సూచించిన మందులను తీసుకోవడం  
ద్వారా లక్షణాలు తగ్గడం వల్ల రక్తనాళాలు ఇరుకైనప్పుడు, నిరోధించబడిన  
ధమనులను తెరవడానికి లేదా బైపాస్ చేయడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.  
  
కరోనరీ యాంజియోప్లాస్టీ దీనిని పెర్క్యుటేనియస్ కరోనరీ ఇంటర్వెన్షన్ (PCI)  
లేదా బెలూన్ యాంజియోప్లాస్టీ అని కూడా అంటారు. ప్రక్రియ సమయంలో, ఇరుకైన  
ధమనిలోని కొవ్వు కణజాలాన్ని బయటికి నెట్టడానికి ఒక చిన్న బెలూన్  
చొప్పించబడుతుంది, ఇది రక్తం మరింత సులభంగా ప్రవహించేలా చేస్తుంది. కరోనరీ  
యాంజియోప్లాస్టీ అనేది ఆంజినా కేసుల్లో ప్రణాళికాబద్ధమైన ప్రక్రియ లేదా  
గుండెపోటుకు అత్యవసర చికిత్సగా నిర్వహించబడుతుంది.  
  
కరోనరీ ఆర్టరీ బైపాస్ గ్రాఫ్ట్ (CABG) CABGని బైపాస్ సర్జరీ లేదా హార్ట్  
బైపాస్ అని కూడా అంటారు. ఇది గుండెపోటు మరియు CADకి కారణమవుతున్న మీ గుండె  
యొక్క ప్రాంతాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని పునరుద్ధరించే ప్రక్రియ.  
  
గుండె మార్పిడి గుండె తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నప్పుడు మరియు శరీరం చుట్టూ  
రక్తాన్ని తగినంతగా పంప్ చేయలేనప్పుడు, గుండె మార్పిడి అవసరం కావచ్చు. నీకు  
తెలుసా? కోవిడ్-19 ఉన్న రోగులకు అనేక రకాల గుండె రుగ్మతలు వచ్చే ప్రమాదం  
ఉంది. ఒక దుర్మార్గపు లూప్‌లో, ఊబకాయం, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి గుండె  
సంబంధిత ప్రమాద కారకాలు మొదటి స్థానంలో COVID-19 సంక్రమణను పొందే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి మరియు COVID-19 తర్వాత అధ్వాన్నమైన హృదయనాళ ఫలితాలకు  
దారితీస్తాయి. కొరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ యొక్క COVID-19 సమస్యల గురించి మరింత  
చదవండి  
  
1. ఛాతీ నొప్పి (ఆంజినా) ఇరుకైన కరోనరీ ధమనుల విషయంలో, గుండెకు రక్త సరఫరా  
 సరిపోదు. ఇది ఛాతీ నొప్పి (ఆంజినా) లేదా శ్వాస ఆడకపోవడానికి  
 దారితీస్తుంది.  
  
2. క్రమరహిత గుండె లయలు (అరిథ్మియా) CAD కారణంగా గుండెకు తగినంత రక్తం  
 మరియు ఆక్సిజన్ అందనప్పుడు, సాధారణ గుండె సిగ్నలింగ్‌లో మార్పు వచ్చి  
 క్రమరహిత హృదయ స్పందనలకు దారి తీస్తుంది.  
  
3. గుండె వైఫల్యం CAD కారణంగా సంకుచిత ధమనులు గుండెను బలహీనం చేస్తాయి  
 మరియు గుండె తన విధులను నిర్వహించడం కష్టతరం చేస్తుంది. శరీర అవసరాలను  
 తీర్చడానికి గుండె రక్తాన్ని బాగా పంప్ చేయలేనప్పుడు గుండె వైఫల్యం  
 సంభవిస్తుంది.  
  
4. గుండెపోటు కొరోనరీ ధమనులలో ఒకదానిలో ఫలకం పగిలిపోవడం వల్ల రక్తం  
 గడ్డకట్టడం ఏర్పడుతుంది. ఈ రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల గుండెకు రక్తం మరియు  
 ఆక్సిజన్ సరఫరా నిలిచిపోయి గుండెపోటు వస్తుంది. నీకు తెలుసా?  
 భారతదేశంలో మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు ఒకటి  
 మరియు వాటిలో అత్యంత సాధారణమైన వాటిలో CAD ఒకటి. గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని  
 పెంచే సాధారణ కారకాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. కొరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ కోసం  
 హోమ్ కేర్ చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి జీవనశైలి మార్పులు ఒక మూలస్తంభం.  
శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండటం మరియు తినడానికి సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం CADని  
నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. శారీరక శ్రమలో నిమగ్నమవ్వడం గుండె వ్యాధితో  
జీవించడం వలన మీరు వ్యాయామం చేయడానికి వెనుకాడవచ్చు. మీరు హార్ట్ సర్జరీ  
చేయించుకున్నా లేదా గుండె వ్యాధికి మందులు వాడుతున్నా, వ్యాయామం చేయడానికి  
వెనుకాడకండి. మీ గుండెను మంచి ఆరోగ్యంతో ఉంచుకోవడంలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన భాగం.  
మీ వ్యాయామ ప్రయాణంలో క్రింది మార్గదర్శకాలు మీకు సహాయపడతాయి:  
  
వైద్యుని సమ్మతి: మీ ఆరోగ్యానికి అనుగుణంగా మీకు ఏ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరంగా  
ఉంటాయో ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. వ్యాయామ కార్యక్రమాలు,  
ముఖ్యంగా గుండె పరిస్థితులు ఉన్న రోగులకు, వ్యక్తి యొక్క వ్యాయామ సామర్థ్యం  
మరియు రిస్క్ ప్రొఫైల్‌కు అనుగుణంగా రూపొందించబడాలి. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు:  
ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు సాధారణంగా CAD ఉన్న వ్యక్తులకు సూచించబడతాయి, ఎందుకంటే  
అవి ఆక్సిజన్‌ను బాగా ఉపయోగించుకోవడానికి మరియు రక్త ప్రసరణను  
మెరుగుపరచడానికి గుండెకు సహాయపడతాయి. మీరు చురుకైన నడక, సాగదీయడం, ఈత  
కొట్టడం లేదా తేలికపాటి జాగింగ్ వంటి ఏరోబిక్ యాక్టివిటీని ఎంచుకోవచ్చు.  
వీటిని 15-20 నిమిషాలు, వారానికి 3-4 సార్లు చేయండి. ఎల్లప్పుడూ నెమ్మదిగా  
ప్రారంభించండి మరియు క్రమంగా వేగాన్ని పెంచండి. ప్రతిఘటన శిక్షణ: బరువులు  
ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బరువు లేదా శక్తికి వ్యతిరేకంగా పని చేయడం ద్వారా  
కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. ఈ శిక్షణను వారానికి 2-3 రోజులు నిర్వహించవచ్చు  
మరియు అన్ని ప్రధాన కండరాల సమూహాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని 8-10 వ్యాయామాల  
సమితిని కలిగి ఉంటుంది. ప్రొఫెషనల్ ట్రైనర్ పర్యవేక్షణలో వ్యాయామం చేయాలని  
నిర్ధారించుకోండి. వేడెక్కడం & కూల్ డౌన్: ప్రధాన వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించే  
ముందు ఎల్లప్పుడూ చిన్న వార్మప్ సెషన్‌ను నిర్వహించండి. వ్యాయామం చేసిన  
తర్వాత, కూల్-డౌన్ చేయడం కూడా అంతే ముఖ్యం. అలసిపోయినప్పుడు విశ్రాంతి  
తీసుకోండి: మీరు చాలా అలసిపోతే సెషన్ల మధ్య కొన్ని నిమిషాలు విరామం  
తీసుకోండి. కొంచెం నీరు సిప్ చేయండి. మీరు అలసిపోయినట్లు భావిస్తే,  
వ్యాయామం చేయడం మానేయండి. అలాగే, మీరు అనారోగ్యంతో లేదా జ్వరంతో  
బాధపడుతున్నట్లయితే, మిమ్మల్ని మీరు అతిగా ప్రయోగించకండి. సరైన దుస్తులను  
ధరించండి: వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మీరు సులభంగా సాగడానికి వీలు కల్పించే  
సౌకర్యవంతమైన మరియు శ్వాసక్రియ దుస్తులను ధరించండి.  
  
స్టెంట్ సర్జరీ తర్వాత వ్యాయామం చేయడం ప్రారంభించడం గురించి మీరు ఇంకా  
భయపడుతున్నారా? శస్త్రచికిత్స తర్వాత మీ వ్యాయామ ప్రయాణాన్ని నావిగేట్  
చేయడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలను చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
2. ఆహార మార్పులను గుండె ఆరోగ్యానికి అనుకూలంగా మార్చడం CAD నిర్ధారణ  
 తర్వాత, ఆహారంలో మార్పులు చేయడం వల్ల మీ గుండె పరిస్థితి  
 మెరుగుపడుతుంది మరియు తదుపరి ఎపిసోడ్‌లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా  
 తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం మరియు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానేయడం ప్రత్యేకంగా  
 చెప్పనవసరం లేదు.  
  
మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఆహార మార్పుల గురించి  
తెలుసుకోవడానికి ఈ సమాచార వీడియోను చూడండి.  
  
ఈ 'స్టార్ న్యూట్రీషియన్స్' ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లకు ప్రత్యేక ప్రస్తావన  
ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే "ఆరోగ్యకరమైన  
కొవ్వులు". ఇవి ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను తగ్గించడంలో  
సహాయపడతాయి, రక్తపోటును స్వల్పంగా తగ్గిస్తాయి మరియు రోగనిరోధక పనితీరును  
పెంచుతాయి. ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల యొక్క గొప్ప మూలాలు: అవిసె గింజలు, చియా  
గింజలు మరియు వాల్‌నట్స్ వంటి గింజలు మరియు గింజలు ఫ్లాక్స్ సీడ్ ఆయిల్,  
సోయాబీన్ ఆయిల్ మరియు కనోలా ఆయిల్ వంటి మొక్కల నూనెలు, ముఖ్యంగా సాల్మన్,  
మాకేరెల్ వంటి చల్లని నీటి కొవ్వు చేపలు, ట్యూనా, హెర్రింగ్, మరియు  
సార్డినెస్ మరియు ఇతర మత్స్య  
  
ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మార్గదర్శకత్వంలో సప్లిమెంట్లను పరిగణించవచ్చు. మా  
విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్ సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే  
మీ కార్ట్ నింపండి  
  
విటమిన్ డి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి విటమిన్ డి  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఈ విటమిన్ యొక్క వాంఛనీయ స్థాయిల  
కోసం ఉదయం సూర్యరశ్మిని తడుముకోండి. మీరు మీ ప్లేట్‌లో పాలు, గుడ్లు,  
బలవర్ధకమైన నారింజ రసం, ట్యూనా మరియు సోయా పాలు వంటి విటమిన్ డి అధికంగా  
ఉండే ఆహారాలను కూడా లోడ్ చేసుకోవచ్చు. మీ విటమిన్ డి స్థాయిలలో ఏవైనా  
ఖాళీలను ఆహార పదార్ధాల ద్వారా పూరించండి. మా విస్తృత శ్రేణి సప్లిమెంట్లను  
చూడండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి మీకు తెలుసా? శరీరంలో విటమిన్లు ఉత్పత్తి  
కావు. అందువల్ల, వాటిని తగినంతగా వినియోగించాలి. అయితే, విటమిన్ డి  
మినహాయింపు. విటమిన్ డి గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన కొన్ని అంశాలు మరియు  
అది ఎందుకు ముఖ్యమైనది ఇక్కడ ఉన్నాయి. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి మరిన్ని  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
1. CADతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల సానుకూల ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడంలో మరియు  
 పెంచడంలో యోగా యోగా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఊబకాయం, లిపిడ్ ప్రొఫైల్,  
 రక్తపోటు మరియు డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ వంటి ప్రమాద కారకాలను యోగా  
 గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచించాయి.  
  
యోగా సాధన మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది ఎలా చదవండి  
  
2. ఆక్యుపంక్చర్ రీసెర్చ్ CADకి ఆక్యుపంక్చర్ ఒక ఆచరణీయమైన పరిపూరకరమైన  
 చికిత్స అని చూపించింది, ఎందుకంటే ఇది శరీరం అంతటా మరియు గుండె లోపల  
 రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధితో జీవించడం  
  
గుండె శస్త్రచికిత్స లేదా గుండెపోటు వంటి సమస్యల తర్వాత సాధారణ జీవితాన్ని  
గడపడం సాధ్యమవుతుంది. CAD నుండి మీ రికవరీ ప్రయాణంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. కార్డియాక్ రిహాబిలిటేషన్ ప్రోగ్రామ్ గుండెపోటు, గుండె వైఫల్యం లేదా  
 శస్త్రచికిత్స లేదా వైద్య సంరక్షణ అవసరమయ్యే ఇతర గుండె సమస్యల నుండి  
 కోలుకుంటున్న వారికి ఇది ఒక ప్రధాన దశ. ఈ పునరావాస కార్యక్రమం జీవిత  
 నాణ్యతను మెరుగుపరచడం మరియు మరొక గుండె సంబంధిత సంఘటనను నివారించడం  
 లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఒక సూపర్‌వైజర్ శారీరక శ్రమ గురించి మీకు  
 మార్గనిర్దేశం చేస్తారు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి  
 మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి  
  
2. మీ డాక్టర్‌తో సమన్వయం చేసుకోండి మీ డాక్టర్‌తో క్రమం తప్పకుండా టచ్‌లో  
 ఉండండి. ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యల విషయంలో మీ వైద్యుడిని తప్పకుండా  
 సంప్రదించండి.  
  
3. సరైన మందుల నియమావళిని అనుసరించండి మీ డాక్టర్ సూచించిన మందులను క్రమం  
 తప్పకుండా తప్పకుండా తీసుకోండి. వివిధ ఔషధాల మధ్య పరస్పర చర్యలను  
 నివారించడానికి, ఇతర వైద్య పరిస్థితులకు ఏదైనా మందులను  
 ప్రారంభించేటప్పుడు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం కూడా మంచిది.  
  
4. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లలో చేరండి మీకు గుండె వ్యాధి ఉన్నట్లయితే, ఇలాంటి  
 పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్న ఇతర వ్యక్తులను కలవడం మీకు ఉపయోగకరంగా  
 ఉండవచ్చు. ఇది మీ పరిస్థితితో జీవించడానికి ప్రేరణను ఇస్తుంది. నీకు  
 తెలుసా? అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఫేస్ మాస్క్‌ని ఉపయోగించి వాయు  
 కాలుష్యానికి వ్యక్తిగతంగా గురికావడాన్ని తగ్గించడం వలన లక్షణాలను  
 తగ్గించవచ్చు మరియు కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ఉన్న రోగుల గుండె ఆరోగ్య  
 చర్యలను మెరుగుపరుస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మూడు కీలకమైన కరోనరీ  
 ఆర్టరీ వ్యాధి లక్షణాలు ఏమిటి? మీరు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి పురోగతిని  
 ఆపగలరా? కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి జన్యుపరమైనదా? CAD స్ట్రోక్‌కు  
 కారణమవుతుందా? కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని ఏది మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది?  
 ప్రస్తావనలు గుండె జబ్బులు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు.  
 అక్టోబర్ 2022 బ్రౌన్ JC, గెర్హార్డ్ TE, క్వాన్ E. కొరోనరీ ఆర్టరీ  
 వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు. [2022 జూన్ 5న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
 స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. డానిక్ JS, మాన్సన్ JE. విటమిన్ డి మరియు  
 హృదయ సంబంధ వ్యాధులు. కర్ర్ ట్రీట్ ఐచ్ఛికాలు కార్డియోవాస్క్ మెడ్.  
 2012 ఆగస్టు;14 రాబిటో MJ, కాయే AD. కాంప్లిమెంటరీ మరియు ఆల్టర్నేటివ్  
 మెడిసిన్ మరియు కార్డియోవాస్కులర్ డిసీజ్: ఒక సాక్ష్యం-ఆధారిత సమీక్ష.  
 ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2013 కరోనరీ ఆర్టరీ  
 వ్యాధి. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి అంటే ఏమిటి? వ్యాధి నియంత్రణ మరియు  
 నివారణ కేంద్రాలు. జూలై 2021. అవలోకనం. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి.  
 మార్చి 2020. షాజెహాన్ RD, భుట్టా BS. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి. [2022  
 నవంబర్ 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
 ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి InformedHealth.org  
 [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్  
 ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి:  
 అవలోకనం. 2013 ఫిబ్రవరి 13 ఒల్వెరా లోపెజ్ E, బల్లార్డ్ BD, Jan A.  
 కార్డియోవాస్కులర్ డిసీజ్. [2022 ఆగస్టు 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
 స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
 పబ్లిషింగ్; 2022 Jan Hajar R. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు:  
 చారిత్రక దృక్పథాలు. హృదయ వీక్షణలు. 2017 జూలై-సెప్టెంబర్ 18 బజానో LA,  
 He J, Ogden LG, లోరియా C, వుప్పుటూరి S, మైయర్స్ L, Whelton PK.  
 లెగ్యూమ్ వినియోగం మరియు US పురుషులు మరియు స్త్రీలలో కరోనరీ హార్ట్  
 డిసీజ్ ప్రమాదం: NHANES I ఎపిడెమియోలాజిక్ ఫాలో-అప్ స్టడీ. ఆర్చ్  
 ఇంటర్న్ మెడ్. 2001 నవంబర్ 26 Cai Q, Mukku VK, అహ్మద్ M. దీర్ఘకాలిక  
 మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి: ఒక క్లినికల్  
 నవీకరణ. Curr Cardiol Rev. 2013 Nov;9 Karnoutsos K, Papastergiou P,  
 Stefanidis S, Vakaloudi A. కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధికి ప్రమాద కారకంగా  
 పీరియాడోంటిటిస్: యాంటీ-ఫాస్ఫోరిల్కోలిన్ మరియు యాంటీ-కార్డియోలిపిన్  
 యాంటీబాడీస్ పాత్ర. హిప్పోక్రాటియా. 2008 జూలై బ్రౌన్ JC, గెర్హార్డ్  
 TE, క్వాన్ E. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు. [2022 జూన్ 5న  
 నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
 (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జన్ మంచంద ఎస్సీ. యోగా-హృదయ సంబంధ  
 వ్యాధులను నియంత్రించడానికి ఒక మంచి సాంకేతికత. ఇండియన్ హార్ట్ J. 2014  
 సెప్టెంబరు-అక్టోబర్ గిలానీ, TA, మీర్, MS అసోసియేషన్ ఆఫ్ రోడ్  
 ట్రాఫిక్ నాయిస్ ఎక్స్‌పోజర్ మరియు కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి వ్యాప్తి:  
 ఉత్తర భారతదేశంలో క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం. ఎన్విరాన్ సైన్స్ పొల్యూట్  
 రెస్ 28 అబ్బాసీ జె. కోవిడ్ హార్ట్—SARS-CoV-2 ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిన ఒక  
 సంవత్సరం తర్వాత, రోగులకు కార్డియోవాస్కులర్ రిస్క్‌లు పెరిగాయి. JAMA  
 2022 ఫాక్ట్ షీట్. కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మరియు వ్యాయామం. నోసిని,  
 రికార్డోవా; ఫావలోరో, ఇమ్మాన్యుయేల్ Jb; సాంచిస్-గోమర్, ఫాబియాంక్;  
 లిప్పి, గియుసెప్డ్. పీరియాడోంటిటిస్, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మరియు  
 మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్: ఒకరికి చికిత్స చేయండి, అందరికీ ప్రయోజనం.  
 బ్లడ్ కోగ్యులేషన్ & ఫైబ్రినోలిసిస్ 31(6):p 339-345, సెప్టెంబర్ 2020.  
 బ్రౌన్ JC, గెర్హార్డ్ TE, క్వాన్ E. కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి ప్రమాద  
 కారకాలు. లో: స్టాట్‌పెర్ల్స్. స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్, ట్రెజర్  
 ఐలాండ్ (FL); 2022.  
  
==================================================  
  
అనారోగ్య సిరలు వెరికోసిటీ, సిరల రక్త నాళాలు మరియు వీనా అవలోకనం అని కూడా  
పిలుస్తారు  
  
అనారోగ్య సిరలు రక్తనాళాల గోడలు బలహీనపడటం వల్ల ఏర్పడే అసాధారణమైన,  
విస్తరించిన రక్త నాళాలు. అవి నీలం లేదా ఊదా సిరల వాపు, వక్రీకృత సమూహాల  
వలె కనిపిస్తాయి. నిలబడి మరియు నడవడం వల్ల శరీరంలోని దిగువ భాగంలోని  
సిరల్లో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.  
  
అనారోగ్యాలు ఎక్కడైనా కనిపిస్తాయి, కానీ చాలా తరచుగా కాళ్ళపై, కటి  
ప్రాంతంలో మరియు చర్మం యొక్క ఉపరితలంపై కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సిరల యొక్క  
తేలికపాటి కేసులు కేవలం కాళ్ళలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి మరియు  
సౌందర్యపరంగా అసహ్యంగా కనిపిస్తాయి కానీ తీవ్రమైన రూపం నొప్పి, వాపు, దురద  
రక్తస్రావం మరియు చివరికి పుండు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది.  
  
హార్మోన్ల మార్పులు మరియు సిర గోడల స్థితిస్థాపకత కోల్పోవడం వల్ల వృద్ధ  
మహిళలు అనారోగ్య సిరలు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇతర  
ప్రమాద కారకాలలో ఎక్కువసేపు నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం, కుటుంబ చరిత్ర మరియు  
గాయం వంటివి ఉంటాయి.  
  
చికిత్సలో సంప్రదాయవాద లేదా శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ ఉండవచ్చు. కన్జర్వేటివ్  
మేనేజ్‌మెంట్ స్వీయ-సంరక్షణ చర్యలు మరియు కుదింపు చికిత్సను కలిగి ఉంటుంది.  
సిరలను మూసివేయడానికి లేదా తొలగించడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత ద్వారా  
శస్త్రచికిత్స లేదా కనిష్ట ఇన్వాసివ్ విధానాలు చేయబడతాయి. ప్రధాన వాస్తవాలు  
సాధారణంగా 55 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
శరీర భాగం(లు) చేరి కాళ్లు పాదాలు కటి వ్యాప్తి ప్రపంచం: 2-73% (2022)  
భారతదేశం: 5% (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు లింఫెడెమా డీప్ వెయిన్  
థ్రాంబోసిస్ సెల్యులిటిస్ స్టాసిస్ డెర్మటైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ టోర్నీక్వెట్ పరీక్షలు. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: వీనస్  
డాప్లర్ టెస్ట్, కలర్ డ్యూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) మరియు CT యాంజియోగ్రామ్. చికిత్స కన్జర్వేటివ్  
మేనేజ్‌మెంట్: కంప్రెషన్ థెరపీ. శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ: సంప్రదాయ  
శస్త్రచికిత్స, సిరలు తొలగించడం, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు లేజర్  
అబ్లేషన్. కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్ విధానాలు: ఎండోవాస్కులర్ లేజర్ అబ్లేషన్  
(EVLA), మైక్రోపంక్చర్ లేదా మైక్రో-ఇన్సిషన్ లేదా స్టబ్ ఫ్లెబెక్టమీ, మరియు  
ట్రాన్సిల్యూమినేటెడ్ పవర్డ్ ఫ్లెబెక్టమీ అనారోగ్య సిరల యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
అనారోగ్య సిరలు ఉన్న రోగులు లక్షణరహితం నుండి ముఖ్యమైన లక్షణాల వరకు  
లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
అసౌకర్యం దురద (తామర) వాపు నొప్పి నొప్పి ఎక్కువసేపు కూర్చున్న తర్వాత లేదా  
నిలబడిన తర్వాత మరింత తీవ్రమవుతుంది, కాళ్ల లోతైన సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం  
వక్రీకృత, వాపు మరియు ముద్దగా కనిపించే సిరలు నీలం లేదా ముదురు ఊదా రంగులో  
దద్దుర్లు లేదా తిమ్మిరి దద్దుర్లు ఉంటాయి. దురద లేదా చికాకుతో చర్మం  
నల్లబడటం మరియు చర్మం యొక్క మృదువైన ఆకృతిని కోల్పోవడం వలన ప్రభావిత  
ప్రాంతంలో ఒక చిన్న గాయం సాధారణ కంటే ఎక్కువ రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది సిరల  
చుట్టూ ఉన్న లేత ప్రాంతాలు చీలమండ పైన చర్మం కింద కొవ్వు గట్టిగా మారవచ్చు,  
ఫలితంగా చర్మం ఏర్పడుతుంది. కుంచించుకుపోతున్న క్రమరహిత తెల్లటి పాచెస్  
చీలమండల వద్ద మచ్చల వలె కనిపిస్తాయి, సాధారణంగా సాయంత్రం వేళల్లో కాళ్లను  
కదపడానికి ఎదురులేని కోరిక.  
  
అనారోగ్య సిరలు సరిగ్గా నిర్వహించబడకపోతే కాళ్ళపై బాధాకరమైన పూతలకి  
దారితీయవచ్చు. అనారోగ్య సిరలను ఎలా సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలో తెలుసుకోండి.  
దీన్ని చదువు!  
  
అనారోగ్య సిరలు కారణాలు  
  
అనారోగ్య సిరలు సిరల లోపల బలహీనమైన కవాటాల వల్ల సంభవించవచ్చు, దీని ఫలితంగా  
గుండెకు ప్రయాణించే బదులు సిరల్లో రక్తం చేరడం జరుగుతుంది. అనారోగ్య సిరలు  
యొక్క కారణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
ప్రాథమిక అనారోగ్య సిరలు: ఇవి సిర గోడలో బలహీనత వంటి వంశపారంపర్య కారకాన్ని  
కలిగి ఉంటాయి మరియు ఒకే కుటుంబంలోని కొంతమంది సభ్యులలో సంభవిస్తాయి.  
  
ద్వితీయ అనారోగ్య సిరలు: గాయం లేదా లోతైన సిర రక్తం గడ్డకట్టడం (లోతైన  
సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం) వంటి ద్వితీయ కారణాల వల్ల ఇవి అభివృద్ధి  
చెందుతాయి.  
  
కుటుంబ మరియు పుట్టుకతో వచ్చే అనారోగ్య సిరలు: ఇవి పుట్టుకతో వచ్చే అవయవంలో  
వాస్కులర్ వైకల్యం కారణంగా ఏర్పడే రుగ్మతల కారణంగా ఉంటాయి. నీకు తెలుసా?  
రక్తం గడ్డకట్టడం యొక్క ఉనికిని గుర్తించే ఒక సాధారణ పరీక్ష ఉంది మరియు  
దానిని D-డైమర్ పరీక్ష అంటారు. మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
అనారోగ్య సిరలు కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
అనారోగ్య సిరల అభివృద్ధికి దారితీసే అతి ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు: వయస్సు  
ఇది ఒక వ్యక్తి పెద్దయ్యాక కణజాలం యొక్క స్థితిస్థాపకత కోల్పోవడం వల్ల  
వాల్వ్ వ్యవస్థ విఫలమవుతుంది. లింగం స్త్రీలలో అధిక స్థాయిలో ఆడ హార్మోన్లు  
(ఈస్ట్రోజెన్) మరియు సిర గోడలపై వాటి ప్రభావం కారణంగా వెరికోస్ వెయిన్  
వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు మరియు తాతామామలకు  
సమస్య ఉంటే తల్లిదండ్రులు మరియు కుటుంబ సభ్యులను పరీక్షించడం ద్వారా  
లింగంతో సంబంధం లేకుండా అనారోగ్య సిరలు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని  
కుటుంబ చరిత్ర అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఊబకాయం అధిక బరువు సిరలపై అదనపు  
ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న మహిళల్లో ప్రమాదం  
పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
  
ఊబకాయం యొక్క 6 ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు!  
  
మద్యపానం మరియు ధూమపానం అధ్యయనాలు స్త్రీలలో అనారోగ్య సిరల ప్రమాదాన్ని  
పెంచే అవకాశం ఉందని మరియు ధూమపానం చేసేవారిలో రెండు లింగాలలో ధూమపానం చేయని  
వారితో పోలిస్తే అనారోగ్య సిరలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని నిర్ధారించారు.  
  
ఇ-సిగరెట్లు సురక్షితమేనా? వారు ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయం చేస్తారా? ఈ  
ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలు పొందండి  
  
హార్మోన్ల మార్పులు ఇవి జీవితంలోని వివిధ దశలలో సంభవిస్తాయి మరియు  
యుక్తవయస్సు, గర్భం, రుతువిరతి, పోస్ట్ మెనోపాజ్, హార్మోన్ పునఃస్థాపన  
మరియు అనారోగ్య సిరల అభివృద్ధికి దోహదపడే ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్  
కలిగిన ఇతర మందులు ఉన్నాయి. దీర్ఘకాలం నిలబడి ఉండే వృత్తులు గురుత్వాకర్షణ  
ప్రభావం వల్ల తక్కువ కాళ్లలో రక్తం యొక్క వాల్యూమ్ మరియు ఒత్తిడిని  
పెంచుతాయి, ఇది అనారోగ్య సిరల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. నిశ్చలత చాలా  
సేపు కూర్చోవడం వంటి చలనశీలత లేకపోవడం, ముఖ్యంగా కాళ్లు వంగి లేదా  
దాటినప్పుడు సిరలు గుండెకు రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి కష్టపడి పనిచేయడానికి  
సిరలను బలవంతం చేస్తాయి, ఇది అనారోగ్య సిరలు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. శారీరక గాయం గాయం లేదా అంతర్లీన రక్త నాళాలకు నష్టం అనారోగ్య  
సిరలు ఏర్పడటానికి దారితీసే ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం. డీప్ వెయిన్  
థ్రాంబోసిస్ (DVT) శరీరంలోని ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ లోతైన సిరల్లో,  
ముఖ్యంగా కాళ్లలో రక్తం గడ్డకట్టినప్పుడు DVT ఏర్పడుతుంది. DVT గణనీయంగా  
అనారోగ్య సిరలు యొక్క సంఘటనల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పొడవైన ఎత్తు రెండు  
లింగాలలో, పెరుగుతున్న ఎత్తు అనారోగ్య సిరలతో ముఖ్యమైన సంబంధాన్ని  
చూపించింది.  
  
మరికొందరు ఇతరుల కంటే ఎత్తుగా ఉండటానికి అసలు కారణం తెలుసుకోండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
అనారోగ్య సిరలు నిర్ధారణ  
  
అనారోగ్య సిరలను నిర్ధారించడానికి సమగ్ర చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష మరియు  
పరీక్షల శ్రేణి అవసరం. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
పూర్తి వైద్య చరిత్ర ఇందులో ప్రభావితమైన కాలు, గర్భం, వ్రణోత్పత్తి, గాయం,  
గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్లు మరియు క్యాన్సర్ యొక్క ఏదైనా చరిత్ర, మునుపటి DVT  
(డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్), గత ఆసుపత్రిలో గడిపినవి, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు  
మరియు మునుపటి దిగువ అవయవాల పగులుపై మునుపటి జోక్యాలు లేదా శస్త్రచికిత్స  
ఉండాలి.  
  
క్లినికల్ పరీక్ష నిలబడి ఉన్న స్థితిలో అనారోగ్య సిరల యొక్క క్లినికల్  
మూల్యాంకనం మరియు ఎరుపు, సున్నితత్వం, వాపు, హైపర్పిగ్మెంటేషన్ మరియు  
వ్రణోత్పత్తి కోసం తనిఖీ చేయబడుతుంది. సిరల రిఫ్లక్స్ యొక్క వర్గీకరణ  
లక్షణాల యొక్క క్లినికల్ తీవ్రతను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది,  
ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
C0: సిరల వ్యాధి యొక్క కనిపించే లేదా స్పష్టంగా కనిపించే సంకేతాలు లేవు C1:  
రెటిక్యులర్ సిరలు (పర్పుల్ బ్లూ సిరలు) C2: అనారోగ్య సిరలు C3: ఎడెమా  
(వాపు) C4a: పిగ్మెంటేషన్ మరియు దురద C4b: దిగువ కాళ్ళ చర్మంలో మార్పులు  
మరియు దాని ఫలితంగా తెల్లటి మచ్చ నయమైన పుండు C5: హీల్డ్ లెగ్ అల్సర్ C6:  
కాలు మీద యాక్టివ్ అల్సర్  
  
ఖచ్చితమైన కారణాన్ని గుర్తించడానికి, పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
ట్రెండెలెన్‌బర్గ్ పరీక్ష: బ్రాడీ-ట్రెండెలెన్‌బర్గ్ పరీక్ష అని కూడా  
పిలుస్తారు, ఇది అనారోగ్య సిరలు ఉన్న రోగులలో కాళ్ళ యొక్క ఉపరితల మరియు  
లోతైన సిరలలోని కవాటాల సామర్థ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ఇది కాలును 45ºకి  
పెంచడం ద్వారా జరుగుతుంది మరియు సిరలు పూర్తిగా ఎండిపోయిన తర్వాత మధ్య  
తొడకు టోర్నీకీట్ వర్తించబడుతుంది.  
  
పెర్థెస్ పరీక్ష: ఇది మధ్య తొడకు వర్తించే టోర్నికీట్‌తో నిలబడి ఉన్న  
స్థితిలో జరుగుతుంది. 5-నిమిషాల నడక తర్వాత అనారోగ్య సిరలు కూలిపోతే లేదా  
వాకింగ్‌తో అనారోగ్య సిరలు మరింత ప్రముఖంగా మరియు బాధాకరంగా మారినట్లయితే,  
అప్పుడు లోతైన సిరలు అడ్డుపడతాయి.  
  
ఇమేజింగ్ పద్ధతులు వైద్య పరీక్ష నుండి అనారోగ్య సిరలు యొక్క కారణం  
స్పష్టంగా తెలియకపోతే లేదా ఒక జోక్యాన్ని పరిశీలిస్తే, ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
చేయబడతాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
వెనోగ్రఫీ: ఇది ఎముక మజ్జ లేదా సిరల్లోకి ప్రత్యేక రంగును ఇంజెక్ట్ చేసిన  
తర్వాత సిరల యొక్క ఎక్స్-రే ప్రక్రియ. ఇది రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని  
కనుగొనడానికి మరియు శస్త్రచికిత్సకు ముందు అనారోగ్య సిరలను అంచనా వేయడానికి  
ఉపయోగించే సిరను గుర్తించడానికి జరుగుతుంది.  
  
సిరల డాప్లర్ పరీక్ష: ఇది సిరల్లో రక్త ప్రవాహ దిశను తనిఖీ చేయడానికి మరియు  
సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం లేదా అని తనిఖీ చేయడానికి అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్.  
  
కలర్ డ్యూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్: ఇది రక్త ప్రవాహ వేగాన్ని మరియు  
కాళ్ళలోని సిరల నిర్మాణాన్ని చూడటానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలను  
ఉపయోగించడం.  
  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): ఇది లోతైన, దాగి ఉన్న అనారోగ్య సిరలు మరియు  
లక్షణాల వెనుక ఉన్న మూల కారణాన్ని కూడా కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది. అనారోగ్య  
సిరల శస్త్రచికిత్స కోసం CT వెనోగ్రఫీ అద్భుతమైన రోడ్ మ్యాప్‌ను  
అందించగలదని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): దిగువ అంత్య భాగాల యొక్క అనారోగ్య  
సిరలు మరియు పెల్విస్ మరియు పొత్తికడుపు యొక్క లోతైన సిరలను అంచనా వేయడంలో  
మెరుగైన పాత్రను పోషించే ప్రత్యామ్నాయ సాధనంగా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.  
  
CT యాంజియోగ్రామ్: మీకు అనారోగ్య సిరలు ఉన్నాయా లేదా మరేదైనా సమస్య ఉందా  
అని నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్ష మీ వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. ఎక్స్-రే  
చిత్రాలపై మీ సిరలను వివరించే రంగు ఇంజెక్ట్ చేయబడింది.  
  
అంబులేటరీ సిరల ఒత్తిడి కొలతలు  
  
లెగ్ సిరలలో అధిక విలువ నుండి ఒత్తిడి క్షీణతను గుర్తించడానికి ఇది  
ఉపయోగించబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక సిరల వ్యాధిలో దూడ పంపు పనితీరును అంచనా  
వేయడంలో అంబులేటరీ సిరల ఒత్తిడి (AMVP) కొలత బంగారు ప్రమాణంగా  
పరిగణించబడుతుంది.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
ప్రముఖులు తాప్సీ పన్ను తాప్సీ పన్ను విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందిన భారతీయ  
చలనచిత్ర నటి, ఆమె అనారోగ్య సిరలతో తన ఎన్‌కౌంటర్‌ను గుర్తుచేసుకుంది.  
“నేను ఈ చిత్రాన్ని చూసినప్పుడు, నేను శిక్షణ ప్రారంభించడానికి కేవలం 6  
వారాల ముందు నా అనారోగ్య సిరలు ఎలా ఆపరేషన్ చేసి తొలగించబడ్డానో నాకు  
గుర్తుంది. ఇప్పుడు ఆ మచ్చలు చెడ్డ కన్నులా పనిచేస్తాయి, ”అని ఆమె తన  
ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్‌లో రాసింది. బ్రిట్నీ స్పియర్స్ ఇద్దరు పిల్లలకు  
తల్లి అయిన ఈ అమెరికన్ గాయని-గేయరచయిత, అనారోగ్య సిరలను కలిగి ఉన్న ఇతర  
ఆశించే మమ్‌ల మాదిరిగానే సరిగ్గా అదే శరీర రూపాంతరాన్ని ఎదుర్కొన్నారు.  
2018 నుండి వచ్చిన ఒక నివేదిక ప్రకారం, బ్రిట్నీ తన దెబ్బతిన్న సిరలను  
లేజర్ చికిత్స ద్వారా తొలగించాలని కోరింది. అనారోగ్య సిరలు నివారణ  
  
"ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కలిగి ఉన్నవాడు ప్రతిదీ కలిగి ఉంటాడు" అనే నానుడి  
ప్రకారం మరియు అనారోగ్య సిరల నివారణ ప్రధానంగా మిమ్మల్ని మీరు ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుకోవడానికి మీరు చేసే జీవనశైలి మార్పులను కలిగి ఉంటుంది. అవి క్రింది  
విధంగా ఉన్నాయి:  
  
చురుకుగా ఉండండి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి సాధారణ వ్యాయామం  
మంచి రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించడానికి ఒక మార్గం, అలాగే సిర మరియు కండరాల  
బలాన్ని పెంచుతుంది. మీకు ఇప్పటికే అనారోగ్య సిరలు ఉన్నట్లయితే కఠినమైన  
వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండాలి  
  
మీరు చెమట పట్టడానికి చాలా బద్ధకంగా ఉన్నారా? మీరు కదిలేందుకు సహాయపడే  
చిట్కాలు మరియు ఉపాయాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఆరోగ్యకరమైన  
బరువును నిర్వహించండి అనారోగ్య సిరల ఆవిర్భావానికి తెలిసిన కారకాల్లో  
ఊబకాయం ఒకటి కాబట్టి, బరువు నియంత్రణ కాలు ప్రసరణపై ఒత్తిడిని నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం లేదా నిలబడటం మానుకోండి, మీరు  
ఎక్కువసేపు నిలబడవలసి వస్తే, ప్రతి కొన్ని నిమిషాలకు ఒక కాలు నుండి మరొక  
కాలుకు బరువును మార్చండి. ఎక్కువసేపు కూర్చున్నప్పుడు, ప్రతి 30 నిమిషాలకు  
చిన్నపాటి నడకలు చేయండి.  
  
గమనిక: ఎక్కువ కాలం హైహీల్స్ ధరించకుండా ఉండండి, ఇది సిరల సామర్థ్యాన్ని  
కోల్పోయేలా చేస్తుంది, దీని వలన కాలులో సిరల రక్తం చేరుతుంది. మీరు  
అసౌకర్యంతో మీకు సహాయపడే మడమ మద్దతుదారులను కూడా కొనుగోలు చేయవచ్చు.  
  
ఇప్పుడు మా పరిధిని అన్వేషించండి ఇప్పుడు మా పరిధిని అన్వేషించండి!  
  
వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరించండి రోజంతా అదనపు బిగుతుగా ఉండే బట్టలు రక్త  
ప్రసరణను తగ్గిస్తాయి, కాబట్టి, మంచి ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో  
సహాయపడటానికి వదులుగా ఉండే సౌకర్యవంతమైన దుస్తులను ధరించండి. మీ కాళ్ళను  
ఎత్తులో ఉంచండి మీ కాళ్ళలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి మీ కాళ్ళను గుండె  
స్థాయి కంటే పైకి లేపడానికి రోజంతా అనేక చిన్న విరామాలు తీసుకోండి.  
కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు వాడండి కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు లేదా సాక్స్ ధరించడం వలన  
కాళ్ళపై ఒత్తిడి ఉంచడం ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, కాళ్ళ  
వాపు నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది మరియు కాళ్ళలో రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తుంది.  
  
ఆన్‌లైన్‌లో కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు కొనండి. ఇక్కడ నొక్కండి! సరైన ఆహారం  
తీసుకోండి అధిక ఉప్పు కాళ్లలో వాపుకు కారణమవుతుంది. తక్కువ సోడియం ఆహారంతో  
పాటు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్య సిరలను  
నివారించవచ్చు. మీ రక్తపోటు నియంత్రణ సూర్యరశ్మిని పరిమితం చేయండి  
సూర్యరశ్మి వెరికోస్ వెయిన్‌ల రూపాన్ని మరింత దిగజారుస్తుంది మరియు  
సూర్యరశ్మికి ఎక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల సరసమైన చర్మం ఉన్నవారిలో  
బుగ్గలు లేదా ముక్కుపై స్పైడర్ సిరలు (చిన్న డైలేటెడ్ ఎరుపు లేదా ఊదా  
సిరలు) ఏర్పడవచ్చు.  
  
సూర్యుని యొక్క కఠినమైన కిరణాల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. మీ  
చర్మానికి బాగా సరిపోయే విశాలమైన సన్‌స్క్రీన్‌ల నుండి ఎంచుకోండి. ఇప్పుడు  
కొను! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
అనారోగ్య సిరలకు ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ అవసరం మరియు వాటిని నిర్వహించడంలో  
మీకు సహాయపడే సమగ్ర చికిత్సా బృందం వైద్యులు మరియు వారు వీటిని కలిగి  
ఉంటారు:  
  
సాధారణ వైద్యుడు వాస్కులర్ సర్జన్ ఫిజికల్ మెడిసిన్ రిహాబిలిటేటర్ ప్రాథమిక  
సంరక్షణ ప్రదాత  
  
వాస్కులర్ సర్జన్ వాస్కులర్ సిస్టమ్ వ్యాధులకు శస్త్రచికిత్సలో ప్రత్యేకత  
కలిగి ఉంటాడు. ఫిజికల్ మెడిసిన్ మరియు పునరావాస వైద్యుడు శారీరక  
వైకల్యాలున్న వారికి పనితీరు మరియు జీవన నాణ్యతను పునరుద్ధరిస్తాడు మరియు  
ఒక ప్రైమరీ కేర్ ప్రొవైడర్ (PCP) వ్యాధులను నిరోధిస్తుంది, నిర్ధారణ  
చేస్తుంది మరియు చికిత్స చేస్తుంది.  
  
మీ వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలి?  
  
ఒకవేళ వెంటనే డాక్టర్‌తో అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోండి:  
  
నడుస్తున్నప్పుడు లేదా నిలబడి ఉన్నప్పుడు మీకు నొప్పి ఉంటుంది మీరు  
అనారోగ్య సిరల దగ్గర గొంతు లేదా లేత గడ్డను అభివృద్ధి చేస్తారు మీరు మీ  
చీలమండలు లేదా పాదాలలో వాపు కలిగి ఉంటారు అనారోగ్య సిర మీద మీ చర్మం  
దానికదే లేదా గాయపడినప్పుడు రక్తస్రావం అవుతుంది.  
  
మీరు ఈ లక్షణాలలో దేనినైనా గమనించినట్లయితే, వెంటనే మా విశ్వసనీయ వైద్యుల  
బృందం నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! అనారోగ్య సిరలు చికిత్స  
  
వెరికోస్ వెయిన్స్ చికిత్సకు లక్షణాల తీవ్రతపై సరైన అవగాహన అవసరం. చికిత్స  
క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
కన్జర్వేటివ్ మేనేజ్‌మెంట్ స్వల్ప లక్షణాలతో మరియు దీర్ఘకాలిక గ్రాడ్యుయేట్  
కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు, లెగ్ ఎలివేషన్ మరియు నోటి నొప్పి మందులను ఉపయోగించి  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకోకూడదనుకునే వ్యక్తులకు లక్షణాలను ఉపశమనానికి ఒక  
సాధనంగా చెప్పవచ్చు. మీరు ఫలితాలను చూడాలనుకుంటే మరియు శస్త్రచికిత్సను  
నివారించాలనుకుంటే మేజోళ్ళు ప్రతిరోజూ ధరించాలి. శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ  
రోగలక్షణ సిరలు మరియు గణనీయమైన సిరల అసమర్థత కలిగిన రోగులకు, అనేక  
సంవత్సరాలుగా శస్త్రచికిత్స సరైన చికిత్సగా ఉంది. సాంప్రదాయ శస్త్రచికిత్స  
చికిత్స క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
సాంప్రదాయిక శస్త్రచికిత్స: గజ్జ క్రీజ్‌లో ఒక చిన్న కోత చేయబడుతుంది మరియు  
ప్రధాన అసమర్థ సిర యొక్క పైభాగం విడదీయబడి, కట్టివేయబడుతుంది. ఒక చక్కటి  
ప్లాస్టిక్ వైర్ సిర గుండా వెళుతుంది మరియు మోకాలి స్థాయిలో కాలు లోపలి  
భాగం ద్వారా తిరిగి పొందబడుతుంది. సిర స్ట్రిప్పింగ్: అనారోగ్య సిరలకు  
చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే కాలులోని పెద్ద సిరను తొలగించడానికి లేదా  
కట్టడానికి ఈ ప్రక్రియ ఉపయోగించబడుతుంది. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు లేజర్  
అబ్లేషన్: ఇవి అల్ట్రాసౌండ్ మార్గదర్శకత్వంలో మోకాలి స్థాయి నుండి గజ్జ  
వరకు పొడవైన సిరను పైకి పంపడం మరియు ఆపై విభాగాలలో సిరను తగ్గించడం వంటివి  
కలిగి ఉంటాయి. ఇది గజ్జ కోతను నివారిస్తుంది మరియు తక్కువ గాయాలకు మరియు  
త్వరగా కోలుకోవడానికి దారితీయవచ్చు. స్క్లెరోథెరపీ: ఇది స్క్లెరోసెంట్ అని  
పిలువబడే ఒక ఏజెంట్‌ను వేరికోసిటీస్‌లోకి ఇంజెక్షన్ చేస్తుంది, దీని తర్వాత  
కంప్రెషన్ బ్యాండేజింగ్ మరియు/లేదా కంప్రెషన్ హోసిరీ ఉంటుంది.  
స్క్లెరోథెరపీ యొక్క ప్రధాన ప్రమాదం సిర వెలుపల ఇంజెక్షన్, ఇది స్థానిక  
కణజాల నెక్రోసిస్ మరియు మచ్చలకు దారితీస్తుంది. ఫోమ్ స్క్లెరోథెరపీ: ఇది  
సిరల ద్వారా వేగంగా మరియు విస్తృతంగా వ్యాపించే ఒక నురుగును ఉత్పత్తి  
చేయడానికి తక్కువ పరిమాణంలో గాలితో స్క్లెరోసెంట్‌ను కలపడం, రక్తాన్ని  
పక్కకు నెట్టి, సిరలు దుస్సంకోచంగా మారేలా చేస్తుంది.  
  
కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్ విధానాలు ఎండోవాస్కులర్ లేజర్ అబ్లేషన్ (EVLA): ఇది  
సాధారణంగా పెద్ద అనారోగ్య సిరలకు ఉత్తమమైన చికిత్స, దీనిలో విస్తరించిన  
సిరలోకి చొప్పించిన సన్నని కాథెటర్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ శక్తిని ఉపయోగించి  
కాథెటర్ యొక్క కొనను వేడి చేస్తుంది. కాథెటర్ బయటకు తీయబడినప్పుడు, వేడి  
సిరను నాశనం చేస్తుంది మరియు అది కూలిపోతుంది మరియు మూసివేయబడుతుంది.  
మైక్రోపంక్చర్ లేదా మైక్రో-కోత లేదా కత్తిపోటు ఫ్లెబెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియలో,  
ఒక వైద్యుడు ఒక చిన్న కోతను చేస్తాడు మరియు ఓపెనింగ్ ద్వారా సమస్య సిరను  
హుక్ చేయడానికి శస్త్రచికిత్సా పరికరం లేదా పెద్ద సూదిని ఉపయోగిస్తాడు. సిర  
అప్పుడు ఒక సమయంలో ఒక చిన్న ముక్క తొలగించబడుతుంది. ట్రాన్స్‌ల్యూమినేటెడ్  
పవర్డ్ ఫ్లెబెక్టమీ: ఈ ప్రక్రియలో చర్మం కింద కాంతిని చొప్పించడంతోపాటు  
సెలైన్ మిశ్రమాన్ని మరియు లోకల్ అనస్థీషియాను ఇంజెక్ట్ చేయడం ద్వారా సిరను  
చిన్న ముక్కలుగా చేసి, ఖాళీ నుండి ముక్కలను పీల్చుకోవడానికి సర్జన్‌కి  
మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.  
  
స్పైడర్ సిరల నిర్వహణ చాలా మంది రోగులకు "స్పైడర్ సిరలు"గా సూచించబడే  
ఉపరితల సిరలు కనిపిస్తాయి. ఇవి కేవలం కాస్మెటిక్ కోసం ఆందోళనకు కారణం  
కాకపోవచ్చు కానీ బాధాకరమైనవి కూడా కావచ్చు. దీని నిర్వహణలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
లిక్విడ్ స్క్లెరోథెరపీ: ఇది ఉపరితల సిరల్లోకి ద్రవ స్క్లెరోసెంట్‌ను  
ఇంజెక్షన్ చేస్తుంది. ఫ్లెబెక్టమీ: ఇది చిన్న 2 మిమీ నుండి 3 మిమీ కోతల  
ద్వారా పెద్ద ఉపరితల అనారోగ్య సిరలను తొలగించడం. లేజర్ థెరపీ: లేజర్ కాంతి  
మీ చర్మానికి హాని కలిగించకుండా సిరను నాశనం చేస్తుంది. లేజర్ థెరపీ  
స్పైడర్ సిరల చికిత్సకు మాత్రమే ఉపయోగించబడుతుంది మరియు అనారోగ్య సిరలకు  
ఉపయోగపడదు.  
  
నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 రోగులకు రక్తం గడ్డకట్టే సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి,  
ఇది డివిటికి దారి తీస్తుంది, ఇది అనారోగ్య సిరల అభివృద్ధికి ప్రధాన ప్రమాద  
కారకం. COVID- 19కి సంబంధించిన అన్ని FAQలను చదవండి. ఇప్పుడే క్లిక్  
చేయండి! అనారోగ్య సిరలు కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
సాధ్యమైనంత పూర్తి మరియు మన్నికైన చికిత్స ప్రతిస్పందనను నిర్ధారించడానికి  
జీవనశైలి మార్పు చాలా ముఖ్యమైనది. అనారోగ్య సిరలు చికిత్సకు అన్ని నిర్వహణ  
పద్ధతులు సురక్షితమైనవిగా పరిగణించబడతాయి మరియు దీర్ఘకాలికంగా లేదా  
స్వల్పకాలికంగా ఉండవచ్చు. అయితే, మనం ఎల్లప్పుడూ శస్త్రచికిత్సను  
ఎంచుకోవాలా? ప్రయోజనకరంగా ఉండే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి, కానీ అవి:  
  
1. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది శరీరాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
 సిరల ద్వారా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. అనారోగ్య రోగులపై ఆపిల్  
 వెనిగర్ యొక్క బాహ్య అప్లికేషన్ సాంప్రదాయిక చికిత్స యొక్క సానుకూల  
 ప్రభావాలను పెంచుతుందని ఒక అధ్యయనం సూచించింది.  
  
మా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని అన్వేషించండి. ఇప్పుడు మీ  
కార్ట్‌ని నింపండి!  
  
2. ఎర్ర మిరపకాయ (లాల్మిర్చ్): కారపు మిరియాలు అని కూడా పిలుస్తారు,  
 ఇందులో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి  
 అలెర్జీలు మరియు వైరస్లకు చికిత్స చేస్తాయి. మిరియాలు లోపల ఉన్న  
 పదార్ధం రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది, అనారోగ్య సిరలను  
 నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.  
3. వెల్లుల్లి (లాహ్సున్): ఇది సిరలు మరియు రక్త నాళాలను బలోపేతం  
 చేయడానికి సహాయపడే ఫ్లేవనాయిడ్లను కలిగి ఉంటుంది, తద్వారా వాటిని  
 దెబ్బతినకుండా సురక్షితంగా ఉంచుతుంది, తద్వారా అనారోగ్య సిరలను  
 తగ్గిస్తుంది.  
4. నిమ్మకాయ (నింబు): ఇది పోషకాలు మరియు ఖనిజాలు మరియు విటమిన్ సి యొక్క  
 పవర్‌హౌస్, ఇది అనారోగ్య సిరలు మరియు హెచ్చుతగ్గుల రక్తపోటులను  
 నివారిస్తుంది మరియు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది.  
  
గమనిక: 2 నుండి 3 నిమ్మకాయల నుండి రసాన్ని తీయండి మరియు 4 టీస్పూన్ల ఆలివ్  
నూనె జోడించండి. దీన్ని అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్‌తో కలిపి రాత్రంతా అలాగే  
ఉంచాలి. రెండు నెలల పాటు ఆ మిశ్రమంతో వెరికోస్ వెయిన్స్ ప్రభావిత  
ప్రాంతాన్ని రోజుకు రెండుసార్లు మసాజ్ చేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది.  
నిమ్మకాయల ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
అనారోగ్య సిరలు యొక్క సమస్యలు  
  
అనారోగ్య సిరలు సమస్యలు చాలా అరుదుగా ఉండవచ్చు, కానీ అవి:  
  
సిరల పుండ్లు: ఇవి మీ లెగ్ సిరల్లో రక్త ప్రసరణ సమస్యల వల్ల ఏర్పడే లెగ్  
అల్సర్లు. నొప్పి: దహనం, కొట్టుకోవడం, కండరాల తిమ్మిరి మరియు దిగువ కాళ్లలో  
వాపుతో పాటు కాళ్లలో నొప్పి లేదా భారీ అనుభూతి. పేలవమైన కాస్మెసిస్:  
కాస్మెసిస్ సాధారణంగా వికృతీకరణ లోపాల యొక్క శస్త్రచికిత్స దిద్దుబాటును  
సూచిస్తుంది, ఇది అనారోగ్య సిరల ఉనికితో కష్టతరం అవుతుంది.  
థ్రోంబోఫ్లబిటిస్: మీ కాలులోని సిరల వాపు. డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్ (DVT):  
ఇది కాలులో నొప్పి మరియు వాపును కలిగిస్తుంది మరియు పల్మనరీ ఎంబోలిజం వంటి  
తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. రక్తస్రావం: మీ చర్మం ఉపరితలం దగ్గర  
అనియంత్రిత రక్తస్రావం అనారోగ్య సిరల వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
రక్తస్రావం ఆపడానికి ప్రథమ చికిత్స చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
అనారోగ్య సిరలు కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ప్రత్యామ్నాయ లేదా పరిపూరకరమైన చికిత్సలు అనారోగ్య సిరల యొక్క లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి నిరూపించబడ్డాయి మరియు చికిత్స ప్రణాళికతో చేర్చబడినప్పుడు  
మంచి ఫలితాలను చూపుతాయి. వాటిలో కొన్ని: హైడ్రోథెరపీ అధ్యయనాలు కంప్రెషన్  
థెరపీ మరియు ఇతర సాంప్రదాయిక చికిత్సలతో పాటు ప్రాధమిక అనారోగ్య సిరల  
చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని చూపిస్తున్నాయి. వెచ్చని సిట్జ్ బాత్  
హైడ్రోథెరపీ అనేది సంక్లిష్టత లేని అనారోగ్య సిరల కోసం సమర్థవంతమైన  
నాన్-ఇన్వాసివ్ థెరపీ మరియు రోగి యొక్క అధిక స్థాయి సమ్మతి అవసరం. లీచ్  
థెరపీ ఔషధ జలగ సిరల రక్తాన్ని పీలుస్తుంది మరియు పుండును నయం చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు సంక్లిష్టమైన అనారోగ్య సిరల నిర్వహణలో సమర్థవంతమైన  
అనుబంధంగా ఉపయోగించవచ్చు అని ఒక అధ్యయనం సూచించింది. అయితే దీనికి  
నియంత్రిత ట్రయల్స్ ద్వారా మరింత మూల్యాంకనం అవసరం. ఆయుర్వేదం ఇది  
బాధాకరమైన సిరల పూతల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది, అనారోగ్య సిరల సమస్య.  
చికిత్సా విధానాలు, సోధన (శుద్దీకరణ చికిత్స), నాన్-హీలింగ్ అల్సర్‌లపై  
పనిచేస్తాయని మరియు వాటిని నయం చేయడంలో సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు  
సూచిస్తున్నాయి.  
  
మా ఆయుర్వేద పేజీని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
అనారోగ్య సిరలతో జీవించడం  
  
అనారోగ్య సిరలు ఎల్లప్పుడూ పూర్తిగా నివారించబడవు, జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే  
అవి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వ్యాధి పురోగతి చెందకుండా ఉండటానికి  
మీకు సహాయపడే కొన్ని సలహాలు:  
  
సరైన ఆహార ఎంపికలు చేయండి బాదం మరియు పిస్తా గింజలు వంటి పొటాషియం-అధిక  
ఆహారాలు, నీరు నిలుపుదలని తగ్గిస్తుంది మరియు అనారోగ్య సిరలను తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. అలాగే, ఉప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని తగ్గించడం వల్ల నీరు నిలుపుదల  
తగ్గుతుంది.  
  
టాప్ 50 పొటాషియం అధికంగా ఉండే భారతీయ ఆహార వనరుల గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి! మీ ప్లేట్‌లో ఫ్లేవనాయిడ్‌లను జోడించండి  
ఫ్లేవనాయిడ్‌లు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి, ధమనులలో రక్తపోటును  
తగ్గిస్తాయి మరియు రక్త నాళాలను సడలించగలవు, ఇవన్నీ అనారోగ్య సిరలను  
తగ్గించగలవు. ఫ్లేవనాయిడ్లను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు:  
  
ఉల్లిపాయలు బెల్ పెప్పర్ బచ్చలికూర బ్రోకలీ ద్రాక్ష చెర్రీస్ యాపిల్స్  
బ్లూబెర్రీస్ కోకో వెల్లుల్లి  
  
మతపరమైన మసాజ్ ప్రభావిత ప్రాంతాలను సున్నితంగా మసాజ్ చేయడం వల్ల సిరల  
ద్వారా రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. సరైన ప్రభావాల కోసం మసాజ్ నూనెలు లేదా  
మాయిశ్చరైజర్లను ఉపయోగించండి మరియు పెళుసుగా ఉండే కణజాలాలను దెబ్బతీస్తుంది  
కాబట్టి నేరుగా సిరలపై నొక్కడం మానుకోండి. కదులుతూ ఉండేలా చూసుకోండి,  
ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం మానుకోండి మరియు రక్తం సజావుగా ప్రవహించేలా  
చేయడానికి తరచుగా లేచి చుట్టూ తిరగడం లేదా పొజిషన్ మార్చడం లక్ష్యంగా  
పెట్టుకోండి. అలాగే, కాళ్లు మరియు పాదాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని నిరోధిస్తుంది,  
ఇది రక్తప్రసరణ సమస్యలకు తోడ్పడుతుంది కాబట్టి, కాళ్లతో కూర్చోవడం  
మానుకోండి. చల్లటి స్నానం చేయండి చల్లని నీరు రక్త ప్రసరణను  
మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పాదాల నుండి తొడల వరకు నీటి జెట్‌తో కూడా మసాజ్  
చేయవచ్చు. ప్రభావిత ప్రాంతం యొక్క చర్మాన్ని శుభ్రంగా మరియు బాగా తేమగా  
ఉండేలా చూసుకోండి. ఆల్కహాల్ మరియు పొగాకుకు "వద్దు" అని చెప్పండి, అనారోగ్య  
సిరలు వచ్చే ప్రమాద కారకాలు ఇవి అని మేము నిర్ధారించాము, మీకు ఇప్పటికే  
అనారోగ్య సిరలు ఉంటే అవి లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి, అందువల్ల  
వాటిని నివారించడం వలన మీరు లక్షణాలతో సహాయపడటమే కాకుండా తీసుకోవడంలో  
సహాయపడవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి అదనపు అడుగు.  
  
మీరు ఈ ప్రాణాంతకమైన అలవాటును విడిచిపెట్టాలని కోరుకుంటే మా ధూమపాన విరమణ  
పరిధిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే బ్రౌజ్ చేయండి!  
  
టూరిస్ట్ క్లాస్ సిండ్రోమ్ గురించి తెలుసుకోండి, ట్రావెలర్స్ థ్రాంబోసిస్  
అని కూడా పిలుస్తారు, మీరు ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవలసి వచ్చినప్పుడు  
ఏర్పడే పరిస్థితి. దీనిని నివారించడానికి, పాదాల వ్యాయామాలు చేయండి, నీటిని  
సిప్ చేస్తూ ఉండండి, వదులుగా సౌకర్యవంతమైన దుస్తులు ధరించండి మరియు సుదీర్ఘ  
విమాన ప్రయాణం విషయంలో ప్రతి 2 గంటలకు కదులుతూ ఉండేలా చూసుకోండి. పోస్ట్  
ప్రొసీజర్ ఫాలో-అప్‌లను సీరియస్‌గా తీసుకోండి ఎండోవెనస్ అబ్లేషన్ చికిత్స  
తర్వాత, చాలా మంది వైద్యులు డీప్ సిర థ్రాంబోసిస్‌ను అంచనా వేయడానికి మొదటి  
వారంలో చికిత్స చేసిన కాలు యొక్క డ్యూప్లెక్స్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షను  
సిఫార్సు చేస్తారు.  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు 1. అనారోగ్య సిరలు బాధాకరంగా ఉన్నాయా? 2. మీకు  
రోగలక్షణ అనారోగ్య సిరలు ఉంటే మీరు ఎలా నిర్ణయిస్తారు? 3. పరిస్థితి  
ఆరోగ్యానికి సంబంధించినదా? 4. సిర కోల్పోవడం సమస్యా? 5. కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు  
పని చేయకపోతే ఏమి చేయాలి? ప్రస్తావనలు Lin F, Zhang S, Sun Y, Ren S, Liu  
P. The management of varicose veins. Int సర్జ్. 2015 జనవరి;100(1):185-9.  
రానా, నిమర్తా. (2017) వెరికోస్ వెయిన్: రివ్యూ ఆర్టికల్. పియాజ్జా జి.  
అనారోగ్య సిరలు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్. సర్క్యులేషన్.  
2014;130:582-587. శర్మ మరియు ఇతరులు. వెరికోస్ వెయిన్స్ డిజార్డర్‌లో  
ప్రధాన ముందస్తు కారకంగా కుటుంబ చరిత్ర. ejbps, 2017, వాల్యూమ్ 4, సంచిక 12  
392-396. రీసెర్చ్ ఆర్టికల్ SJIF ఇంపాక్ట్ ఫ్యాక్టర్ 4.382. Ahti TM,  
Mäkivaara LA, Luukkaala T, Hakama M, Laurikka JO. జీవనశైలి కారకాలు మరియు  
అనారోగ్య సిరలు: క్రాస్-సెక్షనల్ డిజైన్ ఫలితంగా ప్రమాదాన్ని తక్కువగా  
అంచనా వేస్తుందా?. ఫ్లేబాలజీ. 2010;25(4):201-206. Min SK, కిమ్ SY, పార్క్  
YJ మరియు ఇతరులు. అనారోగ్య సిర శస్త్రచికిత్స కోసం శక్తివంతమైన  
నావిగేటర్‌గా త్రీ-డైమెన్షనల్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ వెనోగ్రఫీ పాత్ర. J  
వాస్క్ సర్గ్. 2010;51(4):893-899. రాజు S, వాకర్ W, మే C. సాధారణ  
వాలంటీర్లలో ఆంబులేటరీ సిరల ఒత్తిడి మరియు కాలమ్ అంతరాయ వ్యవధిని కొలవడం. J  
వాస్క్ సర్గ్ సిరల శోషరస రుగ్మత. 2020;8(1):127-136. అంటాని MR, దత్తిలో  
JB. అనారోగ్య సిరలు. [2022 జూలై 13న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.  
Atik D, Atik C, Karatepe C. వెరికోసిటీ లక్షణాలు, నొప్పి మరియు సామాజిక  
స్వరూపం ఆందోళనపై బాహ్య ఆపిల్ వెనిగర్ అప్లికేషన్ యొక్క ప్రభావం: ఒక  
యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత ట్రయల్. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్‌నేట్  
మెడ్.2016;2016:6473678. ఎర్నెస్ట్, ఇ., సరడెత్, టి., & రెష్, కెఎల్  
(2016). అనారోగ్య సిరలు కోసం హైడ్రోథెరపీ: ఒక యాదృచ్ఛిక, నియంత్రిత ట్రయల్.  
ఫ్లేబాలజీ. బాపట్ RD, ఆచార్య BS, జువేకర్ S, దహనుకర్ SA. సంక్లిష్ట  
అనారోగ్య సిరలు కోసం లీచ్ థెరపీ. భారతీయ J మెడ్ రెస్. 1998;107:281-284.  
పాటిల్ D, జహగీర్ధర్ SH, తోషిఖానే HD. అనారోగ్య పూతల చికిత్సలో ఒక సమగ్ర  
విధానం. Anc సైన్స్ లైఫ్. 2013 జనవరి;32(3):161-4. మిశ్రా S, అలీ I, సింగ్  
G. ఎపిడెమియోలాజికల్ కారకాలు మరియు ప్రైమరీ వెరికోస్ వెయిన్స్ యొక్క  
క్లినికల్ ప్రొఫైల్ అధ్యయనం. మెడ్ J DY పాటిల్ యూనివర్సిటీ [సీరియల్  
ఆన్‌లైన్] 2016 [ఉదహరించబడింది 2022 అక్టోబర్ 18];9:617-21. అస్లాం మరియు  
ఇతరులు. అనారోగ్య సిర వ్యాధి అభివృద్ధిలో ప్రపంచ ప్రభావం మరియు దోహదపడే  
అంశాలు.SAGE ఓపెన్ మెడిసిన్ వాల్యూమ్ 10: 1–13. జూలై 2022.  
  
==================================================  
  
దగ్గు అవలోకనం దగ్గు అనేది శ్లేష్మం, బ్యాక్టీరియా మరియు ఇతర విదేశీ  
పదార్ధాలను బహిష్కరించే ఒక రక్షిత రిఫ్లెక్స్. ఇది ఊపిరితిత్తులు మరియు  
శ్వాసనాళాలను శుభ్రపరచడానికి శరీరం యొక్క రక్షణ యంత్రాంగం.  
  
దగ్గు తీవ్రమైన లేదా స్వల్పకాలికంగా ఉంటుంది, ఇది సాధారణంగా 3 వారాల కంటే  
తక్కువగా ఉంటుంది, అయితే దీర్ఘకాలిక లేదా నిరంతర దగ్గు 3 నుండి 8 వారాల  
వరకు ఉంటుంది. దగ్గుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎగువ శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు,  
అలెర్జీలు, న్యుమోనియా, ఆస్తమా లేదా ఇతర వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా మీరు  
దగ్గును అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా, దగ్గుకు కారణమైన వాటిపై ఆధారపడి  
శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, శ్వాసలో గురక, గొంతు బొంగురుపోవడం లేదా ఛాతీ  
నొప్పి వంటి ఇతర లక్షణాలతో కూడి ఉండవచ్చు.  
  
దగ్గు యొక్క తీవ్రమైన కేసులు సాధారణంగా ఆవిరిని పీల్చడం, ఉప్పునీటితో  
పుక్కిలించడం, హ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించడం లేదా దగ్గును అణిచివేసే మందులు  
మరియు ఎక్స్‌పెక్టరెంట్‌లను తీసుకోవడం వంటి ఇంటి నివారణల ద్వారా  
నిర్వహించబడతాయి. గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం లేదా దగ్గును తీవ్రతరం చేసే  
ఆయిల్ ఫుడ్స్ వంటి ఆహారాలను నివారించడం కూడా మీ పరిస్థితిని మెరుగుపరచడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక దగ్గు విషయంలో, మీ దగ్గు యొక్క కారణం మరియు  
వ్యవధిని బట్టి యాంటీబయాటిక్స్ మరియు ఇతర మందులు సూచించబడవచ్చు. అటువంటి  
సందర్భాలలో దగ్గు యొక్క అంతర్లీన కారణం యొక్క చికిత్సను కూడా  
పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర  
భాగాలు (లు) స్వరపేటిక ఫారింక్స్ శ్వాసనాళాలు ఊపిరితిత్తులు అనుకరించే  
పరిస్థితులు బ్రోన్కియోలిటిస్ బ్రాంకోజెనిక్ కార్సినోమా దీర్ఘకాలిక ఆకాంక్ష  
COPD రక్తప్రసరణ గుండె ఆగిపోవడం వాయుమార్గం యొక్క విదేశీ శరీరం  
ఇంటర్‌స్టీషియల్ ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి న్యూరోమస్కులర్ న్యూరోమస్కులార్  
డిజార్డర్స్ పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఛాతీ ఎక్స్-రే కఫం పరీక్ష బ్రాంకోస్కోపీ CT  
స్కాన్ చికిత్స దగ్గును అణిచివేసేవి: డెక్స్ట్రోమెథోర్ఫాన్,  
లెవోక్లోపెరాస్టిన్ & కోడైన్ ఎక్స్‌పెక్టరెంట్స్ & మ్యూకోలైటిక్స్:  
గ్వైఫెనెసిన్ యాంటీబయాటిక్స్: అమోక్సిసిలిన్ క్లావులనేట్ బ్రోంకోడైలేటర్స్:  
బ్యూడెల్‌సొనైల్‌జియాస్టిమోల్, బ్యూడెలాస్ట్‌సోనైడ్, థియామిస్ట్, నిపుణులు  
సాధారణ వైద్యుడు ENT స్పెషలిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్ అలెర్జిస్ట్‌ను  
సంప్రదించాలి దగ్గు యొక్క కారణాలు  
  
దగ్గుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. తీవ్రమైన లేదా స్వల్పకాలిక దగ్గు సాధారణంగా  
3 వారాల కంటే తక్కువగా ఉంటుంది, అయితే దీర్ఘకాలిక లేదా నిరంతర దగ్గు 3  
నుండి 8 వారాల వరకు ఉంటుంది. వివిధ కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:  
  
తీవ్రమైన లేదా స్వల్పకాలిక దగ్గుకు కారణాలు  
  
1. తీవ్రమైన వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియల్ ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణ  
 జలుబు, వైరల్ లారింగైటిస్ మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజాతో సహా ఎగువ శ్వాసకోశ యొక్క  
 వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దగ్గుకు అత్యంత సాధారణ కారణం. అటువంటి సందర్భాలలో,  
 దగ్గు సాధారణంగా జ్వరం, గొంతు నొప్పి మరియు ముక్కు కారటం వంటి వాటితో  
 కూడి ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల కూడా  
 దగ్గు రావచ్చు.  
  
2. చికాకు కలిగించే లేదా అలెర్జీ కారకాలను పీల్చడం దుమ్ము, పొగ, విషపూరిత  
 పొగలు, అచ్చు, పుప్పొడి & పెంపుడు బొచ్చుకు తీవ్రంగా బహిర్గతం కావడం  
 వల్ల ఎగువ శ్వాసనాళంలో వాపు వస్తుంది మరియు దగ్గు వస్తుంది.  
  
3. తీవ్రమైన రైనోసైనసైటిస్ తీవ్రమైన రైనోసైనసైటిస్‌లో, పరనాసల్ సైనస్‌ల  
 లైనింగ్‌లో మంట మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉంటుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ గొంతు వెనుక  
 భాగంలో శ్లేష్మం సేకరించడానికి కారణమవుతుంది, ఇది గొంతు దురదను  
 కలిగించవచ్చు. కొందరు వ్యక్తులు తమ గొంతును శుభ్రం చేసుకోవడానికి  
 తరచుగా దగ్గవచ్చు, మరికొందరు అనియంత్రిత దగ్గును అనుభవించవచ్చు.  
  
4. పెర్టుస్సిస్ లేదా కోరింత దగ్గు పెర్టుస్సిస్ లేదా కోరింత దగ్గు గాలిని  
 పీల్చడం వల్ల హింసాత్మక దగ్గుకు కారణం కావచ్చు. శ్వాసకోశాన్ని  
 ప్రభావితం చేసే బోర్డెటెల్లా పెర్టుసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల  
 పెర్టుసిస్ వస్తుంది.  
  
5. దిగువ శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు ఇవి మరింత తీవ్రమైన వైరల్ మరియు  
 బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఇవి బ్రోన్కైటిస్ విషయంలో వాయుమార్గాలను  
 మరియు న్యుమోనియా విషయంలో ఊపిరితిత్తులను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి.  
 వారు సాధారణంగా జ్వరంతో పాటు తీవ్రమైన, నిరంతర దగ్గును కలిగి ఉంటారు.  
  
దీర్ఘకాలిక లేదా నిరంతర దగ్గు యొక్క కారణాలు దీర్ఘకాలిక దగ్గు వెనుక  
కారణాన్ని నిర్ధారించడం చాలా కష్టం. దీనికి దగ్గు నిపుణుడు లేదా  
పల్మోనాలజిస్ట్ నుండి రోగ నిర్ధారణ అవసరం. దీర్ఘకాలిక దగ్గు యొక్క సంభావ్య  
కారణాలు:  
  
1. అప్పర్ ఎయిర్‌వే దగ్గు సిండ్రోమ్ అప్పర్ ఎయిర్‌వే దగ్గు సిండ్రోమ్  
 అనేది దీర్ఘకాలిక పోస్ట్-నాసల్ డ్రిప్, ఇది ఎగువ వాయుమార్గాన్ని  
 చికాకుపెడుతుంది, దగ్గును ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
2. గవత జ్వరం లేదా అలెర్జీ రినిటిస్ అలెర్జీ రినిటిస్ అనేది నాసికా  
 శ్లేష్మం యొక్క వాపు, ఇది పర్యావరణ కారకాల కారణంగా సంభవించే అలెర్జీ  
 చికాకుకు ద్వితీయంగా ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా శ్లేష్మ స్రావం  
 పెరుగుతుంది. శ్లేష్మం గొంతులో కూడా చేరవచ్చు, దీని వలన నాసికా తర్వాత  
 డ్రిప్ వస్తుంది. ఇది క్రమంగా, వాయుమార్గాలను చికాకుపెడుతుంది మరియు  
 దగ్గును ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా పొడి దగ్గు, తుమ్ములు మరియు  
 ముక్కు కారడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
3. దీర్ఘకాలిక సైనసిటిస్ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత, మీ సైనస్ మరియు  
 నాసికా శ్లేష్మం చికాకుగా మరియు మంటగా మారవచ్చు, ఫలితంగా జలుబు వంటి  
 లక్షణాలు మరియు కాలక్రమేణా దగ్గు వస్తుంది.  
  
4. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ వాయుమార్గాలలో అధిక శ్లేష్మం ప్లగ్ చేయడం వలన  
 దగ్గు 3 నెలల కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ ఎల్లప్పుడూ  
 ఇన్ఫెక్షన్ మూలం కాదు కానీ గతంలో బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల  
 సంభవించవచ్చు. ధూమపానం దీర్ఘకాలిక బ్రోన్కైటిస్ యొక్క ముఖ్యమైన ప్రమాద  
 కారకం, అందువలన, దగ్గుకు కారణం.  
  
5. పోస్ట్-ఇన్ఫెక్షియస్ దగ్గు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కోలుకుంటున్నప్పుడు, దగ్గు  
 గ్రాహకాలు హైపర్ రెస్పాన్సివ్ అవుతాయి, తద్వారా దగ్గు వస్తుంది.  
  
6. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) GERDలో, కడుపులోని ఆమ్ల  
 పదార్థాలు గొంతులోకి ప్రవేశిస్తాయి. దీనివల్ల గొంతులోని గ్రాహకాలు  
 చికాకు పడతాయి, దగ్గు వస్తుంది. GERD కారణంగా వచ్చే దగ్గు  
 పడుకున్నప్పుడు తీవ్రమవుతుంది ఎందుకంటే కడుపులోని విషయాలు తిరిగి  
 గొంతులోకి వెళ్లి దగ్గుకు కారణమవుతాయి.  
  
7. ఉబ్బసం ఆస్తమాలో, శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాహ్య కారకాలకు అధిక  
 ప్రతిస్పందనను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వాపు, బ్రోన్చియల్  
 హైపర్‌రియాక్టివిటీ & అడపాదడపా వాయుప్రసరణ అడ్డంకికి కారణం కావచ్చు,  
 తద్వారా శ్వాసనాళాల సంకోచం, తద్వారా దగ్గును ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
8. క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD) ఇది దీర్ఘకాలిక  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి, ఇది ఊపిరితిత్తుల నుండి గాలి  
 ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది మరియు సాధారణంగా ధూమపానంతో సంబంధం కలిగి  
 ఉంటుంది. ధూమపానం వల్ల వచ్చే దగ్గు ఒక విలక్షణమైన ధ్వనితో దాదాపు  
 దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది. ఇది తరచుగా ధూమపానం చేసే దగ్గు అని పిలుస్తారు.  
  
9. రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం (CHF) CHFలో, రక్తాన్ని పంప్ చేసే గుండె  
 సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దీని ఫలితంగా ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం పేరుకుపోయి  
 దగ్గు వస్తుంది.  
  
10. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్ మెడిసిన్‌కు  
 అసహనం అధిక రక్తపోటు కోసం ప్రజలు తీసుకునే ACE ఇన్హిబిటర్స్ యొక్క  
 అత్యంత ఇబ్బందికరమైన దుష్ప్రభావాలలో పొడి దగ్గు ఒకటి.  
  
11. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియాలో, మీ  
 నిద్రలో కొద్దిసేపు వాయుమార్గాలు పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా  
 నిరోధించబడతాయి. ఇది వాయుమార్గ నిరోధకతను పెంచుతుంది, తద్వారా ఛాతీ  
 మరియు డయాఫ్రాగమ్ దుస్సంకోచాలు ఏర్పడతాయి, ఫలితంగా దగ్గు వస్తుంది.  
  
12. గొంతు రుగ్మతలు పిల్లలలో క్రూప్ వంటి వ్యాధులు, పిల్లవాడు ఊపిరి  
 పీల్చుకున్నప్పుడు విలక్షణమైన మొరిగే దగ్గు మరియు స్ట్రిడార్ అనే  
 కఠినమైన ధ్వనిని కలిగిస్తాయి.  
  
13. సైకోసోమాటిక్ దగ్గు ఈ రకమైన దగ్గు ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు నిరాశ వంటి  
 మానసిక కారణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఏదైనా వ్యాధి పరిస్థితి కంటే  
 అలవాటుతో స్వీకరించబడి ఉండవచ్చు.  
  
దగ్గు యొక్క ఇతర తక్కువ సాధారణ కారణాలు  
  
1. ఒక విదేశీ శరీరం ప్రమాదవశాత్తు, ఆహారం లేదా ఇతర వస్తువులు దగ్గుకు  
 కారణమయ్యే ఆహార పైపుకు బదులుగా శ్వాసనాళంలోకి వెళ్లవచ్చు.  
  
2. క్షయవ్యాధి (TB) TB యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
 వారాల పాటు దగ్గుతో పాటు రక్తం లేదా శ్లేష్మం, ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాస  
 లేదా దగ్గుతో నొప్పి ఉంటాయి.  
  
3. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులలోని కణాలు నియంత్రణ లేకుండా  
 పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు క్యాన్సర్ ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఎక్కువగా  
 దీర్ఘకాలిక ధూమపానం చేసేవారితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
4. సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ ఇది ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన  
 రుగ్మత మరియు దీర్ఘకాలిక దగ్గుకు కారణమవుతుంది.  
  
5. బ్రోన్కియెక్టాసిస్ ఇది ఊపిరితిత్తుల వాయుమార్గాలు శాశ్వతంగా  
 దెబ్బతినడం మరియు అదనపు శ్లేష్మం ఏర్పడటానికి దారితీసే ఒక పరిస్థితి.  
  
6. పల్మనరీ ఎంబాలిజం పల్మనరీ ఎంబోలిజంలో, రక్తం గడ్డకట్టడం లేదా ఎంబోలస్  
 సాధారణంగా కాళ్ళ నుండి ఊపిరితిత్తులకు ప్రయాణిస్తుంది, ఇది పొడి  
 దగ్గుతో పాటు అకస్మాత్తుగా శ్వాస ఆడకపోవడాన్ని కలిగిస్తుంది.  
  
7. న్యుమోథొరాక్స్ ఊపిరితిత్తుల మరియు ఛాతీ గోడ మధ్య ఖాళీలోకి గాలి లీక్  
 అయినప్పుడు న్యూమోథొరాక్స్ లేదా కూలిపోయిన ఊపిరితిత్తులు సంభవిస్తాయి.  
 ఇది ఆకస్మికంగా లేదా కొన్ని ఛాతీ గాయం, కొన్ని వైద్య విధానాలు లేదా  
 అంతర్లీన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి కారణంగా కావచ్చు. కుప్పకూలిన  
 ఊపిరితిత్తుల సంకేతాలు ఆకస్మిక ఛాతీ నొప్పి, పొడి దగ్గు మరియు శ్వాస  
 ఆడకపోవడం. ఇది దగ్గు లేదా COVID-19? నవల కరోనావైరస్ (SARS-CoV-2) వల్ల  
 కలిగే COVID-19, సాధారణంగా జ్వరం, అలసట మరియు వాసన కోల్పోవడం వంటి ఇతర  
 లక్షణాలతో పాటు పొడి దగ్గుకు కారణమవుతుంది. కొంతమందిలో, దగ్గు తీవ్రంగా  
 ఉంటుంది, తరచుగా అధిక జ్వరం మరియు ఊపిరి ఆడకపోవడం, న్యుమోనియాను  
 సూచిస్తుంది. తీవ్రమైన దగ్గు గొంతుపై గొప్ప ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది  
 మరియు తినేటప్పుడు లేదా మాట్లాడేటప్పుడు నొప్పిని కలిగిస్తుంది.  
 కోవిడ్-19 నుండి కోలుకోవడంలో దగ్గును నిర్వహించడం, దాన్ని సరిగ్గా  
 తొలగించడం మరియు మళ్లీ సరిగ్గా ఊపిరి పీల్చుకోవడం పెద్ద భాగం. ఆవిరి  
 పీల్చడం, ఉప్పునీరు లేదా బెటాడిన్ పుక్కిలించడం వంటి ఇంటి నివారణలు  
 కొంత వరకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. COVID-19 గురించి మరిన్ని విషయాలు ఇక్కడ  
 ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! దగ్గు యొక్క లక్షణాలు  
  
దగ్గు అనేది తరచుగా వ్యాధి పరిస్థితిగా తప్పుగా భావించబడుతుంది, ఇది మీ  
వాయుమార్గాల నుండి శ్లేష్మం, బ్యాక్టీరియా, శిధిలాలు మరియు నిలుపుకున్న  
వ్యర్థాలను తొలగించడానికి శరీరం యొక్క రక్షణ విధానం. దగ్గు యొక్క లక్షణాలు  
దగ్గు రకం మరియు అంతర్లీన పాథాలజీని బట్టి మారవచ్చు.  
  
1. దగ్గుతున్నప్పుడు హూపింగ్ సౌండ్ వస్తే కోరింత దగ్గు వస్తుంది. ఇందులో,  
 దగ్గు యొక్క హింసాత్మక పోరాటాలు ఉన్నాయి మరియు ఒక వ్యక్తికి శ్వాస  
 తీసుకోవడం కష్టం అవుతుంది. ఇది తీవ్రమైన పరిస్థితి మరియు నిర్లక్ష్యం  
 చేయకూడదు.  
  
2. స్టాకాటో దగ్గు ఈ రకమైన దగ్గులో, మీరు చిన్న దగ్గులో పునరావృతమయ్యే  
 దగ్గును అనుభవించవచ్చు. ఇది సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులు లేదా న్యుమోనియా  
 వంటి శ్వాసనాళ సంక్రమణకు సంకేతం.  
  
3. గొంతు బొంగురుపోవడం దగ్గు అనేది సైకోజెనిక్ మూలం లేదా స్వరపేటిక నరాల  
 ప్రమేయం ఉన్నట్లయితే ఇది సాధారణ లక్షణం.  
  
4. వ్యాయామం తర్వాత దగ్గు వ్యాయామం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత దగ్గు లేదా  
 తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ ఉబ్బసం రోగులలో సాధారణం. ఇది ఊపిరి పీల్చుకోవడం  
 మరియు ఊపిరి పీల్చుకోవడం వంటి శబ్దంతో కూడి ఉంటుంది.  
  
5. దురద మరియు పొడి గొంతు దగ్గులో దురద మరియు పొడి గొంతు బాక్టీరియల్ లేదా  
 వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణం. గొంతు దురద కూడా గవత జ్వరం లేదా  
 అలెర్జీలకు సంకేతం.  
  
6. కఫం యొక్క ఉత్పత్తి దగ్గు మందపాటి శ్లేష్మంతో కలిసి ఉన్నప్పుడు, కఫం  
 అని కూడా పిలుస్తారు, అప్పుడు అది ఊపిరితిత్తులలో లేదా ఎగువ  
 శ్వాసకోశంలో సంక్రమణకు సంకేతం.  
  
7. రాత్రి దగ్గు గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD) వంటి  
 కొన్ని పరిస్థితులు పడుకున్నప్పుడు గొంతులో శ్లేష్మం చేరి రాత్రి  
 దగ్గుకు కారణమవుతాయి.  
  
8. నీటి కళ్లతో కాలానుగుణ దగ్గు పొడి, చల్లని వాతావరణం లేదా అలెర్జీ సీజన్  
 కాలానుగుణ అలెర్జీలకు దారి తీస్తుంది, దీనివల్ల దగ్గు, గొంతు దురద  
 మరియు కళ్ళ నుండి నీరు కారుతుంది.  
  
9. ఉబ్బసం, COPD మరియు ఇతర శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులలో  
 డిస్‌ప్నియా లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందితో పాటు డిస్ప్నియా దగ్గు  
 సాధారణం.  
  
మీ దగ్గు ఎందుకు కొనసాగుతోందని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? భయంకరమైన దగ్గు  
రాకపోవడానికి 9 ప్రధాన కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
దగ్గుకు ప్రమాద కారకాలు  
  
మీకు ఈ క్రింది పరిస్థితులు లేదా అలవాట్లలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే  
దగ్గు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది: స్మోకింగ్ అలర్జీలు ఆస్తమా క్రానిక్  
అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD) గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్  
డిసీజ్ (GERD) రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం నిర్ధారణ  
  
మీ దగ్గు తీవ్రంగా ఉంటే, దానికి ఎలాంటి రోగ నిర్ధారణ అవసరం లేదు మరియు  
రోగలక్షణంగా చికిత్స చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఏవైనా అనుమానిత అంతర్లీన  
పాథాలజీలు ఉంటే, అప్పుడు మీ డాక్టర్ ఈ రోగనిర్ధారణ విధానాలకు వెళ్లాలని  
సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
ఛాతీ ఎక్స్-రే: దగ్గు తీవ్రంగా ఉన్నట్లు నిర్ధారించబడినప్పుడు లేదా రోగి  
తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు ఛాతీ ఎక్స్-రే చేయబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక  
దగ్గుకు ఛాతీ ఎక్స్-రే మరియు పూర్తి పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్టింగ్ వంటి  
రోగనిర్ధారణ చర్యలు కూడా అవసరం కావచ్చు.  
  
బ్రోంకోస్కోపీ: బ్రోంకోస్కోపీ స్వర తంతువులు, శ్వాసనాళం మరియు వాయుమార్గం  
యొక్క ప్రత్యక్ష దృశ్యమానతను అందిస్తుంది. స్వర త్రాడు లేదా గొంతులో ఏదైనా  
ద్రవ్యరాశి ఉనికిని మినహాయించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.  
  
రక్తం మరియు చర్మ పరీక్షలు: మీ దగ్గు అలెర్జీ వల్ల వచ్చిందో లేదో  
నిర్ధారించడానికి, మీ డాక్టర్ అలెర్జీల కోసం రక్తం & చర్మ పరీక్షలను  
సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
కఫం లేదా శ్లేష్మం విశ్లేషణ: ఏదైనా బ్యాక్టీరియా లేదా క్షయవ్యాధి ఉనికిని  
నిర్ధారించడానికి, కఫం లేదా శ్లేష్మ విశ్లేషణ సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
బయాప్సీ: సైటోలాజికల్ విశ్లేషణ మరియు ఏదైనా సూక్ష్మజీవుల ఉనికి కోసం  
నమూనాలను పొందేందుకు బయాప్సీ లేదా బ్రోంకోఅల్వియోలార్ లావేజ్ అవసరం.  
  
ఎఖోకార్డియోగ్రామ్: మీ దగ్గుకు కారణమయ్యే గుండె పనితీరులో ఏదైనా సమస్యను  
చూడడానికి ఎకోకార్డియోగ్రామ్ సూచించబడవచ్చు.  
  
CT స్కాన్: ఛాతీ యొక్క CT స్కాన్ ఏదైనా అసాధారణతలను చూసేందుకు ఛాతీ ప్రాంతం  
యొక్క శరీర నిర్మాణ విశ్లేషణ కోసం సూచించబడవచ్చు.  
  
గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ అధ్యయనాలు: గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ అధ్యయనాలు ప్రసంగం  
మరియు మింగడం కార్యకలాపాలను అంచనా వేస్తాయి. ఇది ఆకాంక్ష మరియు  
గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ విశ్లేషించడానికి సహాయపడుతుంది. దగ్గు  
నివారణ  
  
దగ్గుకు కారణమేమిటో తెలుసుకోవడం ద్వారా, మీరు దానిని సులభంగా  
నివారించవచ్చు. దగ్గుకు కొన్ని నివారణ చర్యలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
ఫ్లూ కోసం టీకాలు వేయండి: మీకు కాలానుగుణ అలెర్జీలు ఉంటే, ఫ్లూ షాట్‌ను  
పొందడం మంచిది. మీరు 65 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు గలవారైతే, మీరు  
న్యుమోకాకల్ వ్యాక్సిన్‌ను కలిగి ఉన్నారని నిర్ధారించుకోవాలి.  
  
మీ చేతులు కడుక్కోండి: దగ్గు లేదా జలుబు వంటి సాధారణ వ్యాధులను  
నివారించడానికి మీరు మీ చేతులు కడుక్కోవడం అనేది చర్చించబడదు. మీ కళ్ళు,  
ముక్కు లేదా నోటిని తినడానికి లేదా తాకడానికి ముందు మీ చేతులను బాగా కడగడం  
మంచిది. మీకు స్వచ్ఛమైన నీరు అందుబాటులో లేకుంటే, మీరు ప్రయాణించేటప్పుడు  
హ్యాండ్ శానిటైజర్‌ని తీసుకెళ్లండి.  
  
అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో సంబంధాన్ని నివారించండి: అన్ని ఇతర సాధారణ  
అనారోగ్యాల మాదిరిగానే, వ్యక్తికి సోకిన తర్వాత మీరు కనీసం రెండు వారాలు  
వేచి ఉండాలి. కారణం, ఈ సమయంలో, వ్యక్తి అంటువ్యాధి కావచ్చు, సంక్రమణను  
పట్టుకునే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
వస్తువులను పంచుకోవద్దు: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో తువ్వాలు, పాత్రలు మొదలైన  
వాటిని పంచుకోవడం వలన మీరు అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అందువల్ల, వ్యాధి  
బారిన పడకుండా ఉండటానికి, మీరు మీ వ్యక్తిగత విషయాలను పంచుకోకూడదని సలహా  
ఇస్తారు.  
  
ఆహారంలో మార్పులు: పండ్లు, ఫైబర్ మరియు కూరగాయలు అధికంగా ఉండే ఆహారం దగ్గు  
మరియు ఇతర శ్వాసకోశ పరిస్థితులను నివారించడంలో మరియు సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా  
ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.  
  
ధూమపానం మానేయండి: ధూమపానం చేసే వ్యక్తులు దీర్ఘకాలిక దగ్గును అభివృద్ధి  
చేస్తారు, ఇది సాధారణంగా చికిత్స చేయడం చాలా కష్టం. ధూమపానం మానేయడానికి,  
ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయపడే వివిధ ధూమపాన వ్యతిరేక ఉత్పత్తులు  
మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి.  
  
పొగాకు బెదిరింపులు..!! ఇప్పుడు పొగాకు నో చెప్పండి. ఎలా? సహాయం చేద్దాం.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక దగ్గు కోసం మీరు ఈ ప్రత్యేకతల నుండి వైద్యులను  
సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు ENT స్పెషలిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్ లేదా  
ఊపిరితిత్తుల నిపుణుడు అలెర్జిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
బుక్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి! దగ్గు చికిత్స  
  
దగ్గు యొక్క చాలా సందర్భాలలో జలుబు & దగ్గు మందుల సహాయంతో రోగలక్షణంగా  
ఉపశమనం పొందుతారు. దగ్గు కోసం కొన్ని సాధారణ చికిత్స చర్యలు:  
  
దగ్గును అణిచివేసేవి దగ్గు రిఫ్లెక్స్‌లను అణచివేయడం ద్వారా దగ్గు యొక్క  
తీవ్రతను తగ్గించడానికి దగ్గును అణిచివేసేందుకు ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణలు:  
డెక్స్ట్రోమెథోర్ఫాన్ లెవోక్లోపెరాస్టిన్ కోడైన్  
  
Expectorants & mucolytics ఇవి శ్లేష్మం క్లియరెన్స్‌ని పెంచడం ప్రధాన  
లక్ష్యం అయిన అధిక శ్లేష్మ స్రావాల విషయంలో ఉపయోగిస్తారు. ఇవి సాధారణంగా  
తడి లేదా ఉత్పాదక దగ్గు కోసం సూచించబడతాయి. శ్లేష్మం దగ్గును సులభతరం  
చేయడానికి మరియు వాయుమార్గాలను క్లియర్ చేయడానికి గాలి మార్గాల్లోని  
శ్లేష్మం సన్నబడటం ద్వారా అవి పని చేస్తాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే  
ఎక్స్‌పెక్టరెంట్ గుయిఫెనెసిన్.  
  
యాంటీబయాటిక్స్ మీ దగ్గు దీర్ఘకాలిక అంటువ్యాధి ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల  
వల్ల సంభవించినట్లయితే, మీ డాక్టర్ యాంటీబయాటిక్ థెరపీని సూచించవచ్చు.  
అమోక్సిసిలిన్ క్లావులనేట్ అనేది దగ్గుకు సూచించబడే సాధారణ యాంటీబయాటిక్.  
  
బ్రోంకోడైలేటర్స్ దీర్ఘకాలిక దగ్గు యొక్క చికిత్స సాధ్యమైనప్పుడల్లా  
అంతర్లీన ఎటియాలజీపై దృష్టి పెట్టాలి. చికిత్స దగ్గును అణిచివేసేందుకు  
కాకుండా దగ్గును తగ్గించే లక్ష్యంతో ఉండాలి. మీరు ఉబ్బసం లేదా ఇతర  
బ్రోంకోకాన్స్ట్రిక్షన్ పరిస్థితులతో బాధపడుతుంటే, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో  
రోగలక్షణ ఉపశమనం కోసం బ్రోంకోడైలేటరీ ప్రభావం కోసం బ్రోంకోడైలేటర్లను  
ఉపయోగించవచ్చు. ఈ తరగతికి చెందిన మందుల ఉదాహరణలు: Salbutamol Budesonide  
Doxofylline Montelukast Theophylline  
  
దగ్గుతో అలెర్జీ ప్రతిచర్య లేదా దగ్గుపై నొప్పి వంటి ఏవైనా అదనపు లక్షణాలు  
ఉంటే, మీ డాక్టర్ సూచించవచ్చు: యాంటీఅలెర్జిక్ మందులు (యాంటిహిస్టామైన్లు)  
నొప్పి మందులు (అనాల్జెసిక్స్) మీకు తెలుసా? దగ్గు ప్రకృతిలో ఉత్పాదక లేదా  
ఉత్పాదకత లేనిది కావచ్చు. దగ్గు రకాలు మరియు వాటికి చికిత్స చేయడానికి  
అందుబాటులో ఉన్న ఔషధ ఎంపికల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! దగ్గు కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మందులతో పాటు, మీరు దగ్గును వదిలించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు లేదా కొన్ని  
సాధారణ ఇంటి నివారణలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.  
  
1. కొబ్బరి నీరు, పండ్ల రసాలు లేదా ఇన్ఫ్యూజ్డ్ వాటర్స్ వంటి ద్రవాలను  
 ఎక్కువగా తాగడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోండి. ద్రవాలు  
 శ్లేష్మం సన్నబడటానికి సహాయపడతాయి, అయితే టీ లేదా సూప్ వంటి  
 గోరువెచ్చని ద్రవాలు గొంతును ఉపశమనం చేస్తాయి.  
  
2. దగ్గు చికిత్స విషయానికి వస్తే తేనె ఒక అద్భుతమైన నివారణ. గొంతు  
 నొప్పికి, మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో తేనె కలపవచ్చు లేదా ఒక చెంచా  
 తినవచ్చు. 1 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు తేనెను  
 ఎప్పుడూ ఇవ్వకండి, ఎందుకంటే వాటిలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా ఉండవచ్చు.  
  
3. నీటిలో కలిపిన ఉప్పు లేదా పోవిడోన్-అయోడిన్‌తో పుక్కిలించడం అనేది  
 శ్లేష్మాన్ని తొలగించడానికి మరియు మీ గొంతును ఉపశమింపజేయడానికి గ్రేట్  
 గా సహాయపడే సులభమైన కానీ ప్రభావవంతమైన నివారణ.  
  
4. నిద్రపోతున్నప్పుడు అదనపు దిండులతో మీ తలను పైకి లేపండి.  
  
5. మీ గదిలో లేదా పని ప్రదేశంలో చల్లని పొగమంచు తేమను ఉపయోగించండి లేదా  
 గాలిని తేమ చేయడానికి ఆవిరితో స్నానం చేయండి. ఇది శ్లేష్మ నిర్మాణాన్ని  
 విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఆయుర్వేద మూలికలు శ్వాసనాళాలను రక్షించడం మరియు శ్లేష్మాన్ని తొలగించడమే  
కాకుండా మీ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. ఇవి అన్ని సహజమైన, మూలికా  
దగ్గు సిరప్‌ను తయారు చేసే కొన్ని పదార్థాలు మరియు పొడి మరియు తడి దగ్గు  
రెండింటికీ మంచివి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!  
  
దగ్గు యొక్క సమస్యలు  
  
ప్రతిసారీ కొంచెం దగ్గు రావడం సాధారణం, అయినప్పటికీ, నిరంతర దగ్గు ఆరోగ్య  
పరిస్థితిని సూచిస్తుంది. 2-3 వారాల కంటే తక్కువ ఉండే తీవ్రమైన దగ్గు జలుబు  
వంటి తీవ్రమైన అనారోగ్యాలకు సంకేతం కావచ్చు. అయితే, దీర్ఘకాలిక దగ్గు దీని  
ఫలితంగా ఉండవచ్చు: ఆస్తమా బ్రోన్కైటిస్ సైనస్ అలెర్జీ దుమ్ము పొగలు లేదా  
వృత్తిపరమైన కాలుష్య కారకాలు గ్యాస్ట్రో-ఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి  
(GERD) మీరు నిరంతర దగ్గులను (నాలుగు వారాలకు పైగా ఉన్నవి) విస్మరించకూడదు  
మరియు వైద్యం పొందాలి. సలహా, ముఖ్యంగా అది మీ నిద్రకు భంగం కలిగిస్తే లేదా  
మీ పనిని ప్రభావితం చేస్తే. దగ్గు యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మీ సాంప్రదాయ ఔషధాలే కాకుండా దగ్గుకు కొన్ని నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. 1.  
థైమ్ ఆకులలో ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి, ఇవి గొంతు నొప్పిని తగ్గించడంలో  
సహాయపడతాయి. గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు కొన్ని థైమ్ ఆకులను  
నీటిలో మరిగించి, వడకట్టిన తర్వాత మిశ్రమాన్ని తినవచ్చు. 2. పుదీనా  
(పుదీనా) గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు  
దానిని టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు లేదా వేడినీటిలో కొన్ని చుక్కల పిప్పరమెంటు  
నూనెను వేసి పీల్చుకోవచ్చు 3. లవంగాన్ని (లవంగా) నెయ్యిలో వేయించి  
పీల్చుకోవడానికి నోటిలో పెట్టుకోవాలి. దగ్గు నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఈ  
తయారీ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. 4. 60 mg పొడవాటి మిరియాలు (పిప్పాలి)  
మరియు 120 mg రాక్ ఉప్పు (సైంధవ లవణం) యొక్క 60 mg పొడిని తీసుకోండి,  
దానిని వేడి నీటిలో కలపండి మరియు రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకోండి. 5. 3-6  
గ్రాముల పండు మరియు పొడవాటి మిరియాలు (పిప్పలి) మరియు ఎండిన అల్లం (శుంఠి)  
సమాన నిష్పత్తిలో తీసుకోండి. దీన్ని తేనెతో కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు  
రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 6. నల్ల మిరియాలు (మరీచా), అద్రాక్ (అల్లం) మరియు  
పచ్చి చక్కెర (శర్కరా) యొక్క సమాన భాగం నుండి 'నెయ్యి' అని కూడా పిలువబడే  
ఘృతాను సిద్ధం చేయండి. ఇది సుమారు 12-24 గ్రాముల మోతాదులో రోజుకు  
రెండుసార్లు తీసుకోవాలి. 7. 1-3 గ్రాముల సిటోపలాది చూర్ణం 4 నుండి 6  
గ్రాముల తేనెతో రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవడం కూడా సహాయపడుతుంది. 8. మీరు  
కూడా 300mg కర్పూరాది చూర్ణంతో పాటు పంచదార మిఠాయి సమాన భాగాలుగా, రోజుకు  
రెండుసార్లు తీసుకోవచ్చు. 9. మీరు రోజుకు రెండుసార్లు సమాన పరిమాణంలో  
తేనెతో అల్లం (అడ్రాక్) 14 ml రసాన్ని తీసుకోవచ్చు. 10. చింతపండు (ఇమ్లీ)  
ఆకుల (14 నుండి 28 మి.లీ) కషాయాలను 2 గ్రా రాళ్ల ఉప్పు (సైంధవ లవణం) మరియు  
500 మి.గ్రా ఇంగువ (హింగ్) నెయ్యిలో వేయించి తీసుకోవాలి. ఈ తయారీని రోజుకు  
రెండుసార్లు తీసుకోవచ్చు. దగ్గుతో జీవించడం  
  
మీరు దీర్ఘకాలిక దగ్గుతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ నిద్ర మరియు పనిని  
ప్రభావితం చేయకుండా, మీ పరిస్థితిని మెరుగ్గా ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే  
కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అలెర్జీ ట్రిగ్గర్‌లకు దూరంగా  
ఉండండి: మీకు ఏది అలెర్జీ ఉందో గుర్తించండి మరియు అలెర్జీ కారకాలకు దూరంగా  
ఉండండి. కలుషిత ప్రాంతాలను నివారించండి. అలర్జీకి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో  
డస్ట్ మైట్స్ ఒకటి. మీ శుభ్రంగా మరియు దుమ్ము రహితంగా ఉంచండి: దుమ్ము  
పేరుకుపోవడాన్ని తొలగించడానికి దిండ్లు, కర్టెన్లు మరియు ఇతర  
అప్హోల్స్టరీని క్రమం తప్పకుండా కడగాలి. వైద్యుడిని సంప్రదించండి: 3 వారాల  
కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే ఏదైనా దగ్గు జ్వరంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది లేదా ఇతర  
అసాధారణ లక్షణాలతో రిజిస్టర్డ్ మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్ ద్వారా సరైన  
మూల్యాంకనం అవసరం. కోడైన్‌తో కూడిన దగ్గు తయారీలను నివారించండి: ఎందుకంటే  
అవి దీర్ఘకాలంలో అలవాటుగా మారవచ్చు. అలాగే, పిల్లలు మరియు వృద్ధులలో  
యాంటీ-అలెర్జీ మందులను నివారించండి ఎందుకంటే అవి మగతను కలిగిస్తాయి.  
స్వీయ-ఔషధం చేయవద్దు: చాలా ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) సిరప్‌లు సప్రెసెంట్స్,  
ఎక్స్‌పెక్టరెంట్స్ & అనాల్జెసిక్స్ వంటి బహుళ ఔషధాల కలయికను కలిగి ఉంటాయి.  
అవి మీకు అవసరం లేని మందులను కలిగి ఉండవచ్చు కాబట్టి వాటిని నివారించాలి.  
హ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించండి: పొడి గాలి మీ దగ్గు సమస్యలను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది. తేమను ఉంచడానికి మీరు మీ గదిలో తేమను ఉపయోగించవచ్చు. మీరు  
ఇంట్లో ఆవిరి పీల్చడాన్ని కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. ఉప్పు నీటితో  
పుక్కిలించండి: అర టీస్పూన్ ఉప్పు తీసుకుని, ఒక కప్పు నీటిలో కలపండి. దగ్గు  
నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు ఈ ద్రావణంతో రోజుకు 2-3 సార్లు  
పుక్కిలించవచ్చు. మందమైన దిండును ఉపయోగించండి: మందపాటి దిండును ఉపయోగించడం  
లేదా రెండు దిండ్లు ఉపయోగించడం మంచిది. ఇది ట్రంక్ ప్రాంతాన్ని ఎలివేట్  
చేయడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా వాయుమార్గాలు తెరవబడతాయి. బాగా హైడ్రేట్  
చేయండి: నిద్రవేళకు ముందు తగినంత నీరు త్రాగడం వల్ల గొంతు క్లియర్ అవుతుంది  
మరియు శ్లేష్మం వదులుతుంది. సరైన మార్గంలో నిద్రించండి: మీ వెనుక లేదా  
పొట్టపై పడుకోవడం వల్ల కడుపు తీవ్రతరం అవుతుంది. మీకు దగ్గు ఉన్నప్పుడు  
నిద్రించడానికి ఉత్తమమైన స్థానం మీ వైపు పడుకోవడం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
నా దగ్గు తీవ్రంగా ఉంటే నాకు ఎలా తెలుస్తుంది? వేగంగా దగ్గు వదిలించుకోవటం  
ఎలా? దగ్గు ఉన్నప్పుడు ఎలా నిద్రపోవాలి? నాకు దగ్గు ఉన్నప్పుడు నేను ఏమి  
తినాలి? దగ్గులో ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? ప్రస్తావనలు Louella B.  
Amos.Cough.Nelson పీడియాట్రిక్ సింప్టమ్-బేస్డ్ డయాగ్నోసిస్. 2018 :  
15–38.e1. శర్మ సందీప్, హష్మీ ముహమ్మద్ F, అల్హజ్జాజ్ మొహమ్మద్ S. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెరల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 Jan Arinze Johnmary T, Roos  
Emmely W. de, Karimi Leila, Verhamme Katia MCP వయోజన జనాభాలో దీర్ఘకాలిక  
దగ్గు యొక్క వ్యాప్తి మరియు సంభవం మరియు ప్రమాద కారకాలు: Rotterdam  
Study.ERJ ఓపెన్ రెస్. 2020 ఏప్రిల్; 6(2): 00300-2019. లి జున్ మరియు యే  
లింగ్. దీర్ఘకాలిక వక్రీభవన దగ్గు చికిత్స కోసం ప్రీగాబాలిన్  
ప్రభావం.మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2019 జూన్; 98(23): e15916. జనార్దన్  
పాండే.శుష్క-కాసా(సుఖి ఖాన్సీ) పొడి దగ్గు. జాతీయ ఆరోగ్య పోర్టల్. 2016  
జూన్ <  
  
==================================================  
  
వెర్టిగోను తల తిప్పడం అని కూడా పిలుస్తారు మరియు మైకము అవలోకనం వెర్టిగో  
అనేది సమతుల్యత లేని అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి అతను/ఆమె లేదా  
చుట్టుపక్కల వాతావరణం వృత్తాలుగా తిరుగుతున్నట్లు భావించవచ్చు.  
  
వెర్టిగో లోపలి చెవిలో భంగం కారణంగా పుడుతుంది లేదా సమతుల్యతను ప్రభావితం  
చేసే ఇతర తల మరియు మెడ పరిస్థితుల కారణంగా ఇది సంభవించవచ్చు. తరచుగా, ఈ  
వెర్టిగో ఎపిసోడ్‌లు తేలికపాటివి మరియు అవి వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి  
కాబట్టి ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, దాడులు తగ్గనప్పుడు లేదా  
రోగి యొక్క రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించేంత తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు  
చికిత్స అవసరమవుతుంది.  
  
మీకు వెర్టిగో ఉంటే, మీరు తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి,  
ఎందుకంటే ఇది చెవి ఇన్ఫెక్షన్, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, స్ట్రోక్ లేదా  
బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వంటి అంతర్లీన రుగ్మతకు సంబంధించిన లక్షణం కావచ్చు.  
చికిత్స వెర్టిగో యొక్క అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్వహించడం లక్ష్యంగా  
పెట్టుకుంది. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది,  
అయితే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) ఇయర్ బ్రెయిన్  
వెస్టిబ్యులర్ నరాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 20-56% (2016)  
  
అనుకరించే పరిస్థితులు ప్రెసింకోపల్ మూర్ఛ అస్వస్థత (ఆల్కహాల్ మత్తు)  
నిర్ధిష్ట లేదా తప్పుగా నిర్వచించబడిన తేలికపాటి తలనొప్పి అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ CT స్కాన్ (హెడ్) CT మెడ సాదా MRI మెదడు MRI గర్భాశయ  
వెన్నెముక బ్యాలెన్స్ పరీక్షలు యాంటీమెటిక్స్: ప్రోమెథాజైన్ &  
ఒండాన్‌స్టెరాన్ యాంటీబయాటిక్స్ వెస్టిబ్యులర్ సప్రెసెంట్స్:  
యాంటిహిస్టామైన్, యాంటి యాంగ్జైటీ మందులు & యాంటీకోలినెర్జిక్ మందులు  
వెర్టిగో యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
వెర్టిగో ఒక వ్యాధి కాదు కానీ అంతర్లీన పరిస్థితి యొక్క లక్షణం. లక్షణాలు  
తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి మరియు వెర్టిగో యొక్క కారణాన్ని  
బట్టి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. వెర్టిగో ఇతర లక్షణాలకు కూడా  
దారితీయవచ్చు లేదా సంభవించవచ్చు: ఒక వ్యక్తి అతను/ఆమె తిరుగుతున్నట్లు లేదా  
అతని/ఆమె చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం తిరుగుతున్నట్లు భావించినప్పుడు అసాధారణమైన  
సమతుల్యత లేదా సమతుల్యత కోల్పోవడం వంటి మైకము లేదా ఊగిసలాట లేదా మూర్ఛగా  
అనిపించడం. చెమటలు వికారం యొక్క సంచలనం, అది వాంతులతో కలిసి ఉండవచ్చు లేదా  
ఉండకపోవచ్చు తలనొప్పి  
  
చెవి శరీరంలో వెస్టిబ్యులర్ సమతుల్యతను నిర్వహించడానికి బాధ్యత వహించే  
అవయవం. చెవి లోపలి భాగం, లోపలి చెవి అని పిలుస్తారు, తల యొక్క కదలికలకు  
సంబంధించి శరీరం యొక్క విన్యాసానికి బాధ్యత వహించే 'సెమికర్క్యులర్  
కెనాల్స్' అని పిలువబడే 3 లూప్-ఆకారపు నిర్మాణాలు ఉన్నాయి. ఈ అర్ధ  
వృత్తాకార కాలువలలో భంగం కలిగించే ఏదైనా సమస్య వెర్టిగోకు దారి తీస్తుంది.  
ఈ రకమైన వెర్టిగో లోపలి చెవి లేదా వెస్టిబ్యులర్ నాడితో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది, ఇది లోపలి చెవి మరియు మెదడును కలుపుతుంది, దీనిని పెరిఫెరల్  
వెర్టిగో అంటారు. ఇది వెర్టిగో యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం.  
  
మెదడు కణితులు, స్ట్రోక్, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
మొదలైన న్యూరోలాజికల్ సమస్యలు సెంట్రల్ వెర్టిగోకు కారణమవుతాయి.  
  
వెర్టిగో యొక్క వివిధ కారణాలు క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి:  
  
1. నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగో (BPPV) నిరపాయమైనది:  
 ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం కాదు Paroxysmal: అకస్మాత్తుగా, క్లుప్తమైన  
 ఎపిసోడ్‌గా అందజేస్తుంది స్థానం: నిర్దిష్ట తల లేదా శారీరక కదలికల  
 ద్వారా సెట్ ఆఫ్ వెర్టిగో: తనలో లేదా పరిసరాల్లోని క్రమరహిత లేదా  
 స్పిన్నింగ్ కదలిక యొక్క అంతర్గత భావన BPPV వెర్టిగో యొక్క అత్యంత  
 సాధారణ కారణం. ఇది హానిచేయని పరిస్థితి, ఇది తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన  
 మైకము కొన్ని సెకన్లు లేదా నిమిషాల పాటు కొనసాగుతుంది. ఇది తరచుగా తల  
 లేదా శరీరం యొక్క స్థితిలో ఆకస్మిక మార్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది,  
 వంగడం, మంచంలో తిరగడం లేదా కూర్చోవడం వంటివి. BPPV సాధారణంగా స్వయంగా  
 పరిష్కరిస్తుంది మరియు తీవ్రమైనది కాదు.  
  
లోపలి చెవి అనేది ద్రవంతో నిండిన కాలువల వ్యవస్థ, ఇది తల యొక్క కదలికల  
గురించి మెదడుకు తెలియజేస్తుంది. BPPVలో, లోపలి చెవిలోని చిన్న కాల్షియం  
స్ఫటికాలు చోటు నుండి కదులుతాయి. అందువల్ల, సిస్టమ్ మెదడుకు సరైన సంకేతాలను  
పంపలేకపోతుంది.  
  
BPPV తల గాయం లేదా వృద్ధాప్యం కారణంగా కూడా సంభవించవచ్చు. వయస్సుతో లేదా  
గాయం సమయంలో సంభవించే కణాల సహజ విచ్ఛిన్నం దీనికి కారణమని భావిస్తారు.  
  
2. మెనియర్స్ వ్యాధి ఇది అరుదైన పరిస్థితి, ఇది తీవ్రమైన వెర్టిగో,  
 వికారం, చెవుల్లో రింగింగ్, మఫిల్ లేదా వికృతమైన వినికిడి, వినికిడి  
 లోపం మరియు చెవికి చొచ్చుకుపోయిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి  
 లోపలి చెవిలో అదనపు ద్రవం చేరడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. మెనియర్  
 యొక్క దాడులు సాధారణంగా అకస్మాత్తుగా జరుగుతాయి మరియు 20 నిమిషాల నుండి  
 24 గంటల వరకు ఉంటాయి. దాడి దాటిన తర్వాత రోగులు కూడా అలసిపోయినట్లు  
 భావిస్తారు.  
  
3. చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు వైరల్ మరియు తక్కువ సాధారణంగా బాక్టీరియల్  
 ఇన్ఫెక్షన్లు చెవుల్లో నరాల వాపుకు కారణమవుతాయి. వెస్టిబులోకోక్లియర్  
 నాడి, లోపలి చెవిలోని నాడి, రెండు శాఖలను కలిగి ఉంటుంది: వెస్టిబ్యులర్  
 నాడి మెదడుకు సంతులనం గురించి సంకేతాలను పంపుతుంది. దీని వాపు  
 వెస్టిబ్యులర్ న్యూరిటిస్‌కు దారితీస్తుంది. కోక్లియర్ నాడి వినికిడి  
 గురించి సంకేతాలను పంపుతుంది. దీని వాపు వల్ల లాబ్రింథిటిస్ వస్తుంది.  
 ఈ వాపు చెవిలోని నరాలు మెదడుకు పంపే సందేశాలను అడ్డుకుంటుంది.  
 అందువల్ల, వెర్టిగో యొక్క లక్షణాలు అనుభవించబడతాయి.  
  
అరుదుగా, వరిసెల్లా-జోస్టర్ వైరస్ వల్ల కలిగే మరొక వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్  
హెర్పెస్ జోస్టర్ ఓటికస్, ఒక రకమైన షింగిల్స్‌కు దారి తీస్తుంది. ఇది ముఖ  
నరాలకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందడం వల్ల చెవి లోపలి, మధ్య మరియు బాహ్య చెవి  
యొక్క ఇన్ఫెక్షన్. ఇది వెర్టిగో యొక్క వివిధ లక్షణాలకు దారితీస్తుంది.  
ఒకవేళ ఇది ముఖం యొక్క కండరాలను స్తంభింపజేస్తే, దానిని రామ్‌సే హంట్  
సిండ్రోమ్ అంటారు.  
  
4. అకౌస్టిక్ న్యూరోమా (వెస్టిబ్యులర్ స్క్వాన్నోమా): ఇది లోపలి చెవి  
 నుండి మెదడుకు దారితీసే వెస్టిబ్యులర్ లేదా కోక్లియర్ నరాలపై అభివృద్ధి  
 చెందే నిరపాయమైన కణితి. కణితి నుండి నరాల మీద ఒత్తిడి వెర్టిగోకు కారణం  
 కావచ్చు.  
  
5. వెస్టిబ్యులర్ మైగ్రేన్ మైగ్రేన్‌లు తరచుగా బాధాకరమైన తలనొప్పితో  
 ఉంటాయి, అయితే వెస్టిబ్యులర్ మైగ్రేన్ వెర్టిగో మరియు అసమతుల్యత వంటి  
 వెస్టిబ్యులర్ లక్షణాలతో పాటు తలనొప్పిని కలిగి ఉండవచ్చు లేదా  
 ఉండకపోవచ్చు. వెస్టిబ్యులర్ మైగ్రేన్ ఉన్న వ్యక్తులు కాంతికి  
 సున్నితత్వం, ధ్వనికి సున్నితత్వం మొదలైన సాధారణ మైగ్రేన్ లక్షణాలను  
 నివేదిస్తారు.  
  
6. కోలెస్టేటోమా పదేపదే చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు, పుర్రె లేదా ముఖ ఎముకల పుట్టుక  
 అసాధారణతలు లేదా చెవిపోటుకు గాయం మధ్య చెవిలో క్యాన్సర్ లేని చర్మం  
 పెరుగుదలకు దారితీయవచ్చు. ఈ పెరుగుదలను కొలెస్టేటోమా అని పిలుస్తారు  
 మరియు ఇది చెవిపోటు వెనుక పెరుగుతుంది, ఇది మధ్య చెవి యొక్క అస్థి  
 నిర్మాణాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది వెర్టిగో లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది.  
  
7. పెరిలింఫాటిక్ ఫిస్టులా మధ్య చెవి గాలితో నిండి ఉంటుంది, అయితే లోపలి  
 చెవి పెరిలింఫ్ అనే ద్రవంతో నిండి ఉంటుంది. సాధారణంగా, సన్నని పొరలు  
 లోపలి మరియు మధ్య చెవిని వేరు చేస్తాయి. ఈ పొరలలో ఒక కన్నీటిని  
 పెరిలింఫ్ ఫిస్టులా (PLF) అని పిలుస్తారు, ఇది లోపలి చెవి నుండి  
 పెరిలింఫాటిక్ ద్రవం మధ్య చెవిలోకి ప్రవహిస్తుంది, తద్వారా సమతుల్యత  
 మరియు వినికిడిని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
8. కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS) రుగ్మతలు మెదడు కణితులు, స్ట్రోక్,  
 తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ అటాక్, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, మూర్ఛలు,  
 అటాక్సియా, పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి మరియు మల్టిపుల్  
 స్క్లెరోసిస్ మొదలైన నరాల సంబంధిత పరిస్థితులు కూడా వెర్టిగోకు కారణం  
 కావచ్చు.  
  
9.ట్రామా కంకషన్ మరియు తల గాయం లేదా చెవి శస్త్రచికిత్స సమయంలో ఏదైనా గాయం  
కూడా వెర్టిగోకు కారణం కావచ్చు.  
  
10. సిఫిలిస్ లేట్ న్యూరోసిఫిలిస్ చెవిని ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది  
 వినికిడి లోపం, హెచ్చుతగ్గుల వినికిడి లేదా వెర్టిగోకు దారితీస్తుంది.  
 వెర్టిగో అనేది కోవిడ్-19 లక్షణమా? COVID-19 యొక్క ముఖ్యమైన క్లినికల్  
 వ్యక్తీకరణలలో వెర్టిగో ఒకటి. వ్యాధి లక్షణాల పరిష్కారం తర్వాత కొన్ని  
 వారాల తర్వాత కూడా దీనిని అనుభవించవచ్చు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లోపలి  
 చెవిని ప్రభావితం చేస్తాయి, ఇది వెర్టిగోకు దారి తీస్తుంది కాబట్టి,  
 ఇది కరోనావైరస్ వల్ల సంభవించే అవకాశం ఉంది. చాలా అరుదుగా, COVID-19  
 టీకా తర్వాత వెర్టిగో కూడా నివేదించబడింది. అయితే, ఈ సంబంధాన్ని  
 నిరూపించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం. COVID-19 గురించి మరింత చదవండి!  
 COVID-19 గురించి మరింత చదవండి! వెర్టిగో కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
వెర్టిగో ఎవరికైనా వారి జీవితంలో ఏ సమయంలోనైనా సంభవించవచ్చు. ఇది ఒక-పర్యాయ  
సంక్షిప్త ఎపిసోడ్‌గా సంభవించవచ్చు లేదా ఇది అడపాదడపా లక్షణాలతో దీర్ఘకాలం  
ఉండవచ్చు. కొన్ని కారకాలు వెర్టిగో అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచుతాయి,  
ఉదాహరణకు - తల మరియు మెడ గాయాలు వృద్ధాప్య లింగం (మగవారి కంటే స్త్రీలు  
ఎక్కువగా ఉంటారు) మైకము యొక్క గత ఎపిసోడ్‌ల వైద్య చరిత్ర వెర్టిగో ఉన్న  
కుటుంబ సభ్యులను కలిగి ఉండటం వలన యాంటిడిప్రెసెంట్స్ వంటి కొన్ని మందులు,  
యాంటిసైకోటిక్స్ మరియు యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్ విటమిన్ డి లోపం మీకు తెలుసా?  
పురుషుల కంటే స్త్రీలు వెర్టిగోతో బాధపడే అవకాశం రెండు నుండి మూడు రెట్లు  
ఎక్కువ. ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియనప్పటికీ, 2020 అధ్యయనంలో విటమిన్ డి  
స్థాయిలలో వ్యత్యాసం కారణమని సూచించింది. అలాగే, వృద్ధాప్యం వల్ల కలిగే  
ఎముకల నష్టం పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల్లో ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇప్పుడు  
మీ విటమిన్ డి స్థాయిలను తనిఖీ చేయండి. ఒక పరీక్షను బుక్ చేయండి! వెర్టిగో  
వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
మీకు వెర్టిగో లక్షణాలు ఉంటే, మీరు తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడిని  
సందర్శించాలి, అతను వివరణాత్మక శారీరక పరీక్షను నిర్వహించి, లక్షణాల  
చరిత్రను వ్రాసి, కారణాన్ని గుర్తించడానికి అవసరమైన కొన్ని రోగనిర్ధారణ  
పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు.  
  
చరిత్ర: రోగికి వెర్టిగో ఉందని నిర్ధారించే ముందు, వెర్టిగో లేదా ఏదైనా  
మెదడు రుగ్మతల లక్షణాలను అనుకరించే పరిస్థితులను మినహాయించడం చాలా అవసరం.  
ఒక వైద్యుడు వివరణాత్మక స్థూల పరిశీలనను నిర్వహిస్తాడు, రోగి యొక్క  
చరిత్రను సమీక్షిస్తాడు మరియు క్రింది ప్రశ్నలను అడగవచ్చు: వ్యక్తి  
ఎదుర్కొంటున్న మైకము యొక్క లక్షణాలు. మైకము అసమతుల్యత మరియు తేలికపాటి  
తలనొప్పికి దారితీస్తుందా. మైకం ఎంతసేపు ఉంటుంది. ఒక రోజులో వెర్టిగో దాడుల  
ఫ్రీక్వెన్సీ. వెర్టిగో దాడికి ముందు ఒక వ్యక్తి ఎదుర్కొనే లక్షణాలు.  
బ్యాలెన్స్ పరీక్షలు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థతో పాటు లోపలి చెవిలో ఉన్న  
వెస్టిబ్యులర్ సిస్టమ్ శరీర సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది.  
ఈ వ్యవస్థల పనితీరును అంచనా వేయడానికి క్రింది పరీక్షలు చేయవచ్చు:  
  
ఫుకుడా-అంటర్‌బెర్గర్ యొక్క పరీక్ష రోగిని వారి కళ్ళు మూసుకుని 30 సెకన్ల  
పాటు ఒక ప్రదేశంలో కవాతు చేయమని డాక్టర్ అడుగుతాడు. అవి ఒక వైపుకు  
తిరుగుతుంటే లేదా వంగి ఉంటే, అది లోపలి చెవిలో సమస్యను సూచిస్తుంది, ఇది  
పరిధీయ వెర్టిగోకు కారణమవుతుంది.  
  
రోంబెర్గ్ యొక్క పరీక్ష వైద్యుడు రోగిని వారి పాదాలను ఒకదానితో ఒకటి ఉంచి,  
చేతులు పక్కకు పెట్టి, ఆపై వారి కళ్ళు మూసుకోమని అడుగుతాడు. రోగి అసమతుల్యత  
చెందితే, అది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థతో సమస్యను సూచిస్తుంది.  
  
రోటరీ కుర్చీ పరీక్ష రోగి భ్రమణ కంప్యూటరైజ్డ్ కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు ఈ  
పరీక్ష కంటి కదలికలను నమోదు చేస్తుంది. పరీక్ష సమతుల్యత, భంగిమ మరియు  
అంతరిక్షంలో శరీరం యొక్క విన్యాసాన్ని నియంత్రించే వెస్టిబ్యులర్ వ్యవస్థను  
అంచనా వేస్తుంది.  
  
కంప్యూటరైజ్డ్ డైనమిక్ పోస్ట్‌రోగ్రఫీ (CDP) ఈ పరీక్షను బ్యాలెన్స్ పరీక్ష  
(TOB) అని కూడా అంటారు. ఇది స్థిరంగా లేదా కదిలే పరిస్థితుల్లో నిలబడి  
ఉండగల సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేస్తుంది.  
  
వెస్టిబ్యులర్ ఎవోక్డ్ మయోజెనిక్ పొటెన్షియల్స్ (VEMP) పరీక్ష ఈ పరీక్ష  
పునరావృత ధ్వని ఉద్దీపనకు కండరాల ప్రతిచర్యను కొలవడం ద్వారా వెస్టిబ్యులర్  
పనితీరును అంచనా వేస్తుంది.  
  
వీడియో హెడ్ ఇంపల్స్ టెస్ట్ (vHIT) వైద్యుడు రోగి యొక్క తలను సున్నితంగా  
ప్రతి వైపుకు కదిలిస్తాడు. రోగి గోడపై ఉన్న మచ్చ వంటి నిశ్చల వస్తువుపై  
దృష్టి కేంద్రీకరిస్తున్నప్పుడు కంటి కదలికలు నమోదు చేయబడతాయి.  
  
వెస్టిబ్యులర్ టెస్ట్ బ్యాటరీ వెస్టిబ్యులర్ టెస్ట్ బ్యాటరీ అనేక పరీక్షలను  
కలిగి ఉంటుంది, ఇది వెర్టిగో లోపలి చెవిలో సమస్యల వల్ల లేదా కొన్ని నాడీ  
సంబంధిత కారణాల వల్ల వచ్చిందా అని అంచనా వేస్తుంది. ఇది సరైన చికిత్స  
ప్రణాళికను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఎలక్ట్రోనిస్టాగ్మోగ్రఫీ (ENG) మరియు వీడియోనిస్టాగ్మోగ్రఫీ (VNG) పరీక్షలు  
ఈ పరీక్షలు కంటి కదలికలను రికార్డ్ చేస్తాయి మరియు కొలుస్తాయి. ENGలో,  
ఎలక్ట్రోడ్లు లేదా చిన్న సెన్సార్లు కళ్ల చుట్టూ ఉన్న చర్మంపై ఉంచబడతాయి.  
VNGలో, ప్రత్యేక గాగుల్స్ కళ్ళపై ఉంచబడతాయి. స్క్రీన్‌పై కాంతి నమూనాలను  
చూడమని మరియు అనుసరించమని రోగిని కోరతారు. కాంతి నమూనాను చూస్తున్నప్పుడు  
రోగిని వేర్వేరు స్థానాల్లోకి తరలించమని కోరతారు. అప్పుడు ప్రతి చెవిలో  
వెచ్చని మరియు చల్లని నీరు లేదా గాలి ఉంచబడుతుంది. ఇది కళ్ళు నిర్దిష్ట  
మార్గాల్లో కదిలేలా చేస్తుంది. కళ్ళు స్పందించకపోతే, ఇది లోపలి చెవి యొక్క  
నరాలకు హానిని సూచిస్తుంది.  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు వెర్టిగో యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడానికి రేడియో  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. కింది పరీక్షలు కారణం లోపలి చెవి  
ఆటంకాలు లేదా గర్భాశయ స్పాండిలోసిస్, బ్రెయిన్ ట్యూమర్ మొదలైన ఇతర తల మరియు  
మెడ పరిస్థితులను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. CT స్కాన్ (హెడ్) CT మెడ MRI  
మెదడు MRI గర్భాశయ వెన్నెముక ఇతర నిర్దిష్ట పరీక్షలు  
  
ఆడియోమెట్రీ ఇది వెర్టిగో యొక్క ఎపిసోడ్‌లకు కారణమయ్యే లోపలి చెవి యొక్క  
అరుదైన రుగ్మత అయిన మెనియర్స్ వ్యాధి నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది.  
  
బ్రెయిన్‌స్టెమ్ ఆడిటరీ ఎవోక్డ్ పొటెన్షియల్స్ (BAEPలు) ఈ పరీక్ష మెదడు  
వ్యవస్థలోని శ్రవణ నాడి మరియు శ్రవణ మార్గాల పనితీరును అంచనా వేస్తుంది,  
ఇది వెర్టిగోకు కారణమవుతుంది. సెలబ్రిటీల ప్రభావం పరేష్ రావల్ ప్రముఖ  
బాలీవుడ్ సెలబ్రిటీ పరేష్ రావల్ 'అతిథి తుమ్ కబ్ జావోగే' సినిమా చిత్రీకరణ  
సమయంలో సెట్స్‌లో తీవ్రమైన వెర్టిగో దాడితో బాధపడ్డాడు. జానెట్ జాక్సన్  
జానెట్ జాక్సన్ ఒక ప్రసిద్ధ అమెరికన్ సంగీత విద్వాంసుడు, అతను వెర్టిగో  
కారణంగా 9 ప్రదర్శనలను వాయిదా వేయవలసి వచ్చింది. లెబ్రాన్ జేమ్స్ NBA సూపర్  
స్టార్ లెబ్రాన్ జేమ్స్ నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగోతో  
బాధపడుతున్నారు. వెర్టిగో నివారణ  
  
కొన్ని కార్యకలాపాలను నివారించడం ద్వారా, వెర్టిగో యొక్క మంత్రాలను  
నివారించడం సాధ్యపడుతుంది. అకస్మాత్తుగా మీ తలను ఒక స్థానం నుండి మరొక  
స్థానానికి తరలించవద్దు. శుభ్రపరిచే ప్రయోజనాల కోసం మీ చెవుల్లోకి పదునైన  
వస్తువులు లేదా విదేశీ పదార్థాలను చొప్పించవద్దు. ఇది లోపలి చెవికి హాని  
కలిగించవచ్చు. జాయ్ రైడ్‌ల వంటి వేగవంతమైన, వేగవంతమైన కదలికలతో కూడిన  
కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవద్దు. లోతుగా డైవింగ్ చేసేటప్పుడు లేదా ఎక్కువసేపు  
ఈత కొట్టేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ మీ చెవులను కప్పుకోండి, ఎందుకంటే ఎక్కువసేపు  
నీటికి గురికావడం లోపలి చెవికి చికాకు కలిగించవచ్చు. మీకు సర్వైకల్  
స్పాండిలోసిస్ ఉన్నట్లయితే సూచించిన చికిత్సను అనుసరించడం ద్వారా మీ  
గర్భాశయ వెన్నెముకను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. కొన్ని మందులు వెర్టిగోను  
ప్రేరేపించవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, అవసరమైన సర్దుబాట్లు చేయడానికి మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సరిగ్గా తినడం మరియు చురుకుగా ఉండటం వెర్టిగో  
లక్షణాలతో సహాయపడుతుంది ఆరోగ్యంగా ఉండటంలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాత్రను  
తక్కువగా అంచనా వేయలేము. చక్కెర, ఉప్పు, సంతృప్త కొవ్వులు మరియు కెఫిన్  
అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, మద్యపానం, ధూమపానం & శారీరక నిష్క్రియాత్మకత వంటి  
జీవనశైలి అలవాట్లతో పాటు లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయని అధ్యయనాలు  
చెబుతున్నాయి. ఇంకా చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
వెర్టిగో యొక్క చాలా సందర్భాలు తేలికపాటివి మరియు ఒక-ఆఫ్ ఎపిసోడ్‌గా  
సంభవిస్తాయి. వెర్టిగో తరచుగా స్వయంగా పరిష్కరిస్తుంది కాబట్టి అలాంటి  
రోగులు వైద్యుడిని సందర్శించాల్సిన అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, వెర్టిగో  
దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే, సాధారణ జీవితాన్ని గడపడానికి ఆటంకం కలిగితే, వికారం,  
వాంతులు, తలనొప్పి, చేతులు లేదా కాళ్ళలో బలహీనత, ప్రసంగం ఇబ్బందులు,  
వినికిడి లోపం వంటి వాటితో పాటుగా, వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం.  
వెర్టిగోని నిర్ధారించి, చికిత్స చేయగల నిపుణులైన వైద్యులు: ENT  
స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ  
వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
వెర్టిగో చికిత్స  
  
తరచుగా, వెర్టిగో యొక్క ఎపిసోడ్‌లు తేలికపాటివి మరియు చికిత్స అవసరం  
లేకుండా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. ఒకవేళ దాడులు తగ్గకపోతే లేదా రోగి  
యొక్క రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించేంత తీవ్రంగా ఉంటే, చికిత్స  
అవసరం. వెర్టిగో చికిత్స లక్షణాల యొక్క కారణం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది.  
  
యాంటీవెర్టిగో మందులు: ఇవి వెర్టిగో (మైకము) నుండి ఉపశమనానికి తెలిసిన  
ఔషధాల సమూహం. మెనియర్స్ వ్యాధి నుండి ఉత్పన్నమయ్యే వెర్టిగో చికిత్సకు  
సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులలో ఒకటి బెటాహిస్టిన్. ఇది లోపలి చెవికి రక్త  
ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు అదనపు ద్రవం యొక్క ఒత్తిడిని  
తగ్గిస్తుంది, ఇది వెర్టిగో లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఇతర ఉదాహరణలు  
సినారిజైన్. యాంటీమెటిక్స్: ఇది తరచుగా వెర్టిగోతో సంబంధం ఉన్న వికారం  
మరియు వాంతులు యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధాల తరగతి.  
వెర్టిగోతో సంబంధం ఉన్న వికారం మరియు వాంతికి వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా  
ఉండే సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని సన్నాహాలలో ప్రోమెథాజైన్ ఒండాన్‌స్టెరాన్  
కూడా ఉన్నాయి.  
  
యాంటీబయాటిక్స్: వెర్టిగోకు కారణం మధ్య లేదా లోపలి చెవి ఇన్ఫెక్షన్ అయితే,  
ఇన్ఫెక్షన్‌ను పరిష్కరించడానికి యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స చేయాలి, తద్వారా  
వెర్టిగో. ఓరల్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీబయాటిక్ ఇయర్ డ్రాప్స్ చెవిలోని  
బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి, తద్వారా వెర్టిగోకు  
కారణమయ్యే మంటను తగ్గిస్తుంది.  
  
వెస్టిబ్యులర్ సప్రెసెంట్స్: ఇవి వెస్టిబ్యులర్ అసమతుల్యత కారణంగా వెర్టిగో  
యొక్క తీవ్రతను తగ్గించే మందులు. ఔషధాలలో మూడు ప్రధాన విభాగాలు ఉన్నాయి.  
యాంటిహిస్టామైన్ సన్నాహాలు అనేది సాధారణంగా సూచించిన మందులు, ఇవి మైకము  
వంటి లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు చలన అనారోగ్యాన్ని  
నిరోధించగలవు. బెంజోడియాజిపైన్స్ వంటి యాంటి-యాంగ్జైటీ మందులు తక్కువ  
మోతాదులో వెస్టిబ్యులర్ సప్రెసెంట్స్‌గా కూడా పనిచేస్తాయి మరియు తీవ్రమైన  
వెర్టిగో ఎపిసోడ్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తీవ్రమైన  
వెర్టిగో ఎపిసోడ్‌లకు లేదా వెర్టిగోతో సంబంధం ఉన్న ఆందోళనను  
నిర్వహించడానికి వాటి ఉపయోగం పరిమితం చేయబడినందున ఈ మందులు మామూలుగా  
సూచించబడవు. స్కోపోలమైన్ వంటి యాంటికోలినెర్జిక్ మందులు మైకము మరియు చలన  
అనారోగ్యంతో సహాయపడతాయి. వెర్టిగోతో జీవించడం  
  
వెర్టిగో తరచుగా ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవనశైలిపై కొన్ని పరిమితులను  
విధించవచ్చు. వెర్టిగో యొక్క లక్షణాలు తల యొక్క ఆకస్మిక వేగవంతమైన కదలికల  
ద్వారా తీవ్రతరం అవుతాయి కాబట్టి, వెర్టిగో ఉన్న వ్యక్తి జాయ్‌రైడ్స్ వంటి  
సాహస కార్యకలాపాలను ఆస్వాదించలేకపోవచ్చు మరియు ప్రయాణానికి ఆటంకం కలిగించే  
తీవ్రమైన చలన అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కోవచ్చు. వెర్టిగో ఉన్న రోగులు  
ప్రకాశవంతమైన లైట్లు, బిగ్గరగా మరియు ఆశ్చర్యపరిచే శబ్దాలకు కూడా  
సున్నితంగా ఉంటారు. అందువల్ల, వారు గుంపులు లేదా ధ్వనించే ప్రదేశాలలో బాగా  
సంభాషించలేరు. బ్యాలెన్స్‌ను దెబ్బతీసే వెర్టిగో యొక్క తీవ్రమైన రూపాలు  
రోగి పడిపోయే అవకాశాలను పెంచుతాయి మరియు అలాంటి పతనం నుండి ఉత్పన్నమయ్యే  
సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. వెర్టిగో కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
వెర్టిగో యొక్క ఒక-ఆఫ్ ఎపిసోడ్‌కు ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం లేదు.  
అయినప్పటికీ, ఎపిసోడ్లు తీవ్రంగా మరియు తరచుగా ఉంటే, రోగి చాలా జాగ్రత్త  
తీసుకోవాలి. తల మరియు మెడ యొక్క ఆకస్మిక, కుదుపుల కదలికలను నివారించండి.  
లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వెంటనే కూర్చోండి లేదా పడుకోండి. మీకు తీవ్రమైన  
వెర్టిగో ఉంటే మరియు పడిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే, కర్ర లేదా  
వాకింగ్ స్టిక్ వంటి నడక సహాయాలను ఉపయోగించండి. గుంపులు, ప్రకాశవంతమైన  
లైట్లు మరియు పెద్దగా ఆశ్చర్యపరిచే శబ్దాలు ఉన్న ప్రదేశాలను నివారించండి.  
మీ తలని 2 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ దిండులపై కొద్దిగా పైకి లేపి నిద్రించండి.  
మెల్లగా మంచం మీద నుంచి లేచి నిలబడి కాసేపు మంచం అంచున కూర్చోండి.  
విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే ఆందోళన వెర్టిగోను మరింత  
తీవ్రతరం చేస్తుంది. వస్తువులను తీయడానికి వంగవద్దు. బదులుగా మిమ్మల్ని  
మీరు తగ్గించుకోవడానికి స్క్వాట్ చేయండి. మీ మెడను సాగదీయవద్దు - ఉదాహరణకు  
, ఎత్తైన షెల్ఫ్‌కు చేరుకున్నప్పుడు.  
  
వెర్టిగో పదేపదే సంభవించవచ్చు కాబట్టి, ఈ రుగ్మతను ఎదుర్కోవడంలో మీకు  
సహాయపడే కొన్ని ప్రభావవంతమైన చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వెర్టిగోను  
సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడానికి ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని  
ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
వెర్టిగో యొక్క సమస్యలు  
  
వెర్టిగోకు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అంతర్లీన కారణం మరింత  
తీవ్రమవుతుంది మరియు అనేక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు, అవి: బ్యాలెన్స్  
కోల్పోవడం వల్ల పడిపోయే పెరుగుదల వినికిడి లోపం స్పృహ కోల్పోవడం వెర్టిగో  
కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మందులతో పాటు, ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు వెర్టిగో లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
కెనాలిత్ రీపొజిషనింగ్ యుక్తి: ఇవి తల యొక్క కదలికల యొక్క నిర్దిష్ట క్రమం,  
దీనిలో వైద్యుడు చెవిలోని అర్ధ వృత్తాకార కాలువలను సాధారణ స్థితికి  
మార్చడానికి నెమ్మదిగా తలను వేర్వేరు స్థానాల్లో ఉంచుతారు. డాక్టర్  
శాంతముగా రోగి యొక్క తలని ముందుగా నిర్ణయించిన స్థానాల్లో తిప్పుతారు, ఇది  
లోపలి చెవి మరియు అర్ధ వృత్తాకార కాలువల స్థానాన్ని మారుస్తుంది.  
పొజిషన్‌లోని ఈ మార్పులు లోపలి చెవిలోని ఏదైనా చెత్తను తొలగించవచ్చు, అది  
ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు వెర్టిగో లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
ఫిజియోథెరపీ: వెస్టిబ్యులర్ రిహాబిలిటేషన్ మరియు బ్యాలెన్స్ ట్రైనింగ్  
వ్యాయామాలు అనేది సమతుల్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే నిర్దిష్ట వ్యాయామాలు,  
తద్వారా పడిపోయే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది మరియు మైకము తగ్గుతుంది.  
వెస్టిబ్యులర్ పునరావాసం అనేది కొన్ని తల మరియు మెడ వ్యాయామాలను కలిగి  
ఉంటుంది, ఇవి రోగికి లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడతాయి మరియు గర్భాశయ  
స్పాండిలోసిస్‌తో సంభవించే మెడ యొక్క సరికాని భంగిమ నుండి ఉత్పన్నమయ్యే  
వెర్టిగో వంటి ఏదైనా శారీరక మార్పుల వల్ల సంభవించినట్లయితే అంతర్లీన  
కారణానికి కూడా చికిత్స చేయవచ్చు. . బ్యాలెన్స్ శిక్షణలో అస్థిరమైన  
ఉపరితలంతో సమతుల్యతను కొనసాగించడం వంటి వ్యాయామాలు ఉంటాయి, అవి వొబుల్  
బోర్డ్ లేదా డిస్క్‌పై నిలబడటం, కళ్ళు మూసుకుని నిలబడటం, బాల్ క్యాచ్ మరియు  
అస్థిర ఉపరితలంపై విసరడం, ప్రక్క ప్రక్కకు తల మలుపులతో నడవడం మొదలైనవి.  
  
హోమియోపతి: హోమియోపతి సన్నాహాలతో చేసిన అధ్యయనాలు వెర్టిగో యొక్క లక్షణాలను  
నియంత్రించడంలో సాంప్రదాయ ఔషధాల వలె హోమియోపతి ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని  
తేలింది. ఆంబ్రా గ్రిసియా, అనామిర్తా కాక్యులస్, కోనియం మాక్యులటమ్ మరియు  
పెట్రోలియం రెక్టిఫికేటమ్‌తో తయారు చేయబడిన హోమియోపతి మందులు వెర్టిగో  
చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
వెర్టిగో యొక్క ఎపిసోడ్ ఎంతకాలం ఉంటుంది? నా వెర్టిగోను ప్రేరేపించకుండా  
ఉండటానికి నేను ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? వెర్టిగో దానంతట అదే  
తగ్గిపోతుందా? ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన వెర్టిగోకు కారణమవుతుందా? వెర్టిగో  
బ్రెయిన్ ట్యూమర్‌కి సంకేతమా? ప్రస్తావనలు Stanton M, Freeman AM.  
వెర్టిగో. [2021 ఏప్రిల్ 28న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.  
కొన్రాడ్ HR. వెర్టిగో మరియు అసోసియేటెడ్ లక్షణాలు. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్  
WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు. క్లినికల్ మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు  
లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990.  
అధ్యాయం 123 నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగో. రోగ నిర్ధారణ,  
కోర్సు, ఫిజియోపాథాలజీ మరియు చికిత్స. B, సౌరాన్, S. డోబ్లర్. రెవ్ ప్రాట్.  
1994 ఫిబ్రవరి 1;44(3):313-8. 2672 సబ్జెక్టుల నమూనాలో వెర్టిగో మరియు  
మైకము యొక్క పాయింట్ ప్రాబల్యం మరియు తలనొప్పితో సహసంబంధం. R. టెగ్గి మరియు  
ఇతరులు, ఆక్టా ఒటోరినోలారింగోల్ ఇటాల్. 2016 జూన్; 36(3): 215–219  
హోమియోపతిక్ vs. వెర్టిగో యొక్క సాంప్రదాయిక చికిత్స. ఒక రాండమైజ్డ్ డబుల్  
బ్లైండ్ కంట్రోల్డ్ క్లినికల్ స్టడీ. మైఖేల్ వీజర్ మరియు ఇతరులు. ఆర్చ్  
ఒటోలారింగోల్ హెడ్ నెక్ సర్జ్. 1998;124(8):879-885.  
doi:10.1001/archotol.124.8.879. షుల్ట్జ్ AR, నెవెస్-సౌజా RD, కోస్టా Vde  
S, మరియు ఇతరులు. వృద్ధులలో ఆహారపు అలవాట్లు మరియు నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్  
పొజిషనల్ వెర్టిగో మధ్య సాధ్యమయ్యే అనుబంధం ఉందా? డైట్ మరియు కౌన్సెలింగ్  
యొక్క ప్రాముఖ్యత. Int ఆర్చ్ ఓటోరినోలారింగోల్. 2015;19(4):293-297. సాంగ్  
P, జావో X, Xu Y, మరియు ఇతరులు. నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగో  
మరియు 25-హైడ్రాక్సీవిటమిన్ D. ఫ్రంట్ న్యూరోల్ మధ్య సహసంబంధం.  
2020;11:576. స్ట్రుప్ M, బ్రాండ్ట్ T. వెర్టిగో మరియు మైకము యొక్క  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch Arztebl Int. 2008;105(10):173-180.  
  
==================================================  
  
పగిలిన మడమలను మడమ పగుళ్లు మరియు స్ప్లిట్ హీల్స్ అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం క్రాక్డ్ హీల్స్ అనేది ఒక సాధారణ పాదాల పరిస్థితి, దీనిలో మడమపై  
చర్మం పొడిగా మరియు గట్టిపడుతుంది, దీని ఫలితంగా నిలబడి మరియు నడవడం వల్ల  
ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది.  
  
మడమ పగుళ్ల సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు పొడి చర్మం, మందపాటి పసుపు లేదా ముదురు  
గోధుమ రంగు కాలిస్ నొప్పి మరియు నడవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి.  
  
పాదాల సంరక్షణను నిర్లక్ష్యం చేయడం, లేదా మాయిశ్చరైజింగ్ లేకపోవడం, తరచుగా  
మడమల పగుళ్లకు ప్రధాన కారణం. ఓపెన్-బ్యాక్ బూట్లు ధరించడం, అధిక బరువు  
కలిగి ఉండటం, ఎక్కువసేపు వేడిగా స్నానం చేయడం లేదా మధుమేహం లేదా ఇతర చర్మ  
రుగ్మతలు వంటి కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులను కలిగి ఉండటం వంటి అనేక ఇతర  
కారణాల వల్ల కూడా ఇది సంభవించవచ్చు.  
  
చికిత్సలో సాధారణంగా ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులు, ఇన్సోల్స్, లిక్విడ్  
బ్యాండేజ్‌లు మరియు కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉంటాయి. కానీ పగిలిన మడమలు  
తీవ్రంగా లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా ఉంటే, అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి  
మరియు చికిత్స చేయడానికి వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించడం అవసరం. సాధారణంగా  
పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ  
ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు)  
చేరి పాదాలు అనుకరించే పరిస్థితులు గజ్జి ఫలకం సోరియాసిస్ తామర (అటోపిక్  
చర్మశోథ) ఇచ్థియోసిస్ అలెర్జీ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్. అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: డెర్మోస్కోపీ, వుడ్స్ ల్యాంప్ పరీక్ష  
మరియు రేడియోగ్రాఫ్‌లు. రక్త పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC), రక్త  
గ్లూకోజ్ పరీక్ష, మరియు పోషకాహార పరీక్షలు పెడోబారోగ్రాఫిక్ అధ్యయనాలు చర్మ  
బయాప్సీ చికిత్స ఓవర్ ది కౌంటర్ (OTC) ఉత్పత్తులు: ఫుట్ బామ్స్ లేదా  
మాయిశ్చరైజర్లు & లిక్విడ్ బ్యాండేజీలు డీబ్రిడింగ్ ఏజెంట్లు: సాలిసిలిక్  
యాసిడ్, యూరియా, సిల్వర్, సిల్వర్ మరియు గ్లిసరాల్ సమయోచిత మందులు: సాధారణ  
వైద్యుడు పాడియాట్రిస్ట్ (పాదాల నిపుణుడు) చర్మవ్యాధి నిపుణుడు (స్కిన్  
స్పెషలిస్ట్) పగిలిన మడమల ఆర్థోపెడిక్ లక్షణాలు మడమ పగుళ్ల యొక్క లక్షణాలు  
తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు తీవ్రతలో మారవచ్చు. అవి: మడమలపై చర్మంపై  
కనిపించే పగుళ్లు లేదా చీలికలు పొడిగా, గట్టిగా, మడమ అంచు చుట్టూ చర్మం  
గట్టిపడటం వల్ల గోధుమ లేదా పసుపు రంగు మారడంతో కల్లస్ ఏర్పడటం వల్ల చర్మం  
ఉపరితలం క్రింద సున్నితత్వం లేదా అసౌకర్యం, చికిత్స చేయకపోతే, తేలికపాటి  
లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. మరింత తీవ్రమవుతుంది మరియు మరింత తీవ్రమైనవిగా  
అభివృద్ధి చెందుతాయి: నడుస్తున్నప్పుడు నొప్పి మడమల మీద పగుళ్ల నుండి దురద  
మరియు రక్తస్రావం ఇన్ఫెక్షన్ వెచ్చదనం మరియు ఎరుపుకు దారితీస్తుంది. మా  
ఫుట్ కేర్ రేంజ్ నుండి షాపింగ్ చేయండి. మడమల పగుళ్లకు గల కారణాలను ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
దీర్ఘకాలిక ఘర్షణ, పీడనం లేదా పొడిబారిన చర్మం యొక్క మందపాటి, గట్టిపడిన  
పొరల అభివృద్ధికి దారి తీస్తుంది, దీనిని కాల్సస్ అని పిలుస్తారు.  
కాల్స్‌లు చాలా పొడిగా మారితే లేదా నిరంతరం నడిస్తే సులభంగా పగుళ్లు  
ఏర్పడతాయి. ఇది పగుళ్లు చర్మం యొక్క లోతైన పొరలలోకి చొచ్చుకుపోయేలా  
చేస్తుంది, ఫలితంగా రక్తస్రావం మరియు అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. నీకు తెలుసా?  
మధుమేహం ఉన్నవారు తరచుగా మడమ పగుళ్లను అనుభవిస్తారు. మధుమేహం నరాల  
దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది, ముఖ్యంగా పాదాలలో, దీని ఫలితంగా చెమట మరియు  
తేమ తగ్గుతుంది. ఈ మడమ పగుళ్లు సులభంగా నయం చేయని పాదాల పూతలకి  
దారితీయవచ్చు.  
  
మా విస్తృతమైన మధుమేహ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి. పగిలిన మడమలకు  
ప్రమాద కారకాలు ఇప్పుడు వాటిని చూడండి  
  
డీహైడ్రేషన్ అనేది మడమల పగుళ్లకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి, ఎందుకంటే పాదాల  
అరికాళ్లపై చర్మం డీహైడ్రేట్ అయినప్పుడు తేమను సులభంగా కోల్పోతుంది. మీరు  
మిస్ చేయలేని డీహైడ్రేషన్ యొక్క 8 సంకేతాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
దీన్ని చదువు  
  
అథ్లెట్స్ ఫుట్ ఇది ఒక రకమైన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది పొలుసుల దద్దుర్లుగా  
కనిపిస్తుంది మరియు మడమల మీద పగిలిన చర్మం ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది.  
  
ఎగ్జిమాను అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది పొడి, ఎర్రబడిన  
మరియు పగిలిన చర్మాన్ని కలిగిస్తుంది, ఇది మడమ పగుళ్లకు దారితీస్తుంది.  
చర్మం దురదతో విసిగిపోయారా? తామరను నిర్వహించే మార్గాల గురించి మా నిపుణులు  
చెప్పేది వినండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి  
  
అనియంత్రిత మధుమేహం ఇది నరాలవ్యాధికి దారి తీస్తుంది, ఇది చెమట పట్టడానికి  
కారణమైన నరాలను దెబ్బతీసే ఒక రకమైన నరాల పనిచేయకపోవడం. ఇది వ్యక్తులకు  
కాలిస్ మరియు పగుళ్లు ఏర్పడే సంభావ్యతను పెంచుతుంది. మధుమేహ సంరక్షణ  
గురించి తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
హైపోథైరాయిడిజం అనేది థైరాయిడ్ గ్రంథి తగినంత హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయని  
పరిస్థితి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, శరీరం యొక్క  
జీవక్రియ మందగిస్తుంది, ఇది చర్మాన్ని తేమగా ఉంచే సహజ నూనెల ఉత్పత్తి  
తగ్గుతుంది. దీని వల్ల పాదాలు పొడిబారి పగుళ్లు ఏర్పడతాయి.  
  
పామోప్లాంటార్ సోరియాసిస్ ఇది ఒక నిర్దిష్ట రూపం సోరియాసిస్, ఇది అరచేతులు  
మరియు అరికాళ్ళపై ఏర్పడుతుంది, ఇది మడమల మీద స్ఫోటములు (గాయాలు), కాలిస్  
మరియు పగుళ్లు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. సోరియాసిస్ నుండి మీకు కొంత  
ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన మా విస్తృత శ్రేణి  
ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
జువెనైల్ ప్లాంటార్ డెర్మాటోసిస్‌ను చెమటతో కూడిన సాక్ సిండ్రోమ్ లేదా వెట్  
సాక్ డెర్మటైటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది 3 మరియు 14 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల పిల్లలను ప్రధానంగా ప్రభావితం చేసే చర్మ పరిస్థితి. ఇది పాదాల  
అరికాళ్ళపై ఎరుపు, పొడి మరియు పొలుసుల పాచెస్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఇది అరుదైన రుగ్మత, దీనిలో శరీరం యొక్క రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ చెమట మరియు తేమను ఉత్పత్తి చేసే గ్రంధులను లక్ష్యంగా చేసుకుని  
దెబ్బతీస్తుంది, ఫలితంగా పొడి చర్మం ఏర్పడుతుంది. ఒబేసిటీ స్టడీస్ ఊబకాయం  
చర్మ మార్పులకు కారణమవుతుందని సూచిస్తున్నాయి. ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులు మడమల  
మీద అదనపు బరువును పెంచడం వల్ల మడమల పగుళ్లను అనుభవించే అవకాశం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. మీ బరువు తగ్గించే లక్ష్యాలను చేరుకోవడం కష్టంగా ఉందా? బరువు  
నిర్వహణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి గర్భం గర్భధారణ  
సమయంలో హార్మోన్ల మార్పులు, బరువు పెరగడం మరియు పాదాలపై ఒత్తిడి పెరగడం  
వల్ల చర్మం పొడిబారడం వల్ల మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి.  
  
ముందుకు దూసుకెళ్లాలా? ఈ అందమైన ప్రయాణంలో సులభంగా ప్రయాణించడంలో మీకు  
సహాయం చేయడానికి కాబోయే తల్లులందరికీ మేము చక్కగా రూపొందించిన ప్రణాళికను  
కలిగి ఉన్నాము. ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి  
  
వృద్ధాప్యం మీ వయస్సులో, చర్మం సన్నగా, పొడిగా మరియు తక్కువ సాగేదిగా  
మారుతుంది, చర్మాన్ని తేమగా ఉంచే సహజ నూనెల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది,  
ఫలితంగా పొడిబారుతుంది మరియు మడమల పగుళ్లకు దోహదం చేస్తుంది. ఇతర కారకాలు  
పర్యావరణం మరియు శరీర మెకానిక్‌లకు సంబంధించిన అదనపు అంశాలు కూడా  
ముఖ్యమైనవి కావచ్చు. పొడి మరియు శీతల వాతావరణంలో నివసించడం చాలా కాలం మరియు  
వేడిగా ఉండే జల్లులు తీసుకోవడం పేలవంగా అమర్చబడిన లేదా తెరిచిన పాదరక్షలు  
(పాదాల వెనుక భాగం కవర్ చేయదు) ఎక్కువ సమయం నిలబడి ఉండటం, ముఖ్యంగా కఠినమైన  
ఉపరితలాలపై అధిక పరుగు, జాగింగ్ మరియు క్లైంబింగ్ గణనీయమైన ఒత్తిడి మరియు  
ఘర్షణతో కూడి ఉంటుంది. పాదాలపై అథ్లెట్లు లేదా నిర్మాణ కార్మికులు వంటి  
చర్మంపై స్థిరమైన ఘర్షణ లేదా ఒత్తిడిని కలిగి ఉండే వృత్తులు. పగిలిన మడమల  
నిర్ధారణ  
  
పగిలిన మడమలు సాధారణంగా శారీరక పరీక్షలోనే గుర్తించబడతాయి, అయితే మీ  
వైద్యుడు అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి కొన్ని పరీక్షలను  
నిర్వహించవచ్చు. పగిలిన మడమల నిర్ధారణకు ఈ క్రిందివి అవసరం కావచ్చు: 1.  
వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష పరీక్ష సమయంలో, డాక్టర్ పగిలిన మడమల  
సంకేతాల కోసం చూస్తారు మరియు ధరించే షూల రకాన్ని మరియు ఏవైనా గత చికిత్సల  
గురించి అడగవచ్చు. ఏదైనా సంభావ్య యాంత్రిక సమస్యలను గుర్తించడానికి వారు మీ  
నడక శైలి మరియు ఫుట్ పొజిషనింగ్ గురించి కూడా ఆరా తీస్తారు. 2. ప్రయోగశాల  
పరీక్షలు మడమల పగుళ్లకు కారణమేమిటో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్ ఇతర పరీక్షలను  
ఉపయోగించవచ్చు. రక్త పరీక్షలు: ఇవి సాధారణంగా పగిలిన పాదాలకు ప్రత్యేకంగా  
చేయవు. అయినప్పటికీ, అంతర్లీన కారణాన్ని కనుగొనడానికి పరిగణించబడే కొన్ని  
రక్త పరీక్షలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: పూర్తి రక్త గణన (CBC): ఈ పరీక్ష  
సంక్రమణ లేదా వాపు సంకేతాలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్త గ్లూకోజ్  
పరీక్ష: రక్తంలో గ్లూకోజ్ (చక్కెర) స్థాయిని కొలుస్తుంది మరియు మధుమేహం  
లేదా బలహీనమైన గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ కోసం తనిఖీ చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు, ఇది  
చర్మ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పోషకాహార పరీక్షలు: విటమిన్లు A, C,  
D మరియు E వంటి కొన్ని లోపాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు  
రక్త పరీక్షలు ఈ లోపాలను గుర్తించగలవు. పెడోబారోగ్రాఫిక్ అధ్యయనాలు:  
పెడోబారోగ్రాఫ్‌లను ప్రెజర్ స్టడీస్ అని కూడా పిలుస్తారు, పాదాలపై అధిక  
ఒత్తిడి ఉన్న ప్రాంతాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు, ఇవి పగిలిన మడమలతో  
ముడిపడి ఉంటాయి. స్కిన్ బయాప్సీ: కొన్ని సందర్భాల్లో, స్కిన్ టిష్యూ  
బయాప్సీ నిర్వహించబడుతుంది మరియు ఎల్ పరీక్ష కోసం ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది.  
పాథాలజిస్ట్ సూక్ష్మదర్శిని క్రింద నమూనాను చూస్తాడు మరియు రోగనిర్ధారణను  
గుర్తించడానికి వైద్య చరిత్ర వంటి ఇతర సమాచారాన్ని పరిశీలిస్తాడు. 3.  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఇవి సాధారణంగా జరగవు కానీ మడమ పగుళ్లకు ఖచ్చితమైన  
కారణాన్ని గుర్తించడం అవసరం కావచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: డెర్మోస్కోపీ:  
ఇది డెర్మాటోస్కోపీని ఉపయోగించే ఒక సాంకేతికత, ఇది చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం  
చేసే మరియు పెద్దదిగా చేసే హ్యాండ్‌హెల్డ్ పరికరం. చర్మ పరిస్థితుల  
నిర్ధారణకు ఇది నాన్-ఇన్వాసివ్ సాధనం. వుడ్స్ ల్యాంప్ పరీక్ష: ఈ పరీక్షలో,  
డాక్టర్ అతినీలలోహిత కాంతిని ఉపయోగించి చర్మాన్ని పరీక్షించడానికి ఏదైనా  
అంతర్లీన చర్మ పరిస్థితులు లేదా ఇన్ఫెక్షన్‌లను గుర్తించవచ్చు.  
రేడియోగ్రాఫ్‌లు: పగిలిన మడమల అభివృద్ధికి దోహదపడే అస్థి ప్రోట్రూషన్‌లను  
గుర్తించడానికి బరువు మోసే ఫుట్ ఎక్స్-కిరణాలను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
వేగవంతమైన మరియు మరింత ఖచ్చితమైన ఫలితాల కోసం Tata 1mg ల్యాబ్‌లతో మీ  
పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇప్పుడే పరీక్షించుకోండి పగిలిన మడమల నివారణ  
  
పగిలిన మడమల అభివృద్ధిని నిరోధించడానికి సహాయపడే అనేక విధానాలు ఉన్నాయి.  
వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మృదువుగా మరియు నునుపైన చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి,  
ఉదయం మరియు రాత్రి సమయంలో మీ పాదాలకు మాయిశ్చరైజర్‌ని క్రమం తప్పకుండా  
వర్తించేలా చూసుకోండి. అదనపు డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ పేరుకుపోకుండా ఉండటానికి  
సున్నితమైన ఫుట్ స్క్రబ్ లేదా ప్యూమిస్‌ని ఉపయోగించి క్రమం తప్పకుండా  
ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయండి. బాగా సరిపోయే మరియు చాలా గట్టిగా లేదా చాలా వదులుగా  
లేని బూట్లు ధరించండి. మడమ దెబ్బతినడం మరియు పొడిబారడం వంటి వాటి వలన  
కఠినమైన ఉపరితలాలపై పాదరక్షలు లేకుండా నడవడం మానుకోండి. ఇంట్లో నాన్-స్కిడ్  
సాక్స్ లేదా హౌస్ స్లిప్పర్స్ ధరించండి. మీ బూట్లలో మడమ కప్పులను  
ఉపయోగించండి. మీ మడమల మీద ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి కాబట్టి వీటిని  
మందుల దుకాణాలు లేదా స్పోర్ట్స్ స్టోర్లలో కొనుగోలు చేయవచ్చు. పగుళ్లు  
ఏర్పడే ఏవైనా ప్రారంభ సూచనలను గుర్తించడానికి ప్రతిరోజూ మీ పాదాలను  
పరిశీలించండి. నిర్జలీకరణం లేదా పొడిని నివారించడానికి మిమ్మల్ని మీరు  
హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోండి. మీ పగిలిన మడమలను నయం చేయడానికి మరియు తేమగా  
మార్చడానికి మార్గాల కోసం చూస్తున్నారా? కొన్ని ప్రభావవంతమైన నివారణలను  
చూడండి. సందర్శించడానికి మరింత నిపుణులను తెలుసుకోండి  
  
పగిలిన మడమలు తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య కాకపోవచ్చు, కానీ వారి చికిత్సను  
నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన అసౌకర్యం మరియు అసౌకర్యానికి దారి తీస్తుంది. పగిలిన  
మడమలను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్  
ఫిజిషియన్ పాడియాట్రిస్ట్ డెర్మటాలజిస్ట్ ఆర్థోపెడిక్  
  
ఒక సాధారణ వైద్యుడు పాదాల పగుళ్లకు సంబంధించిన ఏదైనా అంతర్లీన కారణాన్ని  
నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడుతుంది. పాడియాట్రిస్ట్  
అనేది పాదాల నిపుణుడు, అతను చనిపోయిన చర్మాన్ని తొలగించడానికి మరియు మడమ  
పగుళ్లను నివారించడానికి డీబ్రిడ్మెంట్ వంటి పద్ధతులను ఉపయోగిస్తాడు.  
చర్మవ్యాధి నిపుణులు చర్మ పరిస్థితులను నిర్ధారించి, చికిత్స చేయగల  
నిపుణులు. ఆర్థోపెడిక్స్ ఎముకలు, కండరాలు మరియు కీళ్లలో నిపుణులు, వీరు  
వివిధ చికిత్సా ఎంపికలతో పాటు మడమల పగుళ్లకు కారణమయ్యే అస్థి పరిస్థితులను  
గుర్తించడంలో సహాయపడతారు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలి? ఒకవేళ డాక్టర్‌ని కలవండి: పగిలిన మడమలు  
మీకు నొప్పి లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయంటే మీ రోజువారీ  
కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తున్నారంటే మీకు మధుమేహం, రక్త ప్రసరణ సరిగా  
జరగకపోవడం లేదా ఇతర తీవ్రమైన అనారోగ్యాలు వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నాయి.  
ఈ లక్షణాలను తేలికగా తీసుకోకండి మరియు వృత్తిపరమైన మార్గదర్శకత్వం మరియు  
చికిత్స పొందడానికి నిపుణులతో మాట్లాడండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇప్పుడే  
బుక్ చేసుకోండి పగిలిన మడమల చికిత్స పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత మరియు అంతర్లీన  
కారణం ఆధారంగా పగిలిన మడమల చికిత్స నిర్ణయించబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా కింది  
వాటిని కలిగి ఉంటుంది: 1. ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) చికిత్స ఫుట్ బామ్‌లు లేదా  
మాయిశ్చరైజర్‌లు: హ్యూమెక్టెంట్‌లను (వాటర్ రిటైనింగ్ ఏజెంట్లు) కలిగి ఉన్న  
హీలింగ్ బామ్స్ లేదా మాయిశ్చరైజర్‌లను వర్తింపజేయడం వల్ల పగిలిన మడమలకు  
సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. మాయిశ్చరైజింగ్ లోషన్ లేదా బామ్‌తో  
హీల్స్‌ను క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మరియు  
హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది.  
  
మీ పాదాలను ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉంచడానికి మా విస్తృత శ్రేణి  
మాయిశ్చరైజర్‌లను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు కొను  
  
లిక్విడ్ బ్యాండేజ్: దీనిని ప్రభావిత ప్రాంతం చుట్టూ అప్లై చేయాలి మరియు  
పగుళ్లను మూసివేయడానికి తగినంత సమయం వరకు వదిలివేయాలి. లిక్విడ్  
బ్యాండేజీలు ఇప్పటికే ఉన్న పగుళ్లను మూసివేయడమే కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి  
రక్షణను అందిస్తాయి మరియు భవిష్యత్తులో పగుళ్లను నివారిస్తాయి. 2.  
వృత్తిపరమైన చికిత్స ముఖ్య విషయంగా తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నట్లయితే లేదా ఒక  
వారం తర్వాత స్వీయ-చికిత్సలో మెరుగుదల కనిపించకపోతే, నిపుణుల సహాయాన్ని  
కోరడం అవసరం కావచ్చు. ప్రిస్క్రిప్షన్ డీబ్రైడింగ్ ఏజెంట్లు: ఈ క్రీమ్‌లలో  
సాలిసిలిక్ యాసిడ్, యూరియా, సిల్వర్ నైట్రేట్ మరియు 10% గ్లిసరాల్ ఉన్న  
క్రీమ్ వంటి క్రియాశీల పదార్థాలు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. ఈ మందులు గాయాల  
నుండి శిధిలాలు మరియు చనిపోయిన కణజాలాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడతాయి, వైద్యం  
ప్రక్రియలో సహాయపడతాయి మరియు సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. సమయోచిత  
మందులు: సమయోచిత టిమోలోల్ చర్మ అవరోధాన్ని పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడుతుంది  
మరియు లోతైన మరియు బాధాకరమైన పగిలిన మడమలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
డీబ్రిడ్మెంట్: ఇది మీ మడమల మీద ఉన్న గట్టి మరియు దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని  
వైద్యుడు తొలగించే వైద్య ప్రక్రియ. గమనిక: రేజర్ బ్లేడ్ లేదా కత్తెరను  
ఉపయోగించి ఇంట్లో దీన్ని చేయకూడదు, ఎందుకంటే ఇన్ఫెక్షన్ మరియు చాలా  
చర్మాన్ని తొలగించే ప్రమాదం ఉంది. స్ట్రాపింగ్: వైద్యం చేయడాన్ని  
ప్రోత్సహించడానికి, ప్రభావితమైన చర్మాన్ని కదలకుండా ఉంచడానికి మీ డాక్టర్  
మీ పగిలిన మడమల చుట్టూ కట్టు కట్టి ఉంచుతారు.  
  
షూ ఇన్సర్ట్‌లు: బరువును మళ్లీ పంపిణీ చేయడానికి మరియు మడమకు మెరుగైన  
మద్దతును అందించడానికి షూ ఇన్సర్ట్‌లను ఉపయోగించమని మీరు సిఫార్సు  
చేయవచ్చు. మడమకు మద్దతుగా హీల్ ప్యాడ్‌లు లేదా కప్పులను ఉపయోగించమని కూడా  
వారు సూచించవచ్చు.  
  
సిలికాన్ హీల్ కప్పులను ఉపయోగించడం వల్ల అవి పాదాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి  
మరియు షాక్ శోషణను అందిస్తాయి. వాటిని ఇక్కడ కొనండి  
  
కణజాల జిగురు లేదా సంసంజనాలు: కణజాల జిగురు లోతైన పగుళ్లను కలిపి ఉంచడం  
ద్వారా పగిలిన మడమలను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది. పగిలిన మడమల కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
పగిలిన మడమలు తీవ్రమైన ఆందోళనకు కారణం కాదు. మీరు ఓవర్-ది-కౌంటర్‌తో లేదా  
హీల్ బామ్స్ లేదా మాయిశ్చరైజర్‌లను అప్లై చేయడం ద్వారా ఉపశమనం పొందవచ్చు.  
అదనంగా, పొడి మరియు పగిలిన మడమలను నయం చేసే మరియు అవి పునరావృతం కాకుండా  
నిరోధించే ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. అవి: తేనె (మధు): తేనెలోని హీలింగ్  
గుణాలు పాదాలలో ఉండే పగుళ్లను సహజమైన క్రిమినాశక మరియు మాయిశ్చరైజర్‌గా  
పనిచేసి పొడిబారకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? ఒక టబ్‌లో గోరువెచ్చని నీటితో ఒక కప్పు తేనె కలపండి  
మరియు మీ శుభ్రమైన పాదాలను మసాజ్ చేసేటప్పుడు 15-20 నిమిషాలు నానబెట్టండి.  
పూర్తయిన తర్వాత, మీ పాదాలను ఆరబెట్టండి మరియు మాయిశ్చరైజర్‌ను వర్తించండి.  
కొబ్బరి నూనె (నారియల్ టెల్): కొబ్బరి నూనె చర్మాన్ని తేమగా చేయడంలో మరియు  
మంటను తగ్గించడంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనది, ఇది లోతైన మడమ పగుళ్ల వల్ల వచ్చే  
ఇన్ఫెక్షన్‌లతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? ఈ లక్షణాల నుండి ప్రయోజనం పొందడానికి మీ మడమలకి ఉదారంగా  
కొబ్బరి నూనెను వర్తించండి.  
  
మా ప్రత్యేకమైన కొబ్బరి నూనెల శ్రేణిని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి వోట్మీల్:  
కొల్లాయిడ్ వోట్మీల్ వాపును తగ్గించడానికి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్  
ప్రయోజనాలను అందించే దాని సామర్థ్యానికి ఎక్కువగా పరిగణించబడుతుంది. పొడి,  
పొలుసులు మరియు కఠినమైన చర్మానికి చికిత్స చేయడంలో పరిశోధన దాని  
ప్రభావాన్ని ప్రదర్శించింది.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? కొబ్బరి నూనెతో కొల్లాయిడల్ ఓట్‌మీల్‌ను పేస్ట్‌లా  
అయ్యే వరకు కలపండి. మీ పగిలిన మడమలకి పేస్ట్‌ను అప్లై చేసి, 20-30 నిమిషాలు  
అలాగే ఉండనివ్వండి, ఆపై మెత్తగా స్క్రబ్ చేసి, గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం  
చేసుకోండి.  
  
యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ  
ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి, ఇవి మడమ పగుళ్లలో ఉపశమనం మరియు  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించగలవు.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? ఒక పెద్ద గిన్నెలో 1 భాగం వెనిగర్‌ను 2 భాగాలు చల్లటి  
నీటితో కలపండి మరియు మీ పాదాలను 5 నుండి 10 నిమిషాలు ద్రావణంలో  
నానబెట్టండి. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తులను కొనండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
అరటిపండు (కేలా): ఇవి చర్మ స్థితిస్థాపకతను మెరుగుపరచగల మరియు పాదాలను  
హైడ్రేట్‌గా ఉంచగల అవసరమైన పోషకాల యొక్క గొప్ప మూలం. అరటిపండు తొక్క  
జెల్‌తో తయారు చేసిన యాంటీ-హీల్ క్రాక్ బ్యాండ్ పగిలిన మడమల చికిత్సకు చాలా  
ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? రెండు పండిన అరటిపండ్లను ముద్దలా చేసి, మీ పగిలిన  
మడమలకు అప్లై చేయండి. 30 నిమిషాల తర్వాత మీ పాదాలను గోరువెచ్చని నీటితో  
శుభ్రం చేసుకోండి మరియు సరైన ఫలితాల కోసం ప్రతిరోజూ రెండు వారాల పాటు ఈ  
విధానాన్ని పునరావృతం చేయండి.  
  
కలబంద: దాని తేమ ప్రభావం కారణంగా పొడి చర్మం చికిత్సలో దీనిని  
ఉపయోగిస్తారు. కలబందలో ఉండే విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ చర్మం యొక్క  
పునరుత్పత్తికి సహాయపడే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? పగుళ్లు నయం కావడానికి పగిలిన మడమల మీద నేరుగా కలబంద  
జెల్‌ను అప్లై చేయండి. కలబంద ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే నొక్కండి  
పసుపు (హల్దీ): ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటిసెప్టిక్ గుణాలు  
ఉన్నాయి, మడమల పగిలిన కారణంగా వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను నివారించడానికి  
ఉపయోగించవచ్చు.  
  
దీన్ని ఎలా వాడాలి? పగుళ్లకు చికిత్స చేయడానికి చిటికెడు పసుపు పొడితో  
ఆముదం కలపండి. పగిలిన మడమలను వదిలించుకోవడానికి మరికొన్ని చిట్కాల గురించి  
మా నిపుణుల ప్రసంగాన్ని వినండి. వీడియో చూడండి  
  
పగిలిన మడమల యొక్క సమస్యలు  
  
పగిలిన మడమలు చిన్న సమస్యగా అనిపించవచ్చు, కానీ తక్షణమే చికిత్స చేయకపోతే,  
అవి కొన్ని సమస్యలకు దారితీయవచ్చు: మీ మడమలో ఫీలింగ్ కోల్పోవడం: లోతైన  
పగుళ్లు లేదా పగుళ్లు అంతర్లీన కణజాలంలోకి విస్తరించి, నరాలను ప్రభావితం  
చేసి సున్నితత్వాన్ని తగ్గించినప్పుడు ఇది సంభవించవచ్చు. సెల్యులైటిస్: మడమ  
పగుళ్లు తెరిచిన పుండ్లకు కారణమవుతాయి, ఇవి ఇన్ఫెక్షన్‌గా మారవచ్చు మరియు  
బాధాకరమైన చర్మ సంక్రమణకు దారితీస్తాయి. పాదాల పుండ్లు: లోతుగా పగుళ్లు  
ఏర్పడిన మడమలు బాక్టీరియాకు ప్రవేశ బిందువును అందిస్తాయి, ఇది ఇన్ఫెక్షన్  
మరియు కణజాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. భావోద్వేగ ఒత్తిడి: ఇది ఒకరి  
రూపానికి సంబంధించిన ఆందోళనల వల్ల కలుగుతుంది. తిరిగి వచ్చే లక్షణాలు మరియు  
నడవడం లేదా నిలబడడం కష్టతరం చేస్తుంది, ఇది జీవన నాణ్యతపై ప్రతికూల  
ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.  
  
మీరు మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకున్నట్లే మీ మనస్సును జాగ్రత్తగా  
చూసుకోండి. క్రాక్డ్ హీల్స్ కోసం మైండ్ కేర్ రేంజ్ ఆల్టర్నేటివ్ థెరపీలను  
ప్రయత్నించండి  
  
స్వీయ-సంరక్షణ మరియు ఇంటి నివారణలతో పాటు, పగిలిన మడమల నుండి కొంత  
ఉపశమనాన్ని అందించే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు కూడా ఉన్నాయి. వాటిలో  
ఉన్నవి:  
  
ఆయుర్వేద ఆయుర్వేద వైద్యులు పగిలిన మడమల చికిత్సకు వివిధ సహజ పదార్థాలతో  
కూడిన మూలికా లేపనాలను ఉపయోగించమని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఆయుర్వేదం కూడా  
క్రమం తప్పకుండా పగిలిన మడమలను వెచ్చని నువ్వుల నూనెతో మసాజ్ చేయడాన్ని  
సూచిస్తుంది, ఇది వాత దోషాన్ని శాంతపరుస్తుంది (శరీర కదలికలను చూసుకునే మన  
శరీరంలోని మూడు శక్తులలో ఒకటి).  
  
యోగా నిర్దిష్ట యోగా ఆసనాలతో పగిలిన మడమలకు చికిత్స చేయడం సాధ్యపడుతుంది.  
యోగా సర్క్యులేషన్ మరియు ఫుట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీలో సహాయపడుతుంది మరియు ఒత్తిడి  
తగ్గింపును ప్రోత్సహిస్తుంది, అదే సమయంలో పాదాల సంరక్షణ గురించి సంపూర్ణతను  
ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు సమతుల్యత మరియు భంగిమను పెంచుతుంది.  
  
మీరు ఊహించని విధంగా యోగా మీకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. యోగా యొక్క మొత్తం  
ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. పగిలిన మడమలతో జీవించడం మీకు  
మీరే జ్ఞానోదయం చేసుకోండి  
  
ఇది పెద్ద సమస్యగా అనిపించకపోయినా, మడమల పగుళ్లతో జీవించడం ఒకరి జీవన  
నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, నడవడంలో లేదా సౌకర్యవంతంగా  
నిలబడడంలో ఇబ్బంది కారణంగా రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో అసౌకర్యం, నొప్పి మరియు  
పరిమితులు ఏర్పడతాయి. మీ పాదాలను విలాసపరచడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని  
విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: స్నాన సమయాన్ని పరిమితం చేయండి 5-10 నిమిషాల కంటే  
ఎక్కువ స్నానం చేయవద్దు. ఎక్కువ సేపు స్నానం చేయడం వల్ల మీ చర్మం  
పొడిబారుతుంది మరియు మడమలు పగిలిపోతాయి. అలాగే, మీ చర్మాన్ని కఠినమైన  
తువ్వాలతో రుద్దకండి.  
  
ఉత్పత్తులతో సున్నితంగా ఉండండి మీ పాదాలను శుభ్రపరిచేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ  
తేలికపాటి, సువాసన లేని క్లెన్సర్‌లను ఎంచుకోండి. ఇది మీ పాదాల సహజ నూనెలను  
నిలుపుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయడం మర్చిపోవద్దు మీ మడమల మీద చర్మం మీ శరీరంలోని మిగిలిన  
చర్మం కంటే మందంగా ఉంటుంది, ఇది పొడిగా మరియు పగుళ్లు వచ్చే అవకాశం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. పగిలిన మడమలను తగ్గించడానికి, మీరు మీ పాదాలను  
గోరువెచ్చని నీటిలో నానబెట్టి, ప్యూమిస్ స్టోన్, లూఫా లేదా ఫుట్ ఫైల్‌తో  
గట్టి చర్మాన్ని సున్నితంగా ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయవచ్చు. రోజూ ఫుట్ స్క్రబ్  
క్రీమ్‌లను ఉపయోగించడం కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
మాయిశ్చరైజేషన్‌ను ఎప్పుడూ దాటవేయవద్దు, స్నానం చేసిన 5 నిమిషాలలోపు  
మాయిశ్చరైజ్ చేయడం మరియు స్నానం చేసిన వెంటనే మీ హీల్స్‌కు అప్లై చేయడం  
ఉత్తమ పద్ధతి.  
  
నిద్రవేళ ఆచారాన్ని సెట్ చేయండి మీ పాదాలను సాదా లేదా సబ్బు నీటిలో సుమారు  
10 నిమిషాలు నానబెట్టి, మెల్లగా ఆరబెట్టండి. మీ మడమలను సున్నితంగా  
ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయండి మరియు రిచ్, ఆయిల్ ఆధారిత క్రీమ్ లేదా పెట్రోలియం  
జెల్లీని అప్లై చేయండి. అప్పుడు మాయిశ్చరైజింగ్ ప్రభావాన్ని  
మెరుగుపరచడానికి సన్నని కాటన్ సాక్స్ ధరించండి.  
  
మీ మడమలను రక్షించండి మీ మడమలలోని పగుళ్లను ఒక రక్షిత కవచాన్ని  
ఏర్పరుచుకోవడానికి ఒక లిక్విడ్ బ్యాండేజ్‌తో పూయండి, వేగవంతమైన వైద్యంను  
ప్రోత్సహిస్తుంది, అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు చర్మంలోకి క్రిములు  
ప్రవేశించకుండా నిరోధించండి. అలాగే, ఏదైనా అసౌకర్యాన్ని నివారించడానికి  
సరైన ఫిట్టింగ్ బూట్లు ధరించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు క్రాక్డ్ హీల్స్  
మరియు కాలిస్ మధ్య తేడా ఏమిటి? పగిలిన మడమకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకినట్లు మీకు ఎలా  
తెలుస్తుంది? పాదాలపై గట్టి చర్మానికి విక్స్ మంచిదా? మడమ తిత్తి అంటే  
ఏమిటి? మడమ యొక్క లిపోమా అంటే ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Vanessa Ngan. క్రాక్డ్  
హీల్స్. డెర్మ్‌నెట్ NZ. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2006. క్రాక్డ్  
హీల్స్: వాటిని వారి ట్రాక్‌లలో ఆపండి. బెస్ట్ ప్రాక్టీస్ అడ్వకేసీ సెంటర్  
న్యూజిలాండ్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2014. వ్లాహోవిక్ TC, హింటన్ EA,  
చక్రవర్తి D, మరియు ఇతరులు. సైనోయాక్రిలేట్ లిక్విడ్ స్కిన్ ప్రొటెక్టెంట్  
మరియు పెడల్ ఫిషర్‌లపై దాని సమర్థత యొక్క సమీక్ష. జర్నల్ ఆఫ్ ది అమెరికన్  
కాలేజ్ ఆఫ్ సర్టిఫైడ్ వుండ్ స్పెషలిస్ట్స్; ఆన్‌లైన్‌లో 15 మార్చి 2011న  
ప్రచురించబడింది. కుమార్, హరి కిషన్; నవీన్, ఎస్; శంకర్, కీర్తి. జువెనైల్  
ప్లాంటార్ డెర్మటోసిస్: తామరకు మించిన అవరోధ వ్యాధి. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్  
పీడియాట్రిక్ డెర్మటాలజీ 17(1):p 13-17, జనవరి-మార్చి 2016. | DOI:  
10.4103/2319-7250.173158. డార్లెన్స్కి ఆర్, మిహైలోవా వి,  
హంద్జీవా-డార్లెన్స్కా టి. ది లింక్ బిట్వీన్ ఒబేసిటీ అండ్ ది స్కిన్.  
ఫ్రంట్ నట్ర్. 2022 మార్చి 10;9:855573. బెలిండా లాంగ్‌హర్స్ట్ & కరోల్  
స్టీల్. డ్రై హీల్ ఫిషర్స్: చికిత్స మరియు నివారణ. డెర్మటోలాజికల్  
నర్సింగ్, 2016, వాల్యూమ్ 15, సంఖ్య 3. ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులో ఉంది:  
మైరాన్ బోడ్‌మాన్. రెండు అరికాళ్ళపై నొప్పితో కూడిన పగుళ్లు ఉన్న రోగిని  
నిర్ధారించడం. ఈనాడు పాడియాట్రి. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది ఫిబ్రవరి.  
2018. ఛటర్జీ M, నీమా S. ఇన్ఫెక్షన్‌లు మరియు ఇన్ఫెస్టేషన్‌ల  
డెర్మటోస్కోపీ. ఇండియన్ డెర్మటోల్ ఆన్‌లైన్ J. 2021 జనవరి 16;12(1):14-23.  
ఎం శివకుమార్, తదితరులు తమిళనాడు ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ,  
వెనిరియాలజీ మరియు లెప్రాలజీలోని గ్రామీణ ప్రాంతంలో ఫిషర్ ఫుట్ యొక్క  
వ్యాప్తి మరియు సహసంబంధాలు. ఆన్‌లైన్‌లో జనవరి 1999లో ప్రచురించబడింది.  
అమండా ఓక్లే. జువెనైల్ ప్లాంటార్ డెర్మటోసిస్. డెర్మ్‌నెట్ NZ. ఆన్‌లైన్‌లో  
నవీకరించబడింది 2006. పౌలిన్ మెక్‌లూన్, మరియు ఇతరులు. తేనె: చర్మం యొక్క  
రుగ్మతలకు చికిత్సా ఏజెంట్. ఆన్‌లైన్‌లో 4 ఆగస్టు 2016న ప్రచురించబడింది.  
పొడిగా, పగిలిన మడమలను ఎలా చూసుకోవాలి. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ  
అసోసియేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో 31 జనవరి 2022న నవీకరించబడింది. అమీరా  
స్కోప్‌జాక్. రోగ నిర్ధారణ మరియు క్లినికల్ అప్లికేషన్‌లో పెడోబారోగ్రఫీ.  
నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో 22 డిసెంబర్  
2014న ప్రచురించబడింది. PH వాడేకర్ మరియు ఇతరులు. మడమ పగుళ్లు మరియు దాని  
నిర్వహణపై సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ రీసెర్చ్ ఇన్ ఇంజనీరింగ్, సైన్స్  
అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ వాల్యూమ్ 4, సంచిక 2, ఫిబ్రవరి 2021 | ISSN (ఆన్‌లైన్):  
2581-5792. డేల్ కెర్న్, మరియు ఇతరులు. 10 % యూరియా మరియు 8 % గ్లిజరిన్  
సమయోచిత క్రీమ్ కలయికతో అరికాలి హైపర్ కెరాటోసిస్ చికిత్స. పెన్‌స్టేట్  
కాలేజ్ ఆఫ్ ఇన్ఫర్మేషన్ సైన్స్ & టెక్నాలజీ.  
  
==================================================  
  
విటమిన్ డి లోపాన్ని హైపోవిటమినోసిస్ డి మరియు తక్కువ విటమిన్ డి అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం విటమిన్ డి అనేది కొవ్వులో కరిగే విటమిన్, ఇది అనేక  
శారీరక ప్రక్రియలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.  
  
తక్కువ సూర్యరశ్మి, నల్లటి చర్మం, సూర్యకిరణాలను భౌతికంగా నిరోధించడం,  
విటమిన్ డి లేని ఆహారం, ఊబకాయం మరియు విటమిన్ డి శోషణకు ఆటంకం కలిగించే  
కొన్ని పరిస్థితులు మరియు మందుల వల్ల విటమిన్ డి లోపం సంభవించవచ్చు.  
  
విటమిన్ డి లోపం యొక్క లక్షణాలు చాలా నెలలు లేదా సంవత్సరాల వరకు  
కనిపించకపోవచ్చు. కొన్ని సాధారణ లక్షణాలలో అలసట మరియు అలసట, ఎముకలు మరియు  
కండరాల నొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, జుట్టు రాలడం వంటివి ఉండవచ్చు.  
  
ఈ పరిస్థితి సాధారణంగా సప్లిమెంట్లతో నిర్వహించబడుతుంది. సూర్యరశ్మికి  
గురికావడం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం, కొవ్వు చేపలు  
మరియు బలవర్థకమైన పాల ఉత్పత్తులు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్య  
వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది. వ్యాప్తి భారతదేశం: 50% నుండి 94% (2018) అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు 25-హైడ్రాక్సీ విటమిన్ D (25-OH D), లేదా  
కాల్సిడియోల్  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఎముక X-కిరణాలు డ్యూయల్-ఎనర్జీ ఎక్స్-రే  
అబ్సార్ప్టియోమెట్రీ (DEXA) స్కాన్ చికిత్స విటమిన్ D3 సప్లిమెంటేషన్  
నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ ఆర్థోపెడిక్స్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌లను  
సంప్రదించడానికి పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో) విటమిన్ డి లోపం యొక్క  
లక్షణాలు  
  
విటమిన్ డి లోపాన్ని గుర్తించడం చాలా కష్టం, ఎందుకంటే చాలా నెలలు లేదా  
సంవత్సరాల వరకు లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. కొన్నిసార్లు, వ్యక్తులకు  
లక్షణాలు అస్సలు ఉండకపోవచ్చు.  
  
విటమిన్ డి లోపం పెద్దవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పెద్దవారిలో లక్షణాలు  
ఇలా ఉండవచ్చు: ఎముకల నొప్పి కండరాల బలహీనత కండరాల తిమ్మిరి అలసట ఆకలి  
తగ్గడం మరింత తేలికగా జబ్బు పడటం జుట్టు రాలడం లేత చర్మం డిప్రెషన్ (దుఃఖం  
యొక్క అనుభూతి) నిద్రలేమి  
  
పిల్లలలో విటమిన్ డి యొక్క తీవ్రమైన లోపానికి దారితీయవచ్చు: కండరాల నొప్పి  
మరియు బలహీనత ఎముక నొప్పి బద్ధకం తరచుగా శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు రికెట్స్  
(ఎదుగుదల అసాధారణతలు మరియు కీళ్ల వైకల్యాలకు కారణమయ్యే ఎముక పరిస్థితి)  
ఎముక పగుళ్లు నెమ్మదిగా పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి ఆలస్యం కాల్షియం స్థాయిల  
కారణంగా మూర్ఛలు  
  
మా నిపుణులైన వైద్యుడు విటమిన్ డి లోపం గురించి చర్చించడాన్ని చూడండి.  
విటమిన్ డి లోపానికి గల కారణాలు ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
విటమిన్ డి లోపం యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు: చర్మంలో విటమిన్ డి సంశ్లేషణ  
సరిపోకపోవడం: విటమిన్ డి తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఆహారం నుండి విటమిన్  
డి సరిగా గ్రహించకపోవడం విటమిన్ డి దాని క్రియాశీల రూపానికి మార్చబడదు,  
శరీరాన్ని మార్చే సామర్థ్యంతో జోక్యం చేసుకునే కొన్ని మందులు లేదా విటమిన్  
డిని గ్రహిస్తుంది  
  
ఈ కారణాలతో సంబంధం ఉన్న వివిధ ప్రమాద కారకాలు తదుపరి విభాగంలో  
చర్చించబడతాయి. విటమిన్ డి లోపానికి ప్రమాద కారకాలు  
  
విటమిన్ డి లోపంతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు ఈ క్రింది  
విధంగా చర్చించబడ్డాయి: చర్మంలో విటమిన్ డి సంశ్లేషణ సరిపోకపోవడం  
సూర్యరశ్మికి గురికావడం తగ్గడం సూర్యరశ్మికి గురికావడం విటమిన్ డి లోపం  
యొక్క ప్రధాన ప్రమాద కారకం. విటమిన్ డి లోపాన్ని నివారించడానికి ప్రతిరోజూ  
20 నిమిషాల సూర్యరశ్మిని 40% పైగా చర్మం బహిర్గతం చేయడం అవసరమని పరిశోధనలు  
సూచిస్తున్నాయి. లేత చర్మం రంగు కలిగిన వ్యక్తుల కంటే లోతైన చర్మపు టోన్  
లేదా ముదురు రంగు చర్మం కలిగిన వ్యక్తులు సూర్యరశ్మికి అదే మొత్తంలో తక్కువ  
విటమిన్ డిని ఉత్పత్తి చేస్తారు. ఇంట్లోనే ఉండడం మరియు పని చేయడం ఒక  
వ్యక్తి దాదాపు అన్ని సమయాలలో ఇంట్లోనే ఉండి, పగటిపూట బయటకు వెళ్లకుండా  
ఉంటే, వారు విటమిన్ డి లోపానికి గురవుతారు. రాత్రిపూట పని చేయడం పగటిపూట  
పని చేసేవారితో పోలిస్తే సూర్యరశ్మికి తక్కువ అవకాశం ఉన్నందున, రాత్రి  
షిఫ్టులలో పనిచేసేవారు విటమిన్ డి లోపానికి ఎక్కువ ప్రమాద కారకంగా ఉంటారు.  
వృద్ధాప్యం చాలా మంది వృద్ధులు తమ సమయాన్ని ఎక్కువ సమయం ఇంట్లోనే  
గడుపుతారు, సహజమైన సూర్యకాంతికి తక్కువ బహిర్గతం అవుతారు. అదనంగా, వయస్సుతో  
చర్మం సన్నబడటం వలన, విటమిన్ D సంశ్లేషణ తక్కువ ప్రభావవంతంగా మారుతుంది.  
సూర్యరశ్మిని భౌతికంగా నిరోధించడం వల్ల పూర్తి కవరేజ్ దుస్తులు మరియు  
సన్‌స్క్రీన్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల తీవ్రమైన సూర్యరశ్మికి రక్షణ ఉన్న  
సందర్భాల్లో చర్మంలో విటమిన్ డి ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. భౌగోళిక కారకాలు  
క్రింది భౌగోళిక కారకాలు సూర్యరశ్మిని పరిమితం చేస్తాయి మరియు విటమిన్ డి  
ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి -అధిక అక్షాంశం (భూమధ్యరేఖకు దూరంగా  
నివసించడం) -తక్కువ ఎత్తు (సముద్ర మట్టానికి తక్కువ దూరం) -శీతాకాలం -వాయు  
కాలుష్యం -మేఘం-షేడింగ్  
  
విటమిన్ డి అసమతుల్య ఆహారం తగినంతగా తీసుకోకపోవడం విటమిన్ డి సమృద్ధిగా  
ఉండే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు మరియు చేపలు మరియు చేప నూనెలు, గుడ్డు సొనలు,  
బలవర్థకమైన పాలు మరియు గొడ్డు మాంసం కాలేయం వంటి జంతు ఆధారిత ఆహారాలు  
విటమిన్ డి లోపానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం.  
  
విటమిన్ డి యొక్క కొన్ని సాధారణ ఆహార వనరులు. శాఖాహారం ఆహారం గురించి  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి, ఇందులో మొక్కల ఆధారిత ఛార్జీలు  
మాత్రమే ఉంటాయి మరియు జంతు ఉత్పత్తులేవీ విటమిన్ డి లోపంతో సంబంధం కలిగి  
ఉండవు. లాక్టోస్ అసహనం జన్యుపరంగా లాక్టోస్ (పాలలో ఉండే చక్కెర) పట్ల అసహనం  
ఉన్న వ్యక్తులు విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడతారని వివిధ అధ్యయనాలు  
చూపిస్తున్నాయి. ఇది విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తుల  
యొక్క ఆహార నియంత్రణతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
మీరు లాక్టోస్ అసహనంతో ఉన్నారా? లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారికి ఇక్కడ కొన్ని  
ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలు ఉన్నాయి. తినే రుగ్మతలను తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి అనోరెక్సియా నెర్వోసా, బులీమియా నెర్వోసా వంటి ఆహారపు  
రుగ్మతలు విటమిన్ డి లోపం మరియు ఎముక సాంద్రత తగ్గడంతో బలంగా సంబంధం కలిగి  
ఉంటాయి. వైద్యపరంగా నిరోధిత ఆహారాలు కొన్ని వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా  
వైద్యపరంగా పరిమితం చేయబడిన ఆహారంలో ఉన్న వ్యక్తులు విటమిన్ డి లోపంతో సహా  
వివిధ పోషకాల లోపాలను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫ్యాడ్ డైట్  
అనేది స్థూలకాయానికి త్వరిత పరిష్కారం కానీ దీర్ఘకాలిక బరువు తగ్గడం కోసం  
తెలిసిన ఒక ప్రముఖ ఆహార విధానం. ఈ ఆహారాలు ఆరోగ్యకరమైన మరియు స్థిరమైన  
ఆహారం మరియు జీవనశైలి అలవాట్లను ప్రోత్సహించవు. కొన్ని వ్యామోహమైన ఆహారాలు  
విటమిన్ డి కలిగి ఉన్న ఆహార సమూహాలను తొలగిస్తాయి మరియు అందువల్ల, దాని  
లోపం యొక్క ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
ఆహారం నుండి విటమిన్ డి యొక్క పేలవమైన శోషణ వైద్య పరిస్థితులు వివిధ వైద్య  
పరిస్థితులు ఆహారం నుండి విటమిన్ డి శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. కొన్ని ఉదా.  
వీటిలో: -పేగు మాలాబ్జర్ప్షన్ (సెలియక్ వ్యాధి, క్రోన్'స్ వ్యాధి,  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ) -ప్యాంక్రియాటిక్ లోపం (సిస్టిక్  
ఫైబ్రోసిస్) -కొలెస్టాసిస్ సిండ్రోమ్ (బిలియరీ అట్రేసియా)  
  
గట్ విచ్ఛేదనం లేదా చిన్న ప్రేగు విచ్ఛేదం ఈ శస్త్రచికిత్స చిన్న ప్రేగు  
యొక్క భాగాన్ని నిరోధించబడినప్పుడు లేదా వ్యాధికి గురైనప్పుడు దానిని  
తొలగించడానికి చేయబడుతుంది. ఇది ఆహారం నుండి విటమిన్ డి శోషణను ప్రతికూలంగా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. బరువు తగ్గించే సర్జరీలు గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ సర్జరీ  
వంటి బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్సలు, పొట్ట పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇది  
విటమిన్ డి యొక్క పేలవమైన శోషణకు దారి తీస్తుంది.  
  
బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్సల గురించి మరింత సన్నిహితంగా తెలుసుకోండి  
మరియు దాని కోసం ఎవరు వెళ్ళవచ్చు. దీని గురించి తెలుసుకోవడానికి క్లిక్  
చేయండి  
  
జన్యుపరమైన లేదా ఎండోక్రైన్ రుగ్మతలు క్రింది పరిస్థితులు విటమిన్ డి  
లోపంతో బలమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్నాయి: దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులు  
మూత్రపిండ వ్యాధులు హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం గ్రోత్ హార్మోన్ లోపం డయాబెటిస్  
మెల్లిటస్ విటమిన్ డి యొక్క వంశపారంపర్య నిరోధకత  
  
విటమిన్ డి స్థాయిలపై జన్యు ప్రభావం దాదాపు 80% ఉంటుందని అంచనా వేయబడింది,  
ఇది దాదాపు 25% ఆహార మరియు పర్యావరణ ప్రభావాల కంటే చాలా ఎక్కువ.  
  
కొన్ని మందులు విటమిన్ డి యొక్క క్షీణతను సక్రియం చేయడం ద్వారా కొన్ని  
మందులు విటమిన్ డి స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి.  
  
స్టెరాయిడ్స్ (ప్రెడ్నిసోలోన్, డెక్సామెథసోన్ వంటివి) యాంటీ-సీజర్ డ్రగ్స్  
(కార్బమాజెపైన్, టోపిరామేట్, ఫినోబార్బిటోన్ మరియు ఫెనిటోయిన్ వంటివి)  
క్షయవ్యాధి మందులు (రిఫాంపిసిన్ వంటివి) కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే మందులు  
(కొలెస్టైరమైన్ మరియు కొలెస్టిపోల్ వంటివి). యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు  
(కెటోకానజోల్) HIV చికిత్స కోసం యాంటీరెట్రోవైరల్ మందులు  
  
ప్రసవానంతర కారకాలు తల్లిపాలు తాగే శిశువులు ప్రత్యేకంగా తల్లిపాలు తాగే  
శిశువులకు విటమిన్ డి లేదా తగినంత సూర్యరశ్మిని అందుకోని వారికి విటమిన్ డి  
లోపం మరియు రికెట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో  
తల్లి విటమిన్ డి లోపం గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు నవజాత శిశువులలో విటమిన్ డి  
లోపం గమనించవచ్చు. తల్లి విటమిన్ డి లోపం వారి నవజాత శిశువులో లోపానికి  
దారితీస్తుంది మరియు గర్భధారణ మరియు డెలివరీ సమయంలో వివిధ సమస్యలతో ముడిపడి  
ఉంటుంది. ఇతర కారకాలు ధూమపానం చేసేవారిలో విటమిన్ డి లోపం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. ధూమపానం శరీరంలో విటమిన్ D-3 ఉత్పత్తిని సక్రియం చేసే జన్యువుపై  
ప్రభావం చూపుతుందని పరిశోధన అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
  
ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడదీయాలనుకుంటున్నారా? ధూమపానం  
మానేయడానికి చిట్కాలు మీకు తెలుసా? విటమిన్ D స్థాయిలు మరియు BMI మధ్య  
విలోమ సంబంధం ఉంది. అధిక BMI ఊబకాయాన్ని సూచిస్తుంది. అధిక కొవ్వు కణాలు  
కొవ్వులో కరిగే విటమిన్ డిని గ్రహించి, దాని లభ్యతను తగ్గిస్తాయని  
ఊహిస్తారు. ఊబకాయం ఉన్నవారు శారీరకంగా తక్కువ చురుగ్గా ఉండటమే తక్కువ  
విటమిన్ డి సాంద్రతలకు కారణమని మరొక పరికల్పన వివరిస్తుంది, ఇది  
సూర్యరశ్మిలో తగ్గుదలని కలిగిస్తుంది. మీ BMI గురించి మరియు దానిని ఎలా  
లెక్కించాలో మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. విటమిన్ డి  
లోపం నిర్ధారణ  
  
చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష విటమిన్ D లోపం కోసం స్క్రీనింగ్ సమయంలో, ఒక  
వైద్యుడు సంభావ్య ప్రమాద కారకాలు మరియు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య చరిత్రను  
విశ్లేషిస్తాడు. విటమిన్ డి లోపం యొక్క వివిధ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు  
విశ్లేషించబడతాయి. రక్త పరీక్షలు రక్తంలో విటమిన్ డి స్థాయిలను  
నిర్ణయించడంలో సాధారణ రక్త పరీక్షలు ఉపయోగపడతాయి. 25-హైడ్రాక్సీ విటమిన్ D  
(25-OH D), లేదా కాల్సిడియోల్: 25-(OH)D సీరం ఏకాగ్రత వ్యక్తులలో విటమిన్ D  
స్థితి యొక్క ఉత్తమ సూచికగా విస్తృతంగా ఆమోదించబడింది. 1,25-డైహైడ్రాక్సీ  
విటమిన్ D (1,25(OH)2 D), లేదా కాల్సిట్రియోల్ : ఈ పరీక్ష విటమిన్ D యొక్క  
బయోయాక్టివ్ రూపాన్ని కొలుస్తుంది. క్రియాశీల హార్మోన్ 1α,25-(OH)2D యొక్క  
సీరం సాంద్రత తగినంతగా అందించదు. విటమిన్ డి స్థితిపై సమాచారం.  
  
25-(OH)D 1,25-(OH)2D కంటే దాదాపు 1000 రెట్లు ఎక్కువ గాఢతను కలిగి ఉంది;  
మరియు 20 రోజుల సుదీర్ఘ అర్ధ-జీవితాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు అందువల్ల  
ప్రసరణలో మరింత స్థిరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, మొత్తం శరీర విటమిన్ D  
దుకాణాలు 25-(OH)D యొక్క ప్రసరణ స్థాయిలను అంచనా వేయడం ద్వారా ఉత్తమంగా  
కొలుస్తారు.  
  
మీ ఇంట్లో ఉండే సౌలభ్యంతో మీ విటమిన్ డి ప్రొఫైల్‌ని పరీక్షించుకోండి.  
ఇప్పుడే నొక్కండి  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు బోన్ ఎక్స్-కిరణాలు: రోగికి ఎముక బలహీనత మరియు మృదుత్వం  
ఉన్నట్లు డాక్టర్ అనుమానించినట్లయితే ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్షను సూచించవచ్చు.  
ద్వంద్వ-శక్తి ఎక్స్-రే అబ్సార్ప్టియోమెట్రీ (DEXA) స్కాన్: ఈ పరీక్ష  
దీర్ఘకాలిక విటమిన్ D లోపం ఉన్న రోగులలో ఎముక ఖనిజ సాంద్రతను కొలిచేందుకు  
సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి లోపం నివారణ విటమిన్ డి లోపాన్ని దాని సిఫార్సు  
చేయబడిన డైటరీ అలవెన్స్ (RDA) పాటించడం ద్వారా నివారించవచ్చు. విటమిన్ డి  
యొక్క RDA రోజువారీ తీసుకోవడం సూచిస్తుంది, ఇది ఎముక ఆరోగ్యాన్ని మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో సాధారణ కాల్షియం జీవక్రియను నిర్వహించడానికి  
సరిపోతుంది. ఇది మైక్రోగ్రాములు (mcg) మరియు అంతర్జాతీయ యూనిట్లు (IU)  
రెండింటిలోనూ జాబితా చేయబడింది. 1 mcg విటమిన్ D 40 IUకి సమానం. వివిధ  
వయసుల వారీగా RDA క్రింది విధంగా ఉంటుంది:  
  
0-12 నెలలు: 400 IU (10 mcg)  
1-70 సంవత్సరాలు: 600 IU (15 mcg) > 70 సంవత్సరాలు: 800 IU (20mcg)  
  
విటమిన్ డి లోపాన్ని నివారించడానికి కొన్ని చిట్కాలు:  
  
సూర్యరశ్మికి దూరంగా ఉండకండి, ముఖ్యంగా ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య  
దాదాపు 5-30 నిమిషాల సూర్యరశ్మికి గురికావడం, ప్రతిరోజూ లేదా కనీసం  
వారానికి రెండుసార్లు సన్‌స్క్రీన్ లేకుండా ముఖం, చేతులు, చేతులు మరియు  
కాళ్లకు సాధారణంగా దారితీస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. తగినంత విటమిన్  
డి సంశ్లేషణ.  
  
విటమిన్ డి-కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోండి మీ విటమిన్ డి స్థాయిలను పెంచడానికి  
ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఈ ఆహారాలను క్రమం తప్పకుండా  
చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. కొవ్వు చేపలు - సాల్మన్, సార్డినెస్,  
పిల్‌చార్డ్స్, ట్యూనా, మాకేరెల్ సీ ఫుడ్స్ గుల్లలు, రొయ్యలు ఎర్ర మాంసం  
మరియు కాలేయం పుట్టగొడుగులు గుడ్డు సొనలు కాడ్ లివర్ ఆయిల్ సోయా ఉత్పత్తులు  
  
విటమిన్ డి కలిగిన బలవర్ధకమైన ఆహారాలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
ఆవు పాలు, బాదం మరియు వోట్ పాలు. అల్పాహారం తృణధాన్యాలు. పెరుగు వంటి ఇతర  
పాల ఉత్పత్తులు. నారింజ రసం  
  
ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును  
నిర్వహించడం మరియు అధిక బరువును నివారించడం విటమిన్ డి స్థాయిలను  
నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇంటి బయట క్రమం తప్పకుండా సైకిల్ తొక్కడం  
మరియు వ్యాయామం చేయడం రెండూ ఆరోగ్యకరమైన బరువు మరియు సూర్యరశ్మిని  
నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి.  
  
అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులకు చికిత్స చేయండి ఉదరకుహర వ్యాధి మరియు సిస్టిక్  
ఫైబ్రోసిస్ వంటి అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు పోషకాల శోషణను  
ప్రభావితం చేస్తారు. అందువల్ల అంతర్లీన పరిస్థితికి చికిత్స చేయడం విటమిన్  
డితో సహా కొన్ని పోషకాల స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
నీకు తెలుసా?  
  
చర్మశుద్ధి బూత్‌లు విటమిన్ డి లోపం కోసం చికిత్సలు కాదు సూర్యరశ్మి  
అతినీలలోహిత A (UV A) మరియు UV B లతో కూడి ఉంటుంది కానీ విటమిన్ D లోపం  
కోసం UV B మాత్రమే అవసరం. చర్మశుద్ధి బూత్‌లు UV Aని ప్రధాన కాంతి వనరుగా  
ఉపయోగిస్తాయి మరియు అందువల్ల విటమిన్ D లోపంలో సహాయం చేయదు. దీనికి  
విరుద్ధంగా, అవి చర్మ క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి దారితీస్తాయి. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
విటమిన్ డి లోపం యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి.  
విటమిన్ డి లోపాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి మీకు  
సహాయపడే వైద్యులు  
  
సాధారణ వైద్యులు ఆర్థోపెడిక్స్ ఎండోక్రినాలజిస్టులు పీడియాట్రిషియన్  
(పిల్లల విషయంలో)  
  
ఆర్థోపెడిక్స్ మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ (ఎముకలు, కండరాలు, కీళ్ళు మరియు  
మృదు కణజాలం) ప్రభావితం చేసే గాయాలు మరియు వ్యాధులపై దృష్టి పెడుతుంది. ఒక  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్ హార్మోన్-సంబంధిత వ్యాధులు మరియు పరిస్థితులను  
నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి అర్హులు. పిల్లలలో విటమిన్ డి  
లోపం యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను మీరు గమనించినట్లయితే, మీరు  
శిశువైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి మార్గదర్శకత్వం పొందండి. మీ  
అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
విటమిన్ డి లోపం యొక్క చికిత్స  
  
విటమిన్ డి లోపం యొక్క చికిత్స విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం.  
తీసుకున్న విటమిన్ డి రూపాన్ని ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్ లేదా కాల్సిఫెరోల్  
అంటారు. విటమిన్ డి ఇంజెక్షన్లు లేదా ఔషధం (ద్రవ లేదా మాత్రలు) వంటి వివిధ  
రూపాల్లో ఇవ్వబడుతుంది. డాక్టర్ తీవ్రత, వయస్సు మరియు పరిస్థితిని బట్టి  
మోతాదు మరియు ఉత్తమ చికిత్స షెడ్యూల్ గురించి చర్చిస్తారు. సప్లిమెంట్స్ D2  
(ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్) మరియు D3 (కోలెకాల్సిఫెరోల్) రెండూ డైటరీ  
సప్లిమెంట్లుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి పేగులో బాగా శోషించబడతాయి. D2  
మరియు D3 రెండూ సీరం 25(OH)D స్థాయిలను పెంచుతాయి, అయినప్పటికీ, చాలా  
అధ్యయనాలు విటమిన్ D3 సీరం 25(OH)D స్థాయిలను చాలా వరకు పెంచుతుందని మరియు  
ఈ అధిక స్థాయిలను విటమిన్ D2 కంటే ఎక్కువ కాలం నిర్వహిస్తుందని  
సూచిస్తున్నాయి. ప్రారంభ సప్లిమెంటేషన్ కోసం ఎనిమిది వారాల పాటు విటమిన్  
డి3ని రోజుకు 6,000 IU లేదా వారానికి 50,000 IU తీసుకోవాలని సిఫార్సు  
చేయబడింది.  
  
(గమనిక: సీరమ్ విటమిన్ D 30 ng/mL దాటితే, రోజువారీ నిర్వహణ మోతాదు 1,000  
నుండి 2,000 IU వరకు సిఫార్సు చేయబడింది).  
  
అంతర్లీన పరిస్థితి కారణంగా విటమిన్ D లోపం ఉన్న అధిక-ప్రమాదం ఉన్న  
పెద్దలకు, రోజువారీ 10,000 IU వద్ద విటమిన్ D3 యొక్క ప్రారంభ అనుబంధం యొక్క  
అధిక మోతాదు అవసరం.  
  
(గమనిక: సీరమ్ విటమిన్ D స్థాయి 30 ng/mL కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, 3000 నుండి  
6000 IU/రోజు నిర్వహణ మోతాదు సిఫార్సు చేయబడింది.)  
  
విటమిన్ డి లోపం ఉన్న పిల్లలకు రోజుకు 1000 IU విటమిన్ D3 లేదా 50,000 IU  
విటమిన్ D3 వారానికి ఒకసారి 6 వారాల పాటు అవసరం.  
  
(గమనిక: సీరమ్ విటమిన్ D స్థాయి 30 ng/mL కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, 1000 IU/రోజు  
నిర్వహణ చికిత్స మాత్రమే సిఫార్సు చేయబడింది).  
  
భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ విటమిన్ D3  
సప్లిమెంట్‌లను ఆన్‌లైన్‌లో పొందండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి  
  
నీకు తెలుసా?  
  
విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల విటమిన్ డి టాక్సిసిటీకి  
దారి తీస్తుంది. విటమిన్ డి టాక్సిసిటీ యొక్క ప్రధాన పరిణామం రక్తంలో  
కాల్షియం పేరుకుపోవడం, ఇది వాంతులు, వికారం బలహీనత మరియు తరచుగా  
మూత్రవిసర్జనకు కారణమవుతుంది. విటమిన్ డి టాక్సిసిటీ కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా  
దారి తీస్తుంది. అందువల్ల, డాక్టర్ సూచించిన మోతాదుకు కట్టుబడి ఉండటం మరియు  
క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు చేయడం ముఖ్యం. విటమిన్ డి లోపం కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
విటమిన్ డి, సూర్యరశ్మి విటమిన్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది మొత్తం మంచి  
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. విటమిన్ డి లోపం  
కోసం గృహ సంరక్షణలో నివారణ విభాగంలో పేర్కొన్న అంశాలకు కట్టుబడి ఉంటుంది.  
  
విటమిన్ డి లోపం యొక్క సమస్యలు  
  
విటమిన్ డి తగినంతగా తీసుకోకపోవడం ఇతర వ్యాధులు మరియు పరిస్థితుల  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది మరియు వాటిలో కొన్ని ప్రాణాంతకమవుతాయి. విటమిన్ డి  
లోపం యొక్క కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయి  
  
ఎముక సంబంధిత వ్యాధులు  
  
రికెట్స్: ఇది చిన్ననాటి వ్యాధి, దీనిలో పిల్లల ఎముకలు చాలా మృదువుగా  
మారతాయి, దీనివల్ల అవి మరింత తేలికగా వంగి, వంగి మరియు విరిగిపోతాయి.  
ఆస్టియోమలాసియా: ఇది పెద్దవారిలో ఎముకలు మృదువుగా మారడాన్ని సూచిస్తుంది.  
బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఇది ఎముక ఖనిజ సాంద్రత మరియు ఎముక ద్రవ్యరాశి  
తగ్గినప్పుడు అభివృద్ధి చెందే ఎముక వ్యాధి.  
  
జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధులు  
  
టైప్ 2 డయాబెటిస్: విటమిన్ డి లోపం ఇన్సులిన్ విడుదల తగ్గడం మరియు  
ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది డయాబెటిస్‌కు ముందడుగు  
వేస్తుంది. ఊబకాయం: విటమిన్ డి లోపం అధిక బరువు మరియు ఊబకాయంతో బలంగా  
ముడిపడి ఉంటుంది. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS): విటమిన్ డి లోపం  
PCOS ప్రమాద కారకంగా పరిగణించబడుతుంది. విటమిన్ డి లోపం యొక్క డిగ్రీ PCOS  
యొక్క తీవ్రతతో సహసంబంధం కలిగి ఉంటుందని కూడా గుర్తించబడింది.  
  
కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు  
  
గుండె జబ్బులు: విటమిన్ డి లోపం వల్ల హైపర్‌టెన్షన్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్  
మరియు కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని అనేక పరిశోధన  
అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
  
స్ట్రోక్: మెదడుకు రక్త సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడే పరిస్థితిని స్ట్రోక్  
అంటారు. విటమిన్ డి లోపం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్: విటమిన్ డి లోపం రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ పనితీరులో మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక  
రుగ్మతల అభివృద్ధిలో పాత్ర పోషిస్తుంది. టైప్ 1 డయాబెటిస్: తక్కువ విటమిన్  
డి ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది టైప్ 1 డయాబెటిస్  
అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది.  
  
కంటి-సంబంధిత వ్యాధులు వయసు-సంబంధిత మచ్చల క్షీణత (AMD): ఇది కేంద్ర  
దృష్టిని అస్పష్టం చేసే కంటి వ్యాధి. విటమిన్ డి లేకపోవడం ఆక్సీకరణ  
నష్టాన్ని పెంచుతుంది, ఇది కళ్ళలో ఫోటోరిసెప్టర్ల క్షీణతకు దారితీస్తుంది.  
  
న్యూరోలాజికల్ వ్యాధులు డిప్రెషన్: డిప్రెషన్ ఉన్నవారికి విటమిన్ డి లోపం  
వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నిద్ర ఆటంకాలు: విటమిన్ డి లోపం వల్ల  
పిల్లలు మరియు పెద్దలలో నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది, తక్కువ నిద్ర వ్యవధి మరియు  
రాత్రిపూట మేల్కొలపడం వంటి నిద్ర రుగ్మతల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి: విటమిన్ డి అమిలాయిడ్ బీటా (Aβ) కంకరల తొలగింపులో  
పాల్గొంటుంది, ఇది అల్జీమర్స్ వ్యాధి (AD) యొక్క ముఖ్య లక్షణం. తక్కువ  
స్థాయి సీరం విటమిన్ డి చిత్తవైకల్యం మరియు AD యొక్క ఎక్కువ ప్రమాదంతో  
ముడిపడి ఉంది. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి: చాలా కాలం పాటు తక్కువ విటమిన్ డి  
స్థాయిలు, నరాల కణాల నష్టానికి దారి తీయవచ్చు. ఇది పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి  
అభివృద్ధికి ముందడుగు వేయవచ్చు, ఇది వణుకు, దృఢత్వం మరియు సమతుల్యత మరియు  
సమన్వయంలో ఇబ్బంది వంటి అనియంత్రిత కదలికల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
శ్వాసకోశ వ్యాధులు  
  
క్షయవ్యాధి: విటమిన్ డి లోపం వల్ల గుప్త క్షయవ్యాధి ఇన్ఫెక్షన్ (LTBI) ఉన్న  
వ్యక్తులలో క్రియాశీల TB అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. ఎగువ శ్వాసకోశ  
అంటువ్యాధులు: ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) వంటి వైరల్ మూలం యొక్క ఎగువ శ్వాసకోశ  
అంటువ్యాధులు విటమిన్ డి లోపంతో బలంగా ముడిపడి ఉన్నాయి.  
  
క్యాన్సర్లు విటమిన్ డి లోపం వల్ల ప్రోస్టేట్, అండాశయం, రొమ్ము,  
ఊపిరితిత్తులు, అన్నవాహిక, పెద్దప్రేగు, కాలేయం మరియు ప్యాంక్రియాటిక్  
క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
  
కోవిడ్ 19లో విటమిన్ డి పాత్ర గురించి మీకు తెలుసా? రోగనిరోధక  
ప్రతిస్పందనను ప్రోత్సహించడంలో విటమిన్ డి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.  
విటమిన్ డి స్థాయిలు కరోనావైరస్ సంక్రమించే అవకాశాలను, దాని తీవ్రత మరియు  
మరణాలను నిర్ణయిస్తాయని పరిశోధనలో తేలింది. అందువల్ల, కోవిడ్ 19  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ఎదుర్కోవడానికి సప్లిమెంట్ లేదా సూర్యరశ్మి ద్వారా విటమిన్  
డి స్థాయిలను నిర్వహించడం సిఫార్సు చేయబడింది. విటమిన్ డి లోపం కోసం  
COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మీ అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు  
పొందండి  
  
ఆహారం, సప్లిమెంట్లు మరియు సూర్యరశ్మిని పెంచే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు:  
  
వ్యాయామం నిశ్చల జీవనశైలి మరియు శారీరక నిష్క్రియాత్మకత విటమిన్ డి  
లోపానికి ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు. పరుగు, మరియు జాగింగ్ వంటి తీవ్రమైన  
వ్యాయామాలు, వారానికి మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గంటలు విటమిన్ డి యొక్క  
వాంఛనీయ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. యోగా సూర్యరశ్మి సమయంలో  
ఉదయాన్నే యోగా ఆసనాలు చేయడం వల్ల విటమిన్ డి స్థాయిలను తిరిగి నింపడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు కండరాల నొప్పి, అలసటతో సహా లక్షణాలను ఎదుర్కోవడానికి  
సహాయపడుతుంది. , మరియు అలసట. సూర్యరశ్మి రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది  
మరియు మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు సాధారణ విటమిన్  
డి స్థాయి ఏమిటి? విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఉత్తమ పండు ఏది? ఏ వెజ్ ఫుడ్‌లో  
విటమిన్ డి ఎక్కువగా ఉంటుంది? మీరు విటమిన్ డి మాత్రలను ఎలా తీసుకుంటారు?  
  
==================================================  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధిని ప్రాంతీయ ఎంటరైటిస్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి అనేది ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD), ఇది దీర్ఘకాలిక  
మంట (వాపు) మరియు GI ట్రాక్ట్‌కు హాని కలిగిస్తుంది. GI ట్రాక్ట్  
జీర్ణక్రియ, పోషకాల శోషణ మరియు వ్యర్థాల తొలగింపుకు బాధ్యత వహిస్తుంది.  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి GI ట్రాక్ట్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేసే  
"పాచెస్"లో వ్యక్తమవుతుంది, మరికొన్ని ప్రభావితం కాకుండా ఉంటాయి.  
  
వాపు (వాపు) ప్రభావిత GI అవయవాలు సాధారణంగా పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని  
బలహీనపరుస్తుంది, దీని ఫలితంగా దీర్ఘకాలిక అతిసారం, కడుపు నొప్పి, మల  
రక్తస్రావం, బరువు తగ్గడం మరియు అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. లక్షణాలు  
భిన్నంగా ఉంటాయి మరియు కాలక్రమేణా మారవచ్చు. ఈ వ్యాధి తీవ్రమైన సందర్భాల్లో  
ప్రాణాంతక మంటలు మరియు సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
ప్రారంభ ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం వాపును గుర్తిస్తుంది మరియు ఇతర రోగనిర్ధారణల  
కోసం తెరుస్తుంది. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి మరియు వ్యాధి యొక్క  
పరిధిని నిర్ణయించడానికి, ఎండోస్కోపీ మరియు క్రాస్ సెక్షనల్ ఇమేజింగ్  
ఉపయోగించబడతాయి. చికిత్స నిర్ణయాలు వ్యాధి తీవ్రత మరియు పేలవమైన ఫలితాల  
ప్రమాదం ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడతాయి.  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు ఇతర IBD రకాల చికిత్సలో మందులు, ఆహారం మరియు  
పోషకాహార మార్పులు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో, మీ GI ట్రాక్ట్ యొక్క  
ప్రభావిత భాగాలను సరిచేయడానికి లేదా తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్సా విధానాలు  
ఉండవచ్చు.  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి రోగులు క్యాన్సర్, బోలు ఎముకల వ్యాధి, రక్తహీనత, పోషకాహార  
లోపాలు, డిప్రెషన్, ఇన్ఫెక్షన్ మరియు థ్రోంబోటిక్ (రక్తం గడ్డకట్టడం)  
సంఘటనలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది. ఈ రోగులను చూసుకునేటప్పుడు నివారణ  
చర్యలను పెంచడం చాలా కీలకం. సాధారణంగా 20 - 30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల  
వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ  
ప్రభావితమవుతుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) జిఐ  
ట్రాక్ట్: ఓరల్ కేవిటీ అన్నవాహిక కాలేయం కడుపు చిన్న ప్రేగు టెర్మినల్  
ఇలియం పెద్ద ప్రేగు/పెద్దప్రేగు పురీషనాళం పాయువు వ్యాప్తి భారతదేశం : 1.5  
మిలియన్ (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు అమీబియాసిస్ బెహ్‌సెట్ వ్యాధి  
ఉదరకుహర వ్యాధి పేగు కార్సినోయిడ్ పేగు క్షయ మెసెంటెరిక్ ఇస్కీమియా  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక  
పరీక్ష ల్యాబ్ పరీక్షలు: రక్త పరీక్ష, మలం పరీక్ష ఇమేజింగ్ పరీక్ష,  
కోలోనోస్కోపీకోపీ పరీక్ష: ఎండోస్‌కోపియోస్కోపీ పరీక్ష -కిరణాలు మరియు  
ఫ్లోరోస్కోపీ CT స్కాన్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఎంటరోగ్రఫీ(MRE) చికిత్స  
అమినోసాలిసైలేట్స్: బల్సలాజైడ్, మెసలమైన్, ఒల్సలాజైన్, సల్ఫసాలజైన్  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: బుడెసోనైడ్, హైడ్రోకార్టిసోన్,  
మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్, ప్రిడ్నిసోన్ ఇమ్యునోమెరోప్టోప్యూరిన్,  
6ఎంపీ-సైక్లోప్యూరిన్, మెథోట్రెక్సేట్ బయోలాజిక్ థెరపీలు: అడాలిముమాబ్,  
సెర్టోలిజుమాబ్ , infliximab, natalizumab, vedolizumab, ustekinumab ఇతర  
మందులు: ఎసిటమైనోఫెన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ ,మెట్రోనిడాజోల్. లోపెరమైడ్  
సర్జరీ: చిన్న ప్రేగు విచ్ఛేదనం, పెద్ద ప్రేగు విచ్ఛేదనం,  
ప్రోక్టోకోలెక్టమీ మరియు ఇలియోస్టోమీ క్రోన్'స్ వ్యాధి యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
IBD యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి, కాలక్రమేణా  
మారవచ్చు మరియు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉండవచ్చు.  
  
దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు (4 వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం) కడుపు నొప్పి లేదా  
తిమ్మిరి జ్వరం అలసట నోటి పుండ్లు ఆకలి లేకపోవడం అసంపూర్తిగా తరలింపు  
వికారం మరియు వాంతులు మల రక్తస్రావం రక్తహీనత (మీరు సాధారణ కంటే తక్కువ  
ఎర్ర రక్త కణాలు కలిగి ఉన్న పరిస్థితి) లోపలి పొరలో వాపు కడుపు నిండిన భావన  
మలబద్ధకం బరువు తగ్గడం మల రక్తస్రావం మలంలో శ్లేష్మం మలంలో రక్తపు మరకలు  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి లక్షణాల మంట సమయంలో, ఒక వ్యక్తి కూడా అభివృద్ధి చెందవచ్చు  
  
ఆర్థరైటిస్ యువెటిస్ (కంటి వాపు)  
చర్మపు దద్దుర్లు మరియు వాపు కాలేయం లేదా పిత్త వాహిక వాపు చీము (ఉదరం,  
పొత్తికడుపు లేదా ఆసన ప్రాంతం చుట్టూ ఏర్పడే చీము యొక్క సమాహారం) ఫిస్టులా  
(ప్రేగు పూతల విస్తరించి, పేగులోని మరొక భాగానికి సొరంగం (ఫిస్టులా)  
ఏర్పడుతుంది , చర్మం, లేదా మరొక అవయవం) పేగు అడ్డంకి, పేగులో అడ్డంకి ఆసన  
పగుళ్లు (మీ మలద్వారంలో చిన్న కన్నీళ్లు దురద, నొప్పి లేదా రక్తస్రావం  
కలిగించవచ్చు) అల్సర్లు, మీ నోటిలో, ప్రేగులలో, పాయువులో పుండ్లు తెరిచి  
ఉంటాయి. మీ శరీరం అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు పోషకాలను అందుకోదు).  
క్రోన్'స్ వ్యాధి యొక్క మీ కీళ్ళు, కళ్ళు మరియు చర్మ రకాలు వంటి మీ  
శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాలలో వాపు  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధిలో ఐదు రకాలు ఉన్నాయి:  
  
క్రోన్'స్ కోలిటిస్: వ్యాధి పెద్దప్రేగును మాత్రమే ప్రభావితం చేసినప్పుడు.  
గ్యాస్ట్రోడ్యూడెనల్ క్రోన్'స్ వ్యాధి: ఇది కడుపు మరియు చిన్న ప్రేగు యొక్క  
మొదటి భాగం లేదా ఆంత్రమూలం యొక్క దీర్ఘకాలిక మంట ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది. ఇలిటిస్: ఇది ఇలియమ్ లేదా చిన్న ప్రేగులను ప్రభావితం  
చేసే ఒక పరిస్థితి. ఇలియోకోలిటిస్: ఇది క్రోన్'స్ వ్యాధి యొక్క అత్యంత  
సాధారణ రకం, ఇది ఇలియం మరియు పెద్దప్రేగును ప్రభావితం చేస్తుంది.  
జెజునోయిలిటిస్: ఈ వ్యాధి చిన్న ప్రేగు యొక్క ఎగువ భాగంలో ప్రభావితం  
చేస్తుంది. క్రోన్'స్ వ్యాధికి కారణాలు  
  
IBD యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, కానీ ఇది జన్యు సిద్ధత, అంటువ్యాధి,  
రోగనిరోధక, ఆహారం మరియు పర్యావరణ కారకాల కలయికను కలిగి ఉంటుందని  
భావిస్తున్నారు.  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి నోటి నుండి పాయువు వరకు ఎక్కడైనా మంట (వాపు)  
కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఈ వ్యాధి సాధారణంగా చిన్న ప్రేగు మరియు  
పెద్దప్రేగు (ఇలియం) కలయికను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పేగు క్రిప్ట్  
(ప్రేగులలో కనిపించే గ్రంథి) దగ్గర గాయాలతో ప్రారంభమవుతుంది. ఇది చివరికి  
అల్సర్‌లను ఏర్పరుస్తుంది, మొదట ఉపరితల పొరలో మరియు తరువాత లోతైన ప్రేగు  
కణజాలాలలో వ్యాపిస్తుంది.  
  
వాపు తీవ్రతరం కావడంతో, నాన్-కేసిటింగ్ గ్రాన్యులోమా (కణ మరణం లేకుండా కణ  
వాపు) ఏర్పడుతుంది, ఇది క్రోన్'స్ వ్యాధిలో చాలా సాధారణం. ఈ కొనసాగుతున్న  
వాపు ప్రేగు అవరోధం మరియు స్ట్రిక్చర్ ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది (ప్రేగు  
యొక్క సంకుచితం పేగు అడ్డంకికి దారితీస్తుంది). క్రోన్'స్ వ్యాధికి ప్రమాద  
కారకాలు  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: 1. జన్యు సిద్ధత  
జన్యుశాస్త్రం కూడా పాత్రను పోషిస్తుంది, ఎందుకంటే క్రోన్'స్ వ్యాధి  
కుటుంబాల్లో వ్యాపిస్తుంది. క్రోన్'స్ వ్యాధితో దగ్గరి బంధువు ఉండటం వల్ల  
పరిస్థితి అభివృద్ధి చెందే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇద్దరు తల్లిదండ్రులకు  
ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD) ఉంటే, క్రోన్'స్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం 35%  
వరకు పెరుగుతుంది.  
  
గమనిక: అధ్యయనం ప్రకారం, క్రోన్'స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న ఒక పేరెంట్ ఉన్న  
పిల్లలు ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే జీవితకాల ప్రమాదం 7 నుండి 9 శాతం  
వరకు ఉంటుందని కనుగొనబడింది. కొన్ని రకాల ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధిని  
అభివృద్ధి చేయడానికి వారికి 10 శాతం అవకాశం ఉంది.  
  
2. ఏజ్ CD ఏ వయసులోనైనా సంభవించవచ్చు కానీ ఈ పరిస్థితి ఎక్కువగా 30  
 సంవత్సరాల కంటే ముందు లేదా దాదాపుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
3. రోగనిరోధక శక్తి క్రోన్'స్ వ్యాధి అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక-మధ్యవర్తిత్వ  
 శోథ స్థితి. బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు, శిలీంధ్రాలు మరియు ఇతర  
 సూక్ష్మజీవులు వంటి విదేశీ ఆక్రమణదారులు సాధారణంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థచే  
 దాడి చేయబడి చంపబడతారు. మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన  
 కణాలపై తప్పుగా దాడి చేసినప్పుడు స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిచర్య  
 సంభవిస్తుంది, దీని వలన పేగు మార్గము మరియు వాపుకు అసాధారణ ప్రతిస్పందన  
 ఏర్పడుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక మంట (వాపు), వ్రణోత్పత్తి, పేగు గోడ  
 గట్టిపడటం మరియు చివరికి క్రోన్'స్ వ్యాధి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
  
మా రోగనిరోధక పరీక్ష ప్యాకేజీని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
4. ఒత్తిడి IBD యొక్క వ్యాధికారకంలో ఒత్తిడి కూడా ముఖ్యమైన పాత్రను కలిగి  
 ఉండవచ్చు. IBD యొక్క క్లినికల్ లక్షణాల క్షీణతకు దారితీసే  
 గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను ఒత్తిడి ప్రారంభించవచ్చని లేదా  
 తిరిగి సక్రియం చేయవచ్చని ప్రతిపాదించబడింది.  
  
ఒత్తిడి శరీరాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందనే దాని గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
5. పర్యావరణ కారకాలు అనేక పర్యావరణ కారకాలు క్రోన్'స్ వ్యాధిని అభివృద్ధి  
 చేసే మరియు మంటలను పెంచే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి, అవి-  
 పెయిన్‌కిల్లర్స్: పెయిన్‌కిల్లర్స్ లేదా ఆస్పిరిన్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్  
 వంటి నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక  
 ఉపయోగం IBD ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. (తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి).  
  
ధూమపానం: సిగరెట్ ధూమపానం కూడా క్రోన్'స్ వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే  
సంభావ్యతను పెంచుతుంది. చురుకైన ధూమపానం చేసేవారు ధూమపానం చేయని వారి కంటే  
క్రోన్'స్ వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం రెండు రెట్లు ఎక్కువ.  
  
ధూమపానం మానేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారా? మా ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయం  
చేద్దాం. ఇప్పుడే కొనండి  
  
పేలవమైన ఆహారం: చక్కెర అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు, ఒమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లాలు,  
బహుళఅసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు, మొత్తం కొవ్వు, నూనె, మాంసం మొదలైనవి వంటి  
పేద ఆహారపు అలవాట్లు కూడా CD (క్రోన్'స్ వ్యాధి) అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదంతో  
ముడిపడి ఉన్నాయి.  
  
గమనిక: IBD లేదా క్రోన్'స్ వ్యాధి ఏదైనా ఒక నిర్దిష్ట ఆహారాన్ని తినడం  
ద్వారా ప్రేరేపించబడదు. కానీ కొంతమందికి, కొన్ని ఆహారాలు లక్షణాలను  
తీవ్రతరం చేస్తాయి.  
  
అపెండిసైటిస్: అపెండిక్స్ తొలగించబడిన పిల్లలు తరువాత జీవితంలో  
వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది,  
కానీ వారు క్రోన్'స్ వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
నోటి గర్భనిరోధకాలు లేదా HRT(హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్స): హార్మోన్  
పునఃస్థాపన చికిత్స మరియు నోటి గర్భనిరోధకం రెండూ మహిళల్లో IBD ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి.  
  
నోటి గర్భనిరోధకాల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇప్పుడు ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి  
  
యాంటీబయాటిక్స్: బాల్యంలో యాంటీబయాటిక్ ఎక్స్పోజర్ IBD లేదా క్రోన్'స్  
వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
యాంటీబయాటిక్స్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి యాంటీబయాటిక్స్ గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి క్రోన్'స్ వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి, వైద్యులు సాధారణంగా పరీక్షల కలయికను  
ఉపయోగిస్తారు. శారీరక పరీక్ష చేయించుకునే ముందు, మీరు తీసుకుంటున్న ఏవైనా  
మందులు మరియు మీ కుటుంబ చరిత్రతో సహా మీ వైద్య చరిత్ర గురించి తప్పనిసరిగా  
మీ వైద్యుడికి తెలియజేయాలి.  
  
1. శారీరక పరీక్ష మీ పొత్తికడుపు ఉబ్బరం కోసం స్టెతస్కోప్‌ని ఉపయోగించి  
 పరీక్షిస్తుంది, మీ పొత్తికడుపులోని శబ్దాలను వింటుంది. సున్నితత్వం  
 మరియు నొప్పిని గుర్తించడానికి మీ పొత్తికడుపుపై నొక్కండి, అలాగే మీ  
 కాలేయం లేదా ప్లీహము అసాధారణంగా లేదా విస్తరించిందో లేదో  
 తెలుసుకోవడానికి.  
  
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు ఇందులో రక్త పరీక్షలు (RBC మరియు WBC కౌంట్) మరియు మల  
 పరీక్ష ఉంటాయి. రక్త పరీక్షలు- ఈ పరీక్ష అధిక స్థాయిలో తెల్ల రక్త  
 కణాలను తనిఖీ చేస్తుంది, ఇవి వాపు లేదా ఇన్ఫెక్షన్‌ను సూచిస్తాయి.  
 పరీక్ష రక్తహీనత లేదా తక్కువ ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య కోసం కూడా  
 చూస్తుంది. మల పరీక్ష- ఇది బ్యాక్టీరియా లేదా పరాన్నజీవుల కోసం తనిఖీ  
 చేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక విరేచనాలకు కారణమయ్యే అంటువ్యాధులను  
 మినహాయించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది.  
  
3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు పేగు ఎండోస్కోపీ- ఇది క్రింది ఎండోస్కోపీ,  
 కోలనోస్కోపీని కలిగి ఉంటుంది - ఇవి జీర్ణవ్యవస్థలోని అంతర్గత  
 నిర్మాణాలను నిజ సమయంలో చూసేందుకు నోరు (ఎండోస్కోపీ) లేదా పురీషనాళం  
 (కొలనోస్కోపీ) ద్వారా ఇన్‌వాసివ్ పరీక్షలు.  
  
బయాప్సీ- బయాప్సీ సమయంలో, తదుపరి పరీక్ష మరియు విశ్లేషణ కోసం ప్రేగు లోపలి  
నుండి ఒక చిన్న కణజాలం తొలగించబడుతుంది. క్యాన్సర్ విషయంలో కూడా బయాప్సీ  
నమూనా తీసుకుంటారు.  
  
క్రోమోఎండోస్కోపీ- పేగు లైనింగ్‌లో చిన్న మార్పులను హైలైట్ చేయడానికి మరియు  
గుర్తించడానికి పెద్దప్రేగులో నీలిరంగు ద్రవ రంగును స్ప్రే చేస్తారు.  
పాలిప్స్‌ని కూడా తొలగించవచ్చు మరియు/లేదా బయాప్సీ చేయవచ్చు.  
  
క్యాప్సూల్ ఎండోస్కోపీ- క్యాప్సూల్ ఎండోస్కోపీలో, ఒక చిన్న కెమెరాను కలిగి  
ఉండే క్యాప్సూల్ మింగబడుతుంది, ఇది డాక్టర్ జీర్ణాశయం లోపల దృశ్యమానం  
చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.  
  
X- కిరణాలు మరియు ఫ్లోరోస్కోపీ- ప్రక్రియ కోసం, మీరు ఒక x-ray యంత్రం ముందు  
నిలబడటానికి లేదా కూర్చుని బేరియం త్రాగడానికి అడగబడతారు. ఎక్స్-రేలో,  
బేరియం మీ ఎగువ GI ట్రాక్‌ను మరింత కనిపించేలా చేస్తుంది. రేడియాలజిస్ట్  
అప్పుడు ఎక్స్-రే మరియు ఫ్లోరోస్కోపీలో మీ ఎగువ GI ట్రాక్ట్ ద్వారా బేరియం  
కదులుతున్నట్లు గమనిస్తారు.  
  
CT స్కాన్ మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఎంట్రోగ్రఫీ (MRE) - CT స్కాన్  
(కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ అని కూడా పిలుస్తారు) అనేది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క  
చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి x-కిరణాల శ్రేణిని తీసుకునే యంత్రం. MRE అనేది  
మీ చిన్న ప్రేగు యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేసే ఇమేజింగ్  
పరీక్ష.  
  
ల్యాబ్ పరీక్ష కోసం అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
హిస్టరీ ఛానల్ యొక్క రియాలిటీ సిరీస్ అమెరికన్ పికర్స్ స్టార్‌లలో ఒకరైన  
ఫ్రాంక్ ఫ్రిట్జ్ ఫ్రిట్జ్ ప్రభావితమైన ప్రముఖులు, పావు శతాబ్దానికి పైగా  
క్రోన్స్‌తో పోరాడిన పురాతన వస్తువుల నిధి వేటగాడు. "క్రోన్'స్ బాతు  
లాంటిది," అని అతను చెప్పాడు. “బాతులు ప్రశాంతంగా కనిపిస్తాయి, నీటి  
ఉపరితలంపై నిశ్శబ్దంగా తేలుతూ ఉంటాయి, కానీ కింద అవి వెర్రివాడిలా తెడ్డులా  
ఉన్నాయి. క్రోన్'స్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు ఇది ఒకేలా ఉంటుంది—బయట మీరు  
నిజంగా చెప్పలేరు, కానీ నేను చేయగలిగినంత వరకు నియంత్రణలో ఉండటానికి నేను  
చాలా కష్టపడుతున్నాను. ఇప్పుడు ఫ్లోరిడా పాంథర్స్ యొక్క కోచ్ అయిన కెవిన్  
డినీన్ డినీన్, ఈ వ్యాధి "నిజమైన కళ్ళు తెరిచే అనుభవం" అని చెప్పాడు,  
ఎందుకంటే త్వరిత పరిష్కారం లేదు. అతను చెప్పాడు, "ఇది దీర్ఘకాలిక,  
బలహీనపరిచే వ్యాధి, ఇది జీవితాంతం మీతో ఉంటుంది," అని ఆయన చెప్పారు.  
"దానితో పట్టు సాధించడానికి నాకు కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టింది." క్రోన్'స్  
వ్యాధి నివారణ  
  
IBD మరియు క్రోన్'స్ వ్యాధితో సహా అనేక దీర్ఘకాలిక పరిస్థితుల చికిత్స  
మరియు నిర్వహణలో "ట్రీట్ టు టార్గెట్" లేదా "టైట్ కంట్రోల్" విధానం త్వరగా  
మారుతోంది. కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు క్రింది విధంగా పరిస్థితిని  
నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి-  
  
1. పాల ఉత్పత్తులను పరిమితం చేయడం, పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు మరియు  
 తృణధాన్యాలతో కూడిన పీచుతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వంటి కొన్ని ఆహార  
 నియమాలను అనుసరించండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేయబడిన ఆహారాలు,  
 పాలు మరియు మాంసం ఉత్పత్తులు వంటి తక్కువ మొత్తంలో ఫైబర్ కలిగిన  
 ఆహారాలను పరిమితం చేయండి.  
  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మీకు ఎలా సహాయపడుతుందో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇది  
ఇప్పుడు చదవండి  
  
2. పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ఒక రోజులో కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. కాఫీ  
 మరియు శీతల పానీయాల రూపంలో ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ తీసుకోవడం పరిమితం  
 చేయండి ఎందుకంటే అవి శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి.  
  
3. ధూమపానం మానేయండి సిగరెట్ ధూమపానం క్రోన్'స్ లక్షణాలను పెంచుతుంది లేదా  
 వాటిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
ధూమపానం మానేయాలని చూస్తున్నా, చాలా కష్టంగా ఉందా? ఈ అనారోగ్య అలవాటును  
వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించి చదవండి  
చెక్ అవుట్ చేయండి  
  
4. కొలొరెక్టల్ మరియు గర్భాశయ క్యాన్సర్ కోసం స్క్రీనింగ్ పొందండి  
 కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ కోసం స్క్రీనింగ్ గురించి మీ వైద్యుడిని  
 సంప్రదించండి. IBD ఉన్న రోగులు 50 ఏళ్లలోపు కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్  
 స్క్రీనింగ్‌ను ప్రారంభించవలసి ఉంటుంది. మీరు IBD ఉన్న స్త్రీ అయితే  
 గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ను ఎలా నివారించవచ్చనే దాని గురించి మీ వైద్యునితో  
 మాట్లాడండి. గర్భాశయ క్యాన్సర్ IBD రోగులలో సర్వసాధారణం.  
  
5. మిమ్మల్ని మీరు ఇమ్యునైజ్ చేసుకోండి అంటు వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా  
 రోగనిరోధకత అనేది ప్రాథమిక నివారణ ప్రయత్నాలలో భాగం. IBD రోగులు  
 ఇన్ఫ్లుఎంజా, న్యుమోకాకల్ న్యుమోనియా మరియు షింగిల్స్ వంటి  
 టీకా-నివారించగల అనారోగ్యాలను సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. ఫలితంగా,  
 ఇన్‌యాక్టివేటెడ్ వ్యాక్సిన్‌ల కోసం టీకా మార్గదర్శకాలను అనుసరించడం ఈ  
 అంటు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
గమనిక: వ్యాధుల నివారణకు ఇమ్యునైజేషన్ కీలకం. రోగనిరోధకత గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి  
  
6. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా చురుకుగా  
 ఉండండి. జీర్ణక్రియకు సహాయపడటానికి, భారీ భోజనం తీసుకున్న తర్వాత నడక  
 వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయండి.  
  
7. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన క్రోన్'స్ వ్యాధి  
 లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఒత్తిడి కూడా మంటలను రేకెత్తిస్తుంది.  
  
ఒత్తిడి మీ మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుందా? ఒత్తిడిని  
నిర్వహించడానికి కొన్ని సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. సందర్శించాల్సిన  
డాక్టర్ గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి లేదా వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న రోగులకు చికిత్స  
చేయడంలో నిపుణుడైన ఒక అర్హత కలిగిన గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్‌ను కనుగొనడం  
మొదటి దశ. క్రోన్'స్ వ్యాధి యొక్క లక్షణాలను నిర్ధారించడానికి మరియు  
చికిత్స చేయడానికి, మీరు సందర్శించాలి:  
  
సాధారణ వైద్యుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అనేది జీర్ణశయాంతర ప్రేగు మరియు సంబంధిత అవయవాలకు  
సంబంధించిన రుగ్మతల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్య  
నిపుణుడు. ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ అంటే బాక్టీరియా, వైరస్‌లు,  
శిలీంధ్రాలు, పరాన్నజీవులు మరియు ప్రియాన్‌ల వల్ల కలిగే తీవ్రమైన మరియు  
దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నిర్ధారించి, చికిత్స చేసే వైద్యుడు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? క్రోన్'స్ వ్యాధి దీర్ఘకాలిక సమస్యగా  
మారినట్లయితే మరియు/లేదా కింది లక్షణాలలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే  
మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సందర్శించాలి: తరచుగా విరేచనాలు వాంతులు రక్తం  
లేదా మలంలో శ్లేష్మం జ్వరం వివరించలేని బరువు తగ్గడం తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి  
అలసట రాత్రి చెమటలు  
  
ఒకే క్లిక్‌తో ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
క్రోన్'స్ వ్యాధికి అపాయింట్‌మెంట్ ట్రీట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి  
  
వైద్య చికిత్స విస్తృతంగా ఐదు గ్రూపులుగా వర్గీకరించబడింది-  
  
1. అమినోసాలిసిలేట్స్ ఇది ప్రేగు యొక్క గోడ వద్ద వాపును నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా క్రోన్'స్ వ్యాధితో కొత్తగా నిర్ధారణ అయిన  
 మరియు తేలికపాటి లక్షణాలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులకు చికిత్స చేయడానికి  
 సూచించబడుతుంది. ఈ మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: బల్సలాజైడ్ మెసలమైన్  
 ఒల్సలాజైన్ సల్ఫసాలజైన్  
  
2. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇవి స్టెరాయిడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు, రోగనిరోధక  
 వ్యవస్థను అణిచివేసేందుకు మరియు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది  
 సాధారణంగా మితమైన మరియు తీవ్రమైన లక్షణాలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులకు  
 ఇవ్వబడుతుంది. అవి స్వల్పకాలంలో మంటలను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా  
 ఉంటాయి. వాటి దుష్ప్రభావాల కారణంగా, అవి దీర్ఘకాలిక లేదా నిర్వహణ  
 ఉపయోగం కోసం సిఫార్సు చేయబడవు. మందులు ఉన్నాయి: బుడెసోనైడ్  
 హైడ్రోకార్టిసోన్ మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ ప్రెడ్నిసోన్  
  
3. ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్లు ఈ మందులు రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణిచివేస్తాయి,  
 ఫలితంగా జీర్ణవ్యవస్థలో వాపు తగ్గుతుంది. ఇతర మందులకు ప్రతిస్పందించని  
 లేదా స్టెరాయిడ్లకు మాత్రమే స్పందించని వ్యక్తులను ఉపశమనంలో ఉంచడానికి  
 ఈ మందులు ఉపయోగించబడతాయి. ఔషధాలలో ఇవి ఉన్నాయి: 6-మెర్కాప్టోపురిన్  
 6-MP, అజాథియోప్రిన్ సైక్లోస్పోరిన్ మెథోట్రెక్సేట్  
  
4. బయోలాజిక్ థెరపీలు సాంప్రదాయిక చికిత్సకు బాగా స్పందించని మితమైన మరియు  
 తీవ్రమైన చురుకైన వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తుల కోసం బయోలాజిక్ థెరపీలు  
 సూచించబడతాయి. ఉపయోగించే మందులు:  
  
అడాలిముమాబ్ సెర్టోలిజుమాబ్ ఇన్ఫ్లిక్సిమాబ్ నటాలిజుమాబ్ వెడోలిజుమాబ్  
ఉస్తేకినుమాబ్  
  
5. ఇతర మందులు ఎసిటమైనోఫెన్: ఇది తేలికపాటి నొప్పికి ఉపయోగిస్తారు.  
 యాంటీబయాటిక్స్: ఇది సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ మరియు మెట్రోనిడాజోల్ వంటి  
 గడ్డలు మరియు ఫిస్టులా వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌తో కూడిన సమస్యలను  
 నివారించడానికి లేదా చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. లోపెరమైడ్: ఇది  
 తీవ్రమైన విరేచనాలను తగ్గించడానికి లేదా ఆపడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
6. శస్త్రచికిత్స ఔషధాలతో కూడా, చాలా మందికి వారి క్రోన్'స్ వ్యాధికి  
 చికిత్స చేయడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది. క్రోన్'స్ వ్యాధికి  
 చికిత్స చేయడానికి వివిధ రకాల ఆపరేషన్లు ఉన్నాయి-  
  
7. చిన్న ప్రేగు విచ్ఛేదం- ఈ శస్త్రచికిత్సలో తరచుగా ప్రేగు యొక్క  
 వ్యాధిగ్రస్తుల భాగాన్ని తొలగించడం (విచ్ఛేదం), ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు  
 యొక్క రెండు చివరలు కలిసి ఉంటాయి (అనాస్టోమోసిస్). చిన్న ప్రేగు  
 విచ్ఛేదంలో రెండు రకాలు ఉన్నాయి-  
  
లాపరోస్కోపిక్: లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ అనేది పొత్తికడుపు మరియు కటి  
ప్రాంతాలలో ఉపయోగించే అతితక్కువ ఇన్వాసివ్ సర్జికల్ టెక్నిక్. చిన్న ప్రేగు  
యొక్క క్లోజ్-అప్ వీక్షణను పొందడానికి సర్జన్ లాపరోస్కోప్‌ను చొప్పించాడు.  
  
ఓపెన్ సర్జరీ: ఒక సర్జన్ మీ పొత్తికడుపులో 6 అంగుళాల పొడవున ఒక కోతను  
చేసినప్పుడు, చిన్న ప్రేగు యొక్క వ్యాధి లేదా నిరోధించబడిన విభాగాన్ని  
తొలగించి, ప్రేగులను మళ్లీ కనెక్ట్ చేయండి.  
  
2. సబ్‌టోటల్ కోలెక్టమీ లేదా పెద్ద ప్రేగు విచ్ఛేదం- ఇది మీ పెద్ద  
 ప్రేగులో కొంత భాగాన్ని తొలగించడానికి చేయబడుతుంది. ఇది మళ్లీ రెండు  
 రకాలు-  
  
లాపరోస్కోపిక్ కోలెక్టమీ- దీనిలో సర్జన్ మీ పెద్ద ప్రేగు యొక్క వ్యాధి లేదా  
నిరోధించబడిన విభాగాన్ని తీసివేసి, మళ్లీ పెద్ద ప్రేగు చివరలను తిరిగి  
కలుపుతుంది.  
  
ఓపెన్ సర్జరీ- ఒక సర్జన్ మీ పొత్తికడుపులో 6 అంగుళాల పొడవున ఒక కోత చేస్తే,  
పెద్ద ప్రేగు యొక్క వ్యాధి లేదా నిరోధించబడిన విభాగాన్ని తొలగించి,  
ప్రేగులను మళ్లీ కనెక్ట్ చేయండి.  
  
3 ప్రోక్టోకోలెక్టమీ మరియు ఇలియోస్టోమీ- ఇది మీ మొత్తం పెద్దప్రేగు మరియు  
పురీషనాళాన్ని తొలగించే శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. ఇలియోస్టోమీ అనేది స్టోమా  
లేదా మీ పొత్తికడుపులో తెరుచుకోవడం, మీ ఇలియం యొక్క ఒక విభాగం నుండి సర్జన్  
సృష్టించినది. నీకు తెలుసా? 5 సంవత్సరాల వ్యవధిలో, క్రోన్'స్ రోగులలో 18%  
మందికి చివరికి శస్త్రచికిత్స అవసరమని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కానీ  
ఇప్పుడు, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి అందుబాటులో ఉన్న వివిధ చికిత్సా ఎంపికల  
కారణంగా గత కొన్నేళ్లలో ఈ శాతం గణనీయంగా తగ్గింది. క్రోన్'స్ వ్యాధి యొక్క  
సమస్యలు  
  
కొంతమంది వ్యక్తులు అత్యవసర వైద్య సంరక్షణ అవసరమయ్యే సమస్యలను అభివృద్ధి  
చేస్తారు-  
  
1. ఫిస్టులాస్- ఫిస్టులాస్ అనేది పేగు గోడపై ఉండే పూతల, ఇవి పేగు, చర్మం  
 లేదా మరొక అవయవానికి వ్యాపించి సొరంగం (ఫిస్టులా)ను ఏర్పరుస్తాయి.  
  
2. స్ట్రిక్చర్- ఇది మచ్చల వల్ల ఏర్పడే ప్రేగు విభాగం యొక్క సంకుచితం,  
 దీని ఫలితంగా పేగు అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది.  
  
3. చీము- పొత్తికడుపు, పొత్తికడుపు లేదా ఆసన ప్రాంతం చుట్టూ ఏర్పడే చీము  
 యొక్క సేకరణ. ఒక వైద్యుడు మీ చర్మం ద్వారా లేదా శస్త్రచికిత్స ద్వారా  
 చొప్పించిన సూదితో గడ్డను తీసివేయవచ్చు.  
  
4. చిల్లులు గల ప్రేగు- దీర్ఘకాలిక ప్రేగు వాపు ఒక రంధ్రం ఏర్పడే స్థాయికి  
 గోడను బలహీనపరుస్తుంది.  
  
5. ఆసన పగుళ్లు- ఆసన పగుళ్లు దురద, నొప్పి మరియు రక్తస్రావం కలిగించే  
 మలద్వారంలో చిన్న కన్నీళ్లు. మెజారిటీ ఆసన పగుళ్లు వైద్య చికిత్స,  
 లేపనాలు, వెచ్చని స్నానాలు మరియు ఆహార మార్పులు వంటి వాటితో నయం  
 అవుతాయి.  
  
6. ప్రేగు సంబంధ అవరోధం - ప్రేగులలో అడ్డంకి.  
  
7. అల్సర్లు- మీ నోరు, ప్రేగులు, పాయువు లేదా పెరినియంలో తెరిచిన పుండ్లు  
  
8. విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల లోపంతో సహా మాలాబ్జర్ప్షన్ మరియు పోషకాహార  
 లోపం- కోల్పోయిన పోషకాలు మరియు ద్రవాలను భర్తీ చేయడానికి మీకు IV  
 ద్రవాలు లేదా ఫీడింగ్ ట్యూబ్‌లు అవసరం కావచ్చు.  
  
9. వాపు (మీ కీళ్ళు, కళ్ళు మరియు చర్మం వంటి శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో)  
  
GI ట్రాక్ట్ వెలుపల సమస్యలు  
  
కొంతమంది రోగులు వ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తారు కానీ  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత సమస్యలు: కళ్ళు  
(ఎరుపు, నొప్పి మరియు దురద) నోరు (పుండ్లు) కీళ్ళు (వాపు మరియు నొప్పి)  
చర్మం (లేత గడ్డలు, బాధాకరమైన వ్రణాలు మరియు ఇతర పుండ్లు/దద్దుర్లు) ఎముకలు  
(బోలు ఎముకల వ్యాధి) మూత్రపిండాలు (రాళ్ళు) రక్తహీనత, ఒక పరిస్థితి దీనిలో  
మీకు సాధారణ కాలేయం (హెపటైటిస్ మరియు సిర్రోసిస్) కంటే తక్కువ ఎర్ర రక్త  
కణాలు ఉంటాయి- అరుదుగా క్యాన్సర్ వస్తుంది- పెద్దప్రేగు క్రోన్'స్ వ్యాధి  
లేదా వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ఉన్న వ్యక్తులు సాధారణ జనాభా కంటే  
కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్‌కు ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగి ఉంటారు. రక్తం గడ్డకట్టడం-  
సిరలు మరియు ఊపిరితిత్తుల ధమనులలో ఏర్పడే రక్తం గడ్డకట్టడానికి సాధారణ  
జనాభా కంటే IBD ఉన్న వ్యక్తులు మూడు రెట్లు ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగి ఉంటారు.  
ప్రైమరీ స్క్లెరోసింగ్ కోలాంగైటిస్ (PSC)- PSC అనేది పిత్త వాహికలలో ఏర్పడే  
తీవ్రమైన వాపు మరియు మచ్చల రూపం. క్రోన్'స్ వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
మీ వైద్యుడు సూచించే ఔషధంతో పాటు, మీరు క్రోన్'స్ లక్షణాలతో సహాయం  
చేయడానికి, మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి లేదా ప్రతిరోజూ మంచి అనుభూతిని  
పొందేందుకు "కాంప్లిమెంటరీ" చికిత్సలను జోడించాలనుకోవచ్చు.  
  
1. ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించండి: మీ ఆహారాన్ని మార్చడం లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. మీరు తప్పనిసరిగా ఈ క్రింది ఆహార మార్పులను  
 ప్రయత్నించాలి: కార్బోనేటేడ్ పానీయాలను నివారించడం మంట-అప్ సమయంలో,  
 అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు, పాల ఉత్పత్తులు, చక్కెర, అధిక కొవ్వు పదార్ధాలు  
 మరియు మసాలా ఆహారాలను నివారించండి. ఎక్కువ ద్రవాలు త్రాగడం చిన్న  
 భోజనం, వేయించడానికి బదులుగా ఉడికించి లేదా ఆవిరితో తినండి. సమస్యలను  
 కలిగించే ఆహారాలను గుర్తించడంలో సహాయపడటానికి ఆహార డైరీని ఉంచడం  
  
2. ప్రోబయోటిక్స్: ప్రోబయోటిక్స్ గట్‌లో మంచి బ్యాక్టీరియాను జోడించడం  
 ద్వారా ఆ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అవి  
 జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి మరియు కొన్ని జాతులు క్రోన్'స్  
 లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని చూపించాయి. ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క  
 ఆహార వనరులు పెరుగు, టోఫు మొదలైనవి.  
  
ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
3. ప్రీబయోటిక్స్: మీ జీర్ణవ్యవస్థలో పెరుగుతున్న మంచి బ్యాక్టీరియాకు  
 ప్రీబయోటిక్స్ ఇంధనాన్ని అందిస్తాయి. కొన్ని ప్రీబయోటిక్ మూలాలలో  
 ఆస్పరాగస్, చిక్కుళ్ళు, అరటిపండ్లు మొదలైనవి ఉన్నాయి.  
  
ప్రోబయోటిక్స్ మరియు ప్రీబయోటిక్స్ మన ప్రేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో  
ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. మా ప్రీబయోటిక్స్ మరియు ప్రోబయోటిక్స్ సప్లిమెంట్  
పరిధిని చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
4. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఫుడ్: ఇందులో పచ్చి ఆలివ్ ఆయిల్, గ్రీన్ లీఫీ  
 వెజిటేబుల్స్ (బచ్చలికూర, కాలే), ఫ్యాటీ ఫిష్ (ట్యూనా, సాల్మన్),  
 పండ్లు (స్ట్రాబెర్రీ, చెర్రీస్, నారింజ) మొదలైనవి ఉంటాయి. ఈ ఆహారాలు  
 ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడతాయి మరియు మొత్తం మీద  
 తక్కువ ప్రోత్సహిస్తాయి వాపు (వాపు).  
  
ఆరోగ్యకరమైన శరీరం కోసం యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డైట్ గురించి మరింత చదవండి  
ఇప్పుడే నొక్కండి  
  
5. మూలికలు: కలబంద రసం- జీర్ణక్రియ మరియు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడంలో  
 సహాయపడే శాంతపరిచే ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది - గ్లుటామైన్- ప్రేగుల  
 పనితీరులో సహాయపడే ఒక అమైనో ఆమ్లం పసుపు (హల్ది) ఇది శోథ నిరోధక  
 లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది  
  
ఆరోగ్యకరమైన శరీరం కోసం పసుపు యొక్క 5 ఇతర ప్రయోజనాల గురించి మరింత చదవండి  
ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
గమనిక: ఆహారం లేదా ఆహారం గురించి మీకు ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే మీ డాక్టర్ లేదా  
డైటీషియన్‌తో మాట్లాడండి. కానీ మీ డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్‌ను  
సంప్రదించకుండా మీ స్వంతంగా ఎలాంటి సప్లిమెంట్లు లేదా ఆహార మార్పులను  
ప్రారంభించవద్దు.  
  
5. వ్యాయామం మరియు యోగ: వ్యాయామం లేదా యోగా యొక్క ఏదైనా రూపం ఒత్తిడిని  
 తగ్గించగలదు మరియు మీ ప్రేగులు మరింత సాధారణంగా పని చేయడంలో విశ్రాంతి  
 తీసుకోవడానికి ఒక గొప్ప మార్గం. ఇది క్రోన్'స్‌కు కీలకం, ఎందుకంటే  
 ఒత్తిడి మంట-అప్‌లను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు లక్షణాలను మరింత  
 అధ్వాన్నంగా చేస్తుంది.  
  
యోగా ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
6. సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి: ఫ్లే-అప్‌ల సమయంలో, మీ సిస్టమ్‌ను విశ్రాంతి  
 తీసుకోవడానికి మరియు మళ్లీ సెట్ చేయడానికి మీరు ద్రవ ఆహారాన్ని  
 తీసుకోవాలి. ప్రేగు విశ్రాంతి కాకుండా, అదనపు నిద్రను పొందడానికి  
 ప్రయత్నించండి, నెమ్మదిగా వెళ్లండి, ఒత్తిడి మరియు తీవ్రమైన  
 వ్యాయామాలను నివారించండి మరియు అవసరమైన విధంగా నేప్స్ తీసుకోండి. మీ  
 శరీరాన్ని నయం చేయడానికి అనుమతించండి.  
  
7. మోక్సిబస్షన్: ఇది ఒక రకమైన సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం, ఇది సాధారణంగా  
 ఆక్యుపంక్చర్‌తో కలిపి నిర్వహించబడుతుంది. రెండు విధానాలు ఒకదానికొకటి  
 ఉత్తమంగా సరిపోతాయని భావిస్తున్నారు. ఇది హీట్ థెరపీని పోలి ఉంటుంది.  
 పొడి మూలికలు మీ చర్మానికి దగ్గరగా, తరచుగా ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్ల  
 దగ్గర కాల్చబడతాయి. ఆక్యుపంక్చర్‌తో కలిపి మోక్సిబస్షన్ క్రోన్'స్  
 లక్షణాలకు సహాయపడవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు క్రోన్'స్ వ్యాధిని నయం  
 చేయవచ్చా? క్రోన్'స్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎవరికి ఉంది? ప్రజలు  
 క్రోన్'స్ వ్యాధిని ఎలా ఎదుర్కొంటారు? Crohn's మీ కాలేయాన్ని ప్రభావితం  
 చేయగలదా? నా ఆహారం క్రోన్'స్ వ్యాధికి కారణమవుతుందా? ప్రస్తావనలు  
 క్రోన్'స్ డిసీజ్. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్. క్రోన్'స్ వ్యాధి  
 గురించి (తేదీ లేదు) Genome.gov. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:  
 బఫెట్-బాటైలోన్, S. మరియు ఇతరులు. (2022) క్రోన్'స్ వ్యాధిలో క్లినికల్  
 రీలాప్స్ యొక్క అంచనా కోసం గట్ మైక్రోబయోటా విశ్లేషణ, నేచర్ న్యూస్.  
 నేచర్ పబ్లిషింగ్ గ్రూప్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: క్రోన్'స్ & కోలిటిస్  
 ఫౌండేషన్ (తేదీ లేదు). ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: Caio, G. et al. (2021)  
 క్రోన్'స్ వ్యాధిలో పోషకాహార చికిత్స, MDPI. మల్టీడిసిప్లినరీ డిజిటల్  
 పబ్లిషింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: క్రోన్'స్ వ్యాధి  
 (తేదీ లేదు) UCLA హెల్త్ సిస్టమ్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: పర్యావరణ  
 ట్రిగ్గర్లు (తేదీ లేదు) క్రోన్'స్ & కోలిటిస్ ఫౌండేషన్. ఇక్కడ  
 అందుబాటులో ఉంది: క్రోన్'స్ వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు పరీక్ష (తేదీ లేదు)  
 క్రోన్'స్ & కోలిటిస్ ఫౌండేషన్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: క్రోన్'స్  
 వ్యాధి నిర్ధారణ (తేదీ లేదు) నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్  
 డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్  
 హ్యూమన్ సర్వీసెస్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: ప్రాక్టికల్‌గాస్ట్ (2020)  
 ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధిలో నివారణ: నవీకరించబడిన సమీక్ష,  
 ప్రాక్టికల్ గ్యాస్ట్రో. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: క్రోన్'స్ వ్యాధి  
 లక్షణాల కోసం 8 సహజ చికిత్సలు (RD ద్వారా) (2020) నోరి హెల్త్. ఇక్కడ  
 అందుబాటులో ఉంది: మానసిక మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సు (తేదీ లేదు)  
 క్రోన్'స్ & కోలిటిస్ ఫౌండేషన్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: Pallarito, K.  
 (2011) క్రోన్'స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న 11 మంది ప్రముఖులు, ఆరోగ్యం.  
 ఆరోగ్యం. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: StatPearls (2022) క్రోన్ వ్యాధి,  
 StatPearls. StatPearls పబ్లిషింగ్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:  
 Veauthier, B. మరియు హార్నెకర్, JR (2018) క్రోన్'స్ వ్యాధి: రోగ  
 నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ, అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు. ఇక్కడ అందుబాటులో  
 ఉంది: Ha, F. మరియు ఖలీల్, H. (2015) క్రోన్'స్ వ్యాధి: ఒక క్లినికల్  
 అప్‌డేట్, గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీలో చికిత్సా పురోగతి. US నేషనల్ లైబ్రరీ  
 ఆఫ్ మెడిసిన్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది: Day, JA (2022)  
 గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ & హెపటాలజీ: జాన్స్ హాప్కిన్స్ డివిషన్ ఆఫ్  
 గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ అండ్ హెపటాలజీ, గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ & హెపటాలజీ |  
 జాన్స్ హాప్కిన్స్ డివిజన్. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది:  
  
==================================================  
  
బొల్లిని ల్యూకోడెర్మా మరియు పైబాల్డ్ స్కిన్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
బొల్లి అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక స్థితి, ఇది చర్మం యొక్క ప్రాంతాలు రంగును  
కోల్పోయేలా చేస్తుంది, ఫలితంగా చర్మంపై మచ్చలు మరియు పాచెస్ ఏర్పడతాయి. ఇది  
చర్మానికి రంగును ఇచ్చే మెలనిన్ అనే వర్ణద్రవ్యం లేకపోవడం వల్ల వస్తుంది.  
బొల్లి చర్మంలోని ఏదైనా ప్రాంతాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే ఇది  
సాధారణంగా ముఖం, మెడ మరియు చేతులు వంటి సూర్యరశ్మికి గురైన శరీర భాగాలపై  
మరియు చర్మం మడతలలో కనిపిస్తుంది.  
  
పరిస్థితి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతుంది మరియు చర్మం ఎంత ప్రభావితం  
అవుతుందో అంచనా వేయడానికి మార్గం లేదు. కొంతమందికి కొన్ని చిన్న, తెల్లటి  
పాచెస్ మాత్రమే వస్తాయి, అయితే మరికొందరు పెద్ద తెల్లటి పాచెస్‌ను  
పొందుతారు, అవి వారి చర్మం యొక్క పెద్ద ప్రాంతాలలో చేరుతాయి. మీ చర్మంలో  
మెలనిన్ లేకపోవడం వల్ల ప్రభావిత ప్రాంతంలోని జుట్టు తెల్లగా లేదా బూడిద  
రంగులోకి మారుతుంది.  
  
ఒత్తిడితో కూడిన చర్మం దెబ్బతినడం, తీవ్రమైన వడదెబ్బ లేదా కోతలు (దీనిని  
కోబ్నర్ ప్రతిస్పందనగా పిలుస్తారు) లేదా కొన్ని రసాయనాలకు గురికావడం వంటి  
నిర్దిష్ట సంఘటనల వల్ల బొల్లి ప్రేరేపించబడవచ్చు.  
  
పరిస్థితి యొక్క తీవ్రతను బట్టి చికిత్స మారుతుంది. ఇది సాధారణంగా స్వయం  
ప్రతిరక్షక శక్తిని అణిచివేసేందుకు మందులు, చర్మాన్ని కాంతివంతం చేయడానికి  
సమయోచిత క్రీమ్‌లు లేదా డిపిగ్మెంటేషన్ మరియు స్కిన్ గ్రాఫ్టింగ్ వంటి  
విధానాలను కలిగి ఉంటుంది. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 10-30 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ  
ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీర భాగం(లు)  
పాల్గొన్న ముఖం చేతులు నోటి లోపలి ప్రాంతం జననేంద్రియాలు ముక్కు పురీషనాళం  
కళ్ళు లోపలి చెవి వ్యాప్తి ప్రపంచం: 0.5% నుండి 2% (2020) భారతదేశం: 0.25%  
నుండి 4% (2019) పరిస్థితులు అనుకరించడం ఫినాల్స్ మరియు ఇతర ఉత్పన్నాలు  
హైపోమెల్ సిండ్రోమ్‌లు ఇటో పైబాల్డిజం ట్యూబరస్ స్క్లెరోసిస్  
వోగ్ట్-కొయానాగి-హరాడ సిండ్రోమ్ వార్డెన్‌బర్గ్ సిండ్రోమ్  
హెర్మాన్స్కి-పుడ్లాక్ సిండ్రోమ్ మెంకేస్ సిండ్రోమ్  
జిప్‌కోవ్స్కీ-మార్గోలిస్ సిండ్రోమ్ గ్రిస్సెల్లిస్ సిండ్రోమ్ పిట్రియాసిస్  
ఆల్బా అటోపిక్ టోమాటిక్ టోమాటిక్ టోమాటిక్ రియాక్షన్ డ్రమాటిక్ టొమాటిక్  
రియాక్షన్ హైపోపిగ్మెంటేషన్ (మచ్చ) ఫోటోథెరపీ- మరియు రేడియోథెరపీ-ప్రేరిత  
మెలనోమా -అసోసియేటెడ్ ల్యూకోడెర్మా మైకోసిస్ ఫంగోయిడ్స్ లెప్రసీ  
పిట్రియాసిస్ వెర్సికోలర్ లీష్మానియాసిస్ ఒంకోసెర్సియాసిస్  
ట్రెపోనెమాటోసెస్ (పింటా మరియు సిఫిలిస్) ఇడియోపతిక్ ఇడియోపతిక్ గట్టెట్  
హైపోమెలనోసిస్ ప్రోగ్రెసివ్ (లేదా అక్వైర్డ్) మాక్యులర్ హైపోమెలనోసిస్  
నెవస్ స్కానిమికోసిస్ నెవస్ స్కాపిలోసిస్ నెవస్ ప్రోగ్రెసివ్ మాక్యులర్  
హైపోమెలనోసిస్ హైపోపిగ్మెంటెడ్ మైకోసిస్ ఫంగోయిడ్స్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వుడ్స్ దీపం పరీక్ష డెర్మోస్కోపీ రక్త పరీక్షలు కంటి  
పరీక్ష స్కిన్ బయాప్సీ చికిత్స మందులు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: బెటామెథాసోన్  
మరియు క్లోబెటాసోల్ విటమిన్ D3 అనలాగ్‌లు: కాల్సిపోట్రియోల్ మరియు  
టాకాల్సిటోల్ మెథోట్రెక్సేట్ సమయోచిత మందులు: మెథోక్సాలెన్, టియోక్సాలేన్,  
ప్సోరాలెన్, ట్రీక్సాలెన్, సోరాలెన్, వాలరేట్, ఫ్లూపియోనేట్, ఫ్లూపియోనేట్  
ప్రోప్యాంజినేషన్ ry బొల్లి యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
బొల్లి వైద్యపరంగా శరీరంపై తెల్లటి మచ్చలు సుష్టంగా మరియు ముదురు రంగు  
చర్మం ఉన్నవారిలో మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. చేతులు, పెదవులు, చేతులు  
మరియు ముఖం వంటి సూర్యరశ్మికి బహిర్గతమయ్యే ప్రదేశాలలో రంగు మారడం మొదట  
కనిపిస్తుంది. ఇతర లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
చర్మం రంగు కోల్పోవడం మీ నోరు మరియు ముక్కు లోపల రంగు కోల్పోవడం ఐబాల్  
లోపలి పొర యొక్క రంగులో మార్పు చర్మంపై రంగు మారిన పాచెస్ అంచులలో  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్ తెల్లటి మచ్చల గాయాలు నిర్దిష్ట గాయం సంభవించే  
ప్రదేశాలలో బొల్లి అభివృద్ధి, కట్, బర్న్ వంటివి , లేదా రాపిడి జుట్టు  
యొక్క అకాల బూడిద రంగు బొల్లి రకాలు  
  
బొల్లి 3 ప్రధాన రకాలను కలిగి ఉంది మరియు అవి:  
  
సెగ్మెంటల్ బొల్లి: ఏకపక్ష లేదా స్థానిక బొల్లి అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి. సెగ్మెంటల్ బొల్లి శరీరం యొక్క ఒక వైపు ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా చిన్న వయస్సు సమూహాలలో కనిపిస్తుంది, బొల్లితో  
బాధపడుతున్న 30% మంది పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది. నాన్-సెగ్మెంటల్  
బొల్లి: ఇది 90% కేసులతో అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది శరీరం యొక్క రెండు వైపులా  
ప్రభావితం చేసే స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి, ఇది చాలా తరచుగా ముఖం, మెడ మరియు  
చేతులు వంటి సూర్యరశ్మికి గురయ్యే భాగాలపై కనిపిస్తుంది. మిశ్రమ బొల్లి: ఈ  
రకం బొల్లి రెండు రకాల కలయిక, సెగ్మెంటల్ నాన్-సెగ్మెంటల్ అయ్యే అరుదైన  
సందర్భాలు.  
  
బొల్లికి సంబంధించిన మీకు తెలియని వాస్తవాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇది  
ఇప్పుడు చదవండి!  
  
బొల్లి కారణాలు  
  
మెలనోసైట్‌లు (మెలనిన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే కణాలు, కంటి చర్మం మరియు జుట్టుకు  
రంగును ఇచ్చే వర్ణద్రవ్యం) చనిపోయినప్పుడు లేదా పనిచేయడం ఆగిపోయినప్పుడు  
బొల్లి వస్తుంది. బొల్లి యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, అయినప్పటికీ ఇది  
తరచుగా బహుళ స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. వివిధ  
సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి మరియు బొల్లి వచ్చే వయస్సును జన్యుపరమైన కారకాలు  
ప్రభావితం చేయగలవని ఊహిస్తారు. బొల్లికి ప్రమాద కారకాలు  
  
బొల్లి తరచుగా స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు మీకు  
ఈ క్రింది ప్రమాద కారకాలు ఉంటే బొల్లి అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు  
పెరుగుతాయి: లింగం రెండు లింగాలు సమానంగా ప్రభావితమవుతాయి, అయినప్పటికీ,  
కొన్ని అధ్యయనాలు స్త్రీ లింగంలో మరింత విస్తృతమైన వర్ణద్రవ్యం కోసం ఎక్కువ  
ప్రమాదాన్ని నివేదించాయి. కుటుంబ చరిత్ర బొల్లి కొన్నిసార్లు కుటుంబాలలో  
నడుస్తుంది, అయితే అనేక కారణాల వల్ల వారసత్వ నమూనా సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది.  
ఇమ్యునోథెరపీ ఇది మెలనోమా (ఒక రకమైన చర్మ క్యాన్సర్) చికిత్సకు ఒక ఎంపిక,  
ఇది బొల్లి-వంటి డిపిగ్మెంటేషన్‌తో సహా స్వయం ప్రతిరక్షక దుష్ప్రభావాలకు  
దారితీస్తుంది. ఆటో ఇమ్యూన్ పరిస్థితులు అడిసన్స్ వ్యాధి, హానికరమైన  
రక్తహీనత, సోరియాసిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్  
(SLE), థైరాయిడ్ వ్యాధి మరియు టైప్ 1 మధుమేహం వంటి కొన్ని స్వయం ప్రతిరక్షక  
వ్యాధులు ఉన్నవారిలో బొల్లి ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని అధ్యయనాలు  
చూపిస్తున్నాయి. సన్ బర్న్ రీసెర్చ్ ప్రకారం, పొక్కులు వచ్చే వడదెబ్బ  
చరిత్ర శ్వేతజాతీయుల జనాభాలో బొల్లిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది.  
  
సూర్యరశ్మి నుండి మీ చర్మాన్ని రక్షించండి. మీ అన్ని చర్మ సంరక్షణ అవసరాలను  
తీర్చడానికి మా విస్తృతమైన సన్‌స్క్రీన్‌లను చూడండి. ఇప్పుడు కొను!  
  
పర్యావరణ మరియు మానసిక ఒత్తిళ్లు బొల్లి యొక్క ఆగమనం మరియు పురోగతికి  
ట్రిగ్గర్లు అని ఒత్తిడి అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పారిశ్రామిక రసాయనాలు  
బొల్లి యొక్క ప్రేరణ మరియు ప్రచారంలో గృహ మరియు పారిశ్రామిక (వృత్తిపరమైన)  
రసాయన ట్రిగ్గరింగ్ కారకాలు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. వైరల్  
ఇన్ఫెక్షన్లు బొల్లి అనేది జన్యుపరంగా అవకాశం ఉన్న వ్యక్తిలో వైరల్  
ఇన్ఫెక్షన్ ద్వారా ప్రేరేపించబడిన ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధికి ఒక ఉదాహరణ కావచ్చు.  
  
వైరస్లు ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయి మరియు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను ఎలా నివారించాలి  
అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి!  
  
బొల్లి వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
బొల్లి నిర్ధారణ సాధారణంగా సూటిగా ఉంటుంది మరియు సాధారణంగా నిర్ధారణ  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు అవసరం లేదు. రోగనిర్ధారణ కిందివాటి ద్వారా  
నిర్ధారించబడుతుంది: శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర బొల్లి యొక్క  
రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా వైద్యపరమైన లక్షణాలపై చేయబడుతుంది మరియు గత వైద్య  
చరిత్రను పరిశీలించేటప్పుడు మరియు తీసుకునేటప్పుడు ముఖ్యమైనది:  
  
గాయం ఎంతకాలం ఉంది బొల్లి రావడానికి కారణమైన కారకాలు లేదా సంఘటనలు గాయాలుతో  
సంబంధం ఉన్న ఏవైనా లక్షణాలు ఉన్నాయా గాయాలు యొక్క పురోగతి లేదా వ్యాప్తి  
ఎలా ఉంది కాలక్రమేణా గాయాలలో ఏవైనా మార్పులు ఉన్నాయా లేదా ఏవైనా ఇతర  
వ్యాధుల ఉనికి ప్రస్తుత మందులు వృత్తిపరమైనవి చరిత్ర లేదా రసాయనాలు లేదా  
రేడియేషన్‌కు గురికావడం వల్ల బొల్లి మరియు ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధుల  
కుటుంబ చరిత్ర  
  
వుడ్స్ ల్యాంప్ పరీక్ష మెలస్మా (చర్మంపై మచ్చలు మరియు మచ్చలు) మరియు బొల్లి  
వంటి చర్మ రుగ్మతలను నిర్ధారించడానికి వుడ్స్ ల్యాంప్ తరచుగా  
ఉపయోగించబడుతుంది. వుడ్ యొక్క కాంతి కింద, బొల్లి గాయాలు ప్రకాశవంతమైన  
నీలం-తెలుపు ఫ్లోరోసెన్స్‌ను విడుదల చేస్తాయి మరియు బాగా గుర్తించబడినట్లు  
కనిపిస్తాయి.  
  
డెర్మోస్కోపీ బొల్లి యొక్క దశ మరియు వ్యాధి కార్యకలాపాలను అంచనా వేయడంలో  
ఇది ఉపయోగపడుతుంది. సాధారణంగా బొల్లి అవశేష పిగ్మెంటేషన్ మరియు  
టెలాంగియెక్టాసియాను చూపుతుంది, ఇవి సాధారణంగా ఇతర హైపోపిగ్మెంటేషన్  
రుగ్మతలలో ఉండవు.  
  
ఇతర పరీక్షలు ఇవి సాధారణంగా ఇతర రుగ్మతలను మినహాయించడానికి చేయబడతాయి. అవి:  
ఇతర స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితులను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలు  
సాధారణంగా బొల్లి ఉన్న వ్యక్తులలో కనిపించే యువెటిస్ (కంటి భాగంలో వాపు)  
కోసం తనిఖీ చేయడానికి ఒక కంటి పరీక్ష. బొల్లి ఉన్న వ్యక్తి యొక్క  
వర్ణద్రవ్యం కలిగిన చర్మంలో కనిపించే తప్పిపోయిన మెలనోసైట్‌ల కోసం  
కణజాలాన్ని పరిశీలించడానికి స్కిన్ బయాప్సీ.  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రత నుండి మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
సెలబ్రిటీలు విన్నీ హార్లోను ప్రభావితం చేశారు విన్నీ హార్లో  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా ర్యాంప్‌లు నడిచిన ఒక టాప్ మోడల్ మరియు బొల్లి ఉన్న  
వ్యక్తుల ముఖంగా పరిగణించబడుతుంది. పొడవాటి జుట్టు, అందగత్తె జుట్టు,  
తెల్లటి చర్మం, పొట్టి ఎత్తు మొదలైన వాటికి బొల్లి అనేది మరో తేడా అని ఆమె  
చెప్పింది. మైఖేల్ జాక్సన్ మైఖేల్ జాక్సన్, పాప్ కింగ్, బొల్లి ఉన్నవారిలో  
అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన వ్యక్తి. ఒక ఇంటర్వ్యూ ప్రకారం, MJ 24 సంవత్సరాల  
వయస్సులో ఉన్నప్పుడు అతని చర్మంపై తెల్లటి మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభించాయి.  
మొదట్లో మచ్చలు రాకుండా మేకప్ వేసుకున్నాడు. తరువాత, అతను తన మొత్తం  
శరీరాన్ని డి-పిగ్మెంట్ చేయడానికి చికిత్సను ఉపయోగించాడు. బొల్లి నివారణ  
  
బొల్లిని నివారించడం లేదా నయం చేయడం సాధ్యం కాదు, ఎందుకంటే దానికి  
ఖచ్చితమైన కారణం ఇప్పటికీ స్పష్టంగా లేదు. అయినప్పటికీ, మీ రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ మరియు చర్మాన్ని రక్షించడం ద్వారా భవిష్యత్తులో డిపిగ్మెంటేషన్‌ను  
నిరోధించడంలో మరియు చర్మానికి కొంత రంగును తిరిగి ఇవ్వడంలో సహాయపడే కొన్ని  
చిట్కాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
సూర్యుని నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి సన్ బర్న్స్ బొల్లిని మరింత  
తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఈ క్రింది వాటితో మీ చర్మాన్ని సూర్యుని నుండి  
రక్షించుకోవచ్చు. సూర్యుని నుండి మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి, ఈ  
చిట్కాలను అనుసరించండి:  
  
ప్రత్యేకించి మీరు చిన్న నీడను చూసినప్పుడు నీడను వెతకండి, ఎందుకంటే ఆ  
సమయంలో సూర్యుని దెబ్బతీసే కిరణాలు బలంగా ఉంటాయి కాబట్టి సూర్యుని నుండి మీ  
చర్మాన్ని రక్షించే దుస్తులను ధరించండి సూర్యుని నుండి బొల్లి నుండి మీ  
చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి టోపీ మరియు దుస్తులను ఉపయోగించండి. మీకు బాగా  
సరిపోయే సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగించండి. మీరు బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ప్రతిరోజూ  
చర్మం  
  
మీ చర్మానికి సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎంచుకోవడానికి చిట్కాల గురించి చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
గాయాలను నివారించడానికి ప్రయత్నించండి కోతలు, స్క్రాప్‌లు మరియు కాలిన  
గాయాలు వంటి చర్మ గాయాలు కొత్త మచ్చలు లేదా పాచెస్‌ను ప్రేరేపించగలవు. గాయం  
కలిగించే ఏదైనా విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండటం మరియు దూరంగా ఉండటం ఉత్తమం.  
కృత్రిమ చర్మశుద్ధి నుండి దూరంగా ఉండండి టానింగ్ బెడ్ లేదా సన్ ల్యాంప్‌ను  
ఎప్పుడూ ఉపయోగించకండి మరియు బొల్లిని కోల్పోయే వర్ణద్రవ్యం కోల్పోయిన  
చర్మాన్ని కాల్చవచ్చు. మీరు మీ చర్మానికి రంగును జోడించాలనుకుంటే,  
మభ్యపెట్టే మేకప్, స్వీయ-టానర్ లేదా స్కిన్ డైని ఉపయోగించండి. పచ్చబొట్టు  
వేసుకోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలను అర్థం చేసుకోండి. మీ చర్మం.  
  
టాటూ వేయించుకోవడం గురించి మీ అన్ని సందేహాలకు సమాధానాలు పొందండి. ఈ వీడియో  
చూడండి!  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ఎంచుకోండి బొల్లి అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి,  
అంటే మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేస్తుంది. సరైన ఆహారం  
తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించడం  
మరియు ఆల్కహాల్ మరియు సిగరెట్‌లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యకరమైన  
జీవనశైలిని ఎంచుకోవడం మీకు చాలా దూరం పడుతుంది.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని  
ప్రయత్నించండి మరియు ఈ ఘోరమైన అలవాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడిపించుకోండి.  
ఇప్పుడే కొనండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
బొల్లి అనేది చర్మం రంగును కోల్పోయేలా చేసే వ్యాధి. బొల్లికి చికిత్స  
చేయడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మీ ఉత్తమ ఎంపికగా ఉండే వైద్యులు:  
  
ప్రాథమిక సంరక్షణ ప్రదాత చర్మవ్యాధి నిపుణుడు  
  
ప్రాథమిక సంరక్షణ ప్రదాత అనేది వ్యాధులను నివారించడం, నిర్ధారణ చేయడం మరియు  
చికిత్స చేసే వైద్యుడు. చర్మవ్యాధి నిపుణుడు చర్మం, గోర్లు మరియు జుట్టు  
యొక్క రుగ్మతలపై దృష్టి పెడతాడు.  
  
మా తీర్పు లేని మరియు విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సంప్రదింపులు పొందండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదింపులు బుక్ చేసుకోండి!  
  
బొల్లి చికిత్స  
  
ఈ పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి సహాయపడే సమయోచిత ఔషధాల నుండి చికిత్సల వరకు  
వివిధ రకాల చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి మరియు వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
మందులు ఏ మందులు లేదా చికిత్స బొల్లిని ఆపలేవు, కానీ కొన్ని మందులు ఒంటరిగా  
లేదా తేలికపాటి చికిత్సతో ఉపయోగించినప్పుడు, కొంత చర్మపు రంగును  
పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడతాయి. అవి: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: బొల్లిలో  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ యొక్క ప్రధాన చికిత్సా ప్రభావం మాడ్యులేషన్ మరియు  
మంటను నిరోధించడం. రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను అణిచివేసేందుకు మరియు వ్యాధిని  
స్థిరీకరించే ప్రధాన లక్ష్యంతో కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ కూడా నోటి ద్వారా  
ఇవ్వబడతాయి. అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్:  
Betamethasone Clobetasol  
  
కాల్సినూరిన్ ఇన్హిబిటర్లు: ఇవి మంటను నిరోధించే ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్లు. ఇవి  
తక్కువ దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉన్నందున తల మరియు మెడ ప్రాంతాలకు సిఫార్సు  
చేయబడ్డాయి.  
  
విటమిన్ డి 3 అనలాగ్‌లు: విటమిన్ డి అనేది చర్మంలో సంశ్లేషణ చేయబడిన ఒక  
ముఖ్యమైన హార్మోన్ మరియు చర్మపు పిగ్మెంటేషన్‌కు బాధ్యత వహిస్తుంది. బొల్లి  
ఉన్న రోగులలో రెపిగ్మెంటేషన్‌ను ప్రేరేపించడానికి తెలిసిన విటమిన్ డి  
అనలాగ్‌లు: కాల్సిపోట్రియోల్ టాకాల్సిటోల్  
  
మెథోట్రెక్సేట్: ఇది T కణాల సంఖ్యను తగ్గిస్తుంది మరియు శోథ నిరోధక మరియు  
ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
ప్రోస్టాగ్లాండిన్ F2 ఆల్ఫా అనలాగ్‌లు: హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ కారణంగా  
సంభవించే కంటి రక్తపోటు కోసం వీటిని ఉపయోగిస్తారు.  
  
స్టాటిన్స్: ఇవి లిపిడ్-తగ్గించే మందులు మరియు బొల్లిలో వాటి పాత్ర యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ ప్రభావాలను అందించడం.  
  
అజాథియోప్రిన్: ఇది రోగనిరోధక ప్రభావ కణాలలో DNA సంశ్లేషణను నిరోధించే  
రోగనిరోధక నిరోధకం. సైక్లోస్పోరిన్: కొన్ని అధ్యయనాలు సిక్లోస్పోరిన్  
తక్కువ మోతాదులో ఇచ్చినప్పుడు క్రియాశీల బొల్లి చర్యలో ముందస్తు వ్యాధి  
స్థిరీకరణకు దారితీస్తుందని సూచిస్తున్నాయి.  
  
టోఫాసిటినిబ్: ఇది ఆర్థరైటిస్ ఔషధం, ఇది బొల్లి నిర్వహణలో కొన్ని మంచి  
ఫలితాలను చూపింది.  
  
సమయోచిత నిర్వహణ చర్మం యొక్క పునరుత్పత్తికి మరియు అతి తక్కువ మొత్తంలో  
దుష్ప్రభావాలకు సహాయపడే సమయోచిత సూత్రీకరణలు: Methoxsalen Trioxsalen  
Psoralen Corticosteroids like Betamethasone Valerate Fluticasone  
propionate Triamcinolone Alobetasol  
  
ఫోటోథెరపీ ఇది ఒక ప్రత్యేక రకం కాంతితో (సూర్యకాంతి కాదు) చేసే చికిత్స.  
బొల్లి కోసం ఫోటోథెరపీ UV-A మరియు నారోబ్యాండ్ UV-B థెరపీని ఉపయోగిస్తుంది,  
ఇది సాధారణీకరించిన బొల్లికి ప్రధాన చికిత్సా విధానం. చికిత్స  
ప్రతిస్పందనను మెరుగుపరచడానికి సుదీర్ఘ చికిత్స వ్యవధి, కనీసం 6 నెలలు  
ప్రోత్సహించబడాలి.  
  
ఇటీవలి పురోగతులు బొల్లికి సమగ్ర చికిత్స అవసరం మరియు బొల్లి చికిత్సకు  
ఇటీవలి పురోగతులు:  
  
మినోసైక్లిన్: మినోసైక్లిన్ 100 mg వ్యాధి కార్యకలాపాలను నిరోధించడంలో  
సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అఫామెలనోటైడ్: ఇది  
ఆల్ఫా-మెలనోసైట్ ప్రేరేపిత హార్మోన్ యొక్క సుదీర్ఘ-నటన సింథటిక్ అనలాగ్,  
ప్రారంభ క్లినికల్ అధ్యయనాలలో కూడా వాగ్దానం చేసింది. శస్త్రచికిత్స  
మార్పిడి: బొల్లిలో అనేక రకాల సెల్యులార్ మార్పిడి పద్ధతులు  
పరిశోధించబడ్డాయి, ఇవి కొన్ని మంచి ఫలితాలను చూపించాయి.  
  
బొల్లి చికిత్సలో ఉపయోగించే మందుల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి!  
  
బొల్లి కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
బొల్లి చికిత్సకు క్రీమ్‌లు, నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులు మరియు  
అతినీలలోహిత చికిత్స వంటి అనేక చికిత్సా ఎంపికలు ఉన్నాయి మరియు అవి  
పూర్తిగా చర్మ కణాల పరిస్థితి మరియు ప్రతిస్పందనపై ఆధారపడి ఉంటాయి. బొల్లి  
చికిత్సకు ఉపయోగించే కొన్ని ప్రభావవంతమైన సహజ గృహ నివారణలు ఉన్నాయి మరియు  
వాటికి ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేవు, అయినప్పటికీ, ఏదైనా కొత్తది  
ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. బొల్లికి  
ప్రయోజనకరంగా ఉండే సహజ పదార్థాలు:  
  
మస్టర్డ్ ఆయిల్ (సార్సన్ కా టెల్): బొల్లిని నయం చేయడానికి ఇది చాలా  
ఎఫెక్టివ్ హోం రెమెడీ. ప్రభావిత ప్రాంతంలో 20 నిమిషాల పాటు పసుపు మరియు  
ఆవాల నూనె మరియు యాపిల్‌తో పేస్ట్ చేయండి. పసుపుతో పాటు ఆవనూనె చర్మం యొక్క  
పిగ్మెంటేషన్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
పసుపు (హల్ది): పసుపు చాలా ఔషధ ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది మరియు బొల్లి  
వ్యాధిని నయం చేయడానికి ఇంటి నివారణగా కూడా పనిచేస్తుంది. పసుపును  
ఉపయోగించడం ద్వారా బొల్లి ప్రభావాలను తగ్గించవచ్చు.  
  
తేనె (షాహద్): ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన సహజమైన మాయిశ్చరైజర్ మరియు  
తేనెను నేరుగా ముఖంపై అప్లై చేయడం వల్ల పోషకాహారం మరియు తేమ చాలా అవసరం.  
  
అల్లం (అడ్రాక్): బొల్లి మరియు అనేక ఇతర చర్మ వ్యాధులకు చికిత్స చేయడానికి  
ఇది ఉత్తమమైన హోం రెమెడీ. రోజుకు రెండుసార్లు అల్లం రసం తాగడం వల్ల బొల్లి  
నయం అవుతుంది.  
  
నెయ్యి: ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం మరియు చర్మ  
సంబంధిత సమస్యలకు సహాయం చేయడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది.  
  
నల్ల మిరియాలు (కాలీ మిర్చ్): ఇది చర్మ సమస్యలు మరియు ముడతలలో దాని  
ప్రయోజనాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది.  
  
గమనిక: బొల్లి చికిత్సకు ఉపయోగించే ఒక ప్రభావవంతమైన హోం రెమెడీ 10 గ్రాముల  
నెయ్యిలో 10 మిరియాలు వేడి చేయడం. తరువాత, మిరియాలు తీసివేసి, ఈ నెయ్యిని  
సాధారణ నెయ్యితో కలపండి. ఈ నెయ్యిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం  
శుద్ధి అవుతుంది మరియు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.  
  
నల్ల మిరియాలు యొక్క 6 అద్భుతమైన ఔషధ ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
ఇప్పుడు చదవండి!  
  
బొల్లి యొక్క సమస్యలు  
  
బొల్లి వారు కనిపించే తీరు గురించి ఒకరికి స్పృహ కలిగిస్తుంది మరియు  
సామాజిక కళంకం మరియు మానసిక ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది. ఇతర సంక్లిష్టతలు:  
  
ఐరిటిస్ వంటి కంటి ప్రమేయం (మీ కంటి విద్యార్థి చుట్టూ ఉన్న రంగు రింగ్‌లో  
వాపు మరియు చికాకు) చర్మం వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు  
చర్మ క్యాన్సర్ లోపలి చెవిలో మెలనోసైట్‌ల బలహీనత కారణంగా వినికిడి లోపం. .  
బొల్లికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
తాజా ప్రత్యామ్నాయ లేదా పరిపూరకరమైన చికిత్సలు బొల్లి చికిత్సలో మంచి  
ఫలితాలను ఇస్తాయని నిరూపించబడ్డాయి. వాటిలో కొన్ని:  
  
డిపిగ్మెంటేషన్ చికిత్సలు ఇవి స్కిన్ పిగ్మెంటేషన్‌ను తొలగించే వైద్య  
చికిత్సలను సూచిస్తాయి. ఈ చికిత్సలు సాధారణంగా విస్తృతమైన మరియు వక్రీభవన  
బొల్లికి సిఫార్సు చేయబడతాయి,>50% శరీర ఉపరితలం ప్రభావితమైనప్పుడు లేదా  
కాస్మెటిక్‌గా సున్నితమైన ప్రాంతాలు ప్రధాన భాగం అయినప్పుడు.  
  
స్కిన్ గ్రాఫ్టింగ్ తీవ్రమైన మరియు కష్టతరమైన దీర్ఘకాలిక గాయాలు, కాలిన  
గాయాలు మరియు స్థిరమైన బొల్లి ఉన్న రోగులలో స్కిన్ గ్రాఫ్టింగ్‌ను  
ఉపయోగించవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అధునాతన చికిత్సల ఉపయోగం జీవన  
నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు బొల్లితో బాధపడుతున్న రోగులలో తిరిగి  
వర్ణద్రవ్యంను వేగవంతం చేస్తుంది.  
  
సక్షన్ బ్లిస్టర్ గ్రాఫ్టింగ్ (SBG) SBG అనేది పెదవి కోణం వంటి కష్టమైన  
ప్రదేశాలలో బొల్లికి చికిత్స చేయడానికి సాధారణంగా చేసే రెపిగ్మెంటేషన్  
యొక్క సులభమైన మరియు ఖర్చుతో కూడుకున్న పద్ధతి. రెపిగ్మెంటేషన్ నాణ్యత  
ప్రక్కనే ఉన్న చర్మంతో ఖచ్చితంగా సరిపోతుంది.  
  
మైక్రో-పిగ్మెంటేషన్‌ను మెడికల్ టాటూయింగ్ అని కూడా పిలుస్తారు,  
సాంప్రదాయిక చికిత్సలకు నిరోధకత కలిగిన బొల్లి ఉన్న రోగులకు  
మైక్రో-పిగ్మెంటేషన్‌ను ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది  
పచ్చబొట్టు వలె చర్మం కింద సహజ వర్ణద్రవ్యం యొక్క చిన్న కణాలను అమర్చడం.  
బొల్లితో జీవించడం  
  
బొల్లి ప్రాణాంతక రుగ్మత కాకపోవచ్చు కానీ అది ఒకరి మనస్సు మరియు శరీరాన్ని  
ప్రభావితం చేయగలదు. మానవ జాతి ఇప్పటికీ రూపానికి సంబంధించిన విషయాలపై  
పరిణామం చెందలేదు మరియు ఒక వ్యక్తి కనిపించే తీరు చుట్టూ ఉన్న సామాజిక  
కళంకం చాలా కలవరపెడుతుంది. మీ పరిస్థితిని అంగీకరించడం మరియు దానికి  
అనుగుణంగా ఉండటం నేర్చుకోవడం మీ జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
బొల్లితో జీవిస్తున్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి:  
  
మానసిక ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి, మీరు మీ ప్రదర్శనలో మార్పుల  
గురించి నిరుత్సాహంగా లేదా స్వీయ-స్పృహతో ఉన్నట్లయితే, మీ చర్మవ్యాధి  
నిపుణుడితో మాట్లాడండి, వారు కౌన్సెలింగ్ లేదా సహాయక బృందాన్ని సిఫార్సు  
చేయవచ్చు. ఈ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో కౌన్సెలింగ్ సహాయపడుతుంది.  
  
మీ పరిస్థితి గురించి మరింత తెలుసుకోండి జ్ఞానం అనేది శక్తి మరియు చికిత్స  
గురించి తెలుసుకోవడం, మీ బొల్లిని ఏది మరింత దిగజార్చవచ్చు మరియు ఇతర  
వాస్తవాలు మీకు ఏది సరైనదో నిర్ణయించడంలో మీకు సహాయపడతాయి మరియు మీ  
సంరక్షణలో చురుకైన పాత్రను పోషిస్తాయి, ఇది మీరు మరింత నియంత్రణలో  
ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది.  
  
బొల్లి ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో కనెక్ట్ అవ్వండి బొల్లి కలిగి ఉండటం యొక్క  
భావోద్వేగ అంశాలు తరచుగా విస్మరించబడతాయి, కానీ పోరాటం నిజమైనది. అదే  
పరిస్థితిలో ఉన్న ఇతరులతో మాట్లాడటం వలన మీరు ఒంటరిగా ఉన్న అనుభూతిని  
కలిగిస్తుంది మరియు ఇతరులకు మద్దతు ఇవ్వడంలో నిజమైన శక్తి ఉంటుంది, కారణం  
ఏమైనప్పటికీ, మరియు మీరు బొల్లితో జీవిస్తున్న వ్యక్తి అయినా.  
  
సరైన రకమైన ఆహారం తీసుకోండి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు,  
పండ్లు, గింజలు, గింజలు మరియు మసాలా దినుసులు జోడించండి. ఒమేగా-3లో అధికంగా  
ఉండే ఆహారాలు (కానీ ఒమేగా-6లో తక్కువ) కూడా మీ లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో  
సహాయపడతాయి. వీటిలో జిడ్డుగల చేపలు, గింజలు, గింజలు మరియు ఆల్గే ఉన్నాయి.  
అలాగే, గ్లూటెన్ రహిత ఆహారాన్ని ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే గ్లూటెన్ మంటను  
మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు మీ ఆహారంలో ఫైబర్ మరియు ప్రోబయోటిక్‌లను  
జోడించండి.  
  
గమనిక: ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు, చక్కెర పానీయాలు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ మరియు  
ప్రాసెస్ చేసిన స్నాక్ ఫుడ్స్ వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ ఫుడ్స్‌ను నివారించండి.  
  
యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డైట్ గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి సంపూర్ణ ఆహారాల ద్వారా పోషకాలను తీసుకోవడం  
ఉత్తమమైనదిగా పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, బొల్లి రోగులలో రెపిగ్మెంటేషన్‌కు  
సహాయపడే కొన్ని సప్లిమెంట్లు ఉన్నాయి. వీటితొ పాటు:  
  
జింగో బిలోబా ఆల్ఫా లిపోయిక్ యాసిడ్ విటమిన్ సి విటమిన్ ఇ విటమిన్ డి  
  
మా విస్తృత శ్రేణి సప్లిమెంట్ల నుండి మీ అన్ని పోషక అవసరాలను తీర్చండి.  
ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని నింపండి!  
  
పిల్లలలో బొల్లి: తల్లిదండ్రులకు చిట్కాలు పిల్లలు సాధారణంగా బొల్లిని బాగా  
ఎదుర్కొంటారు మరియు తల్లిదండ్రులుగా మీ స్వంత అధిక స్పృహ మీ పిల్లలకి అసలు  
బొల్లి కంటే ఎక్కువ సమస్యలను సృష్టించవచ్చు. గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని  
విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
బొల్లి అనేది తీవ్రమైన చర్మ సమస్య కాదని మీ పిల్లలకు తెలియజేయండి, మీ  
పిల్లలకు/ఆమె స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు బంధువులు బొల్లి గురించి  
విచారిస్తే, దగ్గరి బంధువులతో మాట్లాడండి, బొల్లి గురించి వారికి  
తెలియజేయండి మరియు దాని గురించి చర్చించవద్దని వారిని అభ్యర్థించండి. మీ  
బిడ్డ మీ పిల్లల బొల్లి గురించి పదే పదే చర్చించడం మానుకోండి మీ బిడ్డ  
నిద్రపోతున్నప్పుడు మచ్చలను పరిశీలించండి అతను/ఆమె ఇష్టపడే ఏదైనా  
కార్యకలాపాలు లేదా అభిరుచులలో పాల్గొనేలా మీ పిల్లలను ప్రోత్సహించండి  
బొల్లి మీ పిల్లల ఆనందానికి మరియు ఆత్మగౌరవానికి ఆటంకం కలిగించేలా  
చేయవద్దు. /ఆమె ఆత్మవిశ్వాసం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నా బొల్లి గురించి  
నేను ఎప్పుడు చింతించడం ప్రారంభించాలి? బొల్లి ఎలా వ్యాపిస్తుంది? బొల్లి  
బాధాకరంగా ఉందా? బొల్లి కోసం దృక్పథం ఏమిటి? బొల్లి అంటువ్యాధి లేదా  
ప్రాణాంతకం? ప్రస్తావనలు Suryawanshi, Meghraj. (2020) బొల్లి మరియు దాని  
చికిత్సకు పరిచయం: ఒక సమీక్ష. 1. 72-75. బొల్లి. అవలోకనం. జాతీయ ఆరోగ్య  
సేవలు. నవంబర్ 2019. అహ్మద్ జాన్ ఎన్, మసూద్ ఎస్. విటిలిగో. [2022 ఆగస్టు  
8న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
(FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
బొల్లికి కారణమేమిటి? బొల్లి: కారణాలు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ  
అసోసియేషన్. జూన్ 2022. కారెల్సన్ ఎమ్, స్లిమ్ హెచ్, సలమ్ టి, కోక్స్ ఎస్,  
కింగో కె. బొల్లి యొక్క కుటుంబ మరియు చెదురుమదురు కేసుల మధ్య తేడాలు. జె  
యూర్ అకాడ్ డెర్మటోల్ వెనెరియోల్. 2012;26(7):915-918. Willemsen, M.,  
Melief, CJ, Bekkenk, MW, & Luiten, RM (2020). మానవ బొల్లిలో PD-1/PD-L1  
యాక్సిస్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం. ఇమ్యునాలజీలో సరిహద్దులు. బొల్లి. బొల్లి  
యొక్క అవలోకనం. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆర్థరైటిస్ అండ్  
మస్క్యులోస్కెలెటల్ అండ్ స్కిన్ డిజార్డర్స్. డన్లాప్ R, Wu S, విల్మర్ E,  
మరియు ఇతరులు. పిగ్మెంటేషన్ లక్షణాలు, సూర్యరశ్మి, మరియు మహిళల్లో బొల్లి  
సంఘటన ప్రమాదం. J ఇన్వెస్ట్ డెర్మటోల్. 2017;137(6):1234-1239. హెన్నింగ్  
SW, జైశంకర్ D, బార్సే LW, డెల్లసెక్కా ER, లంకీ N, వెబ్ K, Janusek L,  
మాథ్యూస్ HL, ప్రైస్ RN Jr, Le Poole IC. ఒత్తిడి మరియు బొల్లి మధ్య  
సంబంధం: గ్రహించిన ఒత్తిడి మరియు ఎలక్ట్రానిక్ మెడికల్ రికార్డ్ డేటాను  
మూల్యాంకనం చేయడం. PLoS వన్. 2020 జనవరి 27;15(1):e0227909. ఘోష్ S.  
కెమికల్ బొల్లి: బొల్లి యొక్క ఉపసమితి. ఇండియన్ J డెర్మటోల్. 2020  
నవంబర్-డిసెంబర్;65(6):443-449. అల్ అబౌద్ DM, గోస్మాన్ W. వుడ్స్ లైట్.  
[2022 సెప్టెంబర్ 2న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: కుమార్ ఝా A, సోంతలియా S, లల్లాస్ A, చౌదరి RKP. బొల్లిలో  
డెర్మోస్కోపీ: రోగ నిర్ధారణ మరియు అంతకు మించి. Int J డెర్మటోల్.  
కుబెలిస్-లోపెజ్ DE, Zapata-Salazar NA, సెడ్-ఫెర్నాండెజ్ SL,  
సాంచెజ్-డొమింగెజ్ CN, Salinas-Santander MA, Martínez-Rodríguez HG,  
Vázquez-Martínez OT, Wollina U, Jpotti బొల్లి చికిత్సలు (సమీక్ష). ఎక్స్  
థెర్ మెడ్. 2021 ఆగస్టు;22(2):797. పర్సాద్ డి, కన్వర్ ఎ. బొల్లి చికిత్సలో  
ఓరల్ మినోసైక్లిన్-ఒక ప్రాథమిక అధ్యయనం. డెర్మటోల్ థెర్.  
2010;23(3):305-307. తనేజా, అతుల్ & కుమారి, ఆశా & వ్యాస్, కపిల్ & ఖరే,  
అశోక్ కుమార్ & గుప్తా, లలిత్ & మిట్టల్, అసిత్ కుమార్. (2019) ప్రగతిశీల  
బొల్లి చికిత్సలో సైక్లోస్పోరిన్: ఓపెన్-లేబుల్, సింగిల్ ఆర్మ్  
ఇంటర్వెన్షనల్ స్టడీ. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ, వెనిరియాలజీ మరియు  
లెప్రాలజీ. 85. 10.4103/ijdvl.IJDVL\_656\_18. బే JM, జంగ్ HM, హాంగ్ BY, లీ  
JH, చోయి WJ, లీ JH, కిమ్ GM. బొల్లి కోసం ఫోటోథెరపీ: ఎ సిస్టమాటిక్ రివ్యూ  
మరియు మెటా-విశ్లేషణ. JAMA డెర్మటోల్. 2017 జూలై 1;153(7):666-674.  
డిల్లాన్ AB, Sideris A, Hadi A, Elbuluk N. బొల్లిలో అడ్వాన్సెస్: మెడికల్  
అండ్ సర్జికల్ ట్రీట్‌మెంట్స్‌పై ఒక నవీకరణ. J క్లిన్ ఎస్తేట్ డెర్మటోల్.  
2017 జనవరి;10(1):15-28. ఎపబ్ 2017 జనవరి 1. ఎ. జానోవ్స్కా మరియు ఇతరులు.  
బొల్లిలో ఎపిడెర్మల్ స్కిన్ గ్రాఫ్టింగ్: ఒక పైలట్ అధ్యయనం. అంతర్జాతీయ  
గాయం జర్నల్ ISSN 1742-4801. 2016. మహాజన్ VK, వశిస్ట్ S, చౌహాన్ PS, మెహతా  
KIS, శర్మ V, శర్మ A. బొల్లి ఉన్న రోగుల క్లినికో-ఎపిడెమియోలాజికల్  
ప్రొఫైల్: ఉత్తర భారతదేశం యొక్క తృతీయ సంరక్షణ కేంద్రం నుండి ఒక పునరాలోచన  
అధ్యయనం. ఇండియన్ డెర్మటోల్ ఆన్‌లైన్ జ. 2019 జనవరి-ఫిబ్రవరి;10(1):38-44.  
  
==================================================  
  
కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలు గాయాలు, రాపిడి మరియు పగుళ్లు అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం పదునైన వస్తువుల వల్ల చర్మాన్ని దెబ్బతీసే మరియు  
అంతర్లీన మృదు కణజాలాల బహిర్గతం వల్ల కలిగే గాయాలను కోతలు మరియు పంక్చర్  
గాయాలు అంటారు. పిల్లలు, వృద్ధుల జనాభా మరియు పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి,  
సెరిబ్రల్ పాల్సీ, అటాక్సియా మొదలైన బ్యాలెన్స్ డిజార్డర్స్‌తో  
బాధపడేవారిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు  
మరియు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న రోగులు కోతలు మరియు గాయాలపై మరింత  
జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వారికి సంక్రమించే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
అటువంటి గాయాల కారణంగా ఒక ఇన్ఫెక్షన్.  
  
కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలు తరచుగా రక్తస్రావం, నొప్పి, వాపు, జ్వరం మరియు  
ఇన్ఫెక్షన్లతో కూడి ఉంటాయి. చిన్న కోతలను సాధారణ ఇంటి నివారణలతో చికిత్స  
చేయవచ్చు, అయితే పంక్చర్ గాయం లోతుగా ఉన్నందున, ఎల్లప్పుడూ వైద్యునిచే  
చికిత్స చేయబడాలి. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది తీవ్రమైన గాయాలు లేదా  
సంక్రమణకు దారితీస్తుంది. కట్ లోతుగా ఉంటే, అది దీర్ఘకాలిక రక్త నష్టానికి  
కూడా దారి తీస్తుంది.  
  
గాయం సంభవించినప్పుడల్లా, కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు ప్రాథమిక ప్రథమ  
చికిత్స అందించడం చాలా అవసరం. ఈ గాయాలను ప్రథమ చికిత్స ద్వారా మాత్రమే  
నిర్వహించలేకపోతే, మీరు తప్పనిసరిగా వైద్య సంరక్షణ తీసుకోవాలి. ఇందులో  
పెయిన్‌కిల్లర్లు, యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మెడిసిన్స్‌తో  
పాటు కొన్ని సందర్భాల్లో సర్జికల్ డీబ్రిడ్మెంట్ మరియు గాయాలను కుట్టడం  
వంటివి ఉంటాయి. సాధారణంగా 1 నుండి 10 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు  
లింగాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు  
(లు) ప్రమేయం చర్మం ఎముకలు మృదు కణజాలం నరాలు రక్త నాళాలు అనుకరించే  
పరిస్థితులు రాపిడిలో గాయాలు కాలిన గాయాలు స్కాల్స్ దీర్ఘకాలిక చర్మపు పూతల  
చికిత్స: యాంటీబయాటిక్స్ చికిత్స అమోక్సిసిలిన్, కోట్రిమోక్సాజోల్ &  
యాంపిసిలిన్ యాంటీ బాక్టీరియల్ ఆయింట్‌మెంట్స్: అమోక్సిసిలిన్,  
క్లోట్రిమోక్సాజోల్ & యాంపిసిలిన్ సాధారణ సెలైన్ ఇన్ఫ్యూషన్ పారాసెటమాల్  
నిపుణులు సాధారణ వైద్యుని సంప్రదించండి అత్యవసర విభాగం వైద్యుడు  
ఆర్థోపెడిక్ మరియు ట్రామా సర్జన్ చర్మవ్యాధి నిపుణులు కోతలు మరియు పంక్చర్  
గాయాలకు కారణాలు  
  
కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలు పదునైన వస్తువుల వల్ల కలిగే గాయాలు. ఇటువంటి  
గాయాలు చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తాయి మరియు చర్మం యొక్క కొనసాగింపులో విరామాన్ని  
కలిగిస్తాయి. మరింత ప్రత్యేకంగా, వీటిని ఈ క్రింది విధంగా వర్ణించవచ్చు:  
  
కోతలు: ఇవి కత్తులు, కత్తెరలు మొదలైన శుభ్రమైన, పదునైన పదునైన వస్తువుల  
నుండి సంభవించే గాయాలు, లేదా మొద్దుబారిన గాయం ఫలితంగా, రాతి ఉపరితలంపై  
పడిన తర్వాత లేదా ఫర్నిచర్ అంచులను తాకడం వంటివి. , మొదలైనవి. ఈ రకమైన  
గాయాలు సాధారణంగా పెద్ద ఉపరితల వైశాల్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి కానీ చాలా వరకు  
ఉపరితలంగా ఉంటాయి.  
  
పంక్చర్ గాయాలు: ఇవి గోర్లు లేదా సూదులు వంటి పదునైన వస్తువుల నుండి  
సంభవించే గాయాలను సూచిస్తాయి. అవి సాధారణంగా చిన్న ఉపరితల వైశాల్యాన్ని  
కలిగి ఉంటాయి కానీ లోతుగా చొచ్చుకుపోతాయి.  
  
శరీర భాగానికి గాయం అయ్యే ప్రమాదం ఉన్న వివిధ పరిస్థితులలో కోతలు మరియు  
పంక్చర్ గాయాలు సంభవించవచ్చు, అవి: రాళ్ళు, ఫర్నీచర్, ఉపకరణాలు, విరిగిన  
గాజు వంటి పదునైన వస్తువులపై పడిపోవడం మరియు కొట్టుకోవడం. సరైన పాదరక్షలు  
లేకుండా నడవడం తెరిచిన రోడ్లు లేదా గోర్లు లేదా ఇతర పదునైన వస్తువులు  
చుట్టూ పడి ఉండవచ్చు టూల్స్ లేదా భారీ యంత్రాలు ఆపరేటింగ్ సమయంలో రక్షణ  
గేర్ ధరించడం లేదు ఆటోమొబైల్ ప్రమాదాలు స్వీయ గాయం గాయం శస్త్రచికిత్స  
కోతలు మీకు తెలుసా? హిమోఫిలియా ఉన్నవారిలో, చిన్న కోత/గాయం ఎడతెగని  
రక్తస్రావానికి దారి తీస్తుంది. హిమోఫిలియా అనేది అరుదైన రక్తస్రావం  
రుగ్మత, ఇది రక్తం గడ్డకట్టే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ  
పరిస్థితి గడ్డకట్టే కారకం VIII లేదా కారకం IX యొక్క లోపం కారణంగా  
వ్యక్తికి చాలా కాలం పాటు రక్తస్రావం అవుతుంది. ఈ లోపం గాయం లేదా  
శస్త్రచికిత్స తర్వాత కీళ్ళు మరియు కండరాలలో పునరావృత రక్తస్రావం  
కలిగిస్తుంది. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాల యొక్క మరిన్ని లక్షణాలను  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు దారితీసే గాయం తగిలినప్పుడు, తక్షణ  
ప్రతిస్పందన మరియు ఆలస్యం ప్రతిస్పందన జరుగుతుంది. తక్షణ ప్రతిస్పందనలు  
వంటి లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు: రక్తస్రావం: కొన్నిసార్లు, రక్తస్రావం  
తక్కువగా ఉంటుంది. పెద్ద కోతలు లేదా పంక్చర్ గాయాలు లేదా మృదు కణజాలాలు  
లేదా రక్త నాళాలు కూడా గాయపడిన సందర్భంలో, గణనీయమైన రక్త నష్టం ఉండవచ్చు.  
వాపు: గాయం చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతం వాపు, వాపు మరియు తాకడానికి మృదువుగా  
మారుతుంది. నొప్పి: గాయం యొక్క తీవ్రత మరియు అందులోని నిర్మాణాలపై ఆధారపడి,  
నొప్పి యొక్క తీవ్రత తేలికపాటి నుండి చాలా తీవ్రమైన వరకు ఉంటుంది. కదలికలో  
ఇబ్బంది: నొప్పి, వాపు మరియు రక్తస్రావం కారణంగా, గాయపడిన ప్రదేశంలో కదలడం  
లేదా బరువు భరించడం కష్టం అవుతుంది. ఆలస్యమైన ప్రతిస్పందనలు వంటి లక్షణాలకు  
దారితీయవచ్చు: జ్వరం: చాలా కాలంగా నయం కాని గాయం సోకినట్లయితే, శరీరం  
ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడటానికి ప్రయత్నిస్తుంది, ఫలితంగా జ్వరం వస్తుంది. చీము  
ఏర్పడటం: సోకిన గాయాలలో ఇది ఒక సాధారణ సంఘటన. చీము అనేది కొనసాగుతున్న  
ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా గాయంలో పేరుకుపోయిన చనిపోయిన తెల్ల రక్త కణాల సేకరణను  
సూచిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక నొప్పి: ఎక్కువ కాలం మానని గాయాలు దీర్ఘకాలిక  
నొప్పికి కారణమవుతాయి. ఇన్ఫెక్షన్: కలుషితమైన గాయాలు, గాయాలలో విదేశీ  
వస్తువులు ఉండటం, మధుమేహం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం మరియు అపరిశుభ్రమైన  
డ్రెస్సింగ్ గాయం సోకడానికి దారితీయవచ్చు. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు  
ప్రమాద కారకాలు  
  
గాయాలు ఎవరికైనా ఏ సమయంలోనైనా సంభవించవచ్చు, కొన్ని కారణాలు సమస్యలు మరియు  
తీవ్రమైన గాయాల అవకాశాలను పెంచుతాయి. ఈ కారకాలు ఉన్నాయి:  
  
వయస్సు: పిల్లలు మరియు వృద్ధులు కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు ఎక్కువగా  
గురవుతారు. పిల్లలు ఆరుబయట ఆడుతున్నప్పుడు తరచుగా అజాగ్రత్తగా ఉంటారు,  
వృద్ధులు సమతుల్యత మరియు సమన్వయ సమస్యలతో పోరాడవచ్చు. వారు పడిపోయే అవకాశం  
కూడా ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. అందువల్ల, కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు ఎక్కువ  
ప్రమాదం ఉంది.  
  
కదలిక రుగ్మతలు: పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, మస్తిష్క పక్షవాతం, అటాక్సియా  
మొదలైన కదలిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న రోగులు పడిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది, తద్వారా గాయాలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
ఆరోగ్య పరిస్థితులు & తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి: మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు గాయం  
సమస్యలకు ఎక్కువగా గురవుతారు. డయాబెటిక్ రోగికి కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలు  
ఉంటే, అది వ్యాధి బారిన పడే అవకాశం ఉంది మరియు వైద్యం ఆలస్యం కావచ్చు.  
అదేవిధంగా, కీమోథెరపీలో ఉన్న రోగులు లేదా అవయవ మార్పిడిని పొందిన వారు  
తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా సాధారణ కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాల నుండి  
ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలకు గురవుతారు.  
  
మానసిక అనారోగ్యాలు: సరిహద్దు వ్యక్తిత్వ క్రమరాహిత్యం, డిప్రెషన్,  
యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్స్ మరియు పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ వంటి  
కొన్ని మానసిక పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు స్వీయ-విమర్శకు గురయ్యే  
అవకాశం ఉంది మరియు తద్వారా స్వీయ-గాయానికి గురవుతారు.  
  
కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు సాధారణ ప్రదేశాలు శరీరంలోని కొన్ని ప్రాంతాలు  
ఇతరులకన్నా ఎక్కువగా గాయాలకు గురవుతాయి. కోతలు: నుదిటి, మోకాలు, మోచేతులు,  
చేతులు, వేళ్లు మరియు కాళ్లు వంటి గాయాలకు సంబంధించిన సాధారణ ప్రదేశాలు.  
పంక్చర్ గాయాలు: గాయాల యొక్క సాధారణ ప్రదేశాలలో కాలి, పాదాలు, కాళ్ళు,  
వేళ్లు మరియు చేతులు ఉన్నాయి. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాల నిర్ధారణ  
  
తేలికపాటి కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు ఎటువంటి పరిశోధన అవసరం లేదు మరియు  
తరచుగా వాటంతట అవే నయం అవుతాయి. గాయం తీవ్రంగా ఉంటే లేదా సరిగ్గా నయం  
కాకపోతే, వైద్యులు వివరంగా విశ్లేషించడానికి కొన్ని పరిశోధనలు/పరీక్షలను  
ఆదేశించవచ్చు: ధమని మరియు సిరల డాప్లర్ రెండు దిగువ అవయవం, ధమని మరియు సిరల  
డాప్లర్ రెండు ఎగువ లింబ్‌లో గాయం జరిగిన ప్రదేశాన్ని బట్టి  
నిర్వహించవచ్చు. రక్త లోపాన్ని గుర్తించడానికి అధిక రక్త నష్టంతో పంక్చర్  
గాయాల విషయంలో. ఏకకాలిక ఎముక గాయం సంభవించినట్లయితే గుర్తించడానికి X- రే.  
పరీక్షల్లో ఎక్స్-రే రైట్ యాంకిల్ AP వ్యూ, ఎక్స్-రే లెఫ్ట్ ఎల్బో AP వ్యూ  
మొదలైనవి ఉండవచ్చు. కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), ఎర్ర రక్త కణాల అవక్షేపణ  
రేటు, టోటల్ ల్యూకోసైట్ కౌంట్ (TLC) మరియు డిఫరెన్షియల్ ల్యూకోసైట్ కౌంట్  
(DLC) అనుమానిత గాయం ఉన్న సందర్భాల్లో సంక్రమణ. గ్లూకోజ్ - రాండమ్ బ్లడ్,  
గ్లూకోజ్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ కంట్రోల్‌ని చెక్ చేయడానికి  
ఫాస్టింగ్ బ్లడ్. సంస్కృతి సున్నితత్వ పరీక్ష అనేది వ్యాధిని కలిగించే  
సూక్ష్మజీవుల గుర్తింపును సూచిస్తుంది మరియు గుర్తించబడిన సూక్ష్మజీవులకు  
(వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా) ఏ యాంటీబయాటిక్స్ సున్నితంగా ఉంటాయో  
గుర్తించడానికి. తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో ఇది సాధారణంగా సిఫార్సు  
చేయబడింది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు రణ్‌వీర్ సింగ్ 'గుండే' సినిమా  
షూటింగ్‌లో స్పెషలిస్ట్ టు విజిట్ చేస్తున్నప్పుడు అతని ముఖంపై గాయం  
తగిలింది.  
  
కింది పరిస్థితులలో కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలను ప్రథమ చికిత్స ద్వారా  
నిర్వహించలేకపోతే వైద్య సంరక్షణను కోరండి: అధిక రక్తస్రావం, స్పర్టింగ్  
లేదా ఒత్తిడిని ప్రయోగించిన 10 నిమిషాల తర్వాత కూడా ఆగని రక్తస్రావం చాలా  
లోతైన పంక్చర్ గాయాలు గాయం లోపల లోతుగా విదేశీ శరీరాలు ఉండటం విపరీతమైన  
నొప్పి గాయం చుట్టూ ఉన్న భాగాలను తరలించలేకపోవడం ఇంట్లో ప్రాథమిక సంరక్షణ  
తర్వాత గాయం సోకిన సందర్భాల్లో వైద్య సంరక్షణ కూడా అవసరం. ఇన్ఫెక్షన్  
సంకేతాలు: గాయం నుండి చీము ఏర్పడటం లేదా స్రావాలు దుర్వాసనతో కూడిన గాయాలు  
జ్వరం గాయం చుట్టూ ఎరుపు మరియు వెచ్చదనం పెరగడం నొప్పి పెరగడం అటువంటి  
పరిస్థితులలో వైద్యులను సంప్రదించాలి: జనరల్ ఫిజిషియన్ అత్యవసర విభాగం  
వైద్యుడు ఆర్థోపెడిక్ మరియు ట్రామా సర్జన్ చర్మవ్యాధి నిపుణుడు కట్స్ కోసం  
టెటనస్ షాట్ తీసుకోండి/ కలుషితమైన వస్తువు/ఉపరితలం నుండి గాయాలు. మీరు గత  
10 సంవత్సరాలలో ఒక టెటానస్ షాట్ తీసుకోకుంటే తీసుకోండి. ఎందుకంటే తుప్పు  
పట్టిన బ్లేడ్ లేదా కత్తి కారణంగా కోతలు టెటానస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి,  
ఇది తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది బాధాకరమైన కండరాల నొప్పులకు  
కారణమవుతుంది. కాబట్టి, మీరు తుప్పు పట్టిన పరికరం కారణంగా డీప్ కట్ లేదా  
కట్ కలిగి ఉంటే, అప్పుడు టెటానస్ ఇంజెక్షన్ తీసుకోవడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్  
నుండి మిమ్మల్ని రక్షించుకోవచ్చు. మీ షాట్ పొందండి! కోతలు మరియు పంక్చర్  
గాయాల చికిత్స  
  
కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాల చికిత్స అత్యవసర సంరక్షణ అవసరమా లేదా  
సంక్లిష్టమైన గాయాలకు సంరక్షణ అవసరమా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
1. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు ప్రథమ చికిత్స గాయం సంభవించినప్పుడు,  
 కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు ప్రాథమిక ప్రథమ చికిత్స చేయడం చాలా అవసరం.  
 ప్రథమ చికిత్స చేసిన తర్వాత, గాయం యొక్క తీవ్రతను బట్టి, గాయాన్ని  
 ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చా లేదా వైద్యుని ద్వారా చికిత్స అవసరమా అనే  
 నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు.  
  
మీరు ప్రాథమిక ప్రథమ చికిత్సను నిర్వహించేటప్పుడు క్రింద ఇవ్వబడిన  
పాయింటర్‌లను అనుసరించాలి: గాయాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించండి మరియు ధూళి,  
టిన్, రాళ్ళు, గాజు ముక్కలు మొదలైన ఏదైనా విదేశీ శరీర ఉనికిని చూడండి.  
ఒకవేళ విదేశీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా తొలగించండి. ఉపరితలం, ఇది రక్తస్రావం  
పెరగకుండా చూసుకుంటుంది. విదేశీ శరీరం గాయంలో లోతుగా పొందుపరచబడి ఉంటే,  
దానిని తొలగించడానికి ప్రయత్నించవద్దు. వైద్య సహాయం కోరండి. రక్తస్రావం  
మొత్తాన్ని అంచనా వేయండి మరియు రక్తస్రావం అధికంగా ఉంటే, వెంటనే సహాయం కోసం  
కాల్ చేయండి. ఆ ప్రాంతంలో ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం ద్వారా రక్తస్రావం  
ఆపడానికి ప్రయత్నించండి మరియు వీలైతే ఆ ప్రాంతాన్ని ఎత్తైన స్థితిలో  
ఉంచండి. రక్తస్రావం నియంత్రణలోకి వచ్చిన తర్వాత, యాంటిసెప్టిక్ లిక్విడ్  
లేదా స్టెరైల్ వాటర్‌తో గాయాన్ని సున్నితంగా కానీ పూర్తిగా శుభ్రం చేయండి.  
సమయోచిత క్రిమినాశక క్రీమ్‌ను వర్తించండి మరియు ఆ ప్రాంతాన్ని స్టెరైల్  
బ్యాండేజ్ డ్రెస్సింగ్‌తో కప్పండి. డ్రెస్సింగ్ తడిగా లేదా తడిగా ఉందో లేదో  
చూడటానికి క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి మరియు అవసరమైన విధంగా మార్చండి.  
జ్వరం, గాయం నుండి ఉత్సర్గ, పెరిగిన నొప్పి మొదలైన ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాల కోసం  
పర్యవేక్షించండి.  
  
2. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు అత్యవసర చికిత్స అత్యవసర చికిత్సలో ఇవి  
 ఉంటాయి: రక్తస్రావం ఆపడం. రోగి అధిక రక్తాన్ని కోల్పోయినట్లయితే,  
 సాధారణ సెలైన్ ఇన్ఫ్యూషన్ లేదా రక్త మార్పిడితో ఇంట్రావీనస్ మార్పిడి  
 అవసరం కావచ్చు. చుట్టుపక్కల ఉన్న మృదు కణజాలాలకు విస్తారమైన నష్టంతో,  
 తీవ్రంగా కలుషితమైన గాయాల విషయంలో శస్త్రచికిత్స డీబ్రిడ్మెంట్ మరియు  
 గాయాన్ని శుభ్రపరచడం. గాయాన్ని కుట్టడం. సరైన డ్రెస్సింగ్‌తో గాయాన్ని  
 కప్పి ఉంచేటప్పుడు సమయోచిత క్రిమినాశక లేపనాలను ఉపయోగించండి. రోగి గత 5  
 సంవత్సరాలలో ఒక మోతాదు తీసుకోకపోతే టెటానస్ టాక్సాయిడ్ TF ఇంజెక్షన్  
 ఇవ్వబడుతుంది. పెయిన్ కిల్లర్లు, యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు వరుసగా నొప్పిని తగ్గించడానికి, ఇన్ఫెక్షన్ మరియు  
 ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను నిరోధించడానికి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.  
  
3. సంక్లిష్టమైన కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు చికిత్స గాయాలు  
 సోకినట్లయితే, సంక్రమణను నియంత్రించడానికి మరియు వైద్యం చేయడాన్ని  
 ప్రోత్సహించడానికి అదనపు చికిత్స అవసరం. నొప్పి మరియు జ్వరం నుండి  
 ఉపశమనం కోసం పారాసెటమాల్. బాక్టీరియా సంక్రమణను నివారించడానికి  
 అమోక్సిసిలిన్, కోట్రిమోక్సాజోల్, యాంపిసిలిన్, అజిత్రోమైసిన్ మరియు  
 డాక్సీసైక్లిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ సోఫ్రామైసిన్, ముపిరోసిన్,  
 నియోస్పోరిన్ వంటి యాంటీ బాక్టీరియల్ ఆయింట్‌మెంట్‌లను డ్రెస్సింగ్‌తో  
 పాటు సోకిన గాయాలను కవర్ చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు విటమిన్ సి మరియు  
 జింక్ సప్లిమెంట్‌లను వేగంగా తగ్గించడం. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాల  
 కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు తగిన ప్రథమ చికిత్స తర్వాత, సమస్యలు లేకుండా  
వేగంగా నయం కావడానికి అత్యంత జాగ్రత్త తీసుకోవడం చాలా అవసరం. జ్వరం లేదా  
గాయం నుండి చీము ఉత్సర్గ వంటి ఏదైనా సంక్రమణ సంకేతాలపై దగ్గరగా ట్యాబ్  
ఉంచండి. రెగ్యులర్ వ్యవధిలో డ్రెస్సింగ్ మార్చండి. ప్రతిరోజు ఒకసారి లేదా  
ఎక్కువసార్లు అవి కలుషితమైతే. గాయాలకు ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.  
శుభ్రమైన పట్టీలు మరియు క్రిమినాశక లేపనాలు మాత్రమే ఉపయోగించండి. తగినంత  
విశ్రాంతి తీసుకోండి. భాగాన్ని అనవసరంగా తరలించవద్దు లేదా అనవసరంగా ఒత్తిడి  
చేయవద్దు. వేగంగా నయం కావడానికి విటమిన్లు మరియు ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే  
సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. సూచన: రక్తస్రావం ఆపడానికి మీ చేతిని లేదా కాలును  
పైకి లేపండి. చాలా సందర్భాలలో, చిన్న కోతలు మరియు స్క్రాప్‌ల కారణంగా  
రక్తస్రావం సాధారణంగా దానంతటదే ఆగిపోతుంది. అయితే, రక్తస్రావం ఆపడంలో  
విఫలమైతే, రక్తస్రావం ఆపడానికి గాయంపై సున్నితంగా ఒత్తిడి చేయండి.  
ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడానికి శుభ్రమైన గుడ్డ/చేతి లేదా కట్టు ఉపయోగించండి.  
గాయం కాలు లేదా చేతిలో ఉన్నట్లయితే మీరు ఆ ప్రాంతాన్ని కూడా పెంచవచ్చు, ఇది  
రక్తస్రావం తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాల  
యొక్క సంక్లిష్టతలను ప్రథమ చికిత్స సామాగ్రిని కొనుగోలు చేయండి  
  
కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలను చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అవి అనేక రకాల  
సమస్యలకు దారితీయవచ్చు, అవి: అధిక రక్త నష్టం, హైపోటెన్షన్ మరియు వాస్కులర్  
షాక్‌కి దారి తీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక గాయం ఇన్ఫెక్షన్ ఎముకలు వంటి శరీరంలోని  
ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది మరియు ఆస్టియోమైలిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. అగ్లీ  
హైపర్ట్రోఫిక్ మచ్చలు మరియు కెలాయిడ్లు ఏర్పడటం. ప్రభావిత ప్రాంతంలో  
చలనశీలత కోల్పోవడం. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నియంత్రించబడని రోగులలో  
డయాబెటిక్ ఫుట్. తీవ్రమైన చికిత్స చేయని సంక్రమణ విషయంలో శరీర భాగం యొక్క  
విచ్ఛేదనం. అధిక రక్త నష్టం లేదా సెప్టిసిమియాకు దారితీసే ఇన్ఫెక్షన్  
కారణంగా మరణం. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలను సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయగల అనేక ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు లేవు. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాల చికిత్సలో ప్రామాణిక వైద్య  
సంరక్షణ అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఎంపిక.  
  
కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ ఔషధ రూపాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి మరియు వేగవంతమైన గాయం  
నయం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. వీటిలో కలేన్ద్యులా  
అఫిసినాలిస్ వంటి హోమియోపతి సన్నాహాలు ఉండవచ్చు, ఇది సమయోచితంగా లేపనం వలె  
వర్తించబడుతుంది లేదా డ్రెస్సింగ్‌లో చుక్కలుగా ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
చిన్న కోతలను సాధారణ ఇంటి నివారణలతో చికిత్స చేయవచ్చు, అయితే పంక్చర్ గాయం  
లోతుగా ఉన్నందున, ఎల్లప్పుడూ వైద్యునిచే చికిత్స చేయబడాలి. రక్తస్రావం ఆగిన  
తర్వాత, క్రిమినాశక పలచనలో ముంచిన పత్తి శుభ్రముపరచుతో ఆ ప్రాంతాన్ని  
సున్నితంగా శుభ్రం చేయండి. మీరు గాయంపై సోఫ్రామైసిన్ లేదా పసుపు వంటి  
క్రిమినాశక లేపనాన్ని కూడా పూయవచ్చు. పసుపు ఒక అద్భుతమైన క్రిమినాశక ఏజెంట్  
మరియు రక్తస్రావం నిరోధించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గాయాన్ని శుభ్రమైన  
స్టెరైల్ బ్యాండేజ్‌తో కప్పి ఉంచండి లేదా యాంటిసెప్టిక్ అప్లికేషన్ తర్వాత  
తెరిచి ఉంచండి.  
  
గుర్తుంచుకోండి! పెరిగిన వాపు, నొప్పి, జ్వరం మొదలైన ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాల  
కోసం పర్యవేక్షించండి మరియు అవి సంభవించినట్లయితే, వెంటనే మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నేను గాయపడిన ప్రతిసారీ నాకు టెటానస్  
ఇంజెక్షన్ అవసరమా? కాలి గాయం తర్వాత డయాబెటిక్ ఫుట్ సంభవించడాన్ని ఎలా  
నివారించాలి? గాయం నుండి రక్తస్రావం ఆపడానికి గట్టి పట్టీలు వేయాలా?  
గాయాన్ని తెరిచి ఉంచాలా లేదా డ్రెస్సింగ్‌తో కప్పాలా? గాయం తర్వాత మచ్చ  
ఏర్పడకుండా ఎలా నిరోధించాలి? ప్రస్తావనలు వౌండ్ హోమ్ స్కిల్స్ కిట్:  
లాసెరేషన్స్ మరియు అబ్రాషన్స్. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ సర్జన్స్ డివిజన్ ఆఫ్  
ఎడ్యుకేషన్. కోతలు మరియు పంక్చర్ గాయాలు. మెడికల్ ఎన్సైక్లోపీడియా, US  
నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. గాయాలు. ఫిన్నిష్ రెడ్ క్రాస్. బ్రిట్టో EJ,  
నెజ్వెక్ TA, రాబిన్స్ M. గాయం డ్రెస్సింగ్. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021  
జనవరి. పంక్చర్ గాయాలు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫుట్ మరియు చీలమండ సర్జన్లు.  
కోతలు మరియు మేత. NHS UK  
  
==================================================  
  
వాంతులు త్రోయింగ్ అప్, స్పివింగ్, రెట్చింగ్, పుకింగ్, బార్ఫింగ్,  
రిగర్జిటింగ్ మరియు చుండరింగ్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా అంటారు.  
  
వాంతులు, లేదా విసిరివేయడం, నోటి ద్వారా కడుపులోని విషయాలను బలవంతంగా  
విడుదల చేయడం. ఇది ఒక పరిస్థితి కాదు, అనేక ఇతర పరిస్థితుల లక్షణం. ఈ  
పరిస్థితులలో కొన్ని తీవ్రమైనవి అయినప్పటికీ, చాలా వరకు పెద్ద ఆందోళనకు  
కారణం కాదు. ఇది మీ కడుపులో సరిగ్గా స్థిరపడని దానితో లింక్ చేయబడిన  
ఒక-పర్యాయ ఈవెంట్ కావచ్చు. అయినప్పటికీ, పునరావృత వాంతులు అంతర్లీన వైద్య  
పరిస్థితి వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితకాలంలో కనీసం ఒక్కసారైనా వాంతులు అనుభవిస్తాడు.  
పెద్దవాళ్ళలో వాంతులు రావడానికి కొన్ని మందులు వాడటం, గర్భం దాల్చడం, అతిగా  
మద్యం సేవించడం, ఇన్ఫెక్షన్లు, మీ పేగులో అడ్డుపడటం మరియు కీమోథెరపీ వంటివి  
కావచ్చు. పిల్లలలో, పాలను చాలా వేగంగా మింగడం, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, పాలు  
పట్ల అసహనం మరియు కొన్ని ఆహార అలెర్జీలు కారణాలు.  
  
పునరావృతమయ్యే వాంతులు కొన్ని ఇతర ఆరోగ్య రుగ్మతల వల్ల సంభవించవచ్చు,  
దానిని పరిష్కరించడం మరియు చికిత్స చేయడం అవసరం. చికిత్స లేదా నిర్వహణలో  
ప్రధానంగా వాంతి యొక్క తెలిసిన ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం, నిర్జలీకరణాన్ని  
నివారించడానికి చాలా ద్రవాలు తాగడం మరియు వాంతి నిరోధక మందులు తీసుకోవడం  
వంటివి ఉంటాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ మహిళల్లో  
ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) చేరి ఉదర ఆహార పైపు (అన్నవాహిక)  
అనుకరించే పరిస్థితులు వికారం సైక్లిక్ వాంతులు సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ప్రయోగశాల పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC) సీరం  
ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేప రేటు(ESR) థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్  
హార్మోన్(TsSH) Imaging పరీక్ష అబ్డామినల్ రేడియోగ్రఫీ కంప్యూటెడ్  
టోమోగ్రఫీ (CT) అబ్డామినల్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ (USG) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్ (MRI) చికిత్స యాంటీమెటిక్ మందులు: డిఫెన్‌హైడ్రామైన్  
హైడ్రాక్సీజైన్ ప్రోమెథాజైన్ ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్ మెటోక్లోప్రమైడ్  
ఒండాన్‌సెట్రాన్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్  
గ్యాస్ట్రోమిటొమెంటెర్‌లజిస్ట్‌ను సంప్రదించాలి  
  
వాంతులు అనేది ఒక సాధారణ జీర్ణశయాంతర ఫిర్యాదు, ఇది చాలా ఉద్దీపనల ద్వారా  
ప్రేరేపించబడుతుంది మరియు ఇది శరీరంలోకి ప్రవేశించే టాక్సిన్స్, డ్రగ్స్,  
బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు మరియు శిలీంధ్రాలకు వ్యతిరేకంగా రక్షణ యంత్రాంగంగా  
పరిగణించబడుతుంది. వాంతికి సంబంధించిన లక్షణాలు: వికారం పొత్తికడుపు  
విరేచనాలు విరేచనాలు జ్వరం తలనొప్పి వెర్టిగో పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు  
విపరీతమైన చెమట నోరు పొడిబారడం మూత్రవిసర్జన తగ్గడం ఛాతీ నొప్పి మూర్ఛ  
గందరగోళం అధిక నిద్రపోవడం  
  
మీరు చాలా తరచుగా వాంతులు చేస్తున్నారా? వాంతికి కారణం ఏమిటో మరియు  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు సందర్శించాలో తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు  
జ్ఞానోదయం చేసుకోండి  
  
వాంతులు కారణాలు  
  
వాంతి సమయంలో, మెడ మరియు కడుపు మధ్య ఉన్న ప్రధాన కండరాలు ఒకే సమయంలో  
కుదించబడతాయి. ఇది కడుపుపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, కడుపులోని విషయాలను  
గొంతు మరియు మీ నోటి ద్వారా బయటకు పంపుతుంది. వాంతి యొక్క అత్యంత సాధారణ  
కారణాలు:  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అక్యూట్ వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అనేది వివిధ  
వైరస్ల వల్ల కలిగే పేగు సంక్రమణం. ఇది వాంతికి ప్రధాన కారణం. ఇతర సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలు అతిసారం, కడుపు తిమ్మిరి, వికారం మరియు కొన్నిసార్లు జ్వరం.  
ఫుడ్ పాయిజనింగ్ మీరు కలుషితమైన లేదా పాత ఆహారాన్ని తింటే, అది ఫుడ్  
పాయిజనింగ్‌కు దారితీస్తుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ ఉత్పత్తి చేసే ఆహారంలో  
బ్యాక్టీరియా గుణించడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ సాధారణంగా  
వాంతికి కారణమవుతుంది. ఇతర లక్షణాలు వికారం, మరియు కడుపు తిమ్మిరి,  
అతిసారంతో లేదా లేకుండా. లోపలి చెవి ఇన్ఫెక్షన్‌లను లాబిరింథిటిస్ అని కూడా  
పిలుస్తారు, ఇది వాంతికి కారణమవుతుంది, ఇది సాధారణంగా మైకము మరియు  
స్పిన్నింగ్ (వెర్టిగో) వంటి భావనతో కూడి ఉంటుంది. మోషన్ సిక్‌నెస్ మోషన్  
సిక్‌నెస్ అనేది రోడ్డు, గాలి లేదా సముద్రంలో ప్రయాణించేటప్పుడు పైకి  
విసిరే అనుభూతి. వాహనం యొక్క కదలిక గందరగోళాన్ని కలిగిస్తుంది, దీని  
ఫలితంగా లోపలి చెవి దాని సమతుల్యతను కోల్పోతుంది మరియు వికారం మరియు  
వాంతులు కలిగిస్తుంది.  
  
ప్రయాణం చేయాలనుకుంటున్నారా కానీ చలన అనారోగ్యంతో భయపడుతున్నారా? మేము మీకు  
రక్షణ కల్పించాము. చలన అనారోగ్యాన్ని నివారించడానికి కొన్ని ప్రభావవంతమైన  
చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలను చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి గర్భం గర్భిణీ  
స్త్రీలు సాధారణంగా వికారం మరియు వాంతులు యొక్క పదేపదే ఎపిసోడ్‌లను  
భరిస్తారు, ముఖ్యంగా గర్భం యొక్క మొదటి త్రైమాసికంలో "మార్నింగ్ సిక్‌నెస్"  
అని పిలుస్తారు.  
  
పాప దారిలో ఉందా? గర్భం అనేది ప్రతి స్త్రీకి ప్రత్యేకమైన మరియు విలువైన  
సమయం. అయినప్పటికీ, స్త్రీ శరీరంలో చాలా మార్పులు జరుగుతున్నందున, ఇది  
హెచ్చు తగ్గుల యొక్క స్వంత వాటాతో వస్తుంది. మీ ప్రెగ్నెన్సీ ద్వారా మీరు  
సులభంగా ప్రయాణించేలా చేయడానికి ఇక్కడ 5 చిట్కాలు ఉన్నాయి. అపెండిసైటిస్  
చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి అపెండిసైటిస్ అనేది అపెండిక్స్ యొక్క వాపు  
(పెద్ద ప్రేగుకు అనుసంధానించే సన్నని పర్సు). ఇది కడుపు యొక్క కుడి లేదా  
దిగువ కుడి వైపుకు కదిలే నొప్పిని కలిగిస్తుంది. వికారం మరియు వాంతులు  
తరచుగా అపెండిసైటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. పిత్తాశయ రాళ్లు పిత్తాశయంలో  
ఏర్పడే జీర్ణ ద్రవం యొక్క గట్టిపడిన నిక్షేపాలు పిత్తాశయ రాళ్లు (ఉదరం  
యొక్క కుడి వైపున ఉన్న చిన్న, పియర్-ఆకారపు అవయవం, ఇది పిత్తం అని పిలువబడే  
జీర్ణ ద్రవాన్ని కలిగి ఉంటుంది). పిత్తాశయ రాళ్లు వాంతులు కలిగించే  
తీవ్రమైన కడుపు నొప్పికి దారి తీయవచ్చు. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్  
వ్యాధి (GERD) ఇది కడుపు ఆమ్లం పదేపదే మీ నోరు మరియు కడుపుని కలిపే  
ట్యూబ్‌లోకి తిరిగి ప్రవహించే పరిస్థితి. ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో వికారం  
మరియు వాంతులు కూడా కలిగిస్తుంది.  
  
మైగ్రేన్‌లు ఇవి ఒక రకమైన తలనొప్పులు, ఇవి సాధారణంగా తలకు ఒక వైపున  
తీవ్రమైన నొప్పి లేదా పల్సింగ్ అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. వారు సాధారణంగా  
వికారం, వాంతులు మరియు కాంతి మరియు ధ్వనికి తీవ్ర సున్నితత్వంతో కలిసి  
ఉంటారు.  
  
మైగ్రేన్‌తో పోరాడుతున్నారా? మా నిపుణుడు, ప్రముఖ న్యూరాలజిస్ట్ మీ కోసం  
దీన్ని డీకోడ్ చేయడం చూడండి. ఇక్కడ బ్రౌజ్ చేయండి  
  
మందులు వికారం మరియు వాంతులు అనేక ఔషధాల యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావాలు.  
వీటిలో యాంటీబయాటిక్స్, విటమిన్లు, గర్భనిరోధక మాత్రలు, అనాల్జెసిక్స్  
మరియు యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ఉన్నాయి. కాబట్టి ఏదైనా మందులు తీసుకున్న తర్వాత  
మీకు వికారంగా అనిపిస్తే మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. అతను / ఆమె మందులను  
మార్చడాన్ని పరిగణించవచ్చు.  
  
కెమోథెరపీ కీమోథెరపీ-ప్రేరిత వికారం మరియు వాంతులు (CINV) అనేది క్యాన్సర్  
చికిత్స యొక్క బలహీనపరిచే దుష్ప్రభావం, ఇది 40% మంది రోగులను ప్రభావితం  
చేస్తుంది.  
  
కంకషన్ ఇది మీ మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేసే బాధాకరమైన మెదడు గాయం. తల  
గాయం తర్వాత మీరు పదేపదే వాంతులు లేదా వికారం అనుభవిస్తే అత్యవసర సంరక్షణను  
పొందడం చాలా ముఖ్యం.  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి ఇది ఒక రకమైన ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD), ఇది మీ  
జీర్ణవ్యవస్థలోని కణజాలాల వాపుకు కారణమవుతుంది. ఇది ప్రేగు యొక్క  
సంకుచితానికి కారణమవుతుంది, ఇది ఆహారం సాధారణంగా జీర్ణాశయం ద్వారా  
ప్రయాణించకుండా నిరోధిస్తుంది, వికారం మరియు వాంతులు కలిగించవచ్చు.  
  
వాంతికి సంబంధించిన ఇతర కారణాలు వీటిలో ఉండవచ్చు: ప్రేగు అవరోధం ఋతుస్రావం  
అధికంగా మద్యం సేవించడం ఆందోళన తీవ్రమైన నొప్పి కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు  
రాళ్లు ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) ఆహార అలెర్జీలు టాక్సిన్స్‌కు  
గురికావడం  
  
నీకు తెలుసా? శస్త్రచికిత్స అనంతర రోగులలో 20-30% మందిలో వికారం మరియు  
వాంతులు కూడా అనస్థీషియా యొక్క సమస్యగా సంభవిస్తాయి. PONV అనే పదాన్ని  
సాధారణంగా శస్త్రచికిత్స అనంతర 24 గంటలలో వికారం మరియు/లేదా వాంతులు  
గురించి వివరించడానికి ఉపయోగిస్తారు. పోస్ట్ డిశ్చార్జ్ వికారం మరియు  
వాంతులు (PDNV) అనేది ఔట్ పేషెంట్ ప్రక్రియల కోసం ఉత్సర్గ తర్వాత సంభవించే  
లక్షణాలను సూచిస్తుంది.  
  
శిశువులలో వాంతులు కారణాలు శిశువులలో వాంతులు యొక్క సాధారణ కారణాలు: వైరల్  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ పాలను చాలా త్వరగా మింగడం ఆహార అలెర్జీలు పాలు అసహనం  
మూత్ర మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIs) మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు న్యుమోనియా  
మెనింజైటిస్ ప్రమాదవశాత్తూ విష పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల పుట్టుకతో వచ్చే  
పైలోరిక్ పరిస్థితి ప్రస్తుతం స్టెనోసిస్ ఏర్పడుతుంది. కడుపు మరియు ప్రేగుల  
మధ్య మార్గం సంకుచితం) ప్రేగులలో అడ్డంకులు.  
  
మీ బిడ్డకు వాంతులు అవుతున్నాయా? మీ బిడ్డకు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
ఎపిసోడ్‌ల వాంతులు ఉన్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. వాంతులు నిర్ధారణను చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
వాంతులు అనేక కారణాల యొక్క లక్షణం కావచ్చు, కొన్నిసార్లు ఇది అజీర్ణం వలె  
సులభం కావచ్చు మరియు కొన్నిసార్లు ఇది అంతర్లీన రుగ్మత వల్ల కావచ్చు. వాంతి  
యొక్క రోగనిర్ధారణ సులభం అయినప్పటికీ, దాని కారణాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు  
మరియు ప్రతి అవకాశాన్ని విశ్లేషించాలి. రోగనిర్ధారణ ప్రధానంగా వీటిని కలిగి  
ఉంటుంది: 1. వైద్య చరిత్ర వాంతికి కారణాన్ని గుర్తించడంలో గత చరిత్ర చాలా  
ముఖ్యమైనది. ప్రారంభ వ్యవధి మరియు ఫ్రీక్వెన్సీ, ఏదైనా దీర్ఘకాలిక  
అనారోగ్యం, వాంతులు అయ్యే సమయం మరియు సంబంధిత లక్షణాలు వంటి ప్రశ్నలు  
వాంతులు వెనుక కారణాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి తప్పనిసరిగా అడగాలి.  
  
2. శారీరక పరీక్ష స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు సూచించే కాలిస్‌ల కోసం వేళ్ల  
 మూల్యాంకనంతో సహా, నిర్జలీకరణ సంకేతాలపై శారీరక పరీక్ష మొదట  
 కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది.  
  
మానసిక కారణాలను సూచించే మాంద్యం లేదా ఆందోళన సంకేతాలను మూల్యాంకనం చేయాలి.  
  
ఉదర పరీక్ష చాలా ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే ఇది ప్రేగు అడ్డంకిని సూచించే  
సున్నితత్వంతో దూరాన్ని గుర్తించగలదు.  
  
3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ద్వారా పరీక్షలు  
 నిర్దేశించబడతాయి, ఇది అంతర్లీన కారణాన్ని గుర్తించడానికి లేదా వాంతులు  
 యొక్క పరిణామాలను అంచనా వేయడానికి. ఈ పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: పూర్తి  
 రక్త గణన (CBC): రక్త కణాల గణనలో ఏవైనా మార్పులను నిర్ధారించడానికి ఇది  
 జరుగుతుంది. సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్: ఈ పరీక్ష అసిడోసిస్ (శరీర ద్రవాలలో  
 చాలా ఎక్కువ ఆమ్లం), ఆల్కలోసిస్ (శరీర ద్రవాలలో అదనపు బేస్), అజోటెమియా  
 (రక్తంలో నత్రజని ఉత్పత్తులను నిర్మించడం), మరియు హైపోకలేమియా (లో  
 పొటాషియం లోపం) కోసం తనిఖీ చేయబడుతుంది. రక్తం) ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేప  
 రేటు (ESR): మంటను తనిఖీ చేయడానికి ప్యాంక్రియాటిక్/లివర్ ఎంజైమ్‌లు:  
 ఎగువ పొత్తికడుపు నొప్పి లేదా కామెర్లు ఉన్న రోగులకు గర్భ పరీక్ష:  
 ప్రసవ వయస్సులో ఉన్న స్త్రీల విషయంలో ప్రోటీన్/అల్బుమిన్: దీర్ఘకాలిక  
 సేంద్రీయ అనారోగ్యం లేదా పోషకాహార లోపం ఉన్న రోగులలో నిర్దిష్ట  
 టాక్సిన్స్: థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH): థైరాయిడ్  
 విషపూరితం లేదా వివరించలేని వికారం మరియు వాంతులు ఉన్న రోగులకు ఏదైనా  
 తీసుకోవడం లేదా విషపూరితమైన మందుల వాడకం కోసం తనిఖీ చేయడం.  
  
4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చిన్న ప్రేగు లేదా మరేదైనా అడ్డంకిని తనిఖీ  
 చేయడానికి సుపైన్ మరియు నిటారుగా ఉండే పొత్తికడుపు రేడియోగ్రఫీని  
 నిర్వహిస్తారు.  
  
5. ఇతర పరీక్షలు అడ్డంకులు లేదా మరేదైనా కారణాన్ని అంచనా వేయడానికి తదుపరి  
 పరీక్ష అవసరం కావచ్చు. ఈ పరీక్షలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
ఎసోఫాగోగాస్ట్రోడ్యూడెనోస్కోపీ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) అబ్డామినల్  
అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ (USG) మెదడు యొక్క మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI)  
  
మీ పునరావృత వాంతులు ఎపిసోడ్‌లకు సాధ్యమయ్యే ప్రతి కారణాన్ని క్లియర్  
చేయడానికి మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
ప్రముఖులు కిమ్ కర్దాషియాన్ వెస్ట్ కిమ్ కర్దాషియాన్ ఒక అమెరికన్ మీడియా  
వ్యక్తిత్వం, సామాజిక వ్యక్తి మరియు వ్యాపారవేత్త. ఆమె గర్భధారణ సమయంలో  
మార్నింగ్ సిక్‌నెస్‌తో పోరాడింది మరియు ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఇలా చెప్పింది “ఇది  
నా మొదటి గర్భం కంటే చాలా భిన్నమైన గర్భం, కానీ అది మనకు జరగబోతోందని మేము  
కూడా అనుకోనప్పుడు గర్భవతి అయినందుకు నేను చాలా కృతజ్ఞురాలిని, [ కాబట్టి]  
నేను ఎంత అనారోగ్యంతో ఉన్నానో నేను పట్టించుకోను. బియాన్స్ బియాన్స్ ఒక  
అమెరికన్ గాయని, పాటల రచయిత మరియు నటి. హార్పర్స్ బజార్‌కి ఇచ్చిన  
ఇంటర్వ్యూలో, ఆమె బెస్ట్ ఫ్రెండ్ గ్వినేత్ ఇలా చెప్పింది "క్వీన్ బే  
హెడ్‌లైన్ గ్లాస్టన్‌బరీ ఫెస్టివల్ చూడటం ప్రత్యేకమైనది-మరియు ఆమె నటన వల్ల  
మాత్రమే కాదు. ఆమె ఖచ్చితంగా నమ్మశక్యం కానిది, ప్రత్యేకించి ఆమె మధ్యలో  
బార్ఫింగ్ చేయడం వల్ల, ”ఆమె పత్రికకు తెలిపింది. వాంతులు నివారణ  
  
వాంతికి ముందు క్రమం వికారం మరియు మీరు వికారంగా అనిపించడం  
ప్రారంభించినప్పుడు, వాస్తవానికి వాంతులు కాకుండా మిమ్మల్ని మీరు ఆపడానికి  
కొన్ని దశలు తీసుకోవచ్చు. వాంతులు నిరోధించడానికి క్రింది చిట్కాలు  
ఉన్నాయి:  
  
మీకు వికారం అనిపించిన వెంటనే లోతైన శ్వాస తీసుకోండి, నీరు మరియు ఇతర  
ద్రవాలు పుష్కలంగా త్రాగండి తాజా లేదా పచ్చి అల్లం తినండి లేదా అల్లం టీని  
ప్రయత్నించండి లేదా మీరు చలన అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, వాంతులు ఆపడానికి  
OTC (ఓవర్-ది-కౌంటర్) మందు తీసుకోండి. ఐస్ చిప్స్‌పై మీకు అజీర్ణం  
ఉన్నట్లయితే నూనె లేదా కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని మానుకోండి లేదా తలపై మరియు  
వెనుకకు ఆసరాగా కూర్చోండి లేదా పడుకోండి మద్యం అధికంగా సేవించవద్దు తిన్న  
వెంటనే నిద్రపోకండి ప్రయాణంలో స్క్రీన్‌ల వైపు చూడటం మానుకోండి ఎలాంటి  
కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి మీకు వికారం అనిపించినప్పుడు  
  
వాంతికి అత్యంత సాధారణ కారణం చెడు కడుపు. మీ పొట్టను జాగ్రత్తగా చూసుకునే  
మా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తుల నుండి మీ కడుపు సంరక్షణ గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి.  
ఇప్పుడు కొను  
  
సందర్శించాల్సిన నిపుణులు  
  
వాంతులు అనేక కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. తరచుగా వాంతులు చేసుకుంటే,  
ఖచ్చితమైన కారణాన్ని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స అందించడంలో మీకు సహాయపడే  
వైద్యులు:  
  
సాధారణ వైద్యుడు శిశువైద్యుడు (పిల్లల విషయంలో) గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అనేది కడుపు మరియు ప్రేగులకు సంబంధించిన రుగ్మతలను  
నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి అర్హత కలిగిన వైద్య నిపుణుడు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? కింది లక్షణాల విషయంలో వైద్యుడిని చూడటం చాలా  
అవసరం:  
  
పిల్లలలో: వాంతులు కొన్ని గంటల కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి విరేచనాలు మరియు  
డీహైడ్రేషన్ సంకేతాలు ఉన్నాయి జ్వరం 100 డిగ్రీల ఫారెన్‌హీట్ కంటే ఎక్కువ  
మీ బిడ్డ ఆరు గంటల పాటు మూత్ర విసర్జన చేయలేదు  
  
పెద్దలలో: వాంతిలో రక్తం గట్టి మెడ అలసటతో పాటు తీవ్రమైన తలనొప్పి గందరగోళం  
మరియు దిక్కుతోచని స్థితిలో తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి 101 డిగ్రీల  
ఫారెన్‌హీట్ అతిసారం వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం లేదా హృదయ స్పందన రేటు.  
  
మీకు లేదా మీ బిడ్డకు నిరంతర వాంతులు ఉంటే, ఆలస్యం చేయకండి మరియు మా ప్రపంచ  
స్థాయి వైద్యుల నుండి వైద్య సలహా పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
వాంతులు చికిత్స  
  
వాంతులు యొక్క ప్రాథమిక నిర్వహణ ఏమిటంటే, రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలు, వాసనలు  
మరియు వేడి వంటి పర్యావరణ ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం. అలాగే, వాంతి యొక్క  
ఎపిసోడ్‌లను ఆపడానికి అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం.  
  
అయినప్పటికీ, క్యాన్సర్‌కు చికిత్స పొందుతున్న వ్యక్తులలో లేదా ఏదైనా  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న వారిలో వికారం మరియు వాంతులు చాలా తీవ్రంగా  
ఉంటాయి. అటువంటి సందర్భాలలో చికిత్సలో ఇవి ఉంటాయి:  
  
1. యాంటీమెటిక్ డ్రగ్స్ యాంటీమెటిక్స్ అంటే వికారం మరియు వాంతులు  
 ఎదుర్కోవడానికి ఉపయోగించే మందులు. వాంతికి సంబంధించిన మార్గాలను  
 అడ్డుకోవడం ద్వారా ఇవి పని చేస్తాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే  
 యాంటీమెటిక్స్:  
  
స్కోపోలమైన్ డిఫెన్‌హైడ్రామైన్ హైడ్రాక్సీజైన్ ప్రోమెథాజైన్  
ప్రోక్లోర్‌పెరాజైన్ డ్రోపెరిడోల్ మెటోక్లోప్రమైడ్ ఒండాన్‌సెట్రాన్  
  
2. కొత్త ఏజెంట్లు క్యాన్సర్ వ్యతిరేక చికిత్స (కీమోథెరపీ) సమయంలో వికారం  
 మరియు వాంతులు కలిగించే మెదడులోని రసాయన దూత (న్యూరోకినిన్) చర్యను  
 నిరోధించడం ద్వారా ఈ ఏజెంట్లు పని చేస్తాయి. పరిచయం చేయబడిన ఈ  
 ఏజెంట్లలో అప్రెపిటెంట్ మొదటిది, కానీ దాని సమర్థత ఇంకా  
 స్థాపించబడలేదు.  
  
గమనిక: డెక్సామెథాసోన్ వంటి గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు (కార్టికోస్టెరాయిడ్స్)  
కీమోథెరపీ-ప్రేరిత అలాగే శస్త్రచికిత్స అనంతర వికారం మరియు వాంతులు కోసం  
బాగా స్థిరపడిన యాంటీమెటిక్స్.  
  
నోటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ తీసుకునేటప్పుడు అనుసరించాల్సిన మరియు చేయకూడని  
వాటి గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
వాంతులు కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
వాంతులు అనేది ఒక-పర్యాయ వ్యవహారం కావచ్చు లేదా వివిధ కారణాల వల్ల క్రమం  
తప్పకుండా సంభవించవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఈ భావన పూర్తిగా స్వాగతించబడదు మరియు  
మనస్సు మరియు శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేటెడ్‌గా  
ఉంచుకోవడం మొదటి మరియు ప్రధానమైన దశ. పిల్లలలో వాంతుల నిర్వహణ కోసం ఈ  
క్రింది చిట్కాలను గుర్తుంచుకోవాలి:  
  
నిరంతర వాంతులు విషయంలో 24 గంటల వరకు ఘనమైన ఆహారాన్ని మానుకోండి. మీ  
బిడ్డను హైడ్రేట్ గా ఉంచండి. వాంతిని వారి శ్వాసనాళాల్లోకి పీల్చే  
అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి మీ బిడ్డను వారి వైపు పడుకో. వైద్యుని అనుమతి  
లేకుండా మందులు మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ప్రయత్నించవద్దు.  
  
వికారం మరియు వాంతులు నిర్వహించడానికి అనేక చిట్కాలు ఉన్నాయి మరియు కొన్ని  
అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి: అల్లం (అడ్రాక్): అల్లం దాని  
అనేక సహజ ఔషధ గుణాలకు మరియు ముఖ్యంగా వాంతి నిరోధకంగా విస్తృతంగా ఉపయోగించే  
మూలిక. నిమ్మకాయ (నింబు): అధ్యయనాల ప్రకారం, 40% మంది మహిళలు వికారం మరియు  
వాంతుల నుండి ఉపశమనానికి నిమ్మ సువాసనను ఉపయోగించారు మరియు వారిలో 26.5%  
మంది తమ లక్షణాలను నియంత్రించడానికి సమర్థవంతమైన మార్గంగా నివేదించారు.  
పిప్పరమింట్ ఆయిల్: ఇది వికారం, వాంతులు మరియు వాంతులు యొక్క  
ఫ్రీక్వెన్సీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ఫెన్నెల్ (సౌఫ్): ఇది మీ నోటి  
రుచిని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది మరియు వాంతులు ఆపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు  
దీన్ని అలాగే లేదా ఫెన్నెల్ సీడ్స్ టీగా తీసుకోవచ్చు. జీలకర్ర (జీరా):  
జీలకర్ర యొక్క పొడి మరియు గింజలు వికారం మరియు వాంతులు నుండి ఉపశమనం  
పొందడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): ఇది ఋతు  
రక్తస్రావం, వికారం మరియు వాంతులు తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. అధ్యయనాలు  
దాల్చినచెక్కతో జీర్ణశయాంతర లక్షణాలలో గణనీయమైన మెరుగుదలలను కూడా  
చూపించాయి.  
  
వికారంగా అనిపిస్తుందా? తక్షణ ఉపశమనం పొందడానికి ఈ 6 ఆహారాలను  
ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు మరింత చదవండి  
  
వాంతి యొక్క సమస్యలు  
  
చాలా సందర్భాలలో, అంతర్లీన దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి లేనట్లయితే వికారం మరియు  
వాంతులు వాటంతట అవే తొలగిపోతాయి. నిరంతర వాంతులు క్రింది సమస్యలకు దారి  
తీయవచ్చు:  
  
నిర్జలీకరణం: తప్పనిసరి నీటి నష్టాలను భర్తీ చేయడంలో వైఫల్యం కారణంగా  
సంభవించవచ్చు మరియు వాంతులు, విరేచనాలు, చెమటలు మొదలైనవి అత్యంత సాధారణ  
కారణాలు.  
  
ఎనామెల్ కోల్పోవడం: స్వీయ-ప్రేరిత వాంతులు దంతాల బయటి పొర (ఎనామెల్) కోతకు  
దారితీస్తుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. వాంతులు కోసం ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
వికారం మరియు వాంతులు బాధాకరమైన లక్షణాలు, ఇవి మొత్తం జీవన నాణ్యతను  
గణనీయంగా తగ్గించగలవు మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం మానసిక స్థితి మరియు  
సామాజిక కార్యకలాపాలను బాగా ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్ని మంచి ఫలితాలను  
చూపించిన ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలతో దీర్ఘకాలిక వాంతులు కూడా  
నిర్వహించబడతాయి. ఈ చికిత్సలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. ఆక్యుపంక్చర్ మరియు  
ఆక్యుప్రెషర్ ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఆక్యుప్రెషర్ అనేది దీర్ఘకాలిక వాంతిని  
నిర్వహించడానికి సాధారణంగా ఉపయోగించే రెండు పద్ధతులు. ఆక్యుపంక్చర్ సమయంలో,  
ఒక చికిత్సకుడు శరీరంలోని నిర్దిష్ట బిందువులలోకి సన్నని సూదులను  
చొప్పిస్తాడు. ఆక్యుప్రెషర్ శరీరంలోని అదే పాయింట్లను ఉత్తేజపరిచే  
లక్ష్యంతో ఉంటుంది కానీ అలా చేయడానికి సూదులకు బదులుగా ఒత్తిడిని  
ఉపయోగిస్తుంది. రెండు పద్ధతులు నరాల ఫైబర్‌లను ప్రేరేపిస్తాయి, ఇవి మెదడు  
మరియు వెన్నుపాముకు సంకేతాలను ప్రసారం చేస్తాయి మరియు ఈ సంకేతాలు వికారం  
తగ్గుతాయని కొందరు నమ్ముతారు.  
  
2. అరోమాథెరపీ థెరపీ ఈ రకమైన చికిత్స వికారం మరియు వాంతుల నుండి  
 ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది, అయినప్పటికీ దాని ప్రభావంపై అధ్యయనాలు  
 మిశ్రమంగా ఉంటాయి. అరోమాథెరపీని ప్రాక్టీస్ చేయడానికి, ఓపెన్  
 ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ బాటిల్ లేదా ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ డిఫ్యూజర్‌తో లోతైన  
 శ్వాసను ప్రయత్నించండి లేదా కాటన్ బాల్‌కు కొన్ని చుక్కలను జోడించండి.  
 మీకు ఉబ్బసం లేదా మరొక శ్వాసకోశ పరిస్థితి ఉంటే, ముఖ్యమైన నూనెలను  
 వ్యాప్తి చేయడానికి ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
వికారం మరియు వాంతులు యొక్క అవాంఛనీయ అనుభూతిని వదిలించుకోవడానికి  
ఆన్‌లైన్‌లో ముఖ్యమైన నూనె ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే మీ కార్ట్  
నింపండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
3. సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం (TCM) TCM ప్రకారం, వాంతులు అనేది బలహీనమైన  
 హోమియోస్టాసిస్ యొక్క అభివ్యక్తి మరియు రివర్స్ అప్‌వర్డ్ క్వి (చైనీస్  
 ఫిలాసఫీలో, క్వి అనేది ప్రతి వ్యక్తి మరియు వస్తువు కలిగి ఉండే  
 ప్రాణశక్తి) కడుపులో ప్రవహిస్తుంది, దీని ఫలితంగా కడుపు నుండి బయటకు  
 వస్తుంది. నోటి ద్వారా కడుపు కంటెంట్.  
  
ఈ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలో వివిధ రకాల చికిత్సా పద్ధతులు ఉంటాయి మరియు  
చికిత్సకు కీలకం కడుపుని సమన్వయం చేయడం మరియు క్వి కౌంటర్ ప్రవాహాన్ని  
తగ్గించడం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వికారం మరియు వాంతులు మధ్య తేడా ఏమిటి?  
సైక్లిక్ వామిట్ సిండ్రోమ్ అంటే ఏమిటి? వాంతి సమయంలో ఏ ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండాలి? వాంతులు అయినప్పుడు ఏ స్థానం మంచిది? వాంతులు గొంతు నొప్పిని  
కలిగించవచ్చా? వాంతులు ఎందుకు వస్తాయి? ప్రస్తావనలు Zhong W, Shahbaz O,  
Teskey G, Beever A, Kachour N, Venketaraman V, Darmani NA. వికారం మరియు  
వాంతులు యొక్క మెకానిజమ్స్: కణాంతర ఎమెటిక్ సిగ్నలింగ్ సిస్టమ్స్‌లో కరెంట్  
నాలెడ్జ్ మరియు రీసెంట్ అడ్వాన్సెస్. Int J మోల్ సైన్స్. 2021 మే  
28;22(11):5797. స్టూమ్ఫిగ్ ND, సెరోయ్ J. వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్.  
[2022 జూన్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: ఇస్లాం S et al. పోస్ట్-ఆపరేటివ్ వికారం మరియు వాంతులు  
(PONV): ఒక సమీక్ష కథనం. భారతీయ J. అనస్త్. 2004: PONV : ఒక సమీక్ష; 48  
(4): 253-258 పెప్పర్ GV, క్రెయిగ్ రాబర్ట్స్ S. గర్భంలో వికారం మరియు  
వాంతులు మరియు జనాభాలో ఆహార లక్షణాలు. ప్రోక్ బయోల్ సైన్స్. 2006 అక్టోబర్  
22;273(1601):2675-9 అర్గుడిన్ MÁ, మెన్డోజా MC, రోడిసియో MR. ఫుడ్  
పాయిజనింగ్ మరియు స్టెఫిలోకాకస్ ఆరియస్ ఎంట్రోటాక్సిన్స్. టాక్సిన్స్  
(బాసెల్). 2010 జూలై;2(7):1751-73. K. గుప్తా మరియు ఇతరులు.  
కీమోథెరపీ-ప్రేరిత వికారం మరియు వాంతులు: పాథోజెనిసిస్, సిఫార్సులు మరియు  
కొత్త పోకడలు. క్యాన్సర్ చికిత్స మరియు పరిశోధన కమ్యూనికేషన్స్ 26 (2021)  
100278. స్కోర్జా కె మరియు ఇతరులు. వికారం మరియు వాంతులు యొక్క మూల్యాంకనం.  
అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. జూలై 1, 2007. వాల్యూమ్ 76, సంఖ్య 1.  
ఇబ్రహీం. క్యాన్సర్ రోగులలో వికారం మరియు వాంతులు: టాపిక్ రివ్యూ. J  
Palliat Care Med 2015, 5:1. బెకర్ DE. వికారం, వాంతులు మరియు ఎక్కిళ్ళు:  
యంత్రాంగాలు మరియు చికిత్స యొక్క సమీక్ష. అనస్త్ ప్రోగ్. 2010  
శీతాకాలం;57(4):150-6; క్విజ్ 157. ఆండ్రూస్ PLR, Cai W, Rudd JA, Sanger  
GJ. COVID-19, వికారం మరియు వాంతులు. J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ హెపాటోల్. 2021  
మార్చి;36(3):646-656. లేటే I, అల్యూ జె. గర్భం మరియు కీమోథెరపీ సమయంలో  
వికారం మరియు వాంతులు నివారణలో అల్లం యొక్క ప్రభావం. ఇంటిగ్ర్ మెడ్  
అంతర్దృష్టులు. 2016 మార్చి 31;11:11-7. Yavari Kia P, Safajou F, Shahnazi  
M, Nazemiyeh H. గర్భం యొక్క వికారం మరియు వాంతులపై నిమ్మకాయ ఉచ్ఛ్వాస  
అరోమాథెరపీ ప్రభావం: డబుల్ బ్లైండ్, యాదృచ్ఛిక, నియంత్రిత క్లినికల్  
ట్రయల్. ఇరాన్ రెడ్ క్రెసెంట్ మెడ్ J. 2014 మార్చి;16(3):e14360. జోబీరి M,  
పర్విజీ F, షాహ్పిరి Z, మరియు ఇతరులు. ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా ఉన్న రోగులలో  
సిన్నమోన్ ఆయిల్ సాఫ్ట్ క్యాప్సూల్ యొక్క ప్రభావం యొక్క మూల్యాంకనం:  
యాదృచ్ఛిక డబుల్ బ్లైండ్ ప్లేసిబో-నియంత్రిత క్లినికల్ ట్రయల్. ఎవిడ్  
బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2021;2021:6634115. 2021 మే 13న  
ప్రచురించబడింది. టేలర్ K, జోన్స్ EB. అడల్ట్ డీహైడ్రేషన్. [2022 అక్టోబర్  
3న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
(FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ అవలోకనం సర్విక్స్ అనేది యోని పైభాగంలో ఉన్న గర్భాశయం  
(గర్భాశయం) యొక్క దిగువ భాగం. ఇది యోని నుండి గర్భాశయంలోకి వ్యాధికారకాలను  
అధిరోహించడాన్ని నిరోధించడంలో మరియు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లలోకి స్పెర్మ్  
ప్రవేశాన్ని అనుమతించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది (గుడ్ల రవాణా మరియు  
ఫలదీకరణం కోసం ఛానెల్). ప్రసవం ప్రారంభమయ్యే వరకు గర్భాశయంలో గర్భధారణ  
నిర్వహణకు కూడా ఇది కీలకం.  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ అనేది గర్భాశయ కణాలలో సంభవించే ఒక రకమైన క్యాన్సర్. ఈ  
క్యాన్సర్ గర్భాశయంలోని లోతైన కణజాలాలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు (మెటాస్టాసైజ్), తరచుగా ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం,  
మూత్రాశయం, యోని మరియు పురీషనాళానికి వ్యాపిస్తుంది.  
  
ఈ క్యాన్సర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా రెండవ అత్యంత సాధారణ స్త్రీ ప్రాణాంతక  
(క్యాన్సర్) కణితి, ఇది స్త్రీ ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా బెదిరిస్తుంది. దాదాపు  
అన్ని గర్భాశయ క్యాన్సర్లు హ్యూమన్ పాపిల్లోమావైరస్ (HPV) సంక్రమణ వలన  
సంభవిస్తాయి.  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు, కానీ సాధారణ  
లక్షణాలు పీరియడ్స్ మధ్య మరియు లైంగిక సంపర్కం తర్వాత రక్తస్రావం కలిగి  
ఉంటాయి. దుర్వాసనతో కూడిన తెల్లటి ఉత్సర్గ మరియు నడుము నొప్పి లేదా పొత్తి  
కడుపు నొప్పి కూడా ఉండవచ్చు. చికిత్సలలో శస్త్రచికిత్స, రేడియేషన్,  
కీమోథెరపీ మరియు పాలియేటివ్ కేర్ ఉన్నాయి. సాధారణంగా 15-44 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు గల స్త్రీలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర  
భాగాలు (లు) సెర్విక్స్ యోని గర్భాశయం బాడర్ పురీషనాళం మూత్రపిండాలు  
ఊపిరితిత్తులు రొమ్ము కాలేయం వ్యాప్తి భారతదేశం: 6-29% (2016) అనుకరించే  
పరిస్థితులు గర్భాశయ ఫైబ్రాయిడ్స్ ఎండోమెట్రియోసిస్ ఎండోమెట్రియోసిస్  
ఎండోమెట్రియోసిస్ పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పాప్ స్మెర్ లిక్విడ్-బేస్డ్ సైటోలజీ  
(LBC) HPV టెస్టింగ్ కొలొనోస్కోపీ బయాప్సీ ఇమేజింగ్: CT స్కాన్ & PET  
స్కాన్ చికిత్స శస్త్రచికిత్సా విధానాలు: కాన్జైజేషన్, హిస్టెరెక్టమీ &  
లూప్ ఎలక్ట్రో సర్జికల్ ఎక్సిషన్ విధానం (LEEP) రేడియేషన్ థెరపీ:  
ఇంటర్నల్-బీమ్ థెరపీ రేడియేషన్ థెరపీ కీమోథెరపీ: సిస్ప్లాటిన్ &  
సిస్ప్లాటిన్ విత్ 5-ఫ్లోరోరాసిల్ (5-FU) టార్గెటెడ్ థెరపీ: బెవాసిజుమాబ్ &  
టిసోటుమాబ్ వెడోటిన్ అన్ని రకాల గర్భాశయ క్యాన్సర్‌లను చూడండి  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్లు మరియు గర్భాశయ పూర్వ క్యాన్సర్లు సూక్ష్మదర్శినిపై  
కనిపించే వాటి ఆధారంగా వర్గీకరించబడ్డాయి. అవి సర్వసాధారణంగా రెండు రకాలు:  
పొలుసుల కణ క్యాన్సర్ ఇది అత్యంత సాధారణ రకం (80% నుండి 90%). ఈ  
క్యాన్సర్లు గర్భాశయ బయటి కణాల నుండి అభివృద్ధి చెందుతాయి  
(ఎక్సోసెర్విక్స్). స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమాలు చాలా తరచుగా పరివర్తన  
జోన్‌లో ప్రారంభమవుతాయి (బాహ్య కణాలు గర్భాశయ లోపలి కణాలతో కలుస్తాయి).  
అడెనోకార్సినోమాస్ ఇది ఇతర రకం (10% నుండి 20%) గర్భాశయ లోపలి కణాల  
(ఎండోసెర్విక్స్) యొక్క శ్లేష్మం-ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథి కణాల నుండి  
అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
తక్కువ సాధారణంగా, గర్భాశయ క్యాన్సర్‌లు పొలుసుల కణ క్యాన్సర్‌లు మరియు  
అడెనోకార్సినోమాలు రెండింటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు వాటిని  
అడెనోస్క్వామస్ కార్సినోమాస్ లేదా మిక్స్‌డ్ కార్సినోమాస్ అంటారు.  
క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ సంకేతాలపై ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క లక్షణాలు  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ లక్షణాలు సాధారణంగా ప్రారంభ దశలో తేలికపాటివి మరియు  
గుర్తించబడవు. క్యాన్సర్ దశ ప్రకారం లక్షణాలు: ప్రారంభ లేదా దశ 1 గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ దశలలో, ఒక వ్యక్తి ఎటువంటి  
లక్షణాలను అనుభవించకపోవచ్చు. దశ 1 గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలు: యోని స్రావాలలో నీరు లేదా రక్తంతో కూడిన యోని ఉత్సర్గ  
దుర్వాసన లైంగిక సంపర్కం తర్వాత యోని రక్తస్రావం ఋతు కాలాల మధ్య రక్తస్రావం  
ఎక్కువ మరియు అధిక ఋతు కాలాలలో రక్తస్రావం తర్వాత మెనోపాజ్ సమయంలో అసౌకర్యం  
సమీపంలోని కణజాలాలకు లేదా అవయవాలకు క్యాన్సర్ (మెటాస్టాసిస్) వ్యాప్తి  
చెందితే, లక్షణాలు ఇలా ఉండవచ్చు: మూత్రంలో రక్తం అతిసారం అలసట బరువు తగ్గడం  
ఆకలి మందగించడం సాధారణంగా అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు అనిపించడం మరియు వెన్ను  
నొప్పి నొప్పి కాళ్లలో వాపు కటి/కడుపు నొప్పి మూత్రవిసర్జన సమయంలో ఇబ్బంది  
లేదా నొప్పి మలం విసర్జించేటప్పుడు మీ పురీషనాళం నుండి నొప్పి లేదా  
రక్తస్రావం  
  
గమనిక: లైంగికంగా సంక్రమించే HPV వల్ల ఏర్పడే పూర్వగామి గాయం గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ యొక్క ఇన్వాసివ్ రూపంలో అభివృద్ధి చెందడానికి దాదాపు 20  
సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు.  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ గురించి నిపుణులు ఏమి చెబుతున్నారో తెలుసుకోండి. గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ కారణాలు  
  
దాదాపు అన్ని గర్భాశయ క్యాన్సర్లు లైంగికంగా సంక్రమించిన హ్యూమన్  
పాపిల్లోమావైరస్ (HPV) వల్ల సంభవిస్తాయి. జననేంద్రియ మొటిమలకు కారణమయ్యే  
వైరస్ ఇదే. మానవ పాపిల్లోమావైరస్ యొక్క 1000 కంటే ఎక్కువ జాతులు ఉన్నాయి,  
అయితే కొన్ని రకాలు మాత్రమే గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతాయి. సాధారణంగా  
క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే రెండు రకాలు HPV-16 మరియు HPV-18.  
  
HPV క్యాన్సర్ కార్యకలాపాలకు దోహదపడే ప్రధాన యంత్రాంగాలలో వైరల్  
ఆంకోప్రొటీన్లు, E6 మరియు E7 ఉంటాయి, ఇవి ప్రధాన కణితిని అణిచివేసే  
జన్యువులతో (P53 మరియు రెటినోబ్లాస్టోమా) జోక్యం చేసుకుంటాయి. అదనంగా, E6  
మరియు E7 హోస్ట్ మరియు వైరల్ DNAలో మార్పులతో సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి.  
  
చాలా మంది వ్యక్తులు తమ జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో HPVని పొందుతారు మరియు  
శరీరం సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్నందున దానిని గుర్తించలేరు.  
అయినప్పటికీ, శరీరం ఈ ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడడంలో విఫలమైతే, అది మీ గర్భాశయ  
కణాలను క్యాన్సర్ కణాలకు మార్చడానికి కారణమవుతుంది. HPV కింది వాటి నుండి  
వ్యాపిస్తుంది: జననేంద్రియాల యోని, అంగ, లేదా నోటి సెక్స్ యొక్క ఏదైనా  
ప్రత్యక్ష చర్మం-చర్మ సంపర్కం సెక్స్ బొమ్మలను పంచుకోవడం మీకు తెలుసా? HPV  
యొక్క క్యాన్సర్-కలిగించే జాతికి సోకడం వల్ల మీరు గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ని  
పొందుతారని కాదు. మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ చాలావరకు HPV ఇన్ఫెక్షన్‌లను  
తొలగిస్తుంది, తరచుగా 2 సంవత్సరాలలోపు. వివిధ రకాల HPV గురించి చదవండి.  
ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! గర్భాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకాలు  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన అనేక ప్రమాద కారకాలు HPVకి గురికావడానికి  
సంబంధించినవి. అధిక-ప్రమాద రకాలు, ముఖ్యంగా HPV16, మానవ జనాభాలో ప్రబలంగా  
ఉన్నాయి మరియు సంక్రమణ సాధారణంగా లైంగిక సంపర్కం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది,  
దీనివల్ల పొలుసుల ఇంట్రాపిథీలియల్ గాయాలు ఏర్పడతాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
జోక్యం కారణంగా 6-12 నెలల తర్వాత చాలా గాయాలు అదృశ్యమవుతాయి. అయినప్పటికీ,  
ఈ గాయాలలో కొద్ది శాతం మిగిలి ఉండి క్యాన్సర్‌కు కారణం కావచ్చు. గర్భాశయ  
క్యాన్సర్‌లకు ఇతర అనేక ప్రమాద కారకాలు కూడా ఉన్నాయి: హ్యూమన్ ఇమ్యునో  
డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) ఇన్‌ఫెక్షన్లు అధ్యయనాల ప్రకారం, HIV ఉన్న  
మహిళల్లో అధిక-ప్రమాదకరమైన HPV రకాల నుండి ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితాలు HIV మరియు గర్భాశయ క్యాన్సర్ మధ్య సంబంధాన్ని  
చూపించాయి, ఇది HIV ఉన్న వ్యక్తులలో క్యాన్సర్ కార్యకలాపాలతో బహుళ  
వైరస్‌లతో నిరంతర HPV సంక్రమణ యొక్క అధిక రేటును సూచించింది. బహుళ లైంగిక  
భాగస్వాములు బహుళ లైంగిక భాగస్వాములు ఉన్న స్త్రీలు HPV స్వాధీనం మరియు  
గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని అనేక అధ్యయనాలు  
సూచించాయి. జీవిత భాగస్వామి యొక్క బహుళ లైంగిక భాగస్వాములు కూడా అదనపు  
ప్రమాద కారకంగా ఉండవచ్చు. ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్స్ ఎక్కువగా వాడటం ఓరల్  
కాంట్రాసెప్టివ్ (OC) మాత్రలు గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకంగా ఉంటాయి.  
5 సంవత్సరాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు OC వాడటం క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని రెట్టింపు చేస్తుందని ఒక అధ్యయనంలో నివేదించబడింది. అదనంగా, OC  
మాత్రల వాడకం గర్భాశయ క్యాన్సర్, ముఖ్యంగా అడెనోకార్సినోమా అభివృద్ధికి  
సంబంధించిన ప్రమాదం. ధూమపానం ధూమపానం గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే  
అవకాశాన్ని పెంచుతుంది (మితమైన లేదా తీవ్రమైన డైస్ప్లాసియా అని పిలుస్తారు)  
మరియు గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. ధూమపానం  
మీ డైస్ప్లాసియా మరియు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని బాగా పెంచుతుంది మరియు  
రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది, HPV ద్వారా ప్రభావితమయ్యే అవకాశాలను  
పెంచుతుంది.  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచడంతో పాటు, ధూమపానం అకాల గర్భం,  
ఎక్టోపిక్ గర్భం మరియు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
ధూమపానం మహిళల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
పరిశుభ్రత నమూనాలు అనేక జననేంద్రియ పరిశుభ్రత నమూనాలు గర్భాశయ క్యాన్సర్‌తో  
అనుబంధాన్ని చూపించాయి. శానిటరీ నాప్‌కిన్‌ను ఉపయోగించకపోవడం, యోని  
పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం, ఉతికినప్పుడు వారి జననాంగాలను శుభ్రపరచడంలో  
ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోకపోవడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
జననేంద్రియాలను శుభ్రపరచడంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ లేకపోవడం గర్భాశయ క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని 5.6 రెట్లు పెంచుతుంది. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ రోగనిరోధక  
శక్తిని తగ్గించడం వల్ల కలిగే బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ HPV సంక్రమణ  
మరియు గర్భాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి  
ఇన్ఫెక్షన్ మరియు ఇతర వ్యాధులతో పోరాడే శరీర సామర్థ్యాన్ని  
బలహీనపరుస్తుంది. నీకు తెలుసా? మొదటి సంభోగం యొక్క చిన్న వయస్సు (18  
సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు) మరియు బహుళ శిశు జననాలు కూడా గర్భాశయ  
క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు. గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్‌ను అరికట్టడంలో  
అవగాహన కీలకం. గర్భాశయ క్యాన్సర్- గుర్తింపు మరియు నివారణ గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! గర్భాశయ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ దశలు సాధారణంగా లక్షణాలను కలిగి ఉండవు  
మరియు గుర్తించడం కష్టం. గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క మొదటి సంకేతాలు అభివృద్ధి  
చెందడానికి చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. ఇంటర్నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ గైనకాలజీ  
అండ్ ప్రసూతి శాస్త్రం (FIGO) గర్భాశయ క్యాన్సర్ దశలను క్రింది విధంగా  
వర్గీకరించింది:  
  
స్టేజ్ 0: కార్సినోమా ఇన్ సిటు అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది గర్భాశయ లోపలి  
పొరలో అసాధారణ కణాల ఉనికి.  
  
స్టేజ్ I: క్యాన్సర్ యొక్క ఇన్వాసివ్ రూపం గర్భాశయ ముఖద్వారానికి మాత్రమే  
పరిమితమైంది. స్టేజ్ Ia సర్వైకల్ కార్సినోమా: ప్రీక్లినికల్ ఇన్వాసివ్  
కార్సినోమా, దీనిని మైక్రోస్కోపీ ద్వారా మాత్రమే నిర్ధారించవచ్చు. దశ Ib  
గర్భాశయ కార్సినోమా: గర్భాశయ గర్భాశయానికి పరిమితమైన వైద్యపరంగా కనిపించే  
గాయం. దశ Ib1: ప్రాథమిక కణితి వ్యాసంలో 4.0 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ కాదు.  
స్టేజ్ Ib2: 4.0 సెం.మీ కంటే ఎక్కువ వ్యాసం కలిగిన ప్రాథమిక కణితి.  
  
స్టేజ్ II: గర్భాశయం దాటి స్థానికంగా పరిమితమైన క్యాన్సర్ వ్యాప్తి, కానీ  
పెల్విక్ సైడ్‌వాల్ లేదా యోనిలో మూడవ భాగానికి కాదు. దశ IIa గర్భాశయ  
కార్సినోమా: పారామెట్రియల్ (గర్భాశయం చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు మరియు బంధన  
కణజాలం) దాడి లేకుండా యోనిలో మూడింట రెండు వంతుల ఎగువ భాగంలోకి  
వ్యాపిస్తుంది. దశ IIb గర్భాశయ కార్సినోమా: పారామెట్రియంలోకి పొడిగింపు  
కానీ పెల్విక్ సైడ్‌వాల్‌లోకి కాదు.  
  
దశ III: కటి సైడ్‌వాల్‌కు లేదా యోని యొక్క దిగువ మూడవ భాగానికి క్యాన్సర్  
వ్యాప్తి చెందుతుంది, మరియు/లేదా హైడ్రోనెఫ్రోసిస్ లేదా మూత్ర నాళంపై  
దాడికి సంబంధించిన పని చేయని మూత్రపిండాలు. దశ IIIa గర్భాశయ కార్సినోమా:  
పెల్విక్ సైడ్‌వాల్‌కు వ్యాపించకుండా యోనిలో మూడింట ఒక వంతు వరకు  
పొడిగించడం. దశ IIIb గర్భాశయ కార్సినోమా: పెల్విక్ సైడ్‌వాల్‌లోకి  
పొడిగించడం మరియు/లేదా యురేటర్‌పై దాడి చేయడం, రెండోది పని చేయని  
మూత్రపిండాలు లేదా హైడ్రోనెఫ్రోసిస్‌కు దారి తీస్తుంది.  
  
దశ IV: క్యాన్సర్ నిజమైన పెల్విస్ దాటి లేదా మూత్రాశయం లేదా పురీషనాళంలోని  
శ్లేష్మంలోకి వ్యాపిస్తుంది. దశ IVa గర్భాశయ కార్సినోమా: మూత్రాశయం లేదా  
పురీషనాళం యొక్క శ్లేష్మంలోకి కణితిని పొడిగించడం. స్టేజ్ IVb గర్భాశయ  
కార్సినోమా: కణితి యొక్క నిజమైన పెల్విస్ మరియు/లేదా మెటాస్టాసిస్ ద్వారా  
సుదూర అవయవాలలోకి వ్యాపించడం.  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ సమయంలో అసాధారణ కణాలను కనుగొనడం గర్భాశయ  
క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం. గర్భాశయ క్యాన్సర్ నిర్ధారణకు  
కిందివి అవసరం: శారీరక పరీక్ష మరియు పూర్తి వైద్య చరిత్ర ఆరోగ్యానికి  
సంబంధించిన సాధారణ సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి మొత్తం శరీరాన్ని  
పరీక్షించడం, గడ్డలు లేదా అసాధారణమైన ఏదైనా వ్యాధి సంకేతాలను తనిఖీ చేయడం.  
గత వైద్య చరిత్ర, రోగి యొక్క ఆరోగ్య అలవాట్లు మరియు మునుపటి అనారోగ్యాలు  
మరియు చికిత్సలు కూడా తీసుకోబడతాయి. పెల్విక్ పరీక్ష యోని, గర్భాశయం,  
గర్భాశయం, ఫెలోపియన్ నాళాలు, అండాశయాలు మరియు పురీషనాళం యొక్క పరీక్ష  
జరుగుతుంది. యోనిలోకి స్పెక్యులమ్ చొప్పించబడుతుంది మరియు డాక్టర్ లేదా  
నర్సు వ్యాధి సంకేతాల కోసం యోని మరియు గర్భాశయాన్ని చూస్తారు. గర్భాశయం  
యొక్క పాప్ పరీక్ష సాధారణంగా జరుగుతుంది. డాక్టర్ లేదా నర్సు కూడా గడ్డలు  
లేదా అసాధారణ ప్రాంతాల్లో అనుభూతి చెందడానికి పురీషనాళంలోకి లూబ్రికేట్,  
గ్లోవ్డ్ వేలిని చొప్పిస్తారు. సాంప్రదాయ పాప్ స్మెర్ పాప్ స్మెర్, దీనిని  
పాప్ టెస్ట్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది మహిళల్లో గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ను  
పరీక్షించే ప్రక్రియ. ఇది మీ గర్భాశయం నుండి కణాలను సేకరించడం.  
  
పాప్ స్మెర్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
లిక్విడ్-బేస్డ్ సైటోలజీ (LBC) లిక్విడ్-బేస్డ్ సైటోలజీ (LBC) అనేది  
సైటోలాజికల్ ఎగ్జామినేషన్ కోసం గర్భాశయ నమూనాలను తయారు చేసే ఒక కొత్త  
పద్ధతి మరియు సాంప్రదాయ 'స్మెర్' తయారీకి భిన్నంగా, ఇది నమూనా నుండి కణాల  
సస్పెన్షన్‌ను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఇది ఉత్పత్తి చేయడానికి  
ఉపయోగించబడుతుంది. స్లయిడ్‌పై కణాల యొక్క పలుచని పొర. ఎసిటిక్ యాసిడ్ &  
లుగోల్ అయోడిన్ (VIA/VILI)తో విజువల్ ఇన్‌స్పెక్షన్ ఎసిటిక్ యాసిడ్ (VIA)తో  
విజువల్ ఇన్‌స్పెక్షన్ అనేది ఒక స్త్రీ గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క  
పూర్వగామిలను ఆమె గర్భాశయంపై ఎసిటిక్ యాసిడ్ (సాధారణ టేబుల్ వెనిగర్)  
ప్రయోగించిన తర్వాత గుర్తించడం. హెల్త్‌కేర్ వర్కర్లు (మిడ్‌వైవ్‌లు,  
నర్సులు మరియు క్లినికల్ ఆఫీసర్లు) ఆరోగ్య సంరక్షణ సెట్టింగ్‌ల యొక్క అనేక  
స్థాయిలలో VIA ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. HPV పరీక్ష HPV పరీక్ష అనేది గర్భాశయ  
క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన స్క్రీనింగ్ పరీక్ష, కానీ అది ఒక వ్యక్తికి  
క్యాన్సర్ ఉందో లేదో నిర్ధారించదు, బదులుగా, పరీక్ష వ్యవస్థలో గర్భాశయ  
క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే వైరస్ HPV ఉనికిని గుర్తిస్తుంది.  
  
HPV-ఆధారిత పరీక్ష అనేది సైటోలజీ-ఆధారిత పరీక్షలతో పాటు గర్భాశయ క్యాన్సర్  
స్క్రీనింగ్‌లో కీలకమైన భాగం.  
  
HPV గుర్తింపు యొక్క అప్లికేషన్ గర్భాశయ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్‌ను  
పదనిర్మాణ శాస్త్రం నుండి మాలిక్యులర్ బయాలజీకి మార్చడాన్ని వేగవంతం  
చేసింది. కంప్యూటరైజ్డ్ స్క్రీనింగ్ ఎందుకంటే పాప్ స్మెర్స్ యొక్క  
తప్పుడు-ప్రతికూల రీడింగ్‌లకు మానవ అలసట మరియు లోపం ప్రధాన దోహదపడవచ్చు,  
కంప్యూటర్-సహాయక చిత్ర విశ్లేషణ మరియు కృత్రిమ మేధస్సు పాప్ స్మెర్ యొక్క  
సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరిచే సాధనంగా ప్రవేశపెట్టబడ్డాయి.  
  
ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) చిత్రం నమూనా గుర్తింపు ఆధారంగా  
స్క్రీనింగ్ మరియు పరీక్షలో కూడా మంచి ఫలితాలను చూపించింది. ఎండోసెర్వికల్  
క్యూరెట్టేజ్ ఇది క్యూరెట్ (స్పూన్-ఆకారపు పరికరం) ఉపయోగించి గర్భాశయ కాలువ  
నుండి కణాలు లేదా కణజాలాన్ని సేకరించే ప్రక్రియ. కణజాల నమూనాలను  
తీసుకుంటారు మరియు క్యాన్సర్ సంకేతాల కోసం మైక్రోస్కోప్‌లో తనిఖీ చేస్తారు.  
కాల్‌పోస్కోపీ అనేది యోని మరియు గర్భాశయాన్ని అసాధారణ ప్రాంతాల కోసం తనిఖీ  
చేయడానికి కాల్‌పోస్కోప్ (వెలిగించిన, మాగ్నిఫైయింగ్ పరికరం) ఉపయోగించే  
ప్రక్రియ. కణజాల నమూనాలను క్యూరెట్ (స్పూన్-ఆకారపు పరికరం) లేదా బ్రష్  
ఉపయోగించి తీసుకోవచ్చు మరియు వ్యాధి సంకేతాల కోసం మైక్రోస్కోప్‌లో తనిఖీ  
చేయవచ్చు. పాప్ స్మెర్‌లో ఏదైనా అసాధారణ కణాలు కనిపిస్తే బయాప్సీ ఇది  
జరుగుతుంది. కణజాలం యొక్క నమూనా గర్భాశయం నుండి కత్తిరించబడుతుంది మరియు  
క్యాన్సర్ సంకేతాల కోసం తనిఖీ చేయడానికి పాథాలజిస్ట్ ద్వారా  
మైక్రోస్కోప్‌లో చూస్తారు. ఇమేజింగ్ ఈ పరీక్షలు వైద్యులు క్యాన్సర్ ఎక్కడ  
ఉంది మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి  
సహాయపడతాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
1. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: ఇది సమీపంలోని అవయవాలు మరియు రక్త  
 నాళాలకు సంబంధించి కణితి ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకోవడానికి కాంట్రాస్ట్  
 మీడియం యొక్క ఇంట్రావీనస్ (IV) ఇంజెక్షన్ తర్వాత నిర్దిష్ట సమయాల్లో  
 గర్భాశయ చిత్రాలను తీయడం ఉంటుంది.  
  
2. పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్ లేదా PET-CT స్కాన్: PET  
 స్కాన్ సాధారణంగా CT స్కాన్ లేదా MRI స్కాన్‌తో కలిపి శరీరం లోపలి  
 భాగాలను రూపొందించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఈ కలయిక మూల్యాంకనం చేయబడిన  
 ప్రాంతం యొక్క పూర్తి చిత్రాన్ని అందిస్తుంది.  
  
మహిళల క్యాన్సర్ అవేర్‌నెస్ ప్యాకేజీ అనేది మహిళల్లో క్యాన్సర్ మార్కర్‌లను  
గుర్తించేందుకు కలిసి చేసిన పరీక్షల సమూహం. మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రత  
కోసం మా నిపుణులచే మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను చేయించుకోండి. ఇప్పుడే నమోదు  
చేసుకోండి! సోనియా గాంధీని ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖులు సోనియా గాంధీ భారతీయ  
రాజకీయవేత్త మరియు భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు. ఆగస్టు 2011లో, ఆమె  
యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు విజయవంతమైన శస్త్రచికిత్స  
చేయించుకుంది. ఎరిన్ ఆండ్రూస్ ఎరిన్ జిల్ ఆండ్రూస్ ఒక అమెరికన్  
క్రీడాకారిణి, టెలివిజన్ వ్యక్తిత్వం మరియు నటి. ఆమె 2016లో గర్భాశయ  
క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతోంది మరియు ఆమె ఆరోగ్యం పట్ల మరింత అప్రమత్తంగా ఉండేలా  
చేసిన అనుభవాన్ని ఆమె అభివర్ణించారు. గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణ  
  
100 కంటే ఎక్కువ రకాల HPV ఉన్నాయి మరియు వాటిలో దాదాపు డజను క్యాన్సర్‌కు  
దారితీస్తుందని తేలింది. గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి రెండు  
ముఖ్యమైన విషయాలు HPV టీకాను పొందడం మరియు అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ (ACS)  
మార్గదర్శకాల ప్రకారం క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించడం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
గర్భాశయ స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవడం క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే HPV రకాలను  
ముందుగా గుర్తించడం గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో కీలకం. గర్భాశయ  
క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి బాగా నిరూపితమైన మార్గం స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు.  
స్క్రీనింగ్ అనేది క్యాన్సర్‌లకు దారితీసే పరిస్థితులను కనుగొనడానికి  
పరీక్షలను కలిగి ఉంది మరియు అవి ఇన్వాసివ్ క్యాన్సర్‌గా మారడానికి ముందు  
క్యాన్సర్‌లను కనుగొనవచ్చు. రెగ్యులర్ స్క్రీనింగ్ ద్వారా ముందస్తు గాయాలను  
కనుగొనడం గర్భాశయ క్యాన్సర్ కేసులను చాలా వరకు పరిమితం చేస్తుంది. HPV  
వ్యాక్సిన్ పొందడం HPV టీకా HPV నుండి రక్షించడం ద్వారా HPV సంక్రమణను  
నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్ని HPV ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి పిల్లలు మరియు  
యువకులను రక్షించడంలో సహాయపడే టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.  
  
ఈ టీకాలు HPV సంక్రమణను నివారించడానికి మాత్రమే పని చేస్తాయి మరియు  
ఇప్పటికే ఉన్న ఇన్ఫెక్షన్‌కు చికిత్స చేయవు. ఈ వ్యాక్సిన్‌లు  
ప్రీ-క్యాన్సర్‌లు మరియు గర్భాశయ క్యాన్సర్‌లను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.  
ఇతర రకాల క్యాన్సర్లు మరియు ఆసన మరియు జననేంద్రియ మొటిమలను నివారించడంలో  
సహాయపడటానికి కొన్ని HPV టీకాలు కూడా ఆమోదించబడ్డాయి.  
  
గమనిక: ప్రపంచవ్యాప్తంగా గర్భాశయ క్యాన్సర్ కారణంగా సంభవించే మొత్తం  
మరణాలలో 16% భారతదేశంలోనే ఉన్నాయి. మరియు దీనిని టీకాతో నివారించవచ్చు.  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి టీకా గురించి మరింత తెలుసుకోండి:  
వయస్సు, రకాలు, షెడ్యూల్ & మరిన్ని. చదవడానికి నొక్కండి!  
  
శరీరంలోని సోకిన ప్రాంతంతో చర్మం నుండి చర్మానికి సంపర్కం సమయంలో HPV HPVని  
పరిమితం చేయడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి పంపబడుతుంది. HPV  
స్కిన్-టు-స్కిన్ కాంటాక్ట్ సమయంలో వ్యాప్తి చెందుతుంది; సంక్రమణ వ్యాప్తి  
చెందడానికి యోని, అంగ మరియు నోటి సెక్స్ జరగవలసిన అవసరం లేదు. చేతితో  
జననేంద్రియ సంబంధం ద్వారా జననేంద్రియ సంక్రమణ వ్యాప్తి చెందడం కూడా  
సాధ్యమే.  
  
అలాగే, HPV ఇన్ఫెక్షన్ శరీరంలోని ఒక భాగం నుండి మరొక భాగానికి వ్యాప్తి  
చెందుతుంది. అంటే గర్భాశయ ముఖద్వారంలో ఇన్ఫెక్షన్ మొదలై యోని మరియు వల్వాకు  
వ్యాపించవచ్చు.  
  
HPV ఎక్స్పోజర్ దీని ద్వారా పరిమితం చేయబడుతుంది: HPV టీకా గురించి డాక్టర్  
లేదా నర్సుతో మాట్లాడమని భాగస్వాములను ప్రోత్సహించడం, కనిపించే మొటిమలు  
ఉన్నప్పుడు లైంగిక భాగస్వాముల సంఖ్యను పరిమితం చేయడం అనేక ఇతర సెక్స్  
భాగస్వాములను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులతో సెక్స్ను నివారించడం. లైంగికంగా  
సంక్రమించే వ్యాధులను (STDలు) నిరోధించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని పద్ధతులు  
HPV సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఓరల్, అంగ మరియు యోని సెక్స్ సమయంలో  
కండోమ్ మరియు డెంటల్ డ్యామ్‌లు వంటి గర్భనిరోధక పద్ధతిని ఉపయోగించడం HPV  
సంక్రమణ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని  
నిర్వహించడం క్యాన్సర్ నివారణ క్లినికల్ ట్రయల్స్ చాలా ఉన్నాయి, ఇవి ప్రజలు  
తీసుకునే చర్యలు క్యాన్సర్‌ను నిరోధించగలవో లేదో తెలుసుకోవడానికి. వీటిలో  
పండ్లు మరియు కూరగాయలు తినడం, వ్యాయామం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం లేదా కొన్ని  
మందులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు లేదా ఆహార పదార్ధాలు తీసుకోవడం వంటివి  
ఉండవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ప్రతి రకమైన క్యాన్సర్‌కు వైద్యుల బృందంతో కూడిన సమగ్ర సంరక్షణ అవసరం.  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులను జాగ్రత్తగా చూసుకునే వైద్యులు మరియు  
చికిత్స ప్రణాళికను నిర్ధారించడంలో మరియు రూపొందించడంలో సహాయం చేస్తారు:  
గైనకాలజిస్ట్ గైనకాలజిక్ ఆంకాలజిస్ట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ మెడికల్  
ఆంకాలజిస్ట్  
  
ఒక స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు స్త్రీ పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంలో ప్రత్యేకత  
కలిగి ఉంటాడు. స్త్రీ జననేంద్రియ ఆంకాలజిస్ట్‌లు స్త్రీ పునరుత్పత్తి  
వ్యవస్థ యొక్క క్యాన్సర్‌లలో నిపుణులు మరియు శస్త్రచికిత్స చేయగలరు మరియు  
కీమోథెరపీ మరియు ఇతర మందులను సూచించగలరు. రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ అనేది  
క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేయడానికి రేడియేషన్‌ను ఉపయోగించే వైద్యుడు అయితే  
మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ క్యాన్సర్ చికిత్సకు కీమోథెరపీ మరియు ఇతర మందులను  
ఉపయోగిస్తాడు.  
  
మీ వైద్యుడిని ఏమి అడగాలి? నాకు ఏ రకమైన గర్భాశయ క్యాన్సర్ ఉంది? నా  
క్యాన్సర్ గర్భాశయం వెలుపల వ్యాపించిందా? నా క్యాన్సర్ దశ ఏమిటి మరియు దాని  
అర్థం ఏమిటి? మేము చికిత్సపై నిర్ణయం తీసుకునే ముందు నాకు ఇతర పరీక్షలు  
అవసరమా? నేను ఇతర వైద్యులు లేదా ఆరోగ్య నిపుణులను చూడాల్సిన అవసరం ఉందా?  
  
మా విశ్వసనీయ నిపుణుల ద్వారా మీ అన్ని సందేహాలకు సమాధానాలు పొందండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గర్భాశయ క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులకు వివిధ రకాల చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.  
అవి: A. శస్త్రచికిత్సా విధానాలు శస్త్రచికిత్స అనేది ఒక ఆపరేషన్ సమయంలో  
కణితి మరియు చుట్టుపక్కల ఉన్న కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన కణజాలాన్ని తొలగించడం.  
గర్భాశయం దాటి వ్యాపించని క్యాన్సర్ కోసం ఎంచుకున్న శస్త్రచికిత్సా  
విధానాలు:  
  
1. శంకుస్థాపన: గర్భాశయం నుండి అసాధారణ కణజాలం యొక్క కోన్-ఆకారపు భాగాన్ని  
 తొలగించే ప్రక్రియ. కణజాలాన్ని తొలగించడానికి స్కాల్పెల్, లేజర్ కత్తి  
 లేదా విద్యుత్ ప్రవాహం ద్వారా వేడి చేయబడిన సన్నని వైర్ లూప్‌ను  
 ఉపయోగించవచ్చు.  
  
2. హిస్టెరెక్టమీ: గర్భాశయాన్ని తొలగించే శస్త్రచికిత్స అనేది  
 గర్భాశయాన్ని (గర్భాశయం) తొలగించే ప్రక్రియ. గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స ఇలా  
 ఉంటుంది: సింపుల్ హిస్టెరెక్టమీ: ఇది గర్భాశయం మరియు గర్భాశయాన్ని  
 తొలగించడం. రాడికల్ హిస్టెరెక్టమీ: ఇది గర్భాశయం, గర్భాశయం, ఎగువ యోని  
 మరియు గర్భాశయం చుట్టూ ఉన్న కణజాలాన్ని తొలగించడం. రాడికల్  
 హిస్టెరెక్టమీలో చుట్టుపక్కల ఉన్న శోషరస కణుపుల తొలగింపు కూడా ఉంటుంది.  
  
3. లూప్ ఎలెక్ట్రో సర్జికల్ ఎక్సిషన్ ప్రొసీజర్ (LEEP): ఈ విధానంలో  
 గర్భాశయం మరియు యోనిలోని కణాలు మరియు కణజాలాలను తొలగించడానికి విద్యుత్  
 ప్రవాహం ద్వారా వేడి చేయబడిన వైర్ లూప్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది అసాధారణ  
 లేదా క్యాన్సర్ పరిస్థితులకు రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో భాగంగా  
 ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
4. ఎక్సంటెరేషన్: కటి లోపల క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చినట్లయితే (మీ పొట్టలోని  
 అత్యల్ప భాగం, మీ తుంటి మధ్య) ఈ శస్త్రచికిత్స జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ  
 గర్భాశయం, గర్భాశయం మరియు అండాశయాలను తొలగిస్తుంది.  
  
5. రాడికల్ ట్రాకెలెక్టమీ: ఇది గర్భాశయం, సమీపంలోని కణజాలం మరియు శోషరస  
 గ్రంథులు మరియు యోని ఎగువ భాగాన్ని తొలగించే శస్త్రచికిత్స. ఇది వారి  
 సంతానోత్పత్తిని కాపాడటానికి ప్రారంభ దశలో గర్భాశయ క్యాన్సర్తో  
 బాధపడుతున్న మహిళలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. గర్భాశయాన్ని  
 తొలగించిన తర్వాత, గర్భాశయం యోనిలోని మిగిలిన భాగానికి జోడించబడుతుంది.  
  
6. ద్వైపాక్షిక సాల్పింగో-ఓఫోరెక్టమీ: ఇది అండాశయాలు మరియు ఫెలోపియన్  
 ట్యూబ్‌లు రెండింటినీ తొలగించే శస్త్ర చికిత్స. ఇది గర్భాశయాన్ని  
 తొలగించే సమయంలోనే జరుగుతుంది. B. రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను  
 నాశనం చేయడానికి అధిక-శక్తి ఎక్స్-కిరణాలు లేదా ఇతర కణాలను  
 ఉపయోగిస్తుంది. రేడియేషన్ థెరపీని శస్త్రచికిత్సకు ముందు, లేదా  
 శస్త్రచికిత్సకు బదులుగా కణితిని తగ్గించడానికి ఒంటరిగా ఇవ్వవచ్చు.  
 రేడియేషన్ థెరపీ రకాలు: బాహ్య-బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ: శరీరం వెలుపల ఉన్న  
 యంత్రం నుండి రేడియేషన్ ఇవ్వబడే అత్యంత సాధారణ రకం రేడియేషన్.  
 ఇంటర్నల్-బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ: ఇంప్లాంట్‌లను ఉపయోగించి రేడియేషన్  
 ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చినప్పుడు, దానిని ఇంటర్నల్ రేడియేషన్ థెరపీ లేదా  
 బ్రాచిథెరపీ అంటారు. బ్రాచిథెరపీలో కణితికి సమీపంలో రేడియోధార్మిక మూలం  
 యొక్క అప్లికేషన్ ఉంటుంది.  
  
గమనిక: గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ దశల కోసం, రేడియేషన్ థెరపీ మరియు  
తక్కువ-డోస్ వీక్లీ కెమోథెరపీ కలయిక తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. రేడియేషన్  
చికిత్స యొక్క ప్రభావాన్ని పెంచడానికి ఇది జరుగుతుంది. C. కెమోథెరపీ  
కీమోథెరపీ అనేది క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడానికి మందులను ఉపయోగించడం,  
సాధారణంగా క్యాన్సర్ కణాలను పెరగకుండా, విభజించకుండా మరియు కణాల  
గుణించకుండా ఉంచడం ద్వారా.  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ ఉన్నవారికి, కీమోథెరపీ తరచుగా రేడియేషన్ థెరపీ (కాకరెంట్  
కెమోరేడియేషన్)తో కలిపి ఇవ్వబడుతుంది. రేడియేషన్ మెరుగ్గా పనిచేయడానికి  
కీమో సహాయపడుతుంది. ఉమ్మడి కెమోరేడియేషన్ కోసం ఎంపికలు: సిస్ప్లాటిన్: ఈ  
ఔషధం రేడియేషన్ సమయంలో వారానికోసారి ఇవ్వబడుతుంది. ఈ ఔషధం రేడియేషన్  
అపాయింట్‌మెంట్‌కు ముందు సిర (IV) లోకి ఇవ్వబడుతుంది. 5-ఫ్లోరోరాసిల్  
(5-FU)తో సిస్ప్లాటిన్: రేడియేషన్ సమయంలో ప్రతి 3 వారాలకు ఈ కలయిక  
ఇవ్వబడుతుంది.  
  
తిరిగి వచ్చిన లేదా మెటాస్టాసైజ్ చేయబడిన గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స  
చేయడానికి ఎక్కువగా ఉపయోగించే కీమో మందులు: సిస్ప్లాటిన్ కార్బోప్లాటిన్  
ప్యాక్లిటాక్సెల్ టోపోటెకాన్ D. టార్గెటెడ్ థెరపీ ఈ చికిత్సలో, నిర్దిష్ట  
జన్యువులు, ప్రొటీన్లు లేదా క్యాన్సర్ పెరుగుదల మరియు మనుగడకు దోహదపడే  
కణజాల వాతావరణాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుంటారు. ఈ రకమైన చికిత్స క్యాన్సర్ కణాల  
పెరుగుదల మరియు వ్యాప్తిని అడ్డుకుంటుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన కణాల నష్టాన్ని  
పరిమితం చేస్తుంది.  
  
పునరావృత లేదా మెటాస్టాసైజ్ చేయబడిన గర్భాశయ క్యాన్సర్ కోసం, లక్ష్య  
చికిత్సతో కలిపి ప్లాటినం-ఆధారిత కెమోథెరపీ ఉపయోగించబడుతుంది. లక్ష్య  
చికిత్స క్రింది వాటిని ఉపయోగిస్తుంది: Bevacizumab Bevacizumab-awwb  
Bevacizumab-bvzr Tisotumab vedotin E. ఇమ్యునోథెరపీ ఈ చికిత్స మీ  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్యాన్సర్ కణాలపై దాడి చేసే సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడం  
ద్వారా క్యాన్సర్‌తో పోరాడటానికి శరీరం యొక్క సహజ రక్షణను ఉపయోగిస్తుంది.  
  
రోగనిరోధక తనిఖీ కేంద్రం నిరోధకం పెంబ్రోలిజుమాబ్‌ను కీమోథెరపీతో చికిత్స  
సమయంలో లేదా చికిత్స తర్వాత పునరావృతమయ్యే లేదా మెటాస్టాసైజ్ చేయబడిన  
గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పునరావృత లేదా  
మెటాస్టాటిక్ గర్భాశయ క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తులలో బెవాసిజుమాబ్‌తో లేదా  
లేకుండా కీమోథెరపీతో కూడా ఉపయోగించవచ్చు. నీకు తెలుసా? భారతదేశంలో ప్రతి 8  
నిమిషాలకు 1 మహిళ గర్భాశయ క్యాన్సర్‌తో మరణిస్తోంది. గర్భాశయ క్యాన్సర్  
గురించి మీరు తప్పక తెలుసుకోవలసిన విషయాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
సర్వైకల్ క్యాన్సర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ వార్త వినాశకరమైనది. క్యాన్సర్ శరీరాన్ని ప్రభావితం  
చేయడమే కాకుండా మనస్సుపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. చికిత్స యొక్క  
లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే రోగులు ఇంట్లో చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు:  
  
ఏదైనా శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియ తర్వాత తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం,  
శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ధూమపానం మానేయడం, ప్రియమైనవారి నుండి భావోద్వేగ  
మద్దతు పొందడం, వైద్యులు ఇచ్చిన అన్ని సూచనలను అనుసరించి, సమతుల్య మరియు  
పోషకమైన ఆహారం తీసుకోవడం, పోషకాహార సప్లిమెంట్లను ఆహారంలో చేర్చడం. గర్భాశయ  
క్యాన్సర్‌తో పోరాడుతున్న రోగికి మరియు వారి కుటుంబానికి అనేక వనరులు  
అందుబాటులో ఉన్నాయి. క్లిష్ట సమయాల్లో రోగికి సహాయం చేయడానికి సంరక్షకులు  
అనుసరించగల చిట్కాలు: రోగికి ప్రోత్సాహం మరియు మానసిక సహాయాన్ని అందించడం  
చికిత్స యొక్క కోర్సును అర్థం చేసుకోవడం రోగి వారి లక్షణాలను మరియు  
దుష్ప్రభావాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడటం వారి వైద్య నియామకాలను సమన్వయం  
చేయడం మరియు సమయానికి మందులు ఇవ్వడం రోగికి సహాయం చేయడం వ్యక్తిగత సంరక్షణ  
మరియు పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడంలో రోగి పట్ల సానుభూతి మరియు సానుకూల  
దృక్పథంతో మాట్లాడటం, ఇంటి పనుల్లో రోగులకు సహాయం చేయడం వారికి బీమా మరియు  
బిల్లింగ్ సమస్యలను నిర్వహించడం  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడికి దారి తీస్తుంది. చాలా  
జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి ఉన్నందున, నియంత్రణకు మించిన పరిస్థితులను  
ఎదుర్కోవడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి  
సమర్థవంతమైన మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి! గర్భాశయ క్యాన్సర్  
యొక్క సమస్యలు  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ సమస్యలు అధునాతన వ్యాధి మరియు సంబంధిత చికిత్సలలో  
కనిపిస్తాయి మరియు ఇతర క్యాన్సర్‌ల మాదిరిగానే ఉంటాయి. వారు వీటిని కలిగి  
ఉండవచ్చు:  
  
మూత్రపిండ వైఫల్యం: కిడ్నీ ప్రమేయం సాధారణంగా గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క  
మరింత అధునాతన దశలలో సంభవిస్తుంది. గర్భాశయ క్యాన్సర్‌లో మూత్రపిండ వైఫల్యం  
తరచుగా యురేటర్స్ యొక్క ప్రతిష్టంభనతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
హైడ్రోనెఫ్రోసిస్: ఇది మూత్రం పేరుకుపోవడం వల్ల మూత్రపిండాల వాపు. గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ ఉన్న రోగులలో ఇది ఒక అధునాతన వ్యాధిని సూచిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది  
పారామెట్రియా యొక్క ప్రమేయాన్ని సూచిస్తుంది. నొప్పి: క్యాన్సర్  
పురోగమిస్తున్నప్పుడు మరియు సమీపంలోని కణజాలాలకు మరియు అవయవాలకు  
వ్యాపించినప్పుడు ఇది కనిపిస్తుంది. రోగి పొత్తికడుపులో నొప్పిని  
అనుభవించవచ్చు లేదా మూత్రవిసర్జన సమస్యలను కలిగి ఉండవచ్చు. లింఫెడెమా: ఇది  
సాధారణంగా శరీరం యొక్క శోషరస వ్యవస్థ ద్వారా ప్రవహించే ప్రోటీన్-రిచ్ ద్రవం  
చేరడం వల్ల ఏర్పడే కణజాల వాపును సూచిస్తుంది. లింఫెడెమా సాధారణంగా పెల్విక్  
రేడియోథెరపీ లేదా లింఫ్ నోడ్ తొలగింపుతో కూడిన చికిత్స ఫలితంగా  
కనిపిస్తుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం: ఇతర క్యాన్సర్‌ల మాదిరిగానే, గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ రక్తం గడ్డకట్టడానికి దారితీసే రక్తాన్ని మందంగా చేస్తుంది.  
పెద్ద గర్భాశయ కణితులు కూడా లెగ్‌లోని సిరలపై ఒత్తిడి తెచ్చి,  
గడ్డకట్టడానికి సహాయపడతాయి. ఫిస్టులాస్: ఫిస్టులా అనేది ఒక అవయవం లేదా  
రక్తనాళం మరియు మరొక నిర్మాణం వంటి రెండు శరీర భాగాల మధ్య అసాధారణ బంధం.  
సర్వైకల్ కార్సినోమా ఆర్బిటల్ అపెక్స్ సిండ్రోమ్ (OAS) మరియు అంధత్వం ఉన్న  
రోగులలో యోని ఫిస్టులా అత్యంత సాధారణ రకం ఫిస్టులా: OAS ఆప్టిక్ నరాల  
దెబ్బతినడం మరియు పనిచేయకపోవడాన్ని కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కంటికి  
వ్యాపించే అరుదైన సందర్భాల్లో ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది ప్రాణాంతక మిశ్రమ  
ముల్లెరియన్ కణితిలో కనిపిస్తుంది, ఇది అరుదైన గర్భాశయం మరియు గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ మరియు <5% గర్భాశయ క్యాన్సర్‌లకు కారణం.  
  
COVID-19 మహమ్మారి HPV టీకాలు మరియు గర్భాశయ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్‌లతో సహా  
నివారణ ఆరోగ్య సంరక్షణలో గణనీయమైన తగ్గింపుకు దారితీసింది, ఇది సమస్యలు  
మరియు గర్భాశయ క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య పెరగడానికి దారితీస్తుంది. COVID  
గురించి చదవండి! గర్భాశయ క్యాన్సర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు ప్రత్యామ్నాయ మరియు పరిపూరకరమైన చికిత్సలను  
పరిశీలిస్తున్నప్పుడు, మీ వైద్య బృందాలతో కమ్యూనికేట్ చేయడం చాలా ముఖ్యం  
ఎందుకంటే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు చికిత్స ప్రణాళిక నుండి విరుద్ధంగా  
ఉండవచ్చు. రోగులు ఉపయోగించే ప్రత్యామ్నాయ విధానాలు: నేచురోథెరపీ గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ చికిత్సలో మొక్కల-ఉత్పన్నమైన పోషక రసాయనాలను ఉపయోగించేందుకు  
సమగ్ర విధానాన్ని సూచించడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నేచురోథెరపీ  
సంప్రదాయ చికిత్స నియమావళిని భర్తీ చేయకపోవచ్చు, కానీ ఇది కీమోథెరపీ మరియు  
రేడియోథెరపీ యొక్క సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కొన్ని సహజ మూలికలు:  
కుర్కుమిన్ లేదా పసుపు (హల్దీ) అల్లం రూట్ (అద్రక్ కి జాద్) పవిత్ర తులసి  
(తులసి) గ్రీన్ టీ ద్రాక్ష బ్రోకలీ అరటి క్యాబేజీ హోమియోపతి ఆ వ్యాధుల  
లక్షణాలను అనుకరించే పదార్థాలను అందించడం ద్వారా వ్యాధులకు స్వస్థత  
ప్రతిస్పందనలను ప్రేరేపిస్తుందని హోమియోపతి పేర్కొంది. ఆరోగ్యకరమైన  
వ్యక్తులలో. చికిత్సా ఔషధాల విషయానికొస్తే, గర్భాశయ క్యాన్సర్ లక్షణాల  
చికిత్సకు అనేక బాగా నిరూపితమైన నివారణలు అందుబాటులో ఉన్నాయి, వీటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: Iodum Kreosotum Natrum carb Carbo animalis Thuja Calcarea  
ఫ్లోర్ హైడ్రోకోటైల్ సబీనా కాల్కేరియా కార్బ్ కాలీ అయోడైడ్ సల్ఫ్యూరిక్  
యాసిడ్ కోనియం హైడ్రాస్టిస్ సాంగునారియా ఫాస్ఫరస్ లాచెస్ ఒకటి. క్యాన్సర్  
ఉన్న రోగులలో బాధ కలిగించే మరియు భరించలేని పరిస్థితులు నొప్పి. దాదాపు 20%  
నుండి 30% క్యాన్సర్ రోగులు వివిధ స్థాయిలలో నొప్పిని కలిగి ఉంటారని  
నివేదించబడింది.  
  
క్యాన్సర్ నొప్పిని నియంత్రించడానికి రోగులకు ఆక్యుపంక్చర్ సిఫార్సు  
చేయబడింది. మునుపటి అధ్యయనాలు ఇది క్యాన్సర్ నొప్పి నిర్వహణకు ప్రయోజనకరమైన  
సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండటమే కాకుండా క్యాన్సర్ నొప్పి ఉన్న రోగులకు దాదాపు  
ఎటువంటి ప్రతికూల సంఘటనలను కలిగి ఉండదని నివేదించింది. అయినప్పటికీ,  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ నొప్పికి నొప్పి ఆక్యుపాయింట్లలో ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క  
ప్రభావాన్ని ప్రత్యేకంగా అన్వేషించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం. సర్వైకల్  
క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
క్యాన్సర్ మరియు దాని చికిత్స శారీరక లక్షణాలు మరియు దుష్ప్రభావాలకు  
మాత్రమే కారణం కాదు, ఇది భావోద్వేగ, సామాజిక మరియు ఆర్థిక ప్రభావాలను కూడా  
కలిగి ఉంటుంది. ఈ ప్రభావాలన్నింటినీ నిర్వహించడం అంటే రోగులు మరియు వారి  
కుటుంబాలు ఈ కష్టాలను ఎలా తట్టుకోగలవు. కొంతమంది మహిళలకు, క్యాన్సర్  
పూర్తిగా తగ్గకపోవచ్చు. మరియు వారు సాధారణ చికిత్సలను పొందవచ్చు. పోని  
క్యాన్సర్‌తో జీవించడం నేర్చుకోవడం కష్టం మరియు చాలా ఒత్తిడితో  
కూడుకున్నది. దీన్ని నిర్వహించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి:  
పాలియేటివ్ కేర్‌కు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి పాలియేటివ్ కేర్ వ్యాధి లక్షణాలను  
నిర్వహించడం ద్వారా మరియు ఇతర వైద్యేతర అవసరాలతో రోగులు మరియు వారి  
కుటుంబాలకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా చికిత్స సమయంలో మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో  
మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది. క్యాన్సర్‌కు చికిత్సతో పాటు పాలియేటివ్  
కేర్ తక్కువ తీవ్రమైన లక్షణాలు, మెరుగైన జీవన నాణ్యత మరియు చికిత్సతో మరింత  
సంతృప్తితో ఎక్కువ ఫలితాలను చూపించింది. ఉపశమన చికిత్సలు విస్తృతంగా మారుతూ  
ఉంటాయి మరియు తరచుగా వీటిని కలిగి ఉంటాయి: లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు  
మందులు పోషకాహార మార్పులు సడలింపు పద్ధతులు రోగికి నచ్చిన పనులను చేయమని  
ప్రోత్సహించడం మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక మద్దతు గర్భాశయ క్యాన్సర్‌తో  
బాధపడుతున్న కొంతమంది మహిళలకు, చికిత్స క్యాన్సర్‌ను తొలగించవచ్చు లేదా  
నాశనం చేయవచ్చు, కానీ రోగి క్యాన్సర్ మళ్లీ వస్తుందనే భయం ఎప్పుడూ ఉంటుంది.  
ఏదైనా కొత్త లక్షణాలు లేదా సమస్యల గురించి మీ వైద్యుడికి తెలియజేయడం చాలా  
ముఖ్యం ఎందుకంటే అవి క్యాన్సర్ తిరిగి రావడం లేదా కొత్త వ్యాధి లేదా రెండవ  
క్యాన్సర్ వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స పొందిన స్త్రీలు ఎలా చికిత్స పొందినా  
(శస్త్రచికిత్స లేదా రేడియేషన్) క్రమం తప్పకుండా పాప్ పరీక్షలు  
చేయించుకోవాలని చాలా మంది వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ నుండి బయటపడినవారు రొమ్ము, ఊపిరితిత్తులు మరియు కొలొరెక్టల్  
క్యాన్సర్ వంటి ఏదైనా ఇతర క్యాన్సర్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడానికి  
అప్రమత్తంగా ఉండాలి. క్యాన్సర్ సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు తిరిగి  
వచ్చినట్లయితే ఇమేజింగ్ పరీక్షలు చేయవచ్చు. అధునాతన క్యాన్సర్ యొక్క భౌతిక  
లక్షణాలను నిర్వహించండి అధునాతన గర్భాశయ క్యాన్సర్ అంటే మీ శరీరంలోని  
కాలేయం లేదా ఊపిరితిత్తుల వంటి ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపించిన క్యాన్సర్ అని  
అర్థం. దురదృష్టవశాత్తు, అధునాతన క్యాన్సర్ సాధారణంగా నయం చేయబడదు. కానీ  
చికిత్స తరచుగా క్యాన్సర్‌ను నియంత్రించవచ్చు మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
పొందవచ్చు. గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు: వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ  
బృందంతో క్రమం తప్పకుండా మాట్లాడండి కొత్త దుష్ప్రభావాలు లేదా ఇప్పటికే  
ఉన్న దుష్ప్రభావాలలో మార్పుల గురించి వైద్యుడికి తెలియజేయండి, కొత్త  
లక్షణాల గురించి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందానికి తెలియజేయండి, తద్వారా వారు  
వాటిని మరింత తీవ్రతరం చేయకుండా నిరోధించవచ్చు- పదం లక్షణాలు అలసటను  
ఎదుర్కోవడం  
  
అధునాతన క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల జీవన నాణ్యతను నడక  
మెరుగుపరుస్తుంది. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ కనీసం 150 నిమిషాల పాటు  
చురుగ్గా నడవాలని లేదా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రతి వయోజన ప్రతి వారం 75  
నిమిషాల పాటు ఏదైనా తీవ్రమైన-తీవ్రత చర్యను సిఫార్సు చేస్తుంది. మీకు  
క్యాన్సర్ ఉంటే ఏడుపు మీకు ఎలా సహాయపడుతుందో చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి!  
  
భావోద్వేగ మరియు మానసిక శ్రేయస్సుపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి గర్భాశయ  
క్యాన్సర్ ఉన్న రోగుల కుటుంబం మరియు స్నేహితుల కోసం చాలా సమాచారం మరియు  
మద్దతు అందుబాటులో ఉంది. కొంతమంది తమ క్యాన్సర్ గురించి మరియు వారికి ఉన్న  
చికిత్సల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. భయం మరియు  
ఆందోళనను నిర్వహించవచ్చు. అధునాతన క్యాన్సర్ గురించి మాట్లాడటం సన్నిహిత  
కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులతో భావాలను పంచుకోవడం చికిత్సకు అవసరమైన  
మొత్తం సమాచారాన్ని పొందడం శారీరక పరిమితులను అర్థం చేసుకోవడం భాగస్వామితో  
మాట్లాడటం ద్వారా లైంగిక సంబంధాన్ని నిర్వహించడం ఆర్థిక ఖర్చులు, పిల్లల  
సంరక్షణ మరియు పని సమస్యలు వంటి ఆచరణాత్మక సమస్యలను పర్యవేక్షించడం  
క్యాన్సర్ చికిత్స ఖర్చు చాలా ఖరీదైనది మరియు ఆర్థికంగా ఎదుర్కోవడం రోగులకు  
మరియు వారి కుటుంబాలకు ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు మూలంగా మారుతుంది. చికిత్స  
ఖర్చులతో పాటు, అదనపు ప్రణాళిక లేని ఖర్చులు కూడా ఉండవచ్చు. ఇది చాలా మంది  
రోగులు చికిత్సను కొనసాగించకుండా ఆపవచ్చు. ప్రయోజనాలు లేదా గ్రాంట్ల  
గురించి సామాజిక కార్యకర్తను అడగడం ద్వారా దీనిని నిర్వహించవచ్చు, వారు  
క్లెయిమ్ ప్రక్రియలో కూడా సహాయపడగలరు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు భారతదేశంలో  
గర్భాశయ క్యాన్సర్ ఎంత సాధారణం? సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ఉంటే శరీరంలో ఎలాంటి  
మార్పులు కనిపిస్తాయి? గర్భాశయ క్యాన్సర్ నొప్పి ఎలా ఉంటుంది? వేలితో  
గర్భాశయ క్యాన్సర్‌ను అనుభవించగలరా? గర్భాశయ క్యాన్సర్ సాధారణంగా నయం  
చేయగలదా? ప్రస్తావనలు గర్భాశయ క్యాన్సర్ గురించి ప్రాథమిక సమాచారం. గర్భాశయ  
క్యాన్సర్. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. డిసెంబర్ 2021.  
జాంగ్ ఎస్, జు హెచ్, జాంగ్ ఎల్, కియావో వై. గర్భాశయ క్యాన్సర్:  
ఎపిడెమియాలజీ, ప్రమాద కారకాలు మరియు స్క్రీనింగ్. చిన్ J క్యాన్సర్ రెస్.  
2020 డిసెంబర్ 31. గర్భాశయ క్యాన్సర్ అంటే ఏమిటి? గర్భాశయ క్యాన్సర్  
గురించి. అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ క్యాన్సర్. కశ్యప్ ఎన్, కృష్ణన్ ఎన్, కౌర్  
ఎస్, ఘై ఎస్. గర్భాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాద కారకాలు: ఒక కేస్-నియంత్రణ అధ్యయనం.  
ఆసియా పాక్ J ఓంకోల్ నర్సులు. 2019 జూలై-సెప్టెం. ఇంటర్నేషనల్ కోలాబరేషన్  
ఆఫ్ ఎపిడెమియోలాజికల్ స్టడీస్ ఆఫ్ సర్వైకల్ క్యాన్సర్, యాపిల్‌బై P, బెరల్  
V, మరియు ఇతరులు. గర్భాశయ క్యాన్సర్ మరియు హార్మోన్ల గర్భనిరోధకాలు: 24  
ఎపిడెమియోలాజికల్ అధ్యయనాల నుండి గర్భాశయ క్యాన్సర్ ఉన్న 16,573 మంది  
మహిళలు మరియు గర్భాశయ క్యాన్సర్ లేని 35,509 మంది మహిళలకు వ్యక్తిగత డేటా  
యొక్క సహకార పునర్విశ్లేషణ. లాన్సెట్. 2007. పానాగియోటిస్ సికౌరాస్1,  
స్టెఫానోస్ జెర్వౌడిస్, మరియు ఇతరులు. గర్భాశయ క్యాన్సర్: స్క్రీనింగ్, రోగ  
నిర్ధారణ మరియు స్టేజింగ్. JBUON 2016; 21(2). రోంకో G, కుజిక్ J,  
పియరోట్టి P, కారియాగి MP, డల్లా పాల్మా P, నల్డోని C, Ghiringhello B,  
Giorgi-Rossi P, Minucci D, Parisio F, Pojer A, Schiboni ML, Sintoni C,  
Zorzi M, Segnan N, Confortini M లిక్విడ్ బేస్డ్ వర్సెస్ కన్వెన్షనల్  
సైటోలజీ యొక్క ఖచ్చితత్వం: గర్భాశయ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ కోసం కొత్త  
సాంకేతికతల యొక్క మొత్తం ఫలితాలు: యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత ట్రయల్. BMJ. 2007  
జూలై 7. గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు ఎలా చికిత్స చేస్తారు? గర్భాశయ క్యాన్సర్:  
చికిత్స రకాలు. క్యాన్సర్. నికర. జనవరి 2022. గర్భాశయ క్యాన్సర్ చికిత్స  
(PDQ®)–పేషెంట్ వెర్షన్. గర్భాశయ క్యాన్సర్. నేషనల్ క్యాన్సర్  
ఇన్స్టిట్యూట్. ఏప్రిల్ 2022. బెనర్జీ R, కమ్రావా M. గర్భాశయ క్యాన్సర్  
చికిత్సలో బ్రాచిథెరపీ: ఒక సమీక్ష. Int J ఉమెన్స్ హెల్త్. 2014 మే 28.  
ఫౌలర్ JR, మాని EV, జాక్ BW. గర్భాశయ క్యాన్సర్. [2022 ఏప్రిల్ 5న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. వాధ్వాని ఎమ్, ఫుల్జెల్ ఎస్, కుమార్  
ఆర్, షమీర్ ఎ. సర్వైకల్ కార్సినోమా ఆర్బిటల్ అపెక్స్ సిండ్రోమ్ మరియు  
అంధత్వానికి దారి తీస్తుంది. BMJ కేసు ప్రతినిధి. 2019 మార్చి 1. మెంగ్ FF,  
ఫెంగ్ YH. గర్భాశయ క్యాన్సర్ నొప్పికి నొప్పి ఆక్యుపాయింట్లలో ఆక్యుపంక్చర్  
యొక్క పైలట్ అధ్యయనం. మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2018 డిసెంబర్. శ్రీదేవి ఎ,  
జావేద్ ఆర్, దినేష్ ఎ. ఎపిడెమియాలజీ ఆఫ్ సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌తో పాటు  
భారతదేశంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. Int J ఉమెన్స్ హెల్త్. 2015 ఏప్రిల్  
16. బాబ్డే S, సత్వర J, జైన్ A, బాలసుబ్రమణ్యం G. గర్భాశయ క్యాన్సర్ యొక్క  
భారం మరియు భారతదేశంలో స్క్రీనింగ్ పాత్ర. ఇండియన్ J మెడ్ పీడియాటర్  
ఓంకోల్. 2016 అక్టోబర్-డిసెంబర్.  
  
==================================================  
  
కోరింత దగ్గును పెర్టుసిస్ మరియు 100 రోజుల దగ్గు అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం కోరింత దగ్గు అనేది బోర్డెటెల్లా పెర్టుసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల  
కలిగే అత్యంత అంటువ్యాధి శ్వాసకోశ సంక్రమణం. దీనిని పెర్టుసిస్ అని కూడా  
పిలుస్తారు, దీని అర్థం "హింసాత్మక దగ్గు". ఒక వ్యక్తి నిరంతర దగ్గుతో గాలి  
పీల్చినప్పుడు చేసే "హూపింగ్" శబ్దం ద్వారా ఈ వ్యాధి వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
ఈ వ్యాధి అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే లక్షణాల తీవ్రత  
రోగి వయస్సు, రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన యొక్క బలం మరియు బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తి  
యొక్క పరిధి వంటి వివిధ అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
ఈ వ్యాధి సాధారణంగా ముక్కు కారటం, తేలికపాటి దగ్గు లేదా జ్వరం వంటి జలుబు  
వంటి లక్షణాలతో మొదలవుతుంది. రెండు వారాలలో, పొడి మరియు నిరంతర దగ్గు  
అభివృద్ధి చెందుతుంది, ఇది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది.  
శిశువులలో, దగ్గు తక్కువగా ఉంటుంది లేదా హాజరుకాదు. వారు శ్వాస విధానంలో  
విరామంగా ఉండే అప్నియా అనే తీవ్రమైన లక్షణాన్ని అభివృద్ధి చేయవచ్చు.  
  
టీకాలు వేయడం వల్ల కోరింత దగ్గును సమర్థవంతంగా నిరోధించవచ్చు మరియు అన్ని  
వయసుల వారికి సిఫార్సు చేయబడింది. కోరింత దగ్గు (పెర్టుసిస్) టీకాను  
డిఫ్తీరియా మరియు ధనుర్వాతం కోసం టీకాలతో కలిపి టీకాగా ఇస్తారు. సాధారణంగా  
అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ఊపిరితిత్తుల వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 20-40 మిలియన్ (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు వైరల్  
అప్పర్ రెస్పిరేటరీ ఇన్‌ఫెక్షన్ బ్రాంకియోలిటిస్ న్యుమోనియా క్షయవ్యాధి  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ టోటల్ ల్యుకోసైట్‌ల కౌంట్ డిఫరెన్సియల్  
కౌంట్ ముక్కు లేదా గొంతు సంస్కృతిని లెక్కించండి మరియు ఛాతీ ఎక్స్-రే  
చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్: అజిత్రోమైసిన్, క్లారిత్రోమైసిన్ & ఎరిత్రోమైసిన్  
కోరింత దగ్గు యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి  
  
కోరింత దగ్గు అనేది బోర్డెటెల్లా పెర్టుస్సిస్ వల్ల వచ్చే బాక్టీరియల్  
ఇన్ఫెక్షన్ & అందుకే దీనిని "పెర్టుసిస్" అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది అత్యంత  
అంటువ్యాధి, ఇది సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి  
వ్యాపిస్తుంది.  
  
కోరింత దగ్గుతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు,  
బ్యాక్టీరియా నిండిన చుక్కలు గాలిలోకి స్ప్రే అవుతాయి, ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి  
పీల్చినప్పుడు వారి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. శరీరంలోకి ప్రవేశించిన  
తర్వాత, బ్యాక్టీరియా ఎగువ శ్వాసకోశ వ్యవస్థలో ఉండే సిలియాకు  
(ఎక్స్‌టెన్షన్‌ల వంటి జుట్టు) అంటుకుంటుంది. అటాచ్మెంట్ తర్వాత,  
బ్యాక్టీరియా విషాన్ని విడుదల చేస్తుంది, ఇది సిలియాను దెబ్బతీస్తుంది  
మరియు వాయుమార్గం ఉబ్బి శ్వాస తీసుకోవడంలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది.  
  
సగటున, దగ్గు ప్రారంభమైన 2 వారాల వరకు సోకిన వ్యక్తులు చాలా అంటువ్యాధిని  
కలిగి ఉంటారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 20-40  
మిలియన్ల కోరింత దగ్గు కేసులు ఉన్నాయి. మొత్తం కేసులలో, 95% అభివృద్ధి  
చెందుతున్న దేశాలలో నిర్ధారణ అయినట్లు కనుగొనబడింది.  
  
తక్కువ టీకా కవరేజ్ కారణంగా చిన్న పిల్లలలో అధిక సంభవం రేట్లు  
గమనించబడ్డాయి. దగ్గు పెద్దలు మరియు కౌమారదశలో ఉన్నవారు B. పెర్టుసిస్  
యొక్క ప్రధాన రిజర్వాయర్ మరియు శిశువులు మరియు పిల్లలలో సంక్రమణ యొక్క  
సాధారణ మూలాలు. కోరింత దగ్గు యొక్క లక్షణాలు  
  
పొదిగే కాలం (సంక్రమణకు గురికావడం మరియు వ్యాధి యొక్క మొదటి లక్షణాలు  
కనిపించడం మధ్య కాలం) 7-14 రోజులు.  
  
లక్షణాలను మూడు దశలుగా విభజించవచ్చు: క్యాతర్హాల్ దశ పరోక్సిస్మల్ దశ  
స్వస్థత దశ  
  
1. క్యాతర్హల్ దశ ఇది అత్యంత అంటువ్యాధి కాలం మరియు 1-2 వారాల పాటు  
 కొనసాగుతుంది. కోరింత దగ్గు యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలు తేలికపాటివి మరియు  
 సాధారణ జలుబును పోలి ఉంటాయి, వీటిలో ఇవి ఉంటాయి: తేలికపాటి దగ్గు  
 నాసికా రద్దీ తుమ్ములు కారుతున్న ముక్కు తక్కువ జ్వరం (102 డిగ్రీల F  
 కంటే తక్కువ) వ్యాధి ముదిరే కొద్దీ దగ్గు మరింత తీవ్రంగా మరియు తరచుగా  
 మారుతుంది. దగ్గు ప్రారంభ దశలలో సాధారణంగా పరోక్సిస్మాల్ (ఆకస్మిక  
 విస్ఫోటనాలు) కానప్పటికీ, ఇది రాత్రిపూట బాధించే మరియు మరింత తరచుగా  
 ఉంటుంది.  
  
2. Paroxysmal దశ ఈ దశ paroxysms ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది - ఆకస్మిక  
 విస్ఫోటనం లేదా దగ్గు యొక్క ఎపిసోడ్లు. శ్లేష్మం యొక్క మందపాటి పొర  
 శ్వాసనాళాల లోపల పేరుకుపోతుంది మరియు అనియంత్రిత దగ్గుకు కారణమవుతుంది.  
 దగ్గు ఎక్కువ పిచ్‌తో మరియు చివరిలో దీర్ఘంగా ఊపిరి పీల్చుకోవడం ద్వారా  
 గుర్తించబడుతుంది. ఈ దశ సుమారు 2-6 వారాల పాటు కొనసాగుతుంది.  
  
దీర్ఘకాలంగా మరియు తీవ్రమైన దగ్గుకు దారి తీయవచ్చు: వాంతులు విపరీతమైన అలసట  
ఎరుపు లేదా నీలం ముఖం అధిక పిచ్ "వూప్" ధ్వని తదుపరి గాలి శ్వాసతో ప్రతి  
కోరింత దగ్గు రోగికి "వూప్" అనే లక్షణాన్ని అభివృద్ధి చేయదు. ఈ సందర్భంలో,  
నిరంతర దగ్గు వ్యాధికి ఒక లక్షణంగా పరిగణించబడుతుంది. తీవ్రమైన దగ్గు  
తరచుగా మూత్రాశయం నియంత్రణ కోల్పోవడం, తలలో భారం, తలనొప్పి, వాంతులు మరియు  
అలసటకు దారితీస్తుంది. అకస్మాత్తుగా కానీ నియంత్రించలేని దగ్గు కోసం సాధారణ  
ట్రిగ్గర్లు ఆవలించడం, సాగదీయడం, నవ్వడం, అరుపులు లేదా వ్యాయామం. ఇది  
రాత్రిపూట కూడా చాలా తరచుగా సంభవించవచ్చు.  
  
వ్యాధి చికిత్సకు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది, మరింత తరచుగా దగ్గు ఎపిసోడ్లు  
అనుభవించవచ్చు. కోరింత దగ్గు ఉన్న శిశువులకు దగ్గు రాకపోవచ్చు మరియు  
బదులుగా శ్వాస తీసుకోవడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది.  
  
3. స్వస్థత దశ 1-4 వారాలలో దగ్గు యొక్క తీవ్రత మరియు పరోక్సిస్ క్రమంగా  
 తగ్గుతుంది. వాంతులు తక్కువ తరచుగా అవుతుంది. ఆకలి, సాధారణ పరిస్థితి  
 మరియు మొత్తం ఆరోగ్యం సాధారణంగా మెరుగుపడుతుంది. నీకు తెలుసా? కోరింత  
 దగ్గును 100 రోజుల దగ్గు అని కూడా అంటారు. ఎందుకంటే ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా  
 దగ్గు 10 వారాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. కాబట్టి లక్షణాన్ని  
 నిర్లక్ష్యం చేయకండి మరియు సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించి పరీక్షలు  
 చేయించుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
 కోరింత దగ్గుకు ప్రమాద కారకాలు కోరింత దగ్గు సంక్రమణ సంవత్సరంలో ఏ  
 సమయంలోనైనా సంభవించవచ్చు కానీ వేసవిలో కేసులు పెరుగుతాయి. నిర్దిష్ట  
 వ్యక్తులకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు కొన్ని  
 కారకాలు వ్యాధి పట్ల వారి గ్రహణశీలతను పెంచుతాయి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
4. ఇమ్యునైజేషన్ లేదా టీకా లేకపోవడం అమెరికన్ లంగ్ అసోసియేషన్ ప్రకారం,  
 ఇంకా టీకాలు వేయని ఎవరికైనా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
 అయినప్పటికీ, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు శిశువులు క్రింద చర్చించబడిన  
 తీవ్రతలను అనుభవించవచ్చు:  
  
గర్భం: గర్భిణీ స్త్రీలు తమ గర్భం ముగిసే సమయానికి చేరుకుంటున్నప్పుడు,  
వ్యాధి సోకిన వ్యక్తుల నుండి దూరంగా ఉండటానికి అదనపు జాగ్రత్తలు  
తీసుకోవాలి. టీకాలు వేయని స్త్రీలు మరియు వారి శిశువులకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే  
ప్రమాదం ఎక్కువ.  
  
శిశువులు మరియు శిశువులు: పిల్లలు రెండు నెలల వయస్సులో టీకాలు వేసే వరకు  
వారి స్వంత రోగనిరోధక శక్తిని నిర్మించుకోలేరు. టీకాలు వేయని ఒక సంవత్సరం  
లోపు శిశువులు. శిశువుకు వ్యాధి సోకితే, ప్రత్యేక చికిత్స మరియు సంరక్షణ  
కోసం ఆసుపత్రికి తరలించాల్సి ఉంటుంది.  
  
2. సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాలు మీ కుటుంబం లేదా సంఘంలో ఎవరైనా  
 సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉంటే, సాధారణ వస్తువులను ఉపయోగించిన లేదా  
 పంచుకున్నట్లయితే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
3. ఆస్తమా ఉన్న పెద్దలు ఆస్తమా ఉన్న పెద్దలు కోరింత దగ్గు బారిన పడే  
 ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఉబ్బసం ఉన్న పెద్దలు  
 సంక్రమణకు గురైనట్లయితే తీవ్రమైన లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అలాగే,  
 బాల్యంలో లేదా బాల్యంలో కోరింత దగ్గు తరువాత జీవితంలో ఆస్తమా అభివృద్ధి  
 చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందువల్ల, సురక్షితంగా ఉండటానికి టీకా  
 స్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. నీకు  
 తెలుసా? గర్భిణీ స్త్రీ తల్లిపాలు ఇవ్వడం ద్వారా శిశువుకు కొన్ని  
 కోరింత దగ్గు ప్రతిరోధకాలను పంపుతుంది. తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు  
 తెలుసుకోవలసిన సాధారణ విషయాల గురించి అర్థం చేసుకోండి. చదవడానికి  
 క్లిక్ చేయండి! కోరింత దగ్గు నిర్ధారణ కోరింత దగ్గు స్పష్టంగా  
 స్పష్టంగా కనిపించే లక్షణాలను కలిగిస్తుంది, అయితే సాధారణ జలుబు లేదా  
 సాధారణ శ్వాసకోశ వ్యాధి లక్షణాలను పోలి ఉన్నందున ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ  
 కష్టం. మీ లక్షణాలు మరింత తీవ్రమైతే మరియు దగ్గు కొనసాగితే (7-10 రోజుల  
 కంటే ఎక్కువ కాలం) మీరు తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడిని సందర్శించాలి.  
  
తరచుగా డాక్టర్ మిమ్మల్ని దగ్గు రకం లేదా మీరు అనుభవించే లక్షణాల గురించి  
ప్రశ్నలు అడగవచ్చు. ఆ సమాధానాల ఆధారంగా, మీ డాక్టర్ వ్యాధి ఉనికిని  
నిర్ధారించడానికి కొన్ని వైద్య పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు:  
  
1. టోటల్ ల్యూకోసైట్ కౌంట్ రక్త పరీక్ష అనేది సాధారణ మరియు కోరింత దగ్గు  
 నిర్ధారణకు ఒక నిర్దిష్ట పరీక్ష కాదు. రక్త పరీక్ష సంక్రమణ లేదా వాపు  
 ఉనికిని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్యను తనిఖీ  
 చేయడానికి రక్త నమూనాను తీసి ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది. తెల్ల రక్త  
 కణాలు (WBC లు) రక్తంలో ఒక భాగం, ఇది మీ రక్తంలో 1% ఉంటుంది. అవి మీ  
 శరీరాన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల నుండి రక్షించడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి మరియు  
 అందువల్ల WBCల సంఖ్య పెరుగుదల ఇన్‌ఫెక్షన్ లేదా ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను  
 సూచిస్తుంది.  
  
2. డిఫరెన్షియల్ ల్యూకోసైట్ కౌంట్ (DLC) డిఫరెన్షియల్ ల్యూకోసైట్ కౌంట్  
 (DLC) రక్తంలో ఉన్న ప్రతి రకమైన తెల్ల రక్త కణాల శాతాన్ని  
 గుర్తిస్తుంది.  
  
3. ముక్కు లేదా గొంతు సంస్కృతి పరీక్ష నాసోఫారెక్స్ (ముక్కు మరియు గొంతు  
 కలిసే ప్రాంతం) శుభ్రపరచడం ద్వారా కల్చర్ పరీక్షను నిర్వహిస్తారు.  
 కోరింత దగ్గు బ్యాక్టీరియా ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి కల్చర్ పరీక్ష  
 నిర్వహిస్తారు. నమూనాను ఉపయోగించి బ్యాక్టీరియా ఉనికిని తనిఖీ  
 చేయడానికి మీ డాక్టర్ ప్రయోగశాల పరీక్షను నిర్వహించమని సిఫారసు  
 చేయవచ్చు.  
  
4. పాలీమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ టెస్ట్ పాలీమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ టెస్ట్  
 అనేది అత్యంత సున్నితమైన వేగవంతమైన ప్రయోగశాల పరీక్ష, ఇది బయాప్సీ  
 నమూనాలో బ్యాక్టీరియా ఉనికిని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
5. ఛాతీ ఎక్స్-రే ఛాతీ ఎక్స్-రే గుండె, ఊపిరితిత్తులు, శ్వాసనాళాలు,  
 రక్తనాళాలు మరియు ఛాతీ మరియు వెన్నెముక ఎముకల చిత్రాలను  
 రూపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఒక సాధారణ మరియు సాధారణంగా గుండె  
 లేదా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిని అనుమానించినప్పుడు డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన  
 మొదటి ఇమేజింగ్ పరీక్షలలో ఒకటి. ఛాతీ ఎక్స్-రే వ్యాధి సమయంలో సంభవించే  
 ఊపిరితిత్తులలో వాపు లేదా ద్రవం ఉనికిని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
 ప్రముఖులు జెన్నీ మెక్‌కార్తీని ప్రభావితం చేశారు, ఆమె ఒక అమెరికన్  
 నటి, మోడల్, కార్యకర్త, టెలివిజన్ వ్యక్తిత్వం మరియు రచయిత్రి, ఆమె  
 కోరింత దగ్గుతో బాధపడుతోంది. కోరింత దగ్గు నివారణ  
  
కోరింత దగ్గును టీకాలు వేయడం ద్వారా మరియు టీకాలతో తాజాగా ఉండటం ద్వారా  
నిరోధించవచ్చు. వ్యాధిని నివారించడానికి కొన్ని నివారణ చర్యలను పాటించాలి.  
వారు:  
  
టీకా మరియు ఇమ్యునైజేషన్ పిల్లలు, పిల్లలు, యుక్తవయస్కులు, గర్భిణీ  
స్త్రీలు మరియు పెద్దలు సహా అన్ని వయస్సుల మధ్య కోరింత దగ్గును  
నివారించడానికి టీకా ఉత్తమ మార్గం. Tdap (టెటానస్-డిఫ్తీరియా-అసెల్యులార్  
పెర్టుసిస్) మరియు DTaP (డిఫ్తీరియా-టెటానస్-ఎసెల్యులర్ పెర్టుసిస్) టీకాలు  
కోరింత దగ్గును నిరోధించడంలో సహాయపడే రెండు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందుబాటులో  
ఉన్న టీకాలు. ఈ రెండు టీకాలు డిఫ్తీరియా, టెటానస్ మరియు పెర్టుసిస్‌కు  
వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.  
  
వ్యాక్సిన్‌ల రకాలు విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి, రెండు రకాల కోరింత  
దగ్గు వ్యాక్సిన్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి: హోల్ సెల్ (wP/DTwP) సెల్యులార్  
(aP/DTaP) 1978 నుండి, భారతదేశం తమ జాతీయ రోగనిరోధక కార్యక్రమాలలో మొత్తం  
సెల్ (wP/DTwP) వ్యాక్సిన్‌ని ఉపయోగిస్తోంది. అయితే, సెల్యులార్ వాటిని  
ప్రధానంగా ప్రైవేట్ రంగం సూచించింది.  
  
అమెరికన్ లంగ్ అసోసియేషన్ సంబంధిత వయస్సుల వారికి కోరింత దగ్గు వ్యాక్సిన్  
యొక్క క్రింది రూపాన్ని సిఫార్సు చేస్తుంది: 1. 2,4 మరియు 6 నెలల 15 నుండి  
18 నెలల 4 నుండి 6 సంవత్సరాల వయస్సు గల చిన్న పిల్లలకు DTaP  
  
2. 11 నుండి 12 సంవత్సరాల వయస్సు గల యువకుల కోసం Tdap  
  
3. ప్రతి గర్భం యొక్క 27-36వ వారంలో గర్భిణీ స్త్రీలకు Tdap  
  
4. పెద్దలకు Tdap ఉబ్బసం ఉన్న పెద్దలతో సహా ఎప్పుడూ టీకాలు వేయని వారికి  
 ఎప్పుడైనా కీమోప్రోఫిలాక్సిస్ ఇది వ్యాధిని నివారించడానికి మందుల  
 వాడకాన్ని సూచిస్తుంది. కోరింత దగ్గుతో బాధపడుతున్న రోగులకు, ముఖ్యంగా  
 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు సన్నిహిత కుటుంబ పరిచయాల  
 కోసం ఎరిత్రోమైసిన్ సిఫార్సు చేయబడింది. అదనపు నివారణ చర్యలు  
  
కోరింత దగ్గు వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో సహాయపడే కొన్ని అదనపు నివారణ చర్యలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
1. అనుమానిత వ్యక్తుల స్వీయ-ఒంటరితనం పెద్దలు మరియు చిన్న పిల్లలకు  
 సంక్రమణ వ్యాప్తిని నివారించడానికి అనుమానిత కేసులు స్వీయ-ఒంటరిగా  
 ఉండాలి.  
  
2. మీ టీకా స్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవడం వ్యాధిని నివారించడానికి  
 టీకాలు వేయడం కీలకం. రోగనిరోధక శక్తి నిర్వహించబడుతుందని  
 నిర్ధారించుకోవడానికి మీకు బూస్టర్ మోతాదులు అవసరం కావచ్చు. 19-65  
 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలందరికీ మరియు 12 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు  
 ఉన్న పిల్లలతో పరిచయం ఉన్న పెద్దలకు బూస్టర్ మోతాదులు సిఫార్సు  
 చేయబడ్డాయి.  
  
3. మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడం కోరింత దగ్గు ఒక అంటు వ్యాధి  
 కాబట్టి మీరు మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో క్రమం తప్పకుండా  
 కడుక్కోవడం ద్వారా మంచి పరిశుభ్రతను కలిగి ఉండేలా చూసుకోండి.  
 ప్రత్యేకించి, మీరు వ్యాధి సోకిన వ్యక్తిని సంప్రదించినట్లయితే, మీ  
 నోటిని మరియు ముఖాన్ని మీ చేతితో కప్పి ఉంచాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడం చాలా ముఖ్యం. స్వీయ-పరిశుభ్రతకు ప్రాముఖ్యత  
ఇచ్చే వ్యక్తి తన చర్మంలో సుఖంగా ఉండటమే కాకుండా ఇతరులకు వ్యాధులు  
సంక్రమించకుండా నిరోధిస్తాడు.  
  
మీ కార్యాలయంలో పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడానికి 5 సులభమైన మార్గాల గురించి  
మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
కోరింత దగ్గు యొక్క లక్షణాలు సాధారణ జలుబును అనుకరిస్తాయి మరియు అందువల్ల  
రోగ నిర్ధారణ తరచుగా కష్టంగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, నిరంతర మరియు  
దీర్ఘకాలిక దగ్గుకు కారణం కావచ్చు: దగ్గు తర్వాత వాంతులు మీ ముఖం లేదా  
పెదవులను ఎరుపు, ఊదా లేదా నీలం రంగులోకి మార్చండి. వ్యాధి ఉనికిని  
నిర్ధారించడానికి వైద్యుడు.  
  
వ్యాధిని నిర్వహించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి, మీరు క్రింది నిపుణులను  
సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల విషయంలో)  
ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్ లేదా ఊపిరితిత్తుల  
నిపుణుడు మీ దగ్గు తగ్గకపోతే లేదా మీకు దగ్గుతో పాటు ఏవైనా ఇతర లక్షణాలు  
ఉంటే, అది మా వైద్యులతో సంప్రదింపులు బుక్ చేసుకోవడం మంచిది. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
కోరింత దగ్గు చికిత్స  
  
కోరింత దగ్గు అనేది బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కాబట్టి యాంటీబయాటిక్స్‌తో  
చికిత్స చేయవచ్చు. కోరింత దగ్గు యొక్క చికిత్స ప్రారంభ దశలోనే  
ప్రారంభించబడితే, లక్షణాల తీవ్రతను నిర్వహించడం సులభం అవుతుంది. మీ డాక్టర్  
సంక్రమణ ఉనికిని నిర్ధారించినట్లయితే, మీరు వెంటనే యాంటీబయాటిక్స్ను  
ప్రారంభించమని సిఫార్సు చేయబడతారు.  
  
మందులు సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడిన యాంటీబయాటిక్స్: అజిత్రోమైసిన్  
క్లారిథ్రోమైసిన్ ఎరిత్రోమైసిన్ శిశువుకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకితే, సంక్లిష్టత  
మరియు ప్రమాదానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో, శిశువులకు  
ఆసుపత్రిలో కూడా అవసరం కావచ్చు. సంక్లిష్టమైన మరియు తీవ్రమైన సందర్భంలో,  
కోల్పోయిన ద్రవ స్థాయిలను భర్తీ చేయడానికి రోగికి ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు  
అవసరం కావచ్చు.  
  
సహాయక చర్యలు సాధారణ చర్యలు తగినంత పోషకాహారం మరియు ఆర్ద్రీకరణను అందించడం  
మరియు దగ్గును తీవ్రతరం చేసే కారకాలను నివారించడం. సాల్బుటమాల్‌తో  
నెబ్యులైజేషన్ బ్రోంకోస్పాస్మ్‌ను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది  
(ఊపిరితిత్తులలో శ్వాసనాళాలు లేదా శ్వాసనాళాల్లో ఉండే కండరాలను బిగించడం)  
మరియు దగ్గును నియంత్రించడం. నెబ్యులైజేషన్ సాధ్యం కాకపోతే, సాల్బుటమాల్  
నోటి ద్వారా ఇవ్వబడుతుంది. హూపింగ్ దగ్గు కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
కోరింత దగ్గు యొక్క సాధారణ లక్షణాలు దగ్గు, ముక్కు కారటం, జ్వరం మరియు  
నాసికా రద్దీ. కోరింత దగ్గు కోసం కొన్ని గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు మరియు  
ఉపాయాలు: డాక్టర్ సూచించనంత వరకు మీ పిల్లలకు కౌంటర్ దగ్గు మందులు  
ఇవ్వకండి. మీరు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి పూర్తిగా కోలుకోని సమయం వరకు ఇంట్లో లేదా  
బయట ఎవరితోనైనా సంబంధాన్ని నివారించండి. ఇది వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలను డాక్టర్ సూచించిన మందులు మరియు  
పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా ఉత్తమంగా పరిష్కరించవచ్చు. మీ  
లక్షణాలు పూర్తిగా పరిష్కారం కానంత వరకు మీరు రిలాక్స్ అయ్యారని మరియు  
విశ్రాంతి తీసుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి. దగ్గు మరియు తుమ్ములను  
నివారించడానికి మీ పరిసరాలను పొగ, దుమ్ము మరియు రసాయన పొగలు వంటి  
ట్రిగ్గర్‌లు లేకుండా ఉంచండి. సబ్బును ఉపయోగించి తరచుగా చేతులు కడుక్కోవడం  
ద్వారా మంచి చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించండి. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటానికి మరియు  
నీటి నష్టాన్ని నివారించడానికి జ్యూస్‌లు, నీరు మరియు సూప్‌ల రూపంలో  
పుష్కలంగా ద్రవాలను త్రాగండి. ముఖ్యంగా పిల్లలకు, పెదవులు పొడిబారడం,  
ఏడుస్తున్నప్పుడు కన్నీళ్లు రాకపోవడం మరియు తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయడం వంటి  
లక్షణాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి. శ్లేష్మం విప్పుటకు మరియు ఊపిరితిత్తులను  
ఉపశమనానికి సహాయపడే చల్లని పొగమంచు ఆవిరి కారకం యొక్క ఉపయోగం తక్కువ  
వ్యవధిలో చిన్న భోజనం తినండి. ఇది ఆహారం జీర్ణం కావడానికి మరియు వాంతులు  
వచ్చే అవకాశాలను నివారిస్తుంది. మీ నోటిని ముసుగుతో కప్పి ఉంచడం ద్వారా  
ఇతరులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని నివారించండి. కోరింత దగ్గు యొక్క సమస్యలు  
  
కోరింత దగ్గు, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, వివిధ వయసుల వారిలో, ముఖ్యంగా  
పిల్లలు మరియు చిన్న పిల్లలలో తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. టీకాలు  
వేయకపోవడం మరియు రక్షించబడకపోవడం వల్ల వారు సమస్యలకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది.  
  
శిశువులు: కోరింత దగ్గు యొక్క సమస్యలు  
  
సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ కంట్రోల్ (CDC) ప్రకారం, కోరింత  
దగ్గు ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చిన 1 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో  
సగం మంది ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది. కోరింత దగ్గుతో ఆసుపత్రిలో చికిత్స  
పొందుతున్న శిశువుల్లో: 4లో 1 (23%) మందికి న్యుమోనియా (ఊపిరితిత్తుల  
ఇన్ఫెక్షన్) వస్తుంది 100లో 1 (1.1%) మూర్ఛలు (హింసాత్మక, అనియంత్రిత  
వణుకు) 5లో 3 (61) %)కి అప్నియా ఉంటుంది (శ్వాస తీసుకోవడం మందగించడం లేదా  
ఆగిపోవడం) 300లో 1 (0.3%)కి ఎన్సెఫలోపతి (మెదడు వ్యాధి) ఉంటుంది 100లో 1  
(1%) చనిపోతారు టీనేజ్ మరియు పెద్దలు: కోరింత దగ్గు యొక్క సమస్యలు  
  
టీకాలు వేసిన టీనేజ్ మరియు పెద్దలు టీకాలు వేయని వారితో పోలిస్తే తక్కువ  
సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కోరింత దగ్గు యొక్క సాధారణంగా నివేదించబడిన కొన్ని  
సమస్యలు: న్యుమోనియా: కోరింత దగ్గు తీవ్రంగా ఉంటే ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం  
రాజీపడవచ్చు మరియు న్యుమోనియాకు దారితీయవచ్చు. న్యుమోనియా తీవ్రమైన  
శ్వాసకోశ బాధకు దారితీస్తుంది మరియు కొన్నిసార్లు వైద్యపరమైన అత్యవసర  
పరిస్థితిని కలిగిస్తుంది. మూర్ఛలు: ఇది మీ ప్రవర్తన, కదలికలు లేదా భావాలలో  
మరియు స్పృహ స్థాయిలలో మార్పులకు కారణమయ్యే మెదడులో అకస్మాత్తుగా,  
అనియంత్రిత విద్యుత్ భంగం. ఎన్సెఫలోపతి: ఇది మెదడు రుగ్మతల సమూహం, ఇది  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే హానికరం. హెర్నియా: ఒక అవయవం లేదా కణజాలం యొక్క  
ప్రాంతం సాధారణంగా మీ గజ్జ లేదా పొత్తికడుపులో కండరాల బలహీనమైన పొర ద్వారా  
నెట్టబడినప్పుడు ఇది ఒక పరిస్థితి. తీవ్రమైన కోరింత దగ్గు తరచుగా నిరంతర  
మరియు సుదీర్ఘమైన దగ్గు కారణంగా హెర్నియాకు దారి తీస్తుంది. దెబ్బతిన్న  
లేదా కుప్పకూలిన ఊపిరితిత్తులు: నిరంతర దగ్గు ఊపిరితిత్తులపై ఒత్తిడిని  
కలిగిస్తుంది మరియు తద్వారా ఊపిరితిత్తులు కుప్పకూలడానికి దారితీస్తుంది.  
క్షయవ్యాధి: ఇది క్షయవ్యాధి సంక్రమణ యొక్క మంటలకు దారి తీస్తుంది. పోషకాహార  
లోపం: ఇది నిరంతర వాంతులు మరియు దగ్గుకు భయపడి తినడం మానేయడం వల్ల కావచ్చు.  
కోరింత దగ్గుతో జీవించడం  
  
కోరింత దగ్గు అనేది ఒక బాక్టీరియా వ్యాధి మరియు దీనిని యాంటీబయాటిక్స్ వంటి  
మందులతో నయం చేయవచ్చు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది తీవ్రమవుతుంది మరియు  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
కోరింత దగ్గును సమర్థవంతంగా నిరోధించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి ఇక్కడ  
కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: మీ టీకా స్థితితో తాజాగా ఉండండి: కోరింత దగ్గు  
వంటి బాక్టీరియా వ్యాధుల కోసం వ్యాక్సిన్‌లకు కొంత సమయం తర్వాత బూస్టర్  
మోతాదులు అవసరం. మోతాదు కారణంగా అభివృద్ధి చెందిన రోగనిరోధక శక్తి  
కాలక్రమేణా పడిపోతుంది. అందువల్ల, మీరు మీ బూస్టర్ డోస్‌ను షెడ్యూల్ చేసిన  
విధంగా మరియు ఎప్పుడు పొందారో నిర్ధారించుకోండి. పుష్కలంగా విశ్రాంతి  
పొందండి: మీ లక్షణాలు పూర్తిగా పరిష్కారం కానంత వరకు మీరు రిలాక్స్  
అయ్యారని మరియు విశ్రాంతి తీసుకోండి. సమస్యల విషయంలో, మీ వైద్యుడిని క్రమం  
తప్పకుండా అనుసరించండి. మీ పరిసరాలను ట్రిగ్గర్లు లేకుండా ఉంచండి: దగ్గు  
కోసం సాధారణ ట్రిగ్గర్లు పొగ, దుమ్ము మరియు రసాయన పొగలు. మీరు నివసించే  
పరిసరాలను శుభ్రంగా మరియు చక్కగా ఉండేలా చూసుకోండి. మంచి పరిశుభ్రతను  
పాటించండి: మళ్లీ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా వ్యాధి వ్యాప్తి చెందే అవకాశాలను  
తొలగించడానికి సబ్బును ఉపయోగించి మీ చేతులను తరచుగా కడగాలి. మిమ్మల్ని మీరు  
హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోండి: తరచుగా బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు శరీరంలో  
ద్రవాలను కోల్పోయేలా చేస్తాయి. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటానికి మరియు నీటి  
నష్టాన్ని నివారించడానికి జ్యూస్‌లు, నీరు మరియు సూప్‌ల రూపంలో పుష్కలంగా  
ద్రవాలను త్రాగండి. పొగమంచు వేపరైజర్లను ఉపయోగించండి: మీరు బ్యాక్టీరియా  
సంక్రమణ కారణంగా అసౌకర్యాన్ని అనుభవిస్తే, శ్లేష్మం విప్పుటకు మరియు  
ఊపిరితిత్తులను ఉపశమనానికి సహాయపడే ఆవిరి కారకాన్ని ఉపయోగించండి. తక్కువ  
వ్యవధిలో చిన్న భోజనం తినండి: బ్యాక్టీరియా సంక్రమణ తరచుగా ఆహారాన్ని  
జీర్ణం చేయడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. తక్కువ వ్యవధిలో సులభంగా  
జీర్ణమయ్యే చిన్న భోజనం తినాలని సిఫార్సు చేయబడింది. పెద్ద భోజనం నుండి  
దూరంగా ఉండండి. పిల్లలకు దగ్గు మందులను నివారించండి: మీ బిడ్డకు వ్యాధి  
సోకినట్లయితే దగ్గు మందులను నివారించడం చాలా మంచిది. పిల్లల కోసం  
ఉపయోగించినప్పుడు అవి వాయుమార్గాన్ని క్లియర్ చేయడంలో విఫలమవుతాయి.  
నిర్జలీకరణ సంకేతాల కోసం చూడండి: కోరింత దగ్గు ఉన్న పిల్లలు  
నిర్జలీకరణానికి గురవుతారు. పొడి పెదవులు మరియు మూత్రవిసర్జన యొక్క  
ఫ్రీక్వెన్సీ తగ్గడం వంటి నిర్జలీకరణ సంకేతాల కోసం జాగ్రత్తగా ఉండండి.  
సంక్రమణ యొక్క తీవ్రత విషయంలో, మీ వైద్యుడిని తప్పకుండా అనుసరించండి. మీ  
వైద్యుని సలహాతో సరైన మందులు తీసుకోవడం వ్యాధిని నియంత్రించడంలో  
సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు కోరింత దగ్గు యొక్క అత్యంత సాధారణ  
కారణం ఏమిటి? కోరింత దగ్గు వచ్చే ప్రమాదం ఎవరికి ఉంది? మీకు కోరింత దగ్గు  
ఉంటే ఇంట్లోనే ఉండాలా? ముద్దు పెట్టుకోవడం ద్వారా కోరింత దగ్గు  
వ్యాపిస్తుందా? కోరింత దగ్గు టీకా వేయడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? కోరింత  
దగ్గు ఎంతకాలం సంక్రమిస్తుంది? కోరింత దగ్గుకు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు అవసరం?  
పెర్టుసిస్ గురించి సూచనలు. పెర్టుసిస్. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్  
ప్రివెన్షన్ (CDC). చివరిగా నవంబర్ 2019లో సమీక్షించబడింది. గర్భం మరియు  
కోరింత దగ్గు. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). జూన్,  
202లో చివరిగా సమీక్షించబడింది. పెర్టుసిస్ గురించి తెలుసుకోండి. అమెరికన్  
లంగ్ అసోసియేషన్. చివరిగా ఆగస్టు 2021లో నవీకరించబడింది. పెర్టుసిస్  
(కోరింత దగ్గు). టీకాలు మరియు ఇమ్యునైజేషన్ పద్ధతులపై IAP సలహా కమిటీ.  
కోరింత దగ్గు (పెర్టుసిస్). నెమోర్స్ పిల్లల ఆరోగ్యం. చివరిగా ఫిబ్రవరి,  
2016లో సమీక్షించబడింది. పెర్టుసిస్ (కోరింత దగ్గు). కెనడా ప్రభుత్వం.  
చివరిగా జనవరి, 2020లో నవీకరించబడింది.  
  
==================================================  
  
విల్సన్స్ వ్యాధిని హెపాటోలెంటిక్యులర్ డిజెనరేషన్, లెంటిక్యులర్  
డిజెనరేషన్, సెరెబ్రల్ సూడోస్క్లెరోసిస్ కిన్నియర్ విల్సన్ డిసీజ్,  
వెస్ట్‌ఫాల్స్ సూడోస్క్లెరోసిస్ మరియు వెస్ట్‌ఫాల్-స్ట్రంపెల్ సిండ్రోమ్  
అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ATP7B జన్యువులోని ఉత్పరివర్తనాల వల్ల  
సంభవిస్తుంది, ఇది కాలేయం నుండి శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు రాగిని రవాణా  
చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్న ప్రోటీన్‌ను ఎన్కోడ్ చేస్తుంది. ఇది  
శరీరం నుండి అదనపు రాగిని తొలగించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
పుట్టుకతోనే రాగి పేరుకుపోవడం ప్రారంభమైనప్పటికీ, 6 మరియు 40 సంవత్సరాల  
మధ్య వయస్సు వచ్చే వరకు రుగ్మత యొక్క లక్షణాలు కనిపించవు. కాలేయ వ్యాధి  
విల్సన్ వ్యాధి యొక్క అత్యంత సాధారణ అభివ్యక్తి. నాడీ వ్యవస్థ లేదా మానసిక  
మార్పుల ప్రమేయం వల్ల వణుకు, కండరాల దృఢత్వం, డ్రూలింగ్, మాట్లాడటంలో  
ఇబ్బంది, శారీరక సమన్వయం, ఆకస్మిక వ్యక్తిత్వ మార్పు, పాఠశాల లేదా ఇతర  
పనిలో వివరించలేని క్షీణత, న్యూరోసిస్ మరియు సైకోసిస్ వంటి లక్షణాలు  
కనిపిస్తాయి.  
  
రోగనిర్ధారణ కోసం, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి యొక్క  
వైద్య చరిత్ర, లక్షణాలు, శారీరక పరీక్ష, కేసర్-ఫ్లీషర్ రింగ్ (కంటిలోని  
రాగి నిక్షేపాలను సూచించే కార్నియా అంచు చుట్టూ లోతైన రాగి-రంగు రింగ్)  
మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షల వంటి లక్షణ లక్షణాలను పరిశీలిస్తారు.  
  
విల్సన్ వ్యాధి ఉన్న రోగులకు రోగ నిరూపణ సాధారణంగా మంచిది, చికిత్స  
ప్రారంభించే ముందు వ్యాధి ముదిరితే తప్ప. బాధిత వ్యక్తులకు జీవితకాల  
చికిత్స అవసరమవుతుంది, ఇందులో కొన్ని మందులు మరియు ఆహార మార్పులు ఉండవచ్చు.  
చికిత్సను ముందుగానే ప్రారంభించినట్లయితే, రోగలక్షణ రికవరీ సాధారణంగా  
పూర్తవుతుంది మరియు సాధారణ పొడవు మరియు నాణ్యతతో కూడిన జీవితాన్ని  
ఆశించవచ్చు. సాధారణంగా 6-45 సంవత్సరాల వయస్సులో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
స్త్రీలలో పురుషులు మరియు మహిళలు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతాయి శరీర భాగాలు  
(లు) కాలేయ మెదడు ఇతర ముఖ్యమైన అవయవాలు అనుకరించడం పరిస్థితులు పుట్టుకతో  
వచ్చే గ్లైకోసైలేషన్ రుగ్మతలు మెదడు ఇనుము చేరడం సిండ్రోమ్‌లు మాంగనీస్  
రవాణా లోపాలు MDR3 లోపం డ్రగ్-ప్రేరిత హెపటైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష కంటి పరీక్ష (కేసర్-ఫ్లీషర్ రింగ్స్,  
సన్‌ఫ్లవర్ కంటిశుక్లం) రక్త పరీక్షలు: లివర్ బయోకెమిస్ట్రీ(అలనైన్  
ట్రాన్సామినేస్ (ALT) & అస్పార్టేట్ ట్రాన్సామినేస్ (AST) లెవెల్స్),  
సెరులోప్లాస్మిన్ & కాపర్ లెవెల్స్ యూరిన్ టెస్ట్‌లు ఇమేజింగ్ రీసోనెన్స్  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: (MRI), కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) & లివర్ బయాప్సీ  
జెనెటిక్ టెస్టింగ్ చికిత్స చీలేటింగ్ థెరపీ: పెన్సిలామైన్ & ట్రియంటైన్  
హైడ్రోక్లోరైడ్ సాధారణ స్థాయి రాగిని నిర్వహించడానికి: అమ్మోనియం  
టెట్రాథియోమోలిబ్డేట్ & జింక్ అసిటేట్ లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ నిపుణులు  
హెపాటాలజిస్టుల గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ సైమ్‌ప్టోమెటరాలజిస్ట్‌లను  
సంప్రదించాలి  
  
విల్సన్ వ్యాధి పుట్టుకతోనే ఉంటుంది, అయితే మెదడు, కాలేయం లేదా మరొక  
అవయవంలో రాగి పేరుకుపోయే వరకు సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కనిపించవు. కొన్ని  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు వ్యాధి బారిన పడిన శరీర భాగాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి.  
వీటితొ పాటు  
  
కాలేయ లక్షణాలు విల్సన్స్ వ్యాధిలో, రోగనిర్ధారణ సమయంలో చాలా మంది రోగి  
హెపాటిక్ లక్షణాలతో ఉంటారు మరియు దాదాపు అన్ని వ్యాధి సమయంలో కాలేయం  
దెబ్బతిన్న సంకేతాలను కలిగి ఉంటారు.  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో, తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యం ఉన్నప్పుడు ప్రజలు ఈ లక్షణాలను  
అభివృద్ధి చేస్తారు. ఈ లక్షణాలు కలిగి ఉండవచ్చు: వికారం మరియు వాంతులు  
పేలవమైన ఆకలి మూత్రం యొక్క చీకటి రంగు కళ్ళు మరియు చర్మం యొక్క  
శ్వేతజాతీయులకు పసుపు రంగును కలిగి ఉంటుంది, దీనిని కామెర్లు ఉదరం ఎగువ  
భాగంలో నొప్పి అని పిలుస్తారు.  
  
కొంతమందిలో దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి మరియు సిర్రోసిస్ నుండి వచ్చే సమస్యల  
విషయంలో వ్యాధి యొక్క లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. సిర్రోసిస్ యొక్క  
క్లినికల్ లక్షణాలలో స్పైడర్ నెవి, స్ప్లెనోమెగలీ, పోర్టల్ హైపర్‌టెన్షన్  
మరియు అసిటిస్ ఉన్నాయి.  
  
సిర్రోసిస్‌తో లేదా లేకున్నా, వివరించలేని దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి ఉన్న  
యువ రోగులందరికీ ఈ క్రింది లక్షణాలు కనిపిస్తే, విల్సన్స్ వ్యాధి కోసం  
పరీక్షించబడాలని సిఫార్సు చేయబడింది: దిగువ కాళ్లు, చీలమండలు లేదా పాదాల  
వాపు, ఎడెమా దురద చర్మ కామెర్లు విల్సన్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న 40-50% మంది  
రోగులలో నాడీ సంబంధిత మరియు న్యూరోసైకియాట్రిక్ లక్షణాలు అలసిపోయినట్లు  
అనిపిస్తుంది. ప్రవర్తనలో మార్పులు, పాఠశాల పనిలో క్షీణత లేదా మంచి  
చేతి-కంటి సమన్వయం అవసరమయ్యే కార్యకలాపాలను నిర్వహించడంలో అసమర్థతతో సహా  
లక్షణ నాడీ సంబంధిత లక్షణాల ముందు కొన్ని సంకేతాలు కనిపించవచ్చు. సాధారణ  
నరాల లక్షణాలు ఇలా ఉండవచ్చు: ప్రకంపనలు (మీ శరీరంలోని ఒక భాగం లేదా ఒక  
అవయవం యొక్క అనుకోకుండా మరియు అనియంత్రిత లయ కదలిక) మోటారు సమన్వయం  
లేకపోవడం లాలాజలం డ్రోలింగ్ మందగించడం లేదా నెమ్మదిగా మాట్లాడటం డిస్టోనియా  
(కండరాల అసంకల్పిత సంకోచం, పునరావృతమయ్యే లేదా మెలితిప్పిన కదలికలకు  
కారణమవుతుంది) మానసిక రుగ్మతలు ప్రవర్తనా మార్పులతో పాటు, ఇతర మనోవిక్షేప  
వ్యక్తీకరణలలో డిప్రెషన్ ఆందోళన భ్రాంతులు మరియు భ్రమలు ఉన్నాయి ఆత్మహత్య  
ధోరణులు సైకోసిస్ ఇది తీవ్రమైన మానసిక రుగ్మత, దీనిలో ఆలోచన మరియు  
భావోద్వేగాలు బలహీనపడతాయి మరియు బాహ్య వాస్తవికతతో సంబంధం లేకుండా పోతుంది.  
న్యూరోలాజికల్ విల్సన్స్ వ్యాధి అభివ్యక్తి ఉన్న రోగులలో సైకోసిస్  
ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది.  
  
కంటి లక్షణాలు విల్సన్ వ్యాధి యొక్క ప్రధాన నేత్ర పరిశోధనలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
KF (కేజర్-ఫ్లీషర్ రింగులు) - సాధారణంగా కార్నియాస్ అంచు చుట్టూ ఆకుపచ్చ,  
బంగారం లేదా గోధుమ రంగు వలయాలు సన్‌ఫ్లవర్ కంటిశుక్లం - అద్భుతంగా  
రంగురంగులవి మరియు చీలిక పరీక్ష ద్వారా మాత్రమే కనిపిస్తాయి) ఇతర తక్కువ  
సాధారణ లక్షణాలు రాత్రి అంధత్వం ఎక్సోట్రోపిక్ స్ట్రాబిస్మస్ - కంటి  
తప్పుగా అమర్చడం యొక్క ఒక రూపం, దీనిలో ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళు బాహ్యంగా  
మారడం ఆప్టిక్ న్యూరిటిస్ - కంటి నుండి మెదడుకు దృశ్యమాన సమాచారాన్ని  
చేరవేసే ఆప్టిక్ నరాల వాపు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఈ వాపు సాధారణంగా  
తాత్కాలిక దృష్టిని కోల్పోతుంది. ఆప్టిక్ డిస్క్ పల్లర్ - ఆప్టిక్ డిస్క్  
యొక్క అసాధారణ లేత పసుపు రంగును సూచిస్తుంది ఇతర మార్పులు ఆస్టియోమలాసియా,  
బోలు ఎముకల వ్యాధి, ఆకస్మిక పగుళ్లు, వయోజన రికెట్స్ మరియు ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్‌లకు సంబంధించి ఎముక యొక్క రోగలక్షణ మార్పులు నమోదు చేయబడ్డాయి.  
గుండె కణజాలాలలో రాగి చేరడం కార్డియోమయోపతి మరియు అరిథ్మియాలకు  
కారణమవుతుంది. ఇతర అరుదైన వ్యక్తీకరణలలో హైపోపారాథైరాయిడిజం, వంధ్యత్వం,  
పునరావృత గర్భస్రావాలు మరియు మూత్రపిండాల అసాధారణతలు ఉన్నాయి. విల్సన్  
వ్యాధికి కారణాలు  
  
విల్సన్ వ్యాధి ATP7B జన్యువులోని మార్పుల (మ్యుటేషన్) వల్ల వస్తుంది. ఈ  
జన్యువు కాలేయం నుండి శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు రాగిని రవాణా చేయడంలో  
ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే ప్రోటీన్‌ను ఎన్కోడ్ చేస్తుంది. ATP7B జన్యువులోని  
ఉత్పరివర్తనలు ఈ ప్రొటీన్ సరిగా పనిచేయకుండా నిరోధిస్తాయి, ఇది శరీరంలో  
రాగి పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది.  
  
విల్సన్ వ్యాధికి కారణమయ్యే ATP7B ఉత్పరివర్తనలు వంశపారంపర్యంగా ఉంటాయి,  
అనగా. అవి తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు పంపబడతాయి. ఈ ఉత్పరివర్తనలు  
ఆటోసోమల్ రిసెసివ్, అంటే ఒక వ్యక్తి విల్సన్ వ్యాధిని కలిగి ఉండటానికి  
ప్రతి తల్లిదండ్రుల నుండి ఒకటిగా ఉత్పరివర్తనలు కలిగిన రెండు ATP7B  
జన్యువులను వారసత్వంగా పొందాలి.  
  
మ్యుటేషన్ లేకుండా ఒక ATP7B జన్యువు మరియు ఒక మ్యుటేషన్ ఉన్న ATP7B జన్యువు  
ఉన్న వ్యక్తులు విల్సన్ వ్యాధిని కలిగి ఉండరు, కానీ వారు వ్యాధి వాహకాలు.  
విల్సన్స్ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు  
  
విల్సన్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం జన్యుపరమైనది అంటే. ఇది వారసత్వంగా వస్తుంది  
మరియు మీ తల్లిదండ్రులు లేదా తోబుట్టువులకు ఈ పరిస్థితి ఉంటే ప్రమాదం  
పెరుగుతుంది. ఒక పిల్లవాడు విల్సన్ యొక్క లక్షణాలను చూపిస్తే మరియు  
వ్యాధిని కలిగి ఉన్న తల్లిదండ్రులలో ఒకరు లేదా ఇద్దరిని కలిగి ఉంటే జన్యు  
పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు. విల్సన్స్ వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
విల్సన్ వ్యాధి నిర్ధారణకు ఒక పరీక్ష లేదు. రోగనిర్ధారణ సవాలు ఏమిటంటే,  
లక్షణాలు తరచుగా నిర్ధిష్టంగా ఉంటాయి మరియు వ్యాధి అనేక విభిన్న అవయవ  
వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేస్తుంది, దీని ఫలితంగా ఇతర రుగ్మతలతో గందరగోళం  
ఏర్పడుతుంది. అనేక లక్షణాలు ఒకేసారి కనిపించకుండా కాలక్రమేణా పరిణామం  
చెందుతాయి.  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో, నాడీ సంబంధిత లక్షణాలు, KF రింగులు మరియు తక్కువ  
సెరులోప్లాస్మిన్ గాఢత ఉన్న వ్యక్తులలో రోగనిర్ధారణ సులభం. వైద్యులు మీ  
వైద్య మరియు కుటుంబ చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష, కంటి పరీక్ష మరియు పరీక్షల  
ఆధారంగా విల్సన్ వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు.  
  
వైద్య చరిత్ర విల్సన్ వ్యాధి యొక్క కుటుంబ మరియు వ్యక్తిగత వైద్య చరిత్ర  
మరియు లక్షణాలను కలిగించే ఇతర పరిస్థితుల గురించి వైద్యుడు అడుగుతాడు.  
  
శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్ష సమయంలో, డాక్టర్ విల్సన్ వ్యాధికి సంబంధించిన  
శారీరక సంకేతాల కోసం చూస్తారు.  
  
కంటి పరీక్ష అధిక-తీవ్రత కాంతి మూలం (స్లిట్ ల్యాంప్) ఉన్న మైక్రోస్కోప్‌ని  
ఉపయోగించి, నేత్ర వైద్యుడు కైసర్-ఫ్లీషర్ రింగుల కోసం కంటిని తనిఖీ  
చేస్తాడు, ఇవి కళ్లలో అధిక రాగి కారణంగా ఏర్పడతాయి. విల్సన్స్ వ్యాధి కూడా  
పొద్దుతిరుగుడు కంటిశుక్లంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది కంటి పరీక్షలో  
చూడవచ్చు.  
  
రక్త పరీక్షలు వైద్యుడు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రక్త పరీక్షలను  
ఆదేశించవచ్చు, వీటిలో మొత్తాలను తనిఖీ చేసే పరీక్షలు: లివర్ బయోకెమిస్ట్రీ:  
విల్సన్స్ వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు అసాధారణ అలనైన్ ట్రాన్సామినేస్ (ALT)  
మరియు అస్పార్టేట్ ట్రాన్సామినేస్ (AST) స్థాయిలను కలిగి ఉండవచ్చు.  
సెరులోప్లాస్మిన్: ఈ ప్రొటీన్ సెరులోప్లాస్మిన్ అణువుకు ఆరు రాగి  
పరమాణువులను మోసుకెళ్లే రక్త ప్రసరణలో రాగికి ప్రధాన వాహకం. 0·2 g/L కంటే  
తక్కువ సెరులోప్లాస్మిన్ సాంద్రత (సాధారణ ప్రయోగశాల పరిధి 0·2 నుండి 0·5  
g/L), విల్సన్ వ్యాధికి అనుగుణంగా పరిగణించబడుతుంది. జీవితం యొక్క మొదటి  
కొన్ని నెలలలో సెరులోప్లాస్మిన్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నందున శిశువులకు 1  
సంవత్సరం వయస్సు వచ్చే వరకు పరీక్షించకూడదు. సాధారణ పరీక్ష ఫలితాలతో 6  
సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు 5 నుండి 10 సంవత్సరాల తర్వాత  
మళ్లీ పరీక్షించబడాలి. రాగి స్థాయిలు: కాలేయంలోని సాధారణ రాగి కంటెంట్ 55  
μg/g కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. హెపాటిక్ కాపర్ కంటెంట్ ⩾ 250 μg/g పొడి బరువు  
విల్సన్ వ్యాధి యొక్క ముఖ్య లక్షణంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది వ్యాధి  
నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి ఎంపిక చేసే పద్ధతి. రోగనిర్ధారణ సూటిగా లేని  
సందర్భాల్లో మరియు చిన్న రోగులలో హెపాటిక్ రాగి ఏకాగ్రతను పొందాలి. రాగి  
యొక్క మూత్ర విసర్జన విల్సన్ వ్యాధిలో 24-గంటల మూత్ర రాగి విసర్జన  
పెరుగుతుంది, ఇది రక్తప్రసరణలో సీరం లేని రాగి మొత్తాన్ని  
ప్రతిబింబిస్తుంది.  
  
విల్సన్స్ వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులలో, 24 గంటల వ్యవధిలో>1.6 μmol  
(>100 μg/24 h) మూత్రంలో రాగి విసర్జన వ్యాధి నిర్ధారణగా పరిగణించబడుతుంది.  
  
రాగి యొక్క సాధారణ 24-h విసర్జనకు సూచన పరిమితులు ప్రయోగశాలల మధ్య మారుతూ  
ఉంటాయి, చాలామంది 24 hకి 40 μg (0·6 μmol/24 h)ని సాధారణ గరిష్ట పరిమితిగా  
తీసుకుంటారు.  
  
లివర్ బయాప్సీ రక్తం మరియు మూత్ర పరీక్షల ఫలితాలు విల్సన్ వ్యాధి  
నిర్ధారణను నిర్ధారించకపోతే లేదా తోసిపుచ్చకపోతే హెపాటిక్ వ్యాధి ఉన్న  
రోగుల మూల్యాంకనానికి కాలేయ బయాప్సీ ఒక ముఖ్యమైన సాధనం. కాలేయ బయాప్సీ  
సమయంలో, డాక్టర్ మీ కాలేయం నుండి కణజాలం యొక్క చిన్న ముక్కలను అంచనా  
వేస్తారు. ఒక పాథాలజిస్ట్ విల్సన్స్ వ్యాధి వంటి నిర్దిష్ట కాలేయ వ్యాధుల  
లక్షణాలను చూడడానికి సూక్ష్మదర్శిని క్రింద కణజాలాన్ని పరిశీలిస్తాడు మరియు  
కాలేయం దెబ్బతినడం మరియు సిర్రోసిస్ కోసం తనిఖీ చేస్తాడు.  
  
జన్యు పరీక్ష కొత్తగా నిర్ధారణ అయిన విల్సన్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగి యొక్క  
మొదటి-స్థాయి బంధువులందరూ తప్పనిసరిగా విల్సన్ వ్యాధి కోసం పరీక్షించబడాలి.  
సూచిక రోగిలో రెండు ఉత్పరివర్తనలు గుర్తించబడిన కుటుంబాలకు పరమాణు జన్యు  
విశ్లేషణ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, కుటుంబ సభ్యులలో ఒకే మ్యుటేషన్ కోసం పరమాణు  
విశ్లేషణను అనుమతిస్తుంది.  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మెదడు యొక్క న్యూరోలాజిక్ మూల్యాంకనం మరియు రేడియోలాజిక్  
ఇమేజింగ్, న్యూరోలాజిక్ విల్సన్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులందరిలో చికిత్సకు ముందు  
పరిగణించబడాలి మరియు నాడీ సంబంధిత లక్షణాలతో ఉన్న ఏ రోగి యొక్క  
మూల్యాంకనంలో భాగంగా ఉండాలి: మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): MRI  
కానిది -ఇన్వాసివ్ ఇమేజింగ్ టెక్నాలజీ, ఇది త్రిమితీయ వివరణాత్మక శరీర  
నిర్మాణ సంబంధమైన చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. విల్సన్ వ్యాధి యొక్క  
ప్రారంభ గాయాలను గుర్తించడంలో CT (కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ) స్కానింగ్ కంటే  
మెదడు యొక్క MRI చాలా సున్నితంగా కనిపిస్తుంది. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT):  
తల యొక్క CT స్కాన్ అనేది తల యొక్క పుర్రె, మెదడు మరియు ఇతర సంబంధిత  
ప్రాంతాల యొక్క 3D చిత్రాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి X- కిరణాలను ఉపయోగించే  
ఒక ఇమేజింగ్ స్కాన్. విల్సన్స్ వ్యాధి నివారణ  
  
విల్సన్స్ వ్యాధి జన్యుపరమైన రుగ్మత. విల్సన్స్ వ్యాధి యొక్క కుటుంబ చరిత్ర  
కలిగిన వ్యక్తులు ఎల్లప్పుడూ గర్భధారణ ప్రణాళికలో భాగంగా జన్యు సలహా కోసం  
వెళ్లాలి. జన్యుపరమైన సలహా అనేది వ్యక్తిగత జన్యు ప్రమాద సమాచారాన్ని అంచనా  
వేయడానికి మరియు కుటుంబాల కోసం ఆచరణాత్మక సమాచారంగా అనువదించడానికి ఒక  
మార్గం. జన్యుపరమైన కౌన్సెలింగ్ కుటుంబాలు జన్యుపరమైన రుగ్మతల గురించి  
సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు వారసత్వ నమూనాలను వివరించడంలో  
సహాయపడుతుంది. అందువల్ల, ప్రజలు భవిష్యత్తుపై మంచి అవగాహన పొందుతారు.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఒక సాధారణ అభ్యాసకుడు లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు చికిత్సను  
ప్రారంభించవచ్చు. వారు ప్రభావితమైన అవయవాన్ని బట్టి మదింపు కోసం ఇతర  
వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు. హెపటాలజిస్ట్‌లు: కాలేయం, పిత్త వాహిక,  
పిత్తాశయం మరియు క్లోమానికి సంబంధించిన వ్యాధుల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో  
వారు ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులు: వారు జీర్ణవ్యవస్థ  
మరియు దాని రుగ్మతలపై ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. మీరు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యను  
ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
విల్సన్స్ వ్యాధి చికిత్స  
  
విల్సన్స్ వ్యాధి యొక్క విజయవంతమైన చికిత్స మందుల కంటే ఎక్కువ సమయం మీద  
ఆధారపడి ఉంటుంది. చికిత్స తరచుగా దశల్లో జరుగుతుంది మరియు జీవితకాలం  
కొనసాగాలి. ఒక వ్యక్తి అవసరమైన మందులను తీసుకోవడం ఆపివేస్తే, రాగి మళ్లీ  
మళ్లీ నిర్మించవచ్చు. వర్తింపు అనేది రోగులకు ఒక సమస్య ఎందుకంటే వారు  
ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు జీవితాంతం చికిత్స తీసుకోవడం కష్టం. వివిధ చికిత్సా  
పద్ధతులు వివరంగా చర్చించబడ్డాయి:  
  
చీలేటింగ్ థెరపీ శరీరంలోని అదనపు రాగిని చెలేషన్ ద్వారా తొలగించడం మొదటి  
చికిత్స. పెన్సిల్లమైన్ మరియు ట్రియంటైన్ విల్సన్ వ్యాధికి చికిత్స  
చేయడానికి ఉపయోగించే చీలేటింగ్ ఏజెంట్లు. ఈ మందులు శరీర కణజాలాలలో అదనపు  
రాగిని బంధించడం ద్వారా పని చేస్తాయి, దానిని మూత్రపిండాలకు తీసుకువెళతాయి,  
అక్కడ చివరకు మూత్రం ద్వారా తొలగించబడుతుంది. పెన్సిల్లమైన్: పెన్సిల్లమైన్  
అనేది సాధారణంగా ఉపయోగించే చీలేటింగ్ ఔషధం, అయితే ఈ మందులను  
తీసుకునేటప్పుడు, సాధ్యమయ్యే ప్రతికూల ప్రభావాల కారణంగా పూర్తి రక్త గణన  
మరియు మూత్ర ప్రోటీన్లను క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం మంచిది. మొదటి 1-3  
వారాలలో ప్రారంభ దుష్ప్రభావాలలో జ్వరం, దద్దుర్లు, శోషరస కణుపుల వాపు,  
థ్రోంబోసైటోపెనియా మరియు మూత్రంలో ప్రోటీన్ స్థాయిలు పెరగడం వంటి  
సున్నితత్వ ప్రతిచర్యలు ఉంటాయి. పెన్సిల్లమైన్ యొక్క ఈ దుష్ప్రభావాలు  
తీవ్రంగా ఉంటాయి, చాలా మంది రోగులలో నిలిపివేయడం అవసరం. ట్రైఎంటైన్  
హైడ్రోక్లోరైడ్: ఇది విల్సన్స్ వ్యాధికి ప్రాథమిక చికిత్స కోసం  
పెన్సిల్లమైన్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించబడుతుంది. ట్రైఎంటైన్‌కు కొన్ని  
దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయి మరియు అవి పెన్సిల్లమైన్‌తో సమానంగా ఉన్నప్పటికీ,  
ఫ్రీక్వెన్సీ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. తీసివేసిన తర్వాత సాధారణ స్థాయి  
రాగిని నిర్వహించడానికి రెండవ దశ తొలగింపు తర్వాత సాధారణ స్థాయి రాగిని  
నిర్వహించడం. డాక్టర్ జింక్ లేదా అమ్మోనియం టెట్రాథియోమోలిబ్డేట్‌ను  
సూచించవచ్చు, ఎందుకంటే ఇది పేగులు రాగిని గ్రహించకుండా నిరోధిస్తుంది.  
అమ్మోనియం టెట్రాథియోమోలిబ్డేట్: ఈ ఔషధం రాగి మరియు ప్రొటీన్లతో కూడిన  
కాంప్లెక్స్‌ను ఏర్పరుస్తుంది. ఇది భోజనంతో తీసుకున్నప్పుడు, ఔషధం ఆహారంలో  
రాగితో సముదాయాలను ఏర్పరుస్తుంది మరియు ఇది ప్రేగులలోకి స్రవిస్తుంది,  
తద్వారా శోషణను నిరోధిస్తుంది. జింక్ అసిటేట్: జింక్‌ను విల్సన్స్ వ్యాధికి  
చికిత్స చేయడానికి 1960లలో మొదటిసారి ఉపయోగించారు. పేగులో రాగి శోషణను  
నిరోధించడం ద్వారా దీని చర్య యొక్క విధానం. న్యూరోలాజిక్ విల్సన్స్  
వ్యాధిలో జింక్ మోనోథెరపీ ప్రభావవంతంగా మరియు సురక్షితమైనదిగా కనిపిస్తుంది  
మరియు తత్ఫలితంగా ఈ సెట్టింగ్‌లో మొదటి-లైన్ చికిత్సగా పాత్రను కలిగి  
ఉండవచ్చు. గమనిక: పెన్సిలామైన్ లేదా ట్రియంటైన్‌ను జింక్‌తో సమానంగా  
తీసుకోకూడదు ఎందుకంటే ఏదైనా ఔషధం జింక్‌తో బంధించగలదు, చికిత్సా ప్రభావం  
లేకుండా సమ్మేళనంగా ఏర్పడుతుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక నిర్వహణ చికిత్స లక్షణాలు మెరుగుపడిన తర్వాత మరియు రాగి  
స్థాయిలు సాధారణమైన తర్వాత, వైద్యులు సాధారణంగా దీర్ఘకాలిక నిర్వహణ  
చికిత్సపై దృష్టి పెడతారు. ఇది జింక్ లేదా చెలాటింగ్ థెరపీని కొనసాగించడం  
మరియు మీ రాగి స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం. ఎండిన పండ్లు,  
పుట్టగొడుగులు, గింజలు, చాక్లెట్, షెల్ఫిష్ మరియు మల్టీవిటమిన్ వంటి వాటిలో  
అధిక స్థాయి రాగి ఉన్న ఆహారాలను కూడా నివారించడం.  
  
ఇతర చికిత్సా ఏజెంట్లు కాలేయంలో రాగి యొక్క విషపూరిత సాంద్రతలు లిపిడ్  
పెరాక్సిడేషన్‌తో మైటోకాండ్రియాకు ఆక్సిడెంట్ నష్టాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి,  
దీనిని విటమిన్ E పరిపాలన ద్వారా ప్రయోగాత్మకంగా తగ్గించవచ్చు. విల్సన్  
వ్యాధి ఉన్న రోగులలో విటమిన్ E సాంద్రతలు తక్కువగా ఉండవచ్చు.  
  
కాలేయ మార్పిడి తీవ్రమైన విల్సన్ వ్యాధి లేదా మందులకు ప్రతిస్పందించని  
తీవ్రమైన హెపాటిక్ లోపం ఉన్న రోగులకు కాలేయ మార్పిడి ప్రాణాలను  
కాపాడుతుంది. కాలేయ మార్పిడి అనేది నాడీ సంబంధిత మరియు మనోవిక్షేప వ్యాధిని  
స్థిరీకరించడం లేదా మెరుగుపరుస్తుంది మరియు కాలక్రమేణా కనుమరుగవుతున్న  
కైసర్-ఫ్లీషర్ రింగులతో కూడిన నివారణ చికిత్స. విల్సన్ వ్యాధికి గృహ  
సంరక్షణ  
  
ఇంటి నివారణలు మిల్క్ తిస్టిల్: ఇది విల్సన్స్ వ్యాధిని కలిగి ఉన్న  
వ్యక్తికి కాలేయ వైఫల్య ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే సహజ నివారణ. ఈ  
బలమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గాయపడిన కాలేయ కణాలను పునరుత్పత్తి చేయడంలో  
సహాయపడుతుందని మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ కాలేయ పరిస్థితులు ఉన్నవారిలో సిర్రోసిస్  
అభివృద్ధిని ఆపడానికి కనుగొనబడింది. ఇది సిర్రోసిస్ ఉన్నవారిలో కాలేయ  
పనితీరు మరియు మనుగడను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. పసుపు: పసుపులో కర్కుమిన్  
అనే సమ్మేళనం ఉంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి  
ఉంటుంది, ఇది కాపర్ చెలాటింగ్ ఏజెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ E: ఇది  
విల్సన్ వ్యాధి ఉన్నవారికి అనుబంధ చికిత్సగా ఉపయోగపడుతుంది. విల్సన్  
వ్యాధిలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని కనుగొనబడింది మరియు  
విటమిన్ E దీనిని ఎదుర్కోగలదు. జింక్ సప్లిమెంట్స్: జింక్ లవణాలు మీ  
జీర్ణవ్యవస్థలో రాగిని శోషించడాన్ని నిరోధించగలవు మరియు శరీరంలో రాగి  
పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తక్కువ రాగి ఆహారాన్ని  
అనుసరించండి: తక్కువ రాగి ఆహారం ఈ పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో ముఖ్యమైన  
భాగం. పుట్టగొడుగులు, చాక్లెట్, గింజలు, ప్రూనే వంటి ఎండిన పండ్లు,  
ఖర్జూరాలు మరియు ఎండుద్రాక్షలు, సోయా ఉత్పత్తులు, షెల్ఫిష్ మరియు అవయవ  
మాంసం వంటి అధిక రాగి కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. ఆయుర్వేద  
నియమావళి: ఆయుర్వేదం యొక్క పురాతన శాస్త్రం విల్సన్ వ్యాధిని పిట్టా ద్వారా  
ఆధిపత్యం చేసే కాలేయ వ్యాధిగా వర్గీకరించింది. చికిత్స, కాబట్టి, పిట్టాను  
నియంత్రించడం, శరీరం నుండి విషాన్ని (అమా) బహిష్కరించడం, జీర్ణ అగ్నిని  
(అగ్ని) పెంచడం మరియు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం మరియు రక్షించడం వంటి  
వాటిపై దృష్టి పెడుతుంది. రాగిని బహిష్కరించే మందులు: ఇది విల్సన్స్  
వ్యాధికి మొదటి శ్రేణి చికిత్స, ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయే రాగి మొత్తాన్ని  
నియంత్రించే లక్ష్యంతో ఉంది. అవయవాల నుండి రాగిని మీ రక్తప్రవాహంలోకి  
విడుదల చేసే మందులు. విల్సన్ వ్యాధితో జీవించడం  
  
స్వీయ-సంరక్షణ స్వీయ-సంరక్షణ రోజువారీ జీవితంలో అంతర్భాగం. మీ సంరక్షణలో  
నిమగ్నమైన వ్యక్తుల మద్దతుతో మీ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం మీరు బాధ్యత  
వహిస్తారని దీని అర్థం. స్వీయ-సంరక్షణలో ఫిట్‌గా ఉండటానికి, మంచి మానసిక  
మరియు శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మరియు ఇతర చిన్న రుగ్మతలను  
సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి విషయాలు ఉంటాయి.  
  
తక్కువ రాగి ఆహారం శరీరం నుండి అదనపు రాగిని తొలగించేటప్పుడు కనీసం చికిత్స  
యొక్క మొదటి సంవత్సరంలో రాగి యొక్క అధిక సాంద్రత కలిగిన ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండాలి. వీటిలో కాలేయం, జీడిపప్పు, బ్లాక్-ఐడ్ బఠానీలు, కూరగాయల రసం,  
షెల్ఫిష్, పుట్టగొడుగులు, చాక్లెట్ మరియు కోకో ఉన్నాయి.  
  
డాక్టర్లతో రెగ్యులర్ ఫాలో-అప్‌లు విల్సన్స్ వ్యాధికి డ్రగ్ థెరపీకి  
దీర్ఘకాలికంగా కట్టుబడి ఉండటం సాధారణం. కానీ, విల్సన్ వ్యాధి లక్షణాలు  
ఉన్నాయా లేదా అనే దానితో సంబంధం లేకుండా నిరంతర, జీవితకాల చికిత్స  
తప్పనిసరి. కాలేయ వ్యాధిలో నిపుణుడితో రెగ్యులర్ ఫాలో-అప్ కేర్ ఎక్కువగా  
సిఫార్సు చేయబడింది. విల్సన్స్ వ్యాధి యొక్క సమస్యలు  
  
కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ కాలేయం యొక్క సిర్రోసిస్ అనేది విల్సన్ వ్యాధి  
నుండి అభివృద్ధి చెందగల సంభావ్య సమస్యలలో ఒకటి. రోగి యొక్క శరీరం కాలేయం  
నుండి అదనపు రాగిని క్లియర్ చేయడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, ఆ ప్రాంతంలో  
మచ్చ కణజాలం ఏర్పడుతుంది, సాధారణ కాలేయ పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది.  
  
సిర్రోసిస్ యొక్క ప్రారంభ దశలలో, రోగులు లక్షణరహితంగా ఉండవచ్చు, లక్షణాలు  
అత్యంత అధునాతన దశలలో మాత్రమే కనిపిస్తాయి. తరువాతి దశలలో, సిర్రోసిస్  
యొక్క లక్షణాలు కామెర్లు, చర్మం దురద, అలసట, కాళ్ళలో వాపు మరియు ఆకలిని  
కోల్పోవడం. విల్సన్ వ్యాధి ఉన్న రోగులకు, కాలేయ అసాధారణతలు ఆరు సంవత్సరాల  
వయస్సులోనే ప్రారంభమవుతాయి.  
  
కిడ్నీ స్టోన్స్ విల్సన్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులకు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు  
వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇవి సాధారణంగా మూత్రపిండాల ద్వారా ఫిల్టర్  
చేయబడిన లవణాలు మరియు ఖనిజాల చిన్న నిల్వల నుండి ఏర్పడతాయి.  
  
కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నందున, విల్సన్స్ వ్యాధితో  
బాధపడుతున్న రోగులు ఏదైనా రాళ్లను తనిఖీ చేయడానికి వార్షిక ఎక్స్-రే  
చేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. చిన్న రాళ్లు కనిపిస్తే, నొప్పి  
నివారణలు, ఆల్ఫా-బ్లాకర్స్ మరియు పుష్కలంగా ద్రవాల సహాయంతో వీటిని తరచుగా  
పంపవచ్చు. పెద్ద రాళ్లకు ఇతర శస్త్ర చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు.  
  
హెమోలిసిస్ ఇది ఎర్ర రక్త కణాల అసాధారణ విధ్వంసం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది  
మరియు ఇది విల్సన్ వ్యాధి ఉన్న రోగులకు సంభావ్య సమస్య. ఈ పరిస్థితి రోగులకు  
అలసటగా అనిపించేలా చేస్తుంది మరియు వారికి హృదయ స్పందన రేటు పెరగడం మరియు  
విస్తరించిన ప్లీహము లేదా కాలేయం కూడా ఉండవచ్చు. రోగులు బలహీనంగా  
అనిపించవచ్చు మరియు వారు మైకము లేదా గందరగోళంగా మారవచ్చు.  
  
నాడీ సంబంధిత సమస్యలు విల్సన్ వ్యాధి ఉన్న రోగులు వివిధ రకాల నరాల సంబంధిత  
సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఉదాహరణకు, సమన్వయం లేకపోవడం, నడక అసాధారణతలు, వణుకు  
మరియు అస్పష్టమైన ప్రసంగం సంభవించవచ్చు. కొంతమంది వ్యక్తులు అసంకల్పిత  
కండరాల కదలికలు లేదా మెలితిప్పినట్లు అనుభవించవచ్చు మరియు ప్రసంగ ఇబ్బందులు  
గమనించబడ్డాయి.  
  
కొంతమంది రోగులకు, నరాల సంబంధిత సమస్యలు డిప్రెషన్, చిరాకు, మూడ్  
స్వింగ్‌లు మరియు వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు వంటి మానసిక మార్పులతో కూడి  
ఉండవచ్చు. బైపోలార్ డిజార్డర్ మరియు సైకోసిస్ ఎపిసోడ్‌లు అభివృద్ధి  
చెందుతాయి. విల్సన్ వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
విల్సన్స్ వ్యాధి రోగులందరూ ప్రతిరోజూ, జీవితాంతం అదనపు ఆహార రాగిని  
తొలగించడానికి కొన్ని రకాల మందుల చికిత్సను తీసుకోవాలి. కొన్ని  
సందర్భాల్లో, విల్సన్స్ వ్యాధి రోగులు భావోద్వేగ లేదా శారీరక లక్షణాలను  
నియంత్రించడంలో లేదా కోల్పోయిన కదలిక లేదా ప్రసంగాన్ని తిరిగి పొందడంలో  
సహాయపడటానికి అదనపు చికిత్సల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు.  
  
ఈ ఇతర రకాల చికిత్సలు ఉండవచ్చు  
  
1. ఫిజికల్ థెరపీ ఆర్థరైటిస్, బోలు ఎముకల వ్యాధి, కీళ్ల మరియు కండరాల  
 నొప్పి మరియు సమన్వయ సమస్యలు వంటి నాడీ కండరాల లేదా అస్థిపంజర సమస్యలు  
 ఉన్న వ్యక్తులకు ఫిజికల్ థెరపీ పనితీరును పునరుద్ధరిస్తుంది. ఫిజికల్  
 థెరపీలో కండరాల పనితీరు, సమన్వయం, సమతుల్యత మరియు ఓర్పును పెంచడానికి  
 వ్యాయామం మరియు కార్యక్రమాలు ఉంటాయి చలనశీలత, నడక స్థిరత్వం, భంగిమ  
 మరియు స్థానాల్లో శిక్షణ  
2. ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ వ్యక్తులు వారి సామాజిక మరియు  
 భౌతిక వాతావరణానికి అనుగుణంగా మారడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
థెరపిస్ట్‌లు దీని ద్వారా పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతారు:  
జ్ఞాపకశక్తి, ధోరణి మరియు అభిజ్ఞా ఏకీకరణను నిర్వహించడంలో సహాయపడే చర్యలు  
శారీరక వైకల్యాలను అధిగమించడానికి అనుకూల పద్ధతులు లేదా పరికరాలు దుస్తులు  
ధరించడం, స్నానం చేయడం, తినడం మరియు వస్త్రధారణ వంటి రంగాలలో విద్య మరియు  
శిక్షణ 3. విల్సన్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మానసిక సంరక్షణ వారి  
జీవితకాలంలో అనేక రకాల మానసిక రుగ్మతలను అనుభవిస్తారు. డిప్రెషన్ అనేది  
సర్వసాధారణం మరియు సాధారణ జనాభా కంటే రెట్టింపు కంటే ఎక్కువ రేటుతో  
సంభవించవచ్చు. వ్యక్తి అనుభవించే భావాలు: నిరంతర దుఃఖం, ఆత్రుత లేదా ఖాళీ  
మూడ్ అపరాధ భావాలు, నిస్సహాయత లేదా నిస్సహాయత మరణం లేదా ఆత్మహత్య ఆలోచనలు,  
లేదా ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలు నిద్ర కష్టం, ఉదయాన్నే మేల్కొలపడం లేదా ఎక్కువ  
నిద్రపోవడం ఏకాగ్రత, గుర్తుంచుకోవడం, లేదా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వీటిలో  
ఏవైనా అనుమానం ఉంటే, మూల్యాంకనం కోసం మీ వ్యక్తిగత వైద్యుడు లేదా మానసిక  
ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు విల్సన్స్ వ్యాధికి  
కాలేయ మార్పిడి ఎంత సాధారణం? విల్సన్ వ్యాధి ఏ వయస్సులో ప్రభావితం  
చేస్తుంది? విల్సన్ వ్యాధి లక్షణాలు ఏమిటి? విల్సన్స్ వ్యాధి యొక్క వివిధ  
సమస్యలు ఏమిటి? విల్సన్ వ్యాధి కళ్ళను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?  
ప్రస్తావనలు Wilson Disease. ఆరోగ్యం. జాన్స్ హాప్కిన్స్ వ్యాధి. తరచుగా  
అడుగు ప్రశ్నలు. విల్సన్ డిసీజ్ అసోసియేషన్. విల్సన్ వ్యాధి అంటే ఏమిటి?  
విల్సన్ వ్యాధితో జీవించడం. బలిజేపల్లి, సి., యాన్, కె., గుల్లపల్లి, ఎల్.,  
బరాకత్, ఎస్., చెవ్రూ-సెవెరాక్, హెచ్., & డ్రూయిట్స్, ఇ. (2021). విల్సన్స్  
వ్యాధిలో జీవన నాణ్యత: ఒక సిస్టమాటిక్ లిటరేచర్ రివ్యూ. జర్నల్ ఆఫ్ హెల్త్  
ఎకనామిక్స్ అండ్ ఫలితాల పరిశోధన, 8(2), 105–113. విల్సన్ వ్యాధి. నేషనల్  
సెంటర్ ఫర్ అడ్వాన్సింగ్ ట్రాన్స్‌లేషనల్ సైన్సెస్. బలిజేపల్లి సి, యాన్  
కె, గుల్లపల్లి ఎల్, బరాకత్ ఎస్, చెవ్రూ-సెవెరాక్ హెచ్, డ్రూయిట్స్ ఇ.  
విల్సన్స్ వ్యాధిలో జీవన నాణ్యత: ఎ సిస్టమాటిక్ లిటరేచర్ రివ్యూ. J హెల్త్  
ఎకాన్ ఫలితాలు Res. 2021 డిసెంబర్ 8. చికిత్స. విల్సన్ డిసీజ్ అసోసియేషన్.  
కిట్జ్‌బెర్గర్ R, Madl C, ఫెరెన్సీ P. విల్సన్ వ్యాధి. మెటాబ్ బ్రెయిన్  
డిస్. 2005 డిసెంబర్;20. హుస్టర్ డి. విల్సన్ వ్యాధి. బెస్ట్ ప్రాక్టీస్  
రెస్ క్లిన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2010 అక్టోబర్;24. విల్సన్స్ వ్యాధి.  
అఫ్తాబ్ అలా, ఆన్ పి వాకర్, కీయౌమర్స్ అష్కాన్. ఫిబ్రవరి 2007.. విల్సన్స్  
వ్యాధి నిర్వహణపై అంతర్దృష్టులు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీలో చికిత్సా పురోగతి.  
మొహమ్మద్‌షకిల్ కథవాలా మరియు గిడియాన్ M. హిర్ష్‌ఫీల్డ్. 2017. యూసఫ్ ఎమ్,  
కుమార్ ఎమ్, రామకృష్ణయ్య ఆర్, వాన్‌హెమెర్ట్ ఆర్, ఆంగ్టువాకో ఇ. విల్సన్స్  
వ్యాధిలో మెదడుకు సంబంధించిన విలక్షణమైన MRI లక్షణాలు. రేడియోల్ కేసు  
ప్రతినిధి 2015 డిసెంబర్. విల్సన్ వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్స: ఒక  
నవీకరణ. అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఫర్ ది స్టడీ ఆఫ్ లివర్ డిసీజెస్ (AASLD). ఈవ్  
A. రాబర్ట్స్1 మరియు మైఖేల్ L. స్కిల్స్కీ.2008. ఫెరెన్సీ పి. విల్సన్  
వ్యాధి నిర్ధారణ. హ్యాండ్‌బి క్లిన్ న్యూరోల్. 2017. సింగ్ పి, అహ్లువాలియా  
ఎ, సగ్గర్ కె, గ్రేవాల్ సిఎస్. విల్సన్స్ వ్యాధి: MRI లక్షణాలు. J  
పీడియాటర్ న్యూరోస్కీ. 2011 జనవరి;6.  
  
==================================================  
  
చికెన్‌పాక్స్‌ను వరిసెల్లా అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు చికెన్‌పాక్స్  
అనేది వరిసెల్లా జోస్టర్ వైరస్ (VZV, దీనిని చికెన్‌పాక్స్ వైరస్ అని కూడా  
పిలుస్తారు) వల్ల కలిగే వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. ఇది చాలా అంటు వ్యాధి, ఇది  
ఎక్కువగా పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పెద్దలలో కూడా సంభవించవచ్చు.  
ఇది సాధారణంగా తేలికపాటి మరియు స్వీయ-పరిమితం చేసే వ్యాధి, కానీ తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తి లేదా శిశువులలో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.  
ఇది క్లాసిక్ సూపర్ దురద దద్దుర్లు మరియు ఫ్లూ వంటి లక్షణాల ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది. చికెన్‌పాక్స్ యొక్క లక్షణాలు వారి స్వంత సమయాన్ని  
తీసుకున్నప్పటికీ, దురద మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంటి నివారణలు  
మరియు గృహ సంరక్షణ చికిత్స ఎంపికలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. చికెన్‌పాక్స్  
చికిత్స ఎక్కువగా లక్షణాలను నిర్వహించడం చుట్టూ కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది.  
సాధారణంగా 10 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమయ్యే శరీర భాగాలు  
(లు) చర్మాన్ని అనుకరించే పరిస్థితులు కీటకాలు కాటు ఇంపెటిగో డ్రగ్  
ప్రతిచర్యలు చర్మశోథ హెర్పెటిఫార్మిస్ యుర్టికేరియా వైరల్ ఎక్సాంథమ్స్  
పిటిరియాసిస్ లైకెనాయిడ్స్ మరియు వేరియోలిఫార్మిస్ అక్యూటా వైరస్లు  
వ్యాప్తి చెందుతాయి. వ్యాధి నియోనాటల్ సిఫిలిస్ ఎరిథెమా మల్టీఫార్మ్  
కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పాలిమరేస్ చైన్  
రియాక్షన్ (PCR) వరిసెల్లా జోస్టర్ IgG పరీక్ష వరిసెల్లా జోస్టర్ IgM  
పరీక్ష చికిత్స యాంటీపైరెటిక్స్: పారాసెటమాల్ యాంటీవైరల్స్: ఎసిక్లోవిర్,  
ఫామ్సిక్లోవిర్, రిక్లోవిర్, రిక్లోవిర్సీ  
  
నిపుణులు శిశువైద్యుని (పిల్లల విషయంలో) చర్మవ్యాధి నిపుణుడు ఇన్ఫెక్షియస్  
డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ చికెన్‌పాక్స్ యొక్క  
లక్షణాలు  
  
చికెన్‌పాక్స్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కలిగే లక్షణాలు వైరస్‌కు గురైన 10 నుండి 21  
రోజుల తర్వాత కనిపిస్తాయి మరియు సాధారణంగా 5 నుండి 10 రోజుల వరకు ఉంటాయి.  
ప్రారంభ లక్షణాలు ఏదైనా ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని పోలి ఉండవచ్చు. Chickenpox  
ప్రారంభంలో, ఒక వ్యక్తికి అనారోగ్యంగా అనిపించవచ్చు, శరీర నొప్పి మరియు  
తలనొప్పి ఉండవచ్చు, ఆకలి తగ్గుతుంది. ఒకటి లేదా రెండు రోజుల తర్వాత ఇవి  
చికెన్‌పాక్స్ యొక్క క్లాసిక్ దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. చర్మంపై దద్దుర్లు  
రావడానికి 48 గంటల ముందు పరిచయాలను మూసివేయడం అంటువ్యాధి. చికెన్‌పాక్స్  
యొక్క సాధారణ నాన్ రాష్ లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: చికెన్‌పాక్స్  
యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం జ్వరం. ఇది సాధారణంగా 3-5 రోజులు ఉంటుంది మరియు  
101°–102°F (38.3°–38.8°C) పరిధిలో ఉంటుంది. అలసట లేదా అస్వస్థత, ఇది  
అస్వస్థత యొక్క సాధారణ భావన ఆకలి లేకపోవడం తలనొప్పి కండరాలు లేదా కీళ్ల  
నొప్పి దగ్గు లేదా ముక్కు కారడం వంటి ఫ్లూ వంటి లక్షణాలు  
  
చికెన్‌పాక్స్ దద్దుర్లు మరియు బొబ్బలు శరీరంపై కనిపించిన తర్వాత, అవి  
క్రింది మూడు దశల గుండా వెళతాయి: ఎరుపు లేదా గులాబీ రంగులో కనిపించే గడ్డలు  
(పాపుల్స్) తరచుగా మొదట కడుపు, ఛాతీ, వీపు లేదా ముఖం ప్రాంతాలపై  
గుర్తించబడతాయి, ఇవి శరీరమంతా వ్యాపిస్తాయి. . గడ్డలు చివరికి ద్రవంతో  
నిండిపోతాయి, బొబ్బలు (వెసికిల్స్) ఏర్పడతాయి, అవి తెరిచి లీక్ అవుతాయి.  
బొబ్బలు ఒక క్రస్ట్, స్కాబ్ అభివృద్ధి, మరియు నయం ప్రారంభమవుతుంది.  
  
అన్ని బొబ్బలు ఒకే సమయంలో ఏర్పడవు. అంటువ్యాధి కాలం అంతా కొత్త బొబ్బలు  
అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, వారు పైన వివరించిన అదే దశలను  
అనుసరిస్తారు.  
  
చిన్న పిల్లలకు అన్ని లక్షణాలు సాధారణంగా తేలికపాటివి. టీకాలు వేసిన వారికి  
(పిల్లలు మరియు పెద్దలతో సహా) ఇప్పటికీ ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు, అయితే లక్షణాలు  
తక్కువగా ఉంటాయి మరియు శరీరంపై తక్కువ బొబ్బలు ఏర్పడతాయి.  
  
అయినప్పటికీ, చికెన్ పాక్స్ యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో దద్దుర్లు మరియు  
బొబ్బలు శరీరం అంతటా వ్యాపించడం ప్రారంభిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, చిన్న  
గాయాలు గొంతుపై, కళ్ళ చుట్టూ మరియు మూత్రనాళం, యోని లేదా పాయువు యొక్క  
శ్లేష్మ పొరలలో కూడా ఏర్పడవచ్చు.  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో దద్దుర్లు అస్తవ్యస్తత, మైకము, శ్వాస ఆడకపోవడం,  
వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, దగ్గు (ఇది మరింత తీవ్రమవుతుంది), బలహీనమైన కండరాల  
సమన్వయం మరియు గట్టి మెడ వంటి లక్షణాలతో కూడి ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు తక్షణ  
వైద్య జోక్యం అవసరమయ్యే మరొక వైద్య పరిస్థితి లేదా సంక్లిష్టతను  
సూచిస్తాయి. చికెన్ పాక్స్ కారణాలు  
  
చికెన్‌పాక్స్ వరిసెల్లా జోస్టర్ అనే వైరస్ వల్ల వస్తుంది. సోకిన వ్యక్తితో  
సన్నిహితంగా ఉండటం వల్ల ఇది ఎక్కువగా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ వ్యాప్తి  
చెందుతుంది: శ్వాసకోశ బిందువుల ద్వారా దగ్గు లేదా తుమ్ములు ముద్దులు  
పెట్టడం లేదా లాలాజలం ద్వారా పానీయాలు లేదా ఆహారాన్ని పంచుకోవడం లేదా  
పొక్కులు లేదా చర్మంపై ద్రవంతో పరిచయం ద్వారా కరచాలనం చేయడం లేదా డోర్  
హ్యాండిల్స్ లేదా టేబుల్స్ వంటి కలుషితమైన ఉపరితలాలను తాకడం వంటివి  
చికెన్‌పాక్స్ అంటువ్యాధిగా ఉందా? చికున్‌పాక్స్ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించడం  
ప్రారంభమయ్యే ఒకటి లేదా రెండు రోజుల ముందు నుండి పొక్కులు పొడిగా మరియు  
క్రస్ట్ అయ్యే వరకు అంటువ్యాధి. అందువల్ల, సోకిన వ్యక్తిని తాకడం మానుకోండి  
ఎందుకంటే ఇది మీ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. బొబ్బలు పొడిగా మరియు  
పూర్తిగా అదృశ్యం కావడానికి సాధారణంగా ఒక వారం లేదా రెండు రోజులు పడుతుంది.  
వైరస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది మరియు దానిని నిరోధించే మార్గాల గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. కథనాన్ని ఇక్కడ చదవండి! చికెన్‌పాక్స్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు మీ జీవితంలో ఇన్ఫెక్షన్ సోకకపోతే మీరు చికెన్‌పాక్స్ వైరస్ బారిన పడే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. మీరు ఉంటే ప్రమాదం పెరుగుతుంది: ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు  
టీకాలు వేయకపోతే వ్యాధి సోకిన పిల్లలతో లేదా పెద్దలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నారా  
లేదా సోకిన పిల్లలతో నివసిస్తున్న పెద్దలు పాఠశాల, పిల్లల సంరక్షణ సౌకర్యం  
లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణ సెట్టింగ్‌లో తక్కువ లేదా రాజీపడిన రోగనిరోధక శక్తిని  
కలిగి ఉంటారు అనారోగ్యం కారణంగా లేదా ఏదైనా మందుల వాడకం వల్ల చికెన్‌పాక్స్  
= చికెన్ + పాక్స్ ఉందా?? లేదు, చికెన్ పాక్స్ అంటే పాక్స్ ఉన్న చికెన్ అని  
కాదు. ఇది వరిసెల్లా వైరస్ వల్ల వచ్చే వైరల్ వ్యాధి. చర్మంపై కోడి  
పెక్స్‌ను పోలి ఉండే గుర్తుల కారణంగా ఈ పేరు వచ్చిందని సూచించబడినప్పటికీ,  
కొన్ని ఆసక్తికరమైన సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి, అలాగే చర్మంపై కనిపించే ఎర్రటి  
బొబ్బలు చిక్‌పీస్ (హిందీలో చావ్లీ) లాగా ఉన్నాయని భావించారు. అందువల్ల,  
చికెన్ పాక్స్ అనే పేరు మరొక సిద్ధాంతాన్ని చెబుతుంది. కోళ్లు సాధారణంగా  
బలహీనతతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి మరియు దీని పేరు చికెన్ పాక్స్. దురద అని  
అర్థం వచ్చే గిక్కన్ అనే పాత ఆంగ్ల పదం చికెన్‌గా పాడైంది. అలాగే, పాక్స్  
పాక్స్‌గా స్పెల్లింగ్ చేయబడింది (పాక్ యొక్క బహువచన రూపం — పాత ఆంగ్ల పదం)  
చికెన్‌పాక్స్ గురించి మరింత చూడండి. వైద్య సహాయం కోరుతూ, మా వైద్యులను  
తనిఖీ చేయండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! చికెన్‌పాక్స్ నిర్ధారణ  
  
చికెన్‌పాక్స్ సాధారణంగా దాని క్లాసిక్ చర్మపు దద్దుర్లు కారణంగా  
గుర్తించడం మరియు నిర్ధారించడం సులభం.  
  
అయితే, అవసరమైతే, పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారణ  
పరీక్ష చేయవచ్చు. దీని కోసం, పొక్కు ద్రవం లేదా స్కాబ్స్ వైరస్ ఉనికి కోసం  
పరీక్షించబడతాయి.  
  
అంతేకాకుండా, చికెన్‌పాక్స్‌కు వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధక శక్తి ఉందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి యాంటీబాడీస్ కోసం పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. వీటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: వరిసెల్లా జోస్టర్ IgG పరీక్ష, ఇది వరిసెల్లా జోస్టర్ వైరస్‌తో  
పోరాడటానికి రోగనిరోధక వ్యవస్థ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన ప్రతిరోధకాల IgG  
స్థాయిని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. వరిసెల్లా జోస్టర్ IgM పరీక్ష  
చికెన్‌పాక్స్‌ని నిర్ధారించడానికి మరియు ఇటీవలి, ప్రస్తుత లేదా పాత  
ఇన్‌ఫెక్షన్ మధ్య తేడాను గుర్తించడానికి నిర్వహిస్తారు. ప్రముఖులు ఇషాన్  
ఖట్టర్‌ను 2019లో ప్రభావితం చేశారు, బాలీవుడ్ నటుడు ఇషాన్ ఖట్టర్  
చికెన్‌పాక్స్ నుండి కోలుకోవడం గురించి ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పంచుకున్నారు.  
బర్ఖా సేన్‌గుప్తా టీవీ ఫేమ్ బర్ఖా సేన్‌గుప్తా, “నామ్‌కారన్” సీరియల్‌లో  
తన పాత్రకు ప్రసిద్ది చెందింది, 2019 లో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసిన  
ఆమె చికెన్‌పాక్స్‌తో బాధపడుతోంది మరియు దాని నుండి కోలుకుంది. ఏంజెలీనా  
జోలీ హాలీవుడ్ నటి ఏంజెలీనా జోలీ 39 సంవత్సరాల వయస్సులో చికెన్‌పాక్స్‌తో  
బాధపడ్డారు. ఆమె 2014లో ఒక వీడియో ద్వారా ప్రకటన చేసింది. చికెన్‌పాక్స్  
నివారణ  
  
చికెన్‌పాక్స్‌ను నివారించడానికి సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో  
ఒకటి టీకాలు వేయడం. సాధారణ శిశు వ్యాక్సినేషన్ వైల్డ్-టైప్ వరిసెల్లా యొక్క  
ప్రసారాన్ని గణనీయంగా తగ్గించినప్పటికీ, చికెన్‌పాక్స్ టీకా అనేది ఇండియన్  
యూనివర్సల్ ఇమ్యునైజేషన్ ప్రోగ్రామ్‌లో భాగం కాదు. అందువల్ల, మీరు ఇంకా  
లేకపోతే చికెన్‌పాక్స్‌కు టీకాలు వేయండి, ఎందుకంటే ఇది ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో  
బాధపడే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా, చికెన్‌పాక్స్  
సంక్రమణను నివారించడానికి ఇది సురక్షితమైన మరియు సమర్థవంతమైన ఎంపికలలో  
ఒకటి. టీకాపై సలహా కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
చికెన్‌పాక్స్ అంటువ్యాధి స్వభావం కలిగి ఉన్నందున, ఒక కుటుంబంలోని  
వ్యక్తికి చికెన్‌పాక్స్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, ఇతర కుటుంబ  
సభ్యులు తప్పనిసరిగా టీకాలు వేయాలని సిఫార్సు చేయబడింది, ఒకవేళ ముందుగా  
టీకాలు వేయకపోతే.  
  
చికెన్‌పాక్స్ కోసం టీకాలు వేయడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నాను ఇప్పుడు ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చాలా సందర్భాలలో, చికెన్ పాక్స్ యొక్క లక్షణాలు సాధారణంగా తేలికపాటివి  
మరియు తరచుగా వాటంతట అవే వెళ్లిపోతాయి. అయినప్పటికీ, వైద్యుడిని  
సందర్శించడం మరియు ముందస్తు జోక్యం నెమ్మదిగా పురోగతికి మరియు వ్యాధి యొక్క  
ప్రారంభ పరిష్కారానికి దారితీయవచ్చు. కొన్ని సార్లు, ముఖ్యంగా పెద్దలలో,  
చికెన్‌పాక్స్ యొక్క లక్షణాలు తీవ్రంగా మారినప్పుడు మరియు మెరుగుదల  
సంకేతాలను చూపించడంలో విఫలం కావచ్చు. అలాంటప్పుడు చికిత్స చేయించుకోవడానికి  
వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.  
  
మీరు వంటి లక్షణాలను అనుభవిస్తే మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని చూడాలి:  
వాంతులు శ్వాస తీసుకోవడంలో దద్దుర్లు కంటిపై దద్దుర్లు మెడ దృఢత్వం అధిక  
జ్వరం (102 F కంటే ఎక్కువ) బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కండరాల నియంత్రణ  
కోల్పోవడం మైకము  
  
ఒక సాధారణ వైద్యునితో పాటు, ఈ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే  
నిపుణులు శిశువైద్యుడు (పిల్లల విషయంలో) చర్మవ్యాధి నిపుణుడు అంతర్గత వైద్య  
నిపుణుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు చికెన్‌పాక్స్ చికిత్స  
  
చికెన్‌పాక్స్ సాధారణంగా ఒక వారం లేదా 10 రోజులలో దాని కోర్సును  
నడుపుతుంది. చికిత్స ఎక్కువగా లక్షణాలను తగ్గించే లక్ష్యంతో ఉంటుంది.  
జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి పారాసెటమాల్ వంటి నాన్ ఆస్పిరిన్ ఉత్పత్తులు  
తీసుకోవచ్చు.  
  
పెద్దవారిలో మరియు చికెన్‌పాక్స్ యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్నవారిలో,  
వైద్యులు యాంటీవైరల్ మందులను సూచించవచ్చు, ఎందుకంటే ఇది లక్షణాలను తక్కువ  
తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు పరిస్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. అయినప్పటికీ,  
చికిత్స యొక్క కోర్సును అనుసరించాలని నిర్ధారించుకోండి మరియు స్వీయ-ఔషధం  
చేయవద్దు. సాధారణంగా ఉపయోగించే యాంటీవైరల్‌లలో కొన్ని: Acyclovir  
Famciclovir Ganciclovir Ribavirin Valacyclovir  
  
చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి రక్షణ చర్యగా, వ్యాధి సోకిన వారు సాధారణంగా  
వారు అంటువ్యాధిగా ఉన్నప్పుడు ఇంట్లోనే ఉండవలసి ఉంటుంది. పిల్లలలో రేయ్స్  
సిండ్రోమ్‌తో సంబంధం ఉన్నందున జ్వరం కోసం ఆస్పిరిన్ వంటి OTC మందులను  
ఉపయోగించకూడదని సూచించబడింది. ఇది మెదడును ప్రభావితం చేసే తీవ్రమైన వ్యాధి  
మరియు మరణానికి కూడా కారణం కావచ్చు. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడకాన్ని నివారించండి ఎందుకంటే ఇది తీవ్రమైన  
చర్మ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. గోరువెచ్చని నీటితో రోజువారీ  
శుభ్రపరచడం సెకండరీ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
గోళ్లను చిన్నగా ఉంచడం మరియు చేతి తొడుగులు ధరించడం వలన గోకడం  
నిరోధించవచ్చు మరియు ద్వితీయ అంటువ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.  
చికెన్‌పాక్స్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
1. దురదను గీసుకోవద్దు చికెన్‌పాక్స్ యొక్క ముఖ్య లక్షణాలలో ఒకటి చర్మం  
 దురదగా ఉంటుంది మరియు అందువల్ల, గోకడం నివారించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది  
 మచ్చల ప్రమాదాన్ని పెంచడమే కాకుండా ఇన్ఫెక్షన్‌కు కూడా దారి తీస్తుంది.  
 భద్రతా చర్యగా, మీరు మీ పిల్లల వేలుగోళ్లను కత్తిరించవచ్చు, ఇది గోకడం  
 వల్ల కలిగే చర్మ సంక్రమణను నిరోధించవచ్చు. దురద చర్మంపై నొక్కండి లేదా  
 తట్టండి కానీ గీతలు పడకండి.  
  
2. కోల్డ్ కంప్రెస్ ఉపయోగించండి చికెన్‌పాక్స్ కూడా జ్వరానికి  
 కారణమవుతుంది, దీని వలన చర్మం దురద మరియు గోకడం వంటి వాటికి మరింత  
 అవకాశం ఉంటుంది. పెరిగిన శరీర ఉష్ణోగ్రత చికెన్‌పాక్స్‌తో బాధపడుతున్న  
 వ్యక్తికి పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చవచ్చు. కోల్డ్ కంప్రెస్‌ని  
 ఉపయోగించమని సలహా ఇవ్వడానికి ఇది కారణం, ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను  
 తగ్గించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా దురద చర్మాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది. ఇది  
 ప్రభావవంతమైన చికెన్‌పాక్స్ నివారణలలో ఒకటిగా పనిచేస్తుంది కాబట్టి  
 దురద ఉన్న ప్రదేశంలో చల్లని, తడిగా ఉన్న కుదించును వర్తించండి.  
  
3. ఆరోగ్యకరమైన, ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని తినండి మీరు అనారోగ్యంతో  
 ఉన్నప్పుడు మసాలా మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని కోరుకోవడం  
 సర్వసాధారణం. ఏది ఏమైనప్పటికీ, కారం, నూనె లేదా లవణం కలిగిన ఆహారాలను  
 తీసుకోవడం మానేయడం ఉత్తమం, ఎందుకంటే ఇవి మీ జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను  
 అడ్డుకోవడమే కాకుండా శరీరంలో వేడిని కూడా పెంచుతాయి. అందువల్ల, వైద్యం  
 ప్రక్రియను మెరుగుపరచడానికి ఇంట్లో వండిన ఆహారాలు, ప్రాధాన్యంగా చప్పగా  
 ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. అలాగే, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండే  
 పండ్లను తీసుకోవడం మరియు నారింజ, యాపిల్, ద్రాక్ష, నిమ్మకాయలు మొదలైన  
 రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం.  
  
4. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి చాలా ద్రవాలు త్రాగండి ఎందుకంటే ఇది  
 హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటానికి మరియు అధిక జ్వరం కారణంగా ఏర్పడే  
 నిర్జలీకరణాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, ఇది శరీరం  
 నుండి వైరల్ టాక్సిన్స్‌ను ఫ్లష్ చేయడానికి మరియు త్వరగా కోలుకోవడానికి  
 సహాయపడుతుంది. అయితే, చక్కెర పానీయాలు తాగడం మానుకోండి మరియు తాజా,  
 సాధారణ నీటిని ఎంచుకోండి, ప్రత్యేకించి మీకు లేదా మీ పిల్లవాడికి  
 నోటిలో పుండ్లు ఉంటే. పిల్లల కోసం, మీరు శరీరంలోని ద్రవ నిల్వలను  
 తిరిగి నింపడానికి చక్కెర రహిత పాప్సికల్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.  
  
5. చేతి తొడుగులు ధరించండి ఈ చిట్కా ఎక్కువగా పిల్లలకు వర్తిస్తుంది,  
 ఎందుకంటే వారు చర్మం దురదకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గోకడం  
 నిరోధించడానికి, ముఖ్యంగా పిల్లలకు, చేతికి గ్లౌజులు లేదా సాక్స్‌లు  
 పెట్టుకోవాలని సలహా ఇవ్వడానికి కారణం ఇదే. ఇది చికెన్‌పాక్స్ పొక్కుతో  
 గోరు యొక్క ప్రత్యక్ష కంటెంట్‌ను నిరోధించడమే కాకుండా అంటువ్యాధుల  
 ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు మచ్చలను పరిమితం చేస్తుంది. అలాగే,  
 వదులుగా, కాటన్ దుస్తులను ధరించండి, ఇది చర్మం శ్వాస తీసుకోవడానికి  
 మరియు దురదను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
6. స్వీయ-ఔషధాలను నివారించండి చాలా మంది ప్రజలు చికెన్‌పాక్స్‌తో  
 బాధపడుతున్నప్పుడు రెండవ ఆలోచన లేకుండా జ్వరం కోసం మాత్రలు లేదా శరీర  
 నొప్పికి నొప్పి నివారిణిని పాప్ చేస్తారు. అయితే, ఇది మంచి ఆలోచన  
 కాదు. జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి సాధారణంగా ఉపయోగించే ఆస్పిరిన్, 16  
 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో రేయ్స్ సిండ్రోమ్ అని  
 పిలువబడే ప్రాణాంతక పరిస్థితిని కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, స్వీయ-ఔషధం  
 చేయకండి, కానీ ఏదైనా మాత్రలు తీసుకునే ముందు మీ వైద్యుడిని  
 సంప్రదించండి. చికెన్‌పాక్స్ యొక్క సమస్యలు  
  
చికెన్ పాక్స్ సాధారణంగా తేలికపాటి వ్యాధి. అయినప్పటికీ, చికెన్‌పాక్స్  
నుండి సమస్యలు సంభవించవచ్చు. పెద్దలు మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
కలిగిన వ్యక్తులలో ఇవి సర్వసాధారణం: శిశువులు గర్భిణీ స్త్రీలు HIV/AIDS,  
క్యాన్సర్, కీమోథెరపీ, స్టెరాయిడ్ థెరపీ, మార్పిడి వంటి పరిస్థితులతో  
బాధపడుతున్న రోగులు  
  
చికెన్‌పాక్స్ యొక్క కొన్ని తీవ్రమైన సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: సెకండరీ  
బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు డీహైడ్రేషన్ న్యుమోనియా (ఊపిరితిత్తుల  
ఇన్ఫెక్షన్) ఎన్సెఫాలిటిస్ (మెదడు యొక్క వాపు మరియు వాపు) సెరెబెల్లార్  
అటాక్సియా (లోపభూయిష్ట కండరాల సమన్వయం) ట్రాన్స్‌వర్స్ మైలిటిస్  
(వెన్నుపాము యొక్క వాపు) చికెన్‌పాక్స్ సమయంలో ఆస్పిరిన్ తీసుకునే పిల్లలు  
మరియు యుక్తవయస్కుల్లో సిండ్రోమ్ డెత్ చికెన్‌పాక్స్ మరియు షింగిల్స్  
షింగిల్స్ మరియు చికెన్‌పాక్స్ ఒకే వైరస్ వల్ల వచ్చినప్పటికీ, అవి ఒకే  
రకమైన అనారోగ్యం కాదు. చికెన్‌పాక్స్ సాధారణంగా పిల్లలను ప్రభావితం చేసే  
తేలికపాటి అనారోగ్యం. చికెన్‌పాక్స్ వ్యాధి అదృశ్యమైన చాలా కాలం తర్వాత  
వైరస్ తిరిగి క్రియాశీలం కావడం వల్ల షింగిల్స్ వస్తుంది.  
  
కోలుకున్న తర్వాత కూడా చికెన్ పాక్స్ వైరస్ శరీరంలో ఉంటుంది. తరువాత  
జీవితంలో, వైరస్ తిరిగి క్రియాశీలం చేసి షింగిల్స్‌కు కారణమవుతుంది. మీకు  
గులకరాళ్లు ఉన్నట్లయితే, మీరు ఎప్పుడూ చికెన్‌పాక్స్‌ను కలిగి ఉండని లేదా  
చికెన్‌పాక్స్ వ్యాక్సిన్ తీసుకోని వ్యక్తులకు వరిసెల్లా వైరస్‌ను వ్యాప్తి  
చేయవచ్చు. ఈ వ్యక్తులు చికెన్‌పాక్స్‌ను అభివృద్ధి చేస్తారు, గులకరాళ్లు  
కాదు. ఎవరైనా చికెన్‌పాక్స్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి చికెన్‌పాక్స్ లేదా  
షింగిల్స్‌కు గురైన తర్వాత 10 నుండి 21 రోజుల వరకు పడుతుంది. చికెన్‌పాక్స్  
యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
యాంటీవైరల్ మందులతో పాటు, లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి మరియు గోకడం వల్ల  
ఏర్పడిన మచ్చలను వదిలించుకోవడానికి సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి.  
అయితే, మీరు ఈ చికెన్‌పాక్స్ నివారణలలో దేనినైనా ప్రయత్నించే ముందు మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
1. వోట్మీల్ బాత్ చికెన్‌పాక్స్ కారణంగా ఏర్పడే చర్మం దురద నుండి ఉపశమనం  
 పొందేందుకు ఓట్ మీల్ బాత్ అత్యంత ప్రసిద్ధ సహజ నివారణలలో ఒకటి. దీని  
 కోసం, మీరు రెండు కప్పుల ఓట్ మీల్‌ను రెండు లీటర్ల నీటిలో సుమారు 15  
 నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు, దానిని చల్లబరచండి మరియు ఉడికించిన  
 ఓట్‌మీల్‌ను కాటన్ క్లాత్‌లో కట్టి, నీరు గందరగోళంగా మారే వరకు  
 గోరువెచ్చని నీటి టబ్‌లో తేలడానికి అనుమతించండి. దురద నుండి ఉపశమనం  
 పొందడానికి ఈ నీటిని శరీరమంతా చల్లుకోండి.  
  
2. బేకింగ్ సోడా చికెన్‌పాక్స్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో దురదను  
 వదిలించుకోవడానికి ఇది చాలా సాధారణంగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఒక గ్లాసు  
 నీటిలో 1/4 టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడా కలపండి. బేకింగ్ సోడా చర్మంపై  
 ఆరిపోయేలా మెత్తగా కాటన్ క్లాత్‌ను అందులో ముంచి చర్మంపై వేయండి. ఇది  
 బొబ్బలు గోకడం నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచుతుంది.  
  
3. విటమిన్ ఇ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, విటమిన్ ఇ ఆయిల్  
 దురద నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే చికెన్‌పాక్స్ బొబ్బలు  
 గోకడం వల్ల ఏర్పడే మచ్చలను నివారిస్తుంది. విటమిన్ ఇ ఆయిల్‌ను చర్మం  
 అంతటా సున్నితంగా పూయండి, ఎందుకంటే ఇది చర్మంపై ప్రశాంతత మరియు ఓదార్పు  
 ప్రభావాన్ని చూపుతుంది మరియు అందువలన, వైద్యం ప్రోత్సహిస్తుంది.  
 అంతేకాకుండా, ఈ నూనెను క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల చికెన్‌పాక్స్  
 కారణంగా ఏర్పడిన మచ్చలు/మార్క్‌లు తేలికవుతాయి. చికెన్‌పాక్స్‌తో  
 జీవించడం  
  
కొద్దికాలం పాటు, ఒక వ్యక్తికి చికెన్‌పాక్స్ వచ్చినప్పుడు, తనంతట తానుగా  
వీలైనంత సౌకర్యవంతంగా ఉండటమే కాకుండా మరొకరు చేయగలరు. చాలా సందర్భాలలో,  
మీకు ఒకసారి చికెన్‌పాక్స్ వచ్చినట్లయితే, మీ జీవితకాలంలో అది మళ్లీ రాదు.  
అరుదుగా, ఎవరైనా ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు పొందవచ్చు. రోగులు తగినంత మొత్తంలో  
విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడానికి చాలా నీరు మరియు ఇతర  
ద్రవాలను త్రాగాలి. దాల్చిన చెక్క, చమోమిలే మరియు తులసి మూలికా టీలు వంటి  
ఇతర పానీయాలు కూడా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఆహారం సరళంగా మరియు  
ఆరోగ్యకరమైనదిగా ఉండాలి. కొవ్వు మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని నివారించండి.  
సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహారం మంటను కలిగిస్తుంది, ఇది చికాకు ఉన్న  
ప్రాంతం యొక్క వైద్యంను నెమ్మదిస్తుంది. గోకడం నివారించడానికి మీ  
వేలుగోళ్లను కత్తిరించండి ఎందుకంటే ఇది లోతైన మచ్చలు మరియు గాయాలను  
ఏర్పరుస్తుంది. యాంటిహిస్టామైన్ లోషన్ మరియు చల్లని స్నానాలు దురదను  
శాంతపరచడానికి సహాయపడతాయి. స్వీయ సంరక్షణతో పాటు ఇంట్లో చికెన్‌పాక్స్  
వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా తిన్న తర్వాత మరియు  
రెస్ట్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత మీ కుటుంబం తరచుగా చేతులు కడుక్కోవాలని  
నిర్ధారించుకోండి. టీకాలు వేయని కుటుంబ సభ్యులు, గర్భిణీ స్త్రీలు, నవజాత  
శిశువులు, వృద్ధులు లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు తక్కువ నిరోధకత ఉన్నవారిని  
బహిర్గతం చేయకుండా ప్రయత్నించండి. అన్ని బొబ్బలు క్రస్ట్ లేదా ఎండిన వరకు  
ఒంటరిగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు చికెన్ పాక్స్  
మొదట బయటకు వచ్చినప్పుడు ఎలా ఉంటుంది? చికెన్‌పాక్స్ జీవితాంతం రోగనిరోధక  
శక్తిని ఇస్తుందా? పెద్దలకు చికెన్ పాక్స్ ఎందుకు అధ్వాన్నంగా ఉంటుంది?  
చికెన్‌పాక్స్ ఎంతకాలం సంక్రమిస్తుంది? చికెన్ పాక్స్ రెండుసార్లు  
వస్తుందా? చికెన్ పాక్స్ మశూచికి సంబంధించినదా? ప్రస్తావనలు Ayoade F,  
Kumar S. Varicella Zoster. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2021 జనవరి. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ:  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG);  
2006-. చికెన్‌పాక్స్: అవలోకనం. 2014 జూన్ 30 [2019 నవంబర్ 21న  
నవీకరించబడింది]. కోహెన్ J, బ్రూయర్ J. చికెన్‌పాక్స్: చికిత్స. BMJ క్లిన్  
ఎవిడ్. 2015;2015:0912. 2015 జూన్ 15న ప్రచురించబడింది. కోట V, గ్రెల్లా  
MJ. వరిసెల్లా (చికెన్‌పాక్స్) టీకా. [2021 ఫిబ్రవరి 16న నవీకరించబడింది].  
ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. చికెన్‌పాక్స్ (వరిసెల్లా). సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్  
కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). చికెన్‌పాక్స్ ఉన్న పిల్లలను ఎలా  
చూసుకోవాలి. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. నివారణ మరియు చికిత్స.  
చికెన్‌పాక్స్ (వరిసెల్లా). సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్  
(CDC). పిల్లలకు ప్రకృతి చికిత్స. HK బఖ్రు జైకో పబ్లిషింగ్ హౌస్, 1999.  
304 p. సాధారణ జబ్బులకు సహజ ఇంటి నివారణలు. HK బఖ్రు ఓరియంట్  
పేపర్‌బ్యాక్స్, 1996. 232 p.  
  
==================================================  
  
జిరోఫ్తాల్మియాను జిరోటిక్ కెరాటిటిస్ మరియు కెరటోమలాసియా అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం జిరోఫ్తాల్మియా అనేది తీవ్రమైన విటమిన్ ఎ లోపంతో సంబంధం  
ఉన్న కంటి సంకేతాలు మరియు లక్షణాల సమూహాన్ని సూచిస్తుంది. విటమిన్ ఎ కంటిలో  
వివిధ ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది మరియు దాని లోపం కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని  
ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ఇది ఒక  
ప్రధాన సమస్య మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా నివారించదగిన అంధత్వానికి ప్రధాన  
కారణం.  
  
ఇది ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు కానీ 2 నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్సు ఉన్న పిల్లలు ఈ లోపానికి ఎక్కువగా గురవుతారు. విటమిన్ ఎ సరికాని  
వినియోగం, జీవక్రియ లేదా నిల్వ కారణంగా ఈ వ్యాధి సంభవించవచ్చు.  
  
ఆహారం మరియు సప్లిమెంట్ల ద్వారా సరైన మోతాదులో విటమిన్ ఎ తీసుకోవడం ద్వారా  
ఈ వ్యాధిని సులభంగా నివారించవచ్చు మరియు చికిత్స చేయవచ్చు.  
జిరోఫ్తాల్మియాకు ప్రేరేపించే కారకంగా పనిచేసే మీజిల్స్ వంటి కొన్ని  
వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధకత కూడా పిల్లలలో విటమిన్ ఎ లోపాన్ని  
నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా 2 నుండి 6 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల  
పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలు (లు)  
ప్రమేయం కలిగి ఉంటాయి కళ్ళు అనుకరించే పరిస్థితులు పరీక్ష రక్త పరీక్ష:  
సీరం విటమిన్ ఎ, సీరం రెటినోల్ బైండింగ్ ప్రోటీన్ & సీరం జింక్ డార్క్  
అడాప్టోమెట్రీ మరియు నైట్ విజన్ థ్రెషోల్డ్ పరీక్షలు ఎలక్ట్రోరెటినోగ్రామ్  
(ERG) ఇంప్రెషన్ సైటోలజీ చికిత్స విటమిన్ ఎ సప్లిమెంటేషన్ జింక్  
సప్లిమెంటేషన్ సమయోచిత చికిత్స యాంటీబయాటిక్స్ సంబంధిత ఎన్జిఓలు  
  
జిరోఫ్తాల్మియా యొక్క లక్షణాలు రోగి యొక్క లోపం మరియు వయస్సు యొక్క  
తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటాయి మరియు ఈ క్రింది దశల ద్వారా క్రమంగా  
పురోగమిస్తాయి: రాత్రి అంధత్వం (కంటికి కాంతికి బలహీనమైన సున్నితత్వం) ఇది  
జిరోఫ్తాల్మియా యొక్క మొదటి సంకేతం, దీనిలో వ్యక్తి చూడలేడు. మసక  
వెలుతురులో మరియు వస్తువులపైకి దూసుకుపోవచ్చు మరియు/లేదా తగ్గిన చలనశీలతను  
చూపుతుంది. కండ్లకలక జిరోసిస్ ఇది కండ్లకలక యొక్క నిస్తేజంగా, పొడిగా,  
మందంగా, ముడతలుగా కనిపించడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. కండ్లకలకను  
ద్రవపదార్థం చేసే మ్యూకిన్ స్రావంలో మార్పుల కారణంగా ఇది అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. బిటాట్ మచ్చలు ఇది కండ్లకలకపై తెల్లటి, నురుగు, అపారదర్శక  
నిక్షేపాలను సూచిస్తుంది. కార్నియా జిరోసిస్ కార్నియా నిస్తేజంగా, పొడిగా  
మరియు మబ్బుగా కనిపిస్తుంది. కార్నియల్ వ్రణోత్పత్తి లేదా కెరటోమలాసియా  
కార్నియల్ జిరోసిస్ తరచుగా అల్సర్‌లకు మరియు కార్నియా మృదువుగా మారడానికి  
దారితీస్తుంది. ఇది కంటిలోని కార్నియాను కూడా చిల్లులు చేసి నాశనం  
చేస్తుంది. జిరోఫ్తాల్మిక్ ఫండస్ ఇది ఫండస్‌లో (కంటి లోపలి, వెనుక ఉపరితలం)  
నిర్మాణ మార్పులను సూచిస్తుంది. జిరోఫ్తాల్మియా కారణాలు  
  
విటమిన్ A అనేది ఒక ముఖ్యమైన పోషకం మరియు కంటి యొక్క క్రింది కేంద్ర  
విధులకు బాధ్యత వహిస్తుంది: రెటీనా అని పిలువబడే విటమిన్ A యొక్క రూపం,  
opsin అనే ప్రోటీన్‌తో కలిపి రోడాప్సిన్‌ను ఏర్పరుస్తుంది, ఇది మసక కాంతి  
మరియు రంగులో దృష్టికి అవసరమైన కాంతిని గ్రహించే అణువు. సున్నితత్వం. కంటి  
యొక్క రక్షిత బయటి పొర అయిన కార్నియా యొక్క పనితీరుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా  
స్పష్టమైన దృష్టిని నిర్వహించడంలో విటమిన్ ఎ కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తుంది, విటమిన్ ఎ కళ్లలో తేమను ఉత్పత్తి చేయడానికి మరియు కళ్ళు  
పొడిబారడం వంటి సమస్యలను నివారించడానికి లాక్రిమల్ గ్రంధులను  
ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఎ లోపం జిరోఫ్తాల్మియాకు ప్రధాన  
కారణం. లోపం యొక్క కారణాలు:  
  
ఎ. విటమిన్ ఎ యొక్క తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం విటమిన్ ఎ యొక్క ఆహార  
వనరులను తక్కువగా తీసుకోవడం దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు: తగినంత ఆహార సరఫరా  
దీర్ఘకాలిక మద్య వ్యసనం అధికంగా ఎంపిక చేసుకుని తినడం మానసిక అనారోగ్యం  
మింగడంలో ఇబ్బంది  
  
మానసిక అనారోగ్యంతో పోరాడుతున్న ఒక స్నేహితుడు లేదా కుటుంబ సభ్యునికి మీరు  
సహాయం చేయగల మరియు మద్దతు ఇవ్వగల మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి, ఇది వారి ఆహార  
విధానాన్ని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!  
  
B. విటమిన్ A యొక్క బలహీనమైన శోషణ విటమిన్ A యొక్క తగినంత శోషణకు ప్రధాన  
కారణాలు ప్యాంక్రియాటిక్, కాలేయం మరియు ప్రేగులను ప్రభావితం చేసే వ్యాధులు:  
దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి (6 నెలల కంటే ఎక్కువ కాలం కాలేయం యొక్క ప్రగతిశీల  
నష్టం) ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (జీర్ణవ్యవస్థలో వాపు ట్రాక్ట్)  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ (ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు) ఉదరకుహర వ్యాధి (జీర్ణానికి  
దారితీసే కొన్ని ఆహారాలకు అధిక సున్నితత్వం) ప్యాంక్రియాటిక్ లోపం  
(ప్యాంక్రియాస్ యొక్క సరికాని పనితీరు) షార్ట్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (ఆహారం  
నుండి పోషకాలను సరిగ్గా గ్రహించకపోవడం) దీర్ఘకాలిక డయేరియాసిస్ ఇన్ఫెక్షన్  
జ్వరం మరియు విరేచనాలతో పాటు) అబెటాలిపోప్రొటీనిమియా (కొవ్వులు మరియు  
విటమిన్ల యొక్క బలహీనమైన శోషణ) C. విటమిన్ ఎ తగ్గిన నిల్వ కింది కారణాల  
వల్ల విటమిన్ ఎ తగ్గిన నిల్వ కూడా జిరోఫ్తాల్మియాకు కారణం కావచ్చు. కాలేయ  
వ్యాధులు సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ (ప్రధానంగా ఊపిరితిత్తులు మరియు  
జీర్ణవ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే వారసత్వ రుగ్మత) మీకు తెలుసా? విటమిన్ ఎ  
చర్మ కణాలకు పోషణను అందిస్తుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన మరియు మెరిసే చర్మాన్ని  
ప్రోత్సహిస్తుంది. విటమిన్ ఎ యొక్క ఆరోగ్యకరమైన మోతాదు కొత్త చర్మ కణాల  
ఉత్పత్తిని నిర్వహించడం ద్వారా చర్మ క్యాన్సర్‌ను కూడా నివారిస్తుంది.  
విటమిన్ ఎ వల్ల కలిగే మరిన్ని ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి  
చదవండి! జిరోఫ్తాల్మియాకు ప్రమాద కారకాలు క్రింది కారకాలు విటమిన్ ఎ  
లోపాన్ని ప్రేరేపించగలవు మరియు చివరికి జిరోఫ్తాల్మియాకు దారితీస్తాయి:  
వయస్సు శిశువులు మరియు పిల్లలు వారి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి విటమిన్ ఎ  
యొక్క అధిక అవసరం కారణంగా జిరోఫ్తాల్మియాకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. విటమిన్ ఎ  
శోషణకు ఆటంకం కలిగించే పేగు ఇన్ఫెక్షన్లకు కూడా పిల్లలు ఎక్కువగా  
గురవుతారు.  
  
మీ పిల్లల ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారా? మీ బిడ్డ పోషకాహార  
లోపాలను అభివృద్ధి చేయకుండా చూసుకోవడానికి కొన్ని సులభమైన మరియు ఆచరణాత్మక  
మార్గాలను తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!  
  
పోషకాహార లోపం విటమిన్ ఎ లోపంతో సహా అనేక విటమిన్ లోపాలకు పోషకాహార లోపం  
దారితీస్తుంది. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో నివసించే ప్రజలు  
పోషకాహారలోపానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నందున జిరోఫ్తాల్మియాకు ఎక్కువ అవకాశం  
ఉంది. జింక్ లోపం పోషకాహార లోపం, ముఖ్యంగా జింక్ లోపం, శరీరంలో చురుకైన  
విటమిన్ ఎ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది మరియు జిరోఫ్తాల్మియా అభివృద్ధి చెందే  
అవకాశాలను పెంచుతుంది. గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే స్త్రీలకు ఈ కాలంలో విటమిన్  
ఎ లోపం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల జిరోఫ్తాల్మియా వచ్చే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఉన్న తల్లులకు జన్మించిన నవజాత శిశువులకు  
జిరోఫ్తాల్మియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేద చనుబాలివ్వడం సాధారణ  
పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి అవసరమైన వివిధ రకాల పోషకాలను నవజాత శిశువులకు  
తల్లి పాలు అందిస్తుంది. ఇది జీవితం యొక్క ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో వివిధ  
ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి శిశువులను కూడా రక్షిస్తుంది. 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు  
ఉన్న శిశువులలో తగినంత తల్లిపాలు ఇవ్వకపోవడం కూడా జిరోఫ్తాల్మియా  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. వైద్య పరిస్థితులు దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి, లివర్  
సిర్రోసిస్, డయేరియా, ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు  
వ్యాధి వంటి కొన్ని వ్యాధులు వ్యక్తిని జిరోఫ్తాల్మియాకు మరింత హాని  
కలిగిస్తాయి. కొమొర్బిడిటీలు న్యుమోనియా, కామెర్లు, వాంతులు మరియు  
సెప్టిసిమియా వంటి వివిధ వ్యాధులు కూడా జిరోఫ్తాల్మియా ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి. తక్కువ సామాజిక ఆర్థిక స్థితి పేద ప్రజలు తమ పోషకాహార అవసరాలను  
తీర్చుకోవడానికి సరైన భోజనం చేయలేని కారణంగా విటమిన్ ఎ లోపానికి ఎక్కువ  
అవకాశం ఉంది. విద్య లేకపోవడం సరైన పోషకాహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి సరైన  
అవగాహన లేని వ్యక్తులు విటమిన్ ఎ వంటి పోషకాహార లోపానికి గురవుతారు.  
మద్యపానం అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో విటమిన్ ఎ స్థాయి తగ్గుతుంది  
మరియు జిరోఫ్తాల్మియాకు దారి తీస్తుంది. ఆల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్‌ను  
తగ్గిస్తుంది, తక్కువ పరిమాణంలో రెడ్ వైన్ హృదయ ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరుస్తుందని తెలిసినప్పటికీ, నిరంతర మద్యపానం కొలెస్ట్రాల్‌లో  
పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది, ఇది ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది.  
దీర్ఘకాలంలో మద్యం సేవించడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ గురించి ఇలాంటి అపోహలు ఎక్కువ. ఇప్పుడు బస్ట్!  
జిరోఫ్తాల్మియా నిర్ధారణ  
  
జిరోఫ్తాల్మియా సంకేతాలు ఉన్న రోగి నుండి ఆల్కహాల్ తీసుకోవడంతో సహా  
సంపూర్ణమైన ఆహార, వైద్య, సామాజిక చరిత్ర తీసుకోబడుతుంది. రాత్రి అంధత్వం  
లేదా తీవ్రమైన జిరోఫ్తాల్మియా యొక్క నిర్దిష్ట సూచనల విషయంలో, విటమిన్ ఎతో  
చికిత్స వెంటనే ప్రారంభించబడుతుంది. రోగ నిర్ధారణ ఎక్కువగా లక్షణాలపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. శారీరక పరీక్ష జిరోఫ్తాల్మియా యొక్క లక్షణం అయిన పొడి  
కళ్ళు మరియు మచ్చలు వంటి ఏవైనా సంకేతాల కోసం డాక్టర్ మొదట రోగి యొక్క  
కళ్ళను పరిశీలిస్తాడు. శారీరక పరీక్షలో కామెర్లు కూడా ఉంటాయి. రక్త  
పరీక్షలు సీరం విటమిన్ ఎ/రెటినోల్ ఈ పరీక్ష శరీరంలో విటమిన్ ఎ స్థాయిని  
కొలుస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపానికి సంబంధించిన కంటి లక్షణాలు <10mcg/dL  
గాఢతలో అభివృద్ధి చెందుతున్నట్లు చూపబడింది.  
  
సీరం రెటినోల్ బైండింగ్ ప్రోటీన్ విటమిన్ ఎ రెటినోల్ బైండింగ్ ప్రోటీన్  
(RBP)తో బంధించిన తర్వాత రెటినోల్ రూపంలో కణజాలాలకు రవాణా చేయబడుతుంది. RBP  
స్థాయి రెటినోల్ గాఢతను ప్రతిబింబిస్తుంది, ఇది విటమిన్ A స్థితి గురించి  
ఒక ఆలోచనను ఇస్తుంది. సీరం RBP యొక్క సాధారణ స్థాయి 30-75 ug/ml.  
  
సీరం జింక్ జింక్ తగ్గిన స్థాయి కూడా జిరోఫ్తాల్మియాతో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది. సీరం జింక్ యొక్క సాధారణ స్థాయిలు 75-120 mcg/dL. డార్క్  
అడాప్టోమెట్రీ మరియు నైట్ విజన్ థ్రెషోల్డ్ పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు రాత్రి  
దృష్టి లోపాలను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఎలెక్ట్రోరెటినోగ్రామ్  
(ERG) ERG కాంతి ఉద్దీపనకు ప్రతిస్పందనగా రెటీనా యొక్క విద్యుత్  
కార్యకలాపాలను, నాన్-ఇన్వాసివ్‌గా కొలుస్తుంది. ERG లు కార్నియాతో సంబంధంలో  
ఉంచబడిన ఎలక్ట్రోడ్‌ను ఉపయోగించి రికార్డ్ చేయబడతాయి. ఇంప్రెషన్ సైటోలజీ  
దీనిలో, కండ్లకలక (కంటి యొక్క తెల్లని భాగాన్ని కప్పి ఉంచే స్పష్టమైన  
కణజాలం) యొక్క నమూనాలు గోబ్లెట్ కణాల ఉనికి కోసం అధ్యయనం చేయబడతాయి  
(శ్లేష్మ కణాలను ఉత్పత్తి చేసే మరియు స్రవించే అత్యంత ప్రత్యేకమైన కణాలు,  
కళ్ల ఆర్ద్రీకరణ మరియు సరళతకు బాధ్యత వహిస్తాయి). ఈ కణాల పరిమాణం తగ్గడం  
కూడా విటమిన్ ఎ లోపానికి సూచిక. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
కళ్లు పొడిబారడం వంటి కనిపించే లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న ఏ రోగి అయినా  
వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
  
జిరోఫ్తాల్మియా యొక్క రోగనిర్ధారణ ఒక నేత్ర వైద్యుడు, వ్యాధులు మరియు కంటి  
శస్త్రచికిత్సలలో ప్రత్యేకత కలిగిన వైద్యునిచే చేయబడుతుంది.  
  
మీరు ఏవైనా కంటి సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటే, మా వైద్య నిపుణులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
జిరోఫ్తాల్మియా నివారణ  
  
జిరోఫ్తాల్మియాను నివారించడంలో విటమిన్ ఎ యొక్క తగినంత స్థాయిని నిర్వహించే  
అన్ని క్రింది కారకాలు పాత్ర పోషిస్తాయి: తగినంత విటమిన్ ఎ తీసుకోవడం  
జిరోఫ్తాల్మియాను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉన్న  
ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం ద్వారా తగినంత మొత్తంలో విటమిన్ ఎ తీసుకోవడం.  
క్యారెట్లు, పాలు, చేపలు, గుడ్లు, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, యమ్‌లు మరియు  
చిలగడదుంపలు.  
  
నిర్బంధ ఆహారాలు లేదా విటమిన్ ఎ తగినంత మొత్తంలో పొందడంలో కొన్ని సమస్యలను  
ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులు విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్లను సిఫార్సు చేసిన మోతాదులో  
తీసుకోవాలి.  
  
కాలేయంలో రెటినోల్ నిల్వలను నిర్మించడానికి గర్భధారణ మరియు చనుబాలివ్వడం  
సమయంలో విటమిన్ ఎ యొక్క సరైన తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. పర్యావరణ  
పరిశుభ్రత శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు, క్షయ, విరేచనాలు మరియు పురుగుల ముట్టడి  
వంటి కొన్ని వ్యాధుల సమక్షంలో విటమిన్ ఎ లోపం వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.  
జీవన వాతావరణం యొక్క సరైన పారిశుధ్యం ఈ వ్యాధుల ప్రాబల్యాన్ని తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
ఒక వ్యక్తి తన జీవితాన్ని ఎలా గడుపుతున్నాడో పరిశుభ్రత అనేది ఒక క్లిష్టమైన  
కొలత. స్వీయ-పరిశుభ్రతకు ప్రాముఖ్యతనిచ్చే వ్యక్తి తన/ఆమె చర్మంలో సుఖంగా  
ఉండటమే కాకుండా తన చుట్టూ ఉన్న ఇతరులకు సౌకర్యంగా పని చేయడానికి సహాయం  
చేస్తాడు.  
  
కార్యాలయంలో పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడానికి ఇక్కడ 5 సాధారణ చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
టీకా తట్టు వంటి కొన్ని టీకా-నివారించగల వ్యాధులు జిరోఫ్తాల్మియాకు  
ప్రేరేపించే కారకంగా పనిచేస్తాయి. రోగనిరోధకత అటువంటి కారకాలను తొలగించడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు జిరోఫ్తాల్మియాను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. నీకు  
తెలుసా? ఒక పిల్లవాడు తినే ఆహారం, పీల్చే గాలి మరియు నోటిలో పెట్టే  
వస్తువుల ద్వారా ప్రతిరోజూ వేలాది సూక్ష్మక్రిములకు గురవుతాడు. టీకాలు చాలా  
తక్కువ మొత్తంలో పదార్థాలను (యాంటిజెన్‌లు) ఉపయోగిస్తాయి, ఇవి మీ పిల్లల  
రోగనిరోధక వ్యవస్థను గుర్తించి, తీవ్రమైన వ్యాధులతో పోరాడటం నేర్చుకోవడంలో  
సహాయపడతాయి. పిల్లలలో టీకాలు వేయడం గురించి వివరంగా తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు  
చదవండి! జిరోఫ్తాల్మియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
1. విటమిన్ ఎ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోండి ప్రజలు తమ ఆహారంలో  
 విటమిన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి: క్యారెట్ బ్రోకలీ ఫిష్  
 ఫోర్టిఫైడ్ తృణధాన్యాలు గొడ్డు మాంసం కాలేయం గుడ్లు చికెన్ మామిడి  
 మొత్తం పాలు ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు  
2. అద్దాలు ధరించడం మంచి అభ్యాసం, ఇది కళ్ళ నుండి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది  
 మరియు రాత్రి అంధత్వంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు సహాయపడుతుంది. ఇది  
 కళ్ళు మెరుగైన మార్గంలో దృష్టి పెట్టడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
3. చీకటిలో నేరుగా చూడటం మానుకోండి రాత్రి అంధత్వంతో బాధపడుతున్న  
 వ్యక్తులు డార్క్ సోర్స్‌ను నేరుగా చూడటం మానుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది  
 కంటికి (కంటి యొక్క నలుపు మధ్యలో) ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
4. కంటి వ్యాయామాలు జిరోఫ్తాల్మియా ఉన్న రోగులు వేర్వేరు దిశల్లో చూస్తూ,  
 వివిధ పాయింట్లపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం మరియు వారి కళ్ళు రెప్పవేయడం  
 ద్వారా వారి కళ్ళను కదలికలో ఉంచాలి. ఇది కంటికి వ్యాయామంగా  
 పనిచేస్తుంది మరియు కళ్లను పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడుతుంది.  
5. చీకటికి అనుసరణ జీరోఫ్తాల్మియా ప్రారంభ దశలో ఉన్నవారు అంటే రాత్రి  
 అంధత్వం ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ 20-30 నిమిషాల పాటు చీకటి గదిలో కూర్చొని  
 చీకటికి అలవాటుపడటానికి ప్రయత్నించాలి. వారు నిద్రపోయేటప్పుడు స్లీప్  
 మాస్క్ కూడా ధరించాలి. ఇది చీకటిలో కళ్ళు సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది మరియు  
 తీవ్రమైన కంటి రుగ్మతలను నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
6. కంటి మసాజ్ కంటి మసాజ్ అనేది కళ్ల మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి  
 చాలా శక్తివంతమైన సాధనం. సరికాని టెక్నిక్ కంటి లెన్స్ దెబ్బతింటుంది  
 కాబట్టి ఇది నిపుణుడి పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేయాలి. కంటి మసాజ్  
 చేయడానికి: అరచేతులతో రెండు కళ్లపై కొంచెం ఒత్తిడి ఉంచండి, దాదాపు 5-10  
 సెకన్లపాటు ఆ ఒత్తిడిని ఉంచండి కంటి చూపు కొద్దిసేపటికి నల్లగా కాకుండా  
 తెల్లగా మారుతుంది, నలుపు దృష్టి తిరిగి వచ్చినప్పుడు, కళ్ళు తెరవండి,  
 ఇది దృష్టిని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. చీకటిలో రెగ్యులర్ కంటి మసాజ్  
 రాత్రి అంధత్వాన్ని కొంత వరకు నివారించవచ్చు జిరోఫ్తాల్మియా యొక్క  
 సమస్యలు  
  
విటమిన్ ఎ లోపం తీవ్రమైన పోషకాహార లోపం కారణంగా వివిధ సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది. ఇది మ్యూకోసల్ ఇన్ఫెక్షన్ల అవకాశాలను కూడా పెంచుతుంది.  
కెరటోమలాసియా మరియు రాత్రి అంధత్వం కూడా పిల్లలలో ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
  
విటమిన్ ఎ అధిక మోతాదులో కండ్లకలక జిరోసిస్ మరియు రాత్రి అంధత్వం వంటి  
ప్రారంభ లక్షణాలకు చికిత్స చేయవచ్చు. అయితే కార్నియల్ జీరోసిస్  
కొన్నిసార్లు శాశ్వత దృష్టి నష్టానికి దారితీయవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
జిరోఫ్తాల్మియా ఒక జన్యుపరమైన రుగ్మతా? జిరోఫ్తాల్మియా రివర్సబుల్? రాత్రి  
అంధత్వం నిర్వహణలో విటమిన్ ఎ ఎలా సహాయపడుతుంది? విటమిన్ A విషపూరితం యొక్క  
లక్షణాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Feroze KB, Kaufman EJ. జిరోఫ్తాల్మియా. [2022  
ఏప్రిల్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. జిరోఫ్తాల్మియా (విటమిన్  
ఎ లోపం): MSF వైద్య మార్గదర్శకాలు. జిరోఫ్తాల్మియా, అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్  
ఆప్తాల్మాలజీ, ఐ వికీ, చివరిగా నవీకరించబడింది: 17 మే, 2022.  
జిరోఫ్తాల్మియా మరియు రాత్రి అంధత్వం, వ్యక్తులు మరియు జనాభాలో క్లినికల్  
విటమిన్ A లోపం, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. గుప్తా ఎన్, టాండన్ ఆర్.  
సోషియోడెమోగ్రాఫిక్ లక్షణాలు మరియు ప్రారంభ బాల్యంలో కెరటోమలాసియా ప్రమాద  
కారకాల ప్రొఫైల్. కార్నియా. 2012 ఆగస్టు 1;31(8):864-6.  
  
==================================================  
  
జిరోస్టోమియాను డ్రై మౌత్, జిరోటోస్ మరియు వాటర్‌లెస్‌నెస్ అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం జిరోస్టోమియా, సాధారణంగా డ్రై మౌత్ అని పిలుస్తారు, ఇది  
వ్యక్తి యొక్క లాలాజల గ్రంథులు నోటిని తడిగా ఉంచడానికి తగినంత లాలాజలాన్ని  
తయారు చేయని పరిస్థితి. ఇది సాధారణంగా కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావం,  
కొన్ని వైద్య రుగ్మతల లక్షణం లేదా క్యాన్సర్ చికిత్సలో రేడియేషన్ యొక్క  
ప్రతికూల ప్రభావంగా కనిపిస్తుంది. అరుదుగా, కారణం నేరుగా లాలాజల గ్రంధికి  
సంబంధించినది కావచ్చు.  
  
లాలాజలం బ్యాక్టీరియా ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన ఆమ్లాలను తటస్థీకరించడం,  
బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను పరిమితం చేయడం మరియు ఆహార కణాలను కడగడం ద్వారా దంత  
క్షయాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. లాలాజలం రుచిని కూడా పెంచుతుంది  
మరియు ఆహారాన్ని నమలడం మరియు మింగడం సులభం చేస్తుంది. దీనితో పాటు,  
లాలాజలంలో ఎంజైమ్‌లు ఉంటాయి, ఇవి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడంలో  
సహాయపడతాయి.  
  
లాలాజల స్రావం తగ్గడం అనేది చిన్న అసౌకర్యం నుండి సాధారణ శ్రేయస్సు మరియు  
మీ దంతాలు, చిగుళ్ళు మరియు చుట్టుపక్కల నోటి కణజాలాల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం  
చేసే వరకు ఉంటుంది. జిరోస్టోమియా యొక్క కారకాలు మరియు కారణాలను గుర్తించడం  
చికిత్స కోసం ఒక మార్గాన్ని సృష్టిస్తుంది. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన  
పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర  
భాగాలు (నోరు) నోటి కుహరం (నోరు) అనుకరించడం పరిస్థితులు హైపోసాలివేషన్  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ సియాలోమెట్రీ సాలియోగ్రఫీ లాలాజల  
సింటిగ్రఫీ బయాప్సీ రక్త పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC), బ్లడ్ షుగర్  
పరీక్షలు & ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలు చికిత్స లాలాజలం లాలాజల ఉద్దీపనలకు  
ప్రత్యామ్నాయాలు మందులు: Pilocarpine & Cevimeline ఇతర మందులు మరియు  
సన్నాహాలు: Anethole trithione, Yohimbine & హ్యూమన్ ఇంటర్ఫెరాన్ ఆల్ఫా  
(IFN-a) దంతవైద్యుడు జనరల్ ఫిజిషియన్ లక్షణాలను సంప్రదించడానికి నిపుణులు  
  
జిరోస్టోమియా అనేది సాధారణంగా అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితులకు లక్షణం మరియు  
కొన్ని మందుల యొక్క దుష్ప్రభావం. కానీ ఇది ఇతర లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది:  
స్పైసి, లవణం లేదా పుల్లని ఆహారాలు లేదా పానీయాలకు అసహనంతో పాటు రుచులను  
గ్రహించడంలో మార్పులు అంటుకునే, పొడి మరియు కఠినమైన నాలుకతో పాటు నోటిలో  
మంటగా అనిపించడం, నమలడం, మింగడం, నోటి పుండ్లు లేదా పుండ్లు తీయడంతోపాటు  
గొంతు నొప్పి అట్రోఫిక్, పగిలిన లేదా పగిలిన పెదవులు నోటిలో అంటువ్యాధులు  
పెరిగే అవకాశాలు నోటిలో గొంతు బొంగురుపోవడం నోటి దుర్వాసన లేదా పుండ్లు  
పడడం వల్ల దంత కుహరాలు పెరగడం లేదా కుళ్లిపోవడం దంత కుహరం పెరగడం లేదా దంత  
దంతాలు లేదా ఇతర దంత పళ్లను నిలుపుకోవడంలో అసమర్థత. జిరోస్టోమియా యొక్క  
  
జిరోస్టోమియా అనేది లాలాజల గ్రంథులు తక్కువ లాలాజలాన్ని ఉత్పత్తి  
చేసినప్పుడు నోరు పొడిబారడానికి దారితీసే పరిస్థితి. కొన్ని సాధారణ  
కారణాలలో ఈ క్రిందివి ఉన్నాయి:  
  
1. మందులు: ఇది జిరోస్టోమియాకు అత్యంత సాధారణ కారణం. ఓవర్-ది-కౌంటర్లో  
 విక్రయించబడే అనేక మందులు పొడి నోటిని దుష్ప్రభావంగా పేర్కొంటాయి.  
 జిరోస్టోమియాకు కారణమయ్యే కొన్ని మందులు: ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్‌కు  
 మందులు మూత్ర ఆపుకొనలేని, అతి చురుకైన మూత్రాశయం మరియు దీర్ఘకాలిక  
 అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిజార్డర్ చికిత్సలో ఉపయోగించే  
 యాంటీకోలినెర్జిక్స్ వంటి మందులు అలెర్జీలు మరియు జలుబులో ఉపయోగించే  
 డీకాంగెస్టెంట్స్ మరియు యాంటిహిస్టామైన్లు కొన్ని నొప్పి మందులు అధిక  
 రక్తపోటు చికిత్సలో ఉపయోగించబడుతుంది ఆస్తమా చికిత్సలో ఉపయోగించే  
 కొన్ని బ్రోంకోడైలేటర్లు అతిసారం చికిత్సలో ఉపయోగించే కొన్ని మందులు  
 కొన్ని కండరాల సడలింపులు పార్కిన్సన్స్ వ్యాధికి మందులు క్యాన్సర్  
 చికిత్సకు కీమోథెరపీలో ఉపయోగించే మందులు  
  
2. రేడియేషన్ థెరపీ: క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం తల మరియు మెడ ప్రాంతానికి  
 రేడియోధార్మిక చికిత్సలు లాలాజల గ్రంథులకు కోలుకోలేని నష్టాన్ని  
 కలిగిస్తాయి. ఇది లాలాజల ఉత్పత్తిలో గణనీయమైన తగ్గుదలకు దారి  
 తీస్తుంది.  
  
3. నిర్జలీకరణం: శరీరం తిరిగి నింపబడకుండా చాలా ద్రవాలను కోల్పోయినప్పుడు  
 నిర్జలీకరణం సంభవిస్తుంది. ఇది వేడి వేసవి నెలలలో లేదా వాంతులు,  
 విరేచనాలు, జ్వరం, అధిక చెమట, రక్త నష్టం లేదా కాలిన గాయాలు వంటి  
 పరిస్థితులలో సంభవించవచ్చు. శరీరం డీహైడ్రేట్ అయినప్పుడు, లాలాజలం  
 ఉత్పత్తి తగ్గి నోరు పొడిబారుతుంది.  
  
4. నోరు-శ్వాస లేదా గురక: నాసికా రద్దీ లేదా నిద్రలో గురక కారణంగా నోటి  
 ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల లాలాజలం ఆవిరైపోతుంది. ఇది నోటిలో  
 పొడిబారడానికి దారితీస్తుంది.  
  
5. వైద్య పరిస్థితులు: జిరోస్టోమియా వంటి వైద్య పరిస్థితులకు సంకేతంగా  
 ఉండవచ్చు: స్జోగ్రెన్స్ వ్యాధి (గతంలో స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ అని  
 పిలుస్తారు) అక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డిఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్ (AIDS) పేలవంగా  
 నియంత్రించబడిన మధుమేహం అనియంత్రిత రక్తపోటు (అధిక రక్తపోటు) రక్తహీనత  
 హైపోథైరాయిడిజం సైనసిటిస్ స్లీప్ అప్నియా సిస్టిక్ ఆర్మ్పిటిస్  
 మ్యుటిసిస్ ఇన్ఫెక్షన్ దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి  
 అల్జీమర్స్ వ్యాధి హెపటైటిస్ సి లింఫోమా క్రానిక్  
 గ్రాఫ్ట్-వర్సెస్-హోస్ట్ వ్యాధి ఎముక మజ్జ మార్పిడి గ్రహీతలలో లాలాజల  
 గ్రంధి ఎజెనిసిస్ లేదా అప్లాసియా స్ట్రోక్  
  
6. వృద్ధాప్యం: ప్రజలు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ జిరోస్టోమియాను  
 అనుభవించవచ్చు. దీనికి దోహదపడే కారకాలు కొన్ని మందుల వాడకం, మందులను  
 ప్రాసెస్ చేసే శరీర సామర్థ్యంలో మార్పులు, సరిపోని లేదా సరికాని  
 పోషకాహారం లేదా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు కావచ్చు.  
  
7. నరాల నష్టం: తల లేదా మెడ ప్రాంతంలోని నరాలకు నష్టం కలిగించే ఏదైనా  
 గాయం, ఇన్ఫెక్షన్ లేదా శస్త్రచికిత్స జిరోస్టోమియాకు దారితీయవచ్చు.  
  
8. ధూమపానం మరియు మద్యపానం: ఆల్కహాల్ మూత్రవిసర్జనగా పనిచేస్తుంది, అనగా,  
 శరీరం ఆల్కహాల్‌ను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది, ఇది మూత్రం ద్వారా రక్తం  
 నుండి నీటిని తొలగిస్తుంది. అలాగే, ధూమపానం లాలాజల ప్రవాహ రేటును  
 తగ్గిస్తుంది, ఇది నోరు పొడిబారడం లేదా జిరోస్టోమియాకు దారితీస్తుంది.  
  
9. వినోద ఔషధాల వాడకం: "మెత్ నోరు" అనేది మెథాంఫేటమిన్ వాడకం వల్ల ఏర్పడే  
 పరిస్థితి, ఇది తీవ్రమైన జిరోస్టోమియా మరియు దంతాలకు హాని  
 కలిగిస్తుంది. గంజాయి వంటి ఇతర మందులు కూడా జిరోస్టోమియాకు కారణం  
 కావచ్చు.  
  
10. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన: ఒక వ్యక్తి ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లేదా ఆత్రుతగా  
 ఉన్నప్పుడు కార్టిసాల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్ అని కూడా పిలుస్తారు) అధికంగా  
 ఉత్పత్తి అవుతుంది. లాలాజలంలో కార్టిసాల్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల లాలాజలం  
 యొక్క కూర్పు మారవచ్చు, దీని వలన నోరు పొడిగా మారుతుంది. నీకు తెలుసా?  
 జిరోస్టోమియా లేదా నోరు పొడిబారడం అనేది COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క  
 ప్రధాన నోటి లక్షణాలలో ఒకటి. కరోనావైరస్ లాలాజల గ్రంథిలో మార్పులు  
 చేయగలదని, ఇది నోరు పొడిబారడానికి దారితీస్తుందని భావిస్తున్నారు.  
 జిరోస్టోమియా సాధారణంగా జ్వరం, దగ్గు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది  
 వంటి COVID-19 యొక్క ఇతర సాధారణ లక్షణాల ముందు కనిపిస్తుంది. COVID-19  
 గురించి మరింత చదవండి! జిరోస్టోమియాకు ప్రమాద కారకాలు  
  
జిరోస్టోమియా అనేది ఒక అంతర్లీన పరిస్థితి యొక్క లక్షణం లేదా కొన్ని మందుల  
యొక్క ప్రతికూల ప్రభావం. ఇది కారణాన్ని బట్టి శాశ్వతంగా లేదా తాత్కాలికంగా  
ఉండవచ్చు. జిరోస్టోమియాతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని ప్రమాద కారకాలు:  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు యాంజియోలైటిక్స్ (యాంటీ-యాంగ్జైటీ) వంటి మందులు  
స్జోగ్రెన్స్ వ్యాధి మరియు ఎయిడ్స్ వృద్ధాప్య బులిమియా లేదా అనోరెక్సియా  
వంటి ప్రధాన లాలాజల వాహిక యొక్క అనోరెక్సియా వంటి మందులు లాలాజల రాయి లేదా  
ఇన్ఫెక్షన్ స్మోకింగ్ కెమోథెరపీ మరియు స్మోకింగ్ కీమోథెరపీ వరకు తల మరియు  
మెడ నోరు శ్వాస తీసుకోవడం మానసిక లేదా నాడీ రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న రోగులు  
కట్టుడు పళ్ళు ధరించిన వ్యక్తులు గర్భం లేదా తల్లి పాలివ్వడం జిరోస్టోమియా  
నిర్ధారణ  
  
జిరోస్టోమియా యొక్క రోగనిర్ధారణ వివరణాత్మకంగా ఆధారపడి ఉంటుంది:  
  
వైద్య చరిత్ర పొడి నోరు యొక్క వ్యవధి, ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు తీవ్రత గురించిన  
వివరాలు నమోదు చేయబడ్డాయి. ఇతర ప్రదేశాలలో (కళ్ళు, ముక్కు, గొంతు, చర్మం &  
యోని) పొడిగా ఉన్న చరిత్ర, పూర్తి ప్రిస్క్రిప్షన్ డ్రగ్ హిస్టరీ, ఆరోగ్య  
పరిస్థితులు మరియు దానితో పాటు ఏవైనా ఇతర లక్షణాలు పొందబడతాయి.  
  
శారీరక పరీక్ష ప్రధాన లాలాజల గ్రంధులు ఏదైనా నొప్పి, దృఢత్వం లేదా విస్తరణ  
కోసం పరీక్షించబడతాయి. నోటి లోపల నాళాల నుండి వచ్చే లాలాజల పరిమాణం మరియు  
నాణ్యత అంచనా వేయబడుతుంది.  
  
నోటిని పరీక్షించడం నోటి నేలపై చాలా తక్కువ లేదా పూల్ లాలాజలం ఉండకపోవచ్చు.  
లాలాజలం స్ట్రింగ్‌గా, రోపీగా లేదా నురుగుగా కనిపించవచ్చు. పొడి, జిగట లేదా  
ఎర్రటి నోటి శ్లేష్మం యొక్క ఉనికిని తనిఖీ చేస్తారు. అప్పుడప్పుడు, ఫంగల్  
లేదా ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్‌లు నోటి లోపలి శ్లేష్మ ఉపరితలంపై తొలగించగల తెల్లటి  
ఫలకాలుగా కనిపిస్తాయి. పాపిల్లే సంఖ్య తగ్గడంతో నాలుక పొడిగా కనిపించవచ్చు.  
దంత క్షయం యొక్క పరిధి మరియు నమూనా మూల్యాంకనం చేయబడుతుంది. బహుళ దంత  
క్షయాలు, ముఖ్యంగా దంతాల మెడ లేదా దంతాల చిట్కాలతో పాటు ఫలకం చేరడం,  
చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్‌లు కనిపిస్తాయి. లాలాజల గ్రంధుల అసాధారణ పనితీరును  
గుర్తించడానికి అనేక కార్యాలయ పరీక్షలు మరియు సాంకేతికతలను ఉపయోగించవచ్చు.  
ఈ పరీక్షలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. Sialometry లాలాజల ప్రవాహ కొలత అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది లాలాజల  
 ప్రవాహం రేటును కొలిచే ఒక సాధారణ పరీక్ష లేదా ప్రక్రియ. ఈ పరీక్షలో,  
 సేకరణ పరికరాలు పరోటిడ్ గ్రంధి లేదా సబ్‌మాండిబ్యులర్/సబ్లింగ్యువల్  
 లాలాజల గ్రంధిపై వాహిక తెరవడం వద్ద ఉంచబడతాయి మరియు లాలాజలం సిట్రిక్  
 యాసిడ్‌తో ప్రేరేపించబడుతుంది.  
  
పరోటిడ్ గ్రంథి ప్రేరేపించబడనప్పుడు సాధారణ లాలాజల ప్రవాహం రేటు 0.4 నుండి  
1.5 mL/min/గ్రంధి. మొత్తం లాలాజలం "విశ్రాంతి" కోసం సాధారణ ప్రవాహం రేటు  
0.3 నుండి 0.5 mL/min; ఉత్తేజిత లాలాజలం కోసం, 1 నుండి 2 mL/min. 0.1  
mL/min కంటే తక్కువ విలువలు సాధారణంగా జిరోస్టోమిక్‌గా పరిగణించబడతాయి.  
  
2. సాలియోగ్రఫీ అనేది లాలాజల గ్రంథిలో ఏదైనా ద్రవ్యరాశి లేదా రాళ్లను  
 గుర్తించడానికి ఉపయోగించే ఒక ఇమేజింగ్ టెక్నిక్. ఇది లాలాజల  
 గ్రంధులలోకి రేడియో-అపారదర్శక రంగు యొక్క ఇంజెక్షన్ను కలిగి ఉంటుంది.  
  
3. లాలాజల సింటిగ్రఫీ లాలాజల గ్రంథి పనితీరును అంచనా వేయడానికి ఇది  
 ఉపయోగపడుతుంది. టెక్నీషియం-99m సోడియం పెర్టెక్నేట్ తీసుకోవడం యొక్క  
 రేటు మరియు సాంద్రత మరియు నోటిలో విసర్జన సమయాన్ని నిర్ధారించడానికి  
 ఇంట్రావీనస్ ద్వారా ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది.  
  
4. బయాప్సీ మైనర్ లాలాజల గ్రంథి బయాప్సీని తరచుగా స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్  
 (SS), HIV-లాలాజల గ్రంథి వ్యాధి, సార్కోయిడోసిస్, అమిలోయిడోసిస్ మరియు  
 గ్రాఫ్ట్-వర్సెస్-హోస్ట్ డిసీజ్ (GVHD) నిర్ధారణలో ఉపయోగిస్తారు.  
 ప్రాణాంతకత (క్యాన్సర్) అనుమానం వచ్చినప్పుడు ప్రధాన లాలాజల గ్రంధుల  
 బయాప్సీ ఒక ఎంపిక.  
  
5. రక్త పరీక్షలు లాలాజల గ్రంధులను యాక్సెస్ చేయడంతో పాటు, కొన్ని రక్త  
 పరీక్షలు కూడా ఏదైనా అంతర్లీన ఇన్ఫెక్షన్ లేదా వ్యాధిని గుర్తించడంలో  
 సహాయపడవచ్చు. పరీక్షలు: కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) బ్లడ్ షుగర్  
 పరీక్షలు ఎలక్ట్రోలైట్ లెవెల్స్ మీకు తెలుసా? జిరోస్టోమియా నిర్ధారణకు  
 రెండు సాధారణ సంకేతాలు నాలుక బ్లేడ్ సంకేతం, దీనిలో నాలుక బ్లేడ్ నోటి  
 శ్లేష్మానికి అంటుకునేటప్పుడు మరియు లిప్‌స్టిక్‌ని ఎగువ దంతాల ముందు  
 ఉపరితలంపై అంటుకునే లిప్‌స్టిక్ గుర్తు. ఈ సంకేతాలను విస్మరించవద్దు  
 ఎందుకంటే నోరు పొడిబారడం అనేది అంతర్లీన వ్యాధి యొక్క లక్షణం. ఇంకా  
 చదవండి! జిరోస్టోమియా నివారణ  
  
జిరోస్టోమియా చాలా సాధారణం అయినప్పటికీ, దీనిని తరచుగా నివారించవచ్చు.  
దీన్ని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: రోజుకు కనీసం 2L  
(అంటే 8 గ్లాసుల 250ml) నీరు త్రాగాలి. మీ ఇంటిలో, ముఖ్యంగా పడకగదిలో  
హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించడం ప్రారంభించండి. నోటి ద్వారా కాకుండా ముక్కు  
ద్వారా శ్వాస తీసుకోండి. యాంటిహిస్టామైన్లు మరియు డీకోంగెస్టెంట్లు వంటి  
ఏదైనా ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధాలను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు, పొగాకు మరియు ఆల్కహాల్ మానుకోండి, ఇవన్నీ నోటిలో  
పొడిని పెంచుతాయి. తీవ్రమైన జిరోస్టోమియాకు కారణమయ్యే ఎలాంటి వినోద ఔషధాలను  
తీసుకోవద్దు. మధుమేహం విషయంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి  
మరియు పర్యవేక్షించడానికి ప్రయత్నించండి. మంచి నోటి పరిశుభ్రత పద్ధతులను  
పాటించండి. గమనిక: ఎవరైనా రేడియోథెరపీ చేయించుకోవలసి వస్తే, ఒక  
సబ్‌మాండిబ్యులర్ లాలాజల గ్రంధిని సబ్‌మెంటల్ స్పేస్‌కి (గడ్డం క్రింద మధ్య  
రేఖలో ఉన్న తల మరియు మెడ యొక్క లోతైన కంపార్ట్‌మెంట్) శస్త్రచికిత్స ద్వారా  
బదిలీ చేయడం ద్వారా రేడియేషన్ థెరపీ సమయంలో గ్రంధికి రక్షణగా ఉంటుంది. ఈ  
స్థితిలో గ్రంధి యొక్క పనితీరుపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావం లేదని అధ్యయనాలు  
నిర్ధారిస్తాయి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
జిరోస్టోమియా అనేది నోటికి సంబంధించిన రుగ్మత. ఇది తీవ్రమైనదిగా  
కనిపించకపోయినా, ఇది అనేక అంతర్లీన వ్యాధులు లేదా పరిస్థితులకు సూచిక  
కావచ్చు. తీవ్రమైన జిరోస్టోమియా మాట్లాడటం, మింగడం మరియు ఆహారం తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన కారణంగా ఇది మీ ఆత్మగౌరవాన్ని మరియు  
విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. సందర్శించాల్సిన నిపుణులు: దంతవైద్యులు  
సాధారణ వైద్యుడు దంతవైద్యుడు నోరు పొడిబారడాన్ని గుర్తిస్తాడు మరియు రోగి  
దాని ఉనికి గురించి తెలుసుకునే ముందు చాలా కాలం ముందు జిరోస్టోమియాను  
గుర్తించగలడు. జిరోస్టోమియా యొక్క అత్యంత సాధారణ సంకేతాలలో ఒకటి నాలుక కింద  
లేదా చుట్టుపక్కల లాలాజలం తగినంతగా చేరకపోవడం, ఈ దృగ్విషయాన్ని దంతవైద్యుడు  
సులభంగా గుర్తించవచ్చు. అయితే, మీ వైద్యుడు మీ వైద్య చరిత్రను  
తెలుసుకోవచ్చు మరియు ఏదైనా ఇతర సంబంధిత ఆరోగ్య పరిస్థితిని గుర్తించడంలో  
సహాయపడవచ్చు.  
  
మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! జిరోస్టోమియా చికిత్స  
  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడే అనేక ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు  
మరియు ఉత్పత్తుల ద్వారా జిరోస్టోమియాను నిర్వహించవచ్చు. ఈ మందులు లాలాజల  
ప్రత్యామ్నాయాలు మరియు ఉద్దీపనల నుండి దంత సమస్యలను తగ్గించడానికి  
రూపొందించిన ఉత్పత్తుల వరకు ఉంటాయి. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
1. లాలాజల ప్రత్యామ్నాయాలు కోల్పోయిన తేమను భర్తీ చేయడానికి మరియు నోటిని  
 ద్రవపదార్థం చేయడానికి సహాయపడే కృత్రిమ లాలాజలంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ  
 ప్రత్యామ్నాయాలు వాణిజ్యపరంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి, కానీ వాటిని కూడా  
 సమ్మేళనం చేయవచ్చు. కృత్రిమ లాలాజలములు లాలాజల గ్రంథి ఉత్పత్తిని  
 ప్రేరేపించవు కానీ సహజ లాలాజలాన్ని అనుకరించేలా రూపొందించబడ్డాయి.  
 అందువల్ల, వాటిని నివారణగా కాకుండా రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీగా  
 పరిగణిస్తారు.  
  
ఈ లాలాజల ప్రత్యామ్నాయాలు వాణిజ్యపరంగా పరిష్కారాలు, స్ప్రేలు, జెల్లు  
మరియు లాజెంజ్‌లుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. సాధారణంగా, అవి కార్బాక్సిమీథైల్  
సెల్యులోజ్ లేదా హైడ్రాక్సీథైల్ సెల్యులోజ్, కాల్షియం మరియు ఫాస్ఫేట్  
అయాన్లు మరియు ఫ్లోరైడ్ వంటి ఖనిజాలు, మిథైల్‌పారాబెన్ లేదా  
ప్రొపైల్‌పరాబెన్ వంటి సంరక్షణకారులను మరియు సువాసన మరియు సంబంధిత ఏజెంట్ల  
వంటి స్నిగ్ధతను పెంచే ఏజెంట్‌ను కలిగి ఉంటాయి.  
  
2. లాలాజల ఉత్ప్రేరకాలు నాట్రోల్ డ్రై మౌత్ రిలీఫ్ అని పిలువబడే ఇటీవలే  
 అభివృద్ధి చేయబడిన ఉత్పత్తి, ఇది లాలాజల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడానికి  
 ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగుల యొక్క  
 క్లినికల్ అధ్యయనంలో ఉపయోగించబడింది మరియు ACM స్రావాలను పెంచుతుందని  
 చూపబడింది. నాట్రోల్ డ్రై మౌత్ రిలీఫ్ లాజెంజెస్‌గా రూపొందించబడింది,  
 వీటిని రోజుకు మూడు సార్లు నోటిలో కరిగించవచ్చు. దీని ప్రభావం లాలాజల  
 గ్రంధులను ఉత్తేజపరుస్తుంది కాబట్టి, రేడియేషన్ థెరపీ ద్వారా లాలాజల  
 గ్రంథి పనితీరును కోల్పోయిన రోగులకు ఇది సిఫార్సు చేయబడదు.  
  
3. మందులు Pilocarpine: Pilocarpine ఒక మస్కారినిక్ (M3) అగోనిస్ట్, ఇది  
 లాలాజల స్రావాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ వల్ల కలిగే  
 లాలాజల గ్రంథి హైపోఫంక్షన్ కారణంగా లేదా తల మరియు మెడ ప్రాంతంలో  
 క్యాన్సర్ కోసం రేడియోథెరపీ ద్వారా జిరోస్టోమియా లక్షణాల చికిత్స కోసం  
 ఇది సూచించబడుతుంది.  
  
Cevimeline: Cevimeline ఒక కోలినెర్జిక్ అగోనిస్ట్, ఇది లాక్రిమల్ మరియు  
లాలాజల గ్రంథి ఎపిథీలియంపై ఉన్న మస్కారినిక్ M3 గ్రాహకాల పట్ల అధిక  
అనుబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఎక్సోక్రైన్ గ్రంధుల స్రావాల పెరుగుదలకు  
దారితీస్తుంది. ఇది స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగులలో జిరోస్టోమియా యొక్క  
లక్షణాలను ఉపశమనానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
గమనిక: ఆస్తమా & గ్లాకోమా ఉన్న రోగులలో ఈ ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులకు దూరంగా  
ఉండాలి.  
  
4. ఇతర మందులు మరియు సన్నాహాలు క్రింది మందులు క్లినికల్ ట్రయల్‌లో  
 ఉన్నాయి మరియు సమర్థత ఇంకా నిర్ణయించబడలేదు. అనెథోల్ ట్రిథియోన్: ఇది  
 పిత్త స్రావాన్ని ప్రేరేపించే మందు లేదా చోలాగోగ్. ఇది పారాసింపథెటిక్  
 నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది మరియు ఎసిటైల్కోలిన్  
 యొక్క స్రావాన్ని పెంచుతుంది, ఫలితంగా లాలాజలాన్ని ప్రేరేపించడం  
 జరుగుతుంది. యోహింబైన్: ఇది ఆల్ఫా-2 అడ్రినెర్జిక్ విరోధి, ఇది  
 పరోక్షంగా కోలినెర్జిక్ చర్యను పెరిఫెరల్‌గా పెంచుతుంది, తద్వారా  
 లాలాజలాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. హ్యూమన్ ఇంటర్ఫెరాన్ ఆల్ఫా (IFN-a):  
 స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగులలో జిరోస్టోమియా చికిత్సలో  
 తక్కువ-మోతాదు లాజెంజెస్ యొక్క భద్రత మరియు సమర్థతను గుర్తించడానికి ఈ  
 ఔషధం ప్రస్తుతం క్లినికల్ ట్రయల్స్‌లో ఉంది. జిరోస్టోమియా కోసం ఇంటి  
 సంరక్షణ  
  
జిరోస్టోమియా కోసం ఇంటి నివారణలు లక్షణాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి  
మరియు ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి, అయితే వీటిని దీనికి నివారణగా పరిగణించలేము.  
  
1. మార్కెట్లో లాలాజల ప్రత్యామ్నాయాలు లేదా నోటి లూబ్రికెంట్లను  
 ప్రయత్నించండి అవి జిరోస్టోమియాను నయం చేయవు కానీ తినడం మరియు  
 మాట్లాడేటప్పుడు కొంత ఉపశమనం మరియు సహాయం అందిస్తాయి.  
  
2. చాలా నీరు త్రాగండి నీరు త్రాగడం మరియు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం వలన  
 జిరోస్టోమియా వలన కలిగే లక్షణాలు మరియు అసౌకర్యం నుండి ఉపశమనం  
 పొందవచ్చు. డీహైడ్రేషన్ జిరోస్టోమియాకు కారణమవుతుందని అధ్యయనాలు  
 సూచిస్తున్నాయి మరియు నీటి తీసుకోవడం పెంచడం తేలికపాటి నిర్జలీకరణానికి  
 చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. కొన్ని మందులను నివారించండి జిరోస్టోమియాకు అత్యంత సాధారణ కారణం కొన్ని  
 మందుల వాడకం. డాక్టర్తో మాట్లాడండి మరియు మందులు నోటిలో పొడిని  
 కలిగిస్తున్నాయో లేదో అర్థం చేసుకోండి. వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా ఆ  
 మందులను అకస్మాత్తుగా ఆపవద్దు.  
  
నోరు పొడిబారడానికి కారణమయ్యే ఔషధాల రకాలు: యాంటియాంగ్జైటీ మందులు,  
యాంటీ-కన్వల్సెంట్స్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ యాంటిహిస్టామైన్‌లు  
యాంటిసైకోటిక్స్ మత్తుమందులు ధూమపానం-విరమణ ఏజెంట్లు మూత్ర ఆపుకొనలేని  
ఏజెంట్లు బ్రోంకోడైలేటర్స్ డీకోంగెస్టెంట్స్ డైయూరిటిక్స్ s వ్యాధి మందులు  
4. లేదు చెప్పండి నిర్జలీకరణ అలవాట్లు నిర్జలీకరణ మరియు తద్వారా  
జిరోస్టోమియాను నివారించడానికి కొన్ని సాధారణ మార్గాలు: ధూమపానం మానేయండి  
కెఫిన్ పరిమితి ఆల్కహాల్ వాడకాన్ని తగ్గించండి చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించండి  
5. మొత్తం నోటి సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి జిరోస్టోమియా ఒక లక్షణం మరియు  
పేలవమైన నోటి పరిశుభ్రతకు కారణం కావచ్చు. జిరోస్టోమియా నిర్వహణలో మంచి నోటి  
పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో తరచుగా ఫ్లాసింగ్,  
ఫ్లోరైడ్ టూత్‌పేస్ట్ వాడకం మరియు మౌత్ వాష్ ఉపయోగించడం వంటివి ఉంటాయి.  
  
మౌత్‌వాష్‌ను ఎన్నుకునేటప్పుడు, ఆల్కహాల్ ఆధారిత మౌత్‌వాష్‌లు నోరు  
పొడిబారడాన్ని మరింత పెంచుతాయి కాబట్టి అందులో ఆల్కహాల్ లేదని  
నిర్ధారించుకోండి. అలాగే, జిలిటాల్‌తో కూడిన మౌత్‌వాష్‌లు కూడా దంత  
క్షయాలను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
నోరు పొడిబారడం వల్ల తరచుగా నోటి కాన్డిడియాసిస్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు  
అభివృద్ధి చెందుతాయి కాబట్టి, యాంటీ ఫంగల్ నోరు కడిగివేయడం మరియు కరిగించే  
మాత్రలు అవసరం కావచ్చు. దంతాలు తరచుగా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగి ఉంటాయి,  
కాబట్టి వాటిని ప్రతిరోజూ క్లోరెక్సిడైన్ ద్రావణంలో నానబెట్టాలి.  
  
6. షుగర్‌లెస్ క్యాండీలు లేదా చిగుళ్లను ప్రయత్నించండి. సిట్రస్,  
 దాల్చినచెక్క లేదా పుదీనా-రుచి గల క్యాండీలు మంచి ఎంపికలను చేస్తాయి.  
 కొన్ని షుగర్‌లెస్ చిగుళ్ళు మరియు క్యాండీలు జిలిటాల్‌ను కలిగి ఉంటాయి,  
 ఇవి దంత కావిటీస్‌ను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
7. లిప్ బామ్‌లను తరచుగా వాడండి, ప్రతి 2 గంటలకొకసారి లిప్ బామ్ లేదా  
 పెట్రోలియం జెల్లీతో పెదాలను మాయిశ్చరైజ్ చేయడం కూడా ఉపయోగకరంగా  
 ఉంటుంది.  
  
8. ఆహార మార్పులు గ్రేవీ, సూప్‌లు, సాస్‌లు, క్రీమ్‌లు, నెయ్యి లేదా  
 వెన్నతో ఆహారాన్ని తేమ చేయండి. అలాగే. భోజనం చేస్తున్నప్పుడు నీరు లేదా  
 ద్రవాలను సిప్స్ తీసుకోవడం వల్ల ఆహారం మృదువుగా మరియు నమలడంలో  
 సహాయపడుతుంది. గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉన్న ఆహారాన్ని తినడానికి  
 ప్రయత్నించండి.  
  
ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలు మరియు టోస్ట్, కుకీలు, డ్రై బ్రెడ్‌లు, పొడి మాంసాలు,  
ఎండిన పండ్లు మరియు అరటిపండ్లు వంటి పొడి ఆహారాలను పరిమితం చేయండి. అధిక  
చక్కెర కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాలు మరియు పానీయాలకు కూడా దూరంగా ఉండాలి.  
  
9. స్పృహతో నోటి శ్వాసను నివారించండి నోటితో శ్వాస తీసుకోవడం  
 జిరోస్టోమియాను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు ఇతర నోటి ఆరోగ్య  
 సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది.  
  
10. హ్యూమిడిఫైయర్‌ను ఉపయోగించండి తేమతో కూడిన వాతావరణాన్ని సృష్టించడం  
 వల్ల పరిసరాలకు మరింత తేమను జోడించడం ద్వారా జిరోస్టోమియా నుండి ఉపశమనం  
 పొందవచ్చు. జిరోస్టోమియా యొక్క సమస్యలు  
  
జిరోస్టోమియా తరచుగా చిన్న మరియు తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దోహదపడుతుంది.  
ఇది పోషకాహారం మరియు దంతాల అలాగే మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
జిరోస్టోమియాతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని సాధారణ సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: నోటిలో  
స్థిరమైన గొంతు మంట, నోటిలో మంట లేదా నోటి దుర్వాసన మాట్లాడటం మరియు  
మింగడంలో ఇబ్బంది, గొంతు బొంగురుపోవడం నాసికా గద్యాలై విపరీతంగా ఫలకం చేరడం  
చిగుళ్ల వ్యాధులు దంత క్షయం నోటి కాన్డిడియాసిస్ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
జిరోస్టోమియా కోసం  
  
1. గృహ చికిత్సలు హెర్బల్ ఔషధాలు లాలాజల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో మరియు  
 జిరోస్టోమియా యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడంలో మంచి ఫలితాలను చూపించాయి.  
 అంతేకాక, అవి సాపేక్షంగా సురక్షితమైనవి. జిరోస్టోమియాను  
 నిర్వహించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని మూలికలు: అలోవెరా: కలబంద మొక్కలోని  
 జెల్ లేదా జ్యూస్ చాలా తేమగా ఉంటాయి. కలబంద జ్యూస్ తాగడం వల్ల నోటికి  
 ట్రీట్ మరియు జిరోస్టోమియా నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లం: అల్లం  
 లాలాజల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంట్లో తయారుచేసిన  
 మౌత్ వాష్: 1 కప్పు వెచ్చని నీటిలో 1/4 టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడా మరియు  
 1/8 టీస్పూన్ ఉప్పుతో కలపండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు మీ నోటిని కడిగి, ఆపై  
 నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ప్రతి 3 నుండి 4 గంటలకు పునరావృతం చేయండి.  
  
2. ఆయిల్ పుల్లింగ్ ఆయిల్ పుల్లింగ్ అనేది కొన్ని టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి  
 లేదా నువ్వుల నూనెను 10 నుండి 15 నిమిషాల పాటు మింగకుండా నోటిలో  
 పెట్టుకునే పాతకాలపు ఆయుర్వేద టెక్నిక్. నూనె పూత మరియు చికాకు  
 కలిగించే మచ్చలను ఉపశమనం చేసేటప్పుడు నోటిని శుభ్రపరుస్తుంది కాబట్టి,  
 ఇది జిరోస్టోమియాలో కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.  
  
3. యునాని చికిత్స యునాని చికిత్సల ప్రకారం, జిరోస్టోమియాను  
 నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా. ఇది  
 Setteh-e-Zarurieah ఆధారంగా రూపొందించబడింది, అంటే పాలతో వండిన అన్నం,  
 తాజా చేపలు, మేక మాంసం, గుమ్మడికాయ మరియు బచ్చలికూరతో పాటు  
 పర్స్‌లేన్‌తో తయారుచేసిన ఆహారాలు వంటి ప్రకృతిలో తేమను కలిగించే  
 ఆహారాన్ని తీసుకోవడం.  
  
జిరోస్టోమియా ఉన్న రోగులకు ఉత్తమ ఆహారం బాదం, అత్తి పండ్లను, ద్రాక్ష,  
పీచెస్ మరియు తాజా బ్రాడ్ బీన్స్.  
  
4. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్‌లో, ఆక్యుపంక్చర్ నిపుణుడు సన్నని,  
 డిస్పోజబుల్ సూదులను చర్మంలోకి చొప్పించాడు, తద్వారా నోరు మరియు  
 గొంతుకు శక్తి ప్రవాహం పెరుగుతుంది. అయితే, చికిత్సగా ఆక్యుపంక్చర్‌కు  
 మరిన్ని అధ్యయనాలు మరియు శాస్త్రీయ మద్దతు అవసరం. జిరోస్టోమియాతో  
 జీవించడం  
  
జిరోస్టోమియా అనేది నోరు పొడిబారడానికి కారణమయ్యే పరిస్థితి. కారణాన్ని  
బట్టి ఇది తేలికపాటి లేదా తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. జిరోస్టోమియాను లాలాజల  
ప్రత్యామ్నాయాలు, లాలాజల ఉద్దీపనలు మరియు ధ్యానాలతో చికిత్స చేయవచ్చు.  
  
వీటితో పాటు, కొన్ని సాధారణ చిట్కాలను అనుసరించడం ద్వారా జిరోస్టోమియా  
లక్షణాలను నిర్వహించవచ్చు. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: ప్రతిరోజూ కనీసం 8  
గ్లాసుల నీరు త్రాగండి నోరు పొడిబారడానికి కారణమయ్యే మందులను నివారించండి  
చక్కెర లేని క్యాండీలు లేదా చిగుళ్ళను ప్రయత్నించండి కెఫీన్ మరియు ఆల్కహాల్  
తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించండి మంచి నోటి పరిశుభ్రత  
నియమావళిని నిర్వహించండి ఆల్కహాల్ ఆధారిత మౌత్ వాష్‌ని ఉపయోగించండి.  
-ది-కౌంటర్ లాలాజల ప్రత్యామ్నాయాలు లేదా నోటి కందెనలు పెదవులను పెదవులపై  
తేమగా మార్చండి క్రీములు, నెయ్యి లేదా వెన్నతో కూడిన ఆహారాన్ని తినండి  
ఉప్పు మరియు పొడి ఆహార పదార్థాలను తినడం పరిమితం చేయండి నోటి ద్వారా శ్వాస  
తీసుకోవడం మానుకోండి నిరంతరం ఇంట్లో తేమను ఉపయోగించండి ధూమపానం మానేయండి  
సరైన నిద్ర పొందండి సూర్యుడు లేదా అధిక వ్యాయామం ఇంకా, జిరోస్టోమియా ఉన్న  
రోగులు కోపం, దుఃఖం మరియు అధిక భయం వంటి ఒత్తిడిని నివారించాలి. లక్షణాలు  
ఇంకా కొనసాగితే, మూల కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు లక్షణాలను  
నిర్వహించడానికి దంతవైద్యుడిని లేదా వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ అంటే ఏమిటి మరియు ఇది జిరోస్టోమియాకు ఎలా  
సంబంధం కలిగి ఉంటుంది? దంతవైద్యుడు లేదా వైద్యుడు జిరోస్టోమియాకు ఎలా  
చికిత్స చేస్తారు? రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు జిరోస్టోమియా మధ్య సంబంధం  
ఏమిటి? రేడియేషన్ చికిత్స జిరోస్టోమియాకు ఎలా కారణమవుతుంది? ప్రస్తావనలు  
Villa A, Connell CL, Abati S. xerostomia మరియు hyposalivation నిర్ధారణ  
మరియు నిర్వహణ. థెర్ క్లిన్ రిస్క్ మానాగ్. 2014 డిసెంబర్. రాడ్ M, కకోయి  
S, Niliye Brojeni F, Pourdamghan N. దీర్ఘకాల ధూమపానం యొక్క మొత్తం నోటిలో  
లాలాజల ప్రవాహం రేటు మరియు నోటి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం. J డెంట్ రెస్ డెంట్  
క్లిన్ డెంట్ ప్రాస్పెక్ట్స్. 2010 పతనం;4(4):110-4. doi:  
10.5681/joddd.2010.028. ఎపబ్ 2010 డిసెంబర్ 21. విల్లా ఎ, అబాటి ఎస్.  
జిరోస్టోమియాతో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద కారకాలు మరియు లక్షణాలు: ఒక క్రాస్  
సెక్షనల్ స్టడీ. ఆస్ట్ డెంట్ J. 2011 సెప్టెంబర్. లిసా సైమన్ మరియు హ్యూ  
సిల్క్, ed. నోటి వ్యాధులు. కాన్స్ కరెంట్ థెరపీ 2021 (1వ ఎడిషన్).  
ఎల్సెవియర్; 2021. p 1029-1034. జిరోస్టోమియాతో బాధపడుతున్న రోగులకు సహాయం  
చేయడం. జిరోస్టోమియా. గృహ చికిత్స. పొడి నోరు: ఇంటి చికిత్స మరియు నివారణ.  
అక్టోబరు 2020. హెదరిరాడ్ జి, చూపాని ఆర్. "డ్రై మౌత్" సాంప్రదాయ పర్షియన్  
వైద్యం మరియు ప్రస్తుత నిర్వహణతో పోలిక నుండి. జర్నల్ ఆఫ్ ఎవిడెన్స్-బేస్డ్  
కాంప్లిమెంటరీ & ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్. ఏప్రిల్ 2015:137-142. Tsuchiya H.  
కోవిడ్-19తో అనుబంధించబడిన జిరోస్టోమియా యొక్క క్యారెక్టరైజేషన్ మరియు  
పాథోజెనిక్ స్పెక్యులేషన్: ఎ నేరేటివ్ రివ్యూ. డెంటిస్ట్రీ జర్నల్. 2021.  
అబ్దుల్లా MJ. సులైమాని నగరంలో షోరిష్ డెంటల్ స్పెషాలిటీకి హాజరయ్యే  
రోగులలో జిరోస్టోమియా వ్యాప్తి. J క్లిన్ ఎక్స్ డెంట్. 2015 ఫిబ్రవరి 1.  
వీనర్ RC, వు B, క్రౌట్ R, వీనర్ M, ప్లాస్‌మాన్ B, కావో E, మెక్‌నీల్ D.  
హైపోసాలివేషన్ మరియు జిరోస్టోమియా. జె యామ్ డెంట్ అసో. 2010 మార్చి.  
  
==================================================  
  
చికున్‌గున్యా అవలోకనం  
  
చికున్‌గున్యా అనేది ఒక వైరల్ వ్యాధి, ఇది సోకిన ఆడ దోమలు కుట్టడం ద్వారా  
మానవులకు వ్యాపిస్తుంది. ఈడెస్ ఈజిప్టి మరియు ఏడెస్ ఆల్బోపిక్టస్ అనే దోమలు  
ఎక్కువగా ప్రబలంగా ఉన్నాయి. ఈ రెండు జాతులు డెంగ్యూ వంటి ఇతర దోమల ద్వారా  
సంక్రమించే వ్యాధులను కూడా వ్యాపింపజేస్తాయి. వారు రోజంతా కొరుకుతారు, ఉదయం  
మరియు మధ్యాహ్నం చివరిలో గరిష్ట కార్యకలాపాలు ఉంటాయి.  
  
చికున్‌గున్యా జ్వరం మరియు తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులతో ఉంటుంది, ఇది తరచుగా  
బలహీనపరుస్తుంది మరియు వ్యవధిలో మారుతూ ఉంటుంది; ఇతర లక్షణాలు కీళ్ల వాపు,  
కండరాల నొప్పి, తలనొప్పి, వికారం, అలసట మరియు దద్దుర్లు.  
  
చికున్‌గున్యా నివారణలో వలలు, స్ప్రేలు, కాయిల్స్, ఎలక్ట్రిక్ బ్యాట్‌లు  
మరియు దోమల వికర్షక క్రీములు వంటి వివిధ సాధనాలను ఉపయోగించడం ద్వారా దోమల  
కాటు నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడం ఉంటుంది. మొక్కలు, కూలర్లు, టైర్లు  
మరియు రోడ్డు గుంతల నుండి నిలిచిపోయిన నీటిని తొలగించడం వంటి దోమల నియంత్రణ  
చర్యలు కూడా కీలకం. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది,  
అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) రక్త మెదడు గుండె  
ఊపిరితిత్తులు మూత్రపిండాలు చర్మం కీళ్ల వ్యాప్తి భారతదేశం: 14.9% (2019)  
అనుకరించే పరిస్థితులు మలేరియా డెంగ్యూ జికా వైరస్ వ్యాధి పసుపు జ్వరం  
లెప్టోస్పిరోసిస్ మీజిల్స్ మోనోన్యూక్లియోసిస్ ఆఫ్రికన్ టిక్ కాటు జ్వరం  
సెరోనెగేటివ్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ రీటర్ ఆర్థరైటిస్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్  
హెపటైటిస్ సి సిస్టమిక్ లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ RT-PCR పరీక్ష యాంటీబాడీ పరీక్షలు: ELISA పరీక్ష, IgM,  
IgG యాంటీబాడీ పరీక్ష NoBC-రక్త గణన పరీక్ష పూర్తి ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్  
(NSAIDలు): పారాసెటమాల్ డిసీజ్-మాడిఫైయింగ్ యాంటీ రుమాటిక్ డ్రగ్స్  
(DMARDs): మెథోట్రెక్సేట్, హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్ లేదా సల్ఫాసలజైన్  
చికున్‌గున్యా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
ఒక వ్యక్తిని సోకిన దోమ కుట్టిన 2 నుండి 12 రోజుల తర్వాత చికున్‌గున్యా  
లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. చికున్‌గున్యా యొక్క అత్యంత సాధారణ  
లక్షణాలు:  
  
జ్వరం లేదా చలి ఆకస్మికంగా రావడం తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పి మరియు వాపు కీళ్ల  
దృఢత్వం మోకాలి నొప్పి భుజం నొప్పి కండరాల నొప్పి తలనొప్పి వికారం  
దద్దుర్లు మరియు చర్మం ఎర్రబడడం అలసట లేదా అలసట అసాధారణ రక్తస్రావం ధోరణి  
చర్మం పొక్కులు చికున్‌గున్యాకు కారణాలు  
  
చికున్‌గున్యా అనేది ఒక వైరల్ వ్యాధి, ఇది సోకిన దోమలు, ప్రధానంగా ఈడిస్  
ఈజిప్టి మరియు ఈడెస్ ఆల్బోపిక్టస్ జాతులు కుట్టడం ద్వారా మానవులకు  
సంక్రమిస్తుంది.  
  
వ్యాధి సోకని దోమ చికున్‌గున్యా వైరస్ (CHIKV) సోకిన వ్యక్తిని  
కుట్టినప్పుడు, వైరస్ దోమల శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. కొన్ని రోజుల తర్వాత,  
వైరస్ దోమల లాలాజల గ్రంథులకు వ్యాపిస్తుంది.  
  
దోమ మరొక వ్యక్తిని కుట్టినప్పుడు, CHIKV రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తుంది  
మరియు శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది, కండరాల కణాలు మరియు రోగనిరోధక కణాలతో సహా  
వివిధ కణజాలాలకు సోకుతుంది. కొత్త వ్యక్తిలో, వైరస్ గుణించి వారి రక్తంలో  
అధిక స్థాయికి చేరుకుంటుంది, చికున్‌గున్యా లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
  
ఈ వైరస్ చర్మం ద్వారా, మనం ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు (శ్వాసక్రియ), నోటి  
ద్వారా (ఇంగేషన్), సెక్స్ (యోని, నోటి, అంగ) లేదా సన్నిహిత లైంగిక సంపర్కం  
ద్వారా లేదా మావి లేదా జనన కాలువ ద్వారా పుట్టబోయే బిడ్డలోకి  
ప్రవేశించవచ్చు.  
  
వైరస్ ప్రధానంగా కీళ్లలోని కణాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది, ఇది వాపు మరియు  
తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులకు దారితీస్తుంది. చికున్‌గున్యా ప్రమాద కారకాలు  
  
ఎవరైనా చికున్‌గున్యా బారిన పడవచ్చు, కింది ప్రమాద కారకాలు సంక్రమణ  
సంభావ్యతను లేదా వ్యాధి యొక్క తీవ్రతను పెంచుతాయి:  
  
చికున్‌గున్యా స్థానికంగా ఉన్న లేదా వ్యాప్తి చెందుతున్న ప్రాంతాలకు బస  
చేయడం లేదా ప్రయాణించడం. నీటి వనరులు లేదా పేలవమైన పారిశుధ్యం వంటి దోమల  
నియంత్రణ చర్యలు సరిపోని ప్రాంతాల్లో నివసించడం. ముఖ్యంగా దోమల జనాభా  
ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఆరుబయట సమయం గడపడం. పగటిపూట, ప్రత్యేకించి ఏడిస్  
దోమలు చాలా చురుకుగా ఉన్నప్పుడు తెల్లవారుజామున మరియు సంధ్యా సమయంలో దోమలకు  
గురికావడం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సంవత్సరంలో తేమ మరియు వేడి నెలలు. ఇంతకు ముందు  
చికున్‌గున్యా బారిన పడని వ్యక్తులు. శిశువులు, చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు  
మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థలు లేదా అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్న  
వ్యక్తులు.  
  
దోమలు ఇతరుల కంటే మిమ్మల్ని ఎందుకు కుట్టడానికి ఇష్టపడతాయని ఎప్పుడైనా  
ఆలోచిస్తున్నారా? ఇతరులకన్నా దోమలు మిమ్మల్ని ఎందుకు ఎక్కువగా కుడతాయో మీరు  
ఆలోచించిన సందర్భాలు ఉండవచ్చు. సరే, దీనికి కారణం కావచ్చు: 'O' బ్లడ్ టైప్  
దోమ జన్యువులను ఆకర్షిస్తుంది గర్భం మద్యపానం  
  
దీని వెనుక ఉన్న హేతువు ఏమిటంటే, ఆల్కహాల్ వినియోగం, గర్భం మరియు శారీరక  
శ్రమ కూడా మీ జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది, దీని వలన మీరు ఎక్కువ కార్బన్  
డయాక్సైడ్‌ను వదులుతారు, ఇది మరింత దోమలను ఆకర్షిస్తుంది. చికున్‌గున్యా  
నిర్ధారణ  
  
చికున్‌గున్యా నిర్ధారణలో క్లినికల్ మూల్యాంకనం మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షల  
కలయిక ఉంటుంది. చికున్‌గున్యా నిర్ధారణలో కీలకమైన దశలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. మెడికల్ హిస్టరీ మరియు ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ చికున్‌గున్యా ప్రబలంగా  
 ఉన్న ప్రాంతాలకు ఇటీవలి ప్రయాణం గురించి మరియు మీరు అనుభవించే  
 లక్షణాలతో సహా వివరణాత్మక వైద్య చరిత్రను తీసుకోవడం ద్వారా హెల్త్‌కేర్  
 ప్రొవైడర్ ప్రారంభమవుతుంది. వ్యాధి సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి శారీరక  
 పరీక్ష కూడా నిర్వహించబడుతుంది.  
  
2. లక్షణాలు చికున్‌గున్యాలో అకస్మాత్తుగా అధిక జ్వరం, కీళ్ల నొప్పులు,  
 కండరాల నొప్పి, తలనొప్పి, దద్దుర్లు మరియు అలసట వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.  
 ఈ లక్షణాలు డెంగ్యూ మరియు జికా మాదిరిగానే ఉంటాయి, చికున్‌గున్యా యొక్క  
 సంభావ్యతను లక్షణాల ఉనికి మరియు భౌగోళిక స్థానం ఆధారంగా పరిగణించడం  
 చాలా ముఖ్యం.  
  
3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు చికున్‌గున్యా నిర్ధారణకు అత్యంత సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే పరీక్షలు  
  
a. రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్-పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR): ఈ  
 పరీక్ష రక్త నమూనాలో చికున్‌గున్యా వైరస్ యొక్క జన్యు పదార్థాన్ని  
 (RNA) గుర్తిస్తుంది. వైరస్ చురుకుగా పునరావృతమవుతున్నప్పుడు అనారోగ్యం  
 యొక్క మొదటి వారంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.  
  
b. యాంటీబాడీ పరీక్షలు: సెరోలాజికల్ పరీక్షలు అని కూడా పిలుస్తారు,  
 రక్తప్రవాహంలో ప్రతిరోధకాల ఉనికిని గుర్తించడానికి రూపొందించబడ్డాయి,  
 ఇవి సాధారణంగా సంక్రమణ తర్వాత అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ పరీక్షలు పరోక్ష  
 ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ (IFA) లేదా ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే  
 (ELISA) పద్ధతులను ఉపయోగిస్తాయి.  
  
ఈ పరీక్షల ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, యాంటీ-చికున్‌గున్యా యాంటీబాడీస్ ఉనికిని  
గుర్తించడం, ప్రత్యేకంగా IgM (ఇది ఇన్‌ఫెక్షన్ తర్వాత ఐదు రోజుల నుండి చాలా  
వారాల వరకు గుర్తించబడుతుంది) మరియు IgG (ఇది ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత రెండు  
వారాల నుండి చాలా సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది).  
  
యాంటీబాడీ పరీక్షలు ప్రస్తుత ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను గుర్తించలేవని గమనించడం  
ముఖ్యం, అయితే గతంలో వైరస్‌కు గురైనట్లు సూచిస్తుంది.  
  
4. ఇతర పరీక్షలు చాలా సందర్భాలలో, పూర్తి రక్త గణన (CBC) చేయించుకోవడం  
 మంచిది. ఇది మీ వైద్యుడికి ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రత మరియు ఇన్ఫెక్షన్  
 వల్ల కలిగే రక్తహీనత వంటి ఇతర పరిస్థితుల ఉనికి గురించి సమాచారాన్ని  
 అందిస్తుంది.  
  
లక్షణాలను విస్మరించవద్దు మరియు పరీక్షలు చేయించుకోండి. Book Test Now  
ప్రముఖులు లిండ్సే లోహన్‌ను 2014లో ప్రభావితం చేసారు, అమెరికన్ నటి మరియు  
గాయని అయిన లిండ్సే లోహన్ ఫ్రెంచ్ పాలినేషియా పర్యటనలో చికున్‌గున్యా బారిన  
పడ్డారు. ఆమె తన సోషల్ మీడియా ఖాతాల ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణను  
ధృవీకరించింది. డోనా గంగూలీ 2022లో మాజీ క్రికెటర్ సౌరవ్ గంగూలీ భార్య డోనా  
గంగూలీకి చికున్‌గున్యా వైరస్ సోకింది. ఆమె జ్వరం, కీళ్ల నొప్పులు మరియు  
దద్దుర్లతో ఒక ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చేరింది. చికున్‌గున్యా, డెంగ్యూ మరియు  
జికా వైరస్‌ల మధ్య తేడాను ఎలా గుర్తించాలి? డెంగ్యూ, జికా వైరస్ వ్యాధి  
మరియు చికున్‌గున్యా ఇన్‌ఫెక్షన్ అన్నీ ఏడిస్ దోమల ద్వారా సంక్రమించే దోమల  
ద్వారా సంక్రమించే వైరల్ వ్యాధులు. ఈ పరిస్థితులు జ్వరం, దద్దుర్లు మరియు  
కీళ్ల నొప్పులు వంటి సాధారణ లక్షణాలను పంచుకుంటాయి, రోగలక్షణ ఆధారిత  
రోగనిర్ధారణను సవాలుగా చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, RT-PCR మరియు సెరోలాజికల్  
పరీక్షలు వంటి నిర్దిష్ట ప్రయోగశాల పరీక్షలు, ఈ అంటువ్యాధుల మధ్య తేడాను  
గుర్తించడంలో మరియు రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.  
చికున్‌గున్యా నివారణ  
  
ప్రస్తుతం చికున్‌గున్యా నివారణకు ఆమోదించబడిన వ్యాక్సిన్ లేదు. ఇద్దరు  
వ్యాక్సిన్ అభ్యర్థులు, ఒకటి సవరించిన మీజిల్స్ వైరస్‌తో తయారు చేయబడింది  
మరియు మరొకరు వైరస్ లాంటి కణాలను ఉపయోగించి ప్రాథమిక పరీక్షలను పూర్తి  
చేశారు. టీకా ప్రజల ఉపయోగం కోసం ఆమోదించబడటానికి ముందు మరిన్ని పరిశోధనలు  
మరియు ట్రయల్స్ జరుగుతున్నాయి. టీకా లేనప్పుడు, చికున్‌గున్యాను  
నివారించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం దోమల కాటు నుండి మిమ్మల్ని మీరు  
రక్షించుకోవడానికి చర్యలు తీసుకోవడం.  
  
దోమలు కుట్టకుండా నివారణ చర్యలు  
  
దోమ కాటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి పగటిపూట ఆరుబయట పనిచేసేటప్పుడు పొడవాటి  
చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించండి. మీరు నివసించే ప్రాంతాలలో  
దోమలు రాకుండా ఉండటానికి విండో మరియు డోర్ స్క్రీన్‌లను ఇన్‌స్టాల్ చేయండి.  
దోమలు ఎక్కువగా చురుగ్గా ఉండే సమయాల్లో బహిరంగ కార్యకలాపాలకు దూరంగా  
ఉండండి. దోమలకు వ్యతిరేకంగా అడ్డంకిని సృష్టించడానికి పడకల చుట్టూ దోమ  
తెరలు లేదా స్క్రీన్‌లను ఉపయోగించండి. దోమల జనాభాను నియంత్రించడానికి  
ఎలక్ట్రిక్ బ్యాట్స్ వంటి దోమల జాపింగ్ పరికరాలను ఉపయోగించడాన్ని  
పరిగణించండి. దోమల ఆకర్షణను తగ్గించడానికి, మీ అవుట్‌డోర్ లైట్లను పసుపు  
"బగ్" లైట్‌లకు మార్చండి. వికర్షకం కానప్పటికీ, ఈ లైట్లు సాధారణ లైట్లతో  
పోలిస్తే తక్కువ దోమలను ఆకర్షిస్తాయి. DEET, పికారిడిన్, IR3535,  
పారా-మెంథేన్-డయోల్ (PMD) లేదా నిమ్మకాయ యూకలిప్టస్ నూనెను కలిగి ఉన్న దోమల  
వికర్షకాలను వర్తించండి.  
  
ప్రో చిట్కా: దోమల వికర్షకం వర్తించే ముందు సన్‌స్క్రీన్‌ని వర్తించండి.  
  
పిల్లలు మరియు పిల్లలకు చిట్కాలు 3 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలకు నిమ్మకాయ యూకలిప్టస్ (OLE) లేదా పారా-మెంథేన్-డయోల్ (PMD) నూనెను  
కలిగి ఉన్న ఉత్పత్తులను ఉపయోగించవద్దు. పిల్లల చేతులు, కళ్ళు, నోరు, కోతలు,  
లేదా విసుగు చర్మం. పిల్లలకు కీటక వికర్షకాన్ని ఉపయోగించినప్పుడు, పెద్దలు  
మొదట దానిని తమ చేతులపై పిచికారీ చేయాలి మరియు తరువాత పిల్లల ముఖానికి  
పూయాలి. ఇంట్లోకి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, మీ పిల్లల చర్మాన్ని సబ్బు మరియు  
నీటితో కడగాలి, ఏదైనా వికర్షకం తొలగించండి మరియు వారు మళ్లీ ధరించే ముందు  
వారి దుస్తులను కడగాలి. పిల్లలు అనుకోకుండా పీల్చే లేదా వారి కళ్లలోకి  
వచ్చే ఒత్తిడికి గురైన కంటైనర్లలో స్ప్రేలను ఉపయోగించకుండా ఉండండి.  
  
దోమ కాటును నిరోధించే ఉత్పత్తులు  
  
దోమల వికర్షక బ్యాండ్‌లు: మణికట్టుపై ధరిస్తారు, అవి రసాయన  
(DEET-ఇంప్రెగ్నేటెడ్) మరియు సహజ (ముఖ్యమైన నూనెలు) రకాలుగా వస్తాయి.  
  
దోమల ప్యాచ్‌లు: రసాయన మరియు మూలికా రూపాల్లో లభించే బట్టలపై (కాలర్లు,  
స్లీవ్‌లు, స్కర్టులు, షార్ట్స్) అంటుకున్న స్టిక్కర్లు.  
  
బాడీ లోషన్ లేదా దోమల స్ప్రేలు: రక్షణ కోసం సింథటిక్ రిపెల్లెంట్స్ (DEET,  
పెర్మెత్రిన్) లేదా సహజ వికర్షకాలు (సిట్రోనెల్లా).  
  
దోమల వికర్షక కర్రలు: అగరబత్తుల లాగానే, వికర్షకాలు లోడ్ చేయబడతాయి, తోటలు,  
డాబాలు లేదా బాల్కనీలు వంటి బహిరంగ ప్రదేశాలలో ఉపయోగిస్తారు.  
  
దోమ తెరలు: బెడ్‌లు లేదా విండో స్క్రీన్‌ల కోసం చక్కటి వైర్ మెష్  
(అంగుళానికి 18 x 18 స్ట్రాండ్‌లు)తో కూడిన సంప్రదాయ ఎంపిక.  
  
అదనపు వికర్షక ఉత్పత్తులు: ఈ వికర్షకాలు కాకుండా, దుప్పట్లు, ఫ్లోర్  
క్లీనర్‌లు, ఎలక్ట్రిక్ జాపర్లు మరియు టేబుల్-టాప్ ఫ్యూమిగేషన్ మెషిన్‌లు  
వంటి ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి, ఇవి దోమలను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.  
  
మా విస్తృత దోమల వికర్షక శ్రేణితో మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబాన్ని దోమల  
నుండి రక్షించుకోండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి  
  
దోమల వృద్ధిని నివారించడానికి చిట్కాలు  
  
కుండీలలో ఉంచిన మొక్కలకు అధిక నీరు పోయడాన్ని నివారించండి మరియు అవి  
సంతానోత్పత్తి ప్రదేశాలుగా మారకుండా నిరోధించడానికి ట్రేలు ఖాళీగా ఉండేలా  
చూసుకోండి. పక్షి స్నానాలు, టేబుల్‌టాప్ ఫౌంటైన్‌లు, ఫ్లవర్ వాజ్‌లు మరియు  
ఫిష్ ట్యాంక్‌లు వంటి నీటిని సేకరించే ఇండోర్ మొక్కలు మరియు అలంకరణ  
వస్తువుల కోసం నీటిని క్రమం తప్పకుండా మార్చండి. ఎయిర్ కండిషనర్లు,  
రిఫ్రిజిరేటర్‌లు మరియు పెంపుడు జంతువులు లేదా పక్షులకు ఆహారం ఇచ్చే  
గిన్నెల వంటి ఇతర కంటైనర్‌ల క్రింద ఉన్న ట్రేల నుండి నీటిని ఖాళీ చేయండి.  
దోమల సంతానోత్పత్తి చక్రానికి అంతరాయం కలిగించడానికి కనీసం 15 రోజులకు  
ఒకసారి ఈ కంటైనర్‌లను శుభ్రం చేయండి, ఇది సాధారణంగా 15-20 రోజులు ఉంటుంది.  
ఉపయోగంలో లేనప్పుడు, ఖాళీ పెయిల్‌లు మరియు బకెట్‌లను తిప్పండి మరియు దోమలు  
వృద్ధి చెందకుండా నిరోధించడానికి బిగుతుగా ఉండే మూతలతో కంటైనర్‌లను కవర్  
చేయండి. మూతలేని చెత్త డబ్బాలు దోమలను ఆకర్షిస్తాయి కాబట్టి, సరిగ్గా  
అమర్చిన మూతలు ఉన్న డస్ట్‌బిన్‌లను ఉపయోగించండి మరియు ప్రతిరోజూ చెత్తను  
పారవేయండి. దోమల వికర్షకాలు లేదా లార్విసైడ్‌లతో క్రమం తప్పకుండా  
ఫాగింగ్‌ను అమలు చేయండి మరియు దోమల వృద్ధికి అవకాశం ఉన్న ప్రాంతాల్లో DDT  
వంటి పురుగుమందులను పిచికారీ చేయడం గురించి ఆలోచించండి.  
  
మీ ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకున్నప్పుడు కూడా దోమలు ఎక్కువగా ఎందుకు ఉన్నాయి  
అని మీరు ఆశ్చర్యపోతున్నారా? మీ ఇల్లు దోమల మాగ్నెట్ అని  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? డాక్టర్ సందర్శించాల్సిన ఈ కథనాన్ని చదవండి  
  
మీ పరిసరాల్లో చలి మరియు దోమల పెంపకంతో కూడిన అధిక జ్వరాన్ని మీరు  
గమనించినట్లయితే, వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. అదనంగా, మీరు అధిక  
జ్వరాలు, కీళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు లేదా దద్దుర్లు వంటి  
లక్షణాల కలయికను ఎదుర్కొంటే, సంకోచించకుండా వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా  
ముఖ్యం. చికున్‌గున్యా నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్య  
నిపుణులు:  
  
జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్  
స్పెషలిస్ట్ శిశువైద్యుడు (పిల్లలు మరియు కౌమారదశకు)  
  
ఒక సాధారణ వైద్యుడు మీ లక్షణాలను పరిశీలిస్తాడు. వారు రోగనిర్ధారణను  
నిర్ధారిస్తే, వారు మిమ్మల్ని వయోజన రోగులకు సమగ్ర సంరక్షణను అందించడం,  
సంక్లిష్ట కేసులను నిర్వహించడం మరియు అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులను  
పరిష్కరించే అంతర్గత వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
  
చికున్‌గున్యా వంటి అంటు వ్యాధులను త్వరగా మరియు కచ్చితంగా నిర్ధారించడంలో  
మరియు చికిత్స చేయడంలో అంటు వ్యాధి నిపుణులు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తారు.  
  
పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులకు వైద్య చికిత్స మరియు నివారణ ఆరోగ్య సంరక్షణ  
సేవల కోసం శిశువైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
చికున్‌గున్యా యొక్క అపాయింట్‌మెంట్ ట్రీట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి  
  
చికున్‌గున్యా జ్వరానికి సంబంధించిన ప్రధాన చికిత్స, తగినంత ద్రవాలు తాగడం,  
విశ్రాంతి తీసుకోవడం మరియు నొప్పి మరియు జ్వర ఉపశమనానికి పారాసెటమాల్‌ను  
ఉపయోగించడం వంటి లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందడంపై దృష్టి పెడుతుంది.  
చికిత్సను విస్తృతంగా రెండు దశలుగా విభజించవచ్చు:  
  
1. తీవ్రమైన దశ 2 నుండి 4 రోజుల నిశ్శబ్ద పొదిగే కాలం తర్వాత, రోగులు  
 సాధారణంగా చికున్‌గున్యా లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తారు, ఇది వ్యాధి యొక్క  
 తీవ్రమైన దశలో 3-7 రోజులు కొనసాగవచ్చు. ఈ దశలో కింది చికిత్సా  
 ప్రోటోకాల్‌లు సాధారణంగా అనుసరించబడతాయి:  
  
శారీరక శ్రమలు కీళ్ల నొప్పులను తీవ్రతరం చేస్తాయి, స్థానిక దుస్తులు  
ధరించడానికి దోహదం చేస్తాయి మరియు తద్వారా వైద్య పరిస్థితిని  
పొడిగించడానికి విశ్రాంతి అనేది ప్రధాన సిఫార్సులలో ఒకటి. కోల్డ్  
కంప్రెస్‌లు లేదా ఐస్ ప్యాక్‌లు మరియు పెయిన్ రిలీఫ్ జెల్‌లను ప్రభావిత  
జాయింట్‌లకు ఉపయోగించడం వంటి కొన్ని స్థానిక చర్యలు వాపు మరియు నొప్పిని  
తగ్గించగలవు.  
  
తేలికపాటి నుండి మితమైన నొప్పికి సూచించబడే రెండు సాధారణంగా ఉపయోగించే  
మందులు పారాసెటమాల్ మరియు మెటామిజోల్. రక్తస్రావం ప్రమాదం కారణంగా  
ఇబుప్రోఫెన్ మరియు ఆస్పిరిన్ వంటి NSAIDలు సాధారణంగా నివారించబడతాయి.  
  
తీవ్రమైన-తీవ్రత నొప్పి విషయంలో, పారాసెటమాల్ లేదా మెటామిజోల్‌ను  
ట్రామాడోల్ వంటి ఓపియాయిడ్‌లతో కలపవచ్చు.  
  
2. తీవ్రమైన దశ తర్వాత చాలా మంది రోగులు ఒక వారం తర్వాత కోలుకునే  
 సంకేతాలను చూపించడం ప్రారంభిస్తారు, కొన్ని సందర్భాల్లో దీర్ఘకాలిక  
 మరియు అసమర్థత కీళ్ల నొప్పులు కొనసాగవచ్చు.  
  
ఉపయోగంలో ఉన్న మందులకు సంతృప్తికరంగా స్పందించని మితమైన మరియు తీవ్రమైన  
నొప్పి విషయంలో, ఇతర మందులను తప్పనిసరిగా సిఫార్సు చేయాలి. ఈ ఎంపికలలో  
మెథోట్రెక్సేట్, హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్ లేదా సల్ఫాసలజైన్ వంటి  
వ్యాధి-సవరించే యాంటీరైమాటిక్ మందులు (DMARDs) ఉన్నాయి.  
  
నొప్పి తగ్గిన తర్వాత, నొప్పి నివారణ మందులు నిలిపివేయబడతాయి; దీనికి  
విరుద్ధంగా, నొప్పి కొనసాగితే, ప్రిడ్నిసోలోన్ వంటి కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మోతాదులో సూచించబడతాయి.  
  
గమనిక: మందుల ఎంపికల విషయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పిల్లలకు ప్రత్యేక  
పరిశీలనలు చేయబడ్డాయి.  
  
మలేరియా, చికున్‌గున్యా & డెంగ్యూ వంటి అత్యంత సాధారణ దోమల ద్వారా  
సంక్రమించే వ్యాధులను వాటి నివారణ మరియు చికిత్సతో సహా మా నిపుణుల  
ప్రసంగాన్ని వినండి. ఈ వీడియో చూడండి చికున్‌గున్యా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
చికున్‌గున్యా లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని మూలికా నివారణలు. ఈ  
నివారణలు ఉపశమనాన్ని అందించగలవని గమనించడం ముఖ్యం కానీ వైద్య చికిత్స లేదా  
సలహాలను భర్తీ చేయకూడదు.  
  
చికున్‌గున్యా యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని మూలికా  
నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. పసుపు (హల్దీ): చికున్‌గున్యా-సంబంధిత నొప్పిని  
తగ్గించడానికి పసుపు సమర్థవంతమైన సహజ నివారణ. ఇది శక్తివంతమైన  
యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో కూడిన కర్కుమిన్‌ను  
కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని వంటలో మసాలాగా తీసుకోవచ్చు లేదా సప్లిమెంట్‌గా  
తీసుకోవచ్చు.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి పసుపు సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
2. అల్లం (అదరక్): చికున్‌గున్యాతో సంబంధం ఉన్న నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని  
 తగ్గించడంలో అల్లం సహాయపడుతుంది. దీనిని టీగా లేదా వివిధ వంటలలో ఒక  
 పదార్ధంగా తీసుకోవచ్చు. అల్లం టీ చేయడానికి, తాజా అల్లం ముక్కలను చాలా  
 నిమిషాలు వేడి నీటిలో ఉంచండి. ఇది సప్లిమెంట్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.  
 మా విస్తృతమైన అల్లం సప్లిమెంట్‌లను అన్వేషించండి ఇప్పుడే కొనండి  
  
3. సొంతం: సోంత్, లేదా ఎండిన అల్లం దాని శోథ నిరోధక మరియు నొప్పి-ఉపశమన  
 ప్రభావాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. చికున్‌గున్యా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
 కోసం దీనిని టీగా తీసుకోవచ్చు లేదా ఆహారంలో చేర్చవచ్చు.  
  
4. కొబ్బరి నీరు (నారియల్ పానీ): కొబ్బరి నీరు కాలేయంపై సానుకూల  
 ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఇది తరచుగా చికున్‌గున్యా వైరస్ ద్వారా  
 లక్ష్యంగా ఉంటుంది. కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా  
 కోలుకోవడానికి మరియు చికున్‌గున్యా లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
5. తులసి (తులసి): తులసి అని కూడా పిలువబడే తులసి, శరీర ఉష్ణోగ్రతను  
 తగ్గించడానికి మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. తులసి  
 ఆకులను నమలడం లేదా తులసి ఆకులను నీటిలో ఉడకబెట్టిన టీ తాగడం వల్ల  
 ఉపశమనం మరియు రికవరీ ప్రక్రియలో సహాయం చేయవచ్చు.  
  
6. బొప్పాయి ఆకు సారం: బొప్పాయి ఆకు సారం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే  
 లక్షణాలను కలిగి ఉందని నమ్ముతారు మరియు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచడంలో  
 సహాయపడవచ్చు. దీనిని సాధారణంగా టీ లేదా జ్యూస్‌గా తీసుకుంటారు. తాజా  
 బొప్పాయి ఆకులను చూర్ణం లేదా మెత్తగా చేసి, రసాన్ని తీయాలి. ఇది  
 మౌఖికంగా తీసుకోవచ్చు, కానీ మోతాదు మరియు ఫ్రీక్వెన్సీని డాక్టర్తో  
 చర్చించాలి.  
  
7. వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): వెల్లుల్లి యాంటీవైరల్ మరియు రోగనిరోధక శక్తిని  
 పెంచే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు చికున్‌గున్యాతో సంబంధం ఉన్న  
 లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లిని పచ్చిగా, వండిన లేదా సప్లిమెంట్  
 రూపంలో తీసుకోవచ్చు. అయినప్పటికీ, వెల్లుల్లిని అధిక మొత్తంలో  
 తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో అసౌకర్యం కలుగవచ్చు మరియు ఇది కొన్ని  
 మందులతో కూడా సంకర్షణ చెందుతుందని గమనించడం ముఖ్యం. వెల్లుల్లిని  
 నివారణగా ఉపయోగించే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.  
  
8. గిలోయ్: గుడుచి అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే  
 మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో కూడిన ఆయుర్వేద మూలిక. దీనిని  
 జ్యూస్‌గా లేదా డికాక్షన్‌గా తీసుకోవచ్చు.  
  
9. స్పిరులినా: స్పిరులినా అనేది పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండే ఒక రకమైన  
 బ్లూ-గ్రీన్ ఆల్గే. అధిక ప్రోటీన్ కంటెంట్ మరియు రోగనిరోధక శక్తిని  
 పెంచే లక్షణాల కారణంగా ఇది తరచుగా ఆహార పదార్ధంగా ఉపయోగించబడుతుంది.  
 చికున్‌గున్యా నుండి మెరుగైన కోలుకోవడానికి ఆహారం  
  
10. పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి: మీ ఆహారంలో వివిధ రకాల  
 పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లు మరియు ఆరోగ్యకరమైన  
 కొవ్వులను చేర్చండి. ఈ ఆహారాలు మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మద్దతు  
 ఇవ్వడానికి మరియు మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించడానికి అవసరమైన  
 పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఫైబర్‌లను అందిస్తాయి.  
  
11. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం పెంచండి: చికున్‌గున్యా వల్ల  
 కీళ్ల నొప్పులు మరియు వాపులు వస్తాయి. పసుపు, అల్లం, వెల్లుల్లి,  
 బెర్రీలు, ఆకు కూరలు, కొవ్వు చేపలు (సాల్మోన్ మరియు మాకేరెల్ వంటివి)  
 మరియు గింజలు వంటి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో కూడిన ఆహారాలను మీ  
 ఆహారంలో చేర్చుకోండి.  
  
12. విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చండి: విటమిన్ సి,  
 విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ మరియు జింక్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మీ రోగనిరోధక  
 శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. సిట్రస్ పండ్లు, బెర్రీలు, కివి, బెల్  
 పెప్పర్స్, బచ్చలికూర, గింజలు, గింజలు మరియు చిక్కుళ్ళు ఈ పోషకాలకు  
 మంచి వనరులు.  
  
13. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులపై దృష్టి పెట్టండి: అవోకాడోస్, ఆలివ్ ఆయిల్,  
 గింజలు మరియు గింజలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల మూలాలను మీ ఆహారంలో  
 చేర్చుకోండి. ఈ కొవ్వులు శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు మీ  
 మొత్తం ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి.  
  
14. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మరియు జోడించిన చక్కెరలను పరిమితం చేయండి:  
 ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెర స్నాక్స్ మరియు పానీయాల వినియోగాన్ని  
 తగ్గించండి, ఎందుకంటే అవి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తాయి మరియు  
 వాపును ప్రోత్సహిస్తాయి.  
  
15. ప్రోబయోటిక్స్: పెరుగు, ఊరగాయలు, టేంపే (పులియబెట్టిన సోయాబీన్స్) వంటి  
 ప్రోబయోటిక్స్ ప్రోబయోటిక్స్‌లో పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి పేగు  
 ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే మంచి బ్యాక్టీరియా మరియు వ్యాధితో పోరాడటానికి  
 రోగనిరోధక శక్తిని ప్రేరేపించడంలో సహాయపడతాయి. లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
 సహాయపడే ఇతర చిట్కాలు:  
  
16. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి మరియు మీ శరీరం నుండి  
 విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటానికి నీరు, హెర్బల్ టీలు మరియు తాజా  
 పండ్ల రసాలు వంటి ద్రవాలను పుష్కలంగా త్రాగండి. అలాగే, సరైన ఆర్ద్రీకరణ  
 రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలు మీ శరీరంలో ఎక్కడికి వెళ్లాలో (కణాలు)  
 సులభతరం చేస్తుంది.  
  
17. సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి: మీ శరీరం కోలుకోవడానికి మరియు శక్తిని ఆదా  
 చేయడానికి పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీ లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం  
 చేసే కఠినమైన కార్యకలాపాలను నివారించండి.  
  
18. ఎప్సమ్ ఉప్పు స్నానాలు: కండరాల నొప్పులు మరియు నొప్పులతో సహా వివిధ  
 పరిస్థితులకు ఎప్సమ్ సాల్ట్‌తో ఓదార్పు స్నానం సాధారణంగా ఉపయోగించే  
 ఇంటి నివారణ. గోరువెచ్చని నీటితో నిండిన బాత్‌టబ్‌లో రెండు కప్పుల  
 ఎప్సమ్ సాల్ట్‌ను కరిగించి అందులో 15-20 నిమిషాలు నానబెట్టండి. ఇది  
 తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది మరియు కండరాలను విశ్రాంతి  
 తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
19. కోల్డ్ కంప్రెస్‌లు: ఉబ్బిన కీళ్ళు లేదా నొప్పి ఉన్న ప్రాంతాలకు కోల్డ్  
 కంప్రెస్‌లు లేదా ఐస్ ప్యాక్‌లను పూయడం వల్ల మంటను తగ్గించి, అసౌకర్యం  
 నుండి తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందవచ్చు. చికున్‌గున్యా యొక్క సమస్యలు  
  
చికున్‌గున్యాతో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు స్వీయ-పరిమితం చేసే  
అనారోగ్యాన్ని అనుభవిస్తారు మరియు కొన్ని వారాల్లో కోలుకుంటారు.  
అయినప్పటికీ, ముందుగా ఉన్న ఆరోగ్య పరిస్థితులు లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక  
వ్యవస్థలు ఉన్న వ్యక్తులు క్రింది సమస్యలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉండవచ్చు:  
  
కండ్లకలక (తరచుగా పింక్ ఐ అని పిలుస్తారు, ఇది వాపు లేదా ఇన్ఫెక్షన్  
కండ్లకలక), ఆప్టిక్ న్యూరిటిస్ (ఆప్టిక్ నరాల వాపు), ఇరిడోసైక్లిటిస్  
(కనుపాప యొక్క వాపు), రెటినిటిస్ (రెటీనా యొక్క వాపు), యువెటిస్ (వాపు)  
వంటి కంటి సమస్యలు యువియా) మొదలైనవి నిరంతర కీళ్ల నొప్పులు దీర్ఘకాలిక  
ఆర్థరైటిస్ (దీర్ఘకాలిక కీళ్ల వాపు మరియు దీర్ఘకాలిక కీళ్లనొప్పులకు  
దారితీస్తుంది). మయోకార్డిటిస్ (గుండె కండరాల వాపు), పెరికార్డిటిస్  
(పెరికార్డియం యొక్క వాపు) మరియు గుండె వైఫల్యం వంటి హృదయ సంబంధ సమస్యలు.  
హెపటైటిస్ (కాలేయం వాపు) చర్మ గాయాలు (లేదా ద్రవంతో నిండిన బొబ్బలు)  
రక్తస్రావం (శరీరం లోపల లేదా వెలుపల రక్తం కోల్పోవడం) మైలిటిస్ (వెన్నుపాము  
యొక్క వాపు) కపాల నాడి పక్షవాతం (నరాల పనితీరు లేకపోవడం) గులియన్-బారే  
సిండ్రోమ్ ( నరాలను ప్రభావితం చేసే ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్).  
  
ధూమపానం మీ శరీరానికి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు. చాలా ఆలస్యం కాకముందే  
నిష్క్రమించడానికి ప్రయత్నించండి! మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను  
అన్వేషించండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి మీకు తెలుసా? పరిశోధన ప్రకారం, ధూమపానం  
చేసే స్త్రీలు చికున్‌గున్యా ఇన్‌ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక  
దశలలో, ముఖ్యంగా కీళ్లలో, 2 నుండి 3 సార్లు తీవ్రమైన నొప్పిని ఎదుర్కొనే  
అవకాశం ఉంది. చికున్‌గున్యా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఈ చికిత్సలను  
సాంప్రదాయ వైద్య సంరక్షణతో కలిపి మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల  
మార్గదర్శకత్వంలో ఉపయోగించాలని గమనించడం ముఖ్యం. ఇక్కడ పరిగణించబడే కొన్ని  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి:  
  
ఫిజియోథెరపీ: చికున్‌గున్యా కీళ్ల నొప్పులు మరియు దృఢత్వాన్ని  
కలిగిస్తుంది. సున్నితమైన సాగతీత వ్యాయామాలు మరియు శ్రేణి-చలన కదలికలు వంటి  
ఫిజియోథెరపీ పద్ధతులు దీర్ఘకాలిక CHIKV-సంబంధిత తీవ్రమైన నొప్పి మరియు  
కీళ్ల కదలికను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.  
  
ఆక్యుపంక్చర్: ఆక్యుపంక్చర్ అనేది శరీరంలోని నిర్దిష్ట బిందువులలోకి సన్నని  
సూదులను చొప్పించడం. ఆక్యుపంక్చర్ చికున్‌గున్యాతో సంబంధం ఉన్న నొప్పి  
మరియు వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
ఈ చికిత్స కోసం లైసెన్స్ పొందిన ఆక్యుపంక్చర్ నిపుణుడిని సంప్రదించండి.  
  
అరోమాథెరపీ: లావెండర్, చమోమిలే మరియు యూకలిప్టస్ వంటి ముఖ్యమైన నూనెలు  
ఓదార్పు మరియు శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉండవచ్చు. వాటిని డిఫ్యూజర్‌లో  
ఉపయోగించవచ్చు, వెచ్చని స్నానానికి జోడించవచ్చు లేదా క్యారియర్ ఆయిల్‌తో  
కరిగించవచ్చు మరియు సమయోచితంగా వర్తించవచ్చు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ముఖ్యమైన  
నూనెలను జాగ్రత్తగా వాడాలి మరియు సరిగ్గా పలుచన చేయాలి, ఎందుకంటే అవి  
శక్తివంతమైనవి మరియు చర్మం చికాకు లేదా ఇతర ప్రతికూల ప్రభావాలకు కారణం  
కావచ్చు తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు చికున్‌గున్యా నుండి కోలుకోవడానికి ఎంత సమయం  
పడుతుంది? చికున్‌గున్యా దోమ ఎప్పుడు కుడుతుంది? చికున్‌గున్యా ఒకరి నుంచి  
మరొకరికి వ్యాపిస్తుందా? చికున్‌గున్యా ప్రాణాపాయమా? చికున్‌గున్యా నయం  
చేయగలదా? చికున్‌గున్యాకు వ్యాక్సిన్ ఉందా? ప్రస్తావనలు Ojeda Rodriguez  
JA, Haftel A, Walker, III JR. చికున్‌గున్యా జ్వరం. [2023 జనవరి 10న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
చికున్‌గున్యా - వ్యాధి [ఇంటర్నెట్] గురించి. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్  
అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 31]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: Lefèvre T;Gouagna LC;Dabiré KR;Elguero E;Fontenille  
D;Renaud F;Costantini C;Thomas F; బీర్ వినియోగం మలేరియా దోమలు  
[ఇంటర్నెట్] పట్ల మానవ ఆకర్షణను పెంచుతుంది. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్  
మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
Lefèvre T;Gouagna LC;Dabiré KR;Elguero E;Fontenille D;Renaud  
F;Costantini C;Thomas F; బీర్ వినియోగం మలేరియా దోమలు [ఇంటర్నెట్] పట్ల  
మానవ ఆకర్షణను పెంచుతుంది. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది  
2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: నివారణ, చికున్‌గున్యా  
[ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది  
2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: చికున్‌గున్యా వైరస్  
[ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2022 [ఉదహరించబడింది  
2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: దోమ కాటును నిరోధించడానికి  
చిట్కాలు [ఇంటర్నెట్]. పర్యావరణ రక్షణ సంస్థ; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 31].  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: మీ పిల్లల [ఇంటర్నెట్] కోసం క్రిమి  
వికర్షకాన్ని ఎంచుకోవడం. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 31]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: Millsapps EM, Underwood EC, Barr KL. చికున్‌గున్యా  
జ్వరం [ఇంటర్నెట్]కి చికిత్స అభివృద్ధి మరియు అప్లికేషన్. US నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 31]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: ఆహారం [ఇంటర్నెట్]తో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచండి.  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: StatPearls.  
చికున్‌గున్యా జ్వరం [ఇంటర్నెట్]. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Dobson R. దోమలు  
గర్భిణీ స్త్రీలను ఇష్టపడతాయి [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్  
మెడిసిన్; 2000 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
Lefèvre T; గౌగ్నా LC;డాబిరే KR;ఎల్గురో E;ఫోంటెనిల్లే D;రెనాడ్  
F;కోస్టాంటిని C;థామస్ F; బీర్ వినియోగం మలేరియా దోమలు [ఇంటర్నెట్] పట్ల  
మానవ ఆకర్షణను పెంచుతుంది. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది  
2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డెల్గాడో-ఎన్సిసో I, పాజ్-మిచెల్  
B, మెల్నికోవ్ V, గుజ్మాన్-ఎస్క్వివెల్ J, ఎస్పినోజా-గోమెజ్ F,  
సోరియానో-హెర్నాండెజ్ AD, మరియు ఇతరులు. చికున్‌గున్యా వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్  
[ఇంటర్నెట్] యొక్క తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక దశలలో తీవ్రమైన  
ఆర్థ్రాల్జియాతో సంబంధం ఉన్న ముఖ్య ప్రమాద కారకాలుగా ధూమపానం మరియు స్త్రీ  
సెక్స్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2018 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 31].  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Millsapps EM, Underwood EC, Barr KL.  
చికున్‌గున్యా జ్వరం [ఇంటర్నెట్]కి చికిత్స అభివృద్ధి మరియు అప్లికేషన్. US  
నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 31]. దీని నుండి  
అందుబాటులో ఉంది: మియర్స్-కాస్ట్రో డి, అహ్మర్ ఎస్, షబ్బీర్ ఆర్,  
మోరా-పోబ్లేట్ ఎఫ్. యూకలిప్టస్ ముఖ్యమైన నూనెల యాంటీవైరల్ కార్యకలాపాలు:  
మానవ వైరస్‌లకు [ఇంటర్నెట్] వ్యతిరేకంగా చికిత్సా లక్ష్యాలుగా వాటి  
ప్రభావం. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే  
31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: భారతదేశంలో చికున్‌గున్యా వైరస్ కోసం  
అనువాద పరిశోధన కన్సార్టియా (TRC). భారతదేశంలో చికున్‌గున్యా ప్రస్తుత  
స్థితి [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2021 [ఉదహరించబడింది  
2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: డోనా గంగూలీ చికున్‌గున్యాతో  
బాధపడుతున్నాడు; వైరల్ వ్యాధి [ఇంటర్నెట్] గురించి పూర్తిగా తెలుసు. 2022  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 31]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: చికున్‌గున్యా  
ఇన్ చిల్డ్రన్ [ఇంటర్నెట్]. డెలాన్ షింగాడియా మరియు నికోల్ రిట్జ్;  
[ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 29]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సునీల్ S.  
భారతదేశంలో చికున్‌గున్యా ప్రస్తుత స్థితి [ఇంటర్నెట్]. సరిహద్దులు; 2021  
[ఉదహరించబడింది 2023 జూన్ 29]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కున్హా RV డా,  
ట్రింటా KS. చికున్‌గున్యా వైరస్: వైద్యపరమైన అంశాలు మరియు చికిత్స - ఒక  
సమీక్ష [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2017 [ఉదహరించబడింది  
2023 జూన్ 29]. నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
  
ఎల్లో ఫీవర్‌ని ఎల్లో జాక్, ఎల్లో ప్లేగు, కుంకుమపువ్వు, ఫీవ్రే జాన్,  
బ్రాంజ్ జాన్ మరియు బ్లాక్ వామిట్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం పసుపు జ్వరం  
అనేది దోమల వల్ల వచ్చే వైరల్ వ్యాధి, ఇది సాధారణంగా దక్షిణ అమెరికా మరియు  
ఆఫ్రికాలోని ఉష్ణమండల మరియు ఉపఉష్ణమండల ప్రాంతాల్లో కనిపిస్తుంది. పేరులోని  
"పసుపు" కామెర్లును సూచిస్తుంది, ఇది కొంతమంది రోగులలో కనిపించే పసుపు  
జ్వరం యొక్క ముఖ్య లక్షణాలలో ఒకటి. చాలా మంది వ్యక్తులు లక్షణాలను  
అనుభవించరు, కానీ సంభవించే అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు జ్వరం, ప్రముఖ  
వెన్నునొప్పితో కండరాల నొప్పి, తలనొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం మరియు వికారం లేదా  
వాంతులు. వైరస్ వ్యాప్తి ప్రధానంగా ఏడెస్ మరియు హెమగోగస్ దోమల ద్వారా  
జరుగుతుంది. ఇది 3-6 రోజుల పొదిగే వ్యవధిని కలిగి ఉంటుంది, అంటే ఇన్ఫెక్షన్  
తర్వాత లక్షణాలు కనిపించడానికి 3 నుండి 6 రోజులు పడుతుంది.  
  
పసుపు జ్వరాన్ని గుర్తించడం చాలా కష్టం, ముఖ్యంగా ప్రారంభ దశలలో. తీవ్రమైన  
మలేరియా, లెప్టోస్పిరోసిస్, వైరల్ హెపటైటిస్ మరియు ఇతర రక్తస్రావ జ్వరాలతో  
మరింత తీవ్రమైన కేసులను గందరగోళానికి గురిచేయవచ్చు. పసుపు జ్వరం నిర్ధారణలో  
సహాయపడే పరీక్షలు రక్తం యొక్క పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR) పరీక్ష.  
కొన్నిసార్లు, మూత్ర పరీక్ష వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ దశలలో వైరస్ను  
గుర్తించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
ఒక వ్యక్తి పసుపు జ్వరం ఉన్న ప్రాంతానికి మరియు పసుపు జ్వరానికి  
వ్యతిరేకంగా టీకా ధృవీకరణ పత్రాన్ని కలిగి ఉన్న దేశానికి  
ప్రయాణిస్తున్నట్లయితే పసుపు జ్వరం టీకా సిఫార్సు చేయబడింది. టీకా వేసిన 10  
రోజుల తర్వాత మాత్రమే వ్యాక్సిన్ రోగనిరోధక శక్తిని అందిస్తుంది. ఇది పసుపు  
జ్వరం వ్యాప్తి చెందుతున్న దేశాలలో నివసించే ప్రజలకు జీవితకాల రోగనిరోధక  
శక్తిని అందిస్తుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం చేసే శరీర భాగాలు (లు) మొత్తం  
శరీరాన్ని అనుకరించే పరిస్థితులు మలేరియా లెప్టోస్పిరోసిస్ వైరల్ హెపటైటిస్  
డెంగ్యూ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ యాంటిజెన్ గుర్తింపు IgM  
పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (పిఐఐసిఎ)  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు (LFT) ఎలక్ట్రో  
కార్డియోగ్రాఫ్ (ECG కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC): చికిత్స పారాసెటమాల్  
ఇబుప్రోఫెన్ ఆస్పిరిన్ నాప్రోక్సెన్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్  
పీడియాట్రిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్‌ను సంప్రదించాలి పసుపు  
జ్వరం యొక్క లక్షణాలు పసుపు జ్వరం యొక్క మొదటి లక్షణాలు సాధారణంగా 3 నుండి  
అభివృద్ధి చెందుతాయి. వ్యాధి సోకిన 6 రోజుల తర్వాత అవి: కండరాల నొప్పి  
మరియు వెన్నునొప్పి: అనారోగ్యం లేదా వాంతులు అలసట (అలసిపోయినట్లు  
అనిపించడం) సాధారణ శరీర నొప్పులు వికారం తీవ్రమైన తలనొప్పి కళ్ళు కాంతికి  
సున్నితంగా ఉండటం ప్రారంభ లక్షణాలతో చాలా మంది వ్యక్తులు ఒక వారంలో  
మెరుగుపడతారు. కొంతమందికి కోలుకున్న తర్వాత, బలహీనత మరియు అలసట  
(అలసిపోయినట్లు అనిపించడం) చాలా నెలల పాటు కొనసాగవచ్చు, తీవ్రమైన వ్యాధిని  
అభివృద్ధి చేసే వారిలో పసుపు జ్వరం ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
  
4లో 1 మంది వ్యక్తులు వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన రూపాన్ని అభివృద్ధి చేయవచ్చు:  
చర్మం మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం (కామెర్లు) అవయవ వైఫల్యం నోరు,  
ముక్కు, కళ్ళు లేదా చెవుల నుండి రక్తస్రావం అధిక జ్వరం షాక్ దేనినీ  
నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు లక్షణాలు. బదులుగా పరీక్షించండి. ల్యాబ్ పరీక్షలు  
కేవలం ఒక క్లిక్ దూరంలో ఉన్నాయి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
పసుపు జ్వరం యొక్క కారణాలు  
  
ఎల్లో ఫీవర్ వైరస్ ఫ్లేవివైరస్ జాతికి చెందిన ఆర్బోవైరస్ మరియు ఈడెస్ మరియు  
హెమోగోగస్ జాతులకు చెందిన దోమల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వేర్వేరు దోమల జాతులు  
వేర్వేరు ఆవాసాలలో నివసిస్తాయి: కొన్ని అడవిలో జీవిస్తాయి, కొన్ని  
దేశీయమైనవి మరియు కొన్ని రెండు ఆవాసాలలో ఉంటాయి. 3 రకాల ప్రసార చక్రాలు  
ఉన్నాయి: సిల్వాటిక్ (లేదా జంగిల్) పసుపు జ్వరం: ఉష్ణమండల వర్షారణ్యాలలో,  
పసుపు జ్వరం యొక్క ప్రాధమిక రిజర్వాయర్ అయిన కోతులు, ఈడెస్ మరియు హేమోగోగస్  
జాతుల అడవి దోమలచే కుట్టబడతాయి, అవి వైరస్ను ఇతరులకు పంపుతాయి. కోతులు.  
అడవిలో ప్రయాణించే మానవులకు సోకిన దోమలు కుట్టబడతాయి మరియు తరువాత పసుపు  
జ్వరం వస్తుంది. మధ్యంతర పసుపు జ్వరం: ఈ రకమైన ప్రసార సమయంలో,  
సెమీ-డొమెస్టిక్ దోమలు (అడవిలో మరియు ఇంటి చుట్టూ ఉన్నవి) కోతులు మరియు  
ప్రజలు రెండింటినీ సంక్రమిస్తాయి. ప్రజలు మరియు సోకిన దోమల మధ్య పరిచయం  
పెరగడం వల్ల వ్యాప్తి పెరుగుతుంది. ఇది ఆఫ్రికాలో వ్యాప్తి చెందే అత్యంత  
సాధారణ రకం. అర్బన్ ఎల్లో ఫీవర్: ఈడెస్ ఈజిప్టి దోమలు ఎక్కువగా ఉండే  
జనసాంద్రత ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలలో వైరస్‌ను సోకిన వ్యక్తులు  
ప్రవేశపెట్టినప్పుడు మరియు చాలా మందికి తక్కువ లేదా తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి  
ఉన్న చోట, టీకా లేకపోవటం లేదా పసుపు జ్వరానికి ముందుగా బహిర్గతం అయినప్పుడు  
పెద్ద అంటువ్యాధులు సంభవిస్తాయి. మీ ఇల్లు దోమల అయస్కాంతమా? మీ ఇల్లు  
శుభ్రంగా ఉన్నా మీ ఇంట్లో ఇన్ని దోమలు ఎందుకు ఉన్నాయి అని మీరు ఎప్పుడూ  
ఆలోచిస్తే, మీ ఇల్లు దోమల మాగ్నెట్ అని సమాధానం చెప్పవచ్చు. అవును, మీరు  
పట్టించుకోని మీ ఇంట్లో దోమల కోసం కొన్ని రహస్య సంతానోత్పత్తి ప్రదేశాలు  
ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! పసుపు జ్వరం కోసం  
ప్రమాద కారకాలు  
  
1. టీకాలు వేయకుండా ఉండటం వల్ల టీకాలు వేయని చిన్న పిల్లలు పసుపు జ్వరం  
 మరియు మరణంతో సహా దాని సమస్యలకు గురవుతారు. టీకాలు వేయని గర్భిణీ  
 స్త్రీలు మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు వ్యాధి బారిన పడవచ్చు.  
  
2. అంతర్జాతీయ ప్రయాణం ఎల్లో ఫీవర్ సాధారణం మరియు తక్కువ నియంత్రణలో ఉన్న  
 దేశాలకు ప్రయాణించడం వలన మీరు వ్యాధిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
3. ఎల్లో ఫీవర్ వ్యాప్తిని ఎదుర్కొంటున్న దేశాలు ప్రకృతి వైపరీత్యాన్ని  
 ఎదుర్కొంటున్న లేదా కోలుకుంటున్న దేశాలు. ఆరోగ్య అవస్థాపనలకు నష్టం  
 సాధారణ రోగనిరోధక శక్తిని అడ్డుకుంటుంది మరియు సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని  
 బాగా పెంచుతుంది. పసుపు జ్వరం నిర్ధారణ  
  
పసుపు జ్వరాన్ని గుర్తించడం చాలా కష్టం, ముఖ్యంగా దాని ప్రారంభ దశలో.  
తీవ్రమైన మలేరియా, లెప్టోస్పిరోసిస్, వైరల్ హెపటైటిస్, ఇతర హెమరేజిక్  
జ్వరాలు మరియు ఇతర ఫ్లేవివైరస్‌లతో (డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫీవర్ వంటివి)  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో మరింత తీవ్రమైన కేసు గందరగోళం చెందుతుంది.  
  
1. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష రోగనిర్ధారణకు క్షుణ్ణమైన ప్రయాణ చరిత్ర  
 మరియు రోగనిరోధకత యొక్క రికార్డు అవసరం. తీవ్రమైన వెన్నునొప్పితో  
 తలనొప్పి, అనారోగ్యం, కామెర్లు మరియు మైయాల్జియాస్ వంటి ప్రస్తుత  
 లక్షణాలను డాక్టర్ అంచనా వేయవచ్చు. వైరస్ యొక్క పొదిగే కాలం సాధారణంగా  
 3-7 రోజులు, చాలా మంది వ్యక్తులు తేలికపాటి ఫ్లూ లాంటి అనారోగ్యంతో  
 ఉంటారు. తీవ్రమైన 15% కేసులలో, లక్షణాలు చలి, నడుము నొప్పి, తలనొప్పి  
 మరియు జ్వరం. శారీరక పరీక్ష సమయంలో, డాక్టర్ ఫాగెట్ సైన్ లేదా పల్స్  
 ఫీవర్ డిస్సోసియేషన్, ఫేషియల్ ఫ్లషింగ్ మరియు కండ్లకలక ఇంజెక్షన్‌ని  
 తనిఖీ చేయవచ్చు. అత్యంత విషపూరితమైన దశలో, రోగులు కామెర్లు, చీకటి  
 మూత్రం మరియు వాంతులు అభివృద్ధి చేస్తారు. శ్లేష్మ పొరల నుండి మరియు  
 జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో రక్తస్రావం సంభవించవచ్చు.  
  
2. ప్రయోగశాల పరీక్షలు వైద్యుడు భౌతిక మూల్యాంకనం చేసిన తర్వాత ప్రయోగశాల  
 నిర్ధారణ ముఖ్యం. యాంటిజెన్ గుర్తింపు: సీరం నమూనాలలో మోనోక్లోనల్  
 ఎంజైమ్ ఇమ్యునోఅస్సేని ఉపయోగించి పసుపు జ్వరం యాంటిజెన్‌ను వేగంగా  
 గుర్తించే పద్ధతుల్లో చేర్చబడుతుంది. ఇది వైరస్-నిర్దిష్ట IgMని  
 గుర్తించడానికి మరియు ప్రతిరోధకాలను తటస్థీకరించడానికి సీరంను  
 పరీక్షించడం ద్వారా సాధించబడుతుంది. పాలీమరేస్ చైన్ రియాక్షన్: ఈ  
 మెరుగైన సాంకేతికత పసుపు జ్వరం వైరస్ జన్యురూపాల యొక్క విస్తృత శ్రేణి  
 యొక్క నిర్దిష్ట గుర్తింపును నిర్ధారిస్తుంది, కానీ గుర్తించే  
 సున్నితత్వాన్ని కూడా పెంచుతుంది. ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్  
 అస్సే (ELISA): ఇది సంక్రమణ యొక్క వివిధ దశలలో ఉత్పత్తి చేయబడిన వివిధ  
 రకాల ప్రతిరోధకాలను గుర్తించగల ఒక సాధారణ పరీక్ష. ఈ పరీక్ష కొన్ని  
 పదార్ధాలను గుర్తించడానికి మరియు కొలవడానికి యాంటిజెన్‌లకు  
 ప్రతిరోధకాలను బంధించడం ఉపయోగిస్తుంది.  
  
3. ఇతర పరీక్షలు కటి పంక్చర్: మెంటేషన్ మార్చబడిన సందర్భంలో, కటి పంక్చర్  
 చేయబడుతుంది. కటి పంక్చర్‌ను కొన్నిసార్లు సెరెబ్రోస్పానియల్ ట్యాప్  
 అని పిలుస్తారు, ఇది సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) నమూనాను  
 సేకరించే వైద్య ప్రక్రియ. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: ఒక CT  
 స్కాన్ శరీరం యొక్క క్రాస్-సెక్షనల్ చిత్రాలను రూపొందించడానికి  
 కంప్యూటర్లను మరియు తిరిగే X-రే యంత్రాలను ఉపయోగిస్తుంది. మెదడు పసుపు  
 జ్వరంలో పాల్గొన్నట్లయితే, CT స్కాన్ నిర్వహిస్తారు. కాలేయ పనితీరు  
 పరీక్షలు (LFT): కాలేయం చేరి ఉంటే, గడ్డకట్టే ప్రొఫైల్ అసాధారణంగా  
 ఉండవచ్చు. ఛాతీ ఎక్స్-రే: పల్మనరీ ఎడెమా కారణంగా శ్వాసకోశ బాధ ఉన్న  
 రోగులలో ఛాతీ ఎక్స్-రే చేయబడుతుంది. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రాఫ్ (ECG):  
 సుదీర్ఘమైన QT మరియు PR వ్యవధిలో ఈ పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. మయోకార్డియం  
 ప్రభావితమైనప్పుడు అరిథ్మియా సాధారణం. పూర్తి రక్త గణన (CBC): రక్త  
 పరీక్ష కూడా సంక్రమణ-పోరాట తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య (ల్యూకోపెనియా)  
 తగ్గింపును చూపుతుంది. పసుపు జ్వరం వైరస్ ఎముక మజ్జను ప్రభావితం  
 చేస్తుంది (రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేసే కొన్ని ఎముకల మధ్యలో ఉన్న  
 స్పాంజి పదార్థం) ఇది సంభవించవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
పసుపు జ్వరం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు సాధారణ  
వైద్యుడిని సందర్శించాలి. అవసరమైతే, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని నిపుణుడిని  
సంప్రదించమని సిఫారసు చేయవచ్చు: ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్: ఇంటర్నల్  
మెడిసిన్‌లో శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు మరియు అంటు వ్యాధులను నిర్ధారించడం,  
చికిత్స చేయడం మరియు నిర్వహించడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు.  
శిశువైద్యుడు: శిశువైద్యుడు అనేది ప్రాణాంతకత, అంటువ్యాధులు మరియు  
జన్యుపరమైన లోపాలను గుర్తించి మరియు చికిత్స చేసే పిల్లల నిపుణుడు. ఒకే  
క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
పసుపు జ్వరం నివారణ  
  
పసుపు జ్వరం వైరస్ నుండి సంక్రమణను నివారించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన  
మార్గం దోమ కాటును నివారించడం. పగలు, రాత్రి అనే తేడా లేకుండా దోమలు  
కుడుతున్నాయి.  
  
వెక్టార్ నియంత్రణ కీటక వికర్షకాలను ఉపయోగించడం, పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు  
మరియు ప్యాంటు ధరించడం, నీటి వసతిని నివారించడం ద్వారా ఇంటి లోపల మరియు  
ఆరుబయట దోమల ఉత్పత్తిని ఆపడం మరియు విదేశాలకు వెళ్లేటప్పుడు దోమ కాటును  
నివారించడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు.  
  
మీరు దోమల వికర్షక బ్యాండ్‌లు, ప్యాచ్‌లు మరియు మరిన్ని వంటి దోమల  
వికర్షకాల యొక్క ఈ తాజా శ్రేణిని ప్రయత్నించారా? కాకపోతే, ఒక్కసారి చూడండి!  
చెక్ అవుట్!  
  
టీకా పసుపు జ్వరానికి వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయడం ద్వారా నివారించవచ్చు.  
చర్మాంతర్గతంగా ఇచ్చిన పసుపు జ్వరం టీకా యొక్క ఒక ఇంజెక్షన్ దాని గ్రహీతలలో  
100% రోగనిరోధక శక్తిని అందిస్తుంది. టీకా వేసిన 10 రోజుల తర్వాత మాత్రమే  
వ్యాక్సిన్ రోగనిరోధక శక్తిని అందిస్తుంది. ఏదేమైనప్పటికీ, నాన్‌డెమిక్  
దేశాలలో నివసించే వ్యక్తులకు ప్రతి పది సంవత్సరాలకు బూస్టర్ మోతాదు అవసరం.  
పసుపు జ్వరం వచ్చే ప్రమాదం ఉన్న ప్రాంతాలను సందర్శిస్తున్న కొద్దిమంది  
ప్రయాణికులకు టీకా యొక్క తదుపరి మోతాదు సిఫార్సు చేయబడింది, గతంలో టీకాలు  
వేసిన వారితో సహా: గర్భిణీ 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు  
హెచ్‌ఐవితో జీవించడం బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను కలిగి ఉంది. పసుపు జ్వరం  
వ్యాక్సిన్‌ని సిఫార్సు చేయబడినప్పుడు తీసుకోలేని వ్యక్తులు: స్టెరాయిడ్స్  
మరియు కీమోథెరపీ వంటి చికిత్స ద్వారా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడిన  
వ్యక్తులు పసుపు జ్వరం టీకా యొక్క మునుపటి మోతాదుకు తీవ్రమైన ప్రతిచర్యను  
కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు థైమస్ గ్రంధి రుగ్మత ఉన్నవారు లేదా ఉన్నవారు వారి  
థైమస్ గ్రంధిని తొలగించినట్లయితే అంటువ్యాధి సంసిద్ధత మరియు ప్రతిస్పందన  
ఎల్లో ఫీవర్‌ను వెంటనే గుర్తించడం మరియు ఎమర్జెన్సీ వ్యాక్సినేషన్  
క్యాంపెయిన్‌ల ద్వారా వేగంగా స్పందించడం వ్యాప్తిని నియంత్రించడానికి చాలా  
అవసరం. టీకాలు వేయని జనాభాలో పసుపు జ్వరం యొక్క ధృవీకరించబడిన కేసు  
వ్యాప్తిగా పరిగణించబడుతుంది. ఏదైనా సందర్భంలో ధృవీకరించబడిన కేసు పూర్తిగా  
దర్యాప్తు చేయబడాలి. పసుపు జ్వరం యొక్క చికిత్స నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు,  
కానీ తీవ్రమైన సందర్భాల్లో దూకుడు సహాయక సంరక్షణ అవసరం మరియు హైడ్రేషన్  
ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది: విశ్రాంతి తీసుకోవడం, ద్రవాలు త్రాగడం మరియు  
జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి నొప్పి నివారణలు  
మరియు మందులను ఉపయోగించండి. రక్తస్రావం ప్రమాదాన్ని పెంచే ఇబుప్రోఫెన్ లేదా  
న్యాప్రోక్సెన్ వంటి ఆస్పిరిన్ లేదా ఇతర నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
డ్రగ్స్ వంటి కొన్ని మందులను నివారించండి. ఎల్లో ఫీవర్ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క  
తీవ్రమైన లక్షణాలతో ఉన్న వ్యక్తులు నిశితంగా పరిశీలించడం మరియు సహాయక  
సంరక్షణ కోసం ఆసుపత్రిలో చేరాలి. పసుపు జ్వరంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
అనారోగ్యం యొక్క మొదటి కొన్ని రోజులలో మరింత దోమల బహిర్గతం నుండి  
రక్షించబడాలి (ఉదాహరణకు, వారు ఇంటి లోపల లేదా దోమ తెర కింద ఉండాలి),  
కాబట్టి వారు వ్యాధి ప్రసార చక్రంలో సహకరించరు. జ్వరాన్ని నియంత్రించడానికి  
పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ తీసుకోవచ్చు మరియు వైరస్ వల్ల కలిగే నొప్పి,  
పిల్లలకు ద్రవ పారాసెటమాల్ ఉపయోగించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి అధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగి  
ఉంటే, నిర్జలీకరణ ప్రమాదాన్ని తొలగించడానికి ద్రవాల తీసుకోవడం పెంచండి.  
పసుపు జ్వరం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
పసుపు జ్వరానికి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు, టీకా వంటి నివారణ చర్యలు చాలా  
ముఖ్యమైనవి కావడానికి ఇది ఒక కారణం. సహాయక చికిత్స అనేది లక్షణాలను  
నియంత్రించే లక్ష్యంతో ఉంటుంది మరియు విశ్రాంతి, ద్రవాలు మరియు జ్వరం మరియు  
నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే మందుల వాడకాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
  
పసుపు జ్వరం కోసం నిర్దిష్ట గృహ సంరక్షణ చికిత్స లేదు. రోగికి సంరక్షణ  
మరియు సమయానుసారంగా మందులు మరియు కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం. వ్యాధిని  
తట్టుకోగలిగేలా చేయడానికి ఇంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి: పుష్కలంగా విశ్రాంతి  
తీసుకోండి, స్పాంజ్ బాత్ జ్వరం కారణంగా అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది,  
పుష్కలంగా నీరు త్రాగండి నొప్పి నివారితులు మరియు ఎసిటమైనోఫెన్ వంటి  
అనాల్జెసిక్‌లు దద్దుర్లు నుండి దురదను తగ్గించడానికి, మంత్రగత్తె  
హాజెల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. దద్దుర్లు లేదా స్నానానికి వోట్మీల్ జోడించండి  
వ్యాధికి సంబంధించిన ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే డాక్టర్తో బహిరంగంగా మాట్లాడటం  
తగినంత నిద్ర తీసుకోవడం ఆహారంలో మార్పులు ప్రతిరోజూ కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు  
త్రాగాలి. వైట్ బ్రెడ్, పాస్తా మరియు చక్కెర వంటి శుద్ధి చేసిన ఆహారాలను  
నివారించండి. ఆలివ్ నూనె, కొబ్బరి నూనె లేదా నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన  
నూనెలను వంటలో ఉపయోగించండి. బిస్కెట్లు, నామ్‌కీన్‌లు మరియు కేక్‌ల వంటి  
ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో కనిపించే ట్రాన్స్  
ఫ్యాట్‌లను తగ్గించండి లేదా తొలగించండి. కాఫీ వంటి కెఫీన్ కలిగిన పానీయాలను  
పరిమితం చేయండి. మద్యం మరియు పొగాకుకు దూరంగా ఉండండి. పసుపు జ్వరం కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు కింది ఇంటి నివారణలు పసుపు జ్వరం నుండి కోలుకోవడంలో  
సహాయపడతాయి: వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): ఇది దాని శోథ నిరోధక ఆస్తికి ప్రసిద్ధి  
చెందింది; అందువలన, దోమ కాటుకు చాలా మంచి ఔషధం. టొమాటో (తమటర్): ఇవి మంచి  
నీటి కంటెంట్‌ను కలిగి ఉంటాయి మరియు తద్వారా శరీరానికి తగినంత నీటిని  
అందిస్తాయి. ఇది పసుపు జ్వరం వల్ల కలిగే వికారం లేదా వాంతులలో ఉపశమనం  
పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీరు (నారియల్ పానీ): పసుపు జ్వరానికి ఇది  
ఉత్తమ సప్లిమెంట్, ఎందుకంటే ఇది పసుపు కళ్ళను సాధారణ స్థితికి మార్చే  
సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. పుచ్చకాయ (టార్బుజ్): ఇది శీతలీకరణ లక్షణాలను  
కలిగి ఉంది, పసుపు జ్వరం సమయంలో కనిపించే వికారం లేదా వాంతులు లేదా ఆకలి  
నష్టం కారణంగా శరీరంలో నీటి నష్టానికి గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. చేదు పొట్లకాయ  
(కరేలా): వాపు తగ్గించడానికి ఇది ఉత్తమమైన పద్ధతి. కనీసం రెండు టేబుల్  
స్పూన్ల పొట్లకాయ రసాన్ని రోజుకు రెండుసార్లు తాగడం మంచిది. తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు పసుపు జ్వరం టీకా ఎంతకాలం కొనసాగుతుంది? పసుపు జ్వరం టీకా యొక్క  
దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? పసుపు జ్వరం వ్యాక్సిన్‌ను ఎవరు పొందకూడదు? పసుపు  
జ్వరం వైరస్ ఎక్కడ వస్తుంది? ప్రస్తావనలు Simon LV, Hashmi MF, Torp KD.  
పసుపు జ్వరం. [2022 ఫిబ్రవరి 16న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-..  
లక్షణాలు, రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ  
కేంద్రాలు. జనవరి 2019. అవలోకనం. టీకా. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. మే 2020. పసుపు  
జ్వరం. పాన్ అమెరికన్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్. మోనాత్ TP, వాస్కోన్సెలోస్ PF.  
పసుపు జ్వరం. J క్లిన్ విరోల్. వైరల్ హెపటైటిస్ బి మరియు సి. గట్ నిర్ధారణ  
కోసం 2015 మార్చి. బ్రేచోట్ సి. పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్. 1993. లిట్వోక్  
MN, నోవాస్ CTG, లోప్స్ MIBF. పసుపు జ్వరం. రెవ్ అసోక్ మెడ్ బ్రాస్ (1992).  
2018 ఫిబ్రవరి.  
  
==================================================  
  
ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడాన్ని స్ట్రాంగిల్ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు అడ్డుపడే  
అవలోకనం ఒక వస్తువు లేదా ద్రవం గొంతు లేదా శ్వాసనాళాన్ని గాలి ప్రవాహాన్ని  
అడ్డుకున్నప్పుడు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది. ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం యొక్క  
లక్షణాలు దగ్గు, మాట్లాడలేకపోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు నీలం  
రంగులోకి మారడం (సైనోసిస్). విదేశీ వస్తువులను నోటిలో ఉంచడం వల్ల పిల్లలు  
తరచుగా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతారు. పెద్దలు చాలా వేగంగా తినడం లేదా త్రాగడం  
లేదా తినేటప్పుడు లేదా త్రాగేటప్పుడు నవ్వినప్పుడు ఉక్కిరిబిక్కిరి  
చేయవచ్చు. ఎవరైనా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నట్లయితే, ఆ వ్యక్తికి ప్రథమ  
చికిత్స అందించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, వారిని దగ్గుకు ప్రోత్సహించడం,  
వ్యక్తిని ముందుకు వంచడం మరియు అడ్డంకిని తొలగించడానికి బ్యాక్‌ఫ్లో  
ఇవ్వడం. ఆ వ్యక్తి ఇంకా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నట్లయితే, పొత్తికడుపును  
నడుము చుట్టూ పట్టుకుని, పొత్తికడుపును లోపలికి మరియు వెలుపలికి నొక్కడం  
ద్వారా పొత్తికడుపు ఒత్తిడిని ఇవ్వండి. ఆహారాన్ని చిన్న ముక్కలుగా  
కత్తిరించడం, ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా మరియు పూర్తిగా నమలడం మరియు నమలడం మరియు  
మింగేటప్పుడు నవ్వడం మరియు మాట్లాడటం వంటి అనేక నివారణ చర్యలను అనుసరించడం  
ద్వారా ఉక్కిరిబిక్కిరిని నివారించవచ్చు. ఉక్కిరిబిక్కిరి కావడానికి  
కారణాలు  
  
ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే చాలా ఎపిసోడ్‌లు తినేటప్పుడు కొన్ని పొరపాట్ల వల్ల  
సంభవిస్తాయి. ఉక్కిరిబిక్కిరి యొక్క వివిధ కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:  
  
1. మెకానికల్ ఉక్కిరిబిక్కిరి అనేది శ్వాసనాళాల యాంత్రిక అవరోధం ఫలితంగా  
 సాధారణ శ్వాసను నిరోధిస్తుంది, ఆహారం చాలా త్వరగా తినడం, తినేటప్పుడు  
 నవ్వడం లేదా పెద్ద మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోవడం.  
2. న్యూరోలాజికల్ స్వాలోయింగ్ అనేది మెదడు నుండి నోటి మరియు గొంతు  
 కండరాలకు సంకేతాల యొక్క సంక్లిష్ట పరస్పర చర్య. మెదడు మరియు నరాలకు  
 సంబంధించిన రుగ్మతలు ఈ విధానంలో అసమతుల్యతను సృష్టించి,  
 ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి.  
3. అలెర్జీ కొన్ని అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు నోటి వెనుక వాపుకు కారణమవుతాయి,  
 ఇవి గాలి ప్రవాహాన్ని నిరోధించవచ్చు మరియు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే  
 అనుభూతిని కలిగిస్తాయి.  
4. మస్క్యులోస్కెలెటల్ నోరు లేదా గొంతు కండరాలు బలహీనపడటం వలన మింగడం  
 తక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది మరియు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది.  
5. ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి ఇతర కారణాలు స్ట్రోక్ తల గాయం చిత్తవైకల్యం  
 మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ ఉక్కిరిబిక్కిరి యొక్క లక్షణాలు  
  
అడ్డంకి యొక్క తీవ్రతను బట్టి ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలు మారుతూ ఉంటాయి. వీటితొ పాటు  
  
శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది మెడ లేదా గొంతు నొప్పి  
దగ్గు మైకము ఎర్రటి ఉబ్బిన ముఖం ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల పెదవులు, చర్మం  
లేదా గోళ్లకు నీలిరంగు రంగులోకి మారడం షాక్ లేదా గందరగోళంగా కనిపించడం  
ఒత్తిడి లేదా శబ్దంతో శ్వాస పీల్చుకునేటప్పుడు ఊపిరి పీల్చుకునే శబ్దాలు  
ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నాయి.  
  
ఉక్కిరిబిక్కిరిని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు:  
  
పాక్షిక వాయుమార్గ అవరోధం లేదా తేలికపాటి ఉక్కిరిబిక్కిరి పాక్షిక  
వాయుమార్గ అవరోధంలో, రోగి ఊపిరి పీల్చుకోవచ్చు మరియు దగ్గు చేయవచ్చు,  
అయినప్పటికీ గాలి ఇరుకైన ప్రదేశం గుండా వెళుతున్నప్పుడు 'క్రోయింగ్' శబ్దం  
రావచ్చు. ఈ సందర్భంలో, వ్యక్తి దగ్గు ద్వారా అడ్డంకిని తొలగించవచ్చు.  
పూర్తి శ్వాసనాళ అవరోధం లేదా తీవ్రమైన ఉక్కిరిబిక్కిరి తీవ్రమైన  
ఉక్కిరిబిక్కిరి విషయంలో, వ్యక్తి మాట్లాడలేరు, ఏడవలేరు, దగ్గు, లేదా శ్వాస  
తీసుకోలేరు మరియు సహాయం లేకుండా, వారు చివరికి అపస్మారక స్థితికి  
చేరుకుంటారు. ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడానికి ప్రమాద కారకాలు  
  
1. తినే సమయంలో అజాగ్రత్త ఒక వ్యక్తి నవ్వుతూ ఉంటే, ఆహారాన్ని సరిగ్గా  
 నమలకపోతే లేదా ఇతరుల కార్యకలాపాలతో పరధ్యానంలో ఉంటే, అది సులభంగా  
 ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
2. తినదగని వస్తువులను మింగడం తినదగని వస్తువులను మింగడం కొన్నిసార్లు మీ  
 సిస్టమ్ గుండా నోటీసు లేకుండానే వెళ్లవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, నోరు  
 మరియు కడుపుని కలిపే ఆహార పైపులో వస్తువులు ఇరుక్కుపోవచ్చు లేదా  
 ఊపిరాడకుండా చేసే వాయుమార్గాన్ని అడ్డుకోవచ్చు.  
3. డైస్ఫాగియా (మింగడంలో ఇబ్బంది) డైస్ఫేజియా విషయంలో, ఆహారం, పానీయం లేదా  
 లాలాజలం తప్పు మార్గంలో వెళ్లే ప్రమాదం ఉంది. అంతిమంగా ఇది  
 వాయుమార్గాన్ని అడ్డుకుంటుంది, శ్వాస తీసుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది  
 మరియు ఒక వ్యక్తి దగ్గు లేదా ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది.  
4. న్యూరోలాజికల్ మరియు కండరాల రుగ్మతలు సెరిబ్రల్ పాల్సీ మరియు సీజర్  
 డిజార్డర్ వంటి నరాల సంబంధిత రుగ్మతలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే అవకాశాలను  
 పెంచుతాయి. నాడీ వ్యవస్థకు ఏదైనా నష్టం మ్రింగడాన్ని నియంత్రించే  
 బాధ్యత కలిగిన నరాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.  
5. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD) GERD అనేది కడుపులోని  
 యాసిడ్-కలిగిన విషయాలు నిరంతరంగా అన్నవాహిక (గొంతు నుండి కడుపుకు  
 గొట్టం) లోకి తిరిగి లీక్ అయ్యే పరిస్థితి. GERD యొక్క కొన్ని  
 సందర్భాల్లో, ఒక వ్యక్తి ఛాతీలో నొప్పిని అనుభవించవచ్చు లేదా మింగడంలో  
 ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఆహారం గొంతులో ఇరుక్కుపోయినట్లు లేదా బిగుతుగా  
 ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు.  
6. కట్టుడు పళ్ళు ఆహారాన్ని మింగడానికి ముందు పూర్తిగా నమిలినా లేదా అని  
 గ్రహించడం కష్టతరం చేస్తుంది. దంతాలు సరిగా సరిపోకపోతే, వ్యక్తులు తమ  
 ఆహారాన్ని సరిగ్గా నమలలేరు, ఇది ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది.  
 ఉక్కిరిబిక్కిరి నిర్ధారణ  
  
ఒక వైద్యుడు ఉక్కిరిబిక్కిరి కావడానికి గల కారణాలను అంచనా వేయడానికి మింగడం  
యొక్క ప్రాథమిక అంచనాను నిర్వహిస్తాడు. వారు తదుపరి పరీక్షలు మరియు  
చికిత్సల కోసం సూచించవచ్చు.  
  
1. చరిత్ర ఘనపదార్థాలు, ద్రవపదార్థాలు లేదా రెండింటినీ మింగగల  
 సామర్థ్యాన్ని గుర్తించడం ద్వారా మ్రింగుట కష్టాల చరిత్రను వైద్య  
 అభ్యాసకుడు అంచనా వేస్తారు మరియు వ్యక్తి ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాల  
 గురించి అడుగుతారు.  
  
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు స్వాలో పరీక్షలు: ఈ పరీక్షలు మ్రింగుట సామర్ధ్యాల  
 యొక్క ప్రాధమిక అంచనాలో సహాయపడతాయి. డాక్టర్ [రోగికి నీటిని మింగడానికి  
 మరియు నీరు త్రాగడానికి పట్టే సమయం మరియు అవసరమైన కోయిల సంఖ్య నమోదు  
 చేయబడుతుంది. మానోమెట్రీ మరియు 24-గంటల pH అధ్యయనం: ఈ పరీక్ష అన్నవాహిక  
 పనితీరును అంచనా వేయడంలో సహాయపడుతుంది. కడుపు నుండి తిరిగి ప్రవహించే  
 యాసిడ్ మొత్తాన్ని కొలవడానికి ప్రెజర్ సెన్సార్‌లతో కూడిన చిన్న ట్యూబ్  
 ముక్కు ద్వారా అన్నవాహికలోకి పంపబడుతుంది. ఇది ఉక్కిరిబిక్కిరి  
 ఇబ్బందులకు కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోవడం ఇప్పుడే సులభమైంది. మీ ఇంటి సౌలభ్యం  
మరియు భద్రతలో అన్ని పరీక్షలను పొందండి. అన్ని పరీక్షలను ఇక్కడ కనుగొనండి  
  
3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు బేరియం ఎక్స్-రే: ఈ పరీక్షలో రోగికి అన్నవాహికపై పూత  
 పూసే బేరియం ద్రావణాన్ని త్రాగమని చెప్పబడింది, ఇది X-కిరణాలపై సులభంగా  
 దృశ్యమానం చేస్తుంది. ఈ పరీక్ష మీ అన్నవాహిక ఆకృతిలో మార్పులను  
 దృశ్యమానం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఫలితాలు నమోదు చేయబడతాయి,  
 ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే సమస్యలను వివరంగా అధ్యయనం చేయడానికి  
 అనుమతిస్తుంది.  
  
ఎండోస్కోపీ: ఈ పరీక్షలో, వైద్యుడు అన్నవాహికను దృశ్యమానం చేయడానికి ఒక  
సన్నని, సౌకర్యవంతమైన కాంతితో కూడిన పరికరం (ఎండోస్కోప్) గొంతులోకి  
పంపబడుతుంది.  
  
మ్రింగడం యొక్క ఫైబర్-ఆప్టిక్ ఎండోస్కోపిక్ మూల్యాంకనం (FEES): ఈ పరీక్ష  
సాధారణంగా మ్రింగుట రుగ్మతలను అధ్యయనం చేయడానికి మొదటి ఎంపికగా ఉంటుంది,  
ఎందుకంటే ఇది ఉపయోగించడం సులభం మరియు రేడియేషన్ ఎక్స్‌పోజర్ లేకుండా బాగా  
తట్టుకోగలదు. ముందుగా, ఒక ఎండోస్కోప్ (ఒక చివర కాంతి మరియు కెమెరాతో కూడిన  
సన్నని మరియు సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్) ముక్కు మరియు ఎగువ శ్వాసనాళాల్లో ఏవైనా  
అడ్డంకులు ఉన్నట్లయితే వాటిని గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. రెండవది,  
మింగడం అనేది ఆహారం మరియు ద్రవం యొక్క వివిధ అల్లికలు మరియు పరిమాణాలతో  
అంచనా వేయబడుతుంది.  
  
వీడియోఫ్లోరోస్కోపిక్ స్వాలో స్టడీ (VFSS): ఈ పరీక్షను సవరించిన బేరియం  
స్వాలో అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది నోటి కుహరం, ఫారింక్స్ మరియు అన్నవాహిక  
యొక్క డైనమిక్ ఎక్స్-రే పరీక్షను అనుమతించే మరొక బంగారు ప్రమాణం. ఇది  
మింగడానికి ముందు, సమయంలో మరియు తర్వాత రోగి యొక్క వాయుమార్గాన్ని అంచనా  
వేయడానికి అనుమతిస్తుంది.  
  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT స్కాన్): ఈ ప్రక్రియ శరీరం లోపల ఉన్న ప్రాంతాల  
వివరణాత్మక చిత్రాల శ్రేణిని రూపొందించడానికి x-ray యంత్రానికి  
అనుసంధానించబడిన కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. మెడ CT స్కాన్ కండరాలు,  
గొంతు, టాన్సిల్స్, వాయుమార్గాలు, థైరాయిడ్ మరియు ఇతర గ్రంధులతో సహా  
మెడలోని మృదు కణజాలాలు మరియు అవయవాల చిత్రాలను రూపొందించడానికి ఒక ప్రత్యేక  
ఎక్స్-రే యంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తుంది.  
  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్: ఈ ప్రక్రియ శరీరం లోపలి  
భాగంలోని వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రాలు  
మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. మెడ MRI స్కాన్ కండరాలు, గొంతు,  
టాన్సిల్స్, వాయుమార్గాలు, థైరాయిడ్ మరియు ఇతర గ్రంధులతో సహా మెడలోని మృదు  
కణజాలాలు మరియు అవయవాల చిత్రాలను చేస్తుంది. ఉక్కిరిబిక్కిరి నివారణ  
  
పెద్దలలో ఉక్కిరిబిక్కిరి నివారణ: ఆహారాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించండి  
లేదా కత్తిరించండి. ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా నమలండి. తినేటప్పుడు నవ్వడం మరియు  
మాట్లాడటం మానుకోండి. భోజనానికి ముందు మరియు తరువాత ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం  
మానుకోండి. మీరు దంతాలు ధరించినట్లయితే, ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా మరియు సరిగ్గా  
నమలడానికి అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.  
  
పిల్లలలో ఉక్కిరిబిక్కిరి నివారణ: 4 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది, కానీ పెద్ద పిల్లలు కూడా  
ఊపిరి పీల్చుకోవచ్చు. వైకల్యాలున్న పిల్లలు లేదా కొన్ని దీర్ఘకాలిక  
అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న పిల్లలు ఇతర పిల్లల కంటే ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు.  
  
1. ఆహార ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే ప్రమాదాలను నివారించడం నాలుగు సంవత్సరాల  
 కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు ఆహారంలో ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే  
 ప్రమాదం ఉంది, ఎందుకంటే వారికి గట్టి ఆహారాన్ని చిన్న ముక్కలుగా  
 రుబ్బుకోవడానికి అవసరమైన వెనుక దంతాలు లేవు. అవి తినేటప్పుడు సులభంగా  
 పరధ్యానం చెందుతాయి మరియు సులభంగా నిరోధించగల చిన్న వాయుమార్గాలను  
 కలిగి ఉంటాయి. మీ బిడ్డ 4 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే  
 నివారించాల్సిన ఆహారాలు:  
  
పచ్చి క్యారెట్ వంటి గట్టి పండ్లు మరియు కూరగాయలు చిన్న మరియు గుండ్రని  
పండ్లు మరియు కూరగాయలు మొత్తం చెర్రీ టొమాటోలు, మొత్తం ద్రాక్ష, బెర్రీలు  
వంటి మృదువైన మరియు జిగటగా ఉండే ఆహారాలు వేరుశెనగ వెన్న లేదా కొన్ని జిగట  
స్ప్రెడ్‌లు మాంసం, చికెన్ మరియు చేపల ముక్కలు మరియు ఎముకలు గుండ్రంగా  
మరియు హాట్ డాగ్‌ల వంటి స్థూపాకార ఆహారాలు మరియు సాసేజ్‌లు మొత్తం గింజలు  
మరియు గింజలు హార్డ్ కుకీలు, చిప్స్, క్యాండీలు మరియు పాప్‌కార్న్ వంటి  
నమలడానికి కష్టమైన ఆహారాలు  
  
2. ఆహారాన్ని సురక్షితంగా తినేలా చేయండి  
  
చర్మాన్ని తొక్కండి మరియు పండ్ల విత్తనాలను తొలగించండి. ముడి క్యారెట్లు  
మరియు యాపిల్స్ వంటి గట్టి పండ్లు మరియు కూరగాయలను తురుము లేదా మెత్తగా  
మరియు చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి. మాంసం విషయంలో, చిన్న ముక్కలుగా కట్  
చేసిన లేత, తేమతో కూడిన మాంసాన్ని సర్వ్ చేయండి. వడ్డించే ముందు మాంసం  
నుండి అన్ని ఎముకలను తొలగించండి. నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చే వరకు  
సన్నగా తరిగిన లేదా చూర్ణం చేసిన కాయలు మరియు విత్తనాలను ఇవ్వండి.  
  
3. తినేటప్పుడు మరియు త్రాగేటప్పుడు పిల్లవాడిని చూడండి  
  
తినేటప్పుడు మరియు త్రాగేటప్పుడు మీ బిడ్డను కుర్చీలో సౌకర్యవంతంగా  
కూర్చోబెట్టండి, నడుస్తున్నప్పుడు, నడుస్తున్నప్పుడు, పడుకున్నప్పుడు లేదా  
కదులుతున్న కారులో ఉన్నప్పుడు పిల్లవాడిని తిననివ్వవద్దు, ఇది  
ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, భోజన సమయాన్ని తక్కువ  
పరధ్యానంతో ప్రశాంతంగా ఉంచండి మరియు పిల్లలను ప్రోత్సహించండి. సరిగ్గా  
నమలడం బిడ్డకు మంచం మీద పాలు బాటిల్ ఇవ్వడం మానుకోండి. శిశువులు నోటిలో  
బాటిల్‌తో నిద్రలోకి జారుకున్న వెంటనే, ఇది వారి ఊపిరితిత్తులలోకి  
ద్రవాన్ని లాగుతుంది మరియు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది.  
  
4. ఆహారేతర ఉక్కిరిబిక్కిరి ప్రమాదాలను నివారించడం పసిపిల్లలు మరియు  
 చిన్నపిల్లలు ఏదైనా మరియు ప్రతిదాన్ని నోటిలో పెట్టుకోవడం ద్వారా  
 ప్రపంచాన్ని అన్వేషిస్తారు. సురక్షితమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి  
 పిల్లలను కొన్ని విషయాలకు దూరంగా ఉంచండి.  
  
బటన్లు, సీసా మూతలు, నాణేలు, నగలు, చిన్న అయస్కాంతాలు మరియు గోళీలతో సహా  
చిన్న మరియు గుండ్రని ఆకారపు వస్తువులను పిల్లలకు అందుబాటులో లేకుండా  
ఉంచండి, పిల్లవాడు ఆడుతున్న స్థలం చుట్టూ విరిగిన బొమ్మలు లేదా ఆటల  
ముక్కలను తనిఖీ చేయండి. బొమ్మల ప్యాకేజీలపై వయస్సు సిఫార్సులను  
అనుసరించండి. పిల్లలు ఆడుకునే సమయంలో వారి నోటిలో చిన్న వస్తువులను  
పెట్టుకోవద్దని బోధించండి, కలరింగ్ లేదా డ్రాయింగ్ చేసేటప్పుడు వారి నోటిలో  
పెన్సిల్‌లు, క్రేయాన్‌లు లేదా ఎరేజర్‌లను పెట్టుకోవద్దని పిల్లలను  
ప్రోత్సహించండి. పిల్లల కళ్లను చూసేందుకు మీ ఇంటిలోని ప్రతి గదిలో మీ  
చేతులు మరియు మోకాళ్లపై కూర్చోవడం ద్వారా మీ ఇంటిని "చైల్డ్ ప్రూఫ్ హోమ్"గా  
మార్చుకోండి. ప్రమాదకరమైన అంశాలను తీసివేయండి లేదా లాక్ చేయండి. నీకు  
తెలుసా? పసిబిడ్డలు మరియు చిన్న పిల్లలకు లాటెక్స్ బెలూన్లు  
ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే ప్రమాదం. ఒక పిల్లవాడు గాలి తీసేసిన బెలూన్‌ని నమిలి  
అకస్మాత్తుగా ఊపిరి పీల్చుకుంటే, విరిగిన లేటెక్స్ బెలూన్ పిల్లల  
వాయుమార్గాన్ని నింపి గాలి చొరబడని ముద్రను ఏర్పరుస్తుంది. ఇది రెస్క్యూ  
ప్రయత్నాలను చాలా కష్టతరం చేస్తుంది. బదులుగా మైలార్ లేదా రేకు బెలూన్‌లను  
ఎంచుకోండి. స్పెషలిస్ట్ టు విజిట్ ఉక్కిరిబిక్కిరి అనేక కారణాల వల్ల  
సంభవించవచ్చు. తరచుగా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్న సందర్భంలో, వైద్యులు మీకు  
ఖచ్చితమైన కారణాన్ని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్సతో సహా అందించడంలో  
సహాయపడగలరు  
  
సాధారణ వైద్యులు న్యూరాలజిస్టులు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులు పీడియాట్రిషియన్  
(పిల్లల విషయంలో)  
  
ఒక న్యూరాలజిస్ట్ మెదడు, నరాలు మరియు వెన్నుపామును ప్రభావితం చేసే  
పరిస్థితులలో నిపుణుడు ఒక గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఒక నిపుణుడు, అతను కడుపు  
మరియు ప్రేగులలోని రుగ్మతలను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి  
అర్హత కలిగిన వైద్య నిపుణుడు. శిశువైద్యుడు అనేది పుట్టినప్పటి నుండి 18  
సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పిల్లల సంరక్షణలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగి ఉన్నట్లయితే  
మీరు వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి: శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది అయోమయం  
లేదా దిక్కుతోచని స్థితి మెడ లేదా గొంతు నొప్పి దగ్గు అలసట శబ్దంతో  
శ్వాస తీసుకోవడం  
  
మా విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం పొందండి. మీ  
అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం యొక్క చికిత్స గొంతును అడ్డుకునే వస్తువులను లేదా  
ఆహారాన్ని బహిష్కరించడమే ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం యొక్క ప్రాథమిక నిర్వహణ.  
అలాగే, ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే ఎపిసోడ్‌లను ఆపడానికి అంతర్లీన కారణాలకు  
చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం.  
  
1. హీమ్లిచ్ యుక్తి ఒక వ్యక్తి బలవంతంగా దగ్గుతున్న సందర్భంలో, వస్తువును  
 క్లియర్ చేయడానికి దగ్గును కొనసాగించమని వారిని ప్రోత్సహించండి.  
 వస్తువును పారద్రోలేందుకు వ్యక్తిని ముందుకు వంచి, భుజం బ్లేడ్‌ల మధ్య  
 మీ చేతి మడమతో వారి వీపుపై గట్టిగా కొట్టడం ద్వారా 5 బ్యాక్‌ఫ్లోలను  
 ఇవ్వండి. ఒక వ్యక్తి దగ్గు, మాట్లాడటం లేదా ఊపిరి పీల్చుకోలేని  
 సందర్భంలో, తక్షణ సహాయం అవసరం. ఊపిరాడకుండా నిరోధించడానికి హీమ్లిచ్  
 యుక్తి అని కూడా పిలువబడే పొత్తికడుపు థ్రస్ట్‌లను వారికి ఇవ్వండి.  
  
హీమ్లిచ్ యుక్తి యొక్క దశలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్న వ్యక్తి వెనుక నిలబడి  
మీ చేతులను నడుము చుట్టూ ఉంచండి మరియు వాటిని ముందుకు వంచండి, మీ పిడికిలి  
బిగించి, వ్యక్తి బొడ్డుపై ఉంచండి పై దశలను కనీసం 5 సార్లు చేయండి  
  
ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం కోసం ప్రథమ చికిత్స మరియు మీరు ఒక వ్యక్తి  
జీవితాన్ని ఎలా రక్షించగలరనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి. మరింత  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
2. కార్డియోపల్మోనరీ రిససిటేషన్ (CPR)  
  
వ్యక్తి స్పందించనప్పుడు మరియు శ్వాస తీసుకోనప్పుడు లేదా గాలి కోసం మాత్రమే  
ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు CPR ఇవ్వబడుతుంది. ఇది ఒకరి జీవితాన్ని రక్షించగల  
కీలకమైన మరియు అవసరమైన నైపుణ్యం. CPR యొక్క రెండు కీలక అంశాలు ఛాతీపై  
నొక్కడం, కుదింపులు అని కూడా పిలుస్తారు మరియు శ్వాసలను అందించడం.  
  
పెద్దవారిపై CPR ఎవరైనా రెస్క్యూ బ్రీత్‌లతో సహా CPRలో శిక్షణ పొంది, ఈ  
నైపుణ్యాలను ఉపయోగించి ఆత్మవిశ్వాసం కలిగి ఉండకపోతే, ఆ వ్యక్తి మాత్రమే  
రెస్క్యూ శ్వాసలతో ఛాతీ కుదింపులను ఇవ్వాలి. పెద్దవారిపై CPRని రెండు  
రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు: రెస్క్యూ శ్వాసలతో చేతులు మాత్రమే CPR CPR  
చేతులు-మాత్రమే CPR (ఛాతీ కుదింపు) హ్యాండ్స్-ఓన్లీ CPRని నిర్వహించడానికి,  
దశలు: వ్యక్తి పక్కన మోకరిల్లి మరియు మీ మడమను ఉంచండి వారి ఛాతీ మధ్యలో  
చేయి. వేళ్లను ఇంటర్‌లాక్ చేయడానికి మరొక చేతిని ఛాతీ పైన ఉంచిన చేతి  
పైభాగంలో ఉంచండి వారి ఛాతీ మీ చేతులను వారి ఛాతీపై ఉంచి, వారి ఛాతీని దాని  
అసలు స్థానానికి తిరిగి రావడానికి అనుమతించండి, సహాయం వచ్చే వరకు  
నిమిషానికి 100 నుండి 120 సార్లు చొప్పున ఈ కుదింపులను పునరావృతం చేయండి  
  
రెస్క్యూ శ్వాసలతో CPR CPR సమయంలో శ్వాసలను ఇవ్వడం ఊపిరితిత్తులలో ఆక్సిజన్  
సరఫరాను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఆక్సిజన్  
ప్రసరణకు సహాయపడుతుంది. ముసుగును ఉపయోగించడం ద్వారా శ్వాసలను ఇవ్వడానికి  
ఇష్టపడే పద్ధతి; అయినప్పటికీ, నోటి నుండి నోటికి శ్వాసలు కూడా ఇవ్వవచ్చు.  
  
రెస్క్యూ శ్వాసలతో CPRని నిర్వహించడానికి, దశలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: మీ  
చేతి మడమను వ్యక్తి ఛాతీ మధ్యలో ఉంచండి, ఆపై మరొక చేతి అరచేతిని పైన ఉంచండి  
మరియు 5 నుండి 6 సెం.మీ వరకు క్రిందికి నొక్కండి మరియు 100-120 కుదింపు  
ఇవ్వండి. ప్రతి 30 ఛాతీ కుదింపుల తర్వాత స్థిరమైన రేటుతో, 2 రెస్క్యూ  
శ్వాసలను ఇవ్వండి, రెస్క్యూ శ్వాసలను అందించడానికి, వ్యక్తి తలను  
సున్నితంగా వంచి, గడ్డాన్ని 2 వేళ్లతో పైకి లేపి, వ్యక్తి ముక్కును  
చిటికెడు. మీ నోటిని వారి నోటిపై ఉంచి, వారి నోటిలోకి దాదాపు 1 సెకను పాటు  
స్థిరంగా ఊదండి, 30 ఛాతీ కుదింపులు మరియు 2 రెస్క్యూ బ్రీత్‌ల చక్రాల  
నమూనాతో వ్యక్తి కోలుకోవడం లేదా సహాయం వచ్చే వరకు కొనసాగించండి  
  
గమనిక: పిల్లల కోసం, రెస్క్యూ బ్రీత్‌లతో CPRని నిర్వహించాలని సిఫార్సు  
చేయబడింది.  
  
3. ఇంట్యూబేషన్ ఒక వ్యక్తి శ్వాసనాళంలోకి (శ్వాసనాళం) పంపబడుతుంది. ఇది  
 ఊపిరితిత్తులకు గాలిని అందించడానికి తగినంత మార్గం నుండి  
 వాయుమార్గాన్ని అడ్డుకునే వస్తువును నెట్టడానికి సహాయపడుతుంది. ఒక  
 వ్యక్తిలో ఇంట్యూబేషన్ విఫలమైతే, డాక్టర్ క్రికోథైరోటోమీ అనే  
 శస్త్రచికిత్సా విధానాన్ని నిర్వహించవచ్చు, ఇందులో ఆక్సిజన్ మరియు  
 వెంటిలేషన్ కోసం వాయుమార్గాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి క్రికోథైరాయిడ్  
 మెమ్బ్రేన్ (CTM)లో కోత ద్వారా ట్యూబ్‌ను ఉంచడం జరుగుతుంది.  
 ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం వల్ల కలిగే సమస్యలు  
  
వెంటనే పరిష్కరించకపోతే ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం క్రింది సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది:  
  
1. ఆస్పిరేషన్ న్యుమోనియా ఇది ఛాతీ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది అనుకోకుండా ఏదైనా  
 చిన్న ఆహారం వంటి వాటిని పీల్చిన తర్వాత అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది  
 ఊపిరితిత్తులలో చికాకును కలిగిస్తుంది లేదా వాటిని దెబ్బతీస్తుంది.  
  
2. హైపోక్సియా విదేశీ శరీర వాయుమార్గ అవరోధం యొక్క అత్యంత భయంకరమైన సమస్య  
 హైపోక్సియా, దీని ఫలితంగా శ్వాసకోశ అరెస్ట్, అనాక్సిక్ మెదడు గాయం  
 మరియు మరణం సంభవిస్తుంది.  
  
3. పొత్తికడుపు గాయం హీమ్లిచ్ యుక్తితో ఉన్న సమస్యలలో పొత్తికడుపుకు గాయం  
 మరియు కడుపు కంటెంట్‌ల రెగ్యురిటేషన్ ఉన్నాయి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
 ఆహారంలో సాధారణంగా ఏది ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది? ఉక్కిరిబిక్కిరి  
 చేయడం సాధారణ అత్యవసరమా? మీరు ఉక్కిరిబిక్కిరిని ఎలా నిరోధించాలి? ఏ  
 వయస్సు వారు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది? వయసుతో  
 పాటు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుందా? ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 1- 4  
 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలలో మరియు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు  
 ఉన్న పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ లింగం  
 ప్రభావితమైంది గొంతు ఫారింక్స్ స్వరపేటిక శ్వాసనాళం దిగువ శ్వాసకోశ  
 నాళాలు అనుకరించడం పరిస్థితులు డిస్ఫాగియా (మింగడంలో ఇబ్బందులు)  
 సూడోడిస్‌ఫేజియా (గొంతులో గడ్డ) ఫాగోఫోబియా (మింగడం/ ఉక్కిరిబిక్కిరి  
 చేయడం) మ్రింగుట/ ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే భయం) శరీర భాగాలకు అవసరమైన  
 ఆరోగ్య పరీక్షలు/మింగడానికి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు మరియు 24-గంటల pH  
 స్టడీ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు బేరియం ఎక్స్-రే ఎండోస్కోపీ ఫైబర్-ఆప్టిక్  
 ఎండోస్కోపిక్ మూల్యాంకనం ఆఫ్ మింగడం (FEES) వీడియోఫ్లోరోస్కోపిక్  
 స్వాలో స్టడీ (VFSS) కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT స్కాన్) మాగ్నెటిక్  
 రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్ ట్రీట్‌మెంట్ ట్రీట్‌మెంట్ రీమోనరీ  
 స్కాన్ (MRI) ) బ్రీత్స్ కంప్రెషన్ ఇంట్యూబేషన్ స్పెషలిస్ట్స్ జనరల్  
 ఫిజిషియన్స్ న్యూరాలజిస్ట్స్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్స్ పీడియాట్రిషియన్  
 (పిల్లల విషయంలో) సూచనలు Cichero JAY. వయస్సు-సంబంధిత మార్పులు తినడం  
 మరియు మింగడం ప్రభావం బలహీనత: ఆకాంక్ష, ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే ప్రమాదం,  
 సవరించిన ఆహార ఆకృతి మరియు ఎంపిక యొక్క స్వయంప్రతిపత్తి.  
 జెరియాట్రిక్స్ (బాసెల్). 2018 అక్టోబర్ 12;3(4):69. డాడ్సన్ హెచ్,  
 కుక్ J. ఫారిన్ బాడీ ఎయిర్‌వే అబ్స్ట్రక్షన్. [2022 మే 2న  
 నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
 (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఉక్కిరిబిక్కిరి నివారణ.  
 నేషన్‌వైడ్ చిల్డ్రన్స్.ఫిబ్రవరి 2010. డకెట్ SA, బార్ట్‌మాన్ M,  
 రోటెన్ RA. ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతోంది. 2022 సెప్టెంబర్ 19. ఇన్:  
 స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
 పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. క్రామెర్ ఎన్, జబ్బూర్ ఎన్, తవరెజ్ ఎమ్ఎమ్,  
 మరియు ఇతరులు. విదేశీ శరీర ఆకాంక్ష. [2022 ఆగస్టు 1న నవీకరించబడింది].  
 ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
 పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. Akiyama N, Uozumi R, Akiyama T, Koeda K,  
 Shiroiwa T, Ogasawara K. ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే గాయాలు: జపాన్‌లోని  
 తీవ్రమైన ఆసుపత్రి రోగులలో సంబంధిత కారకాలు మరియు లోపం-ఉత్పత్తి  
 పరిస్థితులు. PLoS వన్. 2022 ఏప్రిల్ 27. ఎవరైనా ఉక్కిరిబిక్కిరి  
 అవుతున్నట్లయితే నేను ఏమి చేయాలి? జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. 14  
 సెప్టెంబర్ 2022.  
  
==================================================  
  
జికా వైరస్ వ్యాధిని జికా జ్వరం, జికా, జికా వ్యాధి మరియు ZIKV వ్యాధి అని  
కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం జికా వైరస్ వ్యాధి అనేది జికా వైరస్ వల్ల కలిగే  
దోమల ద్వారా సంక్రమించే వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్. దీని పేరు ఉగాండాలోని జికా  
ఫారెస్ట్ నుండి వచ్చింది, ఇక్కడ వైరస్ మొదటిసారిగా 1947లో వేరు చేయబడింది.  
ఈ వైరస్ ప్రధానంగా సోకిన ఏడెస్ ఈజిప్టి దోమ కాటు ద్వారా ప్రజలకు  
వ్యాపిస్తుంది, అదే దోమ చికున్‌గున్యా, డెంగ్యూ మరియు పసుపు జ్వరానికి  
కారణమవుతుంది. అయినప్పటికీ, ఇది గర్భధారణ సమయంలో లేదా లైంగిక సంపర్కం  
ద్వారా తల్లి నుండి బిడ్డకు కూడా వ్యాపిస్తుంది.  
  
జికా వైరస్‌తో బాధపడుతున్న 5 మందిలో 4 మందికి ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించడం  
లేదని సమాచారం. మరియు లక్షణాలను చూపించే వ్యక్తులలో, ఇది జ్వరం, దద్దుర్లు,  
కండ్లకలక, కండరాల నొప్పి మరియు కీళ్ల నొప్పులుగా కనిపిస్తుంది. RT-PCR  
మరియు IgM పరీక్షల ద్వారా వైరస్ నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.  
  
జికా సంక్రమణకు వ్యాక్సిన్ లేదా నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు. అయితే, దోమ కాటును  
తగ్గించడం ద్వారా వ్యాధిని నివారించవచ్చు. దోమల వికర్షకాలను పూయడం, వలల  
కింద పడుకోవడం, పొడవాటి స్లీవ్ ధరించడం & కిటికీలకు మెష్ ఉపయోగించడం ద్వారా  
ఇది చేయవచ్చు. గర్భిణులు పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల వంటి సమస్యలు రాకుండా  
ప్రత్యేక ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొంటాయి మొత్తం  
శరీరం అనుకరించే పరిస్థితులు డెంగ్యూ పసుపు జ్వరం వెస్ట్ నైలు జ్వరం జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ టిక్-బోర్న్ ఎన్సెఫాలిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
RT-PCR పరీక్ష Ig M పరీక్ష ప్లేక్ రిడక్షన్ న్యూట్రలైజేషన్ పరీక్షలు (PRNT)  
చికిత్స ఫ్లూయిడ్ థెరపీ పారాసెటమాల్ నిపుణులు సాధారణ వైద్యుని సంప్రదించండి  
అంటు వ్యాధి నిపుణుడు గైనకాలజిస్ట్ జికా వైరస్ వ్యాధి లక్షణాలు  
  
జికా వైరస్ వ్యాధి యొక్క పొదిగే కాలం (లక్షణాలను బహిర్గతం చేసే సమయం) 3  
నుండి 14 రోజులు. లక్షణాలు సాధారణంగా డెంగ్యూ & చికున్‌గున్యా వంటి ఇతర  
వ్యాధుల నుండి వేరు చేయలేవు మరియు 2 నుండి 7 రోజుల వరకు కొనసాగుతాయి.  
లక్షణాలు: ఫీవర్ దద్దుర్లు కండ్లకలక కండరాల నొప్పి కీళ్ల నొప్పి అనారోగ్యం  
తలనొప్పి రోగులు కొన్ని ఇతర లక్షణాలను కూడా అనుభవించవచ్చు: పొత్తికడుపు  
నొప్పి అతిసారం మలబద్ధకం ఫోటోఫోబియా నోటి శ్లేష్మంపై చిన్న పూతల వినికిడి  
లోపం వాంతులు జికా వైరస్ వ్యాధికి కారణాలు  
  
చాలా మందికి దోమ కాటు ద్వారా జికా ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఇది ప్రధానంగా  
సోకిన ఈడిస్ ఈజిప్టి మరియు ఏడెస్ ఆల్బోపిక్టస్ దోమల కాటు ద్వారా  
వ్యాపిస్తుంది. ఈ దోమలు గుడ్లు పెట్టి నిలువ ఉన్న నీటిలో లేదా సమీపంలో  
సంతానోత్పత్తి చేస్తాయి. కూలర్లు, బకెట్లు, ఫ్లవర్ వాజ్‌లు మరియు  
కుండీలలోని నీరు ఈ సోకిన దోమలకు సంతానోత్పత్తి ప్రదేశాలను అందిస్తాయి.  
  
సోకిన దోమ కాటు ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన రక్తంలో వైరస్ పొందవచ్చు. వైరస్  
సాధారణంగా ఒక వారం రక్తంలో ఉంటుంది. ఈ దోమలు ఎక్కువగా ఉదయం మరియు మధ్యాహ్నం  
సమయంలో కుడతాయి.  
  
జికా వైరస్ యొక్క ప్రాథమిక పునరుత్పత్తి సంఖ్య (R0, ట్రాన్స్మిసిబిలిటీ  
యొక్క కొలత) 1.4 మరియు 6.6 మధ్య ఉంటుందని అంచనా వేయబడింది. R0 ఆ వ్యాధి  
ఉన్న ఒక వ్యక్తి నుండి అంటు వ్యాధిని సంక్రమించే వ్యక్తుల సగటు సంఖ్యను  
మీకు తెలియజేస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యాధికి R0 18 ఉంటే, ఆ వ్యాధి ఉన్న  
వ్యక్తి సగటున 18 మంది వ్యక్తులకు వ్యాపిస్తుంది.  
  
గమనిక: R0 (R నాట్) అనేది ప్రాథమిక పునరుత్పత్తి సంఖ్య, దీనిని ప్రాథమిక  
పునరుత్పత్తి నిష్పత్తి లేదా రేటు అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఇన్ఫెక్షియస్  
ఏజెంట్ల ప్రసారాన్ని కొలవడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
ప్రజలు సంక్రమణను పొందగల ఇతర మార్గాలు: అసురక్షిత లైంగిక సంపర్కం ద్వారా  
తల్లి నుండి బిడ్డకు కలుషితమైన రక్త మార్పిడి ద్వారా  
  
ఏ లక్షణాలను విస్మరించవద్దు. బదులుగా పరీక్షించండి. ల్యాబ్ పరీక్షలు కేవలం  
ఒక క్లిక్ దూరంలో ఉన్నాయి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
జికా వైరస్ వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు  
  
జికా వైరస్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు: అసురక్షిత సెక్స్ జికా  
వ్యాప్తి ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లడం జికా సోకిన ప్రాంతంలో ఉండడం రక్తమార్పిడి  
మీకు తెలుసా? జికా వైరస్ వ్యాధిని పబ్లిక్ హెల్త్ ఎమర్జెన్సీగా  
ప్రకటించారు, ఎందుకంటే ఈ వ్యాధి పుట్టుకతో వచ్చే లోపం, మైక్రోసెఫాలీతో  
ముడిపడి ఉంది, దీనిలో పిల్లలు తక్కువ పరిమాణంలో ఉన్న మెదడు మరియు పుర్రెలతో  
జన్మించారు. అంతేకాకుండా, భారతీయ జనాభాలో జికా వైరస్ సంక్రమణ ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంది. భారతదేశంలో జికా వైరస్ ముప్పు గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! జికా వైరస్ వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
Zika వైరస్ వ్యాధి లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసిన వారంలోపు లేదా మీరు లేదా మీ  
భాగస్వామి ఇటీవల కలుషితమైన ప్రాంతానికి ప్రయాణించినట్లయితే, వ్యాధిని  
నిర్ధారించాలని సాధారణంగా సలహా ఇస్తారు.  
  
అత్యంత సాధారణ పరీక్షా పద్ధతులు:  
  
1. రివర్స్ ట్రాన్స్క్రిప్షన్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR): ఈ  
 పద్ధతి జికా వైరస్ యొక్క RNA (జన్యు పదార్ధం) ను గుర్తిస్తుంది. ఇది  
 ముందస్తుగా గుర్తించడానికి వేగవంతమైన, సున్నితమైన మరియు నిర్దిష్టమైన  
 పద్ధతి. మూత్రం, లాలాజలం & రక్త నమూనాలతో పరీక్ష చేయవచ్చు. రక్తంతో  
 పోలిస్తే ఎక్కువ కాలం పాటు రోగుల మూత్రం మరియు లాలాజలంలో జికా వైరస్  
 యొక్క జన్యు పదార్ధం ఎక్కువ కాలం గుర్తించబడుతుందని అధ్యయనాలు  
 సూచిస్తున్నాయి. ఈ పరీక్ష సంక్రమణ ప్రారంభమైన మొదటి 3 నుండి 5 రోజులలో  
 వైరస్‌ను గుర్తించగలదు.  
  
2. సెరాలజీ: ఇది వైరస్ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన రక్తంలో ఇమ్యునోగ్లోబులిన్  
 M (IgM) వంటి ప్రతిరోధకాలను గుర్తిస్తుంది. ఈ పద్ధతి 4 రోజుల అనారోగ్యం  
 తర్వాత ప్రతిరోధకాల ఉనికిని గుర్తించగలదు. IgM స్థాయిలు వేరియబుల్,  
 కానీ సాధారణంగా లక్షణాలు ప్రారంభమైన తర్వాత మొదటి వారంలో సానుకూలంగా  
 మారతాయి మరియు రోగలక్షణ ప్రారంభం లేదా బహిర్గతం అయిన తర్వాత 12 వారాల  
 వరకు కొనసాగుతాయి, కానీ నెలల నుండి సంవత్సరాల వరకు కొనసాగవచ్చు.  
 సాధారణంగా, ఇది డెంగ్యూ, చికున్‌గున్యా మరియు ఎల్లో ఫీవర్ వంటి ఇతర  
 ఫ్లేవివైరస్‌లతో విభేదించలేనందున దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగించరు.  
  
3. ప్లేక్ రిడక్షన్ న్యూట్రలైజేషన్ పరీక్షలు (PRNT): ఇవి వైరస్-నిర్దిష్ట  
 న్యూట్రలైజింగ్ యాంటీబాడీ టైటర్‌లను కొలిచే పరిమాణాత్మక పరీక్షలు.  
 PRNTలు నిర్దిష్ట-కాని ఇన్ఫెక్షన్‌లకు కారణమయ్యే తప్పుడు-పాజిటివ్ IgM  
 యాంటీబాడీ ఫలితాలను పరిష్కరించగలవు మరియు సంక్రమణకు కారణమైన ఖచ్చితమైన  
 వైరస్‌ను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. అందువలన, ఇది నిర్ధారణ నిర్ధారణ  
 పద్ధతి.  
  
గర్భధారణ సమయంలో పరీక్ష గర్భధారణ సమయంలో, పుట్టుకతో వచ్చిన జికా వైరస్  
సంక్రమణను గుర్తించడానికి అనేక పరీక్షలు చేయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
అల్ట్రాసౌండ్: జికా సోకిన (లేదా అనుమానిత) గర్భిణీ స్త్రీలకు, సీరియల్  
అల్ట్రాసౌండ్‌లు (ప్రతి 3 నుండి 4 వారాలకు) సిఫార్సు చేయబడతాయి.  
మైక్రోసెఫాలీ మరియు ఇంట్రాక్రానియల్ కాల్సిఫికేషన్స్ వంటి పిండం యొక్క  
వివిధ మెదడు సంబంధిత అసాధారణతలను ఈ పరీక్ష గుర్తించగలదు. గర్భం యొక్క రెండవ  
మరియు మూడవ త్రైమాసికం ప్రారంభంలో మైక్రోసెఫాలీని గుర్తించవచ్చు.  
ముందస్తుగా గుర్తించడం (గర్భధారణ 18 నుండి 20 వారాలు) కూడా సాధ్యమే.  
అమ్నియోసెంటెసిస్: ఈ ప్రక్రియలో, ఉమ్మనీరు (పిండం చుట్టూ ఉన్న ద్రవం)  
శిశువుకు సాధ్యమయ్యే జికా వైరస్ సంక్రమణ కోసం పరీక్షించబడుతుంది. ఇది 15  
వారాల గర్భధారణ తర్వాత చేయబడుతుంది, ఎందుకంటే ముందస్తుగా గుర్తించడం  
సంక్రమణ అవకాశాలను పెంచుతుంది.  
  
రక్తహీనత, మధుమేహం, హెపటైటిస్ B మరియు C, మరియు గర్భధారణ సమయంలో  
నిర్వహించబడే HIV వంటి అనేక పరీక్షలు వివిధ ఆరోగ్య ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చు  
లేదా నిరోధించవచ్చు.  
  
గర్భధారణ సమయంలో నిర్వహించబడే కొన్ని ప్రాథమిక పరీక్షలు మరియు వాటి  
ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకోవడానికి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
జికా వైరస్ వ్యాధి నివారణ  
  
ఎ. దోమ కాటును నివారించండి  
  
1. దోమల వికర్షకాలను ఉపయోగించండి ఇవి ప్యాచ్‌లు, బ్యాండ్‌లు, క్రీమ్‌లు &  
 లోషన్‌ల రూపంలో లభిస్తాయి. దోమల వికర్షకం ఇండోర్ మరియు అవుట్డోర్లో  
 దోమల నుండి రక్షణను అందిస్తుంది. అవి రసాయన ఆధారితమైనవి లేదా సహజమైనవి  
 కావచ్చు. మార్కెట్‌లో సాధారణంగా లభించే దోమల వికర్షకాలు: DEET ఆయిల్  
 ఆఫ్ లెమన్ యూకలిప్టస్ పికారిడిన్ ఐఆర్ 3535 రిపెల్లెంట్‌లను  
 ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు అనుసరించాల్సిన చిట్కాలు దుస్తుల కింద చర్మంపై  
 రిపెల్లెంట్‌ను స్ప్రే చేయడం మానుకోండి. మీరు రిపెల్లెంట్‌తో అప్లై  
 చేస్తున్నట్లయితే, ముందుగా సన్‌స్క్రీన్‌ని అప్లై చేయండి. ఎలాంటి  
 ప్రతిచర్యను నివారించడానికి పూర్తి సూచనలను చదవండి. పిల్లల చేతులు,  
 కళ్ళు, నోరు, కోతలు లేదా చికాకు కలిగించే చర్మానికి క్రిమి వికర్షకం  
 వర్తించవద్దు. మీరు దోమల నివారణ మందులను సరిగ్గా వాడుతున్నారా? దాని  
 గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
2. నిలిచిపోయిన నీటిని నివారించండి దోమలు నిలబడి ఉన్న నీటిలో మరియు  
 చుట్టుపక్కల గుడ్లు పెడతాయి. నీరు నిలిచిపోకుండా ఉండటానికి ఈ క్రింది  
 చర్యలు తీసుకోవచ్చు. కడగడం & స్నానం చేసిన తర్వాత బకెట్లు మరియు మగ్‌ల  
 నుండి నీటిని తీసివేయండి. నీటి నిల్వ కంటైనర్లను గట్టి మూతలతో కప్పండి.  
 పూల కుండీలు, AC ట్రేలు మరియు కూలర్ల నుండి నిలబడి ఉన్న నీటిని  
 తొలగించండి. రూఫ్ గట్టర్లు, ఇంటి కూలర్లు మరియు స్విమ్మింగ్ పూల్‌లను  
 క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయండి. స్థానిక లార్వివోరస్ చేపలను కొలనులలో  
 ఉంచండి ఎందుకంటే అవి దోమలను తింటాయి.  
  
3. ఆరుబయట నుండి దోమల ప్రవేశాన్ని నిరోధించండి సోకిన దోమలు బయట చెత్త  
 డబ్బాలలో గుడ్లు పెంపకం చేస్తాయి. వారి ప్రవేశాన్ని నిరోధించడమే ఉత్తమ  
 మార్గం. కింది చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు: తలుపులు మరియు  
 కిటికీల కోసం నెట్‌లు మరియు స్క్రీన్‌లను ఉపయోగించండి. కిటికీలు మరియు  
 తలుపులు దగ్గరగా ఉంచండి. తలుపులు మరియు కిటికీల రంధ్రాలు ఏవైనా ఉంటే  
 వాటిని పరిష్కరించండి. పిల్లల క్యారియర్‌లను నెట్‌తో కవర్ చేయండి.  
  
4. మిమ్మల్ని మీరు కప్పుకోండి రక్షిత దుస్తులు ధరించడం ద్వారా దోమల కాటును  
 నివారించవచ్చు. మీరు దుస్తులు ధరించేటప్పుడు, ఈ క్రింది చర్యలను  
 అనుసరించండి: ఫుల్ స్లీవ్ దుస్తులను ధరించండి. లేత రంగు దుస్తులు  
 ధరించండి. ధరించే ముందు బట్టలు పూర్తిగా ఆరనివ్వండి. పెర్మెత్రిన్ వంటి  
 పురుగుమందులతో దుస్తులను చికిత్స చేయండి.  
  
5. దోమతెరల కింద పడుకోండి దోమ కాటును నివారించడానికి ఇది సాంప్రదాయ మరియు  
 ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి. ఈ వలలను మీ బెడ్‌పై అమర్చుకోవచ్చు. వలల  
 యొక్క చక్కటి మెష్ దోమల ప్రవేశాన్ని నిరోధిస్తుంది.  
  
మీరు దోమల వికర్షక బ్యాండ్‌లు, ప్యాచ్‌లు మరియు మరిన్ని వంటి దోమల  
వికర్షకాల యొక్క ఈ తాజా శ్రేణిని ప్రయత్నించారా? కాకపోతే, ఒక్కసారి చూడండి!  
ఇక్కడ తనిఖీ చేయండి!  
  
బి. సురక్షితమైన లైంగిక పద్ధతులను అనుసరించండి జికా వైరస్ వ్యాధి యోని,  
నోటి & అంగ సంపర్కం ద్వారా సంక్రమిస్తుంది. సెక్స్ టాయ్‌లు పంచుకోవడం వల్ల  
కూడా వైరస్‌ని ఇతరులకు పంపవచ్చు. వైరస్ వీర్యంలో (వృషణాలలో వైరల్ నిలకడ 160  
రోజుల వరకు ఉంటుంది) మరియు యోని స్రావాలలో ఇతర శరీర ద్రవాల కంటే (మూత్రం &  
రక్తం) ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. సంక్రమణ అవకాశాలను తగ్గించడానికి క్రింది  
నివారణ చర్యలు తీసుకోవచ్చు. యోని, నోటి మరియు అంగ సంపర్కం (ప్రారంభం నుండి  
చివరి వరకు) కలిగి ఉన్నప్పుడు కండోమ్‌లను ఉపయోగించండి. వ్యాధి  
సోకినట్లయితే, ఎలాంటి లైంగిక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి. సెక్స్ బొమ్మలను  
పంచుకోవడం మానుకోండి. నోటి సెక్స్‌లో ఉన్నప్పుడు డెంటల్ డ్యామ్‌లను  
ఉపయోగించండి. కండోమ్‌లు ప్రభావవంతమైన గర్భనిరోధకం వలె మాత్రమే కాకుండా  
లైంగికంగా సంక్రమించే అనేక రకాల వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తాయి.  
అయితే, మీరు కండోమ్‌లను సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగిస్తున్నారా? చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చాలా సందర్భాలలో, Zika సంక్రమణ లక్షణాలు సాధారణంగా తేలికపాటివి మరియు  
తరచుగా వాటంతట అవే వెళ్లిపోతాయి. అయినప్పటికీ, వైద్యుడిని సందర్శించడం  
మరియు ముందస్తు జోక్యం నెమ్మదిగా పురోగతికి మరియు వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ  
పరిష్కారానికి దారితీయవచ్చు. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే  
నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ గర్భధారణ  
విషయంలో, జికా ఇన్‌ఫెక్షన్ పిండంలో అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుందని  
తెలిసినందున మహిళలు ఆమె ప్రసూతి వైద్యుడు-గైనకాలజిస్ట్‌ను సందర్శించాలి.  
  
మీరు ఏదైనా అసౌకర్యాన్ని ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య  
నిపుణుల నుండి సలహా పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! జికా వైరస్ వ్యాధి  
చికిత్స  
  
జికా వైరస్ వ్యాధికి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదా వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో లేదు.  
చికిత్స సాధారణంగా లక్షణాలను తగ్గించే లక్ష్యంతో ఉంటుంది. చాలా మంది రోగులు  
సాధారణంగా సరైన విశ్రాంతి మరియు సహాయక సంరక్షణ తీసుకోవడం ద్వారా వారి  
స్వంతంగా కోలుకుంటారు. నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి ప్రజలు నీరు, పండ్ల  
రసాలు, మజ్జిగ మరియు కొబ్బరి నీరు వంటి ద్రవాలను పుష్కలంగా తీసుకోవాలని  
సూచించారు. ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల ఆయాసం మరియు జ్వరం వస్తుంది కాబట్టి, రోగులు  
సరైన విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. నొప్పి మరియు జ్వరం విషయంలో, పారాసెటమాల్  
తీసుకోవచ్చు. యాక్టివ్ జికా సంక్రమణ ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న గర్భిణీ  
స్త్రీలు లేదా లక్షణాలు ఉన్నవారు వెంటనే తమ వైద్యులను సంప్రదించాలి. గమనిక:  
ఇబుప్రోఫెన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
డ్రగ్స్ (NSAIDలు) మీ వైద్యుడు డెంగ్యూ జ్వరం లేదని నిర్ధారించే వరకు  
దూరంగా ఉండాలి. జికా వైరస్ వ్యాధికి ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఒకసారి మీరు జికా వైరస్‌ని కలిగి ఉంటే, మీరు ఏదైనా లక్షణాన్ని అనుభవించే  
అవకాశాలు చాలా తక్కువ. లక్షణాలు సాధారణంగా తేలికపాటివి మరియు అరుదుగా  
ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం. పుష్కలంగా నీరు మరియు సరైన విశ్రాంతి  
తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీ భాగస్వామికి ఇన్ఫెక్షన్ సోకే అవకాశం  
ఉన్నందున ఎలాంటి లైంగిక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి. కోలుకున్న తర్వాత  
కనీసం 2 నుండి 3 నెలల వరకు గర్భం ధరించడానికి ప్లాన్ చేయవద్దు. మీ ఇంటి  
లోపల మరియు వెలుపల దోమలను నియంత్రించండి. గర్భిణీ స్త్రీలు ఏదైనా పిండం  
అసాధారణతలు లేదా పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలను పరీక్షించడానికి వారి  
గైనకాలజిస్ట్‌ను క్రమం తప్పకుండా కలవాలి.  
  
మీరు జికా సోకిన రోగిని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నట్లయితే, ప్రసారాన్ని  
తగ్గించడానికి ఈ ముందు జాగ్రత్త చర్యలను అనుసరించండి. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి  
యొక్క రక్తం లేదా మూత్రం మరియు వాంతి వంటి శరీర ద్రవాలను తాకవద్దు. సోకిన  
వ్యక్తిని కలిసిన తర్వాత చేతులు సరిగ్గా కడగాలి. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి  
యొక్క ఏదైనా రక్తం లేదా ఇతర ద్రవాలకు గురైనట్లయితే, బట్టలు సకాలంలో మరియు  
వెంటనే తొలగించి, కడగాలి. ప్రతిరోజూ వ్యక్తి యొక్క పరిసరాలను మరియు  
వస్తువులను శుభ్రపరచండి. తలుపులు మరియు కిటికీలు మూసి ఉంచడం మరియు దోమతెరలు  
ఉపయోగించడం వంటి దోమల కాటును నివారించడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోండి. మీ  
ఇల్లు దోమల అయస్కాంతమా? మీ ఇల్లు శుభ్రంగా ఉన్నా మీ ఇంట్లో ఇన్ని దోమలు  
ఎందుకు ఉన్నాయి అని మీరు ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తే, మీ ఇల్లు దోమల మాగ్నెట్ అని  
సమాధానం చెప్పవచ్చు. అవును, మీరు పట్టించుకోని మీ ఇంట్లో దోమల కోసం కొన్ని  
రహస్య సంతానోత్పత్తి ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి! జికా వైరస్ వ్యాధి యొక్క సమస్యలు  
  
జికా వైరస్‌తో బాధపడేవారు సాధారణంగా వాటంతట అవే కోలుకుంటారు. వ్యాధి  
తేలికపాటిది మరియు అరుదుగా ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం. కానీ, కొన్ని  
సందర్భాల్లో, వ్యాధులు అనేక సమస్యలను కలిగిస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలు  
సంక్లిష్టతలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
పుట్టుకతో వచ్చే జికా సిండ్రోమ్ గర్భధారణ సమయంలో జికా వైరస్ సంక్రమణ మరియు  
పిల్లలలో పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల మధ్య బలమైన సంబంధం ఉంది. సోకిన గర్భిణీ  
స్త్రీ తన అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువుకు వైరస్ను పంపుతుంది. ఇది పుట్టుకతో  
వచ్చే జికా సిండ్రోమ్ అని పిలువబడే పిల్లలలో పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల  
సమూహానికి కారణమవుతుంది. ఇది అభివృద్ధి చెందుతున్న శిశువు యొక్క పెరుగుదల  
మరియు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. సాధ్యమయ్యే అసాధారణతలు: చిన్న  
మెదడులు మరియు కుప్పకూలిన పుర్రె, పరిస్థితిని మైక్రోసెఫాలీ అని  
పిలుస్తారు, కంటి వెనుక మెదడు కణజాలం మచ్చలు తగ్గడం కీళ్ల కదలిక తగ్గడం  
పుట్టిన వెంటనే శరీరం యొక్క కదలిక తగ్గడం మూర్ఛ మేధో వైకల్యం శ్వాసకోశ  
ఇన్ఫెక్షన్ డైస్ఫేజియా న్యూరల్ ట్యూబ్ లోపాలు పక్షవాతం తక్కువ జనన బరువు  
దృష్టి సమస్యలు  
  
Guillain-Barré సిండ్రోమ్ (GBS) జికా వైరస్ వ్యాధి GBSకి కారణమవుతుంది, ఇది  
నరాల సంబంధిత రుగ్మత, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ ద్వారా నరాల కణాలు  
దెబ్బతిన్నాయి. ఇది కండరాల బలహీనతకు దారితీస్తుంది. అధునాతన దశలలో, శ్వాసను  
నియంత్రించే కండరాలు కూడా ప్రభావితమవుతాయి. సాధారణంగా, రోగులు చాలా నెలల్లో  
GBS నుండి కోలుకుంటారు. అరుదుగా, ఇది శాశ్వత నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.  
  
GBS అనేది జికా వైరస్ సంక్రమణ యొక్క అరుదైన సమస్య. సంక్రమణతో బాధపడుతున్న  
10,000 మందిలో 2-3 మంది రోగులలో ఇది సంభవిస్తుంది.  
  
ఇతర నాడీ సంబంధిత రుగ్మతలు జికా వైరస్ వ్యాధి కొన్ని కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ  
సంబంధిత రుగ్మతలకు కూడా దారితీయవచ్చు: ఎన్సెఫాలిటిస్ మెనింగోఎన్సెఫాలిటిస్  
రెటినోపతి న్యూరోపతి మైలిటిస్ థ్రోంబోసైటోపెనియా చాలా అరుదుగా, జికా వైరస్  
వ్యాధి థ్రోంబోసైటోపెనియాకు కారణమవుతుంది. ఈ రుగ్మతతో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులు తక్కువ సంఖ్యలో ప్లేట్‌లెట్లను కలిగి ఉంటారు, దీని ఫలితంగా  
రక్తస్రావం, గాయాలు మరియు నెమ్మదిగా రక్తం గడ్డకట్టడం జరుగుతుంది.  
  
థ్రోంబోసైటోపెనియా లేదా తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ గురించి ఇక్కడ మరింత  
సమాచారం ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
గర్భం కోల్పోవడం గర్భిణీ స్త్రీలలో జికా వైరస్ సంక్రమణ గర్భస్రావాలు, నెలలు  
నిండకుండానే పుట్టడం & ఇంకా పుట్టే అవకాశాలను పెంచుతుంది. జికా వైరస్  
వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు జికా వైరస్ వ్యాధికి ఇంటి నివారణలు  
  
వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది  
జికా ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిలోని అల్లిసిన్ అనే  
పదార్ధం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది కండరాల నొప్పి & జ్వరాన్ని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు దీన్ని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. దీనిని  
పొడి రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.  
  
బొప్పాయి (పపిట): బొప్పాయి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, ఇది  
ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా కూడా  
పనిచేస్తుంది.  
  
గమనిక: గర్భధారణ సమయంలో బొప్పాయి తినకూడదు.  
  
విటమిన్ సి: స్ట్రాబెర్రీలు & కివి వంటి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి మరియు వేగంగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి.  
  
రోజుకు 5 రూపాయల కంటే తక్కువ ఖర్చుతో 10 విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు జికా వైరస్ జీవితాంతం శరీరంలో ఉంటుందా? నేను డెంగ్యూ  
లేదా జికాతో బాధపడుతున్నానా? జికా ఇన్‌ఫెక్షన్ తర్వాత గర్భవతి కావడానికి  
లేదా జికా పీడిత దేశం నుండి తిరిగి రావడానికి నేను ఎంతకాలం వేచి ఉండాలి?  
జికా గర్భాన్ని ఏ దశలో ప్రభావితం చేస్తుంది? జికా వైరస్ వ్యాక్సిన్  
పరిస్థితి ఏమిటి? రిఫరెన్స్‌లు జికా వైరస్, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కోసం  
వెక్టర్ కంట్రోల్ ఆపరేషన్స్ ఫ్రేమ్‌వర్క్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 29 మే,  
2016. FDA, US ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ నుండి Zika వైరస్  
ప్రతిస్పందన నవీకరణలు, చివరిగా నవీకరించబడింది: 13 మే, 2021. చికిత్స, జికా  
వైరస్, కేంద్రం వ్యాధి నియంత్రణ & నివారణ కోసం, చివరిగా నవీకరించబడింది: 21  
మే, 2019. జికా వైరస్, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, చివరిగా నవీకరించబడింది: 20  
జూలై, 2018. లక్షణాలు, పరీక్ష మరియు చికిత్స, వ్యాధి నియంత్రణ & నివారణ  
కేంద్రం, చివరిగా నవీకరించబడింది: 21 మే , 2019. క్లాడియో సి సిర్నే  
శాంటోస్, జికా వైరస్‌కు వ్యతిరేకంగా సహజ ఉత్పత్తులు. 2020. ప్రివెన్షన్  
అండ్ ట్రాన్స్‌మిషన్, జికా వైరస్, సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ &  
ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 24 జూలై, 2019. రావల్, జి., యాదవ్,  
ఎస్., & కుమార్, ఆర్. (2016). జికా వైరస్: ఒక అవలోకనం. జర్నల్ ఆఫ్ ఫ్యామిలీ  
మెడిసిన్ అండ్ ప్రైమరీ కేర్, 5(3), 523–527. ప్రినేటల్ కేర్, జికా మరియు  
ప్రెగ్నెన్సీ, సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ & ప్రివెన్షన్, చివరిగా  
నవీకరించబడింది: 30 మార్చి, 2021. దోమల కాటు, జికా వైరస్, వ్యాధి నియంత్రణ  
& నివారణ కేంద్రం, చివరిగా నవీకరించబడింది: 4 డిసెంబర్, 2019. లైంగిక  
సంక్రమణ మరియు నివారణ , జికా వైరస్, వ్యాధి నియంత్రణ & నివారణ కేంద్రం,  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 21 మే, 2019. మైక్రోసెఫాలీ మరియు ఇతర పుట్టుక  
లోపాలు, జికా వైరస్, వ్యాధి నియంత్రణ & నివారణ కేంద్రం, చివరిగా  
నవీకరించబడింది: 14 మే, 2019. షార్ప్ TM, మునోజ్- జోర్డాన్ J,  
పెరెజ్-పాడిల్లా J, Bello-Pagán MI, రివెరా A, పాస్తులా DM, సాలినాస్ JL,  
మార్టినెజ్ మెండెజ్ JH, మెండెజ్ M, పవర్స్ AM, వాటర్‌మాన్ S. జికా వైరస్  
ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రమైన థ్రోంబోసైటోపెనియాతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. క్లినికల్  
ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్. 2016 నవంబర్ 1;63(9):1198-201. జికా వైరస్‌ను  
ఎదుర్కోవడానికి ఈ సహజ పరిష్కారాలను ప్రయత్నించండి, The Health site.com,  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 7 అక్టోబర్, 2018.  
  
==================================================  
  
జింక్ లోపం అవలోకనం జింక్ ఒక సూక్ష్మపోషకం, ఇది పునరుత్పత్తి, రోగనిరోధక  
పనితీరు మరియు గాయం మరమ్మత్తు వంటి వివిధ శారీరక విధుల్లో ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తుంది. గర్భధారణ, బాల్యం మరియు కౌమారదశలో పిండం యొక్క పెరుగుదల మరియు  
అభివృద్ధికి కూడా ఇది అవసరం.  
  
జింక్ లోపం అనేది శరీరంలో తక్కువ స్థాయి జింక్ (0.66 నుండి 1.10 mcg/ml  
కంటే తక్కువ)ను సూచిస్తుంది. జింక్ లోపం పుట్టుకతో వచ్చినది (పుట్టినప్పటి  
నుండి) లేదా సంపాదించినది కావచ్చు.  
  
జింక్ మన శరీరం ద్వారా సంశ్లేషణ చేయబడదు, కాబట్టి దీనిని బయటి మూలాల నుండి  
తీసుకోవాలి. జింక్ యొక్క సిఫార్సు చేయబడిన డైటరీ అలవెన్స్ (RDA) పిల్లలలో 3  
mg/day నుండి 8 mg/day మరియు స్త్రీలు మరియు పురుషులలో వరుసగా 11 mg/రోజు  
వరకు ఉంటుంది. అయితే గర్భిణులు, పాలిచ్చే మహిళల్లో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
గుల్లలు, ఎర్ర మాంసం, పౌల్ట్రీ, పాల ఉత్పత్తులు, చిక్కుళ్ళు, బీన్స్,  
జీడిపప్పు, చియా గింజలు మరియు గుమ్మడి గింజలు వంటి జింక్ అధికంగా ఉండే  
ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా దీని లోపాన్ని సులభంగా తిప్పికొట్టవచ్చు.  
తీవ్రమైన లోపం విషయంలో, మీ వైద్యుడు సప్లిమెంట్లను సూచించవచ్చు. ముఖ్య  
వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి కానీ పిల్లలలో ఎక్కువగా  
కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) మొత్తం శరీరాన్ని అనుకరించే పరిస్థితులు  
హైపోథైరాయిడిజం డిప్రెషన్ ఐరన్ లోపం విటమిన్ బి12 లోపం ఫోలేట్ లోపం విటమిన్  
డి లోపం విటమిన్ ఎ లోపం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు:  
జింక్ స్థాయి, నోటి జింక్ టాలరెన్స్ పరీక్షలు & జింక్ ఆధారిత ఎంజైమ్‌లు  
మూత్ర పరీక్షలు హెయిర్ అనాలిసిస్ చికిత్స డైట్ సప్లిమెంటేషన్ నిపుణులు  
జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్‌ని  
సంప్రదించాలి జింక్ లోపం యొక్క లక్షణాలు  
  
జింక్ తక్కువగా ఉన్న నెలల తర్వాత జింక్ లోపం యొక్క లక్షణాలు కనిపించడం  
ప్రారంభిస్తాయి. లక్షణాలు జింక్ స్థాయిలను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి మరియు  
నిర్దిష్టంగా ఉండవు, తరచుగా ఇతర వైద్య పరిస్థితులను పోలి ఉంటాయి. అందువల్ల,  
నిర్ధారణ కోసం వైద్య పరీక్షను నిర్వహించడం అవసరం.  
  
జింక్ లోపం ఉన్న వ్యక్తులు అనుభవించవచ్చు: చర్మంపై దద్దుర్లు చర్మపు పూతల  
జుట్టు రాలడం విరేచనాలు తరచుగా జలుబు మరియు ఇన్ఫెక్షన్లు బరువు తగ్గడం  
ఆలస్యమైన గాయం మానడం వాసన లేదా రుచి భావం తగ్గడం ఆకలి లేకపోవటం కళ్ళు మరియు  
చర్మ గాయాలు దృష్టి సమస్యలు మానసిక బద్ధకం హైపోగోనాడిజం (మగవారిలో)  
నపుంసకత్వము  
  
పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులలో ఇవి ఉండవచ్చు: ఎదుగుదల మందగమనం ఆలస్యం  
యుక్తవయస్సు నేర్చుకోవడంలో ఇబ్బంది మీకు తెలుసా? మగ సెక్స్ హార్మోన్ అయిన  
టెస్టోస్టెరాన్ ఏర్పడటంలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని కారణంగా,  
జింక్ లేకపోవడం కూడా అంగస్తంభన (ED)కి కారణమవుతుంది. అంగస్తంభన సమస్య  
గురించి మరింత వివరంగా చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి! జింక్ లోపానికి కారణాలు  
పోషకాహార లోపం కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న మరియు అభివృద్ధి చెందని  
దేశాలలో జింక్ లోపం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయినప్పటికీ, వివిధ దీర్ఘకాలిక  
అనారోగ్యాల ఫలితంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో కూడా కేసులు కనిపిస్తాయి.  
జింక్ లోపం ఏర్పడవచ్చు లేదా పుట్టుకతో వస్తుంది. పొందిన జింక్ లోపం  
  
జింక్ లోపానికి ప్రధాన కారణాలు: జింక్ తీసుకోవడం తగ్గడం జింక్ శోషణ తగ్గడం  
జింక్ డిమాండ్ పెరగడం జింక్ అధిక నష్టం  
  
1. జింక్ తీసుకోవడం తగ్గడం జింక్ తగినంతగా తీసుకోకపోవడం దీనికి  
 సంబంధించినది: జింక్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తక్కువ తీసుకోవడం కఠినమైన  
 శాఖాహార ఆహారాలు పేరెంటరల్ న్యూట్రిషన్ అనోరెక్సియా నెర్వోసా (ఈటింగ్  
 డిజార్డర్)  
  
శాకాహారులు ఎక్కువగా జింక్ స్థాయిలను తక్కువగా కలిగి ఉంటారు, ఎందుకంటే  
శరీరం మాంసం నుండి జింక్‌ను మరింత సమర్ధవంతంగా వెలికితీసే ధోరణిని కలిగి  
ఉంటుంది. వృద్ధులు కూడా జింక్ లోపంతో బాధపడుతున్నారు ఎందుకంటే కొన్ని  
ఆహారాలు పరిమితంగా అందుబాటులో ఉంటాయి.  
  
2. జింక్ యొక్క శోషణ తగ్గడం ఒక వ్యక్తి / ఆమె తగినంత మొత్తంలో జింక్  
 తీసుకున్నప్పటికీ కూడా జింక్ లోపం ఉండవచ్చు. జింక్ శోషణకు ఆటంకం  
 కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు లేదా మందులను అధికంగా తీసుకోవడం మరియు  
 కొన్ని రుగ్మతల ఉనికి దీనికి కారణం కావచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
 చిక్కుళ్ళు, విత్తనాలు, సోయా ఉత్పత్తులు మరియు తృణధాన్యాలు కలిగిన  
 ఆక్సలేట్‌లు బచ్చలికూర, ఓక్రా, గింజలు మరియు టీ కాల్షియం వంటి ఆహారాలను  
 కలిగి ఉన్న ఫైటేట్‌లు మరియు డైరీ, గింజలు మరియు గింజలు వంటి ఆహారాలను  
 కలిగి ఉన్న ఫాస్ఫేట్లు థియాజైడ్ డైయూరిటిక్స్ (క్లోర్తాలిడోన్) వంటి  
 మందులు లేదా హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్), సోడియం వాల్‌ప్రోయేట్,  
 యాంటీబయాటిక్స్ మరియు పెన్సిల్లమైన్ వ్యాధులు క్రోన్'స్ వ్యాధి, షార్ట్  
 బవెల్ సిండ్రోమ్, హుక్‌వార్మ్ ఇన్ఫెస్టేషన్ మరియు ప్యాంక్రియాటిక్ లోపం  
  
3. జింక్ యొక్క పెరిగిన డిమాండ్ గర్భధారణ మరియు చనుబాలివ్వడం సమయంలో జింక్  
 యొక్క డిమాండ్ పెరుగుతుంది, ఎందుకంటే ఇది శిశువు యొక్క పెరుగుదల మరియు  
 అభివృద్ధికి అవసరం. శరీరం యొక్క డిమాండ్లు క్రింది విధంగా పెరుగుతాయి:  
 గర్భిణీ స్త్రీలు (18 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే తక్కువ వయస్సు  
 ఉన్నవారు): రోజుకు 12 mg గర్భిణీ స్త్రీలు (19 సంవత్సరాలు మరియు  
 అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు): రోజుకు 11 mg తల్లిపాలు ఇచ్చే మహిళలు  
 (18 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు): రోజుకు 13  
 మి.గ్రా.  
  
జింక్, గర్భధారణ సమయంలో మరియు చనుబాలివ్వడం సమయంలో తగిన మొత్తంలో  
తీసుకోకపోతే, కొన్ని పిండం లోపాలు మరియు తక్కువ జనన బరువుకు కారణం కావచ్చు.  
  
మీరు గర్భధారణ సమయంలో సరైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారా? ఆరోగ్యకరమైన గర్భం  
కోసం తినవలసిన మరియు నివారించవలసిన వివిధ ఆహారాల గురించి వివరంగా చదవండి.  
చదవడానికి నొక్కండి!  
  
4. జింక్ యొక్క పెరిగిన నష్టం కొన్ని సందర్భాల్లో, శరీరం నుండి జింక్  
 అధికంగా కోల్పోవచ్చు, ఇది జింక్ లోపానికి కూడా కారణం కావచ్చు. ఇందులో  
 ఇవి ఉంటాయి: డయాలసిస్ హీమోడయాలసిస్ హీమోలిసిస్ డయేరియా మూత్ర విసర్జన  
 నష్టం (మూత్రవిసర్జన లేదా ఆల్కహాల్ వాడకం వల్ల) పుట్టుకతో వచ్చే జింక్  
 లోపం  
  
జింక్ లోపం సాధారణంగా ఆహార కారకాల వల్ల సంభవించినప్పటికీ, అనేక వారసత్వ  
పరిస్థితులు కూడా కనుగొనబడ్డాయి. అక్రోడెర్మాటిటిస్ ఎంటెరోపతికా అనేది  
మానవులలో కనిపించే సాధారణ వంశపారంపర్య వ్యాధి.  
  
అక్రోడెర్మాటిటిస్ ఎంటెరోపతికా: ఇది జింక్ లోపం యొక్క అరుదైన రూపం. ఇది  
జింక్ యొక్క బలహీనమైన శోషణకు కారణమవుతుంది. ఇది పుట్టుకతో వచ్చిన మరియు  
సంపాదించిన రూపాల్లో సంభవిస్తుంది. పుట్టుకతో వచ్చే రూపం జన్యుపరమైన  
అసాధారణత కారణంగా పేగు రుగ్మతల నుండి వస్తుంది, అయితే పొందిన రూపాలు దీని  
వలన సంభవించవచ్చు: తల్లి పాలలో జింక్ స్రావం లేకపోవడం ప్రేగు యొక్క  
శస్త్రచికిత్స తర్వాత ప్రత్యేక ఇంట్రావీనస్ పోషకాహార కార్యక్రమాలను  
స్వీకరించడం జింక్ లోపం కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
జీర్ణకోశ వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులు అల్సరేటివ్ కొలిటిస్, క్రోన్'స్ వ్యాధి  
మరియు షార్ట్ బవెల్ సిండ్రోమ్ వంటి జీర్ణశయాంతర వ్యాధులతో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులలో జింక్ శోషణలో తగ్గుదల ఉంటుంది. ఈ వ్యాధులు ఉన్నవారు లేదా  
జీర్ణశయాంతర శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న వారిలో జింక్ లోపం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. కొన్ని వ్యాధులు కొన్ని వ్యాధులు జింక్ శోషణను తగ్గించవచ్చు మరియు  
జింక్ నష్టాన్ని పెంచుతాయి, తద్వారా రోగి జింక్ లోపానికి గురవుతాడు. వీటిలో  
సికిల్ సెల్ అనీమియా, క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్, లివర్ డిసీజ్, క్రానిక్  
డయేరియా, హెచ్ఐవి ఇన్ఫెక్షన్, డయాబెటిస్, మాలాబ్జర్ప్షన్ సిండ్రోమ్ మరియు  
క్యాన్సర్ ఉన్నాయి. శాఖాహారులు శాకాహార ఆహారం నుండి జింక్ శోషణ మాంసాహార  
ఆహారం కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే, శాకాహారులు తినే ఆహారంలో జింక్ శోషణను  
నిరోధించే ఫైటేట్‌లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీని కారణంగా, శాఖాహారులు జింక్ లోపం  
అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే స్త్రీలు పిండం పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి జింక్  
అవసరం. ఈ దశలో అధిక పిండం డిమాండ్ కారణంగా గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే  
స్త్రీలకు జింక్ లోపం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆల్కహాలిక్  
తాగేవారిలో దాదాపు 30-50% మంది ఆల్కహాల్ జింక్ లోపంతో బాధపడుతున్నారు,  
ఎందుకంటే ఆల్కహాల్ జింక్ యొక్క శోషణను తగ్గిస్తుంది మరియు మూత్రంలో దాని  
విసర్జనను పెంచుతుంది. పోషకాహార లోపం జింక్ అనేది శరీరం ద్వారా సంశ్లేషణ  
చేయలేని సూక్ష్మపోషకం. బయటి మూలాల నుంచి తీసుకోవాలి. అభివృద్ధి చెందుతున్న  
లేదా అభివృద్ధి చెందని దేశాలలో నివసిస్తున్న ప్రజలు ఈ ఆహారానికి పరిమిత  
ప్రాప్యతను కలిగి ఉంటారు, ఇది జింక్ లోపం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అధిక  
ఫైబర్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థకు ఆహారంలో తగినంత మొత్తంలో ఫైబర్  
చాలా అవసరం. కానీ, ఫైబర్ యొక్క అధిక వినియోగం జింక్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాల  
శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. వృద్ధాప్యం ముఖ్యంగా 75 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులకు  
జింక్ లోపం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది నెమ్మదిగా జీవక్రియ, పేద  
ఆకలి మరియు ఆహారంలో తక్కువ వైవిధ్యం కారణంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి దీర్ఘకాలిక  
ఒత్తిడి శరీరంలోని జింక్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి కూడా కనుగొనబడింది.  
ప్రత్యేకంగా తల్లిపాలు తాగే వృద్ధ శిశువులకు తల్లి పాలు 2 mg/రోజు జింక్‌ను  
అందిస్తుంది, ఇది ప్రారంభ 4-6 నెలలకు మాత్రమే సరిపోతుంది. 7-12 నెలల వయస్సు  
గల శిశువులకు జింక్ కోసం ఆహార అవసరం పెరుగుతుంది. ఈ వయస్సులో, శిశువుకు  
తల్లి పాలు మాత్రమే ఉంటే, వారు జింక్ లోపంతో బాధపడవచ్చు. నీకు తెలుసా?  
ప్రసవించిన వెంటనే స్త్రీకి పాలు పట్టవు. మీరు మొదటిసారి తల్లి అయినట్లయితే  
సాధారణంగా పాలు సాధారణ ప్రవాహం ప్రారంభించడానికి 3-4 రోజులు పడుతుంది.  
తల్లిపాలను గురించి మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలను చదవండి. ఇప్పుడు  
చదవండి! జింక్ లోపం నిర్ధారణ  
  
రక్త పరీక్షలు  
  
జింక్ స్థాయి: ఈ పరీక్ష రక్తంలో జింక్ పరిమాణాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది, ఇది  
కణాలలో దాని స్థాయిని తప్పనిసరిగా ప్రతిబింబించదు. జింక్ లోపం ఉన్న  
వ్యక్తులు రక్తంలో సాధారణ జింక్ స్థాయిలను కలిగి ఉంటారు. సిర్కాడియన్  
రిథమ్, మందులు మరియు తీసుకున్న భోజనం ఆధారంగా కూడా స్థాయి మారుతుంది. ఇది  
సాధారణంగా ఉదయం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు సాయంత్రం తక్కువగా ఉంటుంది. సాధారణ  
పరిధి పిల్లలకు 0.60-1.20 mcg/mL మరియు పెద్దలకు 0.66-1.10 mcg/mL.  
  
జింక్ లోపం సమక్షంలో, రాగి శోషణ పెరుగుతుంది. జింక్ యొక్క సీరం స్థాయితో  
పాటు, రాగి స్థాయిలు మరియు సీరం కాపర్/జింక్ నిష్పత్తిని కూడా కొలుస్తారు.  
సీరం కాపర్ స్థాయి 120g/dl కంటే ఎక్కువ మరియు సీరం కాపర్/జింక్ నిష్పత్తి  
1.5 కూడా జింక్ లోపాన్ని సూచిస్తాయి.  
  
అదనంగా, ఇతర పరిస్థితులు లేదా విటమిన్ లోపాలను తోసిపుచ్చడానికి అనేక రక్త  
పరీక్షలు కూడా చేయబడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పూర్తి రక్త గణన (CBC) సీరం  
ఎలక్ట్రోలైట్స్  
  
ఓరల్ జింక్ టాలరెన్స్ టెస్ట్: ఈ పరీక్షలో, జింక్‌ను ఇచ్చిన తర్వాత జింక్  
స్థాయిలు కొలుస్తారు. ఈ పరీక్ష శరీరంలో జింక్ శోషణ తగ్గడం వల్ల ఏర్పడే  
జింక్ లోపాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
జింక్ ఆధారిత ఎంజైమ్‌లు: జింక్ లోపాన్ని అంచనా వేయడానికి వివిధ  
జింక్-ఆధారిత ఎంజైమ్‌ల కార్యకలాపాలు కూడా కొలుస్తారు. ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్,  
కార్బాక్సిపెప్టిడేస్ మరియు థైమిడిన్ కినేస్ అటువంటి మూడు ఎంజైములు. ఈ  
ఎంజైమ్‌ల పరిమాణాత్మక కొలత కూడా జింక్ లోపం గురించి ఒక ఆలోచనను ఇస్తుంది.  
మూత్ర పరీక్షలు జింక్ లోపం వల్ల మూత్రంలో జింక్ విసర్జన తగ్గుతుంది.  
24-గంటల మూత్ర నమూనాలో జింక్ యొక్క నిర్ధారణ కూడా జింక్ లోపాన్ని  
నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. అయినప్పటికీ, జింక్ లోపం యొక్క తీవ్రమైన  
కేసులను నిర్ణయించడానికి ఇది నమ్మదగిన పద్ధతి కాదు. జుట్టు విశ్లేషణ జింక్  
స్థాయిని జుట్టులో కూడా కొలుస్తారు. దీర్ఘకాలిక జింక్ లోపం రక్తంలో కంటే  
జుట్టులో మరింత ఖచ్చితంగా ప్రతిబింబిస్తుంది. పెళుసైన గోర్లు మరియు జుట్టు  
రాలడం విటమిన్ లోపం యొక్క సంకేతం కావచ్చు విటమిన్ ఎ విటమిన్ లోపం శరీరం  
గ్రహించడంలో విఫలమైనప్పుడు లేదా ఆహారం నుండి అవసరమైన విటమిన్‌లను  
పొందనప్పుడు సంభవిస్తుంది. శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన  
జీవితాన్ని గడపడానికి మీరు మీ ఆహారాన్ని విటమిన్లతో భర్తీ చేయాల్సి  
ఉంటుంది. విటమిన్ లోపం యొక్క మరిన్ని లక్షణాల కోసం చూడండి మరియు మీ  
విటమిన్లను తనిఖీ చేసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
జింక్ లోపం అత్యవసర పరిస్థితి కానప్పటికీ, మీరు ఈ సందర్భంలో వైద్యుడిని  
సంప్రదించవచ్చు: వికారం స్థిరంగా తలనొప్పి కలిగి ఉండటం స్పృహ కోల్పోవడం  
అనుభవం చాలా రోజుల నుండి అతిసారం  
  
మీరు గర్భవతిగా లేదా తల్లిపాలు ఇస్తున్నట్లయితే మరియు జింక్ లోపం ఉన్నట్లు  
అనుమానించినట్లయితే, వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి, ఎందుకంటే పిండం  
మరియు నవజాత శిశువు యొక్క పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిలో జింక్ ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తుంది.  
  
మీరు సంప్రదించగల నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్  
గైనకాలజిస్ట్ (గర్భధారణ మరియు తల్లిపాలు ఇచ్చే స్త్రీల విషయంలో)  
  
మీరు జింక్ లోపం యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య  
నిపుణుల నుండి సలహా పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! జింక్ లోపం నివారణ  
  
ఆహార వనరులు లేదా సప్లిమెంట్ల ద్వారా సిఫార్సు చేయబడిన జింక్‌ను తీసుకోవడం  
ద్వారా జింక్ లోపాన్ని సులభంగా నివారించవచ్చు. ఏ ఇతర ఆహారంతో పోల్చినా  
గుల్లలు ప్రతి సర్వింగ్‌లో గరిష్టంగా జింక్‌ని కలిగి ఉంటాయి. గొడ్డు మాంసం,  
ఎర్ర మాంసం, పౌల్ట్రీ మరియు కొన్ని రకాల సీఫుడ్ (పీత మరియు ఎండ్రకాయలు  
వంటివి) కూడా మంచి మొత్తంలో జింక్ కలిగి ఉంటాయి. అనేక ధాన్యాలు, మొక్కలు  
మరియు పాల ఆధారిత ఆహారాలు కూడా జింక్ యొక్క మంచి మూలాలు. వీటిలో వోట్స్,  
చిక్కుళ్ళు, చిక్‌పీస్, బీన్స్, జీడిపప్పు, బాదం, బఠానీలు, చియా గింజలు  
మరియు గుమ్మడికాయ గింజలు ఉన్నాయి.  
  
గమనిక: అయితే, తృణధాన్యాల రొట్టెలు, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు వంటి కొన్ని  
ఆహార పదార్థాలు జింక్ శోషణను నిరోధించే ఫైటేట్‌లను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల,  
ధాన్యాలు మరియు మొక్కల ఆధారిత ఆహారాల నుండి గ్రహించిన జింక్ పరిమాణం  
జంతువుల ఆధారిత ఆహారాల కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.  
  
జింక్ లోపాన్ని నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం జింక్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని  
జోడించడం. ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ మరియు సహజంగా లభించే ఆహార పదార్థాలు మరియు  
వాటి జింక్ కంటెంట్ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! జింక్ లోపం యొక్క  
చికిత్స  
  
జింక్ లోపంతో బాధపడుతున్న రోగులు ఆహారం ద్వారా జింక్ తీసుకోవడం పెంచడం  
ద్వారా దానిని నిర్వహించవచ్చు. ఆహార మార్పులు మీ పరిస్థితిలో ఏదైనా  
మెరుగుదలని చూపించడంలో విఫలమైతే, మీ వైద్యుడు సప్లిమెంటరీని సిఫార్సు  
చేయవచ్చు.  
1. సప్లిమెంటేషన్ జింక్ లోపం యొక్క చికిత్స సాధారణంగా నోటి  
సప్లిమెంటేషన్‌తో ప్రారంభమవుతుంది, ఇది లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
నిరూపించబడింది. సిఫార్సు చేయబడిన రోజువారీ జింక్ తీసుకోవడం: 4 సంవత్సరాల  
కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు 3 mg/రోజు 4 నుండి 8 సంవత్సరాల పిల్లలకు  
5 mg/రోజు 9 నుండి 13 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలకు 8 mg/రోజు పురుషులకు 11  
mg/రోజు పురుషులకు 9 mg/రోజు స్త్రీలు (గర్భిణీ లేనివారు మరియు  
పాలివ్వనివారు) గర్భిణీ స్త్రీలకు 11 నుండి 12 mg/రోజు  
  
తీవ్రమైన లోపం ఉన్న రోగులలో ఎక్కువ మోతాదులో జింక్ (50 mg/kg కంటే ఎక్కువ)  
అవసరం. క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు షార్ట్ బవెల్ సిండ్రోమ్ వంటి దీర్ఘకాలిక  
అనారోగ్యాలు ఉన్న రోగులలో ఇది ఎక్కువగా అవసరమవుతుంది. అధిక స్థాయి జింక్  
రాగి మరియు ఇనుము జీవక్రియలో జోక్యం చేసుకోవచ్చు, కాబట్టి జింక్  
సప్లిమెంట్లను తీసుకునే రోగులలో జింక్ స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా  
పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. అక్రోడెర్మాటిటిస్ ఎంటెరోపతికా అనే  
పరిస్థితిలో జీవితకాలం పాటు సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటారు.  
  
జింక్ సప్లిమెంట్స్ ఈ రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి: జింక్ సల్ఫేట్ జింక్  
అసిటేట్ జింక్ అస్పార్టేట్ జింక్ ఒరోటేట్ జింక్ గ్లూకోనేట్  
  
పేరెంటరల్ జింక్ సప్లిమెంటేషన్ అనేది పేగు వైఫల్యం లేదా రోగి మొత్తం  
పేరెంటరల్ న్యూట్రిషన్ (TPN) వంటి అరుదైన సందర్భాల్లో సిఫార్సు చేయబడింది.  
మందులతో జింక్ సప్లిమెంటేషన్ యొక్క పరస్పర చర్యలు జింక్ సప్లిమెంట్స్ అనేక  
రకాల మందులతో సంకర్షణ చెందుతాయి. జింక్ సప్లిమెంటేషన్ తీసుకునే రోగులు  
మోతాదు సర్దుబాటు కోసం వారి ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో ఈ మందుల తీసుకోవడం  
గురించి చర్చించాలి. యాంటీబయాటిక్స్: క్వినోలోన్ & టెట్రాసైక్లిన్  
యాంటీబయాటిక్స్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ జింక్ శోషణను నిరోధిస్తాయి. ఈ పరస్పర  
చర్యను తగ్గించడానికి జింక్ సప్లిమెంట్ తీసుకున్న తర్వాత కనీసం 2 గంటల  
ముందు లేదా 4-6 గంటల తర్వాత ఈ యాంటీబయాటిక్‌లను తీసుకోవాలని సూచించబడింది.  
పెన్సిల్లమైన్: పెన్సిల్లమైన్ అనేది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్సకు  
ఉపయోగించే మందు. ఇది జింక్ శోషణను కూడా తగ్గిస్తుంది. పరస్పర చర్యను  
తగ్గించడానికి రోగులు పెన్సిల్లమైన్ తీసుకునే ముందు లేదా తర్వాత కనీసం 2  
గంటల ముందు జింక్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలి. మూత్రవిసర్జనలు:  
క్లోర్తాలిడోన్ మరియు హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ వంటి కొన్ని మూత్రవిసర్జనలు  
మూత్ర జింక్ విసర్జనను పెంచుతాయి. ఈ మూత్రవిసర్జనల దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం జింక్  
స్థాయిలను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి, మూత్రవిసర్జన  
తీసుకునే రోగులలో జింక్ స్థితిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. జింక్ లోపం  
యొక్క సమస్యలు  
  
1. వయసు-సంబంధిత మచ్చల క్షీణత (AMD): AMD అనేది కంటి చూపు కోల్పోయే ఒక  
 కంటి రుగ్మత. AMD యొక్క నెమ్మదిగా పురోగతిలో జింక్ సప్లిమెంట్లు  
 సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
2. పెరుగుదల వైఫల్యం: పిల్లల సాధారణ ఎదుగుదలకు మరియు అభివృద్ధికి జింక్  
 అవసరం కాబట్టి, చాలా కాలం పాటు తక్కువ స్థాయి జింక్ దాని మొత్తం  
 పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది.  
  
3. చర్మ సమస్యలు: జింక్ లోపంతో సంబంధం ఉన్న చర్మ సమస్యలలో  
 అక్రోడెర్మాటిటిస్ ఎంటెరోపతికా, చీలిటిస్ మరియు డెర్మటైటిస్ ఉన్నాయి.  
  
4. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ మరియు స్థూలకాయం: సుదీర్ఘమైన మరియు తీవ్రమైన జింక్  
 లోపం మధుమేహం మరియు ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఈ  
 సహసంబంధం వెనుక ఉన్న ఖచ్చితమైన యంత్రాంగం తెలియదు.  
  
5. అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్యాక్టివిటీ డిజార్డర్ (ADHD): పిల్లలలో జింక్  
 లోపం పిల్లలలో ADHDకి కారణమవుతుంది. ADHD పిల్లలలో కార్యాచరణ లేకపోవడం  
 మరియు బలహీనమైన సాంఘికీకరణతో కూడి ఉంటుంది.  
  
ADHD యొక్క ఇతర కారణాలు, లక్షణాలు మరియు నిర్వహణ గురించి మరింత చదవండి.  
  
జింక్ లోపంతో సంబంధం ఉన్న ఇతర సమస్యలు: ఆలస్యమైన గాయం మానడం న్యుమోనియా  
మరియు మలేరియా వంటి పునరావృత అంటువ్యాధులు తక్కువ ఎముక ఖనిజ సాంద్రత  
హైపోగోనాడిజం హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు విల్సన్స్ వ్యాధి  
HIV సంక్రమణ మొటిమ విరేచనాలు  
  
జింక్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి  
రక్షిస్తాయి. తక్కువ స్థాయి జింక్ క్యాన్సర్ మరియు గుండె జబ్బుల  
ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.  
  
గమనిక: గర్భధారణ సమయంలో ప్రసూతి జింక్ లోపం వల్ల అబార్షన్, నెలలు  
నిండకుండానే పుట్టడం, స్టిల్ బర్త్ మరియు పిండం న్యూరల్ ట్యూబ్ లోపాలు  
ఏర్పడవచ్చు. అలాంటి తల్లులకు పుట్టిన పిల్లలు తక్కువ బరువుతో ఉంటారు. జింక్  
లోపం మరియు COVID-19 మధ్య ఏదైనా సంబంధం ఉందా? జింక్ యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. జింక్ లోపం రోగనిరోధక శక్తిని  
తగ్గిస్తుంది (అంటువ్యాధులతో పోరాడే శరీర సామర్థ్యం). తక్కువ స్థాయిలో  
జింక్ ఉన్న వ్యక్తులు కరోనావైరస్ సంక్రమణకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అందువల్ల  
జింక్ సప్లిమెంటేషన్ అనేది కోవిడ్-19 యొక్క క్రింది సంభావ్య ప్రయోజనాల  
కారణంగా వేగంగా కోలుకోవడం, చికిత్స చేయడం మరియు నివారించడంలో సహాయక  
చికిత్సగా ఉపయోగించబడుతుంది. జింక్ దీని ద్వారా సహాయపడుతుంది: శరీరంలో  
వైరస్ ప్రవేశాన్ని పరిమితం చేయడం వైరస్ యొక్క గుణకారాన్ని నిరోధించడం  
రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను మాడ్యులేట్ చేయడం  
  
COVID-19, దాని చికిత్స & తాజా అప్‌డేట్‌లు/వార్తల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి, మా కరోనావైరస్ విభాగాన్ని చూడండి. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
జింక్ లోపం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు 1. పవిత్ర తులసి (తులసి): ఇది ఆయుర్వేదంలో "మూలికల రాణి"గా  
పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ మరియు సి, కాల్షియం మరియు ఐరన్‌తో పాటు  
జింక్ కూడా ఉంటుంది.  
  
2. ఇండియన్ పెన్నీవోర్ట్ (బ్రాహ్మి): ఇది జింక్‌తో కూడిన ఆయుర్వేద మూలిక.  
 ఇది జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత మరియు మెదడు శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడే  
 యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తుంది.  
  
3. ఆస్పరాగస్ రేసిమోసస్ (శతావరి): ఇది దాని సంతానోత్పత్తి లక్షణాలకు  
 ప్రసిద్ధి చెందింది, అయితే ఇది జింక్‌కి చాలా మంచి మూలం. ఇది 100  
 గ్రాముల సర్వింగ్‌లో 0.54 mg జింక్‌ను కలిగి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక  
 శక్తిని పెంచుతుంది మరియు ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నిరాశతో పోరాడటానికి  
 కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
4. ఫాల్స్ డైసీ (భృంగరాజ్): ఇది తేమ మరియు పోషణ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి  
 చెందింది. ఇది రాగి, సోడియం, ఇనుము మరియు పొటాషియం వంటి ఇతర  
 సూక్ష్మపోషకాలతో పాటు జింక్ యొక్క మూలం. హోమియోపతి జింక్ లోపం కోసం  
 జింకమ్ ఎసిటికం మరియు జింకమ్ మెటాలికం వంటి అనేక హోమియోపతి మందులు కూడా  
 అందుబాటులో ఉన్నాయి. జింక్ లోపంతో జీవించడం  
  
సరైన సప్లిమెంట్ మరియు ఆహారం ద్వారా జింక్ లోపాన్ని సులభంగా  
తిప్పికొట్టవచ్చు. జింక్ లోపాన్ని నిర్వహించేటప్పుడు మీరు ఈ క్రింది  
అంశాలను గుర్తుంచుకోవచ్చు. మీ ఆహారాన్ని తెలివిగా ఉడికించాలి కొన్ని ఆహార  
పదార్థాలను వండే విధానాన్ని మార్చడం వల్ల జింక్ శోషణ పెరుగుతుంది.  
ఉదాహరణకు, వంట చేయడానికి ముందు బీన్స్‌ను నానబెట్టడం లేదా ఆహారాన్ని  
పులియబెట్టడం వల్ల ఫైటేట్స్ ఏకాగ్రత తగ్గుతుంది, ఇది జింక్‌ను ప్రాసెస్  
చేయడం శరీరానికి సులభతరం చేస్తుంది. వైద్యుడిని సంప్రదించండి జింక్ లోపం  
ఉన్న వ్యక్తికి ఇతర పోషకాహార లోపాలు ఉండవచ్చు. పోషకాహార లోపాల యొక్క ఏవైనా  
ఇతర లక్షణాలను మీరు గమనించిన వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. విషపూరితం  
పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి జింక్ సప్లిమెంట్ల అధిక మోతాదు కూడా విషాన్ని  
కలిగిస్తుంది మరియు వికారం మరియు వాంతులు వంటి లక్షణాలకు దారితీస్తుంది.  
దీనిని నివారించడానికి, జింక్ సప్లిమెంట్లను ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుని  
సిఫార్సు మేరకు తీసుకోవాలి. జింక్ మోతాదు మీ వయస్సు మరియు గర్భం మరియు  
తల్లిపాలు వంటి ఇతర పరిస్థితులను బట్టి మారుతుంది. జింక్ సప్లిమెంట్లను  
తీసుకునే రోగులు ప్రతి మూడు నెలలకోసారి తమ జింక్ స్థాయిని  
పరీక్షించుకోవాలి. స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు ఏదైనా జింక్ సప్లిమెంట్ తీసుకునే  
ముందు, మీ వైద్య పరిస్థితిని బట్టి మోతాదు మారుతూ ఉంటుంది కాబట్టి మీ  
వైద్యులతో మాట్లాడండి. మీరు కొన్ని ఇతర మందులను తీసుకుంటే, మోతాదు కూడా  
మారుతుంది. కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్ అధికంగా  
ఉండే పాలు, జున్ను, పెరుగు, ఎండు బీన్స్, కాయధాన్యాలు మరియు గింజలు వంటి  
ఆహారాలు జింక్ శోషణను ఆలస్యం చేస్తాయి. కాబట్టి, అటువంటి ఆహార పదార్థాలతో  
జింక్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోకుండా ఉండండి. జింక్ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే  
కొందరు రోగులు అలెర్జీ ప్రతిచర్యలను కలిగి ఉంటారు, వీటిని అనుభవించవచ్చు:  
దద్దుర్లు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ముఖం, పెదవులు, నాలుక మరియు గొంతు  
వాపు కడుపు నొప్పి  
  
మీకు ఈ లక్షణాలు ఏవైనా ఉంటే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మందులతో  
పరస్పర చర్యలను నిర్వహించండి యాంటీబయాటిక్స్, పెన్సిల్లమైన్ మరియు  
క్లోర్తాలిడోన్ వంటి కొన్ని మందులు శరీరంలో జింక్ శోషణను తగ్గిస్తాయి.  
జింక్ థెరపీని ప్రారంభించే ముందు మీరు ఇప్పటికే తీసుకుంటున్న అన్ని ఆహార  
పదార్ధాలు మరియు మందుల గురించి చర్చించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు జింక్ లోపం వచ్చే ప్రమాదం ఎవరికి ఉంది? శాఖాహారులకు జింక్ యొక్క  
ఆహార వనరులు ఏమిటి? శరీరానికి ఎంత జింక్ అవసరం? మీరు ఎంతకాలం జింక్  
సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటారు? రిఫరెన్స్ జింక్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
హెల్త్, 7 డిసెంబర్ 2021న నవీకరించబడింది. జింక్ లోపం గురించి మీరు  
తెలుసుకోవలసినవన్నీ, వైద్య వార్తలు టుడే, నవీకరించబడింది: 22 డిసెంబర్,  
2017. అక్రోడెర్మాటిటిస్ ఎంటరోపతికా, రేర్ డిసీజ్ డేటాబేస్,  
నవీకరించబడింది: 18 సెప్టెంబర్, 2019. యానాగిసావా హెచ్. జింక్ లోపం మరియు  
క్లినికల్ ప్రాక్టీస్. జపాన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ జర్నల్. 2004  
ఆగస్టు;47(8):359-64. మీ రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను మెరుగుపరచడానికి జింక్‌తో  
కూడిన 4 మూలికలు, శ్రీశ్రీ తత్త్వ.  
  
==================================================  
  
కలరా అవలోకనం కలరా అనేది విబ్రియో కలరా అనే బ్యాక్టీరియా ద్వారా కలుషితమైన  
ఆహారం మరియు నీటిని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే తీవ్రమైన డయేరియా ఇన్ఫెక్షన్.  
  
కలరా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు భారీ విరేచనాలు (బియ్యం  
నీరు కనిపించడం), నిర్జలీకరణం, వాంతులు, చిరాకు, తక్కువ రక్తపోటు మరియు  
వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటు.  
  
మౌఖిక లేదా iv రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్స్ (ORS మరియు రింగర్ లాక్టేట్  
సొల్యూషన్) ద్వారా తగినంత ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం చికిత్స యొక్క  
మూలస్తంభమైన విధానం. ఆర్ద్రీకరణ స్థితిని కొనసాగించిన తర్వాత తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడతాయి.  
  
నివారణ చర్యలు సరైన చేతి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం, సురక్షితమైన నీటిని  
తాగడం మరియు కలుషితం కాని ఆహారాన్ని తీసుకోవడం. ఓరల్ కలరా వ్యాక్సిన్ కూడా  
అందుబాటులో ఉంది, అయితే దీని ఉపయోగం సాధారణంగా కలరా వ్యాప్తి చెందుతున్న  
ప్రాంతాలకు పరిమితం చేయబడింది. కలరా కారణాలు  
  
విబ్రియో కలరా అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల కలరా వస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియాలో  
దాదాపు 200 జాతులు ఉన్నాయి. అయితే, O1 మరియు O139 అనే రెండు జాతులు మాత్రమే  
కలరా వ్యాప్తితో సంబంధం కలిగి ఉన్నాయని తెలిసింది. రెండు జాతులు ఒకే స్థాయి  
అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి.  
  
ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కడ దొరుకుతుంది? బ్యాక్టీరియా సాధారణంగా సోకిన వ్యక్తి  
యొక్క మలంతో కలుషితమైన నీటిలో కనిపిస్తుంది. ఈ బాక్టీరియా లవణం ఉన్న నదులలో  
కూడా కనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే అవి ఉప్పు సమక్షంలో బాగా పెరుగుతాయి.  
  
ప్రసార విధానం ఏమిటి? సోకిన మల పదార్థం నోటిలోకి ప్రవేశించడం ద్వారా లేదా  
విబ్రియో కలరా బ్యాక్టీరియాతో కలుషితమైన నీరు లేదా ఆహారం ద్వారా కలరా  
వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి బదిలీ చేయబడుతుంది.  
  
కమ్యూనిటీలో కలరా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క సాధారణ మూలాలు ఏమిటి? రవాణా లేదా సరఫరా  
సమయంలో మలం ద్వారా కలుషితమైన అసురక్షిత బావులు, బోర్లు మరియు  
స్టాండ్‌పైప్‌లు వంటి మూలాల నుండి త్రాగే నీరు కలుషితమైన నీటితో తయారు  
చేయబడిన ఆహారం, పానీయాలు మరియు ఐస్ కలుషితమైన నీటిలో కడిగిన పాత్రలలో వంట  
చేయడం మరియు తినడం చాలా కాలం పాటు నిల్వ చేయబడిన ఆహారం గది ఉష్ణోగ్రత  
సీఫుడ్ ముఖ్యంగా కలుషితమైన నీటిలో పెరిగే క్రస్టేసియన్లు మరియు షెల్ఫిష్  
ముడి పండ్లు మరియు కూరగాయలు మానవ వ్యర్థాలు కలిగిన నీటితో సేద్యం చేయబడతాయి  
లేదా కలుషితమైన నీటితో కడిగివేయబడతాయి  
  
కలరా అంటువ్యాధి? కలరా సాధారణంగా ప్రత్యక్ష శారీరక సంబంధం ద్వారా  
వ్యాపించదు. అయితే, వ్యాప్తి సమయంలో, ఇది చాలా అంటువ్యాధి అవుతుంది. ఆహారం,  
నీరు మరియు కలుషితమైన పరుపులు, దుస్తులు, పాత్రలు మొదలైన వస్తువుల యొక్క  
విస్తృతమైన మల కాలుష్యం కారణంగా ఇది పరోక్షంగా మరియు ప్రత్యక్షంగా  
వ్యాపిస్తుంది.  
  
శరీరంలో బ్యాక్టీరియా ఏం చేస్తుంది? మెజారిటీ గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ ద్వారా  
చంపబడినందున అన్ని వ్యక్తులు బ్యాక్టీరియా బారిన పడరు. ఒకవేళ, బ్యాక్టీరియా  
మనుగడలో ఉంటే, అది చిన్న ప్రేగులలో కాలనీలను ఏర్పరుస్తుంది. ఈ కాలనీలు కలరా  
టాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇది చాలా లక్షణాలకు కారణమవుతుంది. కలరా  
యొక్క లక్షణాలు  
  
చాలా మంది వ్యక్తులలో కలరా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, లక్షణం లేని  
వ్యక్తి కూడా 10 రోజుల వరకు వారి మలం ద్వారా బ్యాక్టీరియాను పర్యావరణంలోకి  
పంపవచ్చు.  
  
లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసే వ్యక్తులలో ఎక్కువ మంది తరచుగా తేలికపాటి నుండి  
మితమైన వ్యక్తీకరణలను కలిగి ఉంటారు. పొదిగే కాలం (మొదటి లక్షణం  
కనిపించడానికి సంక్రమణకు గురికావడం మధ్య కాలం) 12 గంటల నుండి 5 రోజుల వరకు  
ఉంటుంది.  
  
కలరా యొక్క శాస్త్రీయ లక్షణం భారీ మరియు దుర్వాసనతో కూడిన అతిసారం, దీనిని  
"బియ్యం నీటి మలం" అని పిలుస్తారు. బియ్యం కడిగిన నీటితో సారూప్యత కారణంగా  
ఈ పదం సృష్టించబడింది.  
  
కలరా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క వివిధ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: తీవ్రమైన నీటి  
విరేచనాలు మలం నుండి చేపల వాసన నిర్జలీకరణం వాంతులు దాహం కాలు తిమ్మిరి  
అశాంతి లేదా చిరాకు కండరాల తిమ్మిరి నిద్రపోవడం మరియు అలసట పొడి నోరు  
ముడతలు పడిన చర్మం వేగవంతమైన లోతైన శ్వాస వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటు జ్వరం  
(అరుదుగా కనిపిస్తుంది మరియు కొన్ని రెండవ సంక్రమణను సూచిస్తుంది)  
హైపోగ్లైసీమియా (ఎక్కువగా పిల్లలలో గమనించవచ్చు) తక్కువ రక్తపోటు  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో సంభవించే ఇతర సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు, ఈ క్రింది  
వాటిని కలిగి ఉంటాయి: పల్లపు కళ్ళు తక్కువగా లేదా మూత్రవిసర్జన లేకుండా  
చర్మం చిటికెడు చాలా నెమ్మదిగా వెనక్కి వెళుతుంది బద్ధకం లేదా అపస్మారక  
స్థితి లేకపోవడం లేదా బలహీనమైన పల్స్ శ్వాసకోశ బాధ మూర్ఛలు షాక్  
  
డయేరియాలో డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి! అలాగే చదవండి  
  
కలరా ప్రమాద కారకాలు  
  
అనేక సామాజిక, పర్యావరణ మరియు జీవ ప్రమాద కారకాలు కలరా ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతాయి. అవి ఈ క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి: 1. పేలవమైన పారిశుధ్యం  
స్వచ్ఛమైన నీరు మరియు పేలవమైన మల విసర్జన సౌకర్యాలు అందుబాటులో లేకపోవడం  
కలరా ప్రసార ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సుమారు 97% కలరా కేసులు 2010 నుండి  
2021 మధ్య సంవత్సరంలో అత్యల్ప స్థాయి నీరు మరియు పారిశుద్ధ్య సేవలను కలిగి  
ఉన్న దేశాల్లో కనిపించాయి. 2. బహిరంగ మలమూత్ర విసర్జన బహిరంగ మలవిసర్జన వలన  
ఉపరితల జలాలు కలుషితమయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు అందువల్ల ఎక్కువ  
ప్రమాదం ఉంది కలరా వంటి నీటి ద్వారా వచ్చే వ్యాధులు. 3. నీటి సరఫరా మూలం  
మెరుగైన (పైపులతో కూడిన గృహ, రక్షిత బావి లేదా స్ప్రింగ్, లేదా సేకరించిన  
వర్షపు నీరు) నీటి సరఫరాను ఉపయోగించే వ్యక్తులు కలరా బారిన పడే ప్రమాదం  
తక్కువగా ఉంటుంది. 4. వర్షాకాలం వర్షాకాలంలో కలరా సోకే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. మురుగునీరు లేదా కలుషిత నీటి వనరుల ద్వారా తాగునీరు కలుషితం  
కావడమే దీనికి కారణం.  
  
గుర్తుంచుకోవలసిన అమూల్యమైన రుతుపవన ఆరోగ్య చిట్కాలతో వాటి ప్రసార విధానాల  
ప్రకారం ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ రుతుపవన వ్యాధులు ఉన్నాయి. తెలుసుకోడానికి  
నొక్కండి 5. సరికాని చేతుల పరిశుభ్రత టాయిలెట్ తర్వాత, తినడానికి ముందు  
మరియు ఆహారాన్ని నిర్వహించే సమయంలో సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోకుండా  
చేయడం వల్ల కలరా బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
ఇక్కడ 5 సాధారణ చేతి పరిశుభ్రత చిట్కాలు ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి  
6. కొన్ని మందులు కలరా బాక్టీరియా కడుపులోని ఆమ్ల వాతావరణంలో మనుగడ  
సాగించలేవు. కాబట్టి, ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లు మరియు యాంటిహిస్టామైన్‌లు  
వంటి ఏదైనా యాసిడ్-న్యూట్రలైజింగ్ థెరపీలో ఉన్న వ్యక్తులు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు  
గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి మందులు లక్షణాల తీవ్రతను  
పెంచడానికి కూడా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. 7. సీఫుడ్ తీసుకునే వ్యక్తులు పచ్చి  
లేదా పాక్షికంగా వండిన సీఫుడ్, పీతలు లేదా షెల్ఫిష్, ఎండిన చేపలు మరియు  
సీఫుడ్ సలాడ్‌లను తీసుకుంటే కలరా బారిన పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నీటి  
ద్వారా వచ్చే వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచకుండా మీ అవసరాలను తీర్చడంలో సహాయపడే  
కొన్ని చేప నూనె సప్లిమెంట్‌లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చేయండి 8.  
బాటిల్ ఫీడింగ్ అధ్యయనాలు తల్లిపాలు తాగే వారి కంటే బాటిల్ ఫీడ్ శిశువులు  
మరియు పిల్లలు సంక్రమణకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని సూచిస్తున్నాయి.  
తల్లిపాలు తాగే శిశువులకు కలుషితమైన బాటిల్ ఫీడింగ్‌లకు గురికాకపోవడమే  
దీనికి కారణం. తల్లిపాలు అంటువ్యాధులతో పోరాడటానికి రోగనిరోధక శక్తిని  
పెంచే రక్షిత విధులను కూడా అందిస్తుంది. చాలా వరకు కలరా కేసులు 6 నుండి 11  
నెలల వయస్సు గల శిశువులలో, వారి కాన్పు ప్రయాణంలో కనిపిస్తాయి. 9.  
అక్లోర్‌హైడ్రియా అక్లోర్‌హైడ్రియా అనే పరిస్థితిని కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు -  
జీర్ణ కడుపు రసాలలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ లేకపోవడం కలరా బారిన పడే అవకాశం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువ ఆమ్ల వాతావరణంలో కలరా బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి  
చెందడమే దీనికి కారణం. 10. విటమిన్ ఎ లోపం విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల కలరా వచ్చే  
ప్రమాదం కూడా ఉంది. 11. హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV)  
ఇన్ఫెక్షన్ తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి కారణంగా హెచ్‌ఐవి ఉన్నవారిలో  
ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. 12. సామాజిక  
ఆర్థిక స్థితి తక్కువ ఆదాయం ఉన్న వ్యక్తులు స్వచ్ఛమైన నీరు అందుబాటులో  
లేకపోవడం వల్ల కలరా బారిన పడే అవకాశం ఉంది. ప్రజలు కలరా ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉన్నారు: కలరా రోగులకు చికిత్స చేస్తున్న హెల్త్‌కేర్ సిబ్బంది కలరా  
రెస్పాన్స్ వర్కర్లు చురుకుగా కలరా వ్యాపించే ప్రాంతంలో ప్రయాణికులు  
  
నీకు తెలుసా? కలరా మరియు హ్యూమన్ O బ్లడ్ గ్రూప్ మధ్య బలమైన లింక్ ఉంది.  
రక్తం గ్రూప్ O కలరా ప్రమాదాన్ని పెంచదు కానీ అది వ్యాధి తీవ్రతను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ అనుబంధం అనేక మునుపటి వ్యాప్తి ద్వారా  
నిరూపించబడింది. 1991లో పెరూలో విజృంభించిన సమయంలో, O బ్లడ్ గ్రూప్‌తో  
ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంది. అదే విధంగా, O బ్లడ్ గ్రూప్  
ఉన్న వ్యక్తుల ప్రాబల్యం తక్కువగా ఉన్న కారణంగా గంగా డెల్టా వ్యాప్తి  
సమయంలో కలరా కేసులు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయి. కలరా వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
కలరా యొక్క రోగనిర్ధారణ చాలా ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే ఇది విస్తృతంగా వ్యాప్తి  
చెందుతుంది. స్టూల్ శాంపిల్‌ను పరీక్షించకుండా ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్-కారణమయ్యే  
నీటి విరేచనాల నుండి ఇది వేరు చేయబడదు. స్టూల్ కల్చర్ కలరా నిర్ధారణకు  
అత్యంత విస్తృతంగా ఉపయోగించే పద్ధతి. దీనిలో, స్టూల్ నమూనాలు దాని నుండి  
బ్యాక్టీరియాను వేరుచేసే ద్రావణంతో పొదిగేవి. పసుపు గడ్డలు కనిపించడం  
కలరాను సూచిస్తుంది. తదుపరి పరీక్షల ద్వారా బ్యాక్టీరియా యొక్క ఖచ్చితమైన  
జాతి గుర్తించబడుతుంది. ఇతర బాక్టీరియా, ప్రోటోజోవా లేదా విరేచనాలకు  
సంబంధించిన వైరల్ కారణాల నుండి కలరాను వేరు చేయడంలో ఈ నిర్ధారణ పరీక్ష  
సహాయపడుతుంది. డార్క్‌ఫీల్డ్ మైక్రోస్కోపీ ఇందులో డార్క్ ఫీల్డ్  
మైక్రోస్కోప్ కింద బల్లల పరీక్ష ఉంటుంది. ఇది వేగవంతమైన పద్ధతి. చలనశీలత  
కలిగిన విబ్రియో ఆకారపు కణాలు కలరా బాక్టీరియాను సూచిస్తాయి. డిప్ స్టిక్  
పరీక్ష ఈ పరీక్ష తరచుగా స్థానిక ప్రాంతాలలో ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది స్టూల్  
యొక్క నమూనాలో డిప్‌స్టిక్ స్ట్రిప్‌ను ఉంచడం. డిప్‌స్టిక్‌పై ఉన్న రెండు  
ఎరుపు గీతలు కలరా ఉనికిని నిర్ధారిస్తాయి. రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి పరీక్షకు  
2 మరియు 15 నిమిషాల మధ్య సమయం పడుతుంది. ఈ పరీక్ష యొక్క సున్నితత్వం మరియు  
విశిష్టత సరైనది కాదు. అందుకే, సంస్కృతి-ఆధారిత పద్ధతులను ఉపయోగించి మల  
నమూనాలను ఎల్లప్పుడూ నిర్ధారించాలి. కలరా నివారణ  
  
కలరా నివారించదగిన వ్యాధి. అంటువ్యాధులను నివారించడానికి ఒక వ్యక్తి మరియు  
సమాజ స్థాయిలో అనేక చర్యలు తీసుకోవచ్చు.  
  
1. వ్యక్తిగత స్థాయిలో కలరాను నివారించడం సురక్షితమైన త్రాగునీటిని  
 మాత్రమే త్రాగాలి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీరు మాత్రమే త్రాగాలి  
 ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయడానికి, పళ్ళు తోముకోవడానికి మరియు ఐస్ చేయడానికి  
 ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన నీటిని ఉపయోగించండి. ప్రాథమిక చేతి  
 పరిశుభ్రతను అనుసరించడం ద్వారా నివారించవచ్చు. సబ్బు మరియు నీటితో  
 చేతులు బాగా కడగడం మంచిది: వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత, ఆహారం  
 తయారుచేసే ముందు మరియు తర్వాత ఆహారం తినడానికి ముందు మరియు తర్వాత మీ  
 పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వడానికి ముందు మరియు తర్వాత మీ పిల్లల డైపర్ మార్చిన  
 తర్వాత లేదా వారి బల్లలు కడిగిన తర్వాత. కలరా నుండి గమనిక: సబ్బు మరియు  
 నీరు అందుబాటులో లేనట్లయితే (ప్రయాణంలో వలె), కనీసం 60% ఆల్కహాల్‌తో  
 ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ రబ్‌ను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి శానిటైజర్లు మరియు హ్యాండ్ వాష్ కొనండి. ఇప్పుడే  
షాపింగ్ చేయండి వాష్‌రూమ్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండండి బహిరంగ  
మలవిసర్జనకు బదులుగా మలం వదిలించుకోవడానికి టాయిలెట్లను ఉపయోగించండి  
టాయిలెట్ అందుబాటులో లేని సందర్భంలో, మూత్ర విసర్జన లేదా ఏదైనా నీటి  
శరీరానికి కనీసం 30 మీటర్ల దూరంలో ఉన్న పిల్లల డైపర్‌లను పారవేయండి. .  
ఆహారాన్ని అప్రమత్తంగా ఉడికించి తినండి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన  
నీటిలో ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయండి పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఫిల్టర్ చేసిన లేదా  
ఉడికించిన నీటితో కడగాలి పండ్లు మరియు పచ్చి కూరగాయలను పీల్ చేసిన తర్వాత  
తినండి, ముఖ్యంగా కలుషితమయ్యే అవకాశం ఉన్న షెల్ఫిష్ వంటి సముద్రపు  
ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఉడికించాలి. వేడి ఆహారాన్ని తినండి శుభ్రత పాటించండి  
వంటగది ఉపరితలాలు మరియు పాత్రలను సబ్బు మరియు నీటితో పూర్తిగా శుభ్రపరచండి  
వంటగది పాత్రలు మరియు ఉపరితలాలను ఆరిన తర్వాత ఆహారాన్ని వండడానికి  
ఉపయోగించండి త్రాగునీటి వనరుల నుండి 30 మీటర్ల దూరంలో బట్టలు ఉతకండి ఇంటి  
బ్లీచ్‌తో ఏదైనా మలం కలుషితమైన ఉపరితలాలను క్రిమిసంహారక చేయండి.  
  
2. కమ్యూనిటీ స్థాయిలో కలరాను నివారించడం కింది వాటిని కలిగి ఉన్న బహుముఖ  
 కమ్యూనిటీ విధానం కలరా ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది:  
  
వాష్ సేవలను అమలు చేయడం దాదాపు అన్ని కలరా కేసులు సురక్షితమైన తాగునీరు  
మరియు సరిపడా పారిశుధ్యం అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల ఉత్పన్నమవుతాయి. వాష్  
అనేది నీరు, పారిశుద్ధ్యం మరియు పరిశుభ్రతను సూచించే సంక్షిప్త రూపం.  
తగినంత మరియు సురక్షితమైన నీటి లభ్యత మరియు సమర్థవంతమైన ఘన మరియు ద్రవ  
వ్యర్థాల నిర్వహణ కలరా సంక్రమించే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ప్రధాన పాత్ర  
పోషిస్తుంది.  
  
నిఘాను పెంపొందించడం కలరా అత్యంత అంటువ్యాధి కాబట్టి, స్థానిక స్థాయిలో  
ప్రభుత్వ సంస్థల ద్వారా కేసులను నిశితంగా పరిశీలించడం వ్యాప్తిని  
నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రపంచ స్థాయిలో సమాచారాన్ని పంచుకునే  
వ్యాధి నిఘా వ్యవస్థలో భాగంగా ఉండాలి. వైద్యపరంగా అనుమానం ఉన్న ఎవరైనా కలరా  
కోసం పరీక్షించబడాలి. పాజిటీవ్ కేసులు కలరా హెచ్చరికను సూచించే వేగవంతమైన  
రోగనిర్ధారణ పరీక్షలను (RDTs) ఉపయోగించి గుర్తించడం చేయవచ్చు. ముందస్తు  
నివారణ వ్యూహాలను అమలు చేయడం ద్వారా కేసులను నియంత్రించడానికి ఇది ఒక  
సాధనంగా సహాయపడుతుంది.  
  
కమ్యూనిటీని నిమగ్నం చేయడం స్థానిక లేదా కేంద్ర ప్రభుత్వం కలరాను భారీ  
స్థాయిలో నిరోధించే లక్ష్యంతో సమర్థవంతమైన మరియు ఆకర్షణీయమైన కార్యక్రమాలను  
ప్రారంభించాలి. వ్యక్తులు మరియు సంఘాలు వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేసే మరియు  
అమలు చేసే ప్రక్రియలో ఒక భాగం. ఈ కార్యక్రమాల లక్ష్యం ప్రజలకు వీటిని  
గురించి అవగాహన కల్పించడం: సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం వంటి ప్రాథమిక  
పరిశుభ్రత చర్యలు, పిల్లల మలాన్ని సురక్షితంగా పారవేయడం వంటి పరిశుభ్రత  
జోక్యాలను సురక్షితంగా తయారు చేయడం మరియు ఆహారాన్ని నిర్వహించడం వంటి  
ప్రమాదాలు మరియు కలరా యొక్క లక్షణాలు కలరా నుండి మరణించిన వ్యక్తుల కోసం  
అంత్యక్రియల పద్ధతులు హాజరైన వారిలో సంక్రమణను నిరోధించండి.  
  
వ్యాక్సినేషన్ యొక్క సదుపాయం కలరా టీకాలు నోటి డోసేజ్ రూపంలో అందుబాటులో  
ఉంటాయి మరియు నోటి కలరా వ్యాక్సిన్ (OCV)గా సూచించబడతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య  
సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ) కలరా వ్యాప్తి చెందుతున్న ప్రాంతాల్లో ఈ  
వ్యాక్సిన్‌లను ఉపయోగించాలని సూచించింది. మూడు టీకాలకు పూర్తి రక్షణ కోసం  
రెండు మోతాదులు అవసరం. డుకోరల్: ఈ టీకా బఫర్ ద్రావణంతో పాటు ఇవ్వబడుతుంది.  
ఇది 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులందరికీ ఇవ్వవచ్చు. రెండు  
మోతాదుల మధ్య వ్యవధి 7 రోజుల నుండి 6 వారాల వరకు ఉంటుంది. ఈ టీకా (2  
మోతాదులు) 2 సంవత్సరాల పాటు రక్షణను అందిస్తుంది. శాంకోల్ మరియు యూవిచోల్:  
అవి ఒకే కూర్పును కలిగి ఉంటాయి. ఈ రెండు టీకాలు బఫర్ సొల్యూషన్ లేకుండా  
ఇవ్వబడ్డాయి. ఒక సంవత్సరం కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు ఈ టీకాను  
తీసుకోవచ్చు. అయితే, రెండు-డోస్ OCV, భారతదేశంలో ఉపయోగం కోసం లైసెన్స్  
పొందింది, దేశంలోని మొత్తం జనాభాను కవర్ చేసే మాస్ టీకా ఇంకా అమలు కాలేదు.  
కలరా వంటి కారణాల వల్ల స్థానికంగా వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంది  
  
వ్యక్తులు నీళ్ల విరేచనాలు ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే లేదా ఏదైనా  
కలరా-స్థానిక దేశం నుండి తిరిగి వచ్చినప్పుడు వెంటనే వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి.  
  
సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్  
  
ఒక సాధారణ వైద్యుడు మీ లక్షణాలను పరిశీలించి చికిత్సను ప్రారంభిస్తారు.  
తీవ్రమైన కేసుల విషయంలో, వారు మిమ్మల్ని వయోజన రోగులకు సమగ్ర సంరక్షణను  
అందించడం, సంక్లిష్ట కేసులను నిర్వహించడం మరియు అంతర్లీన ఆరోగ్య  
పరిస్థితులను పరిష్కరించే అంతర్గత వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులు కలరా వంటి జీర్ణశయాంతర రుగ్మతలను నిర్ధారించడంలో  
మరియు చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం ఉన్నందున వారిని కూడా సంప్రదించవచ్చు.  
పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులకు వైద్య చికిత్స మరియు నివారణ ఆరోగ్య సంరక్షణ  
సేవల కోసం శిశువైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి కలరా చికిత్స  
  
కలరా చికిత్స యొక్క విజయం చికిత్స ప్రారంభించే సమయం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.  
సత్వర చికిత్స తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం మరియు దాని సమస్యల ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. చికిత్స యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం రోగి యొక్క ఆర్ద్రీకరణ  
స్థితిని పునరుద్ధరించడం, సంక్రమణను ఎదుర్కోవడం మరియు మొత్తం రికవరీకి  
మద్దతు ఇవ్వడం. 1. రీహైడ్రేషన్ చికిత్స యొక్క లక్ష్యం కొనసాగుతున్న  
నష్టాలను భర్తీ చేయడం ద్వారా సాధారణ ఆర్ద్రీకరణ స్థితిని కొనసాగించడం. నోటి  
రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ORS) యొక్క తక్షణ పరిపాలన సిఫార్సు చేయబడింది.  
శుభ్రమైన నీటిలో ORS తయారు చేయండి (గతంలో ఉడికించిన లేదా క్లోరిన్ చికిత్స)  
ORS తరచుగా సిప్ ద్వారా సిప్ తీసుకోవాలి  
  
ఆసక్తికరమైన వాస్తవం! రోగి యొక్క బరువును కిలోలో 75తో గుణించడం ద్వారా 4  
గంటలలోపు అవసరమైన ORS (మిల్లీలీటర్‌లలో) యొక్క సుమారు మొత్తాన్ని కూడా  
లెక్కించవచ్చు. ORS అందుబాటులో లేని పక్షంలో, నీరు, ఉడకబెట్టిన పులుసు  
మరియు/లేదా ఇతర ద్రవాలు త్రాగండి, చక్కెర పానీయాలు తీసుకోవడం మానుకోండి  
జ్యూస్, శీతల పానీయాలు లేదా స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ అతిసారాన్ని మరింత  
తీవ్రతరం చేయగలవు కాబట్టి తీవ్రమైన పోషకాహార లోపం ఉన్నవారికి ORS బదులుగా  
రెసోమాల్ ఇవ్వాలి శిశువులకు తల్లిపాలను ప్రోత్సహించాలి మా విస్తృత శ్రేణి  
నోటి రీహైడ్రేషన్ పరిష్కారాలను (ORS) అన్వేషించండి. ఇప్పుడే కొనండి! 2.  
ఇంట్రావీనస్ (IV). ద్రవాలు తీవ్రంగా నిర్జలీకరణం చెందిన వ్యక్తులు (శరీర  
బరువులో 10% కంటే ఎక్కువ ద్రవం కోల్పోవడం) షాక్‌కు గురవుతారు. అటువంటి  
రోగులకు ద్రవ నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి ఇంట్రావీనస్ ద్రవాల యొక్క  
వేగవంతమైన పరిపాలన అవసరం.  
  
3. యాంటీబయాటిక్స్ సరైన వాల్యూమ్ స్థితిని సాధించిన తర్వాత యాంటీబయాటిక్స్  
 థెరపీ ప్రారంభించబడుతుంది. అవి అతిసారం యొక్క వ్యవధిని మరియు తీవ్రతను  
 తగ్గిస్తాయి. యాంటీబయాటిక్స్ వాడకం 50% మలం యొక్క వాల్యూమ్ను  
 తగ్గించడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. యాంటీబయాటిక్స్ మలంలో బాక్టీరియా  
 యొక్క షెడ్డింగ్ వ్యవధిని తగ్గిస్తుందని కూడా అధ్యయనాలు  
 సూచిస్తున్నాయి. యాంటీబయాటిక్స్ యొక్క సాధారణ ఉదాహరణలు టెట్రాసైక్లిన్  
 డాక్సీసైక్లిన్ యాంటీబయాటిక్ రెసిస్టెన్స్ విషయంలో, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్  
 అజిత్రోమైసిన్ ఎరిత్రోమైసిన్ క్రింది యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడవచ్చు.  
  
యాంటీబయాటిక్ థెరపీ సాధారణంగా 3-5 రోజులు ఇవ్వబడుతుంది.  
  
గమనిక: గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలకు టెట్రాసైక్లిన్ సిఫార్సు చేయబడదు ఎందుకంటే ఇది దంతాల శాశ్వత రంగు  
పాలిపోవడానికి కారణమవుతుంది. 4. కలరాలో జింక్, జింక్ లోపం వల్ల నీరు మరియు  
ఎలక్ట్రోలైట్ శోషణ తగ్గుతుంది. అందువల్ల, లక్షణాల నుండి కోలుకోవడంలో జింక్  
ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. జింక్ ORSతో కలిపి అతిసారం యొక్క ఎపిసోడ్‌ల  
వ్యవధి, తీవ్రత మరియు పునరావృతాలను తగ్గిస్తుంది. 5. పోషకాహార జోక్యాలు ఇది  
ద్రవాల ప్రారంభ పునరుద్ధరణ తర్వాత వెంటనే అధిక-శక్తి ఆహారం తీసుకోవడం. ఇది  
పోషకాహార లోపం మరియు హైపోకలేమియా (పొటాషియం తగ్గిన స్థాయి) మరియు  
హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్) వంటి అనేక ఇతర సమస్యలను  
నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కలరా యొక్క సమస్యలు  
  
శరీరంలో తీవ్రమైన వాల్యూమ్ క్షీణత కారణంగా చాలా సమస్యలు అభివృద్ధి  
చెందుతాయి. ద్రవ నష్టం పెద్దలలో గంటకు 1 లీటరు మరియు పిల్లలలో 20 ml/kg/hr  
వరకు చేరుతుంది. ఇది వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు: హైపోవోలెమిక్ షాక్  
మెటబాలిక్ అసిడోసిస్ (ఎలక్ట్రోలైట్ నష్టం ఫలితంగా యాసిడ్ బేస్  
బ్యాలెన్స్‌లో అసమతుల్యత కారణంగా శరీరంలో ఆమ్లం ఏర్పడటం) హైపోటెన్షన్  
(తక్కువ రక్తపోటు) హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్)  
  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం నుండి మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ యొక్క ట్యాబ్ ఉంచండి. ఇప్పుడే  
ఆర్డర్ చేయండి అరుదైన సందర్భాల్లో, తీవ్రమైన హైపోటెన్షన్ కూడా  
దారితీయవచ్చు: స్ట్రోక్ కిడ్నీ పనిచేయకపోవడం నిరంతర వాంతులు ఆస్పిరేషన్  
న్యుమోనియాకు దారితీయవచ్చు (ఆహారం లేదా ద్రవాన్ని ఊపిరితిత్తుల  
శ్వాసనాళాల్లోకి మింగడానికి బదులుగా పీల్చడం) తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎక్కడ  
ప్రపంచం కలరా వ్యాప్తిని చూస్తున్నామా? దేశాన్ని కలరా-స్థానిక మరియు  
అంటువ్యాధిగా మార్చేది ఏమిటి? కలరాతో గతంలో సంక్రమణం ఒక వ్యక్తికి  
రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుందా? కలరాకు ఎవరు ఎక్కువగా గురవుతారు?  
సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే మగ మరియు ఆడ ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) చిన్న  
ప్రేగు పెద్ద ప్రేగులను అనుకరించే పరిస్థితులు చికిత్స రీహైడ్రేషన్: ఓరల్  
రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ మరియు IV ఫ్లూయిడ్స్ యాంటీబయాటిక్స్:  
టెట్రాసైక్లిన్, డాక్సీసైక్లిన్, అజిత్రోమైసిన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, మరియు  
ఎరిత్రోమైసిన్ జింక్ పోషకాహార జోక్యాలు నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్‌ను  
సంప్రదించాలి గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్  
పీడియాట్రిషియన్ రిఫరెన్స్ 2 మార్చి, 20 మార్చి కలరా వర్కప్, మెడ్‌స్కేప్,  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 03 ఫిబ్రవరి, 2021. హారిస్ JB, లారోక్ RC, ఖాద్రీ  
F, ర్యాన్ ET, కాల్డర్‌వుడ్ SB. కలరా. లాన్సెట్. 2012 జూన్  
30;379(9835):2466-2476. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60436-X. PMID:  
22748592; PMCID: PMC3761070. రిచ్టర్‌మాన్ A, సెయిన్‌విలియన్ DR, ఎబెర్లీ  
L, ఐవర్స్ LC. సింప్టోమాటిక్ కలరా ఇన్ఫెక్షన్ కోసం వ్యక్తిగత మరియు గృహ  
ప్రమాద కారకాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. J ఇన్ఫెక్ట్  
డిస్. 2018 అక్టోబర్ 15;218(suppl\_3):S154-S164. doi:  
10.1093/infdis/jiy444. PMID: 30137536; PMCID: PMC6188541. పాహో:  
తల్లిపాలను కలరా నుండి శిశువులను రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది, PAN అమెరికన్  
హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 18 నవంబర్ 2010. గన్ RA,  
కింబాల్ AM, పొలార్డ్ RA, ఫీలీ JC, ఫెల్డ్‌మాన్ RA, దత్తా SR, మాథ్యూ PP,  
మహమూద్ RA, లెవిన్ MM. శిశువులలో కలరాకు ప్రమాద కారకంగా బాటిల్ ఫీడింగ్.  
లాన్సెట్. 1979 అక్టోబర్ 6;2(8145):730-2. doi:  
10.1016/s0140-6736(79)90653-6. PMID: 90813. కలరా ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
పిల్లలను ప్రమాదంలో పడేస్తోంది, UNICEF, ప్రతి బిడ్డకు. కలరా, పాన్  
అమెరికన్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్. కలరా - విబ్రియో కలరా ఇన్ఫెక్షన్, సెంటర్స్  
ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 14 నవంబర్,  
2022. ఫ్యానస్ M, కింగ్ KC. కలరా. [2023 మే 23న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): స్టాట్‌పెర్ల్స్. డిక్  
MH, గిల్లెర్మ్ M, మౌస్సీ F, చైగ్నాట్ CL. రెండు దశాబ్దాల కలరా వ్యాధి  
నిర్ధారణ సమీక్ష-మనం నిజంగా ఎంత దూరం వచ్చాము?. కలరా, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ,  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 25 ఆగష్టు 2017, విభాగం 8: సమాజంలో కలరా  
వ్యాప్తిని తగ్గించడం, కలరా నియంత్రణపై గ్లోబల్ టాస్క్‌ఫోర్స్. కొమురో ఎ.  
కాంపో మెడిసిన్స్ ఫర్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్. సాధారణ వ్యాధుల చికిత్స కోసం  
జపనీస్ కంపో మెడిసిన్స్: ఇన్ఫ్లమేషన్ మీద దృష్టి. 2017:127–42. doi:  
10.1016/B978-0-12-809398-6.00014-7. ఎపబ్ 2017 మార్చి 31. PMCID:  
PMC7150106.  
  
==================================================  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్, పేగు క్యాన్సర్ మరియు CRC  
అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ అనేది పెద్దప్రేగులో  
(పెద్ద ప్రేగు) కణాల అనియంత్రిత పెరుగుదల మరియు గుణకారం ఉండే పరిస్థితి.  
పెద్దప్రేగు అనేది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క దిగువ మరియు చివరి భాగం, ఇక్కడ శరీరం  
ఘన వ్యర్థాల నుండి నీరు మరియు ఉప్పును బయటకు తీస్తుంది. వ్యర్థాలు  
పురీషనాళం ద్వారా కదులుతాయి మరియు పాయువు ద్వారా శరీరం నుండి  
నిష్క్రమిస్తాయి.  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన సాధారణ ప్రమాద కారకాలు ముదిమి వయస్సు,  
పెద్దప్రేగు కాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర, పెద్దప్రేగు పాలిప్స్ మరియు  
దీర్ఘకాల వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ. చాలా పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్లు  
పెద్దప్రేగు లైనింగ్ పాలిప్స్ నుండి అభివృద్ధి చెందుతాయి. పాలీప్‌లు  
మొదట్లో క్యాన్సర్ లేనివి మరియు ప్రమాదకరం కానప్పటికీ, కాలక్రమేణా అవి  
క్యాన్సర్‌గా అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
  
పెద్దప్రేగు పాలిప్స్ మరియు ప్రారంభ క్యాన్సర్ క్యాన్సర్-నిర్దిష్ట ప్రారంభ  
సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను కలిగి ఉండకపోవచ్చు. అందువల్ల, సాధారణ కొలొరెక్టల్  
క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ ముఖ్యం. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ నిర్ధారణ కోలనోస్కోపీ  
ద్వారా చేయబడుతుంది, ఇది బయాప్సీతో పాటు మొత్తం పెద్దప్రేగును దృశ్యమానం  
చేస్తుంది, ఇది క్యాన్సర్ కణజాలాన్ని నిర్ధారిస్తుంది.  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ యొక్క చికిత్స మరియు రోగ నిరూపణ అనేది క్యాన్సర్  
వ్యాప్తి యొక్క స్థానం, పరిమాణం, దశ మరియు పరిధి, అలాగే రోగి యొక్క మొత్తం  
ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రారంభ దశల్లో, కణితిని  
శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగిస్తారు. సరైన సమయంలో చికిత్స చేయకపోతే, ఇది  
శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు, ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులు మరియు కాలేయాలకు  
వ్యాపిస్తుంది. అధునాతన దశలలో చికిత్సలో కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ,  
ఇమ్యునోథెరపీ మరియు/లేదా వాటి కలయికలు ఉంటాయి. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు పైబడిన  
పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు)  
చేరి పెద్దప్రేగు పురీషనాళం అనుకరించే పరిస్థితులు హెమోరాయిడ్స్ క్రోన్'స్  
వ్యాధి వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ ధమనుల వైకల్యం కార్సినోయిడ్ ట్యూమర్స్  
గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ లింఫోమా ఇట్లెస్టెస్టినల్ లింఫోమా ఇట్లెస్టెస్టినల్  
లింఫోమా వ్యాధి చిన్న ప్రేగు డైవర్టిక్యులోసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ స్టూల్ ఆధారిత పరీక్షలు కొలొనోస్కోపీ ఫ్లెక్సిబుల్  
సిగ్మాయిడోస్కోపీ CT కోలోనోగ్రఫీ బయోమార్కర్ టెస్ట్ బయాప్సీ అల్ట్రాసౌండ్  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) రక్త పరీక్షలు ఛాతీ ఎక్స్‌రే చికిత్స  
శస్త్రచికిత్స సర్జరీ అబ్లేషన్ టెక్నిక్: క్వెన్సీ అబ్లేషన్ టెక్నిక్  
5-ఫ్లోరోరాసిల్ (5FU ), ల్యూకోవోరిన్ & ఆక్సాలిప్లాటిన్ రేడియేషన్ థెరపీ  
టార్గెటెడ్ థెరపీ: బెవాసిజుమాబ్, సెటుక్సిమాబ్, రెగోరాఫెనిబ్ &  
ఎన్‌కోరాఫెనిబ్ ఇమ్యునోథెరపీ: ఇపిలిముమాబ్, పెంబ్రోలిజుమాబ్ & నివోలుమాబ్  
స్పెషలిస్ట్‌లు ఆంకాలజిస్ట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ ఆంకోసర్జన్ కోలోరెక్టల్  
యొక్క ఆంకోసర్జన్ కొలోరెక్టల్ యొక్క రేడియేషన్ నిపుణుడిని సంప్రదించాలి  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ఎల్లప్పుడూ లక్షణాలను కలిగి ఉండదు. అందువల్ల,  
ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ కోసం రెగ్యులర్ స్క్రీనింగ్ చాలా ముఖ్యం. లక్షణాలు  
కొనసాగితే, అవి వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
పొత్తికడుపు నొప్పి శరీర నొప్పులు తిమ్మిరి విరేచనాలు మలబద్ధకం అసంపూర్తిగా  
తరలింపు అనుభూతి అకారణంగా బరువు తగ్గడం మల రక్తస్రావం లేదా మలంలో రక్తం  
అలసట లేదా అలసట  
  
లక్షణాలు మాత్రమే క్యాన్సర్‌ని నిర్ధారించవు. కాబట్టి, మీకు ఏవైనా లక్షణాలు  
కనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం.  
  
మీరు తెలుసుకోవలసిన క్యాన్సర్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు కారణాలు శరీరంలోని ప్రతి కణం పెరుగుదల, విభజన  
మరియు మరణ ప్రక్రియను అనుసరిస్తుంది. కణాలు చనిపోకుండా అనియంత్రితంగా  
గుణించినప్పుడు క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందుతుంది. పెద్దప్రేగు మరియు  
పురీషనాళంలో కణాల అసాధారణ గుణకారం యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు.  
ఆంకోజీన్‌లను ప్రభావితం చేసే DNAలో మార్పులు - సెల్ సజీవంగా ఉండటానికి  
సహాయపడే జన్యువులు అటువంటి కారణం. ఆంకోజీన్‌లలో ఆటంకం వ్యక్తిని  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు గురి చేస్తుంది.  
  
ఎక్కువగా, కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ ముందస్తు పాలిప్స్‌గా ప్రారంభమవుతుంది. ఈ  
పాలిప్స్ నెమ్మదిగా క్యాన్సర్ కణజాలంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ముందస్తు  
రోగనిర్ధారణ క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించవచ్చు.  
  
కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ యొక్క సాధారణ కారణాల గురించి చదవండి. చదవడానికి  
నొక్కండి!  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు ప్రమాద కారకాలు పెద్దప్రేగు కాన్సర్ వచ్చే  
అవకాశంతో సంబంధం ఉన్న వివిధ ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి: మార్పు చేయలేని  
కారకాలు  
  
1. వయసు పెరిగే కొద్దీ క్యాన్సర్‌కు ముందు వచ్చే పాలిప్స్ మరియు కోలన్  
 క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ని  
 నిర్ధారించే సగటు వయస్సు పురుషులు మరియు స్త్రీలకు వరుసగా 68  
 సంవత్సరాలు మరియు 72 సంవత్సరాలు. 50 నుండి 64 సంవత్సరాల వయస్సు గల  
 వ్యక్తుల కంటే 65 ఏళ్లు పైబడిన వారికి పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే  
 అవకాశాలు మూడు రెట్లు ఎక్కువ. అయితే, కొన్నిసార్లు యువకులు కూడా  
 పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.  
  
2. స్త్రీల కంటే పురుషులకు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 30 రెట్లు  
 ఎక్కువ అని లింగం మరియు జాతి అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే,  
 పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ మరణాల రేటు కూడా పురుషులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను కూడా జాతి నిర్ణయిస్తుంది. ఆసియన్లు  
మరియు నాన్-హిస్పానిక్ శ్వేతజాతీయుల కంటే హిస్పానిక్ కాని నల్లజాతీయులు  
ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు.  
  
3. క్యాన్సర్ యొక్క వైద్య చరిత్ర మీకు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ లేదా  
 పాలిప్స్ యొక్క మునుపటి చరిత్ర ఉన్నట్లయితే పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్  
 అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పెద్ద పాలిప్స్ ఉన్న  
 వ్యక్తులు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.  
  
4. ఆరోగ్య పరిస్థితులు కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు కూడా పెద్దప్రేగు  
 క్యాన్సర్ అవకాశాలను పెంచుతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఇన్ఫ్లమేటరీ  
 ప్రేగు వ్యాధులు (IBDలు): ఇది గట్‌లో మంటను కలిగిస్తుంది మరియు  
 అల్సరేటివ్ కొలిటిస్ మరియు క్రోన్'స్ వ్యాధి వంటి వ్యాధులను కలిగి  
 ఉంటుంది. ఏ విధమైన IBDలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు పెద్దప్రేగు కాన్సర్  
 వచ్చే అవకాశం 2-6 రెట్లు ఎక్కువ. వ్యాధి తీవ్రంగా మరియు దీర్ఘకాలం ఉంటే  
 ప్రమాదం పెరుగుతుంది. పెద్దప్రేగు పాలిప్స్: 95% కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్  
 పాలిప్స్ నుండి అభివృద్ధి చెందుతుంది - పెద్దప్రేగు లైనింగ్ నుండి  
 కణజాల పెరుగుదల. పెద్ద పాలిప్ పరిమాణం మరియు రోగి వయస్సుతో అవకాశాలు  
 పెరుగుతాయి. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్: డయాబెటిస్ దీర్ఘకాలిక మంటను  
 ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది పెద్దప్రేగులో క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను  
 ప్రేరేపిస్తుంది. కోలిసిస్టెక్టమీ: ఇది పిత్తాశయం యొక్క శస్త్రచికిత్స  
 తొలగింపును సూచిస్తుంది. పిత్తాశయం పిత్తాన్ని నిల్వ చేస్తుంది మరియు  
 అవసరమైనప్పుడు విడుదల చేస్తుంది. పిత్తాశయం తొలగించిన తరువాత, పిత్త  
 ఆమ్లాల నిరంతర ప్రవాహం ఉంటుంది, ఇది పెద్దప్రేగు కణాలను దెబ్బతీస్తుంది  
 మరియు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తుంది.  
  
5. జన్యుపరమైన పరిస్థితులు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే రెండు  
 ముఖ్యమైన జన్యుపరమైన రుగ్మతలు: నాన్‌పోలిపోసిస్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్  
 (NPCC): దీనిని లించ్ సిండ్రోమ్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది సాధారణంగా మన  
 శరీరం యొక్క DNAని మరమ్మతు చేసే జన్యువులో వారసత్వంగా వచ్చిన అసాధారణత.  
 కుటుంబ అడెనోమాటస్ పాలిపోసిస్ (FAP): ఇది అరుదైన వారసత్వ రుగ్మత,  
 దీనిలో పెద్దప్రేగులో వేలాది పాలిప్స్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు  
 ఉన్నాయి. వారి ప్రారంభ జీవితంలో చికిత్స చేయని FAP చరిత్ర కలిగిన  
 వ్యక్తులు 35-40 సంవత్సరాల వయస్సులో పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను  
 పొందవచ్చని అంచనా వేయబడింది.  
  
ఇతర జన్యుపరమైన పరిస్థితులు: గార్డనర్ సిండ్రోమ్, ఇది వేరే రకమైన FAP  
జువెనైల్ పాలిపోసిస్ సిండ్రోమ్ ముయిర్-టోర్రే సిండ్రోమ్, ఇది లించ్  
సిండ్రోమ్ MUTYH-పాలిపోసిస్ కాన్కేర్ పీట్జ్-జెగర్స్ సిండ్రోమ్ టర్కోట్  
సిండ్రోమ్, మరొక రూపాంతరం.  
  
6. కుటుంబ చరిత్ర పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న మొదటి-డిగ్రీ  
 (తల్లిదండ్రులు, తోబుట్టువులు మరియు పిల్లలు) బంధువులు ఉన్న వ్యక్తులకు  
 అది అభివృద్ధి చెందడానికి రెండు రెట్లు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉందని అంచనా  
 వేయబడింది. అయినప్పటికీ, రెండవ మరియు మూడవ డిగ్రీ ప్రభావిత బంధువులు  
 కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చు. బంధువులు 60 ఏళ్లలోపు పెద్దప్రేగు  
 క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ప్రమాదం యొక్క  
 తీవ్రత వీటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది:  
  
ప్రభావిత బంధువు నుండి తరాల దూరం బంధువు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను  
అభివృద్ధి చేసిన వయస్సు కుటుంబ సభ్యుల సంఖ్య ప్రభావితం కుటుంబంలోని  
అండాశయాలు, ప్యాంక్రియాటిక్, ఎండోమెట్రియల్ మరియు మూత్ర నాళం వంటి ఇతర  
క్యాన్సర్‌ల నిర్ధారణ సవరించదగిన లేదా జీవనశైలి కారకాలు  
  
1. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం పెద్దప్రేగు జీర్ణవ్యవస్థలో ఒక భాగం కాబట్టి, దాని  
 ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సంతృప్త  
 కొవ్వులు, రెడ్ మీట్ మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం యొక్క అధిక వినియోగం  
 పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఫైబర్, పండ్లు, కూరగాయలు,  
 కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి తక్కువగా ఉన్న ఆహారం కూడా పెద్దప్రేగు  
 క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది.  
  
2. ఆల్కహాల్ అధికంగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల కోలన్ క్యాన్సర్ వచ్చే  
 ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ 2-3 పానీయాలు తాగే వ్యక్తులలో  
 పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు  
 సూచిస్తున్నాయి. మీరు ఒక రోజులో 4 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఆల్కహాల్  
 డ్రింక్స్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే, ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది.  
  
3. ధూమపానం చేయని వారితో పోలిస్తే ధూమపానం చేసే వ్యక్తులు పెద్దప్రేగు  
 క్యాన్సర్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని 2 నుండి 3 రెట్లు పెంచుతారు.  
 పొగాకుకు గురయ్యే మోతాదు మరియు సమయంతో ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
4. నిశ్చల జీవనశైలి శారీరక శ్రమ లేకపోవడం కూడా పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌తో  
 దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రోగనిరోధక శక్తిని  
 మెరుగుపరుస్తుంది, వాపు మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, జీవక్రియ రేటు  
 మరియు హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది మరియు ఊబకాయాన్ని  
 నివారిస్తుంది మరియు ఫలితంగా, క్యాన్సర్ అభివృద్ధి నుండి రక్షించడంలో  
 సహాయపడవచ్చు.  
  
5. అధిక బరువు/స్థూలకాయం అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం పెద్దప్రేగు  
 క్యాన్సర్‌కు తెలిసిన ప్రమాద కారకం. సాధారణ బరువు ఉన్న వ్యక్తులతో  
 పోలిస్తే అధిక బరువు/ఊబకాయం ఉన్న పురుషులు మరియు మహిళలు వరుసగా 50%  
 మరియు 20% కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటారు.  
  
6. గట్ మైక్రోబయోటా గట్ మైక్రోబయోటా లేదా గట్ ఫ్లోరా జీర్ణశయాంతర  
 ప్రేగులలో నివసించే విభిన్న సూక్ష్మజీవుల (బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు,  
 శిలీంధ్రాలు మరియు ప్రోటోజోవా) జనాభాను కలిగి ఉంటుంది. గట్ మైక్రోబయోటా  
 యొక్క ముఖ్య విధులు విషాన్ని జీవక్రియ చేయడం, విటమిన్లను సంశ్లేషణ  
 చేయడం మరియు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడం. అయినప్పటికీ, సాధారణ గట్  
 మైక్రోబయోటా యొక్క కూర్పు మరియు కార్యాచరణలో మార్పు పెద్దప్రేగు  
 క్యాన్సర్ ప్రారంభానికి, ప్రమోషన్ మరియు పురోగతికి దారితీయవచ్చు.  
  
గమనిక: పొత్తికడుపుపై దృష్టి సారించే రేడియేషన్ థెరపీ కూడా పెద్దప్రేగు  
క్యాన్సర్ అవకాశాలను పెంచుతుందని కనుగొనబడింది. నీకు తెలుసా? మితిమీరిన  
చక్కెర మిమ్మల్ని క్యాన్సర్‌కు కూడా గురి చేస్తుంది. ఎందుకంటే చక్కెరలు  
అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి మరియు బరువు పెరగడంతో పాటు  
ఇన్సులిన్ మరియు ఇన్సులిన్-వంటి గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్-I (IGF-I) యొక్క  
అనుచితమైన సంశ్లేషణను ప్రేరేపించడం ద్వారా కార్సినోజెనిసిస్ (క్యాన్సర్  
ఉత్పత్తి)ని ప్రోత్సహిస్తాయి. క్యాన్సర్‌లో చక్కెర పాత్ర గురించి మీరు  
వివరంగా తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ నిర్ధారణ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ క్రింది దశల్లో  
క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది:  
  
స్టేజ్ 0 ( క్యాన్సర్ ఇన్ సిటు): క్యాన్సర్ కణాలు పెద్దప్రేగు లోపలి పొరకు  
పరిమితం చేయబడ్డాయి.  
  
దశ I: క్యాన్సర్ కణాలు పెద్దప్రేగు లేదా పురీషనాళం యొక్క కండరాల పొరపై దాడి  
చేయడం ప్రారంభిస్తాయి.  
  
దశ II A: కణితి పెద్దప్రేగు లేదా పురీషనాళం యొక్క బయటి పొరలలోకి పెరగడం  
ప్రారంభమవుతుంది.  
  
దశ II B: కణితి పెద్దప్రేగు లేదా పురీషనాళం లోపలి పొరల్లోకి పెరగడం  
ప్రారంభమవుతుంది.  
  
దశ II C: కణితి సమీపంలోని కణజాలాలకు వ్యాపించడం ప్రారంభమవుతుంది.  
  
స్టేజ్ III A: కణితి పేగులోని కండర పొరలలోకి పెరగడం ప్రారంభిస్తుంది మరియు  
సమీపంలోని 1-3 శోషరస కణుపులపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది.  
  
దశ III B: కణితి ప్రేగు గోడలోకి లేదా చుట్టుపక్కల అవయవాలకు మరియు 1-3 శోషరస  
కణుపులకు పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది.  
  
దశ III C: క్యాన్సర్ 4 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ శోషరస కణుపులకు వ్యాపించింది.  
  
దశ IV A: క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులు మరియు కాలేయం వంటి శరీరంలోని ఒక సుదూర  
భాగానికి వ్యాపించింది.  
  
దశ IV B: క్యాన్సర్ శరీరంలోని ఒకటి కంటే ఎక్కువ సుదూర భాగాలకు  
వ్యాపించింది.  
  
స్టేజ్ IV సి: క్యాన్సర్ ఉదర కుహరంలోని పొరకు వ్యాపించింది.  
  
45-75 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులందరికీ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్  
కోసం స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. ఎక్కువ ప్రమాదాలు ఉన్న  
వ్యక్తులు లేదా 75 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు, వారి  
స్క్రీనింగ్ గురించి వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. సాధారణంగా ఉపయోగించే  
స్క్రీనింగ్ పరీక్షల రకం వీటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది:  
  
రోగి యొక్క ప్రాధాన్యతలు రోగి యొక్క వైద్య పరిస్థితి కొలరెక్టల్ క్యాన్సర్  
యొక్క వ్యక్తిగత లేదా కుటుంబ చరిత్ర వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయి  
  
సాధారణ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: A. స్టూల్ ఆధారిత పరీక్షలు ఈ  
పరీక్షలు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ యొక్క ఏవైనా సంకేతాల కోసం మలాన్ని  
పరిశీలిస్తాయి. కొలొనోస్కోపీ కంటే ఇవి సులువుగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే రోగులు  
దీన్ని ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు. అయినప్పటికీ, మలం ఆధారిత పరీక్షలు  
సానుకూలంగా వచ్చినప్పుడు కొలొనోస్కోపీ సిఫార్సు చేయబడింది. ఇందులో ఇవి  
ఉన్నాయి:  
  
1. ఫెకల్ ఇమ్యునోకెమికల్ టెస్ట్ (FIT): ఈ పరీక్ష ప్రతిరోధకాలను ఉపయోగించి  
 మలంలో దాగి ఉన్న రక్తాన్ని గుర్తిస్తుంది. మీ హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్  
 అందించిన కిట్‌ని ఉపయోగించి ఇంట్లో మలం సేకరించబడుతుంది.  
  
2. Guaiac-ఆధారిత మల క్షుద్ర రక్త పరీక్ష (gFOBT): ఈ పరీక్షలో మలంలో  
 రక్తాన్ని గుర్తించడానికి guaiac అని పిలువబడే రసాయనాన్ని  
 ఉపయోగిస్తారు. హోమ్ కిట్‌ని ఉపయోగించి ఇంట్లోనే నమూనా సేకరించబడుతుంది,  
 తర్వాత ల్యాబ్‌లో మూల్యాంకనం చేయబడుతుంది. gFOBT పరీక్ష ఫలితాలు ఆహారం  
 మరియు కొన్ని ఔషధాల ద్వారా ప్రభావితమవుతాయి. కాబట్టి, ఈ పరీక్షకు  
 వెళ్లే వ్యక్తి ఈ క్రింది వాటిని నివారించమని సలహా ఇస్తారు: పరీక్షకు 7  
 రోజుల ముందు ఇబుప్రోఫెన్ మరియు ఆస్పిరిన్ వంటి NSAIDలు వారి రక్తస్రావం  
 ధోరణుల కారణంగా తప్పుడు సానుకూల ఫలితాలను ఇవ్వగలవు. సిట్రస్ పండ్లు  
 లేదా సప్లిమెంట్ల నుండి విటమిన్ సి 3-7 రోజుల తర్వాత పరీక్షలో  
 ఉపయోగించిన రసాయనానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఎర్ర మాంసం తప్పుడు  
 సానుకూల ఫలితాలను ఇవ్వగలదు.  
  
3. FIT-DNA పరీక్ష: స్టూల్ DNA పరీక్ష లేదా మల్టీటార్గెట్ స్టూల్ DNA  
 (MT-sDNA) పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ పరీక్ష FIT పరీక్షతో పాటు  
 మలంలోని అసాధారణ DNAని గుర్తించే పరీక్షను మిళితం చేస్తుంది.  
 పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ లేదా పాలిప్స్ కణాలు కొన్ని కణాలలో DNA  
 ఉత్పరివర్తనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ పరీక్ష మలంలో దాచిన రక్తంతో పాటు ఈ  
 ఉత్పరివర్తనాలను గుర్తిస్తుంది.  
  
B. కోలోనోస్కోపీ ఈ పరీక్ష పురీషనాళం మరియు పెద్దప్రేగులో పాలిప్స్ మరియు  
 క్యాన్సర్‌ను తనిఖీ చేయడానికి దాని చివర కెమెరాతో పొడవైన, సన్నని మరియు  
 సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. కోలనోస్కోపీ సమయంలో, అసాధారణ  
 కణజాలాలను కూడా తొలగించవచ్చు. ఈ పరీక్షకు పరీక్షకు ముందు ప్రేగు  
 ప్రక్షాళన అవసరం. ఈ పరీక్షను తదుపరి పరీక్షగా మరియు స్క్రీనింగ్  
 ఫలితాలను పూర్తి చేయడానికి మరియు నిర్ధారించడానికి సానుకూల స్క్రీనింగ్  
 పరీక్షల తర్వాత కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఎటువంటి ప్రమాద కారకాలు లేకుండా  
 ప్రతి 10 సంవత్సరాలకు ఒకసారి ఒక వ్యక్తిలో దీన్ని చేయాలని సిఫార్సు  
 చేయబడింది. సి. ఫ్లెక్సిబుల్ సిగ్మాయిడోస్కోపీ ఈ పరీక్ష  
 సిగ్మాయిడోస్కోప్‌ని ఉపయోగించి పురీషనాళం మరియు సిగ్మోయిడ్ కోలన్‌లో  
 పాలిప్స్ మరియు క్యాన్సర్‌ను గుర్తిస్తుంది. సిగ్మాయిడోస్కోప్ అనేది  
 కెమెరా మరియు సాధనంతో జతచేయబడిన చిన్న ట్యూబ్. ఈ సాధనం పాలిప్స్ మరియు  
 అసాధారణ కణజాలాలను తొలగించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. పరీక్షకు ముందు  
 పురీషనాళం మరియు పెద్దప్రేగు శుభ్రపరచడం వంటి ప్రత్యేక సన్నాహాలు  
 అవసరం. D. CT కోలోనోగ్రఫీ (వర్చువల్ కోలనోస్కోపీ) ఈ పరీక్ష X-కిరణాలను  
 ఉపయోగించి మొత్తం పెద్దప్రేగు యొక్క చిత్రాలను సంగ్రహిస్తుంది.  
 చిత్రాలను కంప్యూటర్ స్క్రీన్ ఉపయోగించి డాక్టర్ అధ్యయనం చేస్తారు. CT  
 కోలోనోగ్రఫీ తర్వాత పాలిప్‌లను తొలగించడానికి సాధారణంగా కొలొనోస్కోపీని  
 నిర్వహిస్తారు, అది పాలిప్స్ లేదా క్యాన్సర్ ఉనికిని నిర్ధారిస్తే. E.  
 బయాప్సీ జీవాణుపరీక్షలో, సూక్ష్మదర్శిని క్రింద కొద్ది మొత్తంలో కణజాలం  
 అధ్యయనం చేయబడుతుంది. కణజాలాన్ని కోలనోస్కోపీ లేదా శస్త్రచికిత్స  
 ద్వారా సేకరించవచ్చు. కొన్నిసార్లు, కణజాలం సూది బయాప్సీని ఉపయోగించి  
 తీసుకోబడుతుంది. ఇది చర్మం ద్వారా కణజాలాన్ని సేకరించడానికి సూదిని  
 ఉపయోగిస్తుంది. CT స్కాన్ లేదా అల్ట్రాసౌండ్ కణితి యొక్క స్థానాన్ని  
 కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది. F. బయోమార్కర్ పరీక్ష ఈ పరీక్ష నిర్దిష్ట  
 జన్యువులు, ప్రోటీన్లు మరియు కణితికి అత్యంత నిర్దిష్టమైన ఇతర కారకాలను  
 గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. బయాప్సీ నుండి తీసిన కణితి నమూనాపై  
 పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. G. రక్త పరీక్ష పెద్దప్రేగు కాన్సర్ ఉన్నవారు  
 తరచుగా పురీషనాళం మరియు పెద్దప్రేగులో నిరంతర రక్తస్రావం కారణంగా  
 రక్తహీనతకు గురవుతారు. పూర్తి రక్త గణన పరీక్ష రక్తంలో ఎర్ర రక్త కణాల  
 (RBCs) స్థితిని సూచిస్తుంది. ఇది రక్తహీనతను గుర్తించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
కార్సినోఎంబ్రియోనిక్ యాంటిజెన్ (CEA) స్థాయిని గుర్తించడానికి రక్త పరీక్ష  
కూడా ఉపయోగించబడుతుంది - ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు కణితి వ్యాప్తిని  
సూచించే ప్రోటీన్. అయినప్పటికీ, ఇది క్యాన్సర్‌కు చాలా ప్రత్యేకమైనది కాదు,  
కాబట్టి ఇది ఇప్పటికే చికిత్స తీసుకుంటున్న రోగులలో ఎక్కువగా  
ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది చికిత్స యొక్క పురోగతిని ట్రాక్ చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది. H. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) MRI రంగును  
ఉపయోగించి శరీరం యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి అయస్కాంత  
క్షేత్రాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. అవయవాల యొక్క స్పష్టమైన చిత్రాన్ని పొందడంలో  
రంగు సహాయపడుతుంది. ఇది కణితి పరిమాణాన్ని కొలవడానికి మరియు పెద్దప్రేగు  
క్యాన్సర్ స్థానాన్ని ట్రాక్ చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. I. అల్ట్రాసౌండ్  
అల్ట్రాసౌండ్ అంతర్గత అవయవాల యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి  
ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. కణితి వ్యాప్తి చెందే ప్రదేశాలను  
కనుగొనడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. ఎండోరెక్టల్ అల్ట్రాసౌండ్ సాధారణంగా  
ఎంత లోతైన పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెందిందో గుర్తించడానికి  
ఉపయోగిస్తారు. J. ఛాతీ X- కిరణాలు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులకు  
వ్యాపించిందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఛాతీ యొక్క X- రే ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
ఈ రోగనిర్ధారణ పరీక్షలే కాకుండా, క్యాన్సర్ కారక జన్యువు ఉందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి కొన్ని పద్ధతులు కూడా ఉన్నాయి. వారసత్వంగా వచ్చే  
క్యాన్సర్లు మరియు జన్యు క్యాన్సర్ పరీక్షల పాత్ర గురించి మరింత చదవండి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తించడం వలన మరిన్ని చికిత్సా ఎంపికలు  
లభిస్తాయి. క్యాన్సర్‌గా మారే ముందు క్యాన్సర్‌కు ముందు ఉన్న పాలిప్స్‌ను  
సులభంగా తొలగించవచ్చు. అందువల్ల, సరైన సమయంలో సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
వృద్ధులు (45 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు) వంటి ప్రమాద కారకాలు  
ఉన్న వ్యక్తులకు రెగ్యులర్ స్క్రీనింగ్ మరియు సంప్రదింపులు సిఫార్సు  
చేయబడ్డాయి. క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క వివిధ రంగాలలో ప్రత్యేకత కలిగిన  
వైద్యులు: ఆంకాలజిస్ట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్ ఆంకోసర్జన్ కొలొరెక్టల్  
సర్జన్  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
పెద్దప్రేగు కాన్సర్ నివారణ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడానికి  
ఖచ్చితమైన మార్గం లేదు. అయితే, కొన్ని చర్యలు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను  
అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవు: 1. రెగ్యులర్ స్క్రీనింగ్ కోసం  
వెళ్లండి పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌లో ఎక్కువ భాగం దాని ముందస్తు పాలిప్స్ దశ  
నుండి ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా అభివృద్ధి చెందుతుంది. పెద్దప్రేగు  
క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం 45 సంవత్సరాల  
వయస్సు నుండి రెగ్యులర్ స్క్రీనింగ్. ఇది క్యాన్సర్‌గా మారడానికి ముందు  
ప్రారంభ దశలో పాలిప్స్‌ను గుర్తించి, తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. 2.  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లు తక్కువగా  
ఉన్న ఆహారం, పండ్లు, కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం  
మరియు కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా ఉండటం వల్ల పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్  
వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎరుపు మాంసం (గొడ్డు మాంసం, పంది మాంసం లేదా  
గొర్రె) మరియు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసంతో కూడిన ఆహారం పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇలాంటి ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం వల్ల పెద్దపేగు  
క్యాన్సర్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.  
  
క్యాన్సర్‌తో పోరాడడంలో సహాయపడే మరిన్ని సూపర్‌ఫుడ్‌లు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి! 3. NSAIDలను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించండి  
NSAIDల వంటి కొన్ని మందులను ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని  
సంప్రదించండి ఎందుకంటే అవి జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం మరియు పూతల వంటి  
దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. అయితే, కొన్ని అధ్యయనాలు ఇబుప్రోఫెన్,  
న్యాప్రోక్సెన్ మరియు ఆస్పిరిన్ వంటి మందులు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని సూచిస్తున్నాయి. 4. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును  
నిర్వహించండి, అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌తో ముడిపడి  
ఉంటాయి కాబట్టి, శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం మరియు మంచి ఆహారం ద్వారా  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
బరువు తగ్గడం 99% మానసికంగా మరియు 1% శారీరకంగా ఉంటుంది. ఈరోజే మీ  
ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించండి. ఇక్కడ నొక్కండి! 5. మద్యపానం మరియు ధూమపానం  
మానేయండి ఆల్కహాల్ మరియు ధూమపానం యొక్క దీర్ఘకాల వినియోగం క్యాన్సర్ల  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రెండింటినీ వదిలేయడం పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌తో  
పాటు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్ మొదలైన కొన్ని ఇతర రకాల  
క్యాన్సర్‌లను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
పొగాకు ఆరోగ్యానికి హానికరం. పొగాకుకు నో చెప్పండి. మా ధూమపాన విరమణ  
ఉత్పత్తి శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. చెక్ అవుట్! 6. విటమిన్లు మరియు మినరల్స్  
తీసుకోవడం పెంచండి కొన్ని అధ్యయనాలు విటమిన్లు మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్,  
విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్  
అవకాశాలను తగ్గిస్తాయని సూచిస్తున్నాయి. పాలు, చీజ్ మరియు గుడ్లు వంటి  
పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను  
నివారించవచ్చు.  
  
క్యాన్సర్‌తో సంబంధం ఉన్న కొన్ని అపోహలు ఉన్నాయి, క్యాన్సర్ ఎల్లప్పుడూ  
రోగి మరణంతో ముగుస్తుంది. మా నిపుణుడు క్యాన్సర్ గురించిన మరిన్ని అపోహలను  
తొలగిస్తున్నప్పుడు అతని వీడియోను చూడండి.  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ చికిత్స  
  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు ఉన్నాయి, ఇవి ప్రమాద  
కారకాలు, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ దశ, దుష్ప్రభావాలు మరియు రోగి వయస్సును  
పరిగణనలోకి తీసుకుంటాయి. చికిత్స ఎంపికలలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. శస్త్రచికిత్స  
అనేది ఒక ఆపరేషన్ ద్వారా క్యాన్సర్‌ను తొలగించడాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ యొక్క అన్ని దశలలో ఇది సాధారణంగా ఉపయోగించే  
పద్ధతుల్లో ఒకటి. ఇది రెండు మార్గాల్లో దేనిలోనైనా నిర్వహించవచ్చు: స్థానిక  
ఎక్సిషన్: దీనిలో, కణితిని పెద్దప్రేగులో చొప్పించిన ట్యూబ్ ద్వారా దాని  
చివర కట్టింగ్ సాధనంతో తొలగించబడుతుంది. ఇది క్యాన్సర్ ప్రారంభ దశల్లో  
ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతుంది. పెద్దప్రేగు విచ్ఛేదనం: ఇందులో క్యాన్సర్‌తో  
పాటు పెద్దపేగులోని కొంత భాగాన్ని కూడా తొలగిస్తారు. కణితి పెద్దగా  
ఉన్నప్పుడు ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. 2. అబ్లేషన్ టెక్నిక్ సాధారణంగా 4 సెం.మీ  
కంటే తక్కువ పరిమాణంలో ఉండే చిన్న కణితులను చంపడానికి ఈ పద్ధతిని  
ఉపయోగిస్తారు. అబ్లేషన్ టెక్నిక్ వీటిని కలిగి ఉంటుంది: రేడియో  
ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్: దీనిలో, చర్మం ద్వారా చొప్పించిన సూది ద్వారా కణితి  
చంపబడుతుంది. సూది CT స్కాన్ లేదా అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా మార్గనిర్దేశం  
చేయబడుతుంది. ఈ సాంకేతికత క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి రేడియో తరంగాలను  
ఉపయోగిస్తుంది. మైక్రోవేవ్ అబ్లేషన్: ఈ సాంకేతికత శరీరంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతను  
సృష్టించే విద్యుదయస్కాంత తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత  
క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తుంది. ఈ చికిత్స సాధారణంగా పెద్ద కణితులను (6  
సెం.మీ. వరకు) చంపడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇథనాల్ (ఆల్కహాల్) అబ్లేషన్: దీనిని  
పెర్క్యుటేనియస్ ఇథనాల్ ఇంజెక్షన్ (PEI) అని కూడా అంటారు. ఈ ప్రక్రియలో,  
సాంద్రీకృత ఆల్కహాల్ సూదిని ఉపయోగించి కణితిలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది.  
సూది అల్ట్రాసౌండ్ లేదా CT స్కాన్ ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడుతుంది.  
కొన్ని సందర్భాల్లో, క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి ఆల్కహాల్ యొక్క బహుళ  
బహిర్గతం అవసరం. క్రయోఅబ్లేషన్ (క్రయోసర్జరీ లేదా క్రయోథెరపీ): ఈ సాంకేతికత  
క్యాన్సర్ కణాలను స్తంభింపజేసి చంపడానికి ప్రోబ్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. సూదితో  
అల్ట్రాసౌండ్ ఉపయోగించి ప్రోబ్ చర్మంలోకి మార్గనిర్దేశం చేయబడుతుంది. 3.  
కీమోథెరపీ కీమోథెరపీలో క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి యాంటీకాన్సర్ మందుల  
వాడకం ఉంటుంది. అవి నోటి సూత్రీకరణలు మరియు ఇంజెక్షన్ల రూపంలో లభిస్తాయి.  
ఇంజెక్షన్‌లను నేరుగా సిరలోకి కొన్ని నిమిషాల్లో ఇవ్వవచ్చు లేదా చాలా కాలం  
పాటు ఇన్‌ఫ్యూషన్‌గా ఇవ్వవచ్చు. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ చికిత్సకు ఉపయోగించే  
మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: 5-ఫ్లోరోరాసిల్ (5FU) ల్యూకోవోరిన్ ఆక్సాలిప్లాటిన్  
కాపెసిటాబైన్ ఇరినోటెకాన్ సెటుక్సిమాబ్ పానిటుముమాబ్ రెగోరాఫెనిబ్  
  
ఈ మందులు ఒంటరిగా లేదా కలయికలో ఉపయోగించబడతాయి. కీమోథెరపీ తరచుగా 2 నుండి 3  
వారాల పాటు ఉండే సైకిల్స్‌లో ఇవ్వబడుతుంది. కీమోథెరపీ యొక్క వ్యవధి  
ఉపయోగించే మందుల రకం మరియు దుష్ప్రభావాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కీమోథెరపీ  
ఇచ్చే విధానం రోగి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు క్యాన్సర్ దశపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. కీమోథెరపీ ఎలా ఇవ్వబడుతుంది? క్యాన్సర్ నిరోధక మందులను రెండు  
విధాలుగా ఇవ్వవచ్చు: దైహిక కీమోథెరపీ: ఇందులో, ఔషధాలను నోటి ద్వారా  
తీసుకుంటారు లేదా రక్తప్రవాహంలోకి ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. మందు రక్తం ద్వారా  
కణితి ప్రదేశానికి చేరుకుంటుంది మరియు క్యాన్సర్ కణాలను చంపుతుంది.  
ప్రాంతీయ కీమోథెరపీ: కణితి ప్రదేశానికి ప్రాప్యత ఉన్న ధమనిలోకి మందులు  
నేరుగా ఇంజెక్ట్ చేయబడతాయి. ఇది దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
ప్రాంతీయ కెమోథెరపీకి అటువంటి ఉదాహరణ హెపాటిక్ ఆర్టరీ ఇన్ఫ్యూషన్, దీనిలో  
ఔషధం నేరుగా హెపాటిక్ ధమనిలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. క్యాన్సర్ కాలేయానికి  
వ్యాపించిన పరిస్థితుల్లో ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్  
మొత్తం కోర్సులో కీమోథెరపీ ఎలా ఉపయోగించబడుతుంది? సహాయక కీమోథెరపీ: ఇది  
చిన్న క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఇవ్వబడుతుంది, అవి  
వాటి చిన్న పరిమాణం కారణంగా వదిలివేయబడతాయి. ఇది శస్త్రచికిత్స తర్వాత  
క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. నియోఅడ్జువాంట్ కెమోథెరపీ:  
ఇది కణితి యొక్క పరిమాణాన్ని తగ్గించడానికి రేడియేషన్ థెరపీకి ముందు  
ఇవ్వబడుతుంది. ఇది రేడియేషన్ ద్వారా కణితిని తొలగించడం సులభం చేస్తుంది.  
కీమోథెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? కీమోథెరపీ యొక్క దుష్ప్రభావాలు  
వీటిపై ఆధారపడి ఉంటాయి: ఔషధం యొక్క రకం ఔషధ మోతాదు చికిత్స యొక్క వ్యవధి  
  
కొన్ని సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో ఇవి ఉన్నాయి: జుట్టు రాలడం నోటి పూతల ఆకలి  
లేకపోవడం లేదా బరువు తగ్గడం వికారం మరియు వాంతులు విరేచనాలు గోరు మార్పులు  
చర్మ మార్పులు హ్యాండ్-ఫుట్ సిండ్రోమ్ న్యూరోపతి అలసట సులభంగా రక్తస్రావం  
అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు  
  
మీ క్యాన్సర్ బృందంతో దుష్ప్రభావాల గురించి చర్చించడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా  
సరైన చికిత్స సకాలంలో అందించబడుతుంది. 4. రేడియేషన్ థెరపీ క్యాన్సర్ కణాలను  
చంపడానికి ఎక్స్-కిరణాల వంటి అధిక శక్తి కిరణాలను ఉపయోగించడం. ఇది  
శస్త్రచికిత్సకు ముందు, సమయంలో మరియు తర్వాత ఉపయోగించవచ్చు. వివిధ  
సందర్భాల్లో, ఇది కీమోథెరపీ (కెమోరేడియేషన్)తో పాటు ఇవ్వబడుతుంది. ముదిరిన  
దశలలో, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ఊపిరితిత్తులు, మెదడు మరియు ఎముకలు వంటి ఇతర  
అవయవాలకు వ్యాపించినప్పుడు, రేడియోథెరపీ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇది రెండు  
విధాలుగా ఇవ్వబడుతుంది: బాహ్య బీమ్ రేడియేషన్ థెరపీ (EBRT): EBRT అనేది  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు సాధారణంగా ఉపయోగించే రేడియేషన్ థెరపీ. దీనిలో, ఒక  
యంత్రాన్ని ఉపయోగించి శరీరం వెలుపల నుండి తీవ్రమైన రేడియేషన్ ఇవ్వబడుతుంది.  
శస్త్రచికిత్సకు విరుద్ధంగా ఉన్న చిన్న సంఖ్యలో కణితులు ఉన్నట్లయితే ఈ  
సాంకేతికత ఉపయోగించబడుతుంది. ఇంటర్నల్ రేడియేషన్ థెరపీ: ఇందులో  
రేడియోధార్మిక పదార్ధం క్యాన్సర్ కణాల దగ్గర పురీషనాళంలో ఉంచబడుతుంది.  
లక్ష్యంగా ఉన్న సైట్‌కు రేడియేషన్‌ను నిర్దిష్టంగా బహిర్గతం చేయడంలో ఇది  
సహాయపడుతుంది. ఈ థెరపీ తక్కువ దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
రేడియేషన్ థెరపీ వంటి కొన్ని స్వల్ప మరియు దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలు  
ఉండవచ్చు: చర్మం చికాకు వికారం మల చికాకు ప్రేగు ఆపుకొనలేని మూత్రాశయం  
చికాకు అలసట లైంగిక సమస్యలు 5. లక్ష్య చికిత్స నిర్దిష్ట క్యాన్సర్ కణాలను  
గుర్తించి చంపడానికి ఔషధాలను ఉపయోగించడం కూడా ఉంటుంది. కీమోథెరపీ మరియు  
రేడియేషన్ థెరపీ కంటే తక్కువ దుష్ప్రభావాలు. లక్ష్య చికిత్సలో ఉపయోగించే  
వివిధ మందులు:  
  
1. మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్: ఇవి ప్రత్యేకమైన ప్రొటీన్లు, ఇవి క్యాన్సర్  
 కణాలకు జోడించి వాటి పెరుగుదలను నిరోధించగలవు. అవి ఇన్ఫ్యూషన్ ద్వారా  
 ఇవ్వబడతాయి. మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్ కావచ్చు: వాస్కులర్ ఎండోథెలియల్  
 గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ (VEGF) ఇన్హిబిటర్లు: అవి VEGF ని నిరోధించడం ద్వారా  
 క్యాన్సర్ కణాలను చంపుతాయి - ఇది కొత్త రక్త నాళాలు ఏర్పడటానికి  
 సహాయపడుతుంది మరియు క్యాన్సర్ పెరుగుదలలో సహాయపడుతుంది. కొన్ని సాధారణ  
 ఉదాహరణలు బెవాసిజుమాబ్ మరియు రాముసిరుమాబ్. ఎపిడెర్మల్ గ్రోత్  
 ఫ్యాక్టర్ రిసెప్టర్ (EGFR) ఇన్హిబిటర్స్: ఈ తరగతి మోనోక్లోనల్  
 యాంటీబాడీస్ EGFRని నిరోధించడం ద్వారా కణితి కణాల పెరుగుదలను ఆపుతాయి,  
 ఇది క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల మరియు గుణకారంలో సహాయపడే ప్రోటీన్. కొన్ని  
 సాధారణ ఉదాహరణలు సెటుక్సిమాబ్ మరియు పానిటుముమాబ్.  
  
2. యాంజియోజెనిసిస్ ఇన్హిబిటర్లు: ఈ తరగతి క్యాన్సర్ కణాలు పెరగడానికి  
 మరియు గుణించడానికి అవసరమైన కొత్త రక్త నాళాల ఏర్పాటును నిరోధిస్తుంది.  
 ఉదాహరణలు Ziv-aflibercept మరియు regorafenib.  
  
3. ప్రొటీన్ కినేస్ ఇన్హిబిటర్లు: క్యాన్సర్ కణాల గుణకారానికి అవసరమైన  
 ప్రత్యేక ప్రొటీన్లను ఇవి అడ్డుకుంటాయి. ఎన్కోరాఫెనిబ్ అనేది  
 పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌లో ఉపయోగించే అటువంటి మందు.  
  
4. ఇమ్యునోథెరపీ ఈ చికిత్సలో రోగనిరోధక వ్యవస్థను మాడ్యులేట్ చేసే మందుల  
 వాడకం ఉంటుంది. ఇమ్యునోథెరపీ సమయంలో ఇచ్చే మందులు రోగి యొక్క రోగనిరోధక  
 శక్తిని పెంచుతాయి, ఇది క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.  
 పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ యొక్క అధునాతన దశలలో ఇది ఎక్కువగా  
 ఉపయోగించబడుతుంది. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు ఇపిలిముమాబ్,  
 పెంబ్రోలిజుమాబ్ మరియు నివోలుమాబ్. నడక అధునాతన క్యాన్సర్‌తో  
 బాధపడేవారి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఒక  
 అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం 30 నిమిషాలు వారానికి మూడుసార్లు నడవడం వల్ల  
 అధునాతన క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారి జీవన నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని  
 కనుగొనబడింది. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి పూర్తి కథనాన్ని  
 చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! పెద్దప్రేగు కాన్సర్ యొక్క సమస్యలు  
 పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్, ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించినట్లయితే సులభంగా  
 చికిత్స చేయవచ్చు. కానీ, ఎక్కువ కాలం చికిత్స తీసుకోకపోతే, అది  
 ప్రాణాపాయం కావచ్చు. ఏవైనా సంబంధిత లక్షణాలు లేదా ప్రమాద కారకాల  
 విషయంలో పరీక్షించడం మరియు నిర్ధారణ చేయడం ముఖ్యం. పెద్దప్రేగు  
 క్యాన్సర్ యొక్క సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: ఐరన్ లోపం అనీమియా కామెర్లు  
 ప్రేగు అడ్డంకి పెద్దప్రేగు యొక్క అడ్డంకి ఇతర కణజాలాలకు క్యాన్సర్  
 వ్యాపించడం (మెటాస్టాసిస్) క్యాన్సర్ పునరాగమనం పెద్దప్రేగులో సెకండరీ  
 ట్యూమర్ అభివృద్ధి పెద్దప్రేగులో చిల్లులు ఏర్పడటం పెద్దప్రేగు  
 క్యాన్సర్‌కు గృహ సంరక్షణ  
  
క్యాన్సర్ శారీరకంగా, సామాజికంగా, మానసికంగా మరియు ఆర్థికంగా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. రోగి యొక్క జీవితంలో కొన్ని మార్పులు అతనిని/ఆమెను కుటుంబంతో  
పాటు ప్రభావితం చేస్తాయి. వైద్యుల సూచన మేరకు మందులు వాడాలి.  
  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడడంలో సహాయపడే  
అనేక ఆహారాలు ఉన్నాయి. అయితే, ఈ ఆహారాలను వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే  
వాడాలి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి, ఇవి  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులను వాడాలి.  
గ్లాకోమాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వంటి నిర్దిష్ట వ్యక్తులలో గ్రీన్ టీ  
విరుద్ధంగా ఉంటుంది. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించే ముందు ఇది ఎల్లప్పుడూ  
ప్రారంభించబడాలి. Reishi పుట్టగొడుగు ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే  
ప్రభావాలతో పాటు క్యాన్సర్ పోరాట లక్షణాలను కలిగి ఉంది. పసుపు (హల్ది) ఇది  
కొన్ని క్యాన్సర్ నిరోధక మరియు శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉన్నట్లు కూడా  
చూపబడింది. పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఇది క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
ప్రోబయోటిక్స్ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ యొక్క పురోగతిలో మైక్రోబయోటా చాలా  
ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది కాబట్టి, ప్రోబయోటిక్స్ నివారణకు లేదా  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ చికిత్సలో సహాయక చికిత్సగా ఉపయోగించవచ్చు.  
లాక్టోబాసిల్లస్, స్ట్రెప్టోకోకస్, ఎంటరోకోకస్, లాక్టోకోకస్,  
బిఫిడోబాక్టీరియం మరియు ల్యూకోనోస్టాక్ వంటి ప్రోబయోటిక్స్ పెద్దప్రేగు  
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. పెరుగు తినే  
వ్యక్తులకు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి.  
  
ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
పాలీఫెనాల్స్ వివిధ మొక్కలలో కనిపిస్తాయి మరియు క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలను  
కలిగి ఉంటాయి. తృణధాన్యాలు మరియు చిక్కుళ్ళు (బార్లీ, మొక్కజొన్న, గింజలు,  
వోట్స్, బియ్యం, జొన్నలు, గోధుమలు, బీన్స్ మరియు పప్పులు), నూనెగింజలు  
(రాప్‌సీడ్, కనోలా, ఫ్లాక్స్ సీడ్ మరియు ఆలివ్ గింజలు), పండ్లు మరియు  
కూరగాయలు మరియు పానీయాలు (పండ్లు) వంటి అనేక ఆహారాలలో పాలీఫెనాల్స్ ఉంటాయి.  
రసాలు, టీ మరియు కాఫీ). అవి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి  
మరియు తద్వారా పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మిమ్మల్ని  
మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకునే మార్గాలు మీకు నచ్చిన పని చేయడానికి ప్రతిరోజూ  
కనీసం 15-30 నిమిషాలు వెచ్చించండి. అది నడకకు వెళ్లడం, యోగా చేయడం,  
నిద్రపోవడం, సినిమా చూడటం లేదా స్నేహితులతో మాట్లాడటం మొదలైనవి కావచ్చు. మీ  
భావాలను మరియు భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోండి. ఇది మీ అవసరాలను అర్థం  
చేసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. వ్యక్తిగతంగా, ఫోన్‌లో లేదా ఆన్‌లైన్  
ద్వారా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి. మీ పరిస్థితి గురించి మరింత అవగాహన కలిగి  
ఉండటానికి మరియు మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండటానికి క్యాన్సర్ రకాలు, దశలు మరియు  
చికిత్స గురించి మరింత తెలుసుకోండి. క్యాన్సర్ బతికి ఉన్నవారితో కనెక్ట్  
అవ్వండి, ఎందుకంటే ఇది మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది మరియు మీరు వేగంగా  
కోలుకోవడంలో సానుకూలతను చాటుతుంది. మీరు నర్సు, డాక్టర్ లేదా సహ-రోగి నుండి  
పొందిన కనీసం ఒక సానుకూల అనుభూతి లేదా సంజ్ఞను గమనించండి. సంరక్షకుల పాత్ర  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క మొత్తం వ్యాధి ఫలితంలో  
సంరక్షకులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారు. రోగి వయస్సుతో సంరక్షకుని  
మద్దతు అవసరం పెరుగుతుంది. వృద్ధ రోగులకు సంరక్షకుల మద్దతు అవసరం ఎందుకంటే  
వారు చికిత్సా విధానం మరియు నిర్ణయం తీసుకోవడం ద్వారా తక్కువ చురుకుగా  
ఉంటారు. సంరక్షకుల ముఖ్యమైన పాత్ర:  
రోగి ఒంటరిగా భావించకుండా భావోద్వేగ మద్దతును అందించడం వ్యాధుల నిర్వహణ  
ఎంపికలలో పాల్గొనడం వైద్యుల నియామకాలలో పాల్గొనడం రోగులను నిర్వహించడంలో  
శిక్షణ పొందినందున వృత్తిపరమైన మద్దతును అందించడం, రోగికి సకాలంలో మందులు  
ఇవ్వడం, డ్రెస్సింగ్ మార్చడం, సహాయం చేయడం స్నానం చేయడానికి, మరియు  
శస్త్రచికిత్స స్థలాలను తనిఖీ చేయడానికి భోజనానికి సహాయం చేయడం పెద్దప్రేగు  
క్యాన్సర్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
కీమోథెరపీ యొక్క అత్యంత సాధారణ దుష్ప్రభావాలు అయిన వికారం మరియు వాంతులు  
వంటి క్యాన్సర్ సంబంధిత లక్షణాలను తగ్గించడంలో ఆక్యుపంక్చర్ సహాయపడుతుంది.  
ఇది నొప్పి, ఊపిరి ఆడకపోవడం మరియు శ్వాస ఆడకపోవడాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.  
ఇది వైద్య చికిత్స తర్వాత లేదా కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ థెరపీ సమయంలో  
ఉపయోగించవచ్చు. మైండ్-బాడీ థెరపీలు ఇందులో రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్, యోగా,  
మెడిటేషన్, తాయ్ చి మరియు ఆర్ట్ థెరపీలు ఉంటాయి. అవి వికారం మరియు వాంతులు,  
నొప్పి, అలసట, ఆందోళన, నిద్రలేమి, నిస్పృహ లక్షణాలు మరియు మొత్తం జీవన  
నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తాయి. శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ థెరపీ  
చేయించుకుంటున్న రోగులకు ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.  
  
యోగా వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
కోలన్ క్యాన్సర్‌తో జీవించడం  
  
భౌతిక ప్రభావాలను నిర్వహించడం ప్రతి క్యాన్సర్ చికిత్సలో అనేక భౌతిక  
మార్పులు ఉంటాయి. మీ శరీరంలో జరిగే ప్రతి చిన్న మార్పును మీ వైద్యునితో  
చర్చించడం చాలా ముఖ్యం. ఇది లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీ చికిత్స నియమావళిని  
మాడ్యులేట్ చేయడంలో వైద్యులకు సహాయపడుతుంది. చికిత్స ముగిసిన తర్వాత కూడా  
నిరంతర అనుసరణ దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలను మరియు క్యాన్సర్ యొక్క పునఃస్థితిని  
ట్రాక్ చేయడానికి సిఫార్సు చేయబడింది. దుష్ప్రభావాల భయాన్ని నిర్వహించడం  
ప్రతి క్యాన్సర్ చికిత్సలో దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి, ఇవి వివిధ కారకాలపై  
ఆధారపడి మారవచ్చు. దుష్ప్రభావాల నుండి భయపడటం పూర్తిగా సాధారణం.  
అయినప్పటికీ, దుష్ప్రభావాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి వివిధ ఎంపికలు  
అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: మీ చికిత్స ప్రణాళికలో క్రియాశీల  
పాత్రను తీసుకోండి. సాధ్యమయ్యే దుష్ప్రభావాల గురించి ముందుగానే  
తెలుసుకోవడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. మీ వైద్యునితో దుష్ప్రభావాల గురించి  
మాట్లాడండి, ఇది దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడంలో మరియు నిరోధించడంలో మీకు  
సహాయపడవచ్చు. మీరు మీ అనుభవాల గురించి వ్రాయగలిగే జర్నల్‌ను నిర్వహించండి.  
మీ భయం గురించి మీ ప్రియమైనవారితో మాట్లాడండి. ఇది మీ ఆందోళనను  
తగ్గిస్తుంది.  
  
భావోద్వేగ మరియు సామాజిక ప్రభావాలను నిర్వహించడం క్యాన్సర్ నిర్ధారణ రోగిపై  
భావోద్వేగ మరియు సామాజిక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఒత్తిడి,  
ఆందోళన, నిరాశ, విచారం మరియు నిస్సహాయ భావన ఉన్నాయి. మీ భావోద్వేగ  
ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి తీసుకోగల కొన్ని సులభమైన దశలు: క్రాఫ్టింగ్,  
పెయింటింగ్ మరియు పాడటం వంటి మీరు ఇష్టపడే కార్యకలాపాలలో మిమ్మల్ని మీరు  
నిమగ్నం చేసుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి, ఎందుకంటే ఇది  
ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆన్‌లైన్ లేదా ఆఫ్‌లైన్‌లో ఏదైనా  
సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి. ప్రొఫెషనల్ కౌన్సెలర్ నుండి సహాయం అడగండి. అదే  
రకమైన చికిత్స పొందుతున్న వారిని కలవండి. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌తో  
బాధపడుతున్న రోగుల మనుగడ కథనాలకు సంబంధించిన పోడ్‌కాస్ట్‌ను వినండి  
క్యాన్సర్ చికిత్స ఖర్చును నిర్వహించడం క్యాన్సర్ చికిత్స చాలా ఖరీదైనది  
మరియు ఇది రోగికి మరియు అతని/ఆమె కుటుంబానికి ఆందోళన మరియు ఒత్తిడిని  
కలిగిస్తుంది. దీని ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: చికిత్స ఖర్చును ముందుగానే  
అర్థం చేసుకోవడం. ఏదైనా ఆర్థిక సమస్యలను క్యాన్సర్ బృందంతో కమ్యూనికేట్  
చేయడం. ఇది వైద్యులు సరసమైన ప్రత్యామ్నాయాల కోసం వెతకడానికి సహాయపడుతుంది.  
ఆంకాలజీ సామాజిక కార్యకర్తలు, ఆంకాలజీ నర్సులు, వైద్యులు లేదా ఆన్‌లైన్‌లో  
ఆర్థిక సహాయ వనరులను కనుగొనడం. మీ ఆరోగ్య బీమా భాగస్వాముల ద్వారా సహాయం  
తీసుకోవడం. పునరావృతం కోసం చూడటం చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత కూడా ఫాలో అప్  
కేర్ పునఃస్థితిని తనిఖీ చేయడం, దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలు మరియు మొత్తం  
ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడం అవసరం. చికిత్స తర్వాత మొదటి 5 సంవత్సరాలు  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌కు చాలా కీలకం. తదుపరి సంరక్షణలో సాధారణ శారీరక  
పరీక్షలు, పరీక్షలు మరియు కౌన్సెలింగ్ ఉంటాయి. క్యాన్సర్ పునరావాసం కూడా  
ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉంది: ఫిజికల్ థెరపీ ఎమోషనల్ కౌన్సెలింగ్ దీర్ఘకాలిక  
నొప్పిని నిర్వహించడం పోషకాహార మార్గదర్శకత్వం తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను నయం చేయవచ్చా? పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ నొప్పి  
ఎక్కడ అనుభూతి చెందుతుంది? పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వారసత్వంగా వస్తుందా? నా  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ గురించి నాకు ఎలా తెలుసు? ఏ రకమైన ఆహార పదార్థాలు  
పాలిప్స్‌కు కారణమవుతాయి? ప్రస్తావనలు కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్  
పరీక్షలు, కొలొరెక్టల్ (పెద్దప్రేగు) క్యాన్సర్, సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్  
కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. చివరిగా నవీకరించబడినది: 17 ఫిబ్రవరి, 2022.  
కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్: నిర్ధారణ. క్యాన్సర్.నెట్. కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్  
మరియు పాలిప్‌లను గుర్తించడానికి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు. నేషనల్ క్యాన్సర్  
ఇన్స్టిట్యూట్. చివరి అప్‌డేట్ తేదీ: 02 ఆగస్టు, 2021. కొలొరెక్టల్  
క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. దశల వారీగా  
పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ చికిత్స, అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ. కొలొరెక్టల్  
క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నేను ఎలా తగ్గించగలను? కొలొరెక్టల్ (పెద్దప్రేగు)  
క్యాన్సర్. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. చివరిగా  
నవీకరించబడినది: 17 ఫిబ్రవరి, 2022. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ చికిత్స  
(PDQ®)–పేషెంట్ వెర్షన్, నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్. చివరిగా  
నవీకరించబడినది: 6 ఏప్రిల్, 2022. Sawicki T, Ruszkowska M, Danielewicz A,  
Niedźwiedzka E, Arłukowicz T, Przybyłowicz KE. ఎపిడెమియాలజీ, ప్రమాద  
కారకాలు, అభివృద్ధి, లక్షణాలు మరియు రోగ నిర్ధారణ పరంగా కొలొరెక్టల్  
క్యాన్సర్ యొక్క సమీక్ష. క్యాన్సర్లు. 2021 జనవరి;13(9):2025.  
రెసియో-బాయిల్స్ A, కాగిర్ B. కోలన్ క్యాన్సర్. InStatPearls [ఇంటర్నెట్]  
2021 జనవరి 25. StatPearls పబ్లిషింగ్. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ సంరక్షకులు,  
కోలన్ క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 12 మే, 2020.  
  
==================================================  
  
వర్ణాంధత్వాన్ని డాల్టోనిజం, వర్ణ దృష్టి లోపం, వర్ణ దృష్టి సమస్య అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం రంగు అంధత్వం అనేది కొన్ని రంగులు లేదా షేడ్స్ మధ్య  
వ్యత్యాసాన్ని చెప్పడంలో ఇబ్బంది. చాలా అరుదుగా వర్ణాంధత్వం ఒక వ్యక్తిని ఏ  
రంగులను చూడలేకపోతుంది. వర్ణాంధత్వం అనేది చాలావరకు వారసత్వంగా వచ్చే  
జన్యుపరమైన పరిస్థితి. కొన్ని సందర్భాల్లో, కొన్ని మందులు, పారిశ్రామిక  
మరియు పర్యావరణ రసాయనాలు లేదా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల యొక్క దుష్ప్రభావాల  
కారణంగా ఇది జీవితంలో పొందవచ్చు. వర్ణాంధత్వం ఉన్న వ్యక్తులు రోజువారీ  
జీవితంలో తాజా కూరగాయలు, పండ్లు మరియు పువ్వులు ఎంచుకోవడం, కారు నడపడం  
మరియు బట్టలు ఎంచుకోవడం వంటి కొన్ని సాధారణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.  
ప్రస్తుతం, ఈ పరిస్థితికి చికిత్స లేదు. అయితే, నిర్దిష్ట ఫోటోగ్రాఫిక్  
ఫ్రేమ్‌లు కళ్లద్దాలు మరియు కాంటాక్ట్ లెన్సులు కొన్ని రంగుల మధ్య తేడాను  
మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 70 మరియు  
అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు గల వ్యక్తులలో పురుషులు మరియు మహిళలు రెండింటినీ  
ప్రభావితం చేస్తాయి, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు)  
పాల్గొన్న కళ్ళు వ్యాప్తి ప్రపంచం: 300 మిలియన్ (2023) అనుకరించే  
పరిస్థితులు స్టేషనరీ నైట్ బ్లైండ్‌నెస్ (CSNB) రెటినిటిస్ పిగ్మెంటోసా  
(RP) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు ఇషిహారా  
పరీక్ష లాంతరు పరీక్షలు అనోమలోస్కోప్ రంగు అమరిక పరీక్షలు చికిత్స జ్ఞాపకం  
ప్రత్యేక అద్దాలు లేదా పరిచయాలు విజువల్ ఎయిడ్స్ యాప్‌లు మరియు సాంకేతికత  
రంగు అంధత్వం యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి వర్ణాంధత్వం యొక్క లక్షణాలు  
వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. చాలా మందికి అలాంటి తేలికపాటి లక్షణాలు  
ఉన్నాయి, వారు తమకు వర్ణాంధత్వం ఉందని కూడా గ్రహించలేరు. వర్ణాంధత్వం యొక్క  
లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: రంగులను వేరుగా చెప్పడంలో ఇబ్బంది రంగుల  
ప్రకాశాన్ని చూడటంలో ఇబ్బంది ఎరుపు మరియు ఆకుపచ్చ లేదా నీలం మరియు పసుపు  
యొక్క వివిధ షేడ్స్‌ను వేరు చేయలేకపోవడం ఎరుపు లేదా ఆకుపచ్చ నేపథ్యాన్ని  
చూస్తున్నప్పుడు కళ్ళు లేదా తల గాయపడినట్లు అనిపించడం రంగుల గుర్తింపు  
తక్కువ-స్థాయి వెలుతురులో అధ్వాన్నంగా మారవచ్చు, దీనికి విరుద్ధంగా, సహజమైన  
పగటి వెలుగులో రంగులు సులభంగా గుర్తించబడతాయి. అరుదైన సందర్భాల్లో,  
వర్ణాంధత్వం దృష్టి యొక్క పదునుపై ప్రభావం చూపుతుంది. వర్ణాంధత్వానికి  
కారణాలు కంటి రెటీనా (ఐబాల్ వెనుక కాంతి-సెన్సిటివ్ పొర) రెండు రకాల  
ఫోటోరిసెప్టర్ కణాలను కలిగి ఉంటుంది. వాటిని రాడ్లు మరియు శంకువులు అంటారు.  
రాడ్లు తేలిక మరియు చీకటిని గుర్తిస్తాయి, అయితే శంకువులు రంగులను  
గుర్తిస్తాయి. ప్రాథమిక రంగులను అర్థం చేసుకోగలిగే మూడు రకాల శంకువులు  
ఉన్నాయి. ఎరుపు, ఆకుపచ్చ మరియు నీలం: రెడ్-సెన్సింగ్ కోన్స్ (L శంకువులు):  
ఈ శంకువులు కాంతి యొక్క దీర్ఘ తరంగదైర్ఘ్యాలను (సుమారు 560 నానోమీటర్లు)  
గ్రహిస్తాయి. గ్రీన్-సెన్సింగ్ కోన్స్ (M శంకువులు): ఈ శంకువులు మధ్య  
తరంగదైర్ఘ్యాలను (సుమారు 530 నానోమీటర్లు) గ్రహిస్తాయి. బ్లూ-సెన్సింగ్  
కోన్స్ (S శంకువులు): ఈ శంకువులు తక్కువ తరంగదైర్ఘ్యాలను (సుమారు 420  
నానోమీటర్లు) గ్రహిస్తాయి. ఈ కోన్ సెల్స్ ఆప్టిక్ నరాల ద్వారా మెదడుకు  
సమాచారాన్ని పంపుతాయి. మెదడు మన రంగు అవగాహనను గుర్తించడానికి ఈ  
ఇన్‌పుట్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రకాల కోన్ కణాలు  
లేనప్పుడు, సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు లేదా సాధారణ రంగు కంటే భిన్నమైన రంగును  
గుర్తించినప్పుడు వర్ణాంధత్వం సంభవించవచ్చు. ఒక కోన్ సెల్ సరిగ్గా పని  
చేయనప్పుడు తేలికపాటి వర్ణాంధత్వం సంభవిస్తుంది. మూడు కోన్ కణాలు లేనప్పుడు  
లేదా లోపభూయిష్టంగా ఉన్నప్పుడు తీవ్రమైన వర్ణాంధత్వం ఏర్పడుతుంది. రంగు  
అంధత్వం రకాలు  
  
వివిధ రకాలైన వర్ణాంధత్వం: ఎరుపు-ఆకుపచ్చ వర్ణాంధత్వం ఇది అత్యంత సాధారణ  
వర్ణాంధత్వం, ఇది ఎరుపు మరియు ఆకుపచ్చ మధ్య తేడాను గుర్తించడం వ్యక్తికి  
కష్టతరం చేస్తుంది. ఎరుపు-ఆకుపచ్చ వర్ణాంధత్వంలో 4 రకాలు ఉన్నాయి:  
ప్రోటానోమలీ: ఇది ఎరుపు కాంతికి తగ్గిన సున్నితత్వాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు  
ఎరుపు రంగు తక్కువగా ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. ఈ రకం తేలికపాటిది మరియు  
సాధారణంగా సాధారణ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించదు. డ్యూటెరానోమలీ: ఇది  
ఆకుపచ్చ కాంతికి తగ్గిన సున్నితత్వానికి దారితీస్తుంది. ఇది ఎరుపు-ఆకుపచ్చ  
రంగు అంధత్వం యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. ఈ రకం తేలికపాటిది మరియు సాధారణంగా  
సాధారణ కార్యకలాపాలకు దారితీయదు. ప్రొటానోపియా మరియు డ్యూటెరానోపియా: ఈ  
రెండు రకాల్లో వ్యక్తి ఎరుపు మరియు ఆకుపచ్చ రెండింటి మధ్య తేడాను  
గుర్తించలేడు. నీలం-పసుపు వర్ణాంధత్వం ఇది తక్కువ సాధారణమైన వర్ణాంధత్వం,  
దీనిలో ఒక వ్యక్తి నీలం మరియు ఆకుపచ్చ మరియు పసుపు మరియు ఎరుపు మధ్య తేడాను  
గుర్తించలేడు. నీలం-పసుపు రంగు అంధత్వంలో 2 రకాలు ఉన్నాయి: ట్రిటానోమలీ:  
ఇది నీలి కాంతికి తగ్గిన సున్నితత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. ట్రైటానోపియా: ఇది  
నీలం మరియు ఆకుపచ్చ మరియు పసుపు మరియు గులాబీ మధ్య తేడాను  
గుర్తించలేకపోతుంది. ఈ వర్ణాంధత్వం రంగు తక్కువ ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది.  
బ్లూ కోన్ మోనోక్రోమసీ ఇది వర్ణాంధత్వం యొక్క అరుదైన రూపం. ఈ రకమైన  
వర్ణాంధత్వంలో, పని చేసే L శంకువులు లేదా M శంకువులు లేకపోవడం. S శంకువులు  
మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ రకమైన వర్ణాంధత్వం ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా రంగుల మధ్య  
వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించడం మరియు ఎక్కువగా బూడిద రంగులను చూడటం కష్టం. రాడ్  
మోనోక్రోమసీ (అక్రోమాటోప్సియా) అక్రోమాటోప్సియా అనేది అన్ని లేదా చాలా  
శంకువులు తప్పిపోయినప్పుడు లేదా సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు ఏర్పడే పరిస్థితి.  
దీనిని మోనోక్రోమసీ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు ఇది చాలా అరుదు. వారి కోసం,  
వారి ప్రపంచం పాత నలుపు-తెలుపు టెలివిజన్ సెట్‌లో ప్రపంచాన్ని చూసినట్లుగా  
నలుపు నుండి తెలుపు వరకు వివిధ రకాల బూడిద రంగులను కలిగి ఉంటుంది. ఒక  
వ్యక్తికి ఇతర దృష్టి సమస్యలు కూడా ఉండవచ్చు, అది వారి జీవన నాణ్యతను బాగా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. వర్ణాంధత్వానికి ప్రమాద కారకాలు వర్ణాంధత్వం యొక్క  
వివిధ ప్రమాద కారకాలు వారసత్వంగా పొందవచ్చు (ఒక వ్యక్తి దానితో జన్మించాడు)  
లేదా సంపాదించవచ్చు (తర్వాత జీవితంలో అభివృద్ధి చెందుతుంది). ప్రతి  
సందర్భంలో కారణాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. వారసత్వంగా వచ్చిన వర్ణాంధత్వం చాలా  
మందికి కలర్ బ్లైండ్‌నెస్‌తో పుడుతుంది. దీనిని పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితి  
అంటారు. జన్యువులలో మార్పు (మ్యుటేషన్) వారసత్వంగా వర్ణాంధత్వానికి  
దారితీస్తుంది. అత్యంత సాధారణ రూపం, ఎరుపు-ఆకుపచ్చ వర్ణాంధత్వం, X- లింక్డ్  
రిసెసివ్ ఇన్హెరిటెన్స్ నమూనాను అనుసరిస్తుంది. ఎరుపు-ఆకుపచ్చ  
వర్ణాంధత్వానికి సంబంధించిన జన్యుశాస్త్రం:  
  
మగవారిలో తల్లికి ఈ పరిస్థితి ఉంటే మగ శిశువుకు ఎరుపు-ఆకుపచ్చ రంగు అంధత్వం  
ఉంటుంది, తల్లి క్యారియర్ అయితే ఎరుపు-ఆకుపచ్చ వర్ణాంధత్వం వారసత్వంగా  
వచ్చే అవకాశం 50% ఉంటుంది (తల్లి జన్యు పరివర్తన యొక్క ఒక కాపీని  
తీసుకువెళుతుంది కానీ లేదు' షరతు లేదు). ఇతర కాపీ సాధారణమైనది, కాబట్టి 50%  
అవకాశం ఉంది. తండ్రి మగ శిశువులకు Y క్రోమోజోమ్ మరియు ఆడ శిశువులకు X  
క్రోమోజోమ్‌ను అందజేసే పరిస్థితి తండ్రికి ఉంటే పరిస్థితి ఉండదు.  
  
ఆడవారిలో, తల్లిదండ్రులిద్దరికీ ఈ పరిస్థితి ఉంటే ఆడ శిశువు ఎరుపు-ఆకుపచ్చ  
రంగు అంధత్వాన్ని వారసత్వంగా పొందుతుంది. తండ్రికి పరిస్థితి ఉంటే ఆడ  
శిశువు క్యారియర్‌గా ఉంటుంది కానీ తల్లికి ఆ పరిస్థితి ఉండదు. తండ్రికి ఈ  
పరిస్థితి ఉంటే మరియు తల్లి క్యారియర్‌గా ఉంటే ఎరుపు-ఆకుపచ్చ వర్ణాంధత్వం  
(50% అవకాశం) లేదా క్యారియర్ (50% అవకాశం) వారసత్వంగా వచ్చే అవకాశం 50 శాతం  
ఉంటుంది.  
  
పొందిన వర్ణాంధత్వం ఈ వర్ణాంధత్వం ఎక్కువగా నీలం-పసుపు రంగు లోపంగా  
అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు వృద్ధాప్యంతో సహా అనేక ప్రమాద కారకాలను కలిగి  
ఉంటుంది: వివిధ రంగులను వేరుచేసే సామర్థ్యం వయస్సుతో నెమ్మదిగా  
క్షీణిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు: వయసు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత లేదా  
గ్లాకోమా వంటి కంటి సంబంధిత వ్యాధులు కలర్ బ్లైండ్‌నెస్ సంభావ్యతను  
పెంచుతాయి. మధుమేహం, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, అల్జీమర్స్ వ్యాధి, ఆటో  
ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, గుండె సమస్యలు, నరాల రుగ్మతలు మరియు  
శారీరక సమస్యలు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు కలర్ బ్లైండ్‌నెస్ అవకాశాలను  
పెంచుతాయి. స్ట్రోక్: ప్రమాదాలు లేదా స్ట్రోక్‌లు రెటీనాను దెబ్బతీస్తాయి  
లేదా మెదడు లేదా కంటిలోని నిర్దిష్ట ప్రాంతాన్ని ప్రభావితం చేస్తే  
వర్ణాంధత్వానికి దారితీయవచ్చు. మందులు: అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, రక్తపోటు,  
అంగస్తంభన లోపం, క్షయ, మరియు నిర్దిష్ట యాంటీబయాటిక్స్ మరియు  
బార్బిట్యురేట్‌లకు కొన్ని మందులు కళ్ల దృష్టిని మార్చగలవు. పారిశ్రామిక  
మరియు పర్యావరణ రసాయనాలు: కార్బన్ మోనాక్సైడ్, కార్బన్ డైసల్ఫైడ్,  
ఆర్గానిక్ సాల్వెంట్‌లు మరియు కొన్ని సీసం కలిగి ఉన్న రసాయనాలకు గురికావడం  
వల్ల కూడా వర్ణాంధత్వం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నియంత్రణలేని మధుమేహం దృష్టిని  
కోల్పోయేలా చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన దృష్టి కోసం గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని  
పాయింటర్ల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. వర్ణాంధత్వ నిర్ధారణను చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి, తదుపరి సంక్లిష్టతలను తగ్గించడానికి వర్ణాంధత్వాన్ని ఖచ్చితంగా  
నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిర్ధారణ చరిత్రను కలిగి ఉంటుంది, రోగికి  
కుటుంబ చరిత్ర ఉందా లేదా కొన్ని వ్యాధులు మరియు కొన్ని మందులు వాడుతున్నారా  
అని నిర్ధారించడానికి పూర్తి చరిత్ర ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.  
స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు వర్ణ దృష్టి లోపం కోసం చేసే పరీక్షలు: ఇషిహారా  
పరీక్ష: ఇది వర్ణాంధత్వానికి అత్యంత ప్రసిద్ధ పరీక్ష. వర్ణాంధత్వాన్ని  
గుర్తించేందుకు ఇషిహారా కలర్ ప్లేట్లు అనే చిత్రాల సమితిని ఉపయోగిస్తారు.  
రంగుల చుక్కలలో పొందుపరచబడిన సంఖ్యలను కలిగి ఉన్న చిత్రాలను చూడమని  
వ్యక్తికి చెప్పబడింది. సంఖ్యల రంగు నేపథ్యం కంటే భిన్నమైన రంగు. వ్యక్తి  
సంఖ్యలను చూడలేకపోతే, ఆ వ్యక్తి బహుశా వర్ణాంధుడు కావచ్చు. లాంతరు  
పరీక్షలు: ఈ పరీక్షను ఫార్న్స్‌వర్త్ లాంతరు [FALANT] పరీక్ష అని కూడా  
పిలుస్తారు, ఇది ఎరుపు మరియు ఆకుపచ్చ మధ్య తేడాను గుర్తించలేని వ్యక్తులను  
గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ పరీక్ష సమయంలో రంగు జతలు (ఎరుపు,  
ఆకుపచ్చ మరియు తెలుపుతో సహా) చూపబడతాయి మరియు ఫలితం రంగు-పేరు దోషాల  
సంఖ్యపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అనోమలోస్కోప్: వర్ణాంధత్వాన్ని నిర్ధారించడానికి  
ఒక సాధారణ పరికరం అనోమలోస్కోప్ ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ పరీక్షలో, రెండు  
వేర్వేరు కాంతి వనరులు ఒకే రంగుకు సరిపోలాలి. అవి ఆప్టికల్ సాధనాలు, దీనిలో  
పరిశీలకుడు రంగు మరియు ప్రకాశంలో రెండు రంగుల ఫీల్డ్‌లను సరిపోల్చడానికి  
ఉద్దీపన నియంత్రణ నాబ్‌లను మార్చాలి. వర్ణ దృష్టి లోపాల నిర్ధారణకు ఇది ఒక  
ప్రామాణిక పరికరం. రంగుల అమరిక పరీక్షలు: ఈ పరీక్షను హ్యూ టెస్ట్ అని కూడా  
అంటారు. డాక్టర్ మీకు వివిధ రంగుల బ్లాక్‌లను అందిస్తారు. ఎరుపు నుండి ఊదా  
వరకు రెయిన్బో క్రమంలో వాటిని అమర్చమని డాక్టర్ మిమ్మల్ని అడుగుతాడు.  
వ్యక్తి వాటిని సరైన క్రమంలో ఉంచడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, ఒక  
రకమైన వర్ణాంధత్వం వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ప్రముఖుల ప్రభావం మార్క్  
జుకర్‌బర్గ్ ఫేస్‌బుక్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ మార్క్ జుకర్‌బర్గ్. ది  
న్యూయార్కర్ ప్రకారం, జుకర్‌బర్గ్ ఎరుపు-ఆకుపచ్చ రంగు బ్లైండ్, అంటే అతను  
ఎక్కువగా చూడగలిగే రంగు నీలం. ఫేస్‌బుక్‌ను ఆధిపత్యం చేసే రంగు నీలం కూడా.  
బిల్ క్లింటన్ బిల్ క్లింటన్ 1993 నుండి 2001 వరకు యునైటెడ్ స్టేట్స్  
అధ్యక్షుడిగా పనిచేశారు. ఎరుపు మరియు ఆకుపచ్చ రంగుల మధ్య తేడాను  
గుర్తించడంలో అతను ఇబ్బంది పడినట్లు నివేదించబడింది. రంగు అంధత్వం నివారణ  
  
పుట్టినప్పటి నుండి ఉన్న వర్ణాంధత్వాన్ని నివారించే మార్గం లేదు. కానీ  
క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా మరియు నివారించదగిన  
ప్రమాద కారకాల నుండి దూరంగా ఉండటం ద్వారా జీవితంలో తర్వాత వర్ణాంధత్వం  
సంభవించడాన్ని తగ్గించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 10వ  
తేదీన ప్రపంచ దృష్టి దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. అంధత్వం మరియు దృష్టి  
లోపంపై అవగాహన పెంచడం దీని లక్ష్యం. మీరు మీ కళ్ళను జాగ్రత్తగా  
చూసుకుంటున్నారా? దృష్టి సమస్యలను నివారించడానికి ఇక్కడ ఐదు సాధారణ  
చిట్కాలు ఉన్నాయి. తనిఖీ చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీకు ఈ క్రింది లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే మీరు వెంటనే మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి: రంగులు వేరుగా చెప్పడంలో ఇబ్బంది రంగుల ప్రకాశాన్ని చూడడంలో  
ఇబ్బంది  
  
వర్ణాంధత్వాన్ని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడే  
వైద్యులు: జనరల్ ఫిజీషియన్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ ఆప్టోమెట్రిస్ట్  
  
నేత్ర వైద్యుడు లేదా ఆప్టోమెట్రిస్ట్ అనేది కంటి మరియు దృష్టి సంరక్షణలో  
నైపుణ్యం కలిగిన వైద్య నిపుణుడు. కళ్ళు మరియు దృష్టికి సంబంధించిన ఏవైనా  
సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించడంలో వైద్యుడు సహాయం చేస్తాడు. మీరు లేదా మీ  
ప్రియమైనవారు పైన పేర్కొన్న లక్షణాలలో దేనినైనా గమనిస్తుంటే, మా విశ్వసనీయ  
వైద్యుల బృందం నుండి వైద్య సహాయం తీసుకోండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇప్పుడే  
బుక్ చేసుకోండి  
  
వర్ణాంధత్వ చికిత్స  
  
ప్రస్తుతం, పుట్టుకతో వచ్చే వర్ణాంధత్వానికి (అనువంశికంగా వచ్చిన  
వర్ణాంధత్వానికి) చికిత్స లేదు. అనేక సందర్భాల్లో, వర్ణాంధత్వం ఉన్న చాలా  
మంది వ్యక్తులు అదే పరిస్థితిని స్వీకరించడం మరియు జీవించడం నేర్చుకుంటారు.  
  
మరొక ఆరోగ్య సమస్య (అక్వైర్డ్ కలర్ బ్లైండ్‌నెస్) కారణంగా వర్ణాంధత్వం  
సంభవిస్తే, సమస్యకు కారణమయ్యే పరిస్థితికి వైద్యుడు చికిత్స చేస్తారు.  
ఎవరైనా వర్ణాంధత్వానికి కారణమయ్యే ఔషధాన్ని తీసుకుంటుంటే, మీ వైద్యుడు  
అవసరమైతే నిష్పత్తిని మార్చమని లేదా వేరే ఔషధానికి మారమని సూచించవచ్చు.  
  
పేలవమైన వర్ణ దృష్టిలో పని చేయడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి:  
  
ప్రత్యేక అద్దాలు లేదా పరిచయాలు కూడా ఎరుపు-ఆకుపచ్చ లోపం ఉన్న కొంతమందికి  
రంగుల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చూడడంలో సహాయపడవచ్చు. ఎన్‌క్రోమా గ్లాసెస్ లేజర్  
సర్జరీ ప్రక్రియల సమయంలో వైద్యులు ఉపయోగించేందుకు ఈ అద్దాలు  
సృష్టించబడ్డాయి. అవి వాస్తవానికి కాంతి తరంగదైర్ఘ్యాలను అతిశయోక్తి చేసే  
ఒక ప్రత్యేక పదార్థంలో పూసిన కటకములతో సన్ గ్లాసెస్‌గా సృష్టించబడ్డాయి. ఈ  
లెన్స్‌లపై పూత పేలవమైన వర్ణ దృష్టి ఉన్న వ్యక్తులకు వర్ణద్రవ్యంలోని  
తేడాలను కానీ వివిధ విస్తరణలను చూడటానికి సహాయపడుతుందని కనుగొనబడింది.  
ఎరుపు మరియు ఆకుపచ్చ రంగులను బాగా గుర్తించడంలో ప్రజలకు సహాయపడటానికి కాంతి  
యొక్క నిర్దిష్ట తరంగదైర్ఘ్యాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా ఈ అద్దాలు పని  
చేస్తాయి. అద్దాలు సాధారణ రంగు దృష్టిని పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడవు, కానీ  
అవి కొన్ని రంగులను మరింత ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. ఈ అద్దాలు  
ఇప్పుడు ఎరుపు-ఆకుపచ్చ రంగు అంధత్వం యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి  
రూపొందించబడిన రంగు-సరిచేసే అద్దాలుగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి. కానీ ఎంపికలు  
చాలా పరిమితమైనవి మరియు అన్ని వ్యక్తులు ఉపయోగించేందుకు ఖరీదైనవి.  
కాంటాక్ట్ లెన్సులు వర్ణాంధత్వం కోసం కాంటాక్ట్ లెన్సులు చాలా మంది రోగులకు  
అత్యంత సాధారణ ఎంపిక, ఎందుకంటే ఇది ఉపయోగించడం సులభం మరియు నొప్పిలేకుండా  
ఉంటుంది. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మీరు ఆందోళన  
చెందుతున్నారా? లెన్స్ ధరించేవారు తమ కళ్లను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి  
నివారించాల్సిన కొన్ని సాధారణ తప్పుల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. విజువల్ ఎయిడ్స్  
యాప్‌లు మరియు టెక్నాలజీని తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి కొన్ని  
యాప్‌లు ఫోన్‌తో ఫోటో తీయడానికి ఉపయోగించబడతాయి మరియు ఆ ప్రాంతం యొక్క  
రంగును కనుగొనడానికి ఫోటో భాగంపై నొక్కండి. కొత్త జోక్యాలు వర్ణాంధత్వం  
వారసత్వంగా వచ్చిన వ్యక్తుల కోసం జన్యు చికిత్స (ఒక వ్యాధి లేదా వైద్యపరమైన  
రుగ్మతను చికిత్స చేయడానికి, నిరోధించడానికి లేదా నయం చేయడానికి జన్యువులను  
ఉపయోగించే సాంకేతికత) పరిశోధన కొనసాగుతోంది. ఆధునిక జన్యు చికిత్స క్యాచ్  
అయితే, వర్ణాంధత్వానికి చికిత్సలు చివరికి ఆమోదించబడవచ్చు మరియు వర్ణ  
దృష్టి పెంపుదలకు తలుపులు తెరవవచ్చు. ఎరుపు-ఆకుపచ్చ వర్ణాంధత్వానికి  
సంభావ్య జన్యు మార్పిడి చికిత్స ఇప్పటికే జంతువులలో పరీక్షించబడింది.  
వర్ణాంధత్వం యొక్క సమస్యలు  
  
వర్ణాంధత్వం యొక్క తీవ్రమైన రూపం ఉన్న వ్యక్తులు ఇలాంటి సమస్యలను  
ఎదుర్కోవచ్చు:  
  
అక్రోమాటోప్సియా: ఇది వర్ణ దృష్టి పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా లేకపోవటం  
ద్వారా వర్గీకరించబడిన పరిస్థితి. నలుపు, తెలుపు మరియు బూడిద షేడ్స్ మినహా  
వ్యక్తి రంగులను గ్రహించలేరు. నిస్టాగ్మస్: ఇది మీ కళ్ళు వేగంగా,  
పునరావృతమయ్యే, అనియంత్రిత కదలికలను చేసే పరిస్థితి. వర్ణాంధత్వం యొక్క  
కొన్ని సందర్భాల్లో, వ్యక్తులు అసంకల్పిత కంటి కదలికలను ఎదుర్కొంటారు.  
ఫోటోఫోబియా: ప్రకాశవంతమైన కాంతిలో అసౌకర్యం రంగు అంధత్వం కారణంగా ఉంటుంది.  
వర్ణాంధత్వంతో జీవించడం  
  
అనారోగ్యం లేదా గాయం కారణంగా వర్ణాంధత్వం సంభవిస్తే, అంతర్లీన కారణానికి  
చికిత్స చేయడం వర్ణాంధత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే,  
వారసత్వంగా వచ్చిన వర్ణాంధత్వానికి చికిత్స లేదు. వర్ణాంధత్వం ఉన్న  
వ్యక్తులు తరచుగా స్పృహతో కొన్ని పద్ధతులను వర్తింపజేస్తారు లేదా రంగు  
వస్తువుల క్రమాన్ని గుర్తుంచుకోవడం ద్వారా జీవితాన్ని సులభతరం చేయడానికి  
నిర్దిష్ట సాధనాలను ఉపయోగిస్తారు, వారు దుస్తులు లేదా ఇతర వస్తువులను  
క్రమబద్ధీకరించగల సంరక్షకుని కలిగి ఉండటం రోజువారీ సవాళ్లను నిర్వహించడంలో  
సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు:  
  
1. సరైన లైటింగ్ కోసం లక్ష్యం దృష్టి లోపం ఉన్నవారి సామర్థ్యాలలో లైటింగ్  
 పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. పసుపు లేదా మందమైన లైటింగ్ రంగును  
 గ్రహించడం మరింత కష్టతరం చేస్తుంది. గ్లేర్స్ రంగులను సరిగ్గా  
 గ్రహించడం కష్టతరం చేస్తుంది. లైటింగ్‌ను నియంత్రించగల ప్రాంతాల్లో,  
 ప్రకాశవంతమైన మరియు సహజ కాంతిని లక్ష్యంగా చేసుకోండి.  
2. స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు మరియు యాప్‌ల ఉపయోగం టెక్నాలజీలో పురోగతి సహాయంతో,  
 స్మార్ట్‌ఫోన్ యాప్‌లు రంగుల దృష్టి లోపం ఉన్న వ్యక్తులకు రంగులను  
 గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని యాప్‌లు ఉదయం షాపింగ్ చేసేటప్పుడు  
 లేదా బట్టలు తీసుకునేటప్పుడు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. యాప్ ప్రధానంగా  
 రంగు అంధ వ్యక్తుల కోసం రూపొందించబడింది మరియు రోజువారీ జీవితంలో అన్ని  
 రకాల రంగుల గుర్తింపును సరిపోల్చడంలో సహాయపడుతుంది  
3. కలర్ బ్లైండ్ గ్లాసెస్ కోసం చూడండి ఇది వర్ణాంధత్వానికి నివారణ కాదు.  
 అయితే, కలర్‌బ్లైండ్ గ్లాసెస్ ఉత్తమ ఎంపిక. ఈ అద్దాలు బహుళ ఆకారాలు  
 మరియు రంగులలో లభించే సాధారణ అద్దాల మాదిరిగానే ఉంటాయి.  
 వర్ణాంధత్వానికి దారితీసే అతివ్యాప్తి చెందుతున్న తరంగదైర్ఘ్యాలను  
 ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా ఈ అద్దాలు పని చేస్తాయి మరియు ప్రపంచాన్ని సాధారణ  
 దృష్టిగల వ్యక్తిగా చూడడంలో మరియు రోజువారీ పనులను జయించడంలో  
 సహాయపడతాయి.  
4. పాఠశాలలో సవాళ్లను నిర్వహించడం పిల్లలు రంగు అంధత్వం కలిగి ఉంటే  
 ఉపాధ్యాయులతో సమన్వయం చేసుకోండి మరియు వారి పిల్లలకు సహాయం చేయడానికి ఈ  
 క్రింది పాయింట్‌లను అడగండి: బ్లాక్‌బోర్డ్ లేబుల్ పెయింట్‌లు మరియు  
 ఇతర ఆర్ట్ సామాగ్రిని ప్రాథమిక పేర్లతో చక్కగా చూసేందుకు పిల్లవాడిని  
 ముందు మరియు మధ్యలో కూర్చోనివ్వండి. తెల్లటి కాగితంపై నల్ల సిరా  
 ఉపయోగించండి  
5. పండ్లు మరియు కూరగాయల కోసం షాపింగ్ చేయడం మీరు రంగు కారణంగా పండ్లు  
 మరియు కూరగాయల మధ్య తేడాను గుర్తించడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని  
 అనుకుందాం. అలాంటప్పుడు, మీరు ఆన్‌లైన్‌లో శోధించవచ్చు లేదా మీకు  
 ఇష్టమైన పండ్లు మరియు కూరగాయలను నిర్ణయించడంలో సహాయం కోసం మీ కిరాణా  
 దుకాణంలోని కార్మికుడిని అడగవచ్చు.  
6. వంట చిట్కాలు రంగు లోపం ఉన్న వ్యక్తులకు, ఆహారం పూర్తిగా ఉడికిపోయి,  
 తినడానికి సిద్ధంగా ఉందో లేదో మరియు పండ్లు మరియు కూరగాయలు పండినవి  
 లేదా కుళ్ళిపోయాయా అని గుర్తించడం కష్టం. వంట చేసేటప్పుడు  
 అనుసరించడానికి ఉత్తమమైన అభ్యాసం, ఎల్లప్పుడూ ఉష్ణోగ్రత మార్గదర్శకాలను  
 అనుసరించండి. మాంసం యొక్క రంగు మధ్యలో ఆధారపడి చికెన్ ముక్క పూర్తిగా  
 వండబడిందో లేదో నిర్ణయించడానికి బదులుగా, మాంసం థర్మామీటర్  
 ఉపయోగించండి.  
7. పని సవాళ్లను పరిష్కరించడం పనిలో పవర్‌పాయింట్‌లను చదవడం మరియు  
 రూపకల్పన చేయడం లేదా గ్రాఫ్‌లు మరియు చిత్రాలపై పని చేయడం మరియు కంపెనీ  
 పత్రాలను చదవడం సవాలును కలిగి ఉండవచ్చు. కంపెనీ డాక్యుమెంట్  
 టెంప్లేట్‌లను అర్థం చేసుకోవడం అంత కష్టంగా లేని రంగులకు మార్చడం వంటి  
 కంపెనీ మరింత కలుపుకొని ఉండే మార్గాల గురించి వర్ణాంధత్వ ఉద్యోగి  
 బాస్‌తో మాట్లాడవచ్చు.  
8. గాడ్జెట్‌లతో వ్యవహరించడం ఈ రోజుల్లో చాలా అధునాతన ఎలక్ట్రానిక్‌లు  
 రంగుపై ఆధారపడకుండా తక్కువ లేదా పూర్తి బ్యాటరీని సిగ్నల్ చేసే  
 మార్గాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, Apple కంప్యూటర్‌లు "రంగులు  
 లేకుండా భేదం" అనే సెట్టింగ్‌ని కలిగి ఉంటాయి. ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్‌లు  
 వినియోగదారు చూడలేని రంగుల ఆధారంగా రంగు సవరణను అందించే అధిక  
 వెర్షన్‌ను కూడా అందిస్తాయి.  
9. ట్రాఫిక్ లైట్లను చదవడం ట్రాఫిక్ లైట్లను చదవడం కోసం రంగు అంధుడు  
 రంగుపై కాకుండా స్థానంపై ఆధారపడాలి. పై నుండి క్రిందికి నడిచే ట్రాఫిక్  
 లైట్ల కోసం: పైభాగం ఆగిపోతుంది, మధ్యలో జాగ్రత్త వహించాలి మరియు దిగువ  
 పోయింది. మెరుగైన ట్రాఫిక్ లైటింగ్ కోసం సూచనలు రంగు-లోపం ఉన్న  
 వ్యక్తులు కాంతిని సులభంగా గ్రహించేలా చేయడానికి ట్రాఫిక్ లైట్లలో  
 సరళమైన సర్దుబాటు ఉండాలి:  
  
కొత్త ట్రాఫిక్ లైటింగ్ సిస్టమ్‌లో ప్రతి గుర్తుకు రెండు రంగులు ఉండాలి.  
"స్టాప్" గుర్తు మధ్యలో ఎరుపు మరియు పరిధీయ పసుపు అంచుని కలిగి ఉండాలి.  
"గో" గుర్తుకు సెంట్రల్ గ్రీన్ మరియు పెరిఫెరల్ బ్లూ రిమ్ ఉండాలి. అందువల్ల  
చాలా రంగు అంధ వ్యక్తులు (ఎరుపు-ఆకుపచ్చ) "స్టాప్" కోసం పసుపు అంచుని మరియు  
"గో" కోసం నీలం రంగు అంచుని గుర్తిస్తారు. ట్రాఫిక్ లైట్లు ఈ రెండు  
సిగ్నల్‌లను మాత్రమే కలిగి ఉండాలి: "ఆపు" మరియు "వెళ్ళు", ఇంటర్మీడియట్  
ఆరెంజ్ గుర్తును తొలగిస్తుంది. ఈ సాధారణ ఆలోచనలు రంగు అంధ వ్యక్తులకు సహాయం  
చేయడంలో సహాయపడతాయి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వర్ణాంధత్వాన్ని నయం చేయవచ్చా?  
వర్ణాంధత్వం యొక్క ఐదు లక్షణాలు ఏమిటి? రంగు అంధత్వం ఉన్నవారు డ్రైవ్  
చేయగలరా? వర్ణాంధత్వానికి కారణమేమిటి? ప్రస్తావనలు ది ఆర్ట్ ఆఫ్ మెడిసిన్.  
హార్వర్డ్ మెడిసిన్. శరదృతువు 2022 సంచిక. కలర్ బ్లైండ్‌నెస్ దిద్దుబాటు  
కోసం రెండు డైమెన్షనల్ బయో కాంపాజిబుల్ ప్లాస్మోనిక్ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు.  
N. రూస్టేయి & SM హమీది. వర్ణాంధత్వానికి కారణాలు. నేషనల్ ఐ ఇన్స్టిట్యూట్.  
జూన్ 2019. వర్ణ దృష్టి లోపంతో జీవించడం. కలర్ బ్లైండ్ అవేర్‌నెస్. 2023.  
నైఫే J, కౌఫ్‌మన్ EJ. రంగు దృష్టి. [2022 అక్టోబర్ 31న నవీకరించబడింది].  
ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Pasmanter N,  
Munakomi S. ఫిజియాలజీ, కలర్ పర్సెప్షన్. [2022 సెప్టెంబర్ 12న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: రంగు  
అంధత్వం రకాలు. నేషనల్ ఐ ఇన్స్టిట్యూట్. జూన్ 2019. వర్ణాంధత్వం అంటే  
ఏమిటి? నేషనల్ ఐ ఇన్స్టిట్యూట్. జూలై 3. వర్ణాంధత్వం. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ.  
మార్చి 2023. రంగు అంధ రోగుల జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే నేటి భారంపై  
సమీక్ష. కొరినా-ఇలియానా సూసియు, వ్లాడ్-ఐయోన్ సూసియు మరియు ఇతరులు.  
వయస్సుతో పాటు రంగు దృష్టి సమస్యలు చాలా సాధారణం అవుతాయి, ఒక అధ్యయనం  
చూపిస్తుంది. వోల్టర్స్ క్లూవర్ హెల్త్: లిపిన్‌కాట్ విలియమ్స్ &  
విల్కిన్స్.  
  
==================================================  
  
సాధారణ జలుబును కోల్డ్ మరియు అప్పర్ రెస్పిరేటరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ అని  
కూడా పిలుస్తారు (URTI) అవలోకనం సాధారణ జలుబు అనేది మనలో ప్రతి ఒక్కరికి మన  
జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో ఉండే అత్యంత సాధారణ రుగ్మతలలో ఒకటి. ఎక్కువగా  
వైరస్‌ల వల్ల సంభవించినప్పటికీ, వాతావరణంలో మార్పులు లేదా అంతర్లీన  
శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా కూడా జలుబు రావచ్చు. ఇది సోకిన వ్యక్తులతో  
సన్నిహితంగా ఉండటం లేదా కలుషితమైన వస్తువులను తాకడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
  
తుమ్ములు, గొంతునొప్పి, అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు అనిపించడం మరియు నాసికా  
స్రావాలు జలుబుకు సంబంధించిన అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు. జలుబును  
నిర్ధారించడానికి, శారీరక లక్షణాలను అంచనా వేయడం సాధారణంగా సరిపోతుంది.  
చాలా సందర్భాలలో, ప్రయోగశాల పరీక్ష అవసరం లేదు.  
  
జలుబు చికిత్స ప్రధానంగా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
ఆవిరి పీల్చడం, హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడం, పుక్కిలించడం, నాసల్ స్ప్రే  
ఉపయోగించడం మరియు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం వంటి గృహ సంరక్షణ చర్యలు  
జలుబు నుండి త్వరగా కోలుకోవడానికి ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. సాధారణంగా అన్ని  
వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగంపై ప్రభావం చూపే స్త్రీ  
పురుషుల శరీర భాగాలు (లు) ముక్కు గొంతు సైనస్‌లను అనుకరించే పరిస్థితులు  
అలెర్జీ రినిటిస్ సైనసిటిస్ చికిత్స యాంటిహిస్టామైన్‌లు మరియు  
డీకాంగెస్టెంట్‌లు: ఫెనైల్‌ఫ్రైన్, క్లోర్‌ఫెనిరమైన్ & ఫెక్సోఫెనాడిన్  
ఎక్స్‌పెక్టరెంట్స్ మరియు పారాటోమోల్ ఔషధాలు , ఇబుప్రోఫెన్ & ఆస్పిరిన్  
నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ ENT స్పెషలిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్‌ని  
సంప్రదించడానికి ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ అలెర్జిస్ట్ సాధారణ జలుబు  
లక్షణాలు  
  
జలుబు లేదా జలుబు, పేరు సూచించినట్లుగా, చాలా సాధారణం, అధ్యయనాల ప్రకారం,  
సగటు పెద్దలకు సంవత్సరానికి 4-6 జలుబు వస్తుంది, అయితే పిల్లలకు సంవత్సరంలో  
6-8 జలుబు వస్తుంది. జలుబు సాధారణంగా క్రింది లక్షణాల ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది:  
  
మూసుకుపోయిన ముక్కు గొంతు నొప్పి తుమ్ములు దగ్గు (ఉత్పాదక లేదా పొడి) నీరు  
కారుతున్న కళ్ళు అస్వస్థత లేదా అస్వస్థత వంటి సాధారణ భావన స్వల్ప శరీర  
నొప్పులు లేదా తేలికపాటి తలనొప్పి సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉండే నాసికా  
ఉత్సర్గ  
  
గమనిక: ఉత్సర్గ సాధారణంగా స్పష్టంగా ప్రారంభమవుతుంది మరియు చలి పెరుగుతున్న  
కొద్దీ మందంగా మరియు పసుపు లేదా ఆకుపచ్చగా మారుతుంది.  
  
అప్పుడప్పుడు, సాధారణ జలుబు క్రింది లక్షణాలతో కూడా ఉంటుంది: పోస్ట్‌నాసల్  
డ్రిప్ లేదా గొంతు వెనుక భాగంలో డ్రైనేజ్ చెవి నొప్పి సైనస్ ఒత్తిడి ఆకలిని  
కోల్పోవడం వాసన లేదా రుచి పరిసర ఉష్ణోగ్రతకు అతి సున్నితత్వం చలి (జ్వరంతో  
లేదా లేకుండా చలిగా అనిపించడం) తక్కువ స్థాయి జ్వరం (102°F కంటే తక్కువ)  
ఛాతీలో అసౌకర్యం లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది సాధారణ జలుబుకు కారణాలు  
  
జలుబు యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలు వైరస్లు, ముఖ్యంగా RNA వైరస్లు. జలుబుకు  
కారణమయ్యే కొన్ని సాధారణ వైరస్‌లు:  
  
రైనోవైరస్ కరోనా వైరస్ ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ పారాఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్  
అడెనోవైరస్ కాక్స్సాకీ వైరస్  
హ్యూమన్ బోకావైరస్ (HBoV)  
  
కొన్ని సాధారణ జలుబులు బ్యాక్టీరియా వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు, కానీ ఇది చాలా  
అరుదు. రైనోవైరస్లు పిల్లలు మరియు పెద్దలలో జలుబు యొక్క అత్యంత సాధారణ  
కారకాలుగా పిలువబడతాయి. ఇది జలుబు లేదా COVID-19? COVID-19 సాధారణ జలుబుతో  
అనేక లక్షణాలను పంచుకుంటుంది. రెండూ శ్వాసకోశ వైరస్‌ల వల్ల సంభవిస్తాయి  
మరియు ముక్కు మరియు నోటి నుండి వచ్చే బిందువుల ద్వారా వ్యక్తి నుండి  
వ్యక్తికి వ్యాపిస్తాయి. కేవలం లక్షణాల ఆధారంగా, ముఖ్యంగా తేలికపాటి నుండి  
మితమైన సందర్భాలలో రెండింటి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చెప్పడం కష్టం. జలుబు కంటే  
అనారోగ్యం COVID-19 అని సూచించే కొన్ని సంకేతాలు జ్వరం లేదా చలి, నిరంతర  
పొడి దగ్గు మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం. అయినప్పటికీ, జ్వరం ఫ్లూ, న్యుమోనియా  
లేదా ఏదైనా ఇతర సంక్రమణను కూడా సూచిస్తుంది. కాబట్టి, COVID-19 అవకాశం  
ఉన్నట్లయితే పరీక్ష చేయించుకోవడం ఉత్తమం. COVID-19 గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడు చదవండి! సాధారణ జలుబుకు  
ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది కారకాలు మీ జలుబు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. శిశువులు, పసిబిడ్డలు మరియు  
చిన్నపిల్లలు జలుబు బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, అయినప్పటికీ,  
సంవత్సరంలో ఎప్పుడైనా జలుబు వస్తుంది, శీతాకాలంలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది,  
సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉండండి లేదా విమానాలు తక్కువ తేమ లేదా పొడి  
వాతావరణం నాసికా గద్యాలై పొడిబారడం మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌కు ఎక్కువ అవకాశం  
కలిగిస్తుంది.  
  
మీ వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ఆధారంగా జలుబు నిర్ధారణ జరుగుతుంది.  
సాధారణంగా, జలుబు విషయంలో ప్రయోగశాల పరీక్షలకు ప్రాముఖ్యత ఉండదు లేదా చాలా  
తక్కువ. అయినప్పటికీ, నాసికా స్రావాలలో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా, పారాఇన్‌ఫ్లుఎంజా  
మరియు అడెనోవైరస్ యాంటిజెన్‌లను గుర్తించడానికి కొన్ని వేగవంతమైన పరీక్షలు  
సూచించబడ్డాయి. రైనోవైరస్, ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్లు మరియు అడెనోవైరస్లు కూడా  
గొంతు శుభ్రముపరచడం ద్వారా గుర్తించబడతాయి. సాధారణ జలుబు ఫ్లూతో సమానం కాదు  
సాధారణ జలుబు "ఫ్లూ" (ఇన్‌ఫ్లుఎంజా) అని పిలవబడే మరింత తీవ్రమైన  
పరిస్థితితో అనేక లక్షణాలను పంచుకుంటుంది. మీ అనారోగ్యం జలుబు వంటి  
స్వల్పంగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఫ్లూ వంటి మరింత తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు గుర్తించడం  
చాలా ముఖ్యం. ఫ్లూ నుండి మీ జలుబును వేరు చేయడంలో మీకు సహాయపడే 2 శీఘ్ర  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సాధారణ జలుబు నివారణ  
  
మీరు ఎల్లప్పుడూ జలుబును నిరోధించలేరు. అయితే, కొన్ని సాధారణ నివారణ  
చిట్కాలను అనుసరించడం ద్వారా, మీరు ఇతర వ్యక్తుల నుండి జలుబును  
నివారించవచ్చు. జలుబు ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా ఉండకండి, ముఖ్యంగా జలుబు  
వచ్చిన మొదటి రోజులలో వారు ఈ సమయంలో ఎక్కువగా అంటువ్యాధులు కలిగి ఉంటారు  
మరియు ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందవచ్చు. ఒక రోజులో మీ చేతులను తరచుగా కడగాలి,  
ప్రత్యేకించి జలుబు ఉన్న వారితో సన్నిహితంగా ఉన్న తర్వాత లేదా కలుషితమైన  
వస్తువును తాకిన తర్వాత. భోజనానికి ముందు మరియు తరువాత మీ చేతులను కడగడం  
కూడా చాలా ముఖ్యం. జలుబు వైరస్ సోకకుండా ఉండటానికి మీ కళ్ళు, ముక్కు మరియు  
నోటిని తాకవద్దు, ఎందుకంటే వైరస్లు మరియు ఇతర సోకిన కణాలు మీ శరీరంలోకి  
ప్రవేశించడానికి మీ చేతులే సులభమైన మార్గం. జలుబు బారిన పడకుండా ఉండేందుకు  
టవల్లు మరియు రుమాలు వంటి సోకిన వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిగత వస్తువులను  
ఉపయోగించవద్దు. కొన్నిసార్లు, పొడి వాతావరణం కూడా జలుబును ప్రేరేపిస్తుంది;  
అందువల్ల, సైనస్‌లు ఎండిపోకుండా నిరోధించడానికి మీ వాతావరణంలోని తేమను  
తనిఖీ చేయండి. మీకు జలుబు ఉంటే, దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మేటప్పుడు మీ ముక్కు  
మరియు నోటిని రుమాలు లేదా టిష్యూతో కప్పుకోవడం మంచిది. మూసి మూత బిన్‌లో  
ఉపయోగించిన కణజాలాన్ని విస్మరించండి మరియు చేతులు కడుక్కోండి. ఉబ్బసం లేదా  
ఇతర దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులతో బాధపడుతున్న హాని కలిగించే వ్యక్తుల  
నుండి దూరంగా ఉండాలని కూడా సలహా ఇస్తారు. నీకు తెలుసా? జలుబు చాలా  
అంటువ్యాధి. కోల్డ్ వైరస్ ఉన్న ద్రవం యొక్క చుక్కలు టచ్ ద్వారా బదిలీ  
చేయబడినప్పుడు అవి చాలా తరచుగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. ఈ చుక్కలు కూడా  
పీల్చబడవచ్చు. సాధారణ జలుబును ఎలా నివారించాలో ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి.  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
సాధారణంగా, జలుబు ఎటువంటి చికిత్స లేకుండా 7 నుండి 10 రోజులలో దానంతట అదే  
మెరుగుపడుతుంది. అయినప్పటికీ, మీ జలుబు కాలక్రమేణా తీవ్రమవుతుంటే లేదా మీకు  
అధిక జ్వరం, ఛాతీ నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించవచ్చు. అలాగే, ప్రతి  
ప్రయాణిస్తున్న రోజుతో మీ లక్షణాలు తీవ్రమవుతుంటే మీ వైద్యుడికి  
తెలియజేయండి. మీరు ఈ క్రింది నిపుణులను సంప్రదించవచ్చు:  
  
సాధారణ వైద్యుడు ENT స్పెషలిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్  
స్పెషలిస్ట్ అలెర్జిస్ట్  
  
ఆస్తమా లేదా క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD) వంటి  
శ్వాసనాళాల దీర్ఘకాలిక వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు వైద్యుడిని  
సంప్రదించడం మరింత ముఖ్యమైనది. మీరు క్రింది లక్షణాలలో దేనినైనా  
గమనించినట్లయితే, వైద్య సహాయం పొందండి:  
  
అధిక జ్వరం చెవి నొప్పి సైనస్ సంబంధిత తలనొప్పులు జలుబు యొక్క తీవ్రమైన  
లక్షణాలు అసాధారణమైనవి దగ్గు తీవ్రమవుతుంది అయితే ఇతర జలుబు లక్షణాలు COPD  
లేదా ఆస్తమా వంటి ఏదైనా దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల సమస్య యొక్క మంటను  
మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
ఒకే క్లిక్‌తో ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
మీ అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి!  
  
సాధారణ జలుబు చికిత్స  
  
వైరస్‌ల దాడి వల్ల వచ్చే జలుబులకు ఖచ్చితమైన చికిత్స అందుబాటులో లేదు.  
అటువంటి సందర్భాలలో, మందులు సహాయకరంగా పరిగణించబడతాయి, కానీ అవి లక్షణాల  
నుండి ఉపశమనం మాత్రమే అందిస్తాయి. జలుబు విషయంలో నిపుణులు సూచించే కొన్ని  
సాధారణ చికిత్సా ఎంపికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. 1. యాంటిహిస్టామైన్లు మరియు  
డీకాంగెస్టెంట్లు  
  
మీకు జలుబు ఉంటే, యాంటిహిస్టామైన్‌లు మరియు డీకాంగెస్టెంట్‌లు తగ్గిన  
నాసికా ఉత్సర్గ, ముక్కు ఊదడం, తుమ్ములు, వ్యవధి మరియు లక్షణాల తీవ్రతతో  
మీకు రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు:  
ఫెనైల్ఫ్రైన్ క్లోర్ఫెనిరమైన్ ఫెక్సోఫెనాడిన్ 2. ఎక్స్‌పెక్టరెంట్స్ &  
యాంటీటస్సివ్స్  
  
మీ జలుబు దగ్గుతో కూడి ఉంటే, మీకు ఉన్న దగ్గు రకాన్ని బట్టి మీకు  
యాంటీటస్సివ్ లేదా ఎక్స్‌పెక్టరెంట్ అవసరం కావచ్చు. కొన్ని సాధారణ  
ఉదాహరణలు: గుయిఫెనెసిన్ డెక్స్ట్రోమెథోర్ఫాన్ 3. నొప్పి నివారణ మందులు  
  
నాన్ స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) శరీర నొప్పులు, మంట  
మరియు జ్వరం వంటి లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు: పారాసెటమాల్  
ఇబుప్రోఫెన్ ఆస్పిరిన్  
  
గమనిక: పిల్లలకు ఎప్పుడూ ఆస్పిరిన్ ఇవ్వకండి, ఎందుకంటే ఇది రేయ్  
సిండ్రోమ్‌కు దారి తీస్తుంది, ఇది కాలేయం మరియు మెదడును ప్రభావితం చేసే  
పిల్లలలో అరుదైన కానీ చాలా తీవ్రమైన అనారోగ్యం. నీకు తెలుసా? సాధారణ జలుబు  
చికిత్సలో యాంటీబయాటిక్స్ సాధారణంగా ఉపయోగపడవు. మీ జలుబు తర్వాత సైనస్  
ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సెకండరీ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు మాత్రమే  
వాటికి ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. యాంటీబయాటిక్స్, అయితే, భవిష్యత్తులో  
యాంటీబయాటిక్ నిరోధకతను నివారించడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత  
మాత్రమే తీసుకోవాలి. సాధారణ జలుబు కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు లక్షణాల నుండి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి  
మరియు మీకు జలుబు వస్తున్నట్లు అనిపించిన వెంటనే వాడాలి.  
  
1. మీకు జలుబు ఉన్నట్లయితే, ద్రవాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శ్లేష్మం  
 సన్నబడటానికి మరియు ముక్కు నుండి సులభంగా పారుదలకి సహాయపడుతుంది. మీ  
 గొంతు నొప్పిని తగ్గించడానికి మరియు మీ జలుబు లక్షణాలను మెరుగ్గా  
 నిర్వహించడానికి పుష్కలంగా ద్రవాలను, ముఖ్యంగా వెచ్చని పానీయాలను  
 చేర్చాలని సలహా ఇస్తారు.  
  
2. సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి తగినంత నిద్ర వైద్యం కోసం చాలా ముఖ్యమైనది.  
 కొన్నిసార్లు, అధిక అలసట మరియు అలసట జలుబు లక్షణాలను తీవ్రతరం  
 చేస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లతో పోరాడే సహజమైన ఫైటర్ సెల్స్‌ను శరీరంలో  
 ఉత్పత్తి చేయడంలో నిద్ర సహాయపడుతుంది.  
  
3. నాసికా సెలైన్ ద్రావణం లేదా స్ప్రేని ఉపయోగించండి, మీరు మీ నాసికా  
 భాగాలను తేమగా మరియు చిక్కగా ఉన్న శ్లేష్మం లేకుండా ఉంచడానికి మరియు  
 బ్లాక్ చేయబడిన నాసికా భాగాలను వదిలించుకోవడానికి నాన్-మెడికేషన్  
 నాసికా సెలైన్ స్ప్రేలు లేదా సొల్యూషన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
4. పరిసర గాలిని తేమగా ఉంచండి నాసికా గద్యాలై ఆరిపోకుండా నిరోధించడానికి  
 మీ పరిసర గాలిని తేమగా ఉంచడానికి మీరు హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించవచ్చు.  
 జలుబు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు ఆవిరిని పీల్చుకోవచ్చు.  
  
5. నేతి కుండను ఉపయోగించండి నేతి పాట్ అనేది శ్లేష్మాన్ని బయటకు పంపడంలో  
 సహాయపడే ఒక కంటైనర్. సింక్‌పై మీ తలని మీ వైపుకు వంచి, నేతి కుండ యొక్క  
 చిమ్మును మీ ఎగువ నాసికా రంధ్రంలో ఉంచడం ద్వారా మీరు దీన్ని  
 ఉపయోగించవచ్చు. దీని తర్వాత మీ ఎగువ నాసికా రంధ్రంలో నీటిని (ఉప్పు  
 నీటి ద్రావణం) పోయాలి మరియు దిగువ ముక్కు వైపు నీరు ప్రవహించండి లేదా  
 ప్రవహించండి.  
  
6. ఎలివేటెడ్ పొజిషన్‌లో నిద్రించండి, కొంచెం ఎత్తులో ఉన్న స్లీపింగ్  
 పొజిషన్ మీ శ్లేష్మం బాగా పారుదలలో సహాయపడుతుంది. మీరు మీ సైనస్‌లలో  
 ద్రవాలు ప్రవహించటానికి మరియు రద్దీని నిరోధించడానికి మీ తల కింద  
 దిండ్లు ఉంచుకోవచ్చు.  
  
7. ఉప్పునీరు లేదా పోవిడోన్-అయోడిన్‌తో గార్గిల్ చేయడం వల్ల ఎగువ శ్వాసకోశ  
 ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల సంభవం తగ్గుతుంది.  
  
8. మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మద్దతు ఇచ్చే ఆహారాన్ని తినండి విటమిన్ సి  
 మరియు జింక్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు జలుబు నుండి కోలుకోవడానికి మీకు  
 సహాయపడతాయి. నారింజ, నిమ్మ, బెల్ పెప్పర్స్ మరియు స్ట్రాబెర్రీ వంటి  
 విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు జలుబు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
 మీకు సహాయపడతాయి.  
  
9. పరిశుభ్రతపై అదనపు శ్రద్ధ వహించండి మంచి పరిశుభ్రత పాటించడం వల్ల  
 జలుబును నివారించడమే కాకుండా, జలుబు ఇతరులకు వ్యాపించకుండా  
 నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు మీ చేతులను ఎల్లవేళలా శుభ్రంగా  
 ఉంచుకున్నారని మరియు తరచుగా తాకిన వస్తువులు/ఉపరితలాలను క్రిమిసంహారక  
 చేసేలా చూసుకోండి.  
  
ఈ సమర్థవంతమైన మరియు సులభమైన సహజ నివారణలతో వైరల్ జలుబుతో మెరుగ్గా  
పోరాడండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
సాధారణ జలుబు యొక్క సమస్యలు  
  
జలుబు సాధారణంగా మందులతో లేదా లేకుండా కొన్ని రోజుల నుండి వారాల వరకు  
మెరుగవుతుంది. అయినప్పటికీ, జలుబు వైరస్ శరీరంలోని అనేక ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లకు  
దారి తీస్తుంది:  
  
తీవ్రమైన చెవి ఇన్ఫెక్షన్ (ఓటిటిస్ మీడియా) తీవ్రమైన సైనసిటిస్ తీవ్రమైన  
బ్రోన్కైటిస్ స్ట్రెప్ థ్రోట్ న్యుమోనియా క్రూప్ లేదా బ్రోన్కియోలిటిస్  
పిల్లలలో  
  
మీరు ఇప్పటికే ఆస్తమా, క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్ లేదా ఎంఫిసెమా వంటి శ్వాసకోశ  
సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, జలుబు ఈ వ్యాధుల లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది. నీకు తెలుసా? మీ జలుబు తగ్గడానికి నిరాకరిస్తే, అది  
సైనసైటిస్‌కు సంకేతం కావచ్చు. సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా సైనసిటిస్ మీ ముక్కు  
మరియు తల లోపల గాలితో నిండిన ఖాళీలు (సైనస్ అని పిలుస్తారు) ఎర్రబడినప్పుడు  
లేదా ఉబ్బినప్పుడు సంభవిస్తుంది. వైరస్లు లేదా బాక్టీరియా రెండూ ఈ మంటను  
కలిగించవచ్చు. సైనసైటిస్ గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! సాధారణ జలుబు యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
జలుబు నుండి త్వరగా కోలుకోవడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి.  
  
నిమ్మకాయ (నింబు): నిమ్మకాయలు జలుబు మరియు జ్వరానికి అత్యంత ప్రసిద్ధ  
ఔషధాలలో ఒకటి, ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి  
పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవి జలుబు మరియు దగ్గుకు శరీర నిరోధకతను పెంచుతాయి  
మరియు అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధిని తగ్గిస్తాయి.  
  
మీరు ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనెతో వెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం తీసుకోవచ్చు. మీరు ఈ  
ద్రావణాన్ని రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు తీసుకోవచ్చు.  
  
అల్లం (అడ్రాక్): ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్  
లక్షణాలు ఉన్నాయి. జలుబు నయం చేయడానికి, మీరు చిన్న అల్లం ముక్కను కట్ చేసి  
నీటిలో ఉడకబెట్టవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని వడకట్టి, ఈ డికాషన్‌ను రోజుకు రెండు  
లేదా మూడు సార్లు తీసుకోవాలి. మీరు పచ్చి అల్లంను నమలవచ్చు లేదా  
సప్లిమెంట్ల రూపంలో కూడా తినవచ్చు.  
  
వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): వెల్లుల్లి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్ల యొక్క  
అద్భుతమైన మూలం. ఇది యాంటిస్పాస్మోడిక్ మరియు యాంటిసెప్టిక్ చర్యను కూడా  
కలిగి ఉంటుంది.  
  
మీరు వెల్లుల్లి యొక్క 3-4 లవంగాలను తీసుకొని నీటిలో ఉడకబెట్టి రోజుకు  
ఒకసారి తినవచ్చు. మీరు 3-4 చుక్కల వెల్లుల్లి నూనెను నీటిలో కరిగించి  
రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు తీసుకోవచ్చు.  
  
పసుపు (హల్దీ): పసుపు కూడా జలుబుకు అద్భుతమైన ఔషధం. మీరు గోరువెచ్చని పాలలో  
అర టీస్పూన్ పసుపు వేసి రోజుకు ఒకసారి తినవచ్చు. మీరు ముక్కు కారటంతో  
బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు త్వరగా ఉపశమనం కోసం కాలుతున్న పసుపు నుండి పొగను  
తీసుకోవచ్చు.  
  
చేదు పొట్లకాయ (కరేలా): బెండకాయ యొక్క మూలాలు జలుబు చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా  
ఉంటాయి. మీరు పొట్లకాయ, తులసి ఆకులు మరియు సమాన భాగాలలో తేనెను కలిపి  
పేస్ట్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రికి ఒక నెల పాటు తీసుకోవచ్చు.  
  
లేడీ ఫింగర్ (భిండి): లేడీ ఫింగర్ లేదా ఓక్రాలో శ్లేష్మం పుష్కలంగా ఉంటుంది  
మరియు జలుబుతో సంబంధం ఉన్న గొంతు అలెర్జీలు, వాపు మరియు నొప్పికి చికిత్స  
చేయడంలో సహాయపడుతుంది. జలుబు నుండి ఉపశమనానికి, మీరు వేడినీటిలో కొన్ని కట్  
లేడీ వేళ్లను జోడించి, ప్రతిరోజూ ఒకసారి ఈ కషాయాన్ని తినవచ్చు.  
  
విటమిన్ సి: విటమిన్ సిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల జలుబును  
నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీకు ఇప్పటికే జలుబు ఉంటే, విటమిన్ సి  
తీసుకోవడం లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మరియు జలుబు వ్యవధిని తగ్గించడంలో  
మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు ప్రతిరోజూ 1-2 విటమిన్ సి మాత్రలు తీసుకోవచ్చు  
లేదా మీ డాక్టర్ సూచించినట్లు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు జలుబు ఎంతకాలం  
ఉంటుంది? జలుబు మరియు ఫ్లూ ఒకేలా ఉన్నాయా? చలికాలంలో జలుబు ఎందుకు  
తీవ్రమవుతుంది? నాకు జలుబు ఉంటే నేను ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? మీ జలుబు  
వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియా అని ఎలా తెలుసుకోవాలి? ప్రస్తావనలు Worrall  
Graham. సాధారణ జలుబు.కెన్ ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్. 2011 నవంబర్; 57(11):  
1289–1290. వాంగ్ జే లీ. సాధారణ జలుబు మరియు ఫ్లూ. మానవ ఆరోగ్యం మరియు  
వ్యాధిలో విటమిన్ సి. 2019 ఆగస్టు 7 : 89–100. నీల్సన్ హెచ్ హెర్లోవ్ ,  
పెర్మిన్ హెచ్ .కామన్ జలుబు-ప్రమాద కారకాలు, ప్రసారం మరియు చికిత్స. 2001  
అక్టోబర్ 8;163(41):5643-6. పాపాలు. E Diane.The Common Cold. పీడియాట్రిక్  
ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్ సూత్రాలు మరియు అభ్యాసం. 2018 : 199–202.e1. సాధారణ  
జలుబు గురించి వాస్తవాలు. అమెరికన్ లంగ్ అసోసియేషన్.[ఇంటర్నెట్] [ఏప్రిల్  
9, 2021న యాక్సెస్ చేయబడింది] HK బఖ్రు. భారతీయ సుగంధ ద్రవ్యాలు & మసాలా  
దినుసులు సహజ హీలర్లుగా. జైకో పబ్లిషింగ్ హౌస్, 2001. p53-54  
  
==================================================  
  
కండ్లకలకను పింక్ ఐ, కండ్లకలక ఇన్ఫెక్టివ్, అంటువ్యాధి కంటి చూపు అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం కండ్లకలక అనేది కండ్లకలక యొక్క ఇన్ఫెక్షన్, ఇది  
కనురెప్పను కప్పి, మీ ఐబాల్ యొక్క తెల్లని భాగాన్ని కప్పి ఉంచే ఒక పారదర్శక  
పొర. కండ్లకలకలోని చిన్న రక్తనాళాలు ఎర్రబడినప్పుడు, అవి మరింత ప్రముఖంగా  
మారతాయి. దీని వల్ల మీ కళ్లలోని తెల్లటి ఎరుపు లేదా గులాబీ రంగులో  
కనిపిస్తుంది, అందుకే దీనికి పింక్ ఐ అని పేరు వచ్చింది.  
  
కండ్లకలక శ్లేష్మం లేదా చీము ఉత్సర్గతో పాటు కళ్లలో మంట మరియు దురద ద్వారా  
గుర్తించబడుతుంది. ప్రభావితమైన కంటిని రుద్దడానికి నిరంతరం కోరిక ఉంటుంది  
మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో నొప్పి కూడా ఉండవచ్చు. ఇది వైరస్లు, బ్యాక్టీరియా  
వంటి కొన్ని ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్లు లేదా దుమ్ము, పొగలు లేదా ఇతర అలెర్జీ  
కారకాల వంటి అంటువ్యాధులు కాని కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. రోగనిర్ధారణ  
సాధారణంగా మీ వైద్యునిచే శారీరక పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారించబడుతుంది మరియు  
చికిత్స పరిస్థితి యొక్క ఇన్ఫెక్టివ్ కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వైరల్  
కండ్లకలకకు ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు, బ్యాక్టీరియా సంక్రమణకు కంటి  
చుక్కలు లేదా లేపనాల రూపంలో యాంటీ ఇన్ఫెక్టివ్ ఏజెంట్లు అవసరం కావచ్చు.  
  
మీరు మీ చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా కండ్లకలకను నివారించవచ్చు మరియు  
సోకిన వ్యక్తులతో కళ్లజోడు, కనుబొమ్మలు, మేకప్ వంటి వ్యక్తిగత వస్తువులను  
పంచుకోకుండా నివారించవచ్చు. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా ఉండటానికి కాంటాక్ట్  
లెన్స్‌లను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. కండ్లకలక, ప్రతి రోజు  
గడిచేకొద్దీ తీవ్రమవుతుంది, ఇది యువెటిస్ మరియు కార్నియల్ చిల్లులు వంటి  
సమస్యల ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది కాబట్టి నేత్ర వైద్యునిచే తీవ్రంగా  
పరిగణించాలి మరియు చికిత్స చేయాలి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం పురుషులు & స్త్రీలు శరీర భాగాలు  
(లు) ప్రమేయం ప్రపంచవ్యాప్తంగా కళ్ళు వ్యాప్తి: 1% (2013) అనుకరించే  
పరిస్థితులు గ్లాకోమా ఇరిటిస్ కెరాటిటిస్ ఎపిస్క్లెరిటిస్ స్క్లెరిటిస్  
టెరీజియం కార్నియల్ అల్సర్ కార్నియా రాపిడి లెన్స్ ఓవర్‌వేర్ డ్రై ఐ  
ట్రీట్‌మెంట్ యాంటీబయాటిక్స్: క్లోరాంఫెనికోల్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్,  
మోక్సిఫ్లోక్సాసిన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: లోటెప్రెడ్నాల్ ఎటాబోనేట్,  
ఫ్లోరోమెథోలోన్ NSAIDలు: కెటోరోలాక్ నిపుణులు కండ్లకలక యొక్క నేత్ర  
వైద్యుడిని సంప్రదించాలి  
  
కండ్లకలక అనేది మీ కళ్ళ యొక్క బయటి ఉపరితలాన్ని కప్పి ఉంచే శ్లేష్మ పొరను  
సూచిస్తుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన కంటి మరియు దృష్టిని నిర్వహించడానికి బాధ్యత  
వహిస్తుంది. కండ్లకలక అనేది కండ్లకలక యొక్క వాపు మరియు సంక్రమణను  
సూచిస్తుంది. మీరు కలిగి ఉంటే కండ్లకలక వాపును మీరు అనుమానించవచ్చు: కళ్లలో  
తెల్లటి రంగులో పింక్ లేదా ఎరుపు రంగు కళ్లలో మంట, చికాకు లేదా దురద కళ్ల  
నుండి శ్లేష్మం లేదా చీము స్రావాలు కన్ను మరియు కనురెప్పలో (లోపల) తెల్లటి  
భాగాన్ని కప్పే పొర యొక్క వాపు కనురెప్పలో భాగం) కన్నీళ్ల ఉత్పత్తి పెరగడం  
మీ కళ్లలో ఒక విదేశీ వస్తువు యొక్క స్థిరమైన అనుభూతి మీ కళ్లను రుద్దడానికి  
స్థిరమైన కోరిక, దట్టమైన శ్లేష్మ ఉత్సర్గ కనురెప్పల మీద క్రస్ట్ అవుతుంది,  
ప్రత్యేకించి నిద్రలేచిన తర్వాత కన్ను తెరవడం కష్టమవుతుంది మరియు కళ్లలో  
నొప్పి పెరుగుతుంది. కాంతికి సున్నితత్వం కంటి నొప్పి, వైద్యపరంగా  
ఆప్తాల్‌మాల్జియా అని పిలుస్తారు, ఇది కళ్ళలో మరియు చుట్టూ అసౌకర్యాన్ని  
కలిగించే ఒక సాధారణ ఫిర్యాదు. కంటి నొప్పికి సాధారణ కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
కండ్లకలక యొక్క కారణాలు  
  
కండ్లకలక వ్యాధి బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు లేదా కొన్ని అలెర్జీ కారకాలు మరియు  
చికాకు కలిగించే కారకాల వల్ల సంభవించవచ్చు. కండ్లకలక యొక్క అత్యంత సాధారణ  
కారణాలలో కొన్ని క్రింద వివరించబడ్డాయి:  
  
1. కండ్లకలక యొక్క ఇన్ఫెక్షియస్ కారణాలు ఈ రకమైన కండ్లకలక అంటువ్యాధి  
 అంటే. అవి సోకిన వ్యక్తి నుండి లేదా సోకిన వ్యక్తి తాకిన వాటి ద్వారా  
 సులభంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి, ఉదాహరణకు ఉపయోగించిన కణజాలం. వివిధ రకాలైన  
 ఇన్ఫెక్షన్ కారణాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: బాక్టీరియల్ కండ్లకలక  
 పిల్లలలో చాలా సాధారణం మరియు కండ్లకలకకు కారణమయ్యే కొన్ని సాధారణ  
 బ్యాక్టీరియాలలో స్టెఫిలోకాకస్ ఆరియస్, హెచ్. ఇన్ఫ్లుఎంజా, ఎస్.  
 న్యుమోనియా మరియు మోరాక్సెల్లా క్యాతర్హాలిస్ వంటివి ఉన్నాయి.  
 స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియే మరియు హేమోఫిలస్ ఇన్ఫ్లుఎంజా వంటి  
 బ్యాక్టీరియా పెద్దవారిలో కండ్లకలకకు కారణమవుతుంది. వైరల్ కండ్లకలక  
 పెద్దవారిలో కూడా చాలా సాధారణం. ఈ రకమైన కండ్లకలక చాలా అంటువ్యాధి  
 మరియు తరచుగా పాఠశాలలు మరియు ఇతర రద్దీ ప్రదేశాలలో వ్యాపిస్తుంది.  
 అడెనోవైరస్‌లు, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్, హెర్పెస్ జోస్టర్ మరియు  
 ఎంటెరోవైరస్ వంటి వైరస్‌లు కండ్లకలకకు కారణమవుతాయి.  
2. కండ్లకలక యొక్క నాన్-ఇన్ఫెక్షన్ కారణాలు ఈ కండ్లకలక అంటువ్యాధి కాదు  
 మరియు సాధారణంగా కొన్ని అలెర్జీ కారకాలు లేదా చికాకు కలిగించేవి:  
 అలెర్జీ కండ్లకలక అనేది అలెర్జీ కారకాలు లేదా అలెర్జీ పదార్థాలకు శరీరం  
 యొక్క ప్రతిచర్య. ఇది రెండు కళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు  
 పుప్పొడి, దుమ్ము పురుగులు, అచ్చులు, పెంపుడు జంతువుల నుండి చర్మం,  
 మందులు లేదా సౌందర్య సాధనాలు మొదలైన అలర్జీని కలిగించే పదార్ధానికి  
 ప్రతిస్పందనగా ఉంటుంది. గవత జ్వరం, ఉబ్బసం మరియు ఇతర అలెర్జీ  
 పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో అలెర్జీ కండ్లకలక చాలా సాధారణం.  
 తామర కండ్లకలక లక్షణాలతో పాటు తుమ్ములు మరియు నీటి ముక్కు ఉత్సర్గ వంటి  
 లక్షణాలను కూడా అనుభవించవచ్చు. జెయింట్ పాపిల్లరీ కాన్జూక్టివిటిస్  
 అనేది ఒక రకమైన అలెర్జీ కండ్లకలక, ఇది కంటిలో విదేశీ శరీరం యొక్క  
 దీర్ఘకాలిక ఉనికి కారణంగా ఏర్పడుతుంది. ఫ్లెక్సిబుల్ కాంటాక్ట్  
 లెన్స్‌లు ధరించేవారు, తరచుగా మార్చబడని మృదువైన కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు  
 వాడేవారు లేదా కృత్రిమ కన్ను ఉన్నవారు ఈ రకమైన కండ్లకలక వచ్చే అవకాశం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది. పొగ, దుమ్ము, పొగ వంటి చికాకుల వల్ల ఇరిటెంట్  
 కండ్లకలక వస్తుంది. రసాయన పరిశ్రమ నుండి వచ్చే రసాయనాలు లేదా  
 ప్రయోగశాలలో ఉపయోగించే రసాయనాలు/వాయువులు లేదా బ్లీచ్ వంటి కాస్టిక్  
 పదార్థాలు కండ్లకలకకు కారణమవుతాయి మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో రసాయన  
 స్ప్లాష్ కంటికి శాశ్వత నష్టానికి దారి తీస్తుంది.  
 నీకు తెలుసా? COVID-19 మహమ్మారికి కారణమైన కరోనావైరస్ కండ్లకలకకు కూడా  
 కారణమవుతుందని కనుగొనబడింది. COVID-19 ఉన్న వ్యక్తులలో ఇతర విలక్షణమైన  
 లక్షణాలు కనిపించకముందే కండ్లకలక కనిపించవచ్చు. కోవిడ్ గురించి మరింత  
 తెలుసుకోవడానికి ఇప్పుడే చదవండి! కండ్లకలక యొక్క ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు కండ్లకలక సంక్రమించే ప్రమాదం ఎక్కువ పుట్టుకతో వచ్చే లైంగికంగా  
సంక్రమించే వ్యాధితో ఈ పరిస్థితి మీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ప్రత్యేకించి  
వారి నిద్రలో ఎక్కువ గంటలు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరించండి, ఇది బ్యాక్టీరియా  
కార్నియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం మీకు తెలుసా? నవజాత శిశువులలో  
పింకీ/నియోనాటల్ కంజుంక్టివిటిస్/ఆఫ్తాల్మియా నియోనేటోరం అనేది కండ్లకలక  
యొక్క తీవ్రమైన రూపం, ఇది నవజాత శిశువులలో లేదా పుట్టిన తర్వాత మొదటి  
నెలలోపు సంభవిస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీ క్లామిడియా లేదా గోనేరియా వంటి  
లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధితో బాధపడుతుంటే, ప్రసవ సమయంలో శిశువు వారికి  
బహిర్గతమవుతుంది. ఇది కంటి దెబ్బతినడానికి దారితీసే తీవ్రమైన పరిస్థితి.  
అటువంటి సందర్భంలో, నిపుణుల మార్గదర్శకత్వంలో సకాలంలో చికిత్స కోసం పిల్లల  
శిశువైద్యుడు లేదా నేత్ర వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మా నిపుణుడిని  
సంప్రదించండి! కండ్లకలక వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
కండ్లకలక సాధారణంగా మీ కంటి వైద్యుడు లేదా నేత్ర వైద్యుడు భౌతిక పరీక్ష  
ద్వారా నిర్ధారించబడుతుంది.  
  
కనురెప్పల సంస్కృతి వంటి ప్రయోగశాల పరీక్షలు చాలా అరుదుగా నిర్వహించబడతాయి.  
మీరు కండ్లకలక యొక్క పునరావృత ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు లేదా  
మందులతో ఇన్‌ఫెక్షన్ మెరుగ్గా లేనప్పుడు కనురెప్పల సంస్కృతిని సాధారణంగా  
నిర్వహిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో వైరస్‌ల వల్ల కలిగే కండ్లకలక కోసం  
RT-PCR పరీక్షను సూచించవచ్చు.  
  
నేత్ర వైద్యుడు లేదా ఆప్టిషియన్? మీ సాధారణ కంటి తనిఖీని పొందడానికి మీరు  
ఎవరిని సందర్శిస్తారు? మీ సమాధానం ఆప్టిషియన్ అయితే, మీరు ఈ కథనాన్ని  
తప్పకుండా చదవాలి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
సెలబ్రిటీలు బిపాసా బసు గ్రోవర్‌ను 2012లో ప్రభావితం చేశారు, బాలీవుడ్ నటి  
బిపాసా బసు తన కొత్తగా ప్రారంభించిన పాటను ప్రచారం చేస్తున్నప్పుడు  
కండ్లకలక సోకింది. దీంతో ఆ నటి తన షూటింగ్‌ను రద్దు చేసుకోవలసి వచ్చింది.  
జస్టిన్ బీబర్ కెనడియన్ గాయకుడు జస్టిన్ బీబర్ కండ్లకలక గురించి  
పంచుకోవడానికి Instagramకి వెళ్లారు. అతను 2017 సంవత్సరంలో ఎడమ కంటికి  
ఇన్ఫెక్షన్ సోకిందని పేర్కొంటూ సెల్ఫీని పోస్ట్ చేశాడు. కండ్లకలక నివారణ  
  
కండ్లకలకను నివారించడానికి మీరు ఈ సులభమైన చిట్కాలను అనుసరించవచ్చు: మీ  
చేతులను కనీసం 20 సెకన్ల పాటు సబ్బు మరియు నీటితో తరచుగా కడగడం ద్వారా  
వాటిని శుభ్రంగా ఉంచండి. శుభ్రపరిచే ముందు మరియు తర్వాత, మరియు సోకిన మీ  
కంటికి కంటి చుక్కలు లేదా లేపనం వేసే ముందు మీ చేతులను బాగా కడగడం మంచిది.  
కంటి చుక్కలు, లేదా మేకప్, సన్ గ్లాసెస్ వంటి వ్యక్తిగత వస్తువులను  
కండ్లకలక రాకుండా నిరోధించడానికి సోకిన వ్యక్తితో పంచుకోవద్దు. మీ కళ్ళను  
తాకవద్దు లేదా రుద్దవద్దు. అంటువ్యాధులు వ్యాప్తి చెందడానికి మరియు మరింత  
అధ్వాన్నంగా మారడానికి ఇది బాధ్యత వహిస్తుంది. ఎక్కువ గంటలు కాంటాక్ట్  
లెన్స్‌లు ధరించవద్దు. అపోహ: ముదురు సన్ గ్లాసెస్ ధరించడం వల్ల కండ్లకలక  
నివారించవచ్చు వాస్తవం: తీవ్రమైన కండ్లకలక ఉన్న సందర్భాల్లో చీకటి అద్దాలు  
ధరించడం మంచిది, తద్వారా కాంతి నుండి కళ్ళు రక్షించబడతాయి. ఎందుకంటే,  
ఒకసారి సోకిన కళ్ళు కాంతికి సున్నితంగా మారతాయి, ఇది కోలుకోవడానికి ఆటంకం  
కలిగిస్తుంది. అలాగే, అద్దాలు ధరించడం వల్ల దుమ్ము మరియు ఇతర కణాల నుండి  
కళ్లను రక్షించవచ్చు, ఇది పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చవచ్చు. మీ కళ్ళను  
రక్షించుకోవడానికి ఇక్కడ మరిన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. కథనాన్ని ఇక్కడ చదవండి!  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
కింది పరిస్థితులలో వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యుడిని సందర్శించడం తప్పనిసరి:  
కంటిలో నొప్పి కాంతికి లేదా అస్పష్టమైన దృష్టికి సున్నితత్వం పెరిగింది,  
ఇది కన్నీళ్లను తుడిచిపెట్టిన తర్వాత కూడా అలాగే ఉంటుంది లేదా కళ్ళ నుండి  
రక్తం కారడం లేదా కళ్ళు ఎర్రగా మారడం. మీ లక్షణాలు మెరుగుపడకపోతే లేదా  
అధ్వాన్నంగా ఉంటే, యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకున్న 24 గంటల తర్వాత కూడా  
మెరుగుపడని గులాబీ కళ్లను కలిగి ఉంటే, మీ నవజాత శిశువు కండ్లకలకతో  
బాధపడుతుంటే, మీకు బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉంటే ఉదాహరణకు HIV ఇన్ఫెక్షన్  
లేదా మీరు బాధపడుతున్నట్లయితే క్యాన్సర్ చికిత్స, లేదా ఇతర వైద్య  
పరిస్థితులు మరియు కండ్లకలకతో బాధపడుతున్నారు  
  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, మీరు జనరల్ ఫిజిషియన్ నేత్ర వైద్యుడిని  
సందర్శించవచ్చు  
  
మీరు వ్యక్తిగత సందర్శనకు వెళ్లలేకపోతే, బదులుగా “వీడియో సందర్శన”  
చేయవచ్చు. ఆన్‌లైన్ సంప్రదింపులు మరింత ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి.  
  
ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి!  
  
కండ్లకలక చికిత్స  
  
కండ్లకలక యొక్క చికిత్స లక్షణాల కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కండ్లకలకలో  
ప్రధానంగా వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ మరియు అలర్జిక్ కండ్లకలక అనే మూడు రకాలు  
ఉన్నాయి. ఈ రకమైన కండ్లకలకకు వివిధ చికిత్స ఎంపికలు క్రింది విధంగా  
ఉన్నాయి:  
  
1. యాంటీబయాటిక్స్ ఇవి బాక్టీరియల్ కండ్లకలకకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా  
 ఉంటాయి, ఇది కళ్ళు ఎరుపు మరియు దురదకు కారణమవుతుంది. వీటిని చుక్కలు,  
 లేపనం లేదా నోటి రూపంలో ఇవ్వవచ్చు. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణ:  
 క్లోరాంఫెనికోల్ సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ మోక్సిఫ్లోక్సాసిన్  
2. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇవి ఎక్కువగా దుమ్ము లేదా చికాకు వంటి అలర్జీ  
 కారణంగా కండ్లకలక నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు సూచించబడతాయి. ఇది  
 ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా మంట మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి కూడా  
 ఉపయోగించబడుతుంది. కండ్లకలక కోసం సాధారణంగా సూచించిన కొన్ని  
 స్టెరాయిడ్లు: లోటెప్రెడ్నాల్ ఎటాబోనేట్ ఫ్లోరోమెథోలోన్  
3. NSAIDలు కండ్లకలక వాపుతో పాటు కళ్లలో నొప్పిని కలిగిస్తుంది కాబట్టి,  
 స్టెరాయిడ్ కాని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) వంటి  
 పెయిన్‌కిల్లర్లు సాధారణంగా నొప్పిని అలాగే కళ్లలో మంటను  
 వదిలించుకోవడానికి సిఫార్సు చేయబడతాయి. మీ వైద్యుడు కెటోరోలాక్ వంటి  
 నేత్ర సంబంధ NSAIDలను సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
గమనిక: వైరల్ కాన్జూక్టివిటిస్ కోసం, మీరు కేవలం కోల్డ్ కంప్రెస్  
ఉపయోగించాలి. ఇది సాధారణంగా యాంటీబయాటిక్ చికిత్సకు ప్రతిస్పందించదు మరియు  
అది మెరుగయ్యే ముందు దాని కోర్సును నడుపుతుంది. ప్రతి సాధారణ ఆరోగ్య  
సమస్యకు యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోవడం మానేయండి యాంటీబయాటిక్స్ అనేవి సాధారణ  
మందులు, ఇవి ముక్కు కారటం, తల నిండినట్లు మరియు బాధించే దగ్గు వంటి వివిధ  
ఆరోగ్య సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు, ఇది మంచిది కాదు.  
యాంటీబయాటిక్స్ అనేది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు మాత్రమే ప్రభావవంతమైన  
మందులు మరియు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కాదు. యాంటీబయాటిక్స్ ఎప్పుడు తీసుకోవాలి  
మరియు ఎప్పుడు తీసుకోకూడదు అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! కండ్లకలక కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
కండ్లకలక నుండి త్వరగా కోలుకోవడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని సులభమైన ఇంటి  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రతరం కాకుండా నిరోధించడానికి మీ  
చేతులను శుభ్రంగా ఉంచండి. కాటన్ లేదా శుభ్రమైన, తడి వాష్‌క్లాత్ సహాయంతో మీ  
కంటి(ల) నుండి లేదా చుట్టుపక్కల ఏదైనా స్రావాన్ని కడగాలి. ఉపయోగించిన  
తర్వాత కాటన్ బాల్స్‌ను విస్మరించండి మరియు ఉపయోగించిన వస్త్రాన్ని  
డిటర్జెంట్ మరియు వేడి నీటితో కడగాలి. మీ నాన్-ఇన్ఫెక్షన్ కంటికి అదే కంటి  
చుక్కను ఉపయోగించవద్దు. మీ వ్యక్తిగత వస్తువులైన బెడ్‌షీట్‌లు,  
పిల్లోకేసులు, షీట్‌లు, వాష్‌క్లాత్‌లు మరియు ఫేస్ టవల్‌లను వేడి నీరు  
మరియు డిటర్జెంట్‌తో కడగాలి; మీరు ఈ వస్తువులను హ్యాండిల్ చేసిన తర్వాత మీ  
చేతులను శుభ్రం చేసుకోండి. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను మళ్లీ ధరించడం  
ప్రారంభించమని మీ నేత్ర వైద్యుడు మీకు సలహా ఇచ్చే వరకు వాటిని ధరించవద్దు.  
ఇతరులు పంచుకునే టవల్స్ వంటి కలుషితమైన వస్తువులను ఉపయోగించవద్దు. మీ  
కళ్లద్దాలను ఉపయోగించే ముందు వాటిని శుభ్రం చేయాలని నిర్ధారించుకోండి. ఈత  
కొలనులను ఉపయోగించడం లేదా ఎక్కువ గంటలు టెలివిజన్ చూడటం మానుకోండి.  
  
మీకు కండ్లకలక ఉన్నట్లయితే, ఇన్‌ఫెక్షన్ పోయిన తర్వాత మళ్లీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను  
నివారించడానికి మీరు తీసుకోవలసిన దశలు ఉన్నాయి: సోకినప్పుడు మీరు  
ఉపయోగించిన కంటి లేదా ముఖానికి మేకప్ లేదా మేకప్ బ్రష్‌లను విసిరివేయండి  
మరియు భర్తీ చేయండి. మీ కళ్ళు సోకినప్పుడు మీరు ఉపయోగించిన  
పునర్వినియోగపరచలేని కాంటాక్ట్ లెన్సులు మరియు కేసులను విసిరేయండి. మీ  
కళ్ళు సోకినప్పుడు మీరు ఉపయోగించిన కాంటాక్ట్ లెన్స్ సొల్యూషన్‌లను  
విసిరేయండి. నిర్దేశించిన విధంగా పొడిగించిన దుస్తులు ధరించే లెన్స్‌లను  
శుభ్రం చేయండి. సోకినప్పుడు మీరు ఉపయోగించిన కళ్లద్దాలు మరియు కేస్‌లను  
శుభ్రం చేయండి. కండ్లకలక యొక్క సమస్యలు  
  
తీవ్రమైన కండ్లకలక కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలు చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ,  
కొన్ని సందర్భాల్లో సమస్యలు సంభవించవచ్చు. హెర్పెస్ జోస్టర్ వైరస్  
కాన్జూక్టివిటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగులు గోనేరియా, క్లామిడియా లేదా కొన్ని  
రకాల అడెనోవైరస్‌ల వల్ల వచ్చే యువెటిస్ కండ్లకలక వంటి సమస్యలకు ఎక్కువ  
ప్రమాదం ఉంది, ఎందుకంటే అవి కార్నియాకు మచ్చలు లేదా ద్వితీయ కార్నియల్  
చిల్లులు కలిగించవచ్చు. 5 నుండి 7 రోజుల చికిత్స తర్వాత కూడా మీరు ఎటువంటి  
మెరుగుదలని చూపించలేకపోతే, మీరు తప్పనిసరిగా నేత్ర వైద్యుడిని  
సందర్శించాలి. కండ్లకలక కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
కండ్లకలక చికిత్సకు కొన్ని సాధారణ గృహ/మూలికా నివారణలు:  
  
ఇండియన్ గూస్బెర్రీ: ఇండియన్ గూస్బెర్రీ లేదా ఉసిరి కండ్లకలక చికిత్సలో  
ఉపయోగపడుతుంది. మీరు ఒక కప్పు ఉసిరి రసాన్ని రెండు టీస్పూన్ల తేనెతో కలిపి  
ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు తినవచ్చు.  
  
కూరగాయల రసం: బచ్చలికూర, పార్స్లీ లేదా క్యారెట్ వంటి కొన్ని కూరగాయల పచ్చి  
రసాలు కండ్లకలక నుండి త్వరగా కోలుకోవడానికి మీకు సహాయపడతాయి. గరిష్ట  
ప్రయోజనాల కోసం మీరు ఈ రసాలను విడిగా తీసుకోవచ్చు లేదా ఈ రసాలను కలపవచ్చు.  
  
విటమిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: విటమిన్ ఎ మరియు విటమిన్ బి2 వంటి కొన్ని  
విటమిన్లు కండ్లకలకలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. మీరు మీ ఆహారంలో క్యారెట్,  
గుమ్మడికాయ, టొమాటోలు, ఆకుకూరలు, ఆకు కూరలు మరియు విటమిన్ B2 అధికంగా ఉండే  
పాలు, బాదం, సిట్రస్ పండ్లు మరియు అరటి వంటి విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే  
ఆహారాలను చేర్చుకోవచ్చు.  
  
కొత్తిమీర: ఎండిన కొత్తిమీరను నీటిలో నానబెట్టి కొత్తిమీర డికాషన్ తయారు  
చేసుకోవచ్చు. ఇది కండ్లకలకలో ఉపశమనం కలిగించే అద్భుతమైన ఐవాష్‌ని  
చేస్తుంది.  
  
అన్ని మూలికా నివారణలు లేదా ఇంటి చికిత్సలు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన  
తర్వాత మాత్రమే తీసుకోవాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నేను కండ్లకలకను ఎలా  
పట్టుకున్నాను? నా కండ్లకలక వైరస్ లేదా బాక్టీరియా వల్ల వచ్చిందో లేదో  
తెలుసుకోవడం ఎలా? నా కండ్లకలక ఎంతకాలం ఉంటుంది? మీరు కండ్లకలకను త్వరగా ఎలా  
వదిలించుకోవచ్చు? కండ్లకలక కోసం నేను ఏ కంటి చుక్కలను ఉపయోగించాలి?  
ప్రస్తావనలు తీవ్రమైన అంటువ్యాధి కండ్లకలక. మెడ్జెన్ [ఇంటర్నెట్] [మార్చి  
30, 2020న యాక్సెస్ చేయబడింది] కండ్లకలక (పింక్ ఐ) సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్  
కంట్రోల్ & ప్రివెన్షన్ (CDC) రైడర్ ఎవా సి, బెన్సన్ స్కార్లెట్. కండ్లకలక.  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్[ఇంటర్నెట్]; 2021 Jan Karen K Yeung.  
బ్యాక్టీరియల్ కండ్లకలక (పింక్ ఐ)కి ప్రమాద కారకాలు  
ఏమిటి?మెడ్స్కేప్[ఇంటర్నెట్]. చివరిగా మార్చి, 30, 2021న కండ్లకలక (పింక్  
ఐ)-నివారణ.వ్యాధి నియంత్రణ & నివారణ కేంద్రాలు (CDC)[ఇంటర్నెట్]న యాక్సెస్  
చేయబడింది. చివరిగా మార్చి,30, 2021న కండ్లకలక (పింక్  
ఐ)-ట్రీట్‌మెంట్.వ్యాధి నియంత్రణ & నివారణ కేంద్రాలు (CDC)[ఇంటర్నెట్]లో  
యాక్సెస్ చేయబడింది. చివరిగా మార్చి, 30, 2021న వుడ్ మార్క్ యాక్సెస్  
చేయబడింది. కండ్లకలక: రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. కమ్యూనిటీ కంటి ఆరోగ్యం.  
1999; 12(30): 19–20. గుడ్గెల్ డాన్ టి. పింక్ ఐ కోసం త్వరిత హోం రెమెడీస్.  
అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ: అక్టోబర్ 29, 2020 HK బఖ్రు. సాధారణ  
వ్యాధులకు సహజ ఇంటి నివారణలు. ఓరియంట్ పేపర్‌బ్యాక్స్, 2008. 58-59 p అజారీ  
అమీర్ ఎ, బర్నీ నీల్ పి. కండ్లకలక: రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స యొక్క  
క్రమబద్ధమైన సమీక్ష.JAMA. 2013 అక్టోబర్ 23; 310(16): 1721–1729.  
  
==================================================  
  
చుండ్రుని పిట్రియాసిస్ క్యాపిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం చుండ్రు  
అనేది ఒక సాధారణ జుట్టు సమస్య, దీనికి పరిచయం అవసరం లేదు. ఇది వారి లింగం  
మరియు జాతితో సంబంధం లేకుండా వారి జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
50% మంది వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
చుండ్రు అనేది స్కాల్ప్ డిజార్డర్, దీని వలన స్కాల్ప్ ఫ్లేక్ మరియు/లేదా  
దురద వస్తుంది. తలపై ఉండే మృతకణాలు ఉపరితల వ్యర్థాలు మరియు నెత్తిమీద నూనె  
కారణంగా ఒకదానికొకటి అతుక్కుపోతాయి. ఇది తలపై దురదతో రేకులు ఏర్పడటానికి  
దారితీస్తుంది మరియు జుట్టు సాధారణం కంటే వేగంగా రాలిపోతుంది.  
  
చుండ్రు ఎక్కువగా యుక్తవయస్సు నుండి మధ్య వయస్కుల మధ్య సంభవిస్తుంది,  
ఎందుకంటే ఇది సేబాషియస్ గ్రంథులు అత్యంత చురుకుగా ఉండే దశ. చుండ్రు యొక్క  
తీవ్రత సీజన్‌తో హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుంది, అయితే ఇది సాధారణంగా  
శీతాకాలంలో తీవ్రమవుతుంది.  
  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇది చర్మం యొక్క ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు  
కారణమవుతుంది మరియు తీవ్రమైన జుట్టు రాలడానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చుండ్రు  
కోసం సాధారణ చికిత్స ఎంపికలలో ఇంటి నివారణలు మరియు ఔషధ షాంపూల వాడకం  
ఉన్నాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల సమూహంలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
ప్రభావితం చేసే పురుషులు & స్త్రీలు శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
స్కాల్ప్ హెయిర్ ప్రాబల్యం: 50% (2010) భారతదేశం: 7.6–18.7% (2015)  
అనుకరించే పరిస్థితులు సోరియాసిస్ డెర్మటైటిస్ ఎక్జిమా అలోపేసియా  
సెబోర్హెయిక్ స్ర్మాటిటిస్ తల పేను చికిత్స యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు: జింక్  
పైరిథియోన్, కెటోకానజోల్, క్లైంబజోల్, సెలీనియం సల్ఫైడ్, క్లోట్రిమజోల్ &  
పిరోక్టోన్ ఒలమైన్  
యాంటీ-ప్రొలిఫెరేటివ్ ఏజెంట్లు: కోల్ టార్ కెరాటోలిటిక్స్: సాలిసిలిక్  
యాసిడ్ నిపుణులు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు మరియు చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని  
సంప్రదించవలసిన రోగలక్షణ నిపుణులు  
  
చుండ్రు అనేది ఒక సాధారణ స్కాల్ప్ డిజార్డర్, దీని ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది: నెత్తిమీద పొరలుగా ఉండే తెల్లటి నుండి పసుపురంగు  
పొలుసులు చర్మంపై దురద పొడి లేదా జిడ్డుగల చర్మం  
  
పొడి స్కాల్ప్ కారణంగా రేకులు చిన్నవిగా మరియు తెల్లగా ఉంటాయి. చుండ్రు  
రేకులు పెద్దవిగా ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా జిడ్డుగల చర్మం కారణంగా పసుపు  
రంగులో ఉంటాయి.  
  
మీ చుండ్రు తీవ్రంగా ఉండవచ్చని సంకేతాలు: నెత్తిమీద ఎరుపు లేదా వాపు యొక్క  
పెద్ద ప్రాంతాలు తీవ్రమైన దురద మరియు కాలక్రమేణా అధ్వాన్నమైన రేకులు, ఒక  
నెల పాటు యాంటీ-డాండ్రఫ్ షాంపూని ఉపయోగించిన తర్వాత కూడా లక్షణాలను కలిగి  
ఉండటం మీకు తెలుసా? చుండ్రు అనే పదం (డాండ్రిఫ్ అని కూడా పిలుస్తారు)  
ఆంగ్లో-సాక్సన్ మూలం నుండి వచ్చింది. ఇది రెండు పదాల కలయిక - 'టాన్' అంటే  
'టెటర్' మరియు 'డ్రోఫ్' అంటే 'డర్టీ'. అలాగే, చుండ్రు ఉన్న స్కాల్ప్‌లు  
దాదాపు 8 లక్షల కణాలు/చదరపు సెం.మీ వరకు పోతాయి, సాధారణ స్కాల్ప్‌లలో కేవలం  
5 లక్షల కణాలు/చ.సె.మీ. చుండ్రును ఎదుర్కోవడానికి సహజ మార్గాలు ఉన్నాయి.  
ఇంకా చదవండి! చుండ్రు కారణాలు  
  
చుండ్రు యొక్క కారణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి, అయితే ఇది  
సాధారణంగా జుట్టు మరియు స్కాల్ప్‌ను సరిగ్గా నిర్వహించకపోవడం వల్ల  
వస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, చుండ్రుకు కారణం వేగంగా పరిపక్వం  
చెందడం మరియు అధిక నూనె స్రావాల కారణంగా ఏర్పడిన స్కాల్ప్ కణాలు  
తొలగిపోవడం.  
  
స్థూలంగా చెప్పాలంటే, కారణాలను ఇలా వర్గీకరించవచ్చు: 1. సూక్ష్మజీవుల  
కారకాలు A) ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ మలాసెజియా, శిలీంధ్రాలు, చుండ్రుకు ప్రధాన  
కారణాలలో ఒకటి. ఇది సంతృప్త కొవ్వులు మరియు అసంతృప్త కొవ్వుల ఉత్పత్తికి  
బాధ్యత వహించే ఎంజైమ్ లైపేస్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. సంతృప్త కొవ్వులు  
శిలీంధ్ర కణాల పెరుగుదల మరియు విభజనలో సహాయపడతాయి, అసంతృప్త కొవ్వులు చర్మం  
మంట మరియు చికాకుకు కారణమవుతాయి. అంతేకాకుండా, ఇది కనిపించే తెల్లటి  
రేకులకు దారితీసే చనిపోయిన కణాల సాధారణ తొలగింపును కూడా మారుస్తుంది. B)  
బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ నెత్తిమీద కనిపించే మరియు చుండ్రుకు దారితీసే  
బ్యాక్టీరియాలో ప్రొపియోనిబాక్టీరియం యాక్నెస్ మరియు స్టెఫిలోకాకస్  
ఎపిడెర్మిడిస్ ఉన్నాయి. 2. నాన్-మైక్రోబియల్ కారకాలు పొడి తల చర్మం  
జిడ్డుగా లేదా చికాకు కలిగించే చర్మం/జుట్టు పేలవమైన జుట్టు పరిశుభ్రత  
జుట్టు సౌందర్య సాధనాలు/ఉపకరణాల ఉపయోగం సోరియాసిస్ మరియు ఎగ్జిమా వంటి  
స్కాల్ప్ డిజార్డర్స్ తరచుగా షాంపూ చేయడం విపరీత వాతావరణ పరిస్థితులు  
చుండ్రుకు ప్రమాద కారకాలు  
  
మీకు చుండ్రు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది:  
  
1. వయస్సు చుండ్రు సాధారణంగా యుక్తవయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది మరియు మధ్య  
 వయస్సు వరకు కొనసాగుతుంది. వృద్ధులకు చుండ్రు రాదని దీని అర్థం కాదు.  
 కొంతమందికి, సమస్య జీవితాంతం ఉంటుంది.  
  
2. మగవారిలో చుండ్రు ఆడవారి కంటే మగవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.  
  
3. కొన్ని దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి మరియు నాడీ  
 వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే ఇతర వ్యాధులు కూడా చుండ్రు ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతాయి. కాబట్టి HIV లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగి  
 ఉంటుంది.  
  
4. ఇతర పరిస్థితులు ఒత్తిడి మరియు అలసట మీ స్కాల్ప్ జిడ్డుగా  
 అనిపిస్తుంది. మీ జుట్టు పొడిబారనప్పటికీ చాలా సార్లు మీ జుట్టు  
 జిడ్డుగా కనిపిస్తుంది.  
  
జుట్టు యొక్క సాధారణ శారీరక పరీక్ష ద్వారా చుండ్రు నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.  
మీరు మీ జుట్టు సంరక్షణ దినచర్య మరియు లక్షణాల గురించి కూడా కొన్ని  
ప్రశ్నలు అడగబడవచ్చు. ఇది చర్మవ్యాధి నిపుణుడు (చర్మ నిపుణుడు) లేదా  
ట్రైకాలజిస్ట్ (జుట్టు మరియు స్కాల్ప్ స్పెషలిస్ట్) చేత చేయబడుతుంది. మీ  
చుండ్రు తేలికపాటి లేదా తీవ్రమైనదిగా వర్గీకరించబడవచ్చు మరియు దాని  
ఆధారంగా, మీ వైద్యుడు తగిన చికిత్సను సూచించవచ్చు. చుండ్రుని  
నిర్ధారించడానికి రక్త పరీక్షలు లేదా ఇమేజింగ్ పరీక్షలు లేవు. సెలబ్రిటీలు  
టైరా బ్యాంక్స్‌ను ప్రభావితం చేశారు అమెరికన్ టీవీ పర్సనాలిటీ & మోడల్,  
టైరా బ్యాంక్స్, చుండ్రుతో ఆమె పోరాటం గురించి చాలా స్వరం. ఆమె ఒకసారి తన  
జుట్టు మురికిగా & చుండ్రుతో నిండి ఉందని మరియు ఆమె తన నెత్తిమీద గీసుకున్న  
ప్రతిసారీ, ఆమె గోళ్లలో దుష్ట డాన్‌రఫ్ కనిపిస్తుందని చెప్పింది. చుండ్రు  
నివారణ  
  
జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు  
చుండ్రు అవకాశాలను తగ్గించవచ్చు. అధిక చక్కెర ఆహారాలు, కొవ్వులు మరియు  
ఆల్కహాల్‌ను తగ్గించండి, మీ జుట్టు రకాన్ని బట్టి జుట్టు మరియు శిరోజాల  
సంరక్షణ దినచర్యను అభివృద్ధి చేయండి. మీరు జిడ్డుగల స్కాల్ప్‌ని కలిగి  
ఉన్నట్లయితే, తరచుగా షాంపూ చేయడం వల్ల చుండ్రును నివారించవచ్చు.  
ఫ్లేక్స్‌ను వదులుకోవడానికి మీ స్కాల్ప్‌ను సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. బాగా  
ఝాడించుట. మీ జుట్టు పొడిగా ఉండి, మీ స్కాల్ప్ సెన్సిటివ్‌గా ఉంటే, తక్కువ  
తరచుగా షాంపూతో తలస్నానం చేయండి మరియు మీ తలని కడుక్కునే మధ్య కండిషన్  
చేయండి. హెయిర్ స్టైలింగ్ ఉత్పత్తులను పరిమితం చేయండి. హెయిర్-స్టైలింగ్  
ఉత్పత్తులు మీ జుట్టు మరియు నెత్తిమీద పెరగడం వల్ల వాటిని జిడ్డుగా  
మార్చవచ్చు. తలలో సర్క్యులేషన్ మెరుగుపరచడానికి మీ జుట్టును తరచుగా బ్రష్  
చేయండి. దువ్వెనలను పంచుకోవద్దు, బయటకు వెళ్లేటప్పుడు, మీ జుట్టును మురికి  
మరియు గ్రీజుతో కప్పి ఉంచడం వలన సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది నిపుణులు  
సందర్శించండి  
  
మీ తలపై పొడి మరియు దురద లేదా తెల్లటి రేకులు ఉంటే, మీ పరిస్థితికి చికిత్స  
చేయడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీ చర్మం మరియు జుట్టు సంబంధిత సమస్యల  
కోసం సందర్శించడానికి ఉత్తమ వైద్యుడు: డెర్మటాలజిస్ట్ ట్రైకాలజిస్ట్  
  
మలాసెజియా అనే ఫంగస్ సంఖ్య పెరిగితే చుండ్రు మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఒకవేళ  
డెర్మటాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించండి: ఓవర్-ది-కౌంటర్ షాంపూలతో తరచుగా  
క్లీన్సింగ్ చేసినప్పటికీ చుండ్రు నియంత్రణలో ఉండదు. ఫ్లాకీనెస్  
కనుబొమ్మలు, చెవులు మరియు కనురెప్పల అంచులకు కూడా వ్యాపిస్తుంది  
(సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్). తల చర్మం ఎర్రగా, వాపుగా లేదా చాలా దురదగా  
ఉంటుంది. చుండ్రు అంటువ్యాధి కాదని మీకు తెలుసా? ప్రజాదరణ పొందిన నమ్మకం  
వలె కాకుండా, చుండ్రు ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి వ్యాపించదు. మీరు ఈ  
స్కాల్ప్ కండిషన్‌ను క్యాచ్ చేయలేరు లేదా వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి పరిచయం  
చేయడం ద్వారా లేదా పిల్లోకేసులను షేర్ చేయడం ద్వారా మరొకరికి అందించలేరు.  
మా ప్రొఫెషనల్‌తో మాట్లాడి సహాయం పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! చుండ్రు  
చికిత్స  
  
చాలా మంది రోగులలో, చుండ్రును ప్రతిరోజూ సున్నితమైన యాంటీ డాండ్రఫ్ షాంపూతో  
కడగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. మీ చుండ్రు తీవ్రంగా ఉంటే, డాక్టర్ జింక్  
పైరిథియోన్, సెలీనియం సల్ఫైడ్, కెటోకానజోల్, కోల్ టార్ మరియు సాలిసిలిక్  
యాసిడ్ వంటి రసాయనాలను కలిగి ఉన్న ఔషధ షాంపూలను సూచించవచ్చు. ఈ చికిత్సా  
ఎంపికలు చుండ్రు యొక్క కారణాన్ని చికిత్స చేయడం మరియు లక్షణాలను  
నిర్వహించడం లక్ష్యంగా ఉన్నాయి.  
  
1. యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్లు పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ తరగతి మందులు చుండ్రుకు  
 కారణమయ్యే ఫంగస్‌కు చికిత్స చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి. ఈ మందులు  
 చాలా వరకు ఫంగస్ యొక్క పొరను ప్రభావితం చేయడం ద్వారా పనిచేస్తాయి, ఇది  
 సూక్ష్మజీవుల మరణానికి దారితీస్తుంది, తద్వారా చికిత్సలో సహాయపడుతుంది.  
 ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: జింక్ పైరిథియోన్ దురద మరియు పొరలు రాకుండా  
 చేయడంలో కెటోకానజోల్ విస్తృత స్పెక్ట్రమ్ యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్‌గా  
 పనిచేస్తుంది, ఇది మెంబ్రేన్ ఫంక్షన్‌కు అంతరాయం కలిగించడం ద్వారా  
 శిలీంధ్ర కణ త్వచం సెలీనియం సల్ఫైడ్ ఆధారిత షాంపూల సాధారణ పనితీరును  
 అడ్డుకోవడం ద్వారా క్లైంబజోల్ పని చేస్తుంది. నెత్తిమీద చర్మం.  
 క్లోట్రిమజోల్ ఎర్గోస్టెరాల్ (ఒక రకమైన కొవ్వు) సంశ్లేషణను  
 నిరోధిస్తుంది, తద్వారా చికిత్సలో పిరోక్టోన్ ఒలమైన్ సెబమ్  
 ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను ఒలీయిక్ యాసిడ్ మరియు అరాకిడోనిక్ యాసిడ్‌గా  
 క్షీణింపజేయడాన్ని నిరోధిస్తుంది, ఇవి మంట మరియు దురదకు కారణమవుతాయి.  
2. యాంటీ-ప్రొలిఫెరేటివ్ ఏజెంట్లు బొగ్గు తారును తారు ఆధారిత షాంపూల  
 రూపంలో ఉపయోగిస్తారు మరియు ఇది చుండ్రు వ్యతిరేక రసాయనాల యొక్క ఈ  
 తరగతికి అత్యంత సాధారణ ఉదాహరణలలో ఒకటి. ఇది విస్తరణ (సూక్ష్మజీవుల  
 విభజన) మరియు వాపును నిరోధించే 10,000 కంటే ఎక్కువ రసాయన సమ్మేళనాలను  
 కలిగి ఉంది. ఇది ప్రధానంగా చుండ్రు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు  
 ఉపయోగిస్తారు.  
3. కెరాటోలిటిక్స్ ఇది కెరాటోలైటిక్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది, ఇది  
 స్కాప్‌లో తేమను పెంచడం ద్వారా చర్మం పై పొర నుండి చనిపోయిన కణాలను  
 తొలగిస్తుంది. ఇది మృతకణాలను ఒకదానితో ఒకటి కలపకుండా నిరోధిస్తుంది  
 కాబట్టి ఇది స్కాల్ప్ నుండి చుండ్రును తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది.  
 కెరాటోలిటిక్ ఏజెంట్ల యొక్క అత్యంత సాధారణ ఉదాహరణలలో సాలిసిలిక్ ఆమ్లం  
 ఒకటి.  
  
ఈ మందులు షాంపూలు, లోషన్లు/అప్లికేషన్‌లు, క్రీములు, మూలికా నూనెలు మరియు  
జెల్లు వంటి వివిధ రూపాల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. చుండ్రు కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీ జీవనశైలిలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా, మీరు చుండ్రును  
సమర్థవంతంగా వదిలించుకోవచ్చు. చుండ్రుని నిర్వహించడానికి ఇక్కడ కొన్ని  
ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి:  
  
1. మీ జుట్టును క్రమం తప్పకుండా బ్రష్ చేయండి మీ జుట్టును బ్రష్ చేయడం వలన  
 మీ తలలో రక్త ప్రసరణ నిర్వహించబడుతుంది. మీరు మీ జుట్టును బ్రష్  
 చేసినప్పుడు, మీరు మీ తల నుండి మృతకణాలను తొలగిస్తారు. కానీ పదునైన  
 చివరలతో ఉన్న బ్రష్‌లు మీ తలలో వాపు మరియు ఎర్రటి పాచెస్‌కు  
 కారణమవుతాయి. తెడ్డు బ్రష్ ఉపయోగించండి. చివర్లలో బంతులను కలిగి ఉన్న  
 బ్రష్‌లు మరింత తక్కువగా ఉంటాయి.  
  
2. కఠినమైన షాంపూలను నివారించండి. జుట్టు మీద సున్నితంగా ఉండే మరియు  
 అనుకూలమైన pH బ్యాలెన్స్ ఉండే తేలికపాటి హెర్బల్ షాంపూని ఎంచుకోండి.  
  
3. స్టైలింగ్ సాధనాలను నివారించండి వేడి మరియు రసాయనాలు మీ జుట్టును  
 బలహీనం చేస్తాయి మరియు తలకు హాని చేస్తాయి. స్ట్రెయిట్‌నింగ్,  
 బ్లో-డ్రైయింగ్ మరియు పెర్మింగ్ లేదా ఏ రకమైన కృత్రిమ వేడి అయినా  
 కోలుకోలేని నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు చుండ్రును అవక్షేపించవచ్చు.  
  
4. యాంటీ-డాండ్రఫ్ షాంపూని ఎంచుకోండి కౌంటర్లో లభించే కొన్ని సాధారణంగా  
 సిఫార్సు చేయబడిన యాంటీ-డాండ్రఫ్ షాంపూలు పైరిథియోన్ జింక్ షాంపూలు,  
 టార్-ఆధారిత షాంపూలు మరియు కెటోకానజోల్ షాంపూలు. ఈ షాంపూలను ప్రతిరోజూ  
 ఉపయోగించాలని సిఫార్సు చేయబడింది, అయితే చుండ్రు మెరుగుపడుతుంది,  
 జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోకుండా ఉండటానికి కొన్ని ఇతర షాంపూలతో  
 ప్రత్యామ్నాయం చేయండి.  
  
5. ఆరోగ్యంగా తినండి ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, చేప నూనె, లీన్ ప్రొటీన్లు మరియు  
 పండ్లతో మీ ఆహారాన్ని మెరుగుపరచండి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో బ్రోకలీ,  
 కాలే, పాలకూర వంటి ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలను చేర్చుకోండి. ఇది మీ చర్మం,  
 జుట్టు, గోర్లు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు  
 మెరుగుపరుస్తుంది. లీన్ ప్రోటీన్లు (గుడ్లు, గింజలు, బీన్స్)  
 ఆరోగ్యకరమైన చర్మం మరియు జుట్టును నిర్మించడంలో సహాయపడతాయి. కాబట్టి  
 వీటిని మీ రోజువారీ సేర్విన్గ్స్‌లో ఏదో ఒక రూపంలో జోడించండి.  
  
6. కొద్దిగా సూర్యరశ్మిని పొందండి, చుండ్రుని నియంత్రించడానికి సూర్యరశ్మి  
 మంచిది. కానీ అతినీలలోహిత కాంతికి గురికావడం వల్ల మీ చర్మం  
 దెబ్బతింటుంది మరియు చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది  
 కాబట్టి, సన్‌బాత్ చేయవద్దు. బదులుగా, కొంచెం సమయం ఆరుబయట గడపండి.  
 మరియు మీ ముఖం మరియు శరీరానికి సన్‌స్క్రీన్ ధరించడం మర్చిపోవద్దు.  
 చుండ్రు యొక్క సమస్యలు  
  
చుండ్రును తేలికగా తీసుకోకూడదు ఎందుకంటే ఇది శిలీంధ్రం (మలాసెజియా అని  
పిలుస్తారు) పెరుగుదల వైపు చూపుతుంది, ఇది చాలా మందికి తలపై ఉన్నప్పటికీ  
ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండదు, ఇది మీ జుట్టు పెరుగుదలను నెమ్మదిస్తుంది,  
ఇది మైక్రోఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను సూచిస్తుంది. తక్షణమే గమనించదగిన లక్షణాలు  
లేనందున సులభంగా విస్మరించబడతాయి.  
  
కాబట్టి మీకు చుండ్రు లేదా తలపై తెల్లటి రేకులు ఉన్నట్లయితే, చర్మవ్యాధి  
నిపుణుడిని సంప్రదించి దాని కారణాన్ని తెలుసుకుని, అది తీవ్రంగా మారకముందే  
చికిత్స పొందండి. చుండ్రు కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
చుండ్రు కోసం ఇంటి నివారణలు 1. వెనిగర్: మీ స్కాల్ప్ డెడ్ స్కిన్ మరియు  
శిలీంధ్రాల నుండి శుభ్రం చేయడానికి, సగం కప్పు వైట్/యాపిల్ సైడర్  
వెనిగర్‌ను సమాన పరిమాణంలో నీటిలో కలపండి మరియు ఆ మిశ్రమాన్ని మీ జుట్టు  
మీద పోయాలి. 10 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి, తర్వాత స్క్రబ్ చేసి తేలికపాటి  
షాంపూతో లేదా నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.  
  
2. మెంతులు (మేతి): రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల మెంతిపొడి, అరకప్పు నీళ్లు కలిపి  
 పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. తలపై వర్తించు మరియు 30-45 నిమిషాలు  
 వదిలివేయండి; మీ జుట్టును బలోపేతం చేయడానికి మరియు పూర్తిగా శుభ్రం  
 చేయడానికి తేలికపాటి షాంపూతో శుభ్రం చేసుకోండి.  
  
3. నిమ్మకాయ (నింబు): రెండు నిమ్మకాయల రసాన్ని తలకు పట్టించి మసాజ్ చేసి  
 నిమ్మరసం మరియు నీళ్ల మిశ్రమంతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దాని యాంటీ ఫంగల్  
 లక్షణాలతో పాటు, నిమ్మకాయ యొక్క ఆమ్లత్వం స్కాల్ప్ యొక్క సహజ pH  
 బ్యాలెన్స్‌ను పునరుద్ధరిస్తుంది.  
  
4. ఉప్పు/బేకింగ్ సోడా: ఉదారంగా కొద్దిగా ఉప్పు (టేబుల్ లేదా  
 ఎప్సమ్)/బేకింగ్ సోడాను తలపై చల్లుకోండి మరియు స్కాల్ప్ ఎక్స్‌ఫోలియేట్  
 చేయడానికి సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. క్లీన్ లుక్ కోసం తేలికపాటి  
 షాంపూతో కడిగేయండి.  
  
5. వేప: నీటిలో (సగం లీటరు) వేప ఆకులను సుమారు రెండు వేప ఆకులను వేసి  
 మరిగించి, రాత్రంతా నాననివ్వండి. వడకట్టిన మద్యంతో మీ జుట్టును కడగాలి.  
 వేప యాంటీ ఫంగల్ మరియు దురద నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.  
  
6. పెరుగు (దహీ): పులియబెట్టిన పెరుగును తలపై అప్లై చేసి సుమారు గంటసేపు  
 అలాగే ఉంచండి. తర్వాత షాంపూతో కడిగేయండి. పెరుగులోని ఆమ్ల స్వభావం  
 చుండ్రుతో పోరాడుతుంది మరియు కండీషనర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.  
  
7. ఆరెంజ్ (సంత్రా) తొక్క: నారింజ తొక్క మరియు నిమ్మకాయల మిశ్రమాన్ని తలకు  
 పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయండి. మిశ్రమం యొక్క ఆమ్ల స్వభావం  
 జుట్టును కండిషన్ చేస్తుంది మరియు చుండ్రుతో పోరాడుతుంది.  
  
8. తేనె (సాహెద్): 1/4 టీస్పూన్‌ఫుల్ నీటిలో 1 టేబుల్ స్పూన్ తేనె కలిపి  
 తలకు 2-3 నిమిషాలు మసాజ్ చేయండి మరియు 3 గంటల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోండి  
 చుండ్రు లేని జుట్టు కోసం.  
  
9. కొబ్బరి (నారియల్) నూనె మరియు కర్పూరం (కపూర్): 2-3 టీస్పూన్ల  
 గోరువెచ్చని కొబ్బరి నూనె తీసుకుని అందులో ఒక చిటికెడు కర్పూరం  
 కరిగించండి. రాత్రిపూట తలపై మృదువుగా మసాజ్ చేయండి. మీ జుట్టును ఉదయం  
 తేలికపాటి షాంపూతో కడగాలి. వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు పునరావృతం  
 చేయండి.  
  
10. టీ ట్రీ ఆయిల్: టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను నీటితో (1:3) నిష్పత్తిలో కలపండి  
 మరియు మీ తలపై స్ప్రే చేయండి. అదనపు నీటిని పాట్ చేయండి కానీ దానిని  
 శుభ్రం చేయవద్దు. సహజమైన హెయిర్ ఫాల్ సొల్యూషన్స్ నిజంగా పనిచేస్తాయా?  
 ఇక్కడ కొన్ని టాప్ 11 హెయిర్ ఫాల్ సొల్యూషన్స్ ఉన్నాయి, ఇవి నేరుగా  
 ఇంటి పదార్థాల నుండి మొదలవుతాయి. అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ  
 ప్రకారం, ఏ వ్యక్తికైనా, రోజుకు 100 వెంట్రుకలు రాలడం సాధారణం. అయితే,  
 ఒక వ్యక్తి రోజూ సాధారణ సంఖ్య కంటే ఎక్కువగా రాలిపోతే, అది జుట్టు  
 రాలడానికి సంకేతం. జుట్టు రాలడంతో బాధపడుతున్నప్పుడు, ప్రాథమిక చికిత్స  
 ఎంపిక ఇంట్లోనే ప్రారంభమవుతుంది. చాలా మంది ప్రజలు జుట్టు రాలడాన్ని  
 నివారించడానికి మరియు జుట్టు పెరుగుదలకు సహాయపడటానికి ఇంటి నివారణల  
 ద్వారా ప్రమాణం చేస్తారు. అయితే ఈ ఇంటి నివారణలు నిజంగా పనిచేస్తాయా?  
 వాటి గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి. కథనాన్ని ఇక్కడ తనిఖీ  
 చేయండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు చుండ్రు ఉంటే, నేను జుట్టుకు నూనె  
 రాసుకోవచ్చా? చుండ్రు దేనికి సంకేతం? నాకు చుండ్రు ఉంటే నేను ప్రతిరోజూ  
 నా జుట్టును కడగాలా? చుండ్రు వల్ల జుట్టు రాలుతుందా? ఇది చుండ్రు లేదా  
 పొడి స్కాల్ప్ అని నేను ఎలా తెలుసుకోవాలి? ప్రస్తావనలు Borda LJ,  
 Wikramanayake TC. సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్ మరియు చుండ్రు: ఒక సమగ్ర  
 సమీక్ష. J క్లిన్ ఇన్వెస్టిగ్ డెర్మటోల్. 2015 డిసెంబర్;3(2).  
 మాన్యుయెల్ ఎఫ్. చుండ్రు ఒక వ్యాధినా? Int J ట్రైకాలజీ. 2010  
 జనవరి;2(1):68. నర్షన ఎం మరియు రవికుమార్ పి: చుండ్రు మరియు చికిత్సా  
 వ్యూహంగా నవల సూత్రీకరణల యొక్క అవలోకనం. Int J Pharm Sci Res 2018;  
 9(2): 417-31. మాన్యుయెల్ F, రంగనాథన్ S. చుండ్రు యొక్క రెండు దశలపై ఒక  
 కొత్త ప్రతిపాదన: ఒక వైద్య దృక్పథం. Int J ట్రైకాలజీ. 2011;3(1):3-6.  
 చుండ్రు చికిత్స ఎలా. స్కాల్ప్. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ (AAD).  
 రంగనాథన్ S, ముఖోపాధ్యాయ T. చుండ్రు: అత్యంత వాణిజ్యపరంగా దోపిడీ  
 చేయబడిన చర్మ వ్యాధి. ఇండియన్ J డెర్మటోల్. 2010;55(2):130-134. షెత్  
 యు, దండే పి. పిటిరియాసిస్ క్యాపిటిస్: కారణాలు, పాథోఫిజియాలజీ,  
 ప్రస్తుత పద్ధతులు మరియు భవిష్యత్తు విధానం. J కాస్మెట్ డెర్మటోల్.  
 2021 జనవరి;20(1):35-47. టక్కర్ D, మసూద్ S. సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్.  
 [2021 ఆగస్టు 3న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
 ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది:  
  
==================================================  
  
డ్రై ఐ డిసీజ్ (DED), డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ (DES), కెరాటోకాన్జంక్టివిటిస్  
సిక్కా (KCS), కెరాటిటిస్ సిక్కా మరియు కంటి ఉపరితల వ్యాధి స్థూలదృష్టి  
కళ్ళ ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే కన్నీళ్లు వాటిని తేమగా మరియు సౌకర్యవంతంగా  
ఉంచడానికి అవసరం. పొడి కళ్ళు అనేది కన్నీటి ఉత్పత్తి తగ్గడం, అధిక కన్నీటి  
బాష్పీభవనం మరియు కన్నీటి పొరలో సాధారణంగా కనిపించే శ్లేష్మం లేదా లిపిడ్‌ల  
(కొవ్వులు లేదా నూనెలు) ఉత్పత్తిలో అసాధారణత లేదా వీటి కలయికతో కూడిన చాలా  
సాధారణ పరిస్థితి.  
  
పొడి కళ్ళు కంటిలో కుట్టడం మరియు మంట, అస్పష్టమైన దృష్టి మరియు జీవిత  
నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే కంటిలో గజిబిజి లేదా స్క్రాచ్ వంటి అనేక చికాకు  
కలిగించే లక్షణాలను కలిగిస్తాయి.  
  
వృద్ధాప్యం లేదా స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్, కీళ్లనొప్పులు, లూపస్, థైరాయిడ్  
రుగ్మతలు మొదలైన అనేక అంతర్లీన దైహిక వ్యాధుల కారణంగా ఈ పరిస్థితి  
ఏర్పడుతుంది. దుమ్ము, కాలుష్యం, సూర్యకిరణాలు, కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌లు,  
సిగరెట్ పొగ వంటి వివిధ జీవనశైలి కారకాలు కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.  
పొడి కళ్ళ అభివృద్ధిలో.  
  
స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయడం, క్రమం తప్పకుండా రెప్పవేయడం, తరచుగా  
కళ్ళు కడుక్కోవడం, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం, ఇంట్లో హ్యూమిడిఫైయర్‌ని  
ఉపయోగించడం మరియు కళ్ళను రక్షించడానికి అద్దాలు ధరించడం వంటి జీవనశైలి  
మార్పులను అనుసరించడం ద్వారా పొడి కళ్ళు నివారించవచ్చు మరియు  
నిర్వహించవచ్చు. కనుబొమ్మల రూపంలో కృత్రిమ కన్నీళ్లు ఈ పరిస్థితికి ప్రధాన  
చికిత్స.  
  
పొడి కళ్లకు సంబంధించిన ఏవైనా లక్షణాలను విస్మరించకూడదు ఎందుకంటే ఇది  
కార్నియల్ అల్సర్‌లు, మచ్చలు మరియు దృష్టి నష్టానికి కూడా దారితీస్తుంది.  
ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి, కానీ వృద్ధులలో  
ఎక్కువగా లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది,  
కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు(లు) ప్రమేయం ప్రపంచవ్యాప్తం: 5-34%  
(2015) భారతదేశం:18.4% నుండి 54.3% (2018) ) అనుకరించే పరిస్థితులు  
కండ్లకలక పూర్వ బ్లెఫారిటిస్ డెమోడెక్స్ బ్లేఫరిటిస్ సికాట్రిషియల్  
కండ్లకలక బుల్లస్ కెరాటోపతి కాంటాక్ట్ లెన్స్-సంబంధిత  
కెరాటోకాన్జంక్టివిటిస్ కనురెప్పల వైకల్యం కెరాటిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పేషెంట్ హిస్టరీ మరియు ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ సమయం:  
కన్నీటి విరేచనాల సమయం మెర్స్ పరీక్ష, టియర్ ఫిల్మ్ మెనిస్కస్ & స్లిట్  
ల్యాంప్ టెస్ట్ టియర్ ఫిల్మ్‌ల పరీక్ష: టియర్ ఫిల్మ్ ఓస్మోలారిటీ కంటి  
ఉపరితలం యొక్క పరీక్ష: ఫ్లోరోసెసిన్ స్టెయినింగ్ & లిస్సమైన్ గ్రీన్  
స్టెయినింగ్ కంటి-రెప్పల పరీక్ష: బ్లింక్ రేట్ & మెబోమియన్ గ్రంధి  
మూల్యాంకనం దైహిక వ్యాధి మూల్యాంకనం చికిత్స-ఇన్ఫ్లమేటరీ కన్నీళ్లు సమయోచిత  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ సమయోచిత సైక్లోస్పోరిన్ A యాంటీబయాటిక్స్:  
డాక్సీసైక్లిన్, మినోసైక్లిన్ & అజిత్రోమైసిన్ పంక్టల్ ప్లగ్‌లు:  
తాత్కాలిక/కరిగిపోయే ప్లగ్‌లు & సెమీ-పర్మనెంట్ ప్లగ్‌లు సర్జరీ డ్రై ఐస్  
యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
పొడి కళ్ల యొక్క లక్షణాలు తరచుగా నిర్ధిష్టంగా ఉంటాయి మరియు ఇది ఎల్లప్పుడూ  
పొడిగా ఉండటంతో ప్రారంభం కాదు. వాస్తవానికి, వివిధ సందర్భాల్లో రోగులు పొడి  
కళ్ళు యొక్క లక్షణంగా నీటి కళ్లను అనుభవిస్తారు. ఎందుకంటే కళ్ళు ఎక్కువగా  
ఎండిపోవడం వల్ల శరీరం నీటి నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి ఎక్కువ కన్నీళ్లను  
ఉత్పత్తి చేస్తుంది.  
  
పొడి కళ్ల యొక్క ఇతర సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: రోజంతా హెచ్చుతగ్గులకు  
లోనయ్యే అస్పష్టమైన దృష్టి కళ్లలో కుట్టడం మరియు మంటగా అనిపించడం లేదా  
కళ్ళలో స్క్రాచ్ అనిపించడం ఎరుపు కళ్ళు కళ్ళలో దురద (ముఖ్యంగా కార్నియాలో)  
ఫోటోఫోబియా (కాంతికి సున్నితత్వాన్ని పెంచడం) కళ్లలో ఏదైనా విదేశీ పదార్ధం  
ఉన్నట్లు అనిపించడం కనురెప్పలు అంటుకునే కనురెప్పలు ముఖ్యంగా ఉదయం  
బ్లెఫారిటిస్ (కనురెప్పలలో వాపు) తరచుగా కళ్ళు మూసుకోవాలనే కోరికతో  
అలసిపోయిన కనురెప్పలు కనురెప్పలు తెరవడం కష్టంగా అనిపించడం కనురెప్పలను  
తెరవడంలో ఇబ్బందిగా అనిపించడం. కాంటాక్ట్ లెన్సులు ధరించడంలో కళ్ళు కష్టం  
  
మీరు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు ధరిస్తారా? కాంటాక్ట్ లెన్స్ ధరించేవారు చేసే  
కొన్ని సాధారణ తప్పులను చూడండి! ఇప్పుడు చదవండి!  
  
కళ్ళు పొడిబారడానికి కారణాలు  
  
కంటి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కన్నీళ్లు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తాయి: సరైన దృష్టి కోసం మృదువైన ఉపరితలాన్ని అందించడం కార్నియాను  
రక్షించడం (కంటి యొక్క పారదర్శక, రక్షణ ముందు భాగం) కళ్లను ద్రవపదార్థం  
చేయడం  
  
కన్నీళ్లు క్రింది మూడు పొరలతో తయారు చేయబడిన బహుళస్థాయి పొరను  
ఏర్పరుస్తాయి, ఇవి కంటిని సజావుగా లూబ్రికేట్ చేస్తాయి: ఉపరితల పొర ఎగువ  
మరియు దిగువ కనురెప్పలను కప్పి ఉంచే లిపిడ్‌లతో (కొవ్వులు లేదా నూనెలు)  
తయారు చేయబడింది. ఈ పొర బాష్పీభవనాన్ని తగ్గించడానికి టియర్ ఫిల్మ్‌ను  
మూసివేస్తుంది. మధ్య పొర ప్రాథమికంగా పలుచన ఉప్పు నీటి పరిష్కారం. ఈ పొర  
కళ్లను తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, అలాగే కంటిలోకి ప్రవేశించే ఏదైనా  
దుమ్ము, శిధిలాలు లేదా విదేశీ వస్తువులను బయటకు పంపుతుంది. లోపలి శ్లేష్మ  
పొర, శ్లేష్మంతో తయారు చేయబడింది. ఈ శ్లేష్మం కంటిపై సమంగా వ్యాపించే నీటి  
పొరకు సహాయపడుతుంది.  
  
పొరలలో దేనిలోనైనా సమస్య, కన్నీటి ఉత్పత్తి మరియు డ్రైనేజీ మధ్య అసమతుల్యత  
లేదా టియర్ ఫిల్మ్ స్థిరత్వం కోల్పోయినప్పుడు పొడి కళ్ళు అభివృద్ధి  
చెందుతాయి. వివిధ కారణాలు క్రింద వివరంగా చర్చించబడ్డాయి:  
  
1. కన్నీళ్లు సరిపోకపోవడం: కనురెప్పల చుట్టూ కన్నీటి పరిమాణం తగ్గడం వల్ల  
 కళ్లు పొడిబారడానికి ప్రధాన కారణం. దీనికి వివిధ కారణాలు: స్జోగ్రెన్స్  
 సిండ్రోమ్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (RA), లూపస్, స్క్లెరోడెర్మా,  
 సార్కోయిడోసిస్, జిరోఫ్తాల్మియా వంటి వృద్ధాప్య ఆరోగ్య పరిస్థితులు  
 విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల కన్నీటి ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి,  
 యాంటిహిస్టామైన్‌లు, డీకోంగెస్టెంట్లు, యాంటీడిప్రెసెంట్స్,  
 యాంటీడిప్రెసెంట్స్, యాంటీడిప్రెసెంట్స్, .  
  
2. అధిక కన్నీటి బాష్పీభవనం: కన్నీళ్ల బాష్పీభవన పెరుగుదల కారణంగా కూడా  
 పొడి కళ్ళు యొక్క లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. కింది కారణాల వల్ల ఇది  
 సంభవించవచ్చు: తక్కువ రెప్పవేయడం: ఎక్కువ గంటలు చదవడం, డ్రైవింగ్ చేయడం  
 లేదా కంప్యూటర్‌లో పని చేయడం వల్ల మెరిసేటట్లు తగ్గుతాయి మరియు  
 కన్నీళ్లు బాష్పీభవనం చెందుతాయి. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి వంటి  
 పరిస్థితులు కూడా మెరిసే ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గిస్తాయి. మీబోమియన్ గ్రంథి  
 పనిచేయకపోవడం: మీబోనియన్ గ్రంథులు కనురెప్పల అంచున ఉన్న చిన్న నూనె  
 గ్రంథులు. అవి ఆయిల్/లిపిడ్ పొరను ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇది కన్నీటి  
 చిత్రం యొక్క ఉపరితల పొరను ఏర్పరుస్తుంది, ఇది కన్నీళ్ల బాష్పీభవనానికి  
 వ్యతిరేకంగా రక్షిస్తుంది.  
  
రోసేసియా, సోరియాసిస్, స్కాల్ప్ మరియు ఫేస్ డెర్మటైటిస్ వంటి పరిస్థితులతో  
సాధారణంగా సంబంధం ఉన్న ఈ గ్రంధుల అడ్డంకి లేదా ఐసోట్రిటినోయిన్ మందులను  
తీసుకోవడం వల్ల దాని బాష్పీభవనాన్ని నిరోధించడానికి నీటి కన్నీటి పొరను  
కవర్ చేయడానికి తగినంత లిపిడ్/ఆయిల్‌ని వదిలివేస్తుంది. బ్లేఫరిటిస్:  
కనురెప్పలు లేదా కనురెప్పల వెంట ఇన్ఫెక్షన్ బాక్టీరియా చమురును విచ్ఛిన్నం  
చేస్తుంది, కన్నీళ్లు మరియు పొడి కళ్ళు యొక్క బాష్పీభవన నష్టాన్ని  
నివారించడానికి తగినంత నూనెను వదిలివేస్తుంది. కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు:  
స్ట్రోక్ లేదా బెల్ పాల్సీ వంటి పరిస్థితులు కళ్ళు మూసుకోవడం కష్టతరం  
చేస్తాయి. అందువల్ల, కన్నీటి ఆవిరి కారణంగా కళ్ళు పొడిగా మారవచ్చు.  
  
3. కన్నీటి పొరలో కనిపించే శ్లేష్మం లేదా లిపిడ్‌ల ఉత్పత్తిలో అసాధారణత:  
 కంటికి రసాయన కాలిన గాయాలు లేదా స్టీవెన్స్-జాన్సన్ సిండ్రోమ్ మరియు  
 సికాట్రిషియల్ పెమ్ఫిగోయిడ్ వంటి కొన్ని స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితులు  
 కన్నీటి పొరలో అసాధారణమైన లిపిడ్‌ల ఉత్పత్తికి దారితీయవచ్చు. ఇది కంటి  
 ఉపరితలంపై కన్నీళ్లు పేలవంగా వ్యాప్తి చెందడానికి దారితీస్తుంది,  
 తద్వారా తగినంత కన్నీళ్లు ఉన్నప్పటికీ పొడిగా మారుతుంది.  
  
4. పై కారకాల కలయిక పొడి కళ్ళకు ప్రమాద కారకాలు  
  
5. వయస్సు సహజ వృద్ధాప్య ప్రక్రియలో భాగంగా కన్నీటి ఉత్పత్తి తగ్గడం వల్ల  
 వయస్సు పెరిగే కొద్దీ పొడి కళ్ళు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. 65  
 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు ఎక్కువగా పొడి కళ్ళు  
 యొక్క లక్షణాలను అనుభవించడం ప్రారంభిస్తారు.  
  
6. లింగం మహిళలు గర్భం మరియు రుతువిరతి కారణంగా వారి జీవితకాలంలో  
 హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా పొడి కళ్ళు అభివృద్ధి చెందుతాయి. నోటి  
 గర్భనిరోధకాల ఉపయోగం కూడా పొడి కళ్ళతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
మీ ఆరోగ్య స్థితిని తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? మా మహిళల సంరక్షణ ప్యాకేజీని  
ఇప్పుడే పొందండి! ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! 3. స్క్రీన్ సమయం డిజిటల్  
స్క్రీన్‌లకు గురికావడం అనేది పొడి కళ్ళకు బాగా తెలిసిన ప్రమాద కారకం.  
స్క్రీన్‌కు నిరంతరం బహిర్గతం కావడం వల్ల మెరిసేటట్లు తగ్గుతాయి మరియు  
కన్నీటి బాష్పీభవనాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది పొడి కళ్ళకు ముఖ్యమైన అంశం.  
4. శ్వేతజాతీయుల జనాభాతో పోలిస్తే ఆసియన్లలో పొడి కళ్ళు ఎక్కువగా  
కనిపిస్తాయని జాతి అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. 5. వైద్య పరిస్థితులు అనేక  
తాపజనక మరియు స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితులు కూడా పొడి కళ్ళు వచ్చే  
ప్రమాదంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. అవి: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మధుమేహం  
థైరాయిడ్ పనిచేయకపోవడం బ్లేఫరిటిస్ (కనురెప్పల వాపు) రోసేసియా సెబోరోహెయిక్  
డెర్మటైటిస్ స్టెఫిలోకాకల్ ఇన్ఫెక్షన్ డెమోడెక్స్ మైట్ ఇన్ఫెస్టేషన్ బెల్  
యొక్క పక్షవాతం స్జోర్జెన్స్ సిండ్రోమ్ బర్న్ హెర్ప్యాటిస్ గ్రాఫ్ట్ v/s  
హోస్ట్ వ్యాధి 6. మందులు ఉపయోగం కొన్ని మందులు కూడా కన్నీటి ఉత్పత్తి  
తగ్గడం వల్ల కళ్ళు పొడిబారడం తో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఇందులో అధిక  
రక్తపోటు, అలర్జీలు, ఆందోళన, డిప్రెషన్, దగ్గు, నిద్రలేమి వంటి వాటికి  
మందులు ఉంటాయి. 7. బాహ్య బహిర్గతం పొడి వాతావరణం, రసాయన పొగలు, కాలుష్యం  
మరియు సూర్యరశ్మికి గురికావడం వల్ల కళ్లు పొడిబారే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
ధూమపానం మరియు సెకండ్‌హ్యాండ్ ధూమపానం రెండూ కళ్ళు పొడిబారడానికి ప్రమాద  
కారకాలు, ఎందుకంటే ఇది హానికరమైన చికాకులకు కళ్ళు బహిర్గతం చేస్తుంది.  
  
ఎయిర్ కండీషనర్‌లలో నివసించే వారికి కూడా కళ్లు పొడిబారే అవకాశం ఎక్కువ. 8.  
కాంటాక్ట్ లెన్స్ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌ల వాడకం కార్నియా యొక్క అనుభూతిని  
తగ్గిస్తుంది మరియు కళ్ళు పొడిబారడానికి దారితీస్తుంది. 9. మునుపటి కంటి  
శస్త్రచికిత్స లాసిక్ (లేజర్) శస్త్రచికిత్స, మూత శస్త్రచికిత్స లేదా  
కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స వంటి ఏదైనా కంటి శస్త్రచికిత్స గతంలో కన్నీటి  
ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది మరియు కళ్ళు పొడిబారడానికి దారితీస్తుంది. 10.  
కంటి చుక్కలు గ్లాకోమా వంటి కొన్ని ఇతర కంటి పరిస్థితులకు కంటిలో సమయోచిత  
ఔషధాలను అధికంగా ఉపయోగించడం వలన కూడా కళ్ళు పొడిబారిపోయే ప్రమాదం ఉంది. 11.  
డైట్ విటమిన్ ఎ మరియు ఒమేగా-3-ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో  
చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కాబట్టి, రెండింటిలో లోపాలు కళ్లలో  
పొడిబారడానికి దారితీస్తాయి.  
  
విటమిన్ ఎ లోపాన్ని జిరోఫ్తాల్మియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది పొడి కళ్ళ  
నుండి ప్రారంభమవుతుంది మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అంధత్వానికి కూడా  
పురోగమిస్తుంది. నీకు తెలుసా? టెలివిజన్, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు మరియు  
కంప్యూటర్‌ల వంటి ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్‌లపై ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల  
పిల్లలలో మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దాని  
గురించి వివరంగా చదవండి. ఇప్పుడు తెలుసుకోండి! డ్రై ఐస్ నిర్ధారణ  
  
పొడి కళ్ళు యొక్క లక్షణాలు కంటి ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు అలెర్జీల మాదిరిగానే  
ఉంటాయి. కాబట్టి, నిర్దిష్ట క్లినికల్ పరీక్షల ద్వారా ఈ వ్యాధుల మధ్య  
తేడాను గుర్తించడం చాలా అవసరం. యాంటీఅలెర్జిక్ మందులు, తప్పుగా రోగనిర్ధారణ  
కారణంగా పొడి కళ్ళలో ఇచ్చినట్లయితే కంటి పరిస్థితి మరింత దిగజారవచ్చు.  
1.పేషెంట్ హిస్టరీ మరియు ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ డాక్టర్ రోగి చరిత్రను  
తీసుకుంటాడు, ఇందులో రోగులు తీసుకున్న మందులు, వైద్య సమస్యలు మరియు  
పర్యావరణ కారకాలు పొడి కళ్ల లక్షణాలకు దోహదపడతాయి. వైద్యుడు వీటిని కూడా  
తనిఖీ చేస్తాడు: కనురెప్పల నిర్మాణం కనురెప్పల నిర్మాణం సమయం, ప్రదేశం  
మరియు లక్షణాల యొక్క రోజువారీ వైవిధ్యం పని స్థలం ఒత్తిడి జీవన పరిస్థితులు  
(పొడి, మురికి గాలి మరియు ఎయిర్ కండిషనింగ్) దైహిక వ్యాధులు ఔషధ చరిత్ర 2.  
కన్నీటి స్థిరత్వాన్ని పరిశీలించడం  
  
టియర్ బ్రేక్ అప్ సమయం (TBUT) ఈ పరీక్ష రెప్పపాటు తర్వాత టియర్ ఫిల్మ్  
ఎంతసేపు ఉంటుందో నిర్ధారిస్తుంది. దీని కోసం, కళ్ళలో చిన్న మొత్తంలో రంగు  
వేయబడుతుంది. రెప్పపాటు తర్వాత రంగులు వేసిన టియర్ ఫిల్మ్ మొత్తం కంటిని  
కప్పి ఉంచే సమయం రికార్డ్ చేయబడింది. పొడి కళ్ళు విషయంలో కన్నీటి చిత్రం  
ఎక్కువ కాలం ఉండదు. 3. కన్నీటి వాల్యూమ్ యొక్క పరీక్ష  
  
ష్రిమర్స్ పరీక్ష ఈ పరీక్ష కళ్ళ ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే కన్నీళ్ల  
పరిమాణాన్ని అంచనా వేస్తుంది. ఇందులో, కంటి చుక్కలు వేయడం ద్వారా కళ్ళు  
డీసెన్సిటైజ్ చేయబడతాయి మరియు తరువాత ఒక చిన్న కాగితం ముక్కను కనురెప్పల  
అంచున ఉంచబడుతుంది. కళ్ళు 5 నిమిషాలు మూసివేయడానికి అనుమతించబడతాయి.  
కాగితంపై తేమ మొత్తం కన్నీళ్ల పరిమాణాన్ని సూచిస్తుంది.  
  
టియర్ ఫిల్మ్ నెలవంక ఈ పరీక్షలో, టియర్ ఫిల్మ్ యొక్క ఎత్తు  
నిర్ణయించబడుతుంది, ఇది కంటి ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే కన్నీళ్ల పరిమాణాన్ని  
నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
కన్నీటి నెలవంక ఎత్తు పొడి కళ్ళు ఉన్న రోగులలో 0.2 ± 0.09 మిమీ మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన కళ్ళు ఉన్న రోగులలో 0.5 ± 0.02 మిమీ. మెబోమియన్ గ్రంధి  
పనిచేయకపోవడం ఉన్న రోగులలో మార్చబడిన లిపిడ్ పొర యొక్క సూచికగా నురుగు  
టియర్ ఫిల్మ్ అంటారు.  
  
స్లిట్ ల్యాంప్ పరీక్ష దీనిలో, కళ్ల ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే కన్నీళ్ల  
పరిమాణాన్ని స్లిట్ ల్యాంప్ అని పిలిచే మైక్రోస్కోప్ ద్వారా కొలుస్తారు.  
కన్నీళ్లను స్పష్టంగా విజువలైజేషన్ చేయడంలో సహాయపడే ఒక ద్రవాన్ని కళ్ళలోకి  
ఉంచుతారు. అభ్యాసకుడు ప్రకాశవంతమైన కాంతిని కళ్ళలోకి మళ్లించడం ద్వారా కంటి  
మరియు కనురెప్పలను చూస్తాడు. 4. కన్నీటి చిత్రాల పరిశీలన  
  
టియర్ ఫిల్మ్ ఓస్మోలారిటీ ఇందులో, కన్నీరు యొక్క ఆస్మోలారిటీ  
నిర్ణయించబడుతుంది. టియర్ ఓస్మోలారిటీ అనేది కన్నీళ్లలో ఉప్పు సాంద్రతను  
కొలవడం. సాధారణ కన్నీటి ఉత్పత్తికి సాధారణ ఓస్మోలారిటీ అవసరం. పొడి కళ్ళ  
యొక్క తీవ్రతతో ఓస్మోలారిటీ విలువ పెరుగుతుంది.  
5. కంటి ఉపరితలం యొక్క పరీక్ష మైక్రోస్కోప్ (స్లిట్ లాంప్) మరియు రంగులను  
ఉపయోగించి కంటి ఉపరితలం పరిశీలించబడుతుంది. రంగులు ఉపరితలాన్ని స్పష్టంగా  
దృశ్యమానం చేయడంలో సహాయపడతాయి. కళ్లను అధ్యయనం చేయడానికి ఉపయోగించే సాధారణ  
రంగులు ఫ్లోరోసెసిన్ మరియు లిస్సమైన్ గ్రీన్.  
  
ఫ్లోరోసెసిన్ స్టెయినింగ్ ఇది ఎక్కువగా కార్నియల్ నష్టాన్ని అంచనా  
వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. డై ఫ్లోరోసెసిన్ టియర్ ఫిల్మ్‌లోకి చొప్పించబడింది  
మరియు 1 నుండి 3 నిమిషాల తర్వాత అధ్యయనం చేయబడుతుంది.  
  
లిస్సమైన్ గ్రీన్ స్టెయినింగ్ ఇది ఎక్కువగా కండ్లకలక మరియు మూత మార్జిన్  
నష్టాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. డై ఫ్లోరోసెసిన్ టియర్  
ఫిల్మ్‌లోకి చొప్పించబడింది మరియు 1 నుండి 3 నిమిషాల తర్వాత అధ్యయనం  
చేయబడుతుంది. 6. కనురెప్పల పరీక్ష  
  
బ్లింక్ రేట్ కంటి ఉపరితలంపై కన్నీటి ద్రవాన్ని పంపిణీ చేయడం ద్వారా కంటిని  
తేమగా ఉంచడంలో బ్లింక్ చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. సాధారణ బ్లింక్  
రేటు:  
  
మాట్లాడేటప్పుడు: 15.5 ± 13.7 బ్లింక్‌లు/నిమిషం  
  
పఠనం మరియు కంప్యూటర్ పని సమయంలో: 5.3 ± 4.5 బ్లింక్‌లు/నిమిషానికి  
  
బ్లింక్‌ల మధ్య 2.6 నుండి 6 సెకన్ల వరకు తగ్గిన విరామం కళ్ళు పొడిబారడాన్ని  
సూచిస్తుంది.  
  
మెబోమియన్ గ్రంథి మూల్యాంకనం కంటి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు  
స్థిరత్వాన్ని కాపాడుకోవడంలో మెబోమియన్ గ్రంథులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తాయి. గ్రంధి మెయిబమ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, దీని తగ్గింపు లిపిడ్  
కూర్పును మార్చడం వల్ల బాష్పీభవన పొడి కళ్ళకు కారణమవుతుంది.  
  
మెబోమియన్ గ్రంధి యొక్క పనితీరును మెయిబమ్ పరిమాణం మరియు నాణ్యతను  
మూల్యాంకనం చేయడం ద్వారా నిర్ణయించవచ్చు. మెయిబమ్ యొక్క గందరగోళ మరియు జిగట  
రూపం గ్రంథి యొక్క పనిచేయకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. తగినంత కన్నీటి ఉత్పత్తి  
మరియు అధిక కన్నీటి బాష్పీభవనం మధ్య తేడాను గుర్తించడం పైన పేర్కొన్న  
పరీక్షలు పొడి కళ్ళు యొక్క కారణాన్ని గుర్తించడంలో కూడా సహాయపడతాయి: తగ్గిన  
కన్నీటి నెలవంక మరియు తక్కువ స్కిర్మర్ పరీక్ష కన్నీళ్ల లోపాన్ని  
సూచిస్తుంది. మార్చబడిన మూత అంచులు, మందమైన మెబోమియన్ గ్రంధి స్రావం,  
తగ్గిన టియర్ ఫిల్మ్ బ్రేక్ అప్ సమయం హైపర్ ఆవిరిపోరేటివ్ డ్రై ఐకి సూచిక.  
కంటి ఉపరితల నష్టం మరియు ఎలివేటెడ్ టియర్ ఫిల్మ్ ఓస్మోలారిటీ రెండు రూపాలతో  
సంభవించవచ్చు. దైహిక వ్యాధికి మూల్యాంకనం పొడి కళ్ళు, ముఖ్యంగా ప్రాధమిక  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్‌కు కారణమయ్యే వివిధ వ్యాధులు ఉన్నాయి. వివిధ  
సందర్భాల్లో ఇతర పరిస్థితుల వల్ల వచ్చే సెకండరీ స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ కూడా  
కళ్లు పొడిబారడానికి కారణం కావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితులలో ఇవి ఉన్నాయి:  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లూపస్ ప్రోగ్రెసివ్ సిస్టమిక్ స్క్లెరోసిస్  
డెర్మటోమయోసిటిస్  
  
పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, ఆండ్రోజెన్ లోపం, థైరాయిడ్ వ్యాధి మరియు మధుమేహం  
వంటి ఇతర దైహిక అసాధారణతలు కూడా పొడి కళ్ళతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఏదైనా  
అనుమానం ఉన్నట్లయితే, ఈ వ్యాధుల క్లినికల్ డయాగ్నసిస్ కూడా చేయబడుతుంది.  
ప్రముఖ అమెరికన్ టెన్నిస్ క్రీడాకారిణి వీనస్ విలియమ్స్ వీనస్ విలియమ్స్‌ను  
ప్రభావితం చేసింది, స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ కారణంగా కళ్లు పొడిబారాయి. ఈ  
కండిషన్ వల్ల కాంటాక్ట్ లెన్సులు వేసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉందని ఓ  
ఇంటర్వ్యూలో ఆమె అంగీకరించింది. జెన్నిఫర్ అనిస్టన్, ప్రముఖ అమెరికన్ నటి  
జెన్నిఫర్ అనిస్షన్ కూడా కళ్లు పొడిబారడంతో బాధపడ్డారు. తాను కంటి చుక్కలకు  
బానిసనని ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో అంగీకరించింది. నీకు తెలుసా? మధుమేహం  
ఉన్నవారికి అంధత్వం మరియు గ్లాకోమా, కంటిశుక్లం మరియు రెటినోపతి వంటి ఇతర  
కంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. అయినప్పటికీ,  
మధుమేహం యొక్క సమర్థవంతమైన నిర్వహణ మరియు కొన్ని జాగ్రత్తలను అనుసరించడం  
ద్వారా మీరు రాబోయే సంవత్సరాల్లో మీ దృష్టిని కాపాడుకోవచ్చు. మధుమేహంలో  
కంటి సమస్యలను నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి.  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఈ సందర్భంలో వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం: మీరు ముఖ్యంగా గాలులతో  
కూడిన పరిస్థితులలో కళ్లలో మంట, కుట్టడం, గోకడం లేదా నీరు కారడం వంటి  
వాటిని ఎదుర్కొంటున్నారు, వివిధ నిరూపితమైన ఇంటి నివారణల ద్వారా మీ  
లక్షణాలు తగ్గడం లేదు, అద్దాలు ఉపయోగించిన తర్వాత కూడా డిజిటల్ పరికరాలను  
ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మీ దృష్టి హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతుంది. సాధారణ రోజువారీ  
కార్యకలాపాలను నిర్వహించడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు  
  
పొడి కళ్లను నిర్ధారించడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
ఆప్టోమెట్రిస్ట్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్  
  
చాలా మందికి సరైన కంటి నిపుణుడి గురించి తెలియదు. వివిధ కంటి నిపుణుల  
గురించి వివరంగా తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి! డ్రై ఐస్ నివారణ  
  
1. స్పృహతో బ్లింక్ చేయడం కంటి ఉపరితలంపై కన్నీళ్లను వ్యాప్తి చేయడంలో  
 సహాయపడుతుంది మరియు విదేశీ పదార్థం మరియు చికాకులను కళ్లకు దూరంగా  
 ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా డిజిటల్ స్క్రీన్‌లను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు తరచుగా  
 రెప్పవేయడం వల్ల కళ్లను తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు పొడిబారకుండా  
 చేస్తుంది.  
2. తేమను పెంచండి పొడి వాతావరణం తరచుగా కళ్ళు పొడిబారడాన్ని  
 ప్రేరేపిస్తుంది. ఇంటిలో మరియు కార్యాలయంలో నీటి గిన్నెలను గది చుట్టూ  
 ఉంచడం ద్వారా తేమను పెంచవచ్చు. ఇది గాలిని తేమగా మార్చడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
3. కళ్లకు ఒత్తిడి కలిగించడం మానుకోండి, ఎక్కువసేపు దేనిపైనా దృష్టి  
 కేంద్రీకరించడానికి ఉపయోగించినప్పుడు కళ్లు ఒత్తిడికి గురవుతాయి.  
 వీలైతే ఇటువంటి కంటికి ఒత్తిడి కలిగించే చర్యలను తగ్గించాలి లేదా  
 నివారించాలి. ఇది నివారించడాన్ని కలిగి ఉంటుంది: కంప్యూటర్‌లు,  
 స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, టాబ్లెట్‌లు మరియు గేమింగ్ కన్సోల్‌లను ఎక్కువసేపు  
 డ్రైవింగ్ చేయడం కోసం ఎక్కువసేపు చదవడం లేదా మసక వెలుతురులో ఉపయోగించడం  
4. మీ కళ్ళను రక్షించండి ట్రిగ్గర్‌లతో ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని  
 నివారించడానికి కళ్ళు రక్షించబడాలి. మీ కళ్లకు చికాకు కలిగించే పొడి  
 గాలులు, ఎండ మరియు పొగకు గురికాకుండా ఉండటానికి స్క్రీన్‌ను  
 ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు రక్షిత అద్దాలు ధరించడం, బయటికి వెళ్లేటప్పుడు  
 సన్‌గ్లాసెస్ ఉపయోగించడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు.  
5. స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయడం అనేది కంప్యూటర్ విజన్ సిండ్రోమ్  
 (CVS)గా ప్రసిద్ధి చెందిన కంటి రుగ్మతలకు ప్రధాన కారణాలలో డిజిటల్  
 స్క్రీన్‌ల యొక్క సుదీర్ఘమైన మరియు నిరంతర రోజువారీ ఉపయోగం ఒకటి.  
 20/20/20 నియమాన్ని అనుసరించడం ద్వారా పొడి కళ్ళు నివారించవచ్చు. ప్రతి  
 20 నిమిషాలకు మీ డిజిటల్ పరికరం నుండి 20 సెకన్ల విరామం తీసుకుని, 20  
 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వాటిని చూడాలని నియమం పేర్కొంది. రిమైండర్‌గా మీ  
 స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో అలారం సెట్ చేయండి.  
  
CVS కారణంగా కంటి ఒత్తిడిని నివారించడంలో సహాయపడే అనేక ఇతర మార్గాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి: చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
6. ధూమపానం మానేయండి సిగరెట్ తాగడం వల్ల కళ్లు పొడిబారడానికి కారణమయ్యే  
 హానికరమైన రసాయనాలు కంటికి వస్తాయి. యాక్టివ్ మరియు పాసివ్ స్మోకింగ్  
 రెండింటినీ మానేయడం ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు.  
  
పొగాకు బెదిరింపులు..!! ఇప్పుడు పొగాకు నో చెప్పండి. ఎలా? సహాయం చేద్దాం.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
పొడి కళ్ళు చికిత్స  
  
పొడి కళ్ల చికిత్సలో వివిధ దశలు ఉంటాయి మరియు కంటి పరిస్థితుల తీవ్రతపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
సిగరెట్ పొగ, డ్రై హీటింగ్ ఎయిర్, ఎయిర్ కండిషనింగ్ మొదలైన పొడి కళ్ల  
ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం ప్రోటోకాల్‌లో ముఖ్యమైన భాగం. 1. కృత్రిమ  
కన్నీళ్లు తీవ్రతతో సంబంధం లేకుండా అన్ని రకాల పొడి కళ్లలో ఉపయోగించే  
ప్రధాన చికిత్స. అవి బెంజాల్కోనియం క్లోరైడ్ (సంరక్షక) ఉచిత కంటి చుక్కలు,  
ఇవి టియర్ ఫిల్మ్ స్టెబిలిటీని పెంచడానికి రూపొందించబడ్డాయి. అవి పాలీ  
వినైల్ ఆల్కహాల్, పోవిడోన్, హైడ్రాక్సీప్రోపైల్ గ్వార్, సెల్యులోజ్  
డెరివేటివ్‌లు మరియు హైలురోనిక్ యాసిడ్‌ను ప్రధాన ఏజెంట్‌గా కలిగి ఉన్న  
సన్నాహాలు. ఈ చుక్కలు జెల్లు, లేపనాలు మరియు పరిష్కారాల రూపంలో లభిస్తాయి.  
  
మెబోమియన్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం విషయంలో, ట్రైగ్లిజరైడ్స్, ఫాస్ఫోలిపిడ్లు  
మరియు ఆముదం వంటి లిపిడ్‌లను కలిగి ఉన్న కృత్రిమ కన్నీళ్లు ఉపయోగించబడతాయి.  
2. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు కంటి ఉపరితలం మరియు లాక్రిమల్ గ్రంధిలో వాపు  
మధ్యస్తంగా తీవ్రమైన పొడి కళ్ళలో కూడా గమనించవచ్చు. దీని కోసం, కంటి యొక్క  
మితమైన మరియు తీవ్రమైన పరిస్థితులలో శోథ నిరోధక చికిత్స అవసరం. 3. సమయోచిత  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ 2 నుండి 4 వారాల పాటు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
చొప్పించడం వల్ల కంటి పొడిబారిన లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని  
అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కానీ, దీర్ఘకాలిక చికిత్స కొన్ని సమస్యలతో ముడిపడి  
ఉన్నందున ఈ చికిత్స స్వల్పకాలిక ఉపయోగం కోసం మాత్రమే ఉపయోగించబడుతుంది. 4.  
సమయోచిత సైక్లోస్పోరిన్ A సైక్లోస్పోరిన్ A అనేది ఇమ్యునోసప్రెసెంట్, ఇది  
వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సిక్లోస్పోరిన్ యొక్క సమయోచిత అప్లికేషన్  
కన్నీటి ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది మరియు అస్పష్టమైన దృష్టి, కంటి పొడి మరియు  
విదేశీ శరీర సంచలనం వంటి లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది.  
  
సిక్లోస్పోరిన్ అసహన రోగుల విషయంలో, టాక్రోలిమస్ కంటి చుక్కలు  
ఉపయోగించబడతాయి. 5. యాంటీబయాటిక్స్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలతో కూడిన అనేక  
యాంటీబయాటిక్స్ పొడి కళ్ళకు చికిత్స చేయడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు.  
మెబోమియన్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం మరియు పొడి కళ్ళతో సంబంధం ఉన్న బ్లేఫరిటిస్  
విషయంలో ఇవి ఉపయోగించబడతాయి. పొడి కళ్ళు కోసం ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ  
యాంటీబయాటిక్స్: డాక్సీసైక్లిన్ మినోసైక్లిన్ అజిత్రోమైసిన్ 6. పంక్టల్  
ప్లగ్‌లు ఇవి కంటి కన్నీటి నాళాలలోకి చొప్పించబడే చిన్న పరికరాలు. ఇవి  
కన్నీళ్ల పారుదలని తగ్గిస్తాయి, ఇవి కంటిని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.  
పంక్టల్ ప్లగ్‌లలో రెండు రకాలు ఉన్నాయి  
  
తాత్కాలిక/కరిగిపోయే ప్లగ్‌లు ఈ ప్లగ్‌లు కొల్లాజెన్ వంటి కరిగిపోయే  
పదార్థంతో తయారు చేయబడ్డాయి, ఇవి చివరికి శరీరంలోకి శోషించబడతాయి. అవి  
కొన్ని రోజుల నుండి నెలల వరకు కంటిలో ఉంటాయి.  
  
సెమీ-పర్మనెంట్ ప్లగ్‌లు ఈ ప్లగ్‌లు సిలికాన్ లేదా యాక్రిలిక్ వంటి ఎక్కువ  
కాలం ఉండే పదార్థంతో తయారు చేయబడినందున ఈ ప్లగ్‌లు సంవత్సరాల తరబడి కళ్లలో  
ఉంటాయి. అవసరమైతే వాటిని మీ నేత్ర వైద్యుడు తొలగించవచ్చు. 7. డ్రై ఐస్  
సిండ్రోమ్ చికిత్సకు శస్త్రచికిత్స వివిధ శస్త్రచికిత్స ఎంపికలు:  
టార్సోరాఫీ: ఇది కార్నియల్ హీలింగ్ అమ్నియోటిక్ మెమ్బ్రేన్ మార్పిడిని  
ప్రోత్సహించడానికి ఎగువ మరియు దిగువ కనురెప్పలను పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా  
శస్త్రచికిత్స ద్వారా కలపడాన్ని సూచిస్తుంది: ఈ ప్రక్రియలో ఉమ్మనీటి పొర  
యొక్క భాగాన్ని ఉపరితలంపై వర్తించబడుతుంది. కంటి ఉపరితలాన్ని  
పునర్నిర్మించడానికి కంటి యొక్క. కెరాటోప్లాస్టీ: ఇది కార్నియాపై చేసే  
శస్త్రచికిత్స, ముఖ్యంగా కార్నియల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్. ఇది నిరంతర  
కార్నియల్ వ్రణోత్పత్తి మరియు చిల్లులు కనిపించే తీవ్రమైన సందర్భాల్లో  
ఉపయోగించబడుతుంది. పొడి కళ్ళకు ఇంటి సంరక్షణ  
  
1. స్వీయ మందులను నివారించండి కంటి పొడిని కలిగించే వివిధ మందులు ఉన్నాయి.  
 ఏదైనా మందులు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం.  
2. మీ ఆహారంపై దృష్టి పెట్టండి కొన్ని కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్లు మరియు  
 ఖనిజాలు కళ్లను హైడ్రేట్ గా ఉంచుతాయి. ఈ రకమైన ఆహారాలను మీ ఆహారంలో  
 చేర్చుకోవాలి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఒమేగా కొవ్వు ఆమ్లాలు (చేపలు,  
 నూనెలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు) విటమిన్ ఎ (గుమ్మడికాయలు, ఆప్రికాట్లు,  
 క్యారెట్లు, టమోటాలు, బచ్చలికూర మరియు పాల ఉత్పత్తులు) విటమిన్ సి  
 (సిట్రస్ పండ్లు మరియు నారింజ, ద్రాక్షపండు, నిమ్మ, నిమ్మ వంటి రసాలు),  
 యాపిల్స్, అరటిపండ్లు, టొమాటోలు మరియు వండిన బచ్చలికూర) జింక్  
 (తృణధాన్యాలు, పాల ఉత్పత్తులు, స్వీట్ కార్న్, బఠానీలు, కాయధాన్యాలు  
 మరియు గింజలు) గుడ్లు, మొక్కజొన్న, కివీ పండు, ద్రాక్ష గుమ్మడికాయ  
 మరియు ఆకు కూరలు వంటి లుటీన్ మరియు జియాక్సంథిన్‌ల మంచి వనరులు  
 బచ్చలికూర, కాలే, కాలర్డ్స్ మరియు బ్రోకలీ. విటమిన్ E (పూర్తి ధాన్యం  
 తృణధాన్యాలు, బాదం, హాజెల్ నట్స్, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, చిలగడదుంప  
 మరియు వేరుశెనగ వెన్న)  
3. మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవడం వల్ల కన్నీళ్లు ఏర్పడటానికి  
 నీరు సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా మీరు వేడి మరియు పొడి వాతావరణంలో  
 జీవిస్తున్నట్లయితే నిర్జలీకరణం పొడి కళ్ల లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది.  
4. తగినంత నిద్ర తీసుకోండి, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు పొడిబారడం  
 మరియు దురదలు ఏర్పడతాయి. ఒక రాత్రి తగినంత నిద్ర లేన తర్వాత కళ్ళు  
 తక్కువ కన్నీళ్లను ఉత్పత్తి చేయవచ్చని కూడా గమనించవచ్చు. పొడి కళ్ళు  
 ఉన్న రోగి త్వరగా కోలుకోవడానికి తగినంత నిద్ర సహాయపడుతుంది.  
  
మంచి నిద్ర మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది మరియు వారాంతాల్లో ఆహ్వానించబడని  
తలనొప్పిని నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మెరుగైన నిద్రను పొందడంలో మీకు  
సహాయపడే మా ఉత్పత్తుల శ్రేణిని అన్వేషించండి. సహాయం పొందు!  
  
5. కనురెప్పలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. కనురెప్పలపై హాట్ కంప్రెస్‌లు  
 మరియు వార్మింగ్ మాస్క్‌లు టియర్ ఫిల్మ్ స్టెబిలిటీ మరియు లిపిడ్ లేయర్  
 యొక్క మందాన్ని పెంచుతాయి కాబట్టి అవి సూచించబడతాయి.  
  
6. పొడి వాతావరణాన్ని నివారించండి పొడి వాతావరణం కళ్లలో పొడిని  
 ప్రేరేపిస్తుంది. కారు హీటర్‌లను మీ ముఖం నుండి దూరంగా ఉంచడం ద్వారా మీ  
 కళ్లలో గాలి రాకుండా నివారించడం వంటి పరిస్థితులను నివారించవచ్చు. డ్రై  
 ఐస్ యొక్క సమస్యలు  
  
7. కంటి సమస్యలు తగినంత కన్నీటి ఉత్పత్తి కంటిలో అనేక సమస్యలకు దారి  
 తీయవచ్చు, ఇవి తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి. ప్రారంభంలో, పొడి  
 కళ్ళు కొద్దిగా అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి, కానీ సరైన వైద్య సహాయం  
 లేకుండా, పరిస్థితి కార్నియాను దెబ్బతీస్తుంది.  
  
కంటి పొడిబారిన సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: దృష్టిలో హెచ్చుతగ్గులు కార్నియా  
యొక్క మచ్చలు ఇన్ఫెక్షియస్ కెరాటిటిస్ (బాక్టీరియా, వైరస్‌లు, శిలీంధ్రాలు  
మరియు పరాన్నజీవుల వల్ల కార్నియా ఇన్‌ఫెక్షన్) కంటి వ్రణోత్పత్తి కంటి  
ఇన్ఫెక్షన్లు కంటి మంట కార్నియాలో గాయం కండ్లకలక దృష్టి నష్టం 2.  
దీర్ఘకాలిక సమస్యలు పొడి కళ్ళు జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు  
దారితీయవచ్చు: ఆందోళన డిప్రెషన్ నిద్ర రుగ్మతలు మూడ్ డిజార్డర్స్  
డైస్లిపిడెమియా మైగ్రేన్ తలనొప్పి పొడి కళ్ళకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మూలికా ఆధారిత మందులు  
  
గోజీ బెర్రీలు ఈ చెట్టు ఆసియాకు చెందినది మరియు దాని పండ్లు, సాధారణంగా  
గోజీ బెర్రీలు అని పిలుస్తారు, దాని ఔషధ మరియు పోషక విలువలకు ప్రసిద్ధి  
చెందింది. గోజీ బెర్రీ సారం యొక్క పరిపాలన పొడి కళ్ళ నుండి ఉపశమనం  
పొందటానికి కనుగొనబడింది. షిర్మెర్స్ టెస్ట్ స్కోర్ మరియు టియర్ బ్రేకప్  
టైమ్ (TBUT) వంటి వివిధ పరీక్షల ద్వారా ఇది నిర్ధారించబడింది.  
  
Polygonum cuspidatum ఇది ఉత్తర అమెరికా మరియు ఆసియాలో కనిపించే ఒక మొక్క  
మరియు సాంప్రదాయ జపనీస్ మరియు చైనీస్ వైద్యంలో తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ  
మొక్క యొక్క సారం యొక్క పరిపాలన దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల ద్వారా కంటిని  
సంరక్షించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.  
  
చమోమిలే చమోమిలే టీతో కళ్ళు కడగడం కంటి ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు ఇతర కంటి  
వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. పొడి కళ్లతో జీవించడం  
  
1. హోమ్ రెమెడీస్ ప్రయత్నించండి పొడి కళ్లలో ఉపశమనం కలిగించే వివిధ ఇంటి  
 నివారణలు ఉన్నాయి. ఇందులో కళ్లకు వెచ్చని కంప్రెస్ వేయడం, ఫిష్ ఆయిల్  
 సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం, నీరు పుష్కలంగా తాగడం మరియు హ్యూమిడిఫైయర్‌ని  
 ఉపయోగించడం ద్వారా పనిలో లేదా మీ ఇంట్లో తేమను పెంచడం వంటివి ఉంటాయి.  
2. స్క్లెరల్ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌ని ప్రయత్నించండి కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు  
 ధరించే వ్యక్తులు మరియు డ్రై ఐస్‌ని అభివృద్ధి చేసే వ్యక్తులు  
 సాంప్రదాయ లెన్స్‌లకు బదులుగా స్క్లెరల్ లెన్స్‌లను ఉపయోగించాలి. ఈ  
 లెన్స్‌లు స్క్లెరా అని పిలువబడే కంటిలోని తెల్లటి భాగంపై ఉంచబడతాయి.  
 ఇవి కళ్లను రక్షిస్తాయి మరియు ఎక్కువ కాలం వాటిని హైడ్రేట్ గా  
 ఉంచుతాయి.  
3. క్రమం తప్పకుండా విరామం తీసుకోండి కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌లను చదివేటప్పుడు  
 లేదా పని చేస్తున్నప్పుడు తరచుగా చిన్న విరామం తీసుకోవడం మరియు కళ్ళు  
 రెప్పవేయడం చాలా ముఖ్యం. ఫోన్ కాల్ సమయంలో వంటి వీలైనప్పుడల్లా మీ  
 కళ్ళు మూసుకుని ఉండండి. ఇది మీ కళ్ళపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.  
4. కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌ల స్థానాన్ని సర్దుబాటు చేయండి మనం క్రిందికి  
 చూసినప్పుడు మొత్తం కంటి ఉపరితలం బహిర్గతం మరియు కన్నీటి ఆవిరి  
 తగ్గుతుంది. ఇది కంటిని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. కంప్యూటర్  
 స్క్రీన్‌లను తక్కువ స్థాయిలో ఉంచడం ద్వారా వాటిపై పనిచేసేటప్పుడు కూడా  
 అదే వర్తించవచ్చు.  
5. అవసరమైన కాంతి సర్దుబాట్లు చేయండి పొడి కళ్ళు ఉన్న వ్యక్తులు  
 ప్రకాశవంతమైన లైట్ల ద్వారా ప్రేరేపించబడే ఫోటోసెన్సిటివిటీతో  
 బాధపడుతున్నారు. ప్రకాశవంతమైన బల్బులను తక్షణమే ఓవర్‌హెడ్‌కు దూరంగా  
 ఉంచడం ద్వారా దీనిని తగ్గించవచ్చు. ఇది ప్రకాశాన్ని తగ్గించడంలో  
 సహాయపడుతుంది మరియు కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌ల వంటి ఉపరితలాలపై  
 ప్రతిబింబాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.  
6. వెంట్స్ నుండి దూరంగా ఉండండి మీ కళ్లలోకి నేరుగా వీచే పొడి గాలి వల్ల  
 కళ్లు పొడిబారడం మరింత తీవ్రమవుతుంది కాబట్టి వెంట్స్ నుండి దూరంగా  
 ఉండమని సలహా ఇస్తారు.  
7. కంటి చుక్కలను అందుబాటులో ఉంచుకోండి పొడి కళ్ళు ఉన్న రోగి ఎల్లప్పుడూ  
 కంటి చుక్కలను వారితో ఉంచుకోవాలి, తద్వారా వ్యక్తికి కళ్ళు  
 ఎండిపోతున్నట్లు అనిపించినప్పుడు వాటిని ఉపయోగించవచ్చు.  
8. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి ఇలాంటి పరిస్థితి ఉన్న వ్యక్తులతో కనెక్ట్  
 అవ్వడం వల్ల వేగంగా కోలుకోవడానికి సహాయపడే వివిధ విషయాలను కనుగొనడంలో  
 సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు  
 ధరించినప్పుడు కళ్ళు పొడిబారకుండా ఎలా నివారించాలి? పొడి కళ్ళు నయం  
 చేయవచ్చా? పొడి కళ్ల లక్షణాలు నిర్దిష్ట సీజన్లలో ఎక్కువగా  
 కనిపిస్తాయా? పొడి కళ్ళు అంధత్వానికి కారణమవుతుందా? కళ్లలో నీరు రావడం  
 అనేది పొడి కళ్లకు లక్షణమా? ప్రస్తావనలు డ్రై ఐ, నేషనల్ హెల్త్  
 ఇన్స్టిట్యూట్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 08 ఏప్రిల్, 2022. Matossian  
 C, McDonald M, Donaldson KE, Nichols KK, MacIver S, Gupta PK. పొడి  
 కళ్ళు: మహిళల ఆరోగ్యం కోసం పరిగణన. J ఉమెన్స్ హెల్త్ (Larchmt). 2019  
 ఏప్రిల్;28(4):502-514. doi: 10.1089/jwh.2018.7041. ఎపబ్ 2019  
 జనవరి 29. PMID: 30694724; PMCID: PMC6482917. విజన్ హెల్త్  
 ఇనిషియేటివ్ (VHI), సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్,  
 చివరిగా నవీకరించబడింది: 04 ఫిబ్రవరి, 2020. డ్రై ఐ, అమెరికన్  
 ఆప్టోమెట్రిక్ అసోసియేషన్. మెస్మర్ EM. పొడి కళ్ళ యొక్క పాథోఫిజియాలజీ,  
 రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch Arztebl Int. 2015 జనవరి  
 30;112(5):71-81; క్విజ్ 82. doi: 10.3238/arztebl.2015.0071. PMID:  
 25686388; PMCID: PMC4335585. గోల్డెన్ MI, మేయర్ JJ, పటేల్ BC. డ్రై ఐ  
 సిండ్రోమ్. [2022 జూన్ 27న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
 [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.  
 డ్రై ఐస్, అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ, చివరిగా నవీకరించబడింది:  
 ఆగస్టు 2018. రేహాని ఎమ్, అఘమోల్లయి హెచ్, జాడిడి కె, బార్జెగర్ ఎ.  
 డ్రై ఐ కోసం హెర్బల్-బేస్డ్ డ్రగ్స్; చికిత్స మరియు ప్రతికూల  
 ప్రతిచర్యలు. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ట్రెడిషనల్ నాలెడ్జ్ (IJTK). 2021  
 మార్చి 3;20(1):33-40.  
  
==================================================  
  
పొడి చర్మం జిరోడెర్మా, జిరోసిస్, జిరోసిస్ క్యూటిస్ మరియు ఆస్టిటోసిస్ అని  
కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం పొడి చర్మం అనేది కఠినమైన, పొరలుగా ఉండే, దురద  
లేదా పొలుసుల చర్మాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది చెదిరిన చర్మ అవరోధం మరియు  
చర్మంలో సహజ లిపిడ్లు లేకపోవడం వల్ల వస్తుంది. పొడి చర్మం కాలానుగుణంగా  
ఉంటుంది లేదా చర్మశోథ, సోరియాసిస్, హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్ థైరాయిడిజం,  
మధుమేహం మొదలైన కొన్ని అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా అభివృద్ధి  
చెందుతుంది.  
  
పొడి చర్మం యొక్క లక్షణాలు కఠినమైన క్లెన్సర్లు, చల్లని వాతావరణం మరియు  
తరచుగా నీటిని బహిర్గతం చేయడం ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. క్యాటరింగ్,  
వెంట్రుకలను దువ్వి దిద్దే పని, ఆరోగ్య సంరక్షణ, నిర్మాణం, చెక్క పని మరియు  
రబ్బరు పరిశ్రమ వంటి నిర్దిష్ట వృత్తులలో పనిచేస్తున్న వ్యక్తులు నీరు  
మరియు కఠినమైన రసాయనాలకు నిరంతరం బహిర్గతం కావడం వల్ల పొడి చర్మం అభివృద్ధి  
చెందే ప్రమాదం ఉంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన, నీరు తీసుకోకపోవడం వల్ల కూడా చర్మం  
పొడిబారడానికి అవకాశం ఉంటుంది.  
  
స్వీయ సంరక్షణ మరియు వైద్య సహాయం ద్వారా పొడి చర్మాన్ని సులభంగా  
నిర్వహించవచ్చు మరియు చికిత్స చేయవచ్చు. మాయిశ్చరైజర్ ద్వారా చర్మాన్ని  
తేమగా ఉంచడం మరియు ఏడాది పొడవునా సూర్యరశ్మి నుండి చర్మాన్ని రక్షించడం  
దీనిని నిర్వహించడానికి ప్రాథమిక కీలు. బిగుతుగా ఉండే సింథటిక్  
ఫ్యాబ్రిక్‌లపై వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులను ధరించడం కూడా బాగా  
ఉపయోగపడుతుంది.  
  
సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే, పొడి చర్మం అంటువ్యాధులు, తీవ్రమైన దురద మరియు  
తామర, కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ వంటి మరింత తీవ్రమైన చర్మ పరిస్థితులకు  
గురయ్యే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా శిశువులు మరియు పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ  
ప్రభావితం చేస్తుంది. స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు)  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రమేయం ఉన్న చర్మ వ్యాప్తి: 29.4% (2018) అనుకరించే  
పరిస్థితులు ఇచ్థియోసిస్ వల్గారిస్ అటోపిక్ చర్మశోథ స్టాసిస్ డెర్మటైటిస్  
చికాకు కలిగించే కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ అలెర్జీ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్  
నమ్యులర్ డెర్మటైటిస్ స్కేబీస్ టిసోరియా-కోపోరిస్ టెస్సోరియా ఆరోగ్య పరీక్ష  
భౌతిక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర బయాప్సీ: షేవ్ బయాప్సీ, పంచ్ బయాప్సీ &  
ఎక్సిషన్స్ ట్రీట్‌మెంట్ మాయిశ్చరైజర్స్: గ్లిజరిన్, యూరియా, లానోలిన్ &  
ప్రొపైలిన్ గ్లైకాల్ మందులు: క్లోబెటాసోన్, హైడ్రోకార్టిసోన్, బెటామెథాసోన్  
& క్లోబెటాసోల్ యొక్క అన్ని లక్షణాలు చలికాలంలో పొడిబారడం, సాధారణంగా చర్మం  
పొడిబారడం. వ్యక్తి వయస్సు, చర్మపు రంగు, ఆరోగ్య పరిస్థితులు, జీవన  
వాతావరణం ఆధారంగా లక్షణాలు మారవచ్చు మరియు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: 1.  
పొడిబారడం పేరు సూచించినట్లుగా, పొడి చర్మం యొక్క విలక్షణ సంకేతం తేమ మరియు  
సహజ నూనెలు లేకపోవడం వల్ల చర్మం పొడిబారడం. ఇది చర్మంపై ఫైన్ లైన్లను కూడా  
కలిగిస్తుంది మరియు కొన్నిసార్లు దురదలను కలిగిస్తుంది. 2. అధిక తేమ  
కోల్పోవడం వల్ల చర్మం పొరలుగా మారడం వల్ల చర్మానికి కఠినమైన ఆకృతిని  
ఇస్తుంది. 3. పగుళ్లు పొడిబారడం వల్ల చర్మం కుంచించుకుపోవడం వల్ల కూడా  
పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. ఈ పగుళ్లు లోతుగా మారవచ్చు మరియు రక్తస్రావం కూడా  
కావచ్చు. 4. దురద పొడి చర్మం కూడా దురదను కలిగిస్తుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు  
డ్రైవింగ్, నిద్ర, మొదలైన సాధారణ పనులకు ఆటంకం కలిగించే అన్ని సమయాలలో  
దురదను అనుభవిస్తారు.  
  
నిరంతర దురదతో చికాకుగా ఉందా? దానితో పోరాడటానికి కొన్ని ఇంటి నివారణలను  
చూడండి. చదవడానికి నొక్కండి!  
  
5. నొప్పి ఇప్పటికే పగిలిన మరియు పొరలుగా ఉన్న చర్మం తరచుగా బాధాకరంగా  
 అనిపిస్తుంది. పొడి చర్మంతో ప్రభావితమైన వ్యక్తుల చర్మంపై నీటికి కూడా  
 గురికావడం మండే అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.  
6. ముడతలు పొడి చర్మం ఉన్నవారి చర్మం నీరు కోల్పోవడం వల్ల బలాన్ని  
 కోల్పోయి గరుకుగా తయారవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో ఇది సర్వసాధారణం.  
7. పీలింగ్ పీలింగ్ అనేది చర్మం యొక్క పై పొర - ఎపిడెర్మిస్ యొక్క  
 పునరుద్ధరణను సూచిస్తుంది. ఇది డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ ను తొలగించే సహజ  
 ప్రక్రియ. డ్రై స్కిన్ షెడ్డింగ్ ప్రక్రియను పెంచుతుంది, దీని వలన  
 చర్మం సులభంగా ఒలిచిపోతుంది.  
8. స్కిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు పొడి చర్మంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు చర్మంలో  
 పగుళ్లు మరియు పగుళ్ల కారణంగా చర్మ వ్యాధులకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.  
 పగుళ్లు చర్మం లోపల సూక్ష్మజీవుల వ్యాప్తిని అనుమతిస్తాయి, ఇది ఫంగల్  
 స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తుంది.  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి వివరంగా చదవండి. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి! పొడి చర్మం యొక్క కారణాలు  
  
పొడి చర్మం యొక్క కారణాలను అర్థం చేసుకునే ముందు, చర్మం యొక్క నిర్మాణం  
మరియు కూర్పును తెలుసుకోవడం ముఖ్యం: సహజ చర్మ అవరోధం కార్నియోసైట్లు అని  
పిలువబడే ప్రత్యేక కణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ కార్నియోసైట్లు చర్మం యొక్క  
లిపిడ్ రిచ్ పొరలో స్థిరంగా ఉంటాయి. కార్నియోసైట్‌ల పరిమాణం, సంఖ్య మరియు  
అమరికలో భంగం చర్మ అవరోధాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. సాధారణ చర్మం 10-20% నీటిని  
నిల్వ చేయగలగాలి. నీటిని పట్టుకునే సామర్థ్యంలో మార్పులు, చాలా ఎక్కువ  
మరియు చాలా తక్కువ రెండూ కూడా చర్మ అవరోధాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. పై  
పొరలో ఉన్న లిపిడ్‌ల కూర్పు వయస్సు, జన్యు స్వభావాలు, ఆహారం (ఉదా, అవసరమైన  
కొవ్వు ఆమ్లాల శాతం) అలాగే మందులు (ఉదా, కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే ఏజెంట్లు)  
వంటి వివిధ కారకాల ద్వారా కూడా ప్రభావితమవుతుంది.  
  
ఈ సహజ అవరోధం పనితీరు మరియు/లేదా చర్మంలో మాయిశ్చరైజింగ్ కారకాలు లేకపోవడం  
వల్ల పొడి చర్మం ఏర్పడుతుంది. లిపిడ్ కూర్పును మార్చగల లేదా మాయిశ్చరైజింగ్  
కారకాల కంటెంట్‌ను తగ్గించగల వివిధ కారణాలను ఇలా వర్గీకరించవచ్చు: A. బాహ్య  
కారణాలు  
  
1. చర్మాన్ని శుభ్రపరచడం: నీటిని ఎక్కువగా బహిర్గతం చేయడం వల్ల చర్మం  
 నుండి సహజ నూనెలు తొలగించబడతాయి, ఇది పొడిగా మారుతుంది. కింది రోజువారీ  
 కార్యకలాపాలు దీనికి కారణం కావచ్చు: తరచుగా ఎక్కువసేపు వేడిగా స్నానం  
 చేయడం వల్ల చర్మాన్ని ఎక్కువగా స్క్రబ్బింగ్ చేయడం తరచుగా చేతులు  
 కడుక్కోవడం కఠినమైన సబ్బులు ఉపయోగించడం ఆల్కలీన్ సబ్బులు మరియు  
 డిటర్జెంట్లు ఉపయోగించడం.  
  
2. పర్యావరణ కారకాలు: కొన్ని పర్యావరణ కారకాలు కూడా పొడి చర్మానికి కారణం  
 కావచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: తేమ తక్కువగా ఉండే చల్లని వాతావరణంలో  
 నివసించడం, ఎయిర్ కండిషనింగ్ సిస్టమ్‌ని ఉపయోగించి సూర్యరశ్మికి  
 తీవ్రంగా బహిర్గతం చేయడం  
  
3. వృత్తిపరమైన కారకాలు: కొందరు వ్యక్తులు చర్మం నుండి తేమను తొలగించి  
 పొడి చర్మానికి కారణమయ్యే ఏజెంట్లకు నిరంతరం బహిర్గతం చేస్తారు. ఇందులో  
 హెయిర్‌డ్రెసింగ్‌లు, హౌస్‌కీపింగ్, క్యాటరింగ్, మెటల్ వర్కర్లు,  
 నిర్మాణం, వ్యవసాయం మొదలైన వాటిలో పని చేసే వ్యక్తులు ఉన్నారు. ఆరోగ్య  
 సంరక్షణ నిపుణులు కూడా తరచుగా చేతులు కడుక్కోవాల్సిన కారణంగా చర్మం  
 పొడిబారే ప్రమాదం ఉంది. బి. అంతర్గత కారణాలు ఇవి అనియంత్రిత కారకాలు  
 మరియు పొడి చర్మం కలిగించే వివిధ రుగ్మతలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది కావచ్చు:  
  
4. చర్మసంబంధ కారణాలు  
  
ఇన్ఫ్లమేటరీ స్కిన్ డిజార్డర్స్: డ్రై స్కిన్ కలిగించే వివిధ చర్మ రుగ్మతలు  
ఉన్నాయి, అవి : అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ అలెర్జీ కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ చికాకు  
కలిగించే కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్ పెరియోరల్  
డెర్మటైటిస్ డైషిడ్రోటిక్ ఎగ్జిమా నమ్యులర్ ఎగ్జిమా సోరియాసిస్ స్కేబీస్  
స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ విస్ఫోటనాలు  
  
జెనోడెర్మాటోసెస్: ఇది రకాన్ని బట్టి చర్మం యొక్క ఆకృతి, రంగు మరియు  
నిర్మాణాన్ని ప్రభావితం చేసే అరుదైన వారసత్వ చర్మ వ్యాధులను సూచిస్తుంది.  
సాధారణ ఉదాహరణ ఇచ్థియోసిస్, దీనిలో చర్మం తీవ్రంగా పొడిగా మారుతుంది.  
  
ఇన్ఫెక్షియస్ డెర్మటోస్: ఇవి బాక్టీరియా, వైరస్, శిలీంధ్రాలు లేదా  
పరాన్నజీవుల వల్ల కలిగే చర్మ పరిస్థితులు. దీర్ఘకాలిక దశలో, అవి పొడి  
చర్మానికి కూడా కారణమవుతాయి. ఈ వ్యాధిలో పెడిక్యులోసిస్ మరియు గజ్జి  
ఉన్నాయి.  
  
నియోప్లాజమ్‌లు: చర్మపు లింఫోమా (తెల్ల రక్త కణాల క్యాన్సర్) వంటి కొన్ని  
రకాల క్యాన్సర్‌లు కూడా పొడి చర్మానికి కారణం కావచ్చు.  
  
2. మానసిక కారణాలు  
  
అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (OCD): OCD ఉన్న కొంతమంది రోగులు ఎక్కువగా  
శుభ్రపరచడం మరియు కడగడం అనే వ్యసనాన్ని కలిగి ఉంటారు, ఇది పొడి చర్మంకు  
కారణం కావచ్చు.  
  
తినే రుగ్మతలు: ఇది అనోరెక్సియా నెర్వోసాను కలిగి ఉంటుంది, ఇది స్వీయ  
ఆకలితో ఉంటుంది, ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమైన పోషకాలు మరియు  
విటమిన్ల కొరతకు దారితీస్తుంది.  
  
ఆల్కహాల్ వ్యసనం: ఆల్కహాల్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల నిర్జలీకరణానికి  
కారణమవుతుంది, ఇది చివరికి పొడి చర్మానికి దారితీస్తుంది. ఇది అంతర్లీన  
చర్మ పరిస్థితులను కూడా మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. అధికంగా మద్యపానం చేయడం  
వల్ల ఆల్కహాల్ యూజ్ డిజార్డర్ (AUD) ఏర్పడుతుంది, ఇది పొడి చర్మం, చర్మ  
వ్యాధులు మరియు చర్మ క్యాన్సర్ వంటి అనేక చర్మ రుగ్మతల అవకాశాలను  
పెంచుతుంది. ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం మరియు మద్య వ్యసనంపై నేషనల్  
ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రకారం, అతిగా మద్యపానం సూచిస్తుంది: స్త్రీలు: రోజుకు 3  
కంటే ఎక్కువ పానీయాలు లేదా వారానికి 7 కంటే ఎక్కువ పానీయాలు. పురుషులు:  
రోజుకు 4 కంటే ఎక్కువ పానీయాలు లేదా వారానికి 14 కంటే ఎక్కువ పానీయాలు.  
  
3. ఆహార కారణాలు  
  
పోషకాహార లోపం: విటమిన్ ఎ, విటమిన్ డి, జింక్ మరియు ఐరన్ లోపాల వంటి ఆహార  
కారణాల వల్ల కూడా చర్మం పొడిబారుతుంది.  
  
నిర్జలీకరణం: తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం మరియు అధిక చెమట కూడా పొడి చర్మం  
కలిగిస్తుంది.  
  
4. డ్రగ్-సంబంధిత కారణాలు రెటినాయిడ్స్, సమయోచిత కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
 (దీర్ఘకాల వినియోగం), మూత్రవిసర్జనలు, లిపిడ్-తగ్గించే ఏజెంట్లు,  
 కాల్షియం వ్యతిరేకులు, బీటా బ్లాకర్స్, యాంటీ రుమాటిక్ మందులు,  
 గర్భనిరోధకాలు/యాంటీయాండ్రోజెన్లు, సైటోస్టాటిక్ ఏజెంట్లు, రేడియేషన్  
 డెర్మటైటిస్ (తర్వాత చర్మవ్యాధి చికిత్స) కూడా చేయవచ్చు. పొడి.  
  
5. అంతర్గత వ్యాధులు/పరిస్థితులు  
  
6. ఎండోక్రైన్ మరియు జీవక్రియ రుగ్మతలు: పొడి, పగుళ్లు మరియు పొరలుగా ఉండే  
 చర్మాన్ని కలిగించే వివిధ వ్యాధులు ఉన్నాయి. ఈ రుగ్మతలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
 దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ కాలేయ రుగ్మతలు  
 (ప్రాధమిక పిత్త కోలాంగైటిస్, ప్రైమరీ స్క్లెరోటిక్ కోలాంగైటిస్, డ్రగ్  
 ప్రేరిత కొలెస్టాసిస్, ఎక్స్‌ట్రాహెపాటిక్ కొలెస్టాసిస్)  
 హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం హైపోథైరాయిడిజం మాలాబ్జర్ప్షన్  
  
7. తాపజనక కారణాలు: వాపును కలిగించే వ్యాధులు కూడా పొడి చర్మానికి కారణం  
 కావచ్చు. వాటిలో దీర్ఘకాలిక శోథ ప్రేగు వ్యాధి (గ్లూటెన్ సెన్సిటివిటీ)  
 మరియు రుమాటిక్ వ్యాధి ఉన్నాయి.  
  
8. ఇన్ఫెక్షన్లు: కొన్ని ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా చర్మాన్ని పొడిబారేలా  
 చేస్తాయి. ఇందులో డయేరియా వ్యాధులు, హెల్మిన్త్‌లు, హెపటైటిస్ బి మరియు  
 సి ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు మరియు హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నాయి.  
  
9. హార్మోన్ల మార్పులు: మెనోపాజ్, ఆండ్రోపాజ్ మరియు గర్భం వంటి  
 పరిస్థితులలో హార్మోన్ల మార్పులు చర్మం దాని స్థితిస్థాపకత మరియు తేమను  
 కోల్పోయి పొడి చర్మానికి దారి తీస్తుంది.  
  
10. ఇతర వైద్య పరిస్థితులు: పాలిసిథెమియా వెరా, ఎసెన్షియల్  
 థ్రోంబోసైటోసిస్, హాడ్జికిన్స్ వ్యాధి, నాన్-హాడ్కిన్స్ లింఫోమా మరియు  
 మల్టిపుల్ మైలోమా వంటి పరిస్థితులు కూడా పొడి చర్మానికి కారణం కావచ్చు.  
 నీకు తెలుసా? పొడి చర్మం, ఒక ప్రాంతం చుట్టూ అనేక మచ్చలు, చాలా పొడి  
 చర్మం, ఎరుపు లేదా పసుపు పాచెస్, చర్మం గట్టిపడటం, పొక్కులు లేదా  
 దిమ్మల సమూహాలు, బహిరంగ గాయాలు, ఎర్రటి గడ్డలు, కనురెప్పల చుట్టూ  
 పొలుసులు లేదా బూడిద వంటి అనేక చర్మ సమస్యలను మధుమేహం కలిగిస్తుంది.  
 చర్మం వంటిది. సాధ్యమయ్యే కారణాలు మరియు దానిని నిర్వహించడానికి  
 మార్గాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! పొడి చర్మం  
 నిర్ధారణ  
  
11. శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య చరిత్ర సాధారణంగా చర్మాన్ని దృశ్యమానంగా  
 పరిశీలించడం ద్వారా పొడి చర్మం నిర్ధారణ అవుతుంది. డాక్టర్ మీ వైద్య  
 చరిత్ర గురించి పూర్తి సమాచారాన్ని సేకరిస్తారు. డాక్టర్ మీరు  
 తీసుకుంటున్న మందులు, మీ స్నానపు అలవాట్లు, వృత్తి, కుటుంబ చరిత్ర  
 మొదలైనవాటిని కూడా చర్చిస్తారు. ఇది చికిత్స ప్రణాళికను మార్గనిర్దేశం  
 చేయడంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతకి సహాయపడుతుంది.  
  
12. రక్త పరీక్షలు వైద్య సమాచారం ఆధారంగా, థైరాయిడ్ పరీక్ష, రక్తంలో  
 గ్లూకోజ్ పరీక్షలు వంటి కొన్ని పరీక్షలు కూడా ఖచ్చితమైన కారణాన్ని  
 కనుగొనడానికి సూచించబడతాయి.  
  
13. బయాప్సీ తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి మరియు  
 చికిత్సను నిర్ణయించడానికి చర్మ బయాప్సీని కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఒకే  
 విధమైన కనిపించే పరిస్థితులను గుర్తించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిలో,  
 చర్మ కణజాలం యొక్క భాగాన్ని మైక్రోస్కోప్ క్రింద తొలగించి  
 పరీక్షించబడుతుంది. ఇది క్రింది రకాలుగా ఉండవచ్చు: షేవ్ బయాప్సీ: ఈ  
 టెక్నిక్ చర్మం పై నుండి తీసివేసిన సన్నని ముక్కను ఉపయోగిస్తుంది. పంచ్  
 బయాప్సీ: ఇది సాధారణంగా దద్దుర్లు నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు మరియు  
 ప్రభావిత చర్మం నుండి కణజాలం యొక్క చిన్న స్థూపాకార భాగాన్ని  
 ఉపయోగిస్తుంది. ఎక్సిషన్లు: ఇది పరీక్ష కోసం పెద్ద మరియు లోతైన  
 కణజాలాలను ఉపయోగిస్తుంది. చర్మ క్యాన్సర్లను గుర్తించడానికి ఇది  
 ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతుంది. నీకు తెలుసా? వివిధ రకాల చర్మ నిపుణులు  
 ఉన్నారు. కానీ, ప్రజలు తరచుగా చర్మ నిపుణులు మరియు చర్మవ్యాధి  
 నిపుణులను పరస్పరం మార్చుకుంటారు. కానీ వాస్తవానికి, చర్మవ్యాధి  
 నిపుణుడిగా ఉండటం కంటే చర్మ నిపుణులకు చాలా ఎక్కువ ఉంది. గందరగోళం?  
 సరే, మీరు ఉండవలసిన అవసరం లేదు ఎందుకంటే మేము దీని మీద  
 వెలుగునిచ్చేందుకు ఇక్కడ ఉన్నాము. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
 సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చాలా సందర్భాలలో, పొడి చర్మం జీవనశైలి మార్పులు మరియు ఇంటి నివారణలతో  
పరిష్కరించబడుతుంది. మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి: OTC మందులు  
మరియు స్వీయ-సంరక్షణ చిట్కాల తర్వాత కూడా పొడి చర్మం కొనసాగితే, చర్మం  
మంటగా లేదా బాధాకరంగా మారుతుంది, క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాల  
ఫలితంగా పొడి చర్మం అభివృద్ధి చెందుతుంది, మీరు దురద కారణంగా మీ సాధారణ  
కార్యకలాపాలను చేయలేరు. ఓపెన్ పుళ్ళు  
  
ఈ పరిస్థితిలో సహాయపడే నిపుణులైన వైద్యులు: డెర్మటాలజిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
పొడి చర్మం నివారణ  
  
కింది చర్యలు చర్మం పొడిబారకుండా నిరోధించవచ్చు. స్కిన్ క్లెన్సింగ్ మరియు  
మాయిశ్చరైజింగ్ చర్మం యొక్క క్లెన్సింగ్ తర్వాత మాయిశ్చరైజింగ్ చేయడం వల్ల  
చర్మం ఆకృతిని మరియు దాని మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో చాలా ముఖ్యమైన  
పాత్ర పోషిస్తుంది. చర్మం పొడిబారకుండా ఉండేందుకు ఈ క్రింది చర్యలు  
తీసుకోవాలి: స్నానం చేయడానికి గోరువెచ్చని/వెచ్చని నీళ్లకు బదులుగా  
గోరువెచ్చని నీటిని ఉపయోగించండి గరిష్ఠంగా 5 నిమిషాలు మాత్రమే పూర్తి శరీర  
స్నానం చేయండి బబుల్ బాత్‌ను నివారించండి తేలికపాటి, ఆల్కలీన్ లేని సబ్బు,  
లిపిడ్-రిప్లెనిషింగ్ ఉపయోగించండి. సిండ్‌లు/షవర్ మరియు బాత్ ఆయిల్‌లు  
హ్యూమెక్టెంట్‌లను కలిగి ఉండే సబ్బులను వాడండి. స్పాంజ్‌లతో రుద్దడం వల్ల  
ఏర్పడే ఘర్షణను నివారించండి. ముఖానికి సున్నితంగా మరియు సువాసన లేని చర్మ  
సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి మీ ముఖాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు కంటే  
ఎక్కువ శుభ్రం చేయడం మానుకోండి స్నానం చేసి చేతులు కడుక్కున్న తర్వాత  
మాయిశ్చరైజర్‌ను క్రమం తప్పకుండా వర్తించండి. లోషన్లు, పెర్ఫ్యూమ్‌లు మరియు  
ఇతర ఉత్పత్తులు సరైన దుస్తులు ధరించండి, చర్మం నేరుగా బట్టలతో సంబంధం కలిగి  
ఉండటం వల్ల దుస్తులు కూడా చర్మ పరిస్థితులను ప్రభావితం చేస్తాయి. చర్మం  
ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, చర్మం దురద మరియు పొడిబారడానికి దారితీసే సంభావ్య  
ట్రిగ్గర్‌లను నివారించండి. సింథటిక్ బట్టల కంటే కాటన్ దుస్తులకు  
ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి ఉన్ని ఆధారిత దుస్తులను మానుకోండి, వీలైతే బిగుతుగా  
ఉండే దుస్తులను మానుకోండి చేతులు మరియు కాళ్లకు గ్లౌజులు ఉపయోగించండి  
తెలివిగా తినండి చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో మనం తీసుకునే ఆహారం చాలా ముఖ్యమైన  
పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత పండ్లు మరియు కూరగాయలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం  
చర్మానికి పోషణనిస్తుంది మరియు దానిని తేమగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.  
సిట్రస్ పండ్లు, చాలా వేడి మరియు కారంగా ఉండే ఆహారం, అధిక వేడి పానీయాలు  
మరియు ఆల్కహాల్‌లు చర్మాన్ని డీహైడ్రేట్ చేయగలవు కాబట్టి వాటికి దూరంగా  
ఉండాలి. జీవనశైలి మార్పులు ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నీటి కొరత కూడా చర్మ  
పరిస్థితులను మాడ్యులేట్ చేస్తాయి మరియు మోటిమలు మరియు పొడి చర్మంకు మరింత  
అవకాశం కల్పిస్తాయి. ప్రాథమిక జీవనశైలి మార్పులు పొడి చర్మాన్ని  
నివారించడంలో సహాయపడతాయి. తగినంత మొత్తంలో నీరు తీసుకోండి సరైన విశ్రాంతి  
తీసుకోండి క్రమం తప్పకుండా మితమైన వ్యాయామం చేయండి అధిక ధూమపానం మరియు  
మద్యపానం మానుకోండి ముఖ్యంగా మధ్యాహ్న సమయంలో నేరుగా సూర్యరశ్మికి  
గురికాకుండా ఉండండి తగిన రక్షణను అందించే సన్‌స్క్రీన్‌లను ఉపయోగించండి.  
  
సరైన సన్‌స్క్రీన్ గురించి తెలుసుకోవడానికి మా నిపుణుల వీడియోను చూడండి.  
పొడి చర్మం యొక్క చికిత్స  
  
పొడి చర్మం యొక్క చికిత్స క్రింది ఉద్దేశ్యాలపై దృష్టి పెడుతుంది: చర్మం  
యొక్క సహజ లిపిడ్ అవరోధాన్ని రిపేర్ చేయండి చర్మం పై పొరలో నీటిని సరఫరా  
చేయండి చర్మం యొక్క నీటిని పట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచండి దురదను  
తగ్గించండి స్ట్రాటమ్ కార్నియం (చర్మం యొక్క పై పొర) మరమ్మత్తు  
  
చర్మంపై నేరుగా ఉపయోగించే సమయోచిత అనువర్తనాల ద్వారా పొడి చర్మం యొక్క చాలా  
సందర్భాలలో నిర్వహించవచ్చు. వివిధ రకాల సమయోచిత సన్నాహాలు క్రింది విధంగా  
ఉన్నాయి:  
  
హ్యూమెక్టెంట్లు: ఇవి డెర్మిస్ నుండి ఎపిడెర్మిస్‌కు నీటి బదిలీని  
ప్రోత్సహిస్తాయి. ఉదాహరణలు గ్లిజరిన్, యూరియా, అమ్మోనియం లాక్టేట్,  
హైలురోనిక్ యాసిడ్ మరియు జెలటిన్. సిలికాన్ సన్నాహాలు హ్యూమెక్టెంట్లుగా  
కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. వారు జిడ్డుగా ఉండరు మరియు మంచి సహనం కలిగి  
ఉంటారు. ఆక్లూసివ్‌లు: ఇవి చర్మంపై హైడ్రోఫోబిక్ పొరను సృష్టించడం ద్వారా  
నీటి నష్టాన్ని నిరోధించే సన్నాహాలు. సాధారణ ఉదాహరణలలో లానోలిన్, పారాఫిన్,  
పెట్రోలియం జెల్లీ, కొలెస్ట్రాల్ మరియు స్టెరిల్ ఆల్కహాల్ ఉన్నాయి.  
ఎమోలియెంట్స్: ఈ ఏజెంట్లు చర్మంలో ఖాళీలు మరియు పగుళ్లను పూరిస్తాయి.  
డైమెథికాన్ మరియు ప్రొపైలిన్ గ్లైకాల్ సాధారణ ఉదాహరణలు. రిలిపిడేటింగ్  
ఏజెంట్లు: సమయోచిత ఫార్ములేషన్స్‌లో చర్మం పై పొరలో లిపిడ్ లభ్యతను  
నిర్ధారించే రీలిపిడేటింగ్ పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. ఈవెనింగ్ ప్రింరోస్,  
షియా, జోజోబా, బోరేజ్, ఆలివ్, గోధుమ బీజ మరియు పొద్దుతిరుగుడు వంటి  
కొలెస్ట్రాల్ మరియు కొవ్వు ఆమ్లాలు సాధారణ ఉదాహరణలు. ఇతర పదార్థాలు:  
తయారీలో వివిధ ప్రయోజనాలను అందించే అనేక ఇతర పదార్థాలు కూడా ఉన్నాయి.  
ఓట్స్: ఇందులో నీరు, ప్రొటీన్లు, లిపిడ్లు, ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు  
పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది మరియు అవసరమైన విటమిన్లు  
మరియు ఖనిజాల కొరతను కూడా నివారిస్తుంది. తయారీలో భాగాల మధ్య అనుకూలతను  
పెంచడానికి కూడా ఇది ఉపయోగించబడుతుంది.  
అల్లాంటోయిన్: ఇది చర్మాన్ని తేమగా ఉంచే హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలను కలిగి  
ఉంటుంది. A-bisabolol: ఇది శోథ నిరోధక మరియు బాక్టీరిసైడ్ లక్షణాలను కలిగి  
ఉంది. ఇది దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని సరిచేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
బ్యాక్టీరియా చర్మ ఇన్ఫెక్షన్లను కూడా నివారిస్తుంది.  
  
సరైన మాయిశ్చరైజర్ మరియు అప్లికేషన్ యొక్క సరైన పద్ధతిని ఎలా కొనుగోలు  
చేయాలో తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి నొక్కండి!  
  
సమయోచిత స్టెరాయిడ్లు: దురద మరియు చర్మశోథ విషయంలో కూడా సమయోచిత  
స్టెరాయిడ్లు మరియు కాల్సినూరిన్ ఇన్హిబిటర్లు సూచించబడతాయి. ఇవి మంట మరియు  
చికాకును తగ్గిస్తాయి. అవి వివిధ రూపాల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి: క్రీమ్స్  
జెల్స్ లోషన్స్ ఆయింట్‌మెంట్స్ ట్యాప్స్ మరియు బ్యాండేజ్ సొల్యూషన్స్  
  
సాధారణ ఉదాహరణలు: Clobetasone Hydrocortisone Beclomethasone Betamethasone  
Clobetasol Fluticasone Mometasone  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, నోటి లేదా ఇంజెక్షన్ మందులు కూడా ఇవ్వబడతాయి. డ్రై  
స్కిన్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి  
  
చేర్చాల్సిన ఆహారాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో మనం తీసుకునే ఆహారం చాలా  
ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పొడి చర్మం కూడా విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి,  
విటమిన్ డి, జింక్ మరియు సెలీనియం వంటి కొన్ని పోషకాల లోపానికి సంకేతం.  
అందువల్ల, చర్మాన్ని తేమగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి పోషకాలు అధికంగా ఉండే  
ఆహారం తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. ఇందులో తీపి బంగాళాదుంప, కివీ, కాడ్ లివర్  
ఆయిల్, బాదం వోట్ పాలు, కాల్చిన బీన్స్, అవోకాడో మరియు గ్రీన్ టీ ఉండాలి.  
  
కొన్ని ఆహార పదార్థాలను నివారించాల్సిన ఆహారాలు చర్మాన్ని డీహైడ్రేట్ చేయడం  
ద్వారా చర్మ సంరక్షణ చికిత్సకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. కాఫీ, చక్కెర, ఉప్పగా  
ఉండే ఆహారాలు మరియు శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలను అధికంగా తీసుకోవడం  
మానేయాలి, ఎందుకంటే ఇది చర్మానికి రక్త ప్రవాహాన్ని పరిమితం చేస్తుంది లేదా  
దాని నుండి నీటిని తీసివేస్తుంది. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి ఒత్తిడి కూడా  
చర్మంపై విరుచుకుపడటం మరియు మొటిమలను ప్రోత్సహిస్తుంది, దీని ఫలితంగా పొడి  
చర్మం కూడా వస్తుంది. ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి ఈ క్రింది  
చర్యలు తీసుకోవచ్చు. తగినంత నిద్ర పొందండి పెయింటింగ్, ఆడటం, పాడటం,  
క్రాఫ్టింగ్ మొదలైనవాటిని మీరు ఆస్వాదించండి, నడకకు వెళ్లండి యోగా చేయండి  
జాగ్రత్తగా షేవ్ చేయండి షేవింగ్ చేసే ముందు మాయిశ్చరైజర్ జెల్ లేదా క్రీమ్  
రాసుకోవడం మంచిది. మృదువైన మరియు మృదువైన చర్మం కలిగి ఉండటానికి, శుభ్రమైన,  
పదునైన రేజర్‌ని ఉపయోగించండి మరియు జుట్టు పెరిగే దిశలో షేవ్ చేయండి,  
దానికి వ్యతిరేకంగా కాదు. ధూమపానం వద్దు అని చెప్పండి ధూమపానం రక్త సరఫరాను  
పరిమితం చేయడం ద్వారా చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అధిక ధూమపానం కొల్లాజెన్  
మరియు ఎలాస్టిన్‌ను నాశనం చేస్తుంది, ఇది చర్మానికి బలం మరియు  
స్థితిస్థాపకతను ఇస్తుంది. అందువల్ల, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ధూమపానం  
మానేయడం చాలా ముఖ్యం.  
  
ధూమపానం మానేయడానికి వివిధ ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించి చదవండి. చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి! పొడి చర్మం యొక్క సమస్యలు  
  
పొడి చర్మం ఎక్కువగా స్వీయ సంరక్షణ మరియు మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే లేదా విస్మరించినట్లయితే, ఇది  
క్రింది సమస్యలకు దారితీస్తుంది: ఇన్ఫెక్షన్లు పొడి చర్మం చాలా కాలం పాటు  
కొనసాగితే, అది చర్మంలో పగుళ్లను సృష్టిస్తుంది. దెబ్బతిన్న చర్మం  
శిలీంధ్రాలు మరియు బ్యాక్టీరియా వంటి వివిధ సూక్ష్మజీవుల బహిర్గతానికి  
ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఇది చివరికి అనేక ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తుంది.  
చర్మంలో శాశ్వత మార్పులు పొడి చర్మం దురదకు కారణమవుతుంది మరియు తరచుగా  
గోకడం వల్ల చర్మం శాశ్వతంగా మారుతుంది. ఇది చర్మంపై చిక్కగా పాచెస్ మరియు  
చర్మం రంగు మారడం వంటి మార్పులను కలిగిస్తుంది. అలెర్జీ కాంటాక్ట్  
డెర్మటైటిస్ పొడి చర్మం కూడా రాజీపడే చర్మ అవరోధం కారణంగా అలెర్జీ  
కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్‌కు దారి తీస్తుంది. అటోపిక్ ఎగ్జిమా (అటోపిక్  
డెర్మటైటిస్) అధికంగా పొడి చర్మం అటోపిక్ తామరకు దారి తీస్తుంది. ఇది ఒక  
తాపజనక పరిస్థితి, ఇది దురద మరియు పొడి చర్మంతో పాటు దద్దుర్లు కలిగి  
ఉంటుంది. తామర క్రాక్వెల్‌ను ఆస్టిటోటిక్ ఎగ్జిమా అని కూడా అంటారు. ఈ  
పరిస్థితి యొక్క లక్షణం పగిలిన చర్మం కారణంగా ఈ వ్యాధికి దాని పేరు  
వచ్చింది. ఇది వృద్ధులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. హైపోథైరాయిడిజం, జింక్  
లోపం మరియు లింఫోమా వంటి ఇతర దైహిక వ్యాధులతో పొడి చర్మం ఉన్న వ్యక్తులు  
దానిని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నమ్యులర్  
డెర్మటైటిస్/డిస్కోయిడ్ ఎగ్జిమా ఈ వ్యాధి చెల్లాచెదురుగా, బాగా  
నిర్వచించబడిన, నాణెం ఆకారంలో మరియు నాణెం-పరిమాణ ఫలకాల ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కునేవారిలో ఇది ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది. ప్రురిటస్ / దురద పొడి చర్మం కూడా స్థిరమైన దురదకు దారి  
తీస్తుంది, ఇది అసౌకర్యం మరియు నిరాశను కలిగిస్తుంది. తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో, ఇది ఆందోళన మరియు నిరాశకు దారితీస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది  
రోజువారీ పనులు మరియు కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. వేడెక్కడం  
దీర్ఘకాలం పొడిబారడం వల్ల చర్మ అవరోధం దెబ్బతింటుంది మరియు శరీరంలో  
వేడెక్కడానికి దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా కొన్ని రకాల ఇచ్థియోసిస్‌లో  
కనిపిస్తుంది. పొడి చర్మం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు  
  
సన్‌ఫ్లవర్ సీడ్ ఆయిల్: సన్‌ఫ్లవర్ సీడ్ ఆయిల్ చర్మంపై అప్లై చేసినప్పుడు  
మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.  
  
కొబ్బరి నూనె (నారియల్ టెల్): ఇది సహజ నూనె, ఇది పొడి చర్మాన్ని తేమగా  
ఉంచడానికి కూడా విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఇందులో శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాటీ  
యాసిడ్స్ ఉండటం వల్ల ఇది ఎమోలియెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు  
దాని భద్రత మరియు సమర్థత పెట్రోలియం జెల్లీ మాదిరిగానే ఉన్నాయని  
సూచిస్తున్నాయి. ఇది స్కిన్ హైడ్రేషన్‌ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు చర్మంలో  
సహజ లిపిడ్‌లను పెంచుతుంది. ఇది కళ్ళ క్రింద మరియు నోటి చుట్టూ ఉన్న  
శరీరంలోని సున్నితమైన భాగాలకు కూడా సురక్షితంగా వర్తించవచ్చు.  
  
వోట్మీల్ బాత్: వోట్మీల్ యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఎరుపు మరియు దురద వంటి పొడి చర్మం యొక్క  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. వోట్మీల్ పొడిని స్నానానికి  
చేర్చడం వల్ల పొడి చర్మం తగ్గుతుంది. ఇది క్రీమ్‌ల రూపంలో కూడా లభిస్తుంది.  
  
పాలు: పాలలో కొవ్వు ఉంటుంది, ఇది చర్మ అవరోధాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పాలతో  
సహా ఆహారం పొడి చర్మాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే దీన్ని నిర్ధారించడానికి  
మరింత పరిశోధన అవసరం.  
  
తేనె: ఇది మాయిశ్చరైజింగ్, హీలింగ్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా  
కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని నేరుగా చర్మంపై అప్లై చేయవచ్చు.  
  
పెట్రోలియం జెల్లీ: దీనిని మినరల్ ఆయిల్ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు దాని  
తేమ లక్షణాల కోసం చాలా సంవత్సరాలుగా ప్రసిద్ది చెందింది. ఇది వృద్ధులలో  
చర్మ అవరోధాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. ఈ అధ్యయనం పొడి  
చర్మంలో మినరల్ ఆయిల్ వాడకానికి మద్దతు ఇస్తుంది.  
  
అలోవెరా జెల్: ఇది పొడి చర్మం నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. రాత్రి  
పడుకునే ముందు నేరుగా ప్రభావిత ప్రాంతంలో అప్లై చేయవచ్చు.  
  
యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు: పొడి చర్మం వల్ల చర్మం పగుళ్లు ఏర్పడి, వాతావరణంలోని  
కొన్ని విషపూరితమైన అంశాలకు బహిర్గతమవుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా  
ఉండే ఆహారం చర్మాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేస్తుంది. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరిచే కొన్ని సాధారణ ఆహారాలు: టొమాటోలు క్యారెట్ బీన్స్ బఠానీలు  
కాయధాన్యాలు పొడి చర్మంతో జీవిస్తాయి  
  
పొడి చర్మం తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది. చాలా మంది తమ జీవితాంతం  
అనుభవించవచ్చు. చాలా సందర్భాలలో సున్నితమైన ప్రక్షాళన మరియు తగినంత తేమతో  
నిర్వహించవచ్చు. కఠినమైన సబ్బులు/డిటర్జెంట్లు, విపరీతమైన వాతావరణం,  
కఠినమైన/బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు, అదనపు ఆల్కహాల్, కారంగా ఉండే ఆహారాలు,  
సిట్రస్ పండ్లు మరియు ఒత్తిడి వంటి ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడం మరియు  
నివారించడం కూడా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మరియు సమస్యలను  
నివారిస్తుంది. పొడి చర్మం యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి జీవనశైలిలో  
చేర్చబడే క్రింది చర్యలు: చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించండి  
కొన్నిసార్లు, పొడి చర్మం అంతర్లీన వ్యాధి ఫలితంగా ఉంటుంది. సరైన రోగ  
నిర్ధారణ కోసం చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. ఇది మీ  
చర్మానికి సరిపోయే సరైన చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడంలో వైద్యుడికి  
సహాయపడుతుంది.  
తరచుగా మాయిశ్చరైజేషన్ పొడి చర్మం వల్ల దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని నయం చేయడంలో  
మాయిశ్చరైజేషన్ చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. స్నానం చేసిన తర్వాత,  
చేతులు కడుక్కున్న తర్వాత మరియు చర్మం పొడిగా మారినట్లు మీకు  
అనిపించినప్పుడల్లా మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేయండి. మాయిశ్చరైజర్‌ను చర్మంపై  
సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. మీరు మోతాదు మరియు దరఖాస్తు పద్ధతి గురించి మీ  
వైద్యునితో కూడా చర్చించవచ్చు.  
తేలికపాటి క్లెన్సర్‌ల వాడకం చర్మం ఆకృతిని మార్చడంలో క్లెన్సర్‌లు కీలక  
పాత్ర పోషిస్తాయి. సబ్బులు మరియు డిటర్జెంట్లు తెలివిగా ఎంచుకోవాలి.  
సిండెట్ క్లెన్సర్‌లు దురదను తగ్గిస్తాయి, ఎందుకంటే అవి సాంప్రదాయ సబ్బుల  
కంటే తక్కువ చికాకు కలిగిస్తాయి. పొడి చర్మం కలిగిన వ్యక్తులు సాంప్రదాయ  
సబ్బులకు దూరంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే అవి చర్మ పరిస్థితులను మరింత  
దిగజార్చవచ్చు. చర్మం తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నప్పుడు వైద్యుడు సూచించిన మందుల  
సబ్బులను వాడాలి. హ్యూమిడిఫైయర్ వాడండి డ్రై స్కిన్ చర్మం తేమను  
కోల్పోతుంది, ముఖ్యంగా చల్లని వాతావరణంలో. హ్యూమిడిఫైయర్ల సహాయంతో తేమ  
స్థాయిని కృత్రిమంగా పెంచవచ్చు. మీరు నిద్రిస్తున్నప్పుడు మీ సమీపంలో  
ఉంచగలిగే పోర్టబుల్ హ్యూమిడిఫైయర్‌లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. చేతి  
తొడుగులు ధరించండి చర్మం నీటికి ఎక్కువగా బహిర్గతం చేయడం వల్ల చర్మం నుండి  
సహజ నూనె తొలగించబడుతుంది మరియు పొడిగా మారుతుంది. ఇది మాయిశ్చరైజర్  
ప్రభావాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. గిన్నెలు కడగడం, తోటపని చేయడం, వంట చేయడం  
వంటి పనులు చేసేటప్పుడు చేతి తొడుగులు ధరించడం మంచిది.  
  
చలికాలంలో చేతి తొడుగులు ధరించడం వల్ల చర్మం వెచ్చగా ఉంటుంది మరియు చర్మం  
పొడిబారకుండా చేస్తుంది.  
  
శీతాకాలంలో పొడి చర్మం కోసం కొన్ని ఆసక్తికరమైన మరియు సులభమైన చర్మ సంరక్షణ  
చిట్కాలను అన్వేషించండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
సన్‌స్క్రీన్‌లను వాడండి సూర్యుడు UV కిరణాలను విడుదల చేస్తుంది, ఇది పొడి  
చర్మం వల్ల దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని మరింత దిగజార్చుతుంది. పొడవాటి స్లీవ్‌లు,  
ప్యాంటు మరియు టోపీలు వంటి దుస్తులు కూడా సూర్యకిరణాల నుండి చర్మం బహిర్గతం  
కాకుండా తగ్గిస్తాయి. విస్తృత స్పెక్ట్రమ్ రక్షణను అందించే  
సన్‌స్క్రీన్‌లను ఎల్లప్పుడూ వర్తించండి. SPF 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న  
సన్‌స్క్రీన్ చర్మానికి మంచి రక్షణను అందిస్తుంది.  
సరైన దుస్తులు ధరించండి సింథటిక్ మరియు బిగుతుగా ఉన్న వాటిపై వదులుగా మరియు  
కాటన్ దుస్తులను వాడాలి ఎందుకంటే ఇది చికాకును తగ్గిస్తుంది. బిగుతుగా  
మరియు సింథటిక్ దుస్తులు చర్మంపై రుద్దడం వల్ల చర్మం మరింత పగుళ్లు మరియు  
ఎర్రబడినట్లు చేస్తుంది. స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు మొటిమల నిరోధక మందులు వంటి  
అనేక మందులను ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది. చర్మంపై ఔషధ క్రీమ్ను  
వర్తించే ముందు మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ లోపాలు చర్మం పొడిబారడానికి కారణం కావచ్చు?  
చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో సన్‌స్క్రీన్ పాత్ర ఏమిటి? పొడి చర్మానికి చికిత్స  
చేయడానికి ఏ ఆహారాలు సహాయపడతాయి? జిరోడెర్మా (పొడి చర్మం) మరియు జిరోడెర్మా  
పిగ్మెంటోసమ్ మధ్య తేడా ఏమిటి? ఏ రకమైన ఆహారం వల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది?  
ప్రస్తావనలు పొడి చర్మం, సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు, అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్  
డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. గాడే A, మాటిన్ T, రూబెన్‌స్టెయిన్ R. జెరోడెర్మా.  
InStatPearls [ఇంటర్నెట్] 2021 ఏప్రిల్ 15. StatPearls పబ్లిషింగ్. డ్రై  
స్కిన్: మేనేజింగ్ కోసం చిట్కాలు, అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ  
అసోసియేషన్. అగస్టిన్ M, విల్స్‌మన్-థీస్ D, కోర్బర్ A, Kerscher M,  
Itschert G, Dippel M, Staubach P. జిరోసిస్ క్యూటిస్-ఎ పొజిషన్ పేపర్  
యొక్క రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. JDDG: జర్నల్ డెర్ డ్యుచెన్  
డెర్మటోలోజిస్చెన్ గెసెల్స్‌చాఫ్ట్. 2019 నవంబర్;17:3-3. బార్కో డి,  
గిమెనెజ్-అర్నౌ ఎ. జిరోసిస్: ఎపిడెర్మల్ బారియర్ యొక్క పనిచేయకపోవడం. Actas  
Dermo-Sifiliográficas (ఇంగ్లీష్ ఎడిషన్). 2008 జనవరి 1;99(9):671-82.  
  
==================================================  
  
విరేచనాలను బ్లడీ డయేరియా అని కూడా పిలుస్తారు, షిగెలోసిస్ అవలోకనం  
విరేచనాలు అనేది ఒక బాధాకరమైన పేగు సంక్రమణం, ఇది రక్తం మరియు శ్లేష్మంతో  
పాటు వదులుగా మరియు నీళ్లతో కూడిన మలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది బాక్టీరియా  
లేదా పరాన్నజీవుల వల్ల వచ్చే అత్యంత అంటు వ్యాధి. పేలవమైన పారిశుధ్యం,  
పేలవమైన చేతుల పరిశుభ్రత, మలంతో కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీరు తీసుకోవడం  
మరియు అనేక ఇతర కారకాలు వ్యాధి బారిన పడే అవకాశాలను పెంచుతాయి.  
  
WHO నివేదిక ప్రకారం, ప్రతి సంవత్సరం 165 మిలియన్ల విరేచనాలు సంభవిస్తాయని  
అంచనా వేయబడింది, ఉష్ణమండల లేదా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో, ముఖ్యంగా  
పిల్లలలో అధిక ప్రాబల్యం ఉంది. విరేచనాలు కూడా 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ  
వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో మరణాల యొక్క సాధారణ కారకం, అయితే ఇది అన్ని వయసుల  
వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
విరేచనాలకు చికిత్స చేయడానికి యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీపరాసిటిక్స్‌తో  
పాటు ఫ్లూయిడ్స్ మరియు ఎలక్ట్రోలైట్‌లతో సపోర్టివ్ కేర్‌ను ఉపయోగిస్తారు.  
ఇన్ఫెక్షన్ చాలా అంటువ్యాధి మరియు సోకిన వ్యక్తి నుండి ఇతరులకు సులభంగా  
వ్యాపిస్తుంది. కాబట్టి దాని వ్యాప్తిని నియంత్రించడానికి మంచి పరిశుభ్రత  
చర్యలను అనుసరించడం చాలా అవసరం. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర  
భాగాలు (లు) పెద్ద ప్రేగు చిన్న ప్రేగు పురీషనాళం కడుపు వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 165 మిలియన్ ఎపిసోడ్‌లు (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు  
డయేరియా కలరా అల్సరేటివ్ పెద్దప్రేగు శోథ ప్రకోప ప్రేగు శోథ రోగలక్షణం  
స్టూల్ పరీక్ష R/M కల్చర్ స్టూల్ కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) చికిత్స  
యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీపరాసిటిక్స్: సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్, అజిత్రోమైసిన్  
& నార్ఫ్లోక్సాసిన్-టినిడాజోల్ యాంటిపైరేటిక్స్: పారాసెటమాల్ ఎలక్ట్రోలైట్  
సప్లిమెంట్స్: ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ లవణాలు: డియోరామ్‌రిమ్‌సిడ్  
ఆల్టిసిటీ  
లవణాలు  
  
వ్యక్తి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైన తర్వాత విరేచనం యొక్క లక్షణాలు కనిపించడానికి  
3 రోజుల వరకు పట్టవచ్చు. విరేచనాలతో బాధపడే వ్యక్తి సాధారణంగా ఈ క్రింది  
లక్షణాలను అనుభవిస్తాడు: వదులుగా, నీళ్లతో కూడిన మలం తరచుగా మలవిసర్జన  
చేయడం రక్తం మరియు శ్లేష్మంతో కూడిన బల్లలు మల విసర్జన సమయంలో నొప్పి  
కడుపులో తిమ్మిరి మరియు బాధాకరమైన అనుభూతి వికారం మరియు వాంతులు జ్వరం  
మరియు చలి బలహీనత డీహైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది. మూత్ర విసర్జన పొడి చర్మం మరియు  
శ్లేష్మ పొరలు (నోరు పొడిబారడం వంటివి) కండరాల తిమ్మిరి బరువు తగ్గడం  
విరేచనాలకు కారణాలు  
  
విరేచనం అనేది అత్యంత అంటు వ్యాధి, ఇది మానవుని నుండి మనిషికి సంక్రమించే  
మరియు సాధారణంగా చేతి నుండి నోటి మార్గం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఇది  
సాధారణంగా నీరు త్రాగడం లేదా విరేచనాలకు కారణమయ్యే జీవులతో కలుషితమైన మూలాల  
నుండి ఆహారం తినడం వల్ల వస్తుంది. విరేచనాల రకాలు  
  
విరేచనాలు కలిగించే జీవి ఆధారంగా రెండు రకాల విరేచనాలు ఉన్నాయి:  
  
1. బాసిల్లరీ విరేచనాలు పేరు సూచించినట్లుగా, బాసిల్లరీ విరేచనాలు  
 బ్యాక్టీరియా వల్ల సంభవిస్తాయి. ఈ బ్యాక్టీరియాలలో షిగెల్లా  
 (షిగెల్లోసిస్‌కు కారణమవుతుంది), క్యాంపిలోబాక్టర్  
 (కాంపిలోబాక్టీరియోసిస్‌కు కారణమవుతుంది) మరియు సాల్మొనెల్లా  
 (సాల్మొనెలోసిస్‌కు కారణమవుతుంది) ఉన్నాయి. విరేచనాలకు కారణమయ్యే ప్రతి  
 బ్యాక్టీరియా యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ ప్రపంచంలోని ప్రాంతాలను బట్టి మారుతూ  
 ఉంటుంది.  
  
2. అమీబిక్ విరేచనాలు అమీబిక్ విరేచనాలు, పేరు సూచించినట్లుగా ఎంటమీబా  
 హిస్టోలిటికా అని పిలువబడే అమీబా (ఏకకణ పరాన్నజీవి) వల్ల వస్తుంది.  
 విరేచనాలకు ప్రమాద కారకాలు  
  
విరేచనాలు ఉన్న రోగులకు అతిసారం ఉన్నప్పుడు మరియు విరేచనాలు పోయిన వారం  
లేదా రెండు వారాల వరకు వారి మలంలో సూక్ష్మక్రిములు ఉంటాయి. విరేచనాలు చాలా  
అంటువ్యాధి, ఎందుకంటే తక్కువ మొత్తంలో సూక్ష్మజీవులు ఎవరైనా వ్యాధిని  
సంక్రమించవచ్చు. వ్యక్తులు దీని ద్వారా వ్యాధి బారిన పడవచ్చు: వారి  
చేతుల్లో సూక్ష్మక్రిములను పట్టుకోవడం మరియు వారి ఆహారం లేదా నోటిని తాకడం.  
జబ్బుపడిన వ్యక్తి నుండి కుళాయిలు, టాయిలెట్ సీట్లు, ఫ్లష్ హ్యాండిల్స్  
మొదలైన వాటి నుండి మలము నుండి క్రిములతో కలుషితమైన ఉపరితలాలను తాకడం లేదా  
అనారోగ్యంతో ఉన్న పిల్లల డైపర్ మార్చడం లేదా రోగిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం  
ద్వారా ఇది జరుగుతుంది. విరేచనాలతో బాధపడుతున్న ఎవరైనా పచ్చిగా, వండని లేదా  
తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినడం. పండ్లు మరియు కూరగాయలు మురికి నీటితో కడిగితే  
లేదా మానవ విసర్జన ద్వారా కలుషితమైన మట్టిలో పెరిగినట్లయితే అవి కూడా  
కలుషితమవుతాయి. క్రిములు ఉన్న మలంతో కలుషితమైన నీరు త్రాగుట. గృహ వినియోగం  
కోసం నీటిని వ్యర్థ జలాల నుండి సరిగ్గా వేరు చేయకపోతే అధిక ప్రమాదం ఉంది.  
నది, సరస్సు లేదా పబ్లిక్ స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో ఈత కొడుతున్నప్పుడు సోకిన  
నీటిని మింగడం. సోకిన లేదా ఇటీవల కోలుకున్న రోగితో నేరుగా అంగ-నోటి  
సంబంధాన్ని కలిగి ఉండే ఏదైనా లైంగిక చర్య.  
  
మీరు అతిసారంతో అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు, మీరు శరీరం నుండి ద్రవాలు మరియు  
లవణాలను వేగంగా కోల్పోతారు, కాబట్టి వీలైనంత ఎక్కువ ద్రవాలను తీసుకోవడం  
చాలా ముఖ్యం. చిట్కాలను తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! డయాగ్నోసిస్ ఆఫ్  
డిసెంటరీ  
  
తరచుగా, జీర్ణశయాంతర ప్రేగులను ప్రభావితం చేసే ఇతర పరిస్థితులతో విరేచనాలు  
అయోమయం చెందుతాయి. కడుపు మరియు ప్రేగులకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులతో  
విరేచనాలు ప్రదర్శించే లక్షణాలలో గణనీయమైన అతివ్యాప్తి ఉండటం దీనికి కారణం.  
  
రోగనిర్ధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు: షిగెల్లా లేదా ఎంటమీబా హిస్టోలిటికా వంటి  
కారక జీవుల ఉనికిని గుర్తించడం ద్వారా విరేచనాల నిర్ధారణ  
నిర్ధారించబడుతుంది. మలం పరీక్ష R/M మరియు కల్చర్ స్టూల్ అనేవి ల్యాబ్  
పరీక్షలు, ఇవి మలం నమూనాలో సూక్ష్మజీవుల ఉనికిని గుర్తించి,  
యాంటీబయాటిక్‌లకు వాటి సున్నితత్వాన్ని నిర్ధారిస్తాయి.  
  
సహాయక ల్యాబ్ పరీక్షలు: శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్ స్థాయిని గుర్తించడానికి మరియు  
ఇలాంటి లక్షణాలను కలిగించే ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి పూర్తి రక్త గణన  
(CBC) వంటి అదనపు ప్రయోగశాల పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. సెలబ్రిటీలు  
ప్రభావితమైన కింగ్ హెన్రీ V ఇంగ్లాండ్ రాజు హెన్రీ V 36 సంవత్సరాల వయస్సులో  
విరేచనాల సమస్యల కారణంగా మరణించారు విరేచనాల నివారణ  
  
మంచి పరిశుభ్రత పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా విరేచనాలను నివారించవచ్చు,  
అవి: భోజనం చేసే ముందు మరియు టాయిలెట్‌ని సందర్శించిన తర్వాత ఎల్లప్పుడూ  
సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోవాలి. రోడ్డు పక్కన, వండని, అపరిశుభ్రమైన  
ఆహారాన్ని నివారించండి. వంట చేయడానికి ముందు కూరగాయలను బాగా కడగాలి. పచ్చి  
ఆహారం తినకూడదు. పండ్లు లేదా కూరగాయలు తినేటప్పుడు, ఎల్లప్పుడూ వాటి బయటి  
పై తొక్కను తీసివేసి, విస్మరించండి. శుద్ధి చేసిన లేదా మినరల్ వాటర్  
మాత్రమే త్రాగాలి. ఐస్‌ను స్వచ్ఛమైన నీటితో తయారు చేసినట్లు మీకు  
తెలియకపోతే దానిని నివారించండి. అపరిశుభ్రమైన మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించవద్దు.  
తువ్వాలు మరియు ఇతర వ్యక్తిగత సంరక్షణ వస్తువులను పంచుకోవడం మానుకోండి.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు విరేచనాల లక్షణాలను కలిగి ఉంటే, తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను  
నివారించడానికి మీరు తప్పనిసరిగా వైద్య జోక్యాన్ని పొందాలి. అనారోగ్య  
పిల్లలకు శిశువైద్యుని క్రింద చికిత్స అవసరం కావచ్చు. వయోజన రోగులు వీరి  
నుండి వైద్య సంరక్షణను పొందవలసి ఉంటుంది: సాధారణ వైద్యుడు  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఇక్కడ భారతదేశంలోని ఉత్తమ  
వైద్యులను సంప్రదించండి. బుక్ అపాయింట్‌మెంట్!  
  
విరేచనాల చికిత్స  
  
విరేచనాలకు చికిత్స సహాయక సంరక్షణను అందించడం మరియు కారక జీవులను నాశనం  
చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.  
  
1. యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీపరాసిటిక్స్ విరేచనాల కారణాన్ని బట్టి, మీ  
 డాక్టర్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సకు యాంటీబయాటిక్స్ లేదా యాంటీపరాసిటిక్స్‌ని  
 సిఫారసు చేయవచ్చు. యాంటీబయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియా విరేచనాలు లేదా  
 షిగెల్లోసిస్ చికిత్సలో ఉపయోగించబడతాయి, అయితే యాంటీపరాసిటిక్ మందులు  
 అమీబిక్ విరేచనాల చికిత్సలో ఉపయోగించబడతాయి. యాంటీబయాటిక్స్ &  
 యాంటీపరాసిటిక్స్ యొక్క ఉదాహరణలు: సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ అజిత్రోమైసిన్  
 నార్ఫ్లోక్సాసిన్-టినిడాజోల్ ఆఫ్లోక్సాసిన్-ఆర్నిడాజోల్  
 ట్రిమెథోప్రిమ్-సల్ఫామెథోక్సాజోల్ మెట్రోనిడాజోల్  
  
2. సహాయక సంరక్షణ పారాసెటమాల్ వంటి యాంటిపైరేటిక్స్ విరేచనాలతో సంభవించే  
 జ్వరానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సాల్ట్స్  
 (ORS) వంటి ఎలక్ట్రోలైట్ సప్లిమెంట్లు డీహైడ్రేషన్ నివారణ మరియు  
 చికిత్సలో ఉపయోగపడతాయి. లోపెరమైడ్ వంటి విరేచన నిరోధక మందులను వైద్యుని  
 సిఫార్సు లేకుండా తప్పక ఉపయోగించకూడదు ఎందుకంటే అటువంటి మందులు  
 విరేచనాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. విరేచనాలకు గృహ సంరక్షణ  
  
విరేచనాలు ఉన్న రోగులు తేలికైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి, ఇవి సులభంగా  
జీర్ణం అవుతాయి మరియు నూనె లేదా కారంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.  
తినడానికి ముందు పచ్చి పండ్లు మరియు కూరగాయలు బాగా కడగాలి. డీహైడ్రేషన్‌ను  
నివారించడానికి కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ మొదలైన ద్రవ పదార్ధాలు తప్పనిసరిగా  
పుష్కలంగా తీసుకోవాలి. మీరు విరేచనాల ఎపిసోడ్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే,  
ఇంట్లో మీ సంరక్షణ కోసం మీరు ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు: శుద్ధి చేసిన  
నీటిని మాత్రమే త్రాగండి. మిమ్మల్ని మీరు ఉడకబెట్టండి; నీరు లేదా  
ఎలక్ట్రోలైట్ ద్రావణాలను పుష్కలంగా త్రాగాలి. తగినంత మొత్తంలో విశ్రాంతి  
తీసుకోండి. మీరు మంచి అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించినప్పుడు, సులభంగా  
జీర్ణమయ్యే తేలికపాటి ఆహారాన్ని తినండి. ప్రతి భోజనానికి ముందు మరియు మీరు  
టాయిలెట్‌కి వెళ్ళిన ప్రతిసారీ సబ్బు మరియు నీటితో మీ చేతులను బాగా కడగాలి.  
విరేచనాల ఎపిసోడ్ సమయంలో, మీరు ఏమి కలిగి ఉండాలి మరియు ఏమి ఉండకూడదు అనే  
విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే కొన్ని ఆహారాలు మీకు ప్రయోజనకరంగా  
ఉంటాయి, కొన్ని ఆహారాలు మీ లక్షణాలను మరింత దిగజార్చవచ్చు. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
విరేచనాలు యొక్క సమస్యలు  
  
తీవ్రమైన విరేచనాలు క్రింది సమస్యలకు కారణమవుతాయి: విపరీతమైన బలహీనత మరియు  
నిర్జలీకరణం శరీరం దాని ద్రవ పరిమాణాన్ని ఎక్కువగా కోల్పోయినప్పుడు  
హైపోవోలెమిక్ షాక్ సంభవించవచ్చు. హైపోవోలెమిక్ షాక్ ఒక వ్యక్తి స్పృహ  
కోల్పోయేలా చేస్తుంది మరియు కోమాలోకి కూడా మారుతుంది. సకాలంలో చికిత్స  
చేయకపోతే మరణానికి కూడా కారణం కావచ్చు. టాక్సిక్ మెగాకోలన్ అనేది ఒక  
తీవ్రమైన మరియు ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీనిలో పెద్ద ప్రేగు విపరీతంగా  
విస్తరిస్తుంది. జీర్ణశయాంతర ప్రేగు యొక్క ద్వితీయ అంటువ్యాధులు  
జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం కడుపు లేదా ప్రేగులలో ఏదైనా భాగం నుండి  
సంభవించవచ్చు. జీర్ణాశయంలో రక్తస్రావం కావడం వల్ల మలం నల్లగా మారుతుంది.  
గుండె చప్పుడులో ప్రాణాంతక మార్పులకు కారణమయ్యే పొటాషియం స్థాయిలు చాలా  
తక్కువగా ఉంటాయి, ఇది రోగికి కీళ్ల నొప్పులు, కంటి చికాకు మరియు బాధాకరమైన  
మూత్రవిసర్జనను అభివృద్ధి చేయగల పోస్ట్‌ఇన్‌ఫెక్షియస్ ఆర్థరైటిస్  
హెమోలిటిక్ యురేమిక్ సిండ్రోమ్ (HUS) అనేది ఒక రకమైన కిడ్నీ దెబ్బతినడం.  
ఎర్ర రక్త కణాలను నాశనం చేసే ఒక టాక్సిన్ అరుదైన సందర్భాల్లో, అమీబిక్  
విరేచనాలు కాలేయంలో చీము చేరడం లేదా ఊపిరితిత్తులు లేదా మెదడుకు వ్యాపించే  
పరాన్నజీవులు వ్యాధి కారణంగా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులలో  
సాధారణంగా సెప్సిస్ లేదా సంక్రమణ వ్యాప్తికి దారితీయవచ్చు. (HIV వంటివి)  
లేదా వైద్య చికిత్స (క్యాన్సర్‌కి కీమోథెరపీ వంటివి) విరేచనాలకు  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
విరేచనాల చికిత్సలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల పాత్ర పరిమితం. విరేచనాలను  
ఆయుర్వేదంలో 'ప్రవాహిక' అంటారు. ఇవి కారక జీవిని తొలగించడం, పేగులోని  
పోషకాలను సాధారణ శోషణను సులభతరం చేయడం మరియు సులభంగా జీర్ణం కావడానికి  
జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను ప్రేరేపించడం ద్వారా సహాయపడతాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుల సూచన  
మేరకు ఈ మందులను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.  
  
విరేచనాల చికిత్సలో ఉపయోగపడే ఆయుర్వేద ఔషధాలు: తక్ర చిత్రకాది గుటికతో  
కూడిన కుటజ్ఘన్ వటి బిల్వది చూర్ణం  
  
విరేచనాలతో జీవించడం  
  
విరేచనాలు తీవ్రమైనవి మరియు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ప్రాణాంతక సమస్యలకు  
దారితీయవచ్చు. అందువల్ల వీలైనంత త్వరగా వైద్య సహాయం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
విరేచనాల ఎపిసోడ్ ఒక వ్యక్తి చాలా బలహీనంగా మరియు అలసిపోయినట్లు  
అనిపించవచ్చు. నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి  
మరియు ద్రవాలు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్లను పుష్కలంగా తీసుకోవాలి.  
  
అదే సమయంలో మీ కుటుంబాన్ని విరేచనాల నుండి రక్షించడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే  
ఇది చాలా అంటువ్యాధి మరియు సులభంగా వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వ్యాపిస్తుంది.  
ఇతరులకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా నిరోధించడానికి మీరు ఇచ్చిన చిట్కాలను  
అనుసరించవచ్చు: ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తిని ఆపడానికి హ్యాండ్ వాష్ చేయడం చాలా  
ముఖ్యం. టాయిలెట్‌కి వెళ్లిన తర్వాత సబ్బు మరియు నీటితో మీ చేతులను బాగా  
కడగాలి. టాయిలెట్ సీట్లు, ఫ్లష్ హ్యాండిల్స్, ట్యాప్‌లు మరియు సింక్‌లను  
ఉపయోగించిన తర్వాత డిటర్జెంట్ మరియు వేడి నీటితో శుభ్రపరచండి, తర్వాత గృహ  
క్రిమిసంహారక మందు. మురికి బట్టలు, పరుపులు మరియు తువ్వాలను విడివిడిగా  
వేడి నీటితో కడగాలి. మీరు కనీసం 48 గంటల పాటు ఎటువంటి లక్షణాల నుండి  
పూర్తిగా విముక్తి పొందే వరకు మీరు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి - 1.  
వీలైతే, మీ కుటుంబం నుండి ఒంటరిగా ఉండండి 2. పని లేదా పాఠశాల నుండి దూరంగా  
ఉండండి 3. ఇతరులకు ఆహారం సిద్ధం చేయవద్దు 4  
. స్విమ్మింగ్ పూల్‌లోకి వెళ్లవద్దు 5. లైంగిక సంబంధాన్ని నివారించండి  
  
విరేచనాల వల్ల వచ్చే డీహైడ్రేషన్‌ను ORS ఇవ్వడం ద్వారా నివారించవచ్చు మరియు  
సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. ORS గురించి మరియు నిర్జలీకరణం మరియు  
అతిసారంలో దాని పాత్ర గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదానిపై ఇక్కడ  
మరిన్ని ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు అతిసారం మరియు విరేచనాల మధ్య తేడా ఏమిటి? విరేచనాలను  
నివారించడానికి నేను ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? పారిశుద్ధ్యం సరిగా లేని  
దేశానికి నేను ప్రయాణిస్తున్నాను. నేను ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?  
విరేచనాలకు ఎప్పుడు వైద్య సంరక్షణ తీసుకోవాలి? నాకు విరేచనాలు ఉంటే, నేను  
దానిని నా కుటుంబానికి సంక్రమిస్తానా? ప్రస్తావనలు Zulfiqar H, Mathew G,  
Horrall S. Amebiasis. స్టాట్ పెరల్స్. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. షిగెలోసిస్. వ్యాధి నివారణ మరియు నియంత్రణ  
కేంద్రాలు. అమీబియాసిస్. వ్యాధి నివారణ మరియు నియంత్రణ కేంద్రాలు. డాన్స్  
LF, మార్టినెజ్ EG. అమీబిక్ విరేచనాలు. BMJ క్లిన్ ఎవిడ్. 2007 జనవరి  
1;2007:0918. షిగెలోసిస్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మార్గదర్శకాలు. తనేజా ఎన్,  
మేవారా ఎ. షిగెలోసిస్: భారతదేశంలో ఎపిడెమియాలజీ. భారతీయ J మెడ్ రెస్. 2016  
మే;143(5):565-76. రోట్వార్, \*దారా S., దీక్షిత్, AK, మంగళ్, A., & జాదవ్,  
AD (2017). ఆయుర్వేద నియమావళి ద్వారా ప్రవాహిక (అమీబిక్ విరేచనాలు) యొక్క  
చికిత్సా నిర్వహణ: ఒక కేస్ స్టడీ. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఆయుర్వేద అండ్  
ఫార్మా రీసెర్చ్, 5(2).  
  
==================================================  
  
నిర్జలీకరణ స్థూలదృష్టి నిర్జలీకరణం కేవలం శరీరంలో నీటి కొరత. మన శరీరాలు  
దాదాపు 60% నీటితో తయారు చేయబడ్డాయి, ఇది దాదాపు ప్రతి శరీర పనితీరుకు  
అవసరం. వేడి వేసవి రోజున లేదా కఠినమైన వ్యాయామం వల్ల అధిక చెమట వలన శరీరం  
నుండి నీరు పోతుంది. జ్వరం లేదా అధిక మూత్రవిసర్జన కూడా శరీరం యొక్క మొత్తం  
నీటి స్థాయి తగ్గడానికి కారణమవుతుంది.  
  
నోరు పొడిబారడం, అధిక దాహం, అలసట, ముదురు రంగులో ఉండే మూత్రం మరియు తక్కువ  
తరచుగా మూత్రవిసర్జన వంటివి డీహైడ్రేషన్ యొక్క లక్షణాలు. కానీ గమనించకుండా  
వదిలేస్తే, తలనొప్పి, నోటి దుర్వాసన, పొడి చర్మం మరియు అరుదైన సందర్భాల్లో,  
వైద్య అత్యవసర పరిస్థితికి దారితీస్తుంది.  
  
కాబట్టి, మీరు నిర్జలీకరణాన్ని అనుభవిస్తే, శరీరంలో ఖనిజ మరియు ద్రవ  
సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడటానికి మీరు కొన్ని సాధారణ మరియు  
ప్రభావవంతమైన ఇంటి నివారణలను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం  
విషయంలో వైద్య దృష్టి అవసరం సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితమైన స్త్రీ, పురుష శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్  
ఊపిరితిత్తులు మూత్రపిండాలు GI ట్రాక్ట్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
శారీరక పరీక్ష మూత్ర విశ్లేషణ రక్త పరీక్షలు- ఎలక్ట్రోలైట్ ప్రొఫైల్, బ్లడ్  
యూరియా నైట్రోజన్/క్రియాటినిన్ చికిత్స ఎలక్ట్రోలైట్స్: ఓరల్ రీహైడ్రేషన్  
సాల్ట్‌లు (ORS) IV ఫ్లూయిడ్స్ మందులు: ఎసిటమైనోఫెన్, యాంటీడైరియాల్ మరియు  
యాంటీమెటిక్ స్పెషలిస్ట్‌లను సంప్రదించడానికి జనరల్ ఫిజిషియన్  
పీడియాట్రిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు  
  
పెద్దలు మరియు పిల్లలలో నిర్జలీకరణం యొక్క లక్షణాలు:  
  
అలసట దాహం పొడి చర్మం మరియు పెదవులు ముదురు మూత్రం లేదా మూత్ర విసర్జన  
తగ్గడం తలనొప్పి కండరాల తిమ్మిరి తలతిరగడం మైకము మూర్ఛ లేదా కొట్టుకోవడం  
మీరు కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి అకస్మాత్తుగా నిలబడి ఉన్నప్పుడు  
రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోతుంది.  
  
శిశువులలో నిర్జలీకరణ సంకేతాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
ముడతలు పడిన చర్మం రోజుకు ఒకటి నుండి రెండు సార్లు మాత్రమే మూత్ర విసర్జన  
చేస్తుంది అంటే- డైపర్‌లను మార్చడం తక్కువ మగతగా లేదా చిరాకుగా ఉండటం వలన  
వారి తల పైన మునిగిపోయిన మెత్తని మచ్చ (ఫాంటనెల్లె) వారు ఏడ్చినప్పుడు  
కొన్ని లేదా కన్నీళ్లు లేవు, అవి చల్లగా, రంగు మారిన చేతులు మరియు కాళ్ళు  
కూడా నిద్రపోతున్నాయి. చాలా  
  
పెద్దవారిలో డీహైడ్రేషన్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు  
ఇక్కడ వివరంగా వివరించబడ్డాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
డీహైడ్రేషన్ కారణాలు  
  
వయోజన మానవ శరీరం 60% వరకు నీటితో కూడి ఉంటుంది. కణాలు మరియు కణజాలాలను  
ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, అది తప్పనిసరిగా ద్రవాలు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్‌ల  
(సోడియం క్లోరైడ్, పొటాషియం, కాల్షియం మరియు సోడియం బైకార్బోనేట్‌తో సహా)  
సున్నితమైన సమతుల్యతను కలిగి ఉండాలి. నీరు ప్రధానంగా జీర్ణవ్యవస్థ ద్వారా  
గ్రహించబడుతుంది. మూత్రపిండాలు వ్యర్థాలు మరియు అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించి  
మూత్రం వలె విసర్జిస్తాయి. మీ శరీరం తీసుకునే దానికంటే ఎక్కువ ద్రవం మరియు  
ఎలక్ట్రోలైట్‌లను కోల్పోయినప్పుడు నిర్జలీకరణం సంభవిస్తుంది మరియు మీరు  
సాధారణంగా పనిచేయడానికి తగినంతగా లేనప్పుడు. ద్రవం లేకపోవడం సమతుల్యతను  
దెబ్బతీస్తుంది మరియు దాని ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే మరియు సరిగ్గా పని చేసే  
మీ శరీర సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. నిర్జలీకరణానికి గల వివిధ కారణాలలో  
ఇవి ఉన్నాయి: తగినంత నీరు తీసుకోకుండా అధిక చెమటతో ఎక్కువసేపు శారీరక శ్రమ,  
ప్రత్యేకించి వేడి మరియు/లేదా పొడి వాతావరణంలో పొడి గాలికి దీర్ఘకాలం  
బహిర్గతం, ఉదా, అధిక-ఎగిరే విమానాలలో (5% నుండి 12% సాపేక్ష ఆర్ద్రత) రక్తం  
శారీరక గాయం కారణంగా నష్టం అధిక ఎత్తులో అతిసారం వాంతులు దీర్ఘకాల ఉపవాసం  
ఇటీవలి వేగవంతమైన బరువు తగ్గడం మింగలేకపోవడం కెఫీన్ మరియు ఇతర ఉత్ప్రేరకాలు  
అధికంగా వాడడం మద్య పానీయాల అధిక వినియోగం తీవ్రమైన కాలిన గాయాలు  
  
నిర్జలీకరణానికి కారణమయ్యే కొన్ని అంటు వ్యాధులు: గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్  
కలరా టైఫాయిడ్ జ్వరం పసుపు జ్వరం మలేరియా  
  
సాధారణంగా నిర్జలీకరణంతో సంబంధం ఉన్న వైద్య పరిస్థితులు: డయాబెటిస్  
మెల్లిటస్ డయాబెటిస్ ఇన్సిపిడస్ అడిసన్ వ్యాధి ఉప్పు-వృధా నెఫ్రోపతీలు  
హైపోఅల్డోస్టెరోనిజం పేగు అడ్డంకి తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ నిర్జలీకరణ  
రకాలు  
  
నిర్జలీకరణాన్ని బట్టి మూడు విభాగాలుగా వర్గీకరించబడింది  
  
1. హైపోటోనిక్ (ఎలక్ట్రోలైట్స్ ముఖ్యంగా సోడియం లోపం)  
2. హైపర్టానిక్ (ప్రధానంగా నీటి నష్టం)  
3. ఐసోటోనిక్ (సమాన నిష్పత్తిలో నీరు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్స్ రెండింటినీ  
 కోల్పోవడం) నిర్జలీకరణానికి ప్రమాద కారకాలు  
  
నిర్జలీకరణం ఎవరికైనా సంభవించవచ్చు, కొంతమందికి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది. చాలా  
ప్రమాదంలో ఉన్నవారిలో ఇవి ఉన్నాయి: పిల్లలు మరియు శిశువులు - పిల్లలు  
తక్కువ శరీర బరువు కలిగి ఉంటారు మరియు చిన్నపాటి ద్రవం నష్టానికి కూడా  
సున్నితంగా ఉంటారు వృద్ధులు - వృద్ధులకు తాము డీహైడ్రేషన్‌కు  
గురవుతున్నామని తక్కువ అవగాహన కలిగి ఉండవచ్చు మరియు వారు నిర్జలీకరణానికి  
గురికాకుండా త్రాగడానికి నీటిని కొనసాగించాలి. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య  
పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు - మధుమేహం లేదా మద్యపానం వంటి దీర్ఘకాలిక  
అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు నిర్జలీకరణానికి గురయ్యే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. అథ్లెట్లు - అథ్లెట్లు ఎక్కువసేపు పనిచేసినప్పుడు చెమట  
ద్వారా గణనీయమైన మొత్తంలో శరీర ద్రవాన్ని కోల్పోతారు. డీహైడ్రేషన్ నిర్ధారణ  
  
డాక్టర్ తరచుగా శారీరక సంకేతాలు మరియు లక్షణాల ఆధారంగా నిర్జలీకరణాన్ని  
నిర్ధారిస్తారు. శారీరక పరీక్ష- కన్నీళ్లు లేకపోవటం, కళ్ళు పడిపోవడం, తాకిన  
ఒత్తిడి, పొడి శ్లేష్మ పొర, దాహం, రక్తపోటులో మార్పు మొదలైనవి శారీరక  
పరీక్షలో భాగం. అయినప్పటికీ, నిర్జలీకరణ స్థాయిని గుర్తించడానికి, వైద్యుడు  
కొన్ని పరీక్షలను అభ్యర్థించవచ్చు, అవి: రక్త పరీక్షలు- ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క  
మూల కారణాన్ని (వైరస్, బ్యాక్టీరియా లేదా ఫంగల్) తోసిపుచ్చడానికి రక్త  
నమూనాలను ఉపయోగించవచ్చు. మీ ఎలక్ట్రోలైట్స్, బ్లడ్ యూరియా  
నైట్రోజన్/క్రియాటినిన్, మొదలైనవి. యూరినాలిసిస్- యూరిన్ టెస్ట్‌లు మీరు  
డీహైడ్రేట్ అయ్యారా లేదా మరియు ఎంత వరకు నిర్ధారిస్తారు. వారు మూత్రాశయం  
ఇన్ఫెక్షన్ మరియు క్రిస్టల్ ఫార్మేషన్స్ లేదా కిడ్నీ స్టోన్స్ మొదలైన వాటి  
కోసం కూడా చూడవచ్చు. యూరిన్ టాక్సికాలజీ- కొన్ని మందులు గంజాయి లాగా  
డీహైడ్రేషన్‌కు దారి తీయవచ్చు. ఉదాహరణకు- మెథాంఫేటమిన్ అనేది యూరిన్  
టాక్సికాలజీని నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించే ఔషధం.  
  
గమనిక: పిల్లలు మరియు పిల్లలు పెద్దలు చేసే నిర్జలీకరణ సంకేతాలను  
చూపించకపోవచ్చు. మీ బిడ్డ లేదా బిడ్డ నిర్జలీకరణ సంకేతాలను చూపిస్తుంటే,  
సలహా కోసం వారి వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ప్రముఖులు దిలీప్ కుమార్‌పై అనేక  
బాలీవుడ్ చిత్రాలలో పనిచేసిన దివంగత సూపర్ స్టార్ నటుడు దిలీప్ కుమార్  
డీహైడ్రేషన్‌తో బాధపడుతూ ఆసుపత్రి పాలయ్యారు. ఇలియానా డి క్రజ్ నటి ఇలియానా  
డి క్రజ్ తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్‌తో బాధపడ్డారు. నిర్జలీకరణానికి చికిత్స  
చేయడానికి ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన లిక్విడ్‌లని మూడు బ్యాగుల IV ద్రవాలతో  
చికిత్స చేసినట్లు ఆమె ఒక పోస్ట్‌లో పేర్కొంది. డీహైడ్రేషన్ నివారణ  
  
నిర్జలీకరణాన్ని అరికట్టడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి: నిర్జలీకరణ  
సంకేతాల కోసం మీ నోటి లోపలి భాగాన్ని పరిశీలించండి. ఆరోగ్యకరమైన శ్లేష్మ  
పొర ఎరుపు, తేమ మరియు మంచి టర్గర్ కలిగి ఉండాలి. మీరు మీ నోటి లోపల చూడటం  
ద్వారా దీన్ని తనిఖీ చేయవచ్చు. మీరు శారీరకంగా చురుకుగా లేనప్పటికీ,  
సిఫార్సు చేయబడిన ద్రవాలను త్రాగండి. మీకు దాహం వేసేంత వరకు మద్యపానం  
ఆపవద్దు. మీకు దాహం వేసినా లేకపోయినా రోజంతా ద్రవపదార్థాలు తాగండి. మీరు  
వ్యాయామం చేయాలని లేదా క్రీడలలో పాల్గొనాలని అనుకుంటే, మీ నీటి తీసుకోవడం  
పెంచండి. వ్యాయామం తర్వాత కూడా నీరు లేదా ఎలక్ట్రోలైట్స్ త్రాగాలి. మీకు  
జ్వరం, వాంతులు, విరేచనాలు లేదా విరేచనాలు వంటి అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు  
అదనపు ఎలక్ట్రోలైట్‌లను చేతిలో ఉంచుకోండి, ఇది ద్రవాలు లేదా ఎలక్ట్రోలైట్  
నష్టానికి దారితీస్తుంది.  
  
విరేచనాలు లేదా అతిసారం నుండి నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని  
చిట్కాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
వేడి వాతావరణంలో, చల్లగా దుస్తులు ధరించండి మరియు వీలైతే నేరుగా  
సూర్యకాంతిలో ఉండకుండా ఉండండి. అలాగే, వేడి వాతావరణంలో, ఎక్కువ నీరు  
త్రాగాలి. పండ్లు మరియు కూరగాయలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. వాటిలో  
నీరు, ఉప్పు మరియు విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి మరియు నిర్జలీకరణాన్ని  
నివారించడంలో సహాయపడతాయి. మీ కాఫీ, ఆల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ పానీయాల  
తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి. అవి మూత్రవిసర్జన, అంటే అవి నీటిని తొలగిస్తాయి.  
పిల్లలు మరియు పిల్లలకు నివారణ చిట్కాలు: పెద్దల మాదిరిగానే పిల్లలు కూడా  
డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతారు. మీ బిడ్డ చాలా శారీరకంగా చురుకుగా ఉంటే లేదా అది  
వెచ్చని రోజు అయితే, మీ బిడ్డ నీరు లేదా ఇతర ద్రవాలను పుష్కలంగా  
వినియోగించేలా చూసుకోండి.  
  
మీరు పెడియాలైట్ లేదా ఈక్వలైట్ వంటి స్పోర్ట్స్ డ్రింక్ యొక్క బేబీ  
వెర్షన్‌ని ప్రయత్నించవచ్చు. ఇప్పుడే కొనండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ప్రాణాంతకమైన ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి మీరు, మీ బిడ్డ లేదా పెద్దలు  
బద్ధకం లేదా ప్రతిస్పందన తగ్గడం వంటి తీవ్రమైన నిర్జలీకరణ లక్షణాలను  
ప్రదర్శిస్తే మీరు వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. మీరు ఈ క్రింది  
సంకేతాలలో దేనినైనా అనుభవిస్తే వెంటనే మీ వైద్యుడిని పిలవండి: అసాధారణంగా  
అలసట (నిస్సత్తువ) లేదా గందరగోళం ఎనిమిది గంటల పాటు మూత్రవిసర్జన చేయడంలో  
విఫలమైతే వేగంగా గుండె కొట్టుకోవడం మీకు తల తిరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది,  
కానీ కొద్దిసేపటి తర్వాత అది తగ్గదు.  
  
మీ శిశువుకు ఇటీవలి మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వాంతులు ఉన్నట్లయితే లేదా  
మునుపటి 24 గంటల్లో ఆరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విరేచనాల ఎపిసోడ్‌లను కలిగి  
ఉంటే మీరు వైద్యుడిని కూడా చూడాలి. అనారోగ్యంతో ఉన్న పిల్లలకు శిశువైద్యుని  
పర్యవేక్షణ అవసరం కావచ్చు. మీరు వైద్య సంరక్షణ పొందవలసిన వైద్యులు: జనరల్  
ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్ (శిశువుల విషయంలో) గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయండి  
  
డీహైడ్రేషన్ చికిత్స  
  
నిర్జలీకరణ చికిత్స వయస్సు, నిర్జలీకరణం యొక్క తీవ్రత మరియు దాని కారణంపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. అనారోగ్యం నిర్జలీకరణానికి కారణమైతే మీరు అతిసారం,  
వాంతులు లేదా అధిక జ్వరం కోసం కూడా చికిత్స పొందవచ్చు. శిశువుల కోసం: మీ  
శిశువుకు ఫార్ములా లేదా తల్లి పాలు వంటి చాలా ద్రవాలను తినిపించండి.  
పిల్లలకు తక్కువ మొత్తంలో ద్రవాన్ని మరింత క్రమం తప్పకుండా ఇవ్వడానికి  
ఇష్టపడండి. మీ శిశువు యొక్క ఫార్ములా (మీరు దానిని ఉపయోగిస్తే) పలుచన  
చేయవద్దు. ఫార్ములా తినిపించిన మరియు ఘనమైన ఆహారం తీసుకున్న శిశువులకు  
అదనపు నీటిని ఇవ్వవచ్చు. మీ శిశువుకు పండ్ల రసం ఇవ్వడం మానుకోండి,  
ప్రత్యేకించి వారికి అతిసారం మరియు వాంతులు ఉంటే, అది వారి పరిస్థితిని  
మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. వారి రెగ్యులర్ ఫీడ్‌తో పాటు (తల్లిపాలు,  
ఫార్ములా పాలు మరియు నీరు), మీ శిశువుకు రెగ్యులర్ సిప్స్ నోటి రీహైడ్రేషన్  
సొల్యూషన్ (ORS) ఇవ్వడం వలన కోల్పోయిన ద్రవాలు, లవణాలు మరియు చక్కెరలను  
భర్తీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
శిశువులు మరియు పిల్లలకు: వాంతులు లేదా విరేచనాలతో బాధపడుతున్న  
చిన్నపిల్లలకు అత్యంత ముఖ్యమైన చికిత్స వారిని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడం. ఇది  
రొమ్ము పాలు, ఫార్ములా, ఎలక్ట్రోలైట్ ద్రావణం లేదా ఇతర ద్రవాలను పుష్కలంగా  
అందించాలి. విరేచనాలు, వాంతులు లేదా జ్వరం కారణంగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురైన  
శిశువులు మరియు పిల్లలకు నీరు మాత్రమే ఇవ్వకూడదు. ఎందుకంటే ఇది వారి  
శరీరంలో ఇప్పటికే ఉన్న ఖనిజ స్థాయిలను తగ్గించి, సమస్యను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది. బదులుగా, వారు పలచబరిచిన స్క్వాష్ లేదా నోటి రీహైడ్రేషన్ లవణాలు  
(ORS) కలిగి ఉండాలి.  
  
డీహైడ్రేషన్‌తో పోరాడుతున్నారా? మా నిపుణులైన వైద్యుడు ఇంట్లోనే ORS  
తయారీకి సంబంధించిన రెసిపీని పంచుకోవడం చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మీరు లేదా మీ బిడ్డ వాంతులు కారణంగా ద్రవాలను తగ్గించడంలో సమస్య  
ఉన్నట్లయితే తక్కువ మోతాదులను మరింత తరచుగా తీసుకోండి. మీ బిడ్డకు చిన్న  
మొత్తంలో ద్రవాన్ని ఇవ్వడానికి, మీరు ఒక చెంచా లేదా సిరంజిని ఉపయోగించడం  
సులభం కావచ్చు.  
  
తేలికపాటి నిర్జలీకరణం: నిర్జలీకరణం చక్కెర, లవణాలు మరియు నీటిని  
కోల్పోతుంది. ఎలెక్ట్రోలైట్స్ మరియు సోడియం మరియు పొటాషియం వంటి  
ఎలక్ట్రోలైట్ల పునరుద్ధరణలో సహాయపడే రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్స్ తాగడం ద్వారా  
ఇది తరచుగా చికిత్స చేయబడుతుంది.  
  
ORS మరియు డీహైడ్రేషన్‌లో దాని పాత్ర గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదాని  
గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణాన్ని చదవడానికి ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి: మితమైన మరియు తీవ్రమైన నిర్జలీకరణానికి, మీకు IV  
(ఇంట్రావీనస్) ద్రవాలు అవసరం కావచ్చు. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం వైద్య అత్యవసర  
పరిస్థితి. ఆసుపత్రిలో IV ద్రవాలతో వెంటనే చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది.  
  
గమనిక: రోగులకు ఇంట్రావీనస్ (IV) రీహైడ్రేషన్ వచ్చినప్పటికీ, వారు  
చేయగలిగిన వెంటనే ORS తాగడం ప్రారంభించాలి. ప్రత్యేకించి, శిశువులు,  
శిశువులు మరియు వృద్ధులు నిర్జలీకరణానికి గురైనట్లయితే అత్యవసర చికిత్స  
అవసరం.  
  
డీహైడ్రేషన్‌గా భావిస్తున్నారా? మీకు డీహైడ్రేషన్ అనిపిస్తే ఏమి చేయాలి?  
ఇక్కడ చదవండి  
  
మందులు: నిర్జలీకరణానికి గల కారణం ఆధారంగా, మీకు ఎసిటమైనోఫెన్ (జ్వరం  
చికిత్సకు), మరియు విరేచనాలు తగ్గించే మందులు, వాంతి నివారణ మందులు (వాంతుల  
చికిత్సకు) మొదలైన మందులు ఇవ్వబడవచ్చు. కొబ్బరి నీరు- కొబ్బరి నీళ్లలో  
తగినంత పొటాషియం మరియు గ్లూకోజ్ కంటెంట్ ఉంటుంది. క్లోరైడ్ మరియు సోడియం,  
ఇది నిర్జలీకరణం మరియు విరేచనాలకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన పానీయం. నిమ్మకాయ  
నీరు- నింబు పానీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది మీ నీటిని తీసుకోవడం పెంచడమే  
కాకుండా, డీహైడ్రేషన్‌ను నివారిస్తుంది, ఇది నిర్జలీకరణానికి ఉత్తమమైన ఇంటి  
నివారణలలో ఒకటిగా పనిచేస్తుంది. నిమ్మ నీటిలో ఉప్పు మరియు చక్కెర కలపడం  
వల్ల మీ విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ స్థాయిని పెంచడంతో పాటు శరీరంలో  
కోల్పోయిన లవణాలను తిరిగి నింపడంలో సహాయపడుతుంది. ఆరెంజ్ జ్యూస్- ఇందులో  
విటమిన్ సి ఉంటుంది, ఇది శరీరంలోని టాక్సిన్స్ మరియు సోడియం మరియు పొటాషియం  
వంటి ఎలక్ట్రోలైట్‌లను తొలగిస్తుంది, ఇది శరీరంలోని పోషక స్థాయిలను తిరిగి  
నింపడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు- మీ పెరుగులో చిటికెడు ఉప్పు వేసి రోజూ  
తాగితే డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించవచ్చు. పెరుగులో ఎలక్ట్రోలైట్స్ పుష్కలంగా  
ఉంటాయి కాబట్టి డీహైడ్రేషన్‌ను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది. చమోమిలే- ఇది  
కేవలం అనాల్జేసిక్ మరియు డి-స్ట్రెస్సింగ్ హెర్బ్ మాత్రమే కాదు,  
రీహైడ్రేటింగ్ ఏజెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. కోల్పోయిన ద్రవాలను తిరిగి  
నింపడానికి మరియు మీ ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడానికి మీరు దీనిని డీకాఫిన్  
చేసిన టీగా కూడా త్రాగవచ్చు. నిర్జలీకరణానికి గృహ సంరక్షణ  
  
కొన్ని చర్యలు మరియు జీవనశైలి మార్పులు నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడంలో  
సహాయపడతాయి: ప్రతిరోజూ వీలైనంత ఎక్కువ నీరు త్రాగండి (8-10 గ్లాసుల 8  
ఔన్సులు). హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి, ప్రత్యేకించి మీరు అనారోగ్యంగా ఉంటే. చెమట  
ద్వారా కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి పొందడానికి, బయట వేడిగా మరియు తేమగా  
ఉన్నట్లయితే మీ ద్రవ వినియోగాన్ని పెంచండి. చల్లని ప్రదేశాలలో విశ్రాంతి  
తీసుకోండి మరియు మీరు నిర్జలీకరణంగా భావిస్తే వ్యాయామం చేయకుండా ఉండండి.  
మీరు నిర్జలీకరణం మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ లేదా ఇతర అనారోగ్యంతో  
బాధపడుతున్నట్లయితే, కాఫీ, సోడా లేదా అధిక చక్కెర కంటెంట్ ఉన్న ఏదైనా ఇతర  
పానీయం తాగడం మానుకోండి. కెఫిన్ మరియు సోడా రెండూ జీర్ణశయాంతర ప్రేగులను  
చికాకు పెట్టవచ్చు. నిర్జలీకరణ పరిస్థితులలో చప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని  
తీసుకోండి. మీరు తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ తర్వాత నిర్జలీకరణంగా భావిస్తే  
స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ తీసుకోండి.  
  
ఈ జీవనశైలి మార్పులతో పాటు, ఇంట్లో నిర్జలీకరణాన్ని ఎదుర్కోవడంలో మీకు  
సహాయపడే కొన్ని ఆహారాలు కూడా ఉన్నాయి. అవి: అరటిపండ్లు- నీరు మరియు  
పొటాషియం కంటెంట్ అధికంగా ఉండే అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో  
పొటాషియం స్థాయిలను తిరిగి నింపడమే కాకుండా నిర్జలీకరణాన్ని నివారించవచ్చు.  
మజ్జిగ- మజ్జిగలో మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు అధిక నీటిశాతంతో నిండి ఉంటాయి.  
ఇది కడుపులో తేలికగా ఉండటమే కాకుండా అతిసారం మరియు అజీర్ణంతో వ్యవహరించడంలో  
సహాయపడే సహజ ప్రోబయోటిక్‌గా పనిచేస్తుంది, ఇది నిర్జలీకరణానికి కారణం  
కావచ్చు బార్లీ నీరు- బార్లీ గింజలు యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మరియు  
పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలను కలిగి ఉంటాయి. బార్లీ  
నీటి రూపంలో తీసుకున్నప్పుడు ఖనిజాలు మరియు నీటిని పునరుద్ధరించడానికి  
సహాయపడే మంచి మొత్తంలో. ఇంట్లో తయారుచేసిన ORS- మీకు అర టీస్పూన్ ఉప్పు, 6  
టీస్పూన్ల చక్కెర మరియు 4 కప్పుల నీరు అవసరం. ఉప్పు మరియు చక్కెర పూర్తిగా  
కరిగిపోయే వరకు ఈ పదార్థాలన్నింటినీ కలపండి. ద్రావణాన్ని రోజుకు చాలా  
సార్లు త్రాగాలి. మీరు ఒక రోజులో 3 లీటర్ల ఈ ద్రావణాన్ని తినవచ్చు.  
  
ఇంట్లో తయారుచేసిన ORS గురించి సోమరితనంగా భావిస్తున్నారా? మా విస్తృత  
శ్రేణి ORS పౌడర్ ఇక్కడ ఉంది! ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయడానికి ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
ఆస్పరాగస్ (శతావరి)- ఆకుకూర, తోటకూర భేదం నీరు, ఫైబర్ మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ల  
యొక్క అద్భుతమైన మూలాన్ని అందిస్తుంది, ఇవన్నీ నిర్జలీకరణాన్ని  
నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది డీహైడ్రేషన్ కారణంగా కోల్పోయిన ద్రవాలను  
తిరిగి నింపడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శరీరం యొక్క ద్రవ సమతుల్యతను  
నియంత్రిస్తుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా కూడా పనిచేసి శరీర కణాలను  
డీహైడ్రేషన్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి కాపాడుతుంది. విల్లో బెరడు- ఇందులో  
యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు నొప్పిని తగ్గించే గుణాలు ఉన్నాయి. కండరాలలో  
తలనొప్పి మరియు నొప్పులు వంటి నిర్జలీకరణం యొక్క కొన్ని సంకేతాలను  
తగ్గించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అల్లం (అడ్రాక్)-ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వికారం నుండి  
ఉపశమనానికి కూడా సహాయపడవచ్చు, ఇది నిర్జలీకరణం యొక్క లక్షణం కావచ్చు.  
  
డీహైడ్రేషన్ కోసం ఇంటి నివారణల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
నిర్జలీకరణం యొక్క సమస్యలు చికిత్స చేయకపోతే, నిర్జలీకరణం తీవ్రమైన  
సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. వీటిలో వేడి తిమ్మిరి, వేడి అలసట లేదా  
హీట్‌స్ట్రోక్ వంటి వేడి-సంబంధిత అనారోగ్యాలు ఉన్నాయి. మూత్రపిండ రాళ్లు  
లేదా మూత్రపిండాల వైఫల్యం వంటి మూత్ర మరియు మూత్రపిండాల సమస్యలు.  
ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత (సోడియం మరియు పొటాషియం వంటివి)- ఇది గుండె లయ  
ఆటంకాలు మరియు మూర్ఛలకు దారితీస్తుంది. షాక్, కోమా లేదా మరణం. తక్కువ రక్త  
పరిమాణం షాక్ (హైపోవోలెమిక్ షాక్)- తక్కువ రక్త పరిమాణం రక్తపోటు  
తగ్గడానికి మరియు మీ శరీరంలో ఆక్సిజన్ పరిమాణంలో తగ్గుదలకు కారణమైనప్పుడు  
ఇది సంభవిస్తుంది. మారిన మానసిక స్థితి, అయోమయ ఆలోచన.  
  
నిర్జలీకరణం మెదడు కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేయగలదా? మెదడు దాదాపు 75%  
నీటితో కూడి ఉంటుంది కాబట్టి, నిర్జలీకరణం రక్త పరిమాణం మరియు రక్తపోటు  
తగ్గడానికి దారితీస్తుంది, మెదడుకు ఆక్సిజన్ మరియు పోషకాల ప్రవాహాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. తేలికపాటి నిర్జలీకరణం కూడా శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత మరియు  
జ్ఞాపకశక్తి వంటి బలహీనమైన అభిజ్ఞా పనితీరుకు దారితీస్తుందని అధ్యయనాలు  
చెబుతున్నాయి.  
  
డీహైడ్రేషన్‌కు బై-బై చెప్పండి! ముఖ్యంగా వేసవిలో మా విశాలమైన హైడ్రేటింగ్  
పానీయాలను చూడండి. ఇప్పుడే కొనండి  
  
నిర్జలీకరణానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు 1. ఆక్యుపంక్చర్ మరియు  
ఆక్యుప్రెషర్ దీర్ఘకాలిక వాంతులు నిర్వహించడానికి సాధారణంగా ఉపయోగించే  
రెండు పద్ధతులు ఆక్యుపంక్చర్ మరియు ఆక్యుప్రెషర్. ఆక్యుపంక్చర్ సమయంలో, ఒక  
చికిత్సకుడు శరీరంలోని నిర్దిష్ట బిందువులలోకి సన్నని సూదులను  
చొప్పిస్తాడు. ఆక్యుప్రెషర్ శరీరంలోని అదే పాయింట్లను ఉత్తేజపరిచే  
లక్ష్యంతో ఉంటుంది కానీ అలా చేయడానికి సూదులకు బదులుగా ఒత్తిడిని  
ఉపయోగిస్తుంది. రెండు పద్ధతులు నరాల ఫైబర్‌లను ప్రేరేపిస్తాయి, ఇవి మెదడు  
మరియు వెన్నుపాముకు సంకేతాలను ప్రసారం చేస్తాయి మరియు వికారం తగ్గుతుందని  
నమ్ముతారు. 2. అరోమాథెరపీ థెరపీ ఈ రకమైన చికిత్స వికారం మరియు వాంతులు  
నుండి ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది, అయినప్పటికీ దాని ప్రభావంపై అధ్యయనాలు  
మిశ్రమంగా ఉంటాయి. అరోమాథెరపీని ప్రాక్టీస్ చేయడానికి, ఓపెన్ ఎసెన్షియల్  
ఆయిల్ బాటిల్ లేదా ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ డిఫ్యూజర్‌తో లోతైన శ్వాసను  
ప్రయత్నించండి లేదా కాటన్ బాల్‌కు కొన్ని చుక్కలను జోడించండి. మీకు ఉబ్బసం  
లేదా మరొక శ్వాసకోశ పరిస్థితి ఉంటే, ముఖ్యమైన నూనెలను వ్యాప్తి చేయడానికి  
ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
వికారం మరియు వాంతులు యొక్క అవాంఛనీయ అనుభూతిని వదిలించుకోవడానికి  
ఆన్‌లైన్‌లో ముఖ్యమైన నూనె ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి. మీ బండిని ఇప్పుడే  
నింపండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు డీహైడ్రేషన్ వల్ల తలనొప్పి కూడా వస్తుందా?  
నిర్జలీకరణం అయినప్పుడు మూత్రం ఏ రంగులో ఉంటుంది? మన శరీరం రీహైడ్రేట్  
కావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? శిశువులు మరియు చిన్నపిల్లలు ఎందుకు  
నిర్జలీకరణానికి ఎక్కువ ప్రమాదం కలిగి ఉంటారు? నిర్జలీకరణానికి కారణమయ్యే  
అత్యంత సాధారణ వ్యాధులు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు నిర్జలీకరణ లక్షణాలు మరియు  
చికిత్సలు [ఇంటర్నెట్]. అనారోగ్యాలు & పరిస్థితులు | NHS తెలియజేస్తుంది.  
[ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. అడల్ట్ డీహైడ్రేషన్ - statpearls - NCBI  
బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. గాట్‌ఫ్రైడ్ J.  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క అవలోకనం - జీర్ణ రుగ్మతలు [ఇంటర్నెట్]. MSD  
మాన్యువల్ కన్స్యూమర్ వెర్షన్. MSD మాన్యువల్లు; 2023 [ఉదహరించబడింది  
2023Feb28]. షిగెలోసిస్ - డయేరియా, డయేరియా - ఆన్‌లైన్‌లో డయేరియాపై డైలాగ్  
- అతిసార వ్యాధుల నివారణ, నియంత్రణ, నిర్వహణ మరియు చికిత్స. [ఉదహరించబడింది  
2023Feb28]. NHS ఎంపికలు. NHS; [ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. నర్సింగ్ హోమ్  
[ఇంటర్నెట్]లో నిర్జలీకరణాన్ని నిర్ధారించడానికి రోగనిర్ధారణ వ్యూహం.  
[ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. శిశువులు & పిల్లలలో నిర్జలీకరణ సంకేతాలు  
[ఇంటర్నెట్]. HealthyChildren.org. [ఉదహరించబడింది 2023Feb28].  
ఎలక్ట్రోలైట్ ద్రావణంతో నిర్జలీకరణ చికిత్స [ఇంటర్నెట్].  
HealthyChildren.org. [ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. కెనవన్ A, బిల్లీ S.  
అరంట్ J. పిల్లల్లో నిర్జలీకరణం నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ [ఇంటర్నెట్].  
అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. 2009 [ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. ఫెస్టా A.  
డీహైడ్రేషన్ ప్రమాదాలు [ఇంటర్నెట్]. హెల్త్‌గ్రేడ్‌లు. హెల్త్‌గ్రేడ్‌లు;  
2021 [ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. ఈ 4 మూలికలను ఉపయోగించి మీ మెదడు మరియు  
శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి - thehealthsite [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది  
2023Feb28]. అంజిలోట్టి AW, ఎడిటర్. నిర్జలీకరణం (తల్లిదండ్రులకు) -  
నెమౌర్స్ కిడ్‌హెల్త్ [ఇంటర్నెట్]. కిడ్స్ హెల్త్. ది నెమోర్స్ ఫౌండేషన్;  
2020 [ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. రీహైడ్రేషన్ థెరపీ [ఇంటర్నెట్]. వ్యాధి  
నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు;  
2022 [ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. స్టాఫ్ FE, రైస్ A, familydoctor.org  
సంపాదకీయ సిబ్బంది AR. డీహైడ్రేషన్ [ఇంటర్నెట్]. familydoctor.org. 2020  
[ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. అద్భుతమైన మరియు శక్తివంతమైన అల్లం - మూలికా  
ఔషధం - NCBI పుస్తకాల అర [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023Feb28]. జాంగ్  
ఎన్, డు ఎస్ఎమ్, జాంగ్ జెఎఫ్, మా జిఎస్. చైనాలోని కాంగ్‌జౌలోని మగ కళాశాల  
విద్యార్థులలో అభిజ్ఞా పనితీరు మరియు మానసిక స్థితిపై డీహైడ్రేషన్ మరియు  
రీహైడ్రేషన్ ప్రభావాలు: స్వీయ-నియంత్రిత విచారణ [ఇంటర్నెట్]. ఇంటర్నేషనల్  
జర్నల్ ఆఫ్ ఎన్విరాన్మెంటల్ రీసెర్చ్ అండ్ పబ్లిక్ హెల్త్. US నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2019 [ఉదహరించబడింది 2023మార్1].  
  
==================================================  
  
చిత్తవైకల్యాన్ని జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం మరియు మతిమరుపు అని కూడా అంటారు.  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఇది సాధారణ రోజువారీ కార్యకలాపాలను నిర్వహించగల  
సామర్థ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా, సుమారు 50 మిలియన్ల మందికి చిత్తవైకల్యం ఉంది మరియు 2050  
నాటికి ఈ సంఖ్య 152 మిలియన్లకు చేరుతుందని అంచనా. అనేక రకాల చిత్తవైకల్యం  
ఉన్నప్పటికీ, అల్జీమర్స్ వ్యాధికి సంబంధించిన చిత్తవైకల్యం సర్వసాధారణం  
మరియు అన్ని కేసులలో 60-70% వరకు ఉంటుంది.  
  
చిత్తవైకల్యం వెనుక అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఇవి బలహీనమైన రక్త సరఫరా,  
అసాధారణ ప్రోటీన్ చేరడం మరియు మెదడులో క్షీణించిన మార్పులను కలిగి ఉంటాయి.  
ముఖ్యమైన తేదీలు లేదా సంఘటనలను గుర్తుంచుకోలేకపోవడం వంటి సాధారణమైన వాటితో  
ఈ పరిస్థితి మొదలవుతుంది మరియు ఒక వ్యక్తి దుస్తులు ధరించడం లేదా సమయానికి  
ఆహారం తీసుకోవడం మర్చిపోవచ్చు.  
  
చిత్తవైకల్యంతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ కావడం రోగికి మరియు అతని/ఆమె  
సంరక్షకులకు జీవితాన్ని మార్చే మరియు సవాలు చేసే పరిస్థితి. చిత్తవైకల్యం  
అనేది ప్రగతిశీల స్థితి మరియు కాలక్రమేణా మరింత తీవ్రమవుతుంది. ప్రస్తుతం  
అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సలు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి, కానీ  
దానిని పూర్తిగా ఆపలేవు. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది, అయితే మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం ఉన్న  
మెదడు వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 50 మిలియన్ (2020) భారతదేశం: 4.1 మిలియన్  
(2019) పరిస్థితులు అనుకరించడం డిప్రెషన్ డెలిరియమ్ తేలికపాటి అభిజ్ఞా.  
బలహీనతలు ఒత్తిడి వృద్ధాప్యం పోషకాహార లోపం అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ మొత్తం విటమిన్ B-12 విటమిన్ D  
(25-OH) పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఎర్ర రక్త కణాల అవక్షేపణ రేటు ప్రోటీన్  
ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ CSF CT స్కాన్ (హెడ్) MRI మెదడు MR యాంజియోగ్రఫీ మెదడు  
ElectroCT యాంజియోగ్రఫీ మెదడు -ఎన్సెఫలోగ్రాఫ్ (EEG) ఎలక్ట్రో  
కార్డియోగ్రఫీ (ECG) ఎకోకార్డియోగ్రఫీ చికిత్స ఎసిటైల్‌కోలినెస్టరేస్  
ఇన్హిబిటర్స్: డోనెపెజిల్, గెలాంటమైన్ & రివాస్టిగ్‌మైన్ నరాల-రక్షించే  
ఔషధం: సిటీకోలిన్ ఎన్-మిథైల్-డి-అస్పార్టేట్ (NMDA) డ్రగ్స్: మెమంటైన్  
కోయోపాన్‌జియాంటిక్ నోబానిస్ట్‌లు: 10 పిరాసెటమ్ స్టాటిన్స్ ఇబుప్రోఫెన్  
చిత్తవైకల్యం యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తుంది  
  
ఒక వ్యక్తి/ఆమె ఈ క్రింది లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తే చిత్తవైకల్యం ఉన్నట్లు  
అనుమానించవచ్చు: ఒక ప్రగతిశీల జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత, ఇది సాధారణ మతిమరుపుగా  
మొదలై క్రమంగా అతని/ఆమె పేరు వంటి ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని గుర్తుకు  
తెచ్చుకోలేని స్థాయికి పెరుగుతుంది, చిరునామా, మొదలైనవి. అతను/ఆమె  
ఇంతకుముందు సులభంగా పూర్తి చేయగల ప్రాథమిక విధులను నిర్వహించడంలో సమస్యలు,  
వస్త్రధారణ, బట్టలు ధరించడం, తినడం మొదలైనవి. కొత్త జ్ఞాపకాలను  
ఏర్పరచుకోవడం మరియు కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం కష్టం. సమర్థవంతంగా  
కమ్యూనికేట్ చేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోవడం. రోగి సాధారణ పదాలను కూడా  
గుర్తుంచుకోవడానికి కష్టపడవచ్చు. రోగి తరచుగా గందరగోళానికి గురవుతాడు మరియు  
దిక్కుతోచని స్థితిలో ఉంటాడు. ఆందోళన, నిరాశ, తగని ప్రవర్తన, మతిస్థిమితం  
మరియు భ్రాంతులు వంటి ఇతర మానసిక లక్షణాలు కూడా ఉండవచ్చు. డిమెన్షియా  
కారణాలు  
  
చిత్తవైకల్యం యొక్క అనేక కారణాలు ఉన్నాయి మరియు వివిధ నాడీ సంబంధిత  
రుగ్మతలకు కారణమవుతాయి:  
  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి యొక్క చిత్తవైకల్యం ఇది చిత్తవైకల్యం యొక్క అత్యంత  
సాధారణ రకం మరియు చిత్తవైకల్యం యొక్క అన్ని కేసులలో 70-80% వరకు ఉంటుంది.  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులకు వారి మెదడులో అసాధారణతలు ఉన్నాయి,  
బీటా-అమిలాయిడ్ ప్రొటీన్లు లేదా మెదడులోని ఫలకాలు మరియు చిక్కులు నిక్షేపణ  
వంటివి ఆరోగ్యకరమైన న్యూరాన్‌లను దెబ్బతీస్తాయి మరియు లక్షణాలను  
కలిగిస్తాయని భావిస్తున్నారు. మెదడులోని వివిధ భాగాల మధ్య మరియు మెదడు  
నుండి కండరాలు మరియు శరీరంలోని అవయవాలకు సందేశాలను ప్రసారం చేసే మెదడులోని  
న్యూరాన్ల మధ్య కనెక్షన్ కోల్పోవడం మరొక లక్షణం.  
  
ఫ్రంటో-టెంపోరల్ డిమెన్షియా మెదడు యొక్క ఫ్రంటల్ మరియు టెంపోరల్  
లోబ్స్‌లోని నరాల కణాల క్షీణత అనుబంధ వ్యక్తిత్వ మార్పులు, మానసిక స్థితి  
మార్పులు మరియు అసాధారణ ప్రవర్తనతో ఈ రకమైన చిత్తవైకల్యానికి  
దారితీస్తుంది.  
  
రక్తనాళాల చిత్తవైకల్యం స్ట్రోక్, గాయం లేదా అసాధారణ రక్తపోటు కారణంగా  
మెదడుకు రక్త సరఫరాకు ఆటంకం ఏర్పడినప్పుడు, ఇది న్యూరాన్‌లను  
దెబ్బతీస్తుంది మరియు జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలకు దారితీస్తుంది, ఫలితంగా అభిజ్ఞా  
క్షీణత ఏర్పడుతుంది.  
  
లెవీ-శరీర చిత్తవైకల్యం లెవీ బాడీలు అల్జీమర్స్ వ్యాధి లేదా పార్కిన్సన్స్  
వ్యాధి వంటి నరాల సంబంధిత వ్యాధులలో మెదడులో కనిపించే అసాధారణమైన ప్రోటీన్  
సమూహాలు. ఈ రకమైన చిత్తవైకల్యం శరీరంలో దృఢత్వం మరియు దృఢత్వం మరియు  
నెమ్మదిగా, సమన్వయం లేని కదలికలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
ఇతర మెదడు రుగ్మతలు బాధాకరమైన మెదడు గాయం, హంటింగ్టన్'స్ వ్యాధి,  
క్రీట్జ్‌ఫెల్డ్-జాకోబ్ వ్యాధి మొదలైన కొన్ని నాడీ సంబంధిత పరిస్థితులు  
కూడా జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, మాట్లాడే ఇబ్బందులు మొదలైన చిత్తవైకల్యం యొక్క  
లక్షణాలను కలిగిస్తాయి.  
  
మిశ్రమ చిత్తవైకల్యం ఇది వివిధ కారణాల అతివ్యాప్తి కారణంగా సంభవించే ఒక  
రకమైన చిత్తవైకల్యం.  
  
ప్రగతిశీల చిత్తవైకల్యం పైన వివరించిన అన్ని రకాల చిత్తవైకల్యం తరచుగా  
తేలికపాటి లక్షణాలతో ప్రారంభమయ్యే ప్రగతిశీల రకాలు. ఇలాంటి డిమెన్షియాకు  
పూర్తి నివారణకు అవకాశం లేదు.  
  
రివర్సిబుల్ రకం చిత్తవైకల్యం ఈ రకమైన చిత్తవైకల్యం అంతర్లీన కారణ  
కారకాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే మెరుగుపడుతుంది. ఈ చిత్తవైకల్యాలు పోషకాహార  
లోపాలు, అంటువ్యాధులు, మందుల ప్రభావం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, మెదడు కణితులు,  
హైడ్రోసెఫాలస్, మెదడులో అదనపు ద్రవం పేరుకుపోవడం, విషప్రయోగం మొదలైన వాటి  
వల్ల కావచ్చు. ఈ కారణ కారకాలను సరిదిద్దడం సాధారణంగా లక్షణాలను  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. చిత్తవైకల్యం కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
కొన్ని కారకాలు చిత్తవైకల్యం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి, అవి:  
  
వయస్సు: ముఖ్యంగా 65 సంవత్సరాల తర్వాత, పెరుగుతున్న వయస్సుతో డిమెన్షియా  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయినప్పటికీ, ఇది సాధారణ వృద్ధాప్య ప్రక్రియలో భాగం  
కాదు, ఇది సాధారణ దురభిప్రాయం.  
  
కుటుంబ చరిత్ర: అదే జన్యు శ్రేణి కారణంగా సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యుడు  
చిత్తవైకల్యంతో బాధపడుతుంటే డిమెన్షియా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.  
  
దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం లేదా వ్యాధులు: మధుమేహం, రక్తపోటు మొదలైన కొమొర్బిడ్  
పరిస్థితులు చిత్తవైకల్యం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
పోషకాహార లోపాలు: విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్‌లో ఆహారం లోపం చిత్తవైకల్యం  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం: అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం చిత్తవైకల్యం ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది.  
  
మందులు: అమిట్రిప్టిలైన్ వంటి కొన్ని యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు,  
డిఫెన్‌హైడ్రామైన్, బెంజోడియాజిపైన్స్, యాంటికోలినెర్జిక్స్, ఓపియాయిడ్స్  
వంటి యాంటీ-అలెర్జీ మందులు చిత్తవైకల్యం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. నీకు  
తెలుసా? గుండె జబ్బు యొక్క ప్రమాద కారకాలు మిమ్మల్ని అల్జీమర్స్  
ప్రమాదానికి గురి చేస్తాయి. నిశ్చల జీవనశైలి, ఊబకాయం, ధూమపానం, అధిక  
రక్తపోటు, అధిక రక్త కొలెస్ట్రాల్ మరియు అనియంత్రిత టైప్ 2 మధుమేహం వీటిలో  
ఉన్నాయి. చాలా మందికి, అల్జీమర్స్ వ్యాధి జన్యుపరమైన, జీవనశైలి మరియు  
పర్యావరణ కారకాల కలయిక వల్ల మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందని శాస్త్రవేత్తలు  
భావిస్తున్నారు. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! డిమెన్షియా వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోయే వ్యక్తిని అంచనా వేయడానికి, వైద్యుడు లక్షణాల ఆగమనం  
గురించి వివరణాత్మక చరిత్రను తీసుకుంటాడు, కుటుంబ చరిత్రను నోట్ చేస్తాడు  
మరియు శారీరక మరియు అభిజ్ఞా అంచనాలతో రోగి యొక్క నాడీ మరియు మానసిక  
స్థితిని అంచనా వేస్తాడు. చిత్తవైకల్యం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి  
కొన్ని సహాయక ప్రయోగశాల పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు అవసరం కావచ్చు.  
  
ల్యాబ్ పరీక్షలు: థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ టోటల్, విటమిన్ B-12, విటమిన్ D  
(25-OH), కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC), ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్,  
ప్రొటీన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ CSF, మొదలైనవి. ఇన్ఫెక్షియస్ పరిస్థితులు, ఆటో  
ఇమ్యూన్ పరిస్థితుల కోసం తనిఖీ చేయడం వంటివి చిత్తవైకల్యాన్ని అంచనా  
వేయడానికి ప్రయోగశాల పరీక్షలు. , లేదా పోషకాహార లోపాలు చిత్తవైకల్యం యొక్క  
ఇతర సంభావ్య కారణాలు. పరీక్ష ఫలితాలపై ఆధారపడి, కనుగొన్న వాటిని  
నిర్ధారించడానికి మరింత వివరణాత్మక పరీక్షలను సిఫార్సు చేయవచ్చు.  
  
ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: CT స్కాన్ (హెడ్), MRI మెదడు, MR యాంజియోగ్రఫీ మెదడు,  
CT యాంజియోగ్రఫీ మెదడు, మెదడు మరియు చుట్టుపక్కల వాస్కులేచర్‌లో  
నిర్మాణాత్మక మార్పులను లోతుగా అధ్యయనం చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి.  
  
ఇతరాలు: మెదడు మరియు గుండె కార్యకలాపాలను అంచనా వేయడానికి EEG  
(ఎలక్ట్రో-ఎన్సెఫలోగ్రాఫ్), ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG) మరియు  
ఎకోకార్డియోగ్రఫీ అవసరం కావచ్చు.  
  
సకాలంలో నివారణ ఆరోగ్య పరీక్షలతో, వృద్ధాప్యంతో సంభవించే కొన్ని వ్యాధుల  
ప్రమాద కారకాలను గుర్తించవచ్చు మరియు పరిష్కరించవచ్చు. వృద్ధులకు నివారణ  
ఆరోగ్య పరీక్షల అవసరం గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
సెలబ్రిటీలు రోనాల్డ్ రీగన్‌ను ప్రభావితం చేశారు, రోనాల్డ్ రీగన్ 1981  
నుండి 1989 వరకు యునైటెడ్ స్టేట్స్ యొక్క 40వ అధ్యక్షుడిగా పనిచేశారు.  
అతనికి అల్జీమర్స్ డిమెన్షియా ఉంది. మార్గరెట్ థాచర్, 'ది ఐరన్ లేడీ' అని  
కూడా పిలువబడే బ్రిటీష్ మాజీ ప్రధాన మంత్రి మార్గరెట్ థాచర్ తన జీవితంలోని  
చివరి సంవత్సరాల్లో చిత్తవైకల్యంతో పోరాడారు. చిత్తవైకల్యం చికిత్స  
  
చిత్తవైకల్యం చికిత్సలో ప్రధానంగా సహాయక సంరక్షణ మరియు సాధ్యమైన చోట కారక  
కారకాలకు చికిత్స చేయడం వంటివి ఉంటాయి. వైద్య నిర్వహణ కింది వాటిని కలిగి  
ఉంటుంది:  
  
అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మందులు చిత్తవైకల్యం ఉన్న రోగులకు వారి  
అభిజ్ఞా లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి సూచించే సాధారణ రకాల మందులు.  
ఎసిటైల్‌కోలినెస్టరేస్ ఇన్హిబిటర్స్: ఈ మందులు ఎసిటైల్‌కోలినెస్టరేస్  
ఎంజైమ్‌ల విచ్ఛిన్నతను నిరోధిస్తాయి, ఇది లక్షణాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో  
సహాయపడుతుంది కానీ వ్యాధి పురోగతిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపదు. ఈ తరగతిలోని  
ఔషధాలకు ఉదాహరణలు డోనెపెజిల్, గాలాంటమైన్ మరియు రివాస్టిగ్మైన్.  
నరాల-రక్షించే ఔషధం: ఈ తరగతి మందులు నరాల కణాలను పోషించి, వాటిని  
దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి మరియు వాటి మనుగడను మెరుగుపరుస్తాయి. ఉదాహరణలు  
సిటీకోలైన్. N-methyl-D-aspartate (NMDA) అగోనిస్ట్‌లు: ఇవి గ్లూటామేట్  
చర్యను తగ్గించే మందులు, తద్వారా లక్షణాలను నియంత్రిస్తాయి. ఈ తరగతికి  
చెందిన సూత్రీకరణలు మేమంటైన్. యాంటీఆక్సిడెంట్ మందులు: ఈ మందులు  
జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత వంటి లక్షణాలకు కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడడం  
ద్వారా చిత్తవైకల్యం యొక్క లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కోఎంజైమ్  
క్యూ10, జింగో బిలోబా, సెయింట్ జాన్స్ వోర్ట్, మొదలైనవి నూట్రోపిక్ మందులు:  
ఈ మందులలో పిరాసెటమ్ లక్ష్యం α-అమినో-3-హైడ్రాక్సీ-5-మిథైల్-4-ఐసోక్సాజోల్  
ప్రొపియోనిక్ యాసిడ్ (AMPA) గ్రాహకాలు, మెదడులోని సినాప్సెస్ అంతటా  
సిగ్నల్స్ ప్రసారంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మెదడులోని కొన్ని సిగ్నల్  
ప్రసారాలను ప్రేరేపించడం లేదా అణచివేయడం ద్వారా, పిరాసెటమ్ అభిజ్ఞా  
బలహీనతను తగ్గించడానికి మరియు మానసిక తీక్షణతను మెరుగుపరచడానికి  
సహాయపడుతుంది. ఇబుప్రోఫెన్: ఇది సైక్లోక్సిజనేజ్ (COX) నిరోధకం, ఇది  
నొప్పిని తగ్గించడానికి, మంటను తగ్గించడానికి మరియు జ్వరాన్ని  
తగ్గించడానికి రూపొందించబడింది. ఇది నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ (NO) ఉత్పత్తిని  
తగ్గిస్తుంది, గ్లుటామేట్ విషపూరితం నుండి న్యూరాన్‌లను రక్షిస్తుంది మరియు  
ప్రోఇన్‌ఫ్లమేటరీ సైటోకిన్‌ల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా  
చిత్తవైకల్యం యొక్క లక్షణాలను నియంత్రిస్తుంది. స్టాటిన్స్: ఈ తరగతి మందులు  
మెదడుకు రక్తాన్ని తీసుకువెళ్లే రక్తనాళాల్లోని చిన్న అడ్డంకుల వల్ల కలిగే  
కొన్ని రకాల చిత్తవైకల్యం చికిత్సలో సహాయపడతాయి. స్టాటిన్స్ ఈ అడ్డంకులను  
తగ్గించడానికి మరియు లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడవచ్చు.  
  
ఆందోళనను శాంతపరచడానికి మరియు నిద్రను మెరుగుపరచడానికి మందులు తరచుగా,  
చిత్తవైకల్యం ఉన్న రోగులు కూడా ఆందోళన, చిరాకు, నిరాశ మరియు నిద్ర ఆటంకాలతో  
బాధపడుతున్నారు. ఈ లక్షణాలను శాంతపరచడంలో సహాయపడే యాంటి యాంగ్జైటీ లేదా  
యాంటిడిప్రెసెంట్ మందులు సూచించబడతాయి.  
  
డిమెన్షియా సప్లిమెంట్స్ యొక్క రివర్సిబుల్ కారణాల కోసం ఇతర మందులు:  
కొన్నిసార్లు డిమెన్షియా పోషకాహార లోపాల వల్ల వస్తుంది. పాలీబియోన్ ఎస్ఎఫ్  
సిరప్ మరియు మెగ్-బి12 క్యాప్సూల్స్ వంటి విటమిన్ సప్లిమెంట్లతో వీటిని  
సరిదిద్దడం వల్ల డిమెన్షియాను రివర్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. యాంటీ  
డయాబెటిక్స్ & యాంటీహైపెర్టెన్సివ్‌లు: మతిమరుపు ఈ కోమోర్బిడిటీల సమస్యగా  
గుర్తించబడినట్లయితే, మౌఖిక హైపోగ్లైసీమిక్ డ్రగ్స్ లేదా ఇన్సులిన్ మరియు  
హైపర్‌టెన్షన్‌తో యాంటీహైపెర్టెన్సివ్‌లతో మధుమేహాన్ని చికిత్స చేయడం చాలా  
అవసరం. యాంటీబయాటిక్స్ & యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్: శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్  
లేదా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ వల్ల డిమెన్షియా ఏర్పడితే శరీరంలో ఏదైనా ఇన్‌ఫెక్షన్  
లేదా ఇన్ఫ్లమేటరీ కండిషన్ తప్పనిసరిగా తగిన యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్‌తో చికిత్స పొందాలి. డిమెన్షియా నివారణ  
  
కొన్ని రకాల చిత్తవైకల్యాన్ని పూర్తిగా నివారించలేము. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి  
ఎంపికలు చేయడం వల్ల పేలవమైన జీవనశైలి నుండి ఉద్భవించే చిత్తవైకల్యం  
నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ జీవనశైలి ఎంపికలు: విటమిన్లు మరియు  
మినరల్స్‌తో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం. చురుకైన శారీరక మరియు సామాజిక  
జీవితం కోసం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం. మెదడును ఉత్తేజపరిచే  
వ్యాయామాలు, పజిల్స్ పరిష్కరించడం, చదవడం మొదలైనవి. అధిక ధూమపానం మరియు  
అధిక మద్యపానాన్ని నివారించడం. మధుమేహం, రక్తపోటు, థైరాయిడ్ సమస్యలు,  
ఆందోళన మొదలైన కొమొర్బిడ్ పరిస్థితులకు సరైన చికిత్స తీసుకోవడం. తగినంత,  
మంచి నిద్ర కోసం నిద్ర షెడ్యూల్‌ను ఏర్పాటు చేయడం. 1mg ప్రోటిప్: మెదడు  
పనితీరును మెరుగుపరచడానికి మీ ఆహారంలో బెర్రీలను జోడించండి. బెర్రీలు మెదడు  
దెబ్బతినే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి మరియు అభిజ్ఞా పనితీరును  
మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఆంథోసైనోసైడ్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు  
పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి జ్ఞాపకశక్తి లోపంతో పోరాడుతాయి. మీరు తదుపరిసారి  
షాపింగ్‌కు వెళ్లినప్పుడు, బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, గూస్‌బెర్రీస్,  
మల్బరీస్ మరియు బ్లాక్‌బెర్రీస్ వంటి బెర్రీలతో మీ బుట్టను నింపండి.  
ఇప్పుడే ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చిత్తవైకల్యం యొక్క లక్షణాలు తరచుగా సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యులు లేదా  
ప్రియమైనవారిచే గమనించబడతాయి. ఒక వ్యక్తి తరచుగా ముఖ్యమైన లేదా సాధారణ  
విషయాలను మరచిపోవడం ప్రారంభించినప్పుడు మరియు ప్రవర్తన, ప్రసంగం మరియు ఇతర  
అభిజ్ఞా సామర్థ్యాలలో మార్పులను ప్రదర్శించినప్పుడు, అతని/ఆమె సంభావ్య  
చిత్తవైకల్యం కోసం మూల్యాంకనం చేయడం చాలా అవసరం. చిత్తవైకల్యాన్ని  
నిర్ధారించే మరియు చికిత్స చేయగల నిపుణులు: న్యూరాలజిస్ట్  
న్యూరో-సైకాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను  
ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి! ఇప్పుడే  
నమోదు చేసుకోండి!  
  
చిత్తవైకల్యం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
వ్యాయామం మరియు యోగా: తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మానసిక స్థితిని  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, చిత్తవైకల్యం ఉన్న రోగులలో ఆందోళనను  
నిర్వహించవచ్చు మరియు వారి శారీరక శ్రమ స్థితిని కొనసాగించవచ్చు. ఈ  
తేలికపాటి వ్యాయామాలలో గృహ-ఆధారిత ఏరోబిక్ రొటీన్, వ్యాయామం యొక్క ఒక  
రూపంగా నృత్యం చేయడం, తక్కువ బరువులు ఎత్తడం మరియు ప్రాణాయామం వంటి యోగా  
వంటివి ఉంటాయి.  
  
ఫిజియోథెరపీ మరియు ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ: ఫిజియోథెరపిస్ట్‌లు లేదా ఆక్యుపేషనల్  
థెరపిస్ట్‌లు సూచించిన కొన్ని మార్పులను రోగి యొక్క ఇల్లు లేదా పని  
వాతావరణంలో సురక్షితంగా చేయడానికి మరియు పడిపోవడం వల్ల కలిగే గాయాలను  
నివారించడానికి వాటిని అమలు చేయాల్సి ఉంటుంది.  
  
మసాజ్ థెరపీ మరియు అరోమాథెరపీ: మసాజ్ థెరపీ మరియు అరోమాథెరపీ సడలింపును  
ప్రేరేపిస్తాయి మరియు చిత్తవైకల్యం ఉన్న రోగులకు సహాయకరంగా ఉండవచ్చు.  
ఆయుర్వేదం: డిమెన్షియాను ఆయుర్వేదంలో స్మృతిబుద్ధిర్హాస్ అంటారు. పంచకర్మ  
మరియు ఔషధ మూలికలు శంఖపుష్పి, గుడుచి, భ్రాహ్మి, అశ్వగంధ, శతవరి మొదలైనవి  
చిత్తవైకల్యం చికిత్సలో ఉపయోగపడతాయి. డిమెన్షియాతో జీవిస్తున్నారు  
  
తరచుగా, చిత్తవైకల్యం నిర్ధారణను స్వీకరించడం అనేది రోగులకు మరియు వారి  
సంరక్షకులకు జీవితాన్ని మార్చే మరియు సవాలు చేసే పరిస్థితి. రోగనిర్ధారణతో  
నిబంధనలకు రావడం ఆందోళన, నిరాశ, కోపం, ఆవేశం, అపరాధం మొదలైన భావాలను  
ప్రేరేపిస్తుంది. అయినప్పటికీ, చిత్తవైకల్యం నిర్ధారణ అనేది జీవితాంతం అని  
అర్థం కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. డిమెన్షియా అని నిర్ధారణ అయిన తర్వాత కూడా  
సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడం సాధ్యమవుతుంది. వ్యక్తి రోగనిర్ధారణ మరియు  
దాని ఆరోగ్య చిక్కులను అర్థం చేసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. సినిమాకి  
వెళ్లడం లేదా పార్కులో నడవడం వంటి సామాజికంగా చురుకుగా ఉండటానికి రోగిని  
ప్రేరేపించండి. ఫంక్షన్లకు హాజరుకావడం లేదా సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడంలో  
వారికి సహాయం చేయడం వంటి కమ్యూనిటీ కార్యకలాపాల్లో వారిని నిమగ్నం చేయండి.  
స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో సమయాన్ని గడపడానికి వారిని  
ప్రోత్సహించండి. ప్రేమ, అవగాహన, సహనం మరియు భరోసా చిత్తవైకల్యం ఉన్న  
ప్రియమైన వ్యక్తితో జీవించడానికి మూలస్తంభాలు. చిత్తవైకల్యం కోసం గృహ  
సంరక్షణ  
  
చిత్తవైకల్యంతో బాధపడుతున్న రోగులకు భద్రత మరియు జీవన నాణ్యతను  
నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. చిత్తవైకల్యంతో బాధపడుతున్న బంధువు లేదా  
ప్రియమైన వ్యక్తిని చూసుకోవడం సవాలుగా ఉంటుంది మరియు తరచుగా అలసిపోతుంది.  
చిత్తవైకల్యం కలిగిన రోగులకు గృహ సంరక్షణలో సహాయపడే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి.  
  
1. ముఖ్యమైన విషయాలు లేదా రోజులను నోట్ చేసుకోవడానికి డైరీ లేదా  
 క్యాలెండర్‌ను నిర్వహించమని వ్యక్తిని ప్రోత్సహించండి, ఇది వారికి  
 గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
2. ఇంట్లో వాతావరణం ఎల్లప్పుడూ ఆహ్లాదకరంగా, సానుకూలంగా మరియు శ్రద్ధగా  
 ఉంచండి. రోగికి తాము భారంగా భావించేలా చేయకండి.  
3. రోగి అన్ని సమయాల్లో గుర్తింపు పత్రాలు, ఇంటి చిరునామా, ముఖ్యమైన  
 టెలిఫోన్ నంబర్లు మొదలైన ముఖ్యమైన డేటాకు ప్రాప్యతను కలిగి ఉన్నారని  
 నిర్ధారించుకోండి. రోగి తన ఇంటికి వెళ్లే మార్గాన్ని కోల్పోయే లేదా  
 వారి గుర్తింపు లేదా ఆచూకీని గుర్తుంచుకోలేని పరిస్థితుల్లో ఇది  
 సహాయపడుతుంది.  
4. చిత్తవైకల్యం ఉన్న వ్యక్తులు తరచుగా ఏకకాల మోటార్ సమస్యల కారణంగా  
 పడిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటారు. అందువల్ల, వారి పరిసరాలు బాగా  
 వెలుతురు, విశాలంగా మరియు అడ్డంకులు లేకుండా ఉండేలా జాగ్రత్త వహించండి.  
5. చిత్తవైకల్యం ఉన్న రోగిని భారీ యంత్రాలను నడపడానికి లేదా ఆపరేట్  
 చేయడానికి అనుమతించవద్దు.  
  
ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వారి వృద్ధాప్యంలో ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తున్నప్పటికీ,  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి సహజ వృద్ధాప్య ప్రక్రియలో భాగం కాదు. అల్జీమర్స్ వ్యాధి  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి 7 జీవనశైలి మార్పుల గురించి తెలుసుకోండి.  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
చిత్తవైకల్యం యొక్క సమస్యలు  
  
చిత్తవైకల్యం అనేది ప్రగతిశీల స్థితి, ఇది కాలక్రమేణా మరింత తీవ్రమవుతుంది.  
ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సలు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి  
కానీ పూర్తిగా ఆపలేవు. చిత్తవైకల్యం క్రమంగా తీవ్రమవుతున్నందున క్రింది  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
భద్రతా సమస్యలు: డిమెన్షియా ఉన్న రోగులు నడక, వంట చేయడం, శుభ్రపరచడం మొదలైన  
కార్యకలాపాలను చేస్తున్నప్పుడు కూడా గాయాలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.  
  
వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత: తరువాతి దశలలో, చిత్తవైకల్యం ఉన్న రోగులు బ్రష్  
చేయడం, స్నానం చేయడం, వస్త్రధారణ మరియు బాత్రూమ్ ఉపయోగించడం వంటి ప్రాథమిక  
మానవ పరిశుభ్రతతో పోరాడుతున్నారు. పోషకాహార సవాళ్లు: అధునాతన  
చిత్తవైకల్యంతో, ఒక వ్యక్తి తినడం మర్చిపోవచ్చు మరియు తినడానికి ఆసక్తిని  
కోల్పోవచ్చు. ఇది పోషకాహార లోపానికి సంబంధించిన అనేక రకాల సమస్యలకు దారి  
తీస్తుంది.  
  
ఆశించడం లేదా ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడం: ఆహారాన్ని మింగడంలో ఇబ్బంది పడడం వల్ల  
ఉక్కిరిబిక్కిరి లేదా ఊపిరి పీల్చుకోవడం మరియు ఊపిరితిత్తులలో న్యుమోనియా  
ఏర్పడవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు చిత్తవైకల్యం వృద్ధులను మాత్రమే  
ప్రభావితం చేస్తుందా? జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే ఆహారాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?  
చిత్తవైకల్యం కలిగిన రోగులు తమ జ్ఞాపకశక్తిని తిరిగి పొందగలరా? ప్రస్తావనలు  
Kumar A, Sidhu J, Goyal A, et al. అల్జీమర్ వ్యాధి. [2020 నవంబర్ 18న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. అర్వానిటాకిస్, Z., షా, RC, &  
బెన్నెట్, DA (2019). డిమెన్షియా నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ: సమీక్ష. JAMA,  
322(16), 1589–1599. ఎమ్మాడీ PD, Tadi P. డిమెన్షియా. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. డిమెన్షియా అంటే ఏమిటి. వ్యాధి  
నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. చిత్తవైకల్యం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ.  
చిత్తవైకల్యం. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా. తివారీ, RS, & త్రిపాఠి,  
JS (2013). స్మృతిబుద్ధిహ్రాస్‌కు ప్రత్యేక సూచనతో చిత్తవైకల్యం యొక్క  
క్లిష్టమైన అంచనా. ఆయు, 34(3), 235–242. సుబాష్ S, Essa MM, అల్-అదావి S,  
మెమన్ MA, మణివాసగం T, అక్బర్ న్యూరోడెజెనరేటివ్ వ్యాధులపై బెర్రీ పండ్ల  
యొక్క న్యూరోప్రొటెక్టివ్ ప్రభావాలు. న్యూరల్ రీజెన్ రెస్. 2014 ఆగస్టు  
15;9(16):1557-66.  
  
==================================================  
  
డెంగ్యూను డెంగ్యూ ఫీవర్ (DF), బ్రేక్‌బోన్ ఫీవర్, డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫీవర్  
(DHF), డెంగ్యూ షాక్ సిండ్రోమ్ (DSS) అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం డెంగ్యూ  
అనేది దోమల ద్వారా సంక్రమించే వైరల్ వ్యాధి. డెంగ్యూ వైరస్ సోకిన ఏడిస్ దోమ  
ముఖ్యంగా పగటిపూట ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిని కుట్టినప్పుడు మాత్రమే ఇది ఒకరి  
నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. ఇది స్పర్శ, దగ్గు లేదా స్రావాల ద్వారా  
వ్యాపించదు. డెంగ్యూ అధిక-స్థాయి జ్వరం, కళ్లలో నొప్పి, చర్మంపై దద్దుర్లు,  
తలనొప్పి, శరీర నొప్పులు మరియు కీళ్లలో నొప్పిగా ఉంటుంది. తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో, ఇది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి మరియు  
రక్తస్రావం దారితీస్తుంది. డెంగ్యూ జ్వరంతో బాధపడుతున్న చాలా మంది రోగులు  
తేలికపాటి అనారోగ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు మరియు ద్రవం తీసుకోవడం, లక్షణాలను  
పర్యవేక్షించడం మరియు మందులు తీసుకోవడం ద్వారా ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, కొన్ని సమయాల్లో, ఇది తీవ్రమైన డెంగ్యూ (రక్తస్రావం మరియు  
షాక్) అని పిలువబడే ఒక సంభావ్య తీవ్రమైన సమస్యను కలిగిస్తుంది. దోమలు  
వృద్ధి చెందకుండా, నీరు నిలిచిపోకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా  
వ్యాధిని అరికట్టవచ్చు. అలాగే, దోమతెరలు మరియు రిపెల్లెంట్లను ఉపయోగించడం  
వల్ల దోమ కాటును నివారించవచ్చు. డెంగ్యూ జ్వరంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి, పుష్కలంగా  
ద్రవాలు తీసుకోవాలి మరియు ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ మరియు రక్తపోటును నిశితంగా  
పరిశీలించాలి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేసే శరీర భాగాలు (లు)  
కాలేయ ఊపిరితిత్తుల మెదడు ప్లీహ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 390 మిలియన్  
(2019) భారతదేశం: 8·8–12·9 మిలియన్ (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు మలేరియా  
జికా చికున్‌గున్యా ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) మీజిల్స్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ డెంగ్యూ యాంటిజెన్ పరీక్ష డెంగ్యూ యాంటీబాడీ IgM పరీక్ష  
డెంగ్యూ యాంటీబాడీ IgG పరీక్ష డెంగ్యూ RNA PCR పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన  
చికిత్స పారాసెటమాల్ ఫ్లూయిడ్ రీప్లేస్‌మెంట్ (హైడ్రేషన్) ప్లేట్‌లెట్  
ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ డెంగ్యూ యొక్క అన్ని లక్షణాలు డెంగ్యూతో గందరగోళంగా  
ఉండవచ్చు. ఫ్లూ, మలేరియా మరియు చికున్‌గున్యా వంటి ఇతర సాధారణ వ్యాధులు.  
అయితే, మీరు దద్దుర్లు, వికారం మరియు శరీర నొప్పితో పాటు అకస్మాత్తుగా  
అధిక-గ్రేడ్ జ్వరం (104 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువ) అభివృద్ధి చెందితే  
డెంగ్యూ అనుమానించబడాలి.  
  
WHO ప్రకారం, డెంగ్యూని 3 దశలుగా వర్గీకరించవచ్చు: జ్వరసంబంధమైన దశ  
క్రిటికల్ ఫేజ్ రికవరీ ఫేజ్ 1. జ్వరసంబంధమైన దశ ఈ దశ సాధారణంగా 2-7 రోజులు  
ఉంటుంది మరియు తరచుగా దీనితో పాటుగా ఉంటుంది: సాధారణీకరించిన శరీర నొప్పి  
కంటి నొప్పి (కంటి కదలికతో నొప్పి) కండరాల నొప్పి కీళ్ల నొప్పి తలనొప్పి  
ఆకలి లేకపోవడం వికారం వాంతులు ముఖం ఎర్రబారడం చర్మం దద్దుర్లు శ్వాసకోశ  
లక్షణాలు (దగ్గు, గొంతు నొప్పి, రద్దీ మొదలైనవి)  
  
2. క్లిష్టమైన దశ జ్వరం సాధారణంగా అనారోగ్యం యొక్క 3 వ నుండి 7 వ రోజు  
 వరకు తగ్గుతుంది. ఇది క్లిష్టమైన దశ ప్రారంభాన్ని సూచిస్తుంది. దీని  
 తరువాత తీవ్రమైన అలసట కొన్ని రోజుల నుండి వారాల వరకు ఉంటుంది.  
 ప్లేట్‌లెట్ మరియు ల్యూకోసైట్ (తెల్ల రక్తకణం) గణనలో కూడా వేగంగా  
 తగ్గుదల ఉండవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, తీవ్రమైన అవయవ బలహీనత మరియు  
 అంతర్గత రక్తస్రావం ఉండవచ్చు.  
  
3. రికవరీ దశ క్లిష్టమైన దశ తర్వాత, క్రింది 48-72 గంటల్లో రోగి పరిస్థితి  
 మెరుగుదల ఉంది. ఈ దశలో, ఆకలి మరియు జీర్ణశయాంతర లక్షణాలలో మెరుగుదల  
 ఉంది. రికవరీ దశలో చర్మంపై దద్దుర్లు మళ్లీ కనిపించవచ్చు.  
  
గమనిక: చిన్న పిల్లలలో, ఈ లక్షణాలు సాధారణంగా తేలికపాటివి కానీ పెద్ద  
పిల్లలు మరియు పెద్దలు సంక్రమణ తీవ్రతను బట్టి మితమైన మరియు తీవ్రమైన  
లక్షణాలను కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
తీవ్రమైన డెంగ్యూ సంకేతాలు CDC ప్రకారం, డెంగ్యూతో జబ్బుపడిన 20 మందిలో 1  
మందికి డెంగ్యూ తీవ్ర రూపం దాల్చవచ్చు. డెంగ్యూ యొక్క మొదటి సంకేతం  
కనిపించిన తర్వాత, వ్యాధి తీవ్ర పరిస్థితిగా మారడానికి దాదాపు 3-7 రోజులు  
పట్టవచ్చు. ఇది క్లిష్టమైన దశ, ఇది ఉష్ణోగ్రత తగ్గడానికి కూడా దారి  
తీస్తుంది, ఇది ఒక వ్యక్తి కోలుకుంటున్నాడనే సంకేతం కాదు, ప్రత్యేక శ్రద్ధ  
అవసరమని సూచిస్తుంది.  
  
తీవ్రమైన డెంగ్యూని సూచించే హెచ్చరిక సంకేతాలు: శరీరమంతా తీవ్రమైన  
కడుపునొప్పి దద్దుర్లు, చిగుళ్ళలో రక్తం వాంతిలో రక్తస్రావం వేగవంతమైన హృదయ  
స్పందన రేటు తక్కువ రక్తపోటు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది అలసట/అశాంతి  
తీవ్రమైన రక్తస్రావం ఈ లక్షణాలలో దేనితోనైనా బాధపడుతుంటే, ఇది  
సూచించబడుతుంది. వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేరి మీ డాక్టర్ సూచనలను తప్పకుండా  
పాటించండి.  
  
మీ జ్వరం డెంగ్యూ వల్ల వచ్చిందని అనుమానం ఉందా? మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి  
డెంగ్యూ పరీక్ష చేయించుకోండి. డెంగ్యూ కారణాలు ఇక్కడ బుక్ టెస్ట్  
  
డెంగ్యూ అనేది ఆడ ఈడిస్ ఈజిప్టి దోమ కుట్టడం వల్ల వచ్చే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్.  
డెంగ్యూని కలిగించే వైరస్‌ను డెంగ్యూ వైరస్ (DENV) అంటారు, ఇది  
ఫ్లావివిరిడే వైరస్‌ల కుటుంబానికి చెందినది. నాలుగు రకాల డెంగ్యూ వైరస్‌లు  
ఉన్నాయి, అవి DENV-1, DENV-2, DENV-3 మరియు DENV-4.  
  
డెంగ్యూ వైరస్ సోకిన దోమ ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తిని కుట్టినప్పుడు, వైరస్  
రక్తప్రవాహంలోకి వ్యాపించి ఇన్ఫెక్షన్‌ను కలిగిస్తుంది. డెంగ్యూకు  
కారణమయ్యే దోమను దాని శరీరంపై నలుపు మరియు తెలుపు గుర్తుల ద్వారా  
గుర్తించవచ్చు. ఇది నిశ్చల నీటిలో సంతానోత్పత్తి చేస్తుంది మరియు పగటిపూట  
ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. సెరోటైప్‌లలో ఏదైనా ఒకదానితో సంక్రమణ అనేది  
నిర్దిష్ట జాతి నుండి జీవితకాల రోగనిరోధక శక్తిని అందిస్తుంది. డెంగ్యూ  
ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు డెంగ్యూతో బాధపడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు: మీ ప్రాంతంలో అనేక  
డెంగ్యూ కేసులు ఉన్నాయి. మీ ప్రాంతంలో నీటి నిల్వలు ఉన్నాయి లేదా మీరు  
నిర్మాణ ప్రదేశాలలో పని చేస్తే అటువంటి ప్రాంతాల్లో దోమలు వృద్ధి చెందే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డెంగ్యూ వ్యాప్తి ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు మీరు  
ప్రయాణం చేస్తారు. డెంగ్యూ నిర్ధారణ  
  
ఒక వ్యక్తి అధిక జ్వరం, వికారం, దద్దుర్లు మరియు శరీర నొప్పితో  
బాధపడుతుంటే, రక్త పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది. చాలా సందర్భాలలో, మీ  
వైద్యుడు డెంగ్యూగా అనుమానించినట్లయితే, పూర్తి రక్త గణన (ప్లేట్‌లెట్  
కౌంట్‌తో సహా) సిఫార్సు చేయబడింది. అయినప్పటికీ, ఇది నిర్ధిష్ట పరీక్ష  
ఎందుకంటే ఇది డెంగ్యూ వైరస్ ఉనికిని నిర్ధారించడానికి లేదా వైరస్ రకాన్ని  
గుర్తించడానికి సహాయం చేయదు. రక్తంలో డెంగ్యూ వైరస్ ఉనికిని  
గుర్తించడానికి, మీరు ఖచ్చితమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి:  
  
1. డెంగ్యూ యాంటిజెన్ పరీక్షను డెంగ్యూ NS1 యాంటిజెన్ పరీక్ష అని కూడా  
 పిలుస్తారు, ఈ రక్త పరీక్ష డెంగ్యూ వైరస్‌ను ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో  
 ముందుగానే గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది లక్షణాలు కనిపించిన మొదటి  
 ఐదు రోజుల్లోనే చేయాలి ఎందుకంటే 5 నుండి 7 రోజుల తర్వాత తప్పుడు  
 సానుకూల మరియు ప్రతికూల ఫలితాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇక్కడ  
 టెస్ట్ బుక్ చేయండి  
  
2. డెంగ్యూ యాంటీబాడీ IgM పరీక్ష ఈ పరీక్ష రక్తంలో IgM (యాంటీబాడీస్) కోసం  
 చూస్తుంది, ఇది వ్యాధి యొక్క ప్రారంభ కోర్సులో (తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్)  
 కనిపిస్తుంది. ప్రైమరీ (మొదటిసారి ఇన్ఫెక్షన్) మరియు సెకండరీ (ఇతర  
 సెరోటైప్‌లతో రెండవసారి ఇన్‌ఫెక్షన్) ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల మధ్య తేడాను  
 గుర్తించడంలో కూడా ఈ పరీక్ష సహాయపడుతుంది. ఇక్కడ టెస్ట్ బుక్ చేయండి  
  
3. డెంగ్యూ యాంటీబాడీ IgG పరీక్ష రక్తంలో IgG స్థాయి నెమ్మదిగా  
 పెరుగుతుంది కాబట్టి వ్యాధి యొక్క తరువాతి కోర్సులో సంక్రమణను  
 గుర్తించడానికి ఈ పరీక్షను ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా, ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత  
 6 నుండి 10 రోజుల తర్వాత స్థాయి పెరుగుతుంది మరియు ప్రతిరోధకాలు దాదాపు  
 90 రోజులు లేదా మీ జీవితాంతం రక్తంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ టెస్ట్ బుక్ చేయండి  
  
4. డెంగ్యూ ఆర్‌ఎన్‌ఏ పిసిఆర్ పరీక్ష ఇది డెంగ్యూ వైరస్‌ను ఇన్‌ఫెక్షన్  
 ప్రారంభ దశలో గుర్తించడానికి ఉపయోగించే ప్రాథమిక పరీక్ష. సానుకూల ఫలితం  
 సంక్రమణను నిర్ధారించడమే కాకుండా డెంగ్యూ వైరస్ యొక్క వివిధ  
 సెరోటైప్‌లను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. పరీక్ష దాదాపు 90%  
 సున్నితమైనది మరియు 95% నిర్దిష్టమైనది. ఇక్కడ టెస్ట్ బుక్ చేయండి  
  
సెలబ్రిటీలు ప్రభావితమయ్యారు ప్రస్తుతం ఈ పరిస్థితిని కలిగి ఉన్న లేదా  
గతంలో దానితో బాధపడుతున్న కొంతమంది ప్రముఖ సెలబ్రిటీల జాబితా ఇక్కడ ఉంది.  
లిసా హేడన్ 2014లో, లిసా హేడన్ డెంగ్యూతో బాధపడుతున్న తర్వాత "ది షాకీన్స్"  
సినిమా ప్రమోషన్‌ను దాటవేయవలసి వచ్చిందని అనేక వార్తా విడుదలలు  
పేర్కొన్నాయి. తర్వాత ఆమె పూర్తిగా కోలుకుంది. రణవీర్ సింగ్ రణవీర్ సింగ్  
2013లో తీవ్రమైన డెంగ్యూ జ్వరంతో బాధపడుతూ ఆసుపత్రిలో చేరాడు. అయితే, అతను  
వెంటనే కోలుకున్నాడు మరియు తన సినిమా షూటింగ్ ప్రారంభించాడు, ఆన్‌లైన్  
నివేదికల ప్రకారం. డెంగ్యూ నివారణ డెంగ్యూను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం  
మీ పరిసరాల్లో దోమలను నివారించడం. దీన్ని సాధించడానికి, మీరు వీటిని  
చేయాలి:  
  
1. నీటి స్తబ్దతను అరికట్టండి, దోమలు స్తబ్దుగా ఉన్న నీటిలో సంతానోత్పత్తి  
 చేస్తాయి కాబట్టి, ఇంటి చుట్టూ చూడండి మరియు నీటి స్తబ్దత యొక్క ఏదైనా  
 మూలాన్ని వదిలించుకోండి. మగ్గులు మరియు బకెట్లు పొడిగా ఉన్నాయని  
 నిర్ధారించుకోండి, స్నానం చేసిన తర్వాత లేదా కడిగిన తర్వాత మీ బకెట్ల  
 నీటిని తీసివేయండి. బాత్రూమ్ మరియు వంటగదిలో లీక్ అవుతున్న ట్యాప్‌లను  
 పరిష్కరించండి, తద్వారా ఆ ప్రాంతం పొడిగా ఉంటుంది మరియు కంటైనర్లలో  
 నీరు చేరదు. వాటర్ కూలర్ల నుండి నీటిని తీసివేసి పొడిగా ఉంచండి.  
 మట్టిలో నీటి స్తబ్దతను నివారించడానికి కుండీలలో పెట్టిన మొక్కలకు  
 ఎక్కువ నీరు పెట్టవద్దు.  
  
2. దోమతెరలు ఉపయోగించండి దోమలు కుట్టకుండా ఉండటానికి రాత్రిపూట దోమతెరలను  
 ఉపయోగించండి. మధ్యాహ్నం పూట నిద్రించే పిల్లలు మరియు వృద్ధుల కోసం మీరు  
 వాటిని పగటిపూట ఉపయోగించవచ్చు. మీరు దోమలు ప్రవేశించే అవకాశం ఉన్న  
 కిటికీలు మరియు తలుపులలో ఏవైనా రంధ్రాలను కప్పి ఉంచాలి. దోమలను  
 నిరోధించడానికి కిటికీలపై వైర్ మెష్ స్క్రీన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
3. దోమల వికర్షకాలను వర్తించండి ముఖ్యంగా ఆడుకోవడానికి బయటకు వెళ్ళే  
 పిల్లలకు దోమల నివారణ క్రీమ్ ఉపయోగించండి. దోమల వికర్షకం లిక్విడేటర్లు  
 కూడా మార్కెట్లో విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి మరియు ఇంటి నుండి  
 దోమలను తరిమికొట్టడానికి ఉపయోగిస్తారు. మార్కెట్లలో లభించే దోమల  
 వికర్షకాలు కాకుండా, కర్పూరం కాల్చడం, లావెండర్ కొవ్వొత్తులను  
 వెలిగించడం, సిట్రోనెల్లా లేదా యూకలిప్టస్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ ఉపయోగించడం  
 మరియు కిటికీకి సమీపంలో తులసి మొక్కను ఉంచడం వంటి దోమలను  
 వదిలించుకోవడానికి కొన్ని సహజ మార్గాలు ఉన్నాయి.  
  
4. మీ శరీరంలోని చాలా ప్రాంతాలు కప్పబడి ఉండేలా వీలైనంత వరకు పూర్తి చేతుల  
 బట్టలు మరియు పూర్తి-పొడవు ప్యాంట్‌లను ఉపయోగించండి. మీకు పిల్లలు  
 ఉన్నట్లయితే, వారి శరీరాలు వీలైనంత వరకు కప్పబడి ఉండేలా ప్రత్యేక  
 శ్రద్ధ వహించండి. దోమల వికర్షకాలు: సరిగ్గా ఉపయోగించండి మీరు మీ దోమల  
 వికర్షకాన్ని సరైన మార్గంలో ఉపయోగిస్తున్నారో లేదో ఖచ్చితంగా తెలియదా?  
 సందర్శించడానికి స్పెషలిస్ట్ ఇక్కడ తనిఖీ చేయండి  
  
సాధారణ జ్వరం సాధారణంగా గొంతు నొప్పి, ముక్కు కారటం, బలహీనత, తేలికపాటి  
శరీర నొప్పులు మరియు అధిక శరీర ఉష్ణోగ్రతకు కారణం కావచ్చు. దీనికి  
విరుద్ధంగా, డెంగ్యూ సోకిన వ్యక్తికి అధిక-గ్రేడ్ జ్వరం, శరీరమంతా  
దద్దుర్లు మరియు తీవ్రమైన శరీర నొప్పి వంటి ఫ్లూ లాంటి లక్షణాలు  
కనిపిస్తాయి.  
  
మీరు డెంగ్యూ యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వీలైనంత  
త్వరగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. సాధారణంగా, మీ కుటుంబ  
వైద్యుడు లేదా సాధారణ వైద్యుడు సరైన వైద్యుడు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మీరు  
అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడిని కూడా సంప్రదించవలసి ఉంటుంది.  
  
ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
డెంగ్యూ చికిత్స  
  
డెంగ్యూకి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు. ఈ కారణంగానే చికిత్స లక్షణాల నుండి  
ఉపశమనం పొందేందుకు ఉద్దేశించబడింది. డెంగ్యూ జ్వరంతో బాధపడుతున్న చాలా మంది  
రోగులు తేలికపాటి అనారోగ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు మరియు ఖచ్చితమైన ఆహార  
మార్గదర్శకాలు మరియు మందుల కోర్సును అనుసరించడం ద్వారా ఇంట్లోనే చికిత్స  
చేయవచ్చు. తీవ్రమైన డెంగ్యూ విషయంలో, ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ తీవ్రంగా పడిపోతే  
(ఈ పరిస్థితిని థ్రోంబోసైటోపెనియా అని పిలుస్తారు), ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడి  
సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
1. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి డెంగ్యూ తీవ్రమైన అలసట మరియు అధిక  
 జ్వరాన్ని కలిగిస్తుంది కాబట్టి, మీరు వీలైనంత ఎక్కువ విశ్రాంతి  
 తీసుకునేలా చూసుకోండి మరియు మీ శరీరం కోలుకోవడానికి తగినంత సమయం  
 ఇవ్వండి.  
  
2. మీ జ్వరాన్ని తగ్గించండి, పారాసెటమాల్ వంటి యాంటిపైరేటిక్ మందులు  
 ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు శరీర నొప్పుల నుండి ఉపశమనం  
 పొందుతాయి. ఆస్పిరిన్ మరియు ఇతర నొప్పి నివారణ మందులు వంటి మందులు  
 వాడకూడదు, ఎందుకంటే అవి రక్తస్రావం/రక్తస్రావం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
 యాంటీబయాటిక్స్ సాధారణంగా అవసరం లేదు. చల్లటి నీటితో స్పాంజ్ చేయడం  
 వల్ల జ్వరం తగ్గుతుంది.  
  
3. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి జ్వరం, వాంతులు మరియు తగినంత ద్రవాలు తాగకపోవడం  
 వల్ల నీరు పోతుంది కాబట్టి డెంగ్యూ యొక్క సాధారణ సమస్య నిర్జలీకరణం.  
 కాబట్టి దీనిని నివారించడానికి, కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ, పండ్ల రసాలు,  
 నిమ్మరసం, పాలు మరియు నీటితో పాటు ఎలక్ట్రోలైట్‌లు ఉన్న పానీయాల రూపంలో  
 ద్రవాలను తాగడం ద్వారా మీరు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేలా చూసుకోండి.  
  
మీరు తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం యొక్క ఈ సంకేతాలలో దేనినైనా అనుభవిస్తే,  
సమస్యలను నివారించడానికి వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.  
  
4. మీ పరిస్థితిని పర్యవేక్షించండి జ్వరం తగ్గడం ప్రారంభమైన తర్వాత కాలం  
 చాలా క్లిష్టమైనది. కొంతమందికి జ్వరం తగ్గిన ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో  
 వాంతులు (కనీసం 24 గంటల్లో 3 సార్లు), శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది,  
 ముక్కు లేదా చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం మరియు వాంతి/మలంలో రక్తం వంటి  
 హెచ్చరిక సంకేతాలను అభివృద్ధి చేస్తారు. ఇది డెంగ్యూతో బాధపడుతున్న 20  
 మందిలో 1 మందిలో కనిపిస్తుంది మరియు ఇది ప్రాణాంతకమైనందున ఆసుపత్రిలో  
 చేరవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండండి మరియు హెచ్చరిక  
 సంకేతాలపై ఒక కన్ను వేసి ఉంచండి.  
  
గుర్తుంచుకోండి! తీవ్రమైన డెంగ్యూ అనేది మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ మరియు  
ఆసుపత్రిలో తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరం.  
  
5. ఇంటి నివారణలు ప్రయత్నించండి డెంగ్యూ జ్వరం చికిత్సలో కొన్ని ఇంటి  
 నివారణలు బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి, ఎందుకంటే అవి ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను  
 పెంచుతాయి.  
  
బొప్పాయి ఆకులు: ఒక పరిశోధన ప్రకారం (సుబెంథిరన్ ఎస్, మరియు ఇతరులు),  
బొప్పాయి ఆకుల రసం డెంగ్యూ వైరస్ పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది మరియు  
ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచుతుంది.  
  
గిలోయ్: యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటిపైరేటిక్ (జ్వరం తగ్గించే) లక్షణాలతో  
నిండిన గిలోయ్ జ్యూస్ డెంగ్యూ ఫీవర్ నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్యను పెంచడమే కాకుండా త్వరగా కోలుకోవడానికి రోగనిరోధక  
శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
కివీ: కివీ పండును రోజూ తినడం వల్ల ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పెరుగుతుందని చాలా  
మంది నమ్ముతారు. అయినప్పటికీ, ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్‌ను పెంచడంలో దాని  
సామర్థ్యాన్ని నిరూపించడానికి పరిశోధన అధ్యయనం లేదు. ఈ పండులో విటమిన్ సి  
పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేయడమే కాకుండా  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.  
  
డెంగ్యూలో పరీక్షలు, చికిత్స మరియు ఏమి తినాలి మరియు నివారించాలి గురించి  
మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి.  
  
నీకు తెలుసా? మీరు మీ కుటుంబానికి డెంగ్యూ సంక్రమణను పంపవచ్చు. ఎందుకంటే  
ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన మొదటి వారంలో డెంగ్యూ వైరస్ సోకిన వ్యక్తి రక్తంలో  
ఉండవచ్చు. కాబట్టి దోమ వ్యక్తిని కుట్టినట్లయితే, అది కుట్టడం ద్వారా ఇతర  
వ్యక్తులకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. దోమల వికర్షకాలను ఉపయోగించడం ద్వారా  
దోమల కాటు నుండి మీ కుటుంబాన్ని రక్షించండి. ఇప్పుడే కొనండి డెంగ్యూ యొక్క  
సమస్యలు  
  
అరుదుగా, తీవ్రమైన డెంగ్యూ అవయవ నష్టం మరియు అంతర్గత రక్తస్రావం (డెంగ్యూ  
హెమరేజిక్ జ్వరం) ద్వారా సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటులో  
అకస్మాత్తుగా తగ్గుదల, బలహీనమైన పల్స్, హైపోవోలేమియా మరియు చివరికి డెంగ్యూ  
షాక్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీస్తుంది.  
  
ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫీవర్ నిర్ధారణకు ప్రమాణాలను  
నిర్దేశించింది. అవి: తక్కువ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ (<1 లక్ష) 2 నుండి 7 రోజుల  
వరకు జ్వరం హెమరేజిక్ వ్యక్తీకరణలు (అంతర్గత రక్తస్రావం)  
  
ప్రారంభ దశల్లో, ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ సాధారణంగా సాధారణ పరిధిలోనే ఉంటుంది  
కానీ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి పెరిగితే  
(>14g/dL), ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ సాధారణ స్థాయిలో ఉన్నప్పటికీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి. జ్వరం తగ్గడం ప్రారంభించిన తర్వాత ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ తగ్గడం  
ప్రారంభమవుతుంది. ప్లేట్‌లెట్స్ కౌంట్ పడిపోతున్నప్పుడు కూడా భయపడాల్సిన  
అవసరం లేదు.  
  
గుర్తుంచుకోండి! క్రియాశీల రక్తస్రావం లేని రోగిలో ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడి  
పాత్ర లేదు. రక్తస్రావం లేనప్పుడు ప్లేట్‌లెట్ మార్పిడి కోసం మీ వైద్యుడిని  
పట్టుబట్టవద్దు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు డెంగ్యూ ఉందని నేను ఎప్పుడు  
అనుమానించాలి? డెంగ్యూని గుర్తించేందుకు ఎలాంటి రక్తపరీక్షలు  
చేయించుకోవాలి? నా ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ సాధారణంగా ఉంటే నాకు డెంగ్యూ రావచ్చా?  
నా జ్వరం పోయింది. నేను ఇప్పుడు చింతించాల్సిన అవసరం లేదని దీని అర్థం?  
డెంగ్యూని ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చా? డెంగ్యూ రోగి ఎప్పుడు ఆసుపత్రిలో  
చేరాడు? నాకు ఇటీవల డెంగ్యూ వచ్చింది. నేను మళ్ళీ పొందగలనా? డెంగ్యూకి  
వ్యాక్సిన్ ఉందా? డెంగ్యూ వ్యాక్సిన్ భారతదేశంలో ఉపయోగించడానికి అందుబాటులో  
ఉందా? డెంగ్యూ వ్యాపిస్తుందా? సూచనలు మరియు చికిత్స. డెంగ్యూ. CDC.  
రాజపక్సే S, రోడ్రిగో C, రాజపక్సే A. డెంగ్యూ జ్వరం చికిత్స. ఇన్ఫెక్ట్  
డ్రగ్ రెసిస్ట్. 2012;5:103-112. గుప్తా ఎన్, శ్రీవాస్తవ ఎస్, జైన్ ఎ,  
చతుర్వేది యుసి. భారతదేశంలో డెంగ్యూ. భారతీయ J మెడ్ రెస్.  
2012;136(3):373-390. డెంగ్యూ మరియు తీవ్రమైన డెంగ్యూ. ఫ్యాక్ట్‌షీట్‌లు.  
WHO. క్లినికల్ డయాగ్నోసిస్. WHO. గణేష్‌కుమార్ P, ముర్హేకర్ MV, పూర్ణిమ  
V, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో డెంగ్యూ ఇన్ఫెక్షన్: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష  
మరియు మెటా-విశ్లేషణ. PLoS నెగ్ల్ ట్రోప్ డిస్. 2018;12(7):e0006618.  
ముర్హేకర్ MV, కామరాజ్ P, కుమార్ MS, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో డెంగ్యూ  
ఇన్ఫెక్షన్ భారం, 2017: క్రాస్ సెక్షనల్ పాపులేషన్ బేస్డ్ సెరోసర్వే.  
లాన్సెట్ గ్లోబ్ హెల్త్. 2019 ఆగస్టు;7(8):e1065-e1073. చక్రవర్తి A, రాయ్  
P, మాలిక్ S, సిద్ధికీ O, ఠాకూర్ P. డెంగ్యూ జ్వరం యొక్క ప్రయోగశాల  
లక్షణాలలో లింగ-సంబంధిత వ్యత్యాసాలపై ఒక అధ్యయనం. Indian J Med Microbiol  
2016;34:82-4 Samanta J, Sharma V. డెంగ్యూ మరియు కాలేయంపై దాని ప్రభావాలు.  
వరల్డ్ J క్లిన్ కేసులు. 2015;3(2):125-131. సుబెంథిరన్ S, చూన్ TC,  
చియోంగ్ KC మరియు ఇతరులు. కారికా బొప్పాయి ఆకుల రసం డెంగ్యూ జ్వరం మరియు  
డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫీవర్ ఉన్న రోగులలో ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పెరుగుదల రేటును  
గణనీయంగా వేగవంతం చేస్తుంది. సాక్ష్యం-ఆధారిత కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్న్ మెడ్.  
2013;2013:1-7.  
  
==================================================  
  
దంత నొప్పిని పంటి నొప్పి, ఒడోంటోజెనిక్ నొప్పి, పంటి నొప్పి అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం మనలో చాలా మంది మన జీవితకాలంలో కనీసం ఒక్కసారైనా పంటి  
నొప్పిని అనుభవించి ఉండవచ్చు. పంటి నొప్పి లేదా దంతాల నొప్పి అనేది పంటి  
మరియు దాని చుట్టుపక్కల ఉన్న చిగుళ్ళ వంటి నిర్మాణాల నుండి ఉద్భవించే ఏదైనా  
నొప్పి. నొప్పి యొక్క తీవ్రత తేలికపాటి మొండి నొప్పి నుండి తీవ్రమైన  
బాధాకరమైన నొప్పి వరకు ఉండవచ్చు.  
  
పంటి కుహరం, దంతాల పగుళ్లు, విరిగిన పాత పూరకాలు, చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్లు,  
దంతాల గ్రైండింగ్ మొదలైన వివిధ దంత కారణాల వల్ల పంటి నొప్పి సంభవించవచ్చు.  
అరుదుగా, సైనసిటిస్, గుండెపోటు, లాక్‌జా, ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా వంటి దంత  
రహిత కారణాల వల్ల దంతాలలో నొప్పి వస్తుంది. అందువల్ల, దంతాలలో సూచించిన  
నొప్పిని కలిగించే అటువంటి పరిస్థితుల నుండి దంత నొప్పిని వేరు చేయడం చాలా  
ముఖ్యం.  
  
దంత నొప్పి ఏ వయసులోనైనా సంభవించవచ్చు, కానీ ఇది పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలు  
లేదా వృద్ధులలో సర్వసాధారణం. మంచి నోటి పరిశుభ్రత పద్ధతులను అనుసరించడం  
దంతాలు మరియు చిగుళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మరియు దంత నొప్పిని  
నివారించడానికి సులభమైన మరియు సమర్థవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి. దంత నొప్పిని  
ఎదుర్కొన్నప్పుడు, నొప్పి నివారణ మందులు మరియు కొన్ని ఇంటి నివారణలు  
తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి, అయితే దంత సంప్రదింపులు అనుసరించి  
అవసరమైన దంత ప్రక్రియలు ఎక్కువగా సిఫార్సు చేయబడతాయి. సాధారణంగా 15  
సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 65  
సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలలో లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర  
భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా దంతాల చిగుళ్ళ వ్యాప్తి: 9.4% (2015)  
  
అనుకరించే పరిస్థితులు సైనసిటిస్ మైగ్రేన్ ఒటాల్జియా లేదా చెవి నొప్పి  
ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా పోస్ట్ ట్రామాటిక్ న్యూరోపతి టెంపోరోమాండిబ్యులర్  
జాయింట్ డిజార్డర్ ఓరోఫేషియల్ న్యూరోవాస్కులర్ నొప్పి గుండె నొప్పి అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ టూత్ ఎక్స్-రే ఎక్స్-రే TM కీళ్ల CBCT పూర్తి  
రక్త గణన రేటు (CBCఈఎస్ కీల సంఖ్య) స్క్రీనింగ్ ట్రీట్‌మెంట్ పెయిన్  
రిలీవర్‌లు: NSAIDలు, ఓపాయిడ్‌లు & యాంటిఐ సెన్సిటివిటీ టూత్‌పేస్ట్‌లు  
యాంటీబయాటిక్స్ మౌత్‌వాష్‌లు డెంటల్ విధానాలు: స్కేలింగ్ & ప్లానింగ్,  
క్యావిటీ ఫిల్లింగ్, రూట్ కెనాల్ ట్రీట్‌మెంట్ & టూత్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్  
డెంటల్ పెయిన్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
దంత నొప్పి తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు మారవచ్చు. ఇది కారణ కారకాల  
ఆధారంగా నిస్తేజమైన నొప్పి నుండి పదునైన-షూటింగ్ నొప్పి వరకు కూడా ఉంటుంది.  
దంత నొప్పితో అనేక రకాలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి: మొండి-నొప్పి పంటి నొప్పి  
చిగుళ్ళకు లేదా దవడలకు ప్రసరిస్తుంది. ఆహారాన్ని కొరుకుతున్నప్పుడు లేదా  
నమలేటప్పుడు తీవ్రమయ్యే నొప్పి. మితిమీరిన వేడి లేదా చల్లని ఆహారాలు లేదా  
తీపి పదార్ధాల వల్ల నొప్పి తీవ్రమవుతుంది. చిగుళ్ళ నుండి రక్తస్రావం లేదా  
ఉత్సర్గతో కూడిన నొప్పి. చిగుళ్ళు లేదా ముఖం యొక్క వాపు, ఇది జ్వరంతో కూడి  
ఉండవచ్చు. అప్పుడప్పుడు, పంటి నొప్పితో పాటు నోటి దుర్వాసన మరియు నోటిలో  
చెడు రుచి కూడా ఉండవచ్చు. దంత నొప్పికి కారణాలు  
  
దంత నొప్పికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు, అవి: దంతాల పగుళ్లు దంత క్షయాలు లేదా  
దంత క్షయం వల్ల కావిటీస్ మరియు దంతాల్లో ఇన్ఫెక్షన్ ఏర్పడటం పెరియోడాంటల్  
లేదా గమ్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు దంతపు చీము, అంటే పంటి దగ్గర చీము లేదా ద్రవం యొక్క  
సేకరణ. దంతాల ఇన్ఫెక్షన్లలో దంతాల ఎనామెల్ మరియు చిగుళ్ల మాంద్యం కోతకు  
గురికావడం జ్ఞాన దంతాల విస్ఫోటనం కోసం స్థలం లేకపోవడం దంతాల మధ్య ఆహార  
కణాలు మరియు శిధిలాలు పేరుకుపోవడం పళ్లను పదేపదే బిగించడం లేదా గ్రౌండింగ్  
చేయడం వదులుగా లేదా విరిగిన పాత పూరకం లేదా పగిలిన టూత్ క్యాప్ తప్పుగా  
అమర్చిన కట్టుడు పళ్ళు లేదా కలుపులు దంత నొప్పికి కారకాలు  
  
దంత నొప్పి సాధారణంగా పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో కనిపిస్తుంది, ప్రాబల్యం  
రేటు 9.4% ఉంటుంది. నాణ్యమైన ఆరోగ్య సంరక్షణకు పరిమిత ప్రాప్యత ఉన్న తక్కువ  
సామాజిక-ఆర్థిక జనాభాలో ఇది సర్వసాధారణం. వృద్ధులలో దంత నొప్పి కూడా  
సాధారణం మరియు వృద్ధులలో దంత ప్రక్రియలకు ప్రధాన కారణం. అదనంగా, దంత సమస్యల  
ప్రమాదం తరచుగా కింది వాటితో ముడిపడి ఉంటుంది: నోటి పరిశుభ్రత సరిగా  
లేకపోవడం స్వీట్లు, పిండి లేదా ఆమ్ల ఆహారం మరియు పానీయాల అధిక వినియోగం  
ధూమపానం మధుమేహం కొన్ని మందులు (క్యాన్సర్‌కు కీమోథెరపీ వంటివి) లేదా  
కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ (ఉదా. HIV)  
జిరోస్టోమియా లేదా పొడి నోరు తగినంత లాలాజలము వలన సంభవించవచ్చు, ఇది తల  
లేదా మెడకు గాయం అయిన తర్వాత, రేడియేషన్ థెరపీ తర్వాత లేదా కొన్ని ఔషధాల  
యొక్క దుష్ప్రభావాల కారణంగా గుండెల్లో మంట లేదా గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్  
రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) నోటిలోకి కడుపు ఆమ్లం ప్రవహిస్తుంది. ఎనామెల్  
కరిగిపోవడానికి మరియు తద్వారా దంతాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది. అనోరెక్సియా  
మరియు బులిమియా వంటి తినే రుగ్మతలు దంతాలు మరియు కావిటీస్ ధరించడానికి  
దారితీయవచ్చు. ఇవి లాలాజలం ఉత్పత్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. చాలా మంది  
తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల దంత సంరక్షణ గురించి డైలమాలో ఉన్నారు. తమ బిడ్డకు  
కావిటీస్ రావడం తమకు ఇష్టం లేదని వారికి తెలుసు కానీ వాటిని ఎలా  
నివారించాలో తెలియదు. మీ పసిపిల్లలకు సరైన దంతాల సంరక్షణ లభిస్తుందని  
నిర్ధారించుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
దంత నొప్పి నిర్ధారణ  
  
మీరు దంత నొప్పి కోసం మీ దంతవైద్యుడిని సందర్శించినప్పుడు, వారు క్షుణ్ణంగా  
నోటి పరీక్షను నిర్వహిస్తారు మరియు లక్షణాల యొక్క వివరణాత్మక చరిత్రను  
పొందుతారు.  
  
దంత నొప్పిని నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ పరీక్షలలో ఇవి  
ఉన్నాయి: ప్రతిస్పందనను తనిఖీ చేయడానికి నోటి అద్దంతో పంటిని సున్నితంగా  
నొక్కడం ద్వారా దంతాల పెర్కషన్ పరీక్ష జరుగుతుంది. దంతాల చలనశీలత పరీక్షను  
నిర్వహించడానికి, దంతవైద్యుడు మీ పంటి వదులుగా ఉందో లేదో తనిఖీ చేయడానికి  
జాగ్రత్తగా దాన్ని తరలించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. దంతాల సున్నితత్వ పరీక్షలో  
వేడి లేదా చల్లని ఉద్దీపనలకు పంటి ప్రతిస్పందనను తనిఖీ చేయడం ఉంటుంది.  
  
ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షలతో సహా పరిస్థితిని మరింతగా  
అంచనా వేయడానికి అదనపు పరిశోధనలు అవసరమవుతాయి.  
  
ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: దంత ఎక్స్-రే మరియు ఎక్స్-రే TM కీళ్ళు నొప్పికి  
కారణమయ్యే అసాధారణతలు ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి దంతాలు మరియు దవడలను దృశ్యమానం  
చేయడంలో సహాయపడతాయి. CBCT (కోన్ బీమ్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ)తో వివరణాత్మక  
విజువలైజేషన్ సాధ్యమవుతుంది. దంతాల యొక్క వ్యక్తిగత ఎక్స్-కిరణాలు మాత్రమే  
దంత నొప్పికి కారణాన్ని గుర్తించలేనప్పుడు ఈ పద్ధతి ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు: కొన్నిసార్లు, పూర్తి రక్త గణన (CBC), ఎరిథ్రోసైట్  
అవక్షేపణ రేటు (ESR) మరియు మధుమేహం స్క్రీనింగ్ వంటి ప్రయోగశాల పరీక్షలు  
చికిత్స ప్రణాళికలో నిర్ధారణకు సహాయపడవచ్చు. సెలబ్రెటీ బిగ్ బ్రదర్' అనే  
రియాల్టీ షో చిత్రీకరిస్తున్నప్పుడు సెలబ్రిటీ రాపర్ రే జె పంటి నొప్పుల  
గురించి ఫిర్యాదు చేశాడు. అతను ఆసుపత్రిలో చేరాడు మరియు దంతాల చీము పట్టడం,  
మరొక పంటిలో పగుళ్లు ఏర్పడటం మరియు చిగుళ్ల వ్యాధి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ  
అయింది. అరియానా గ్రాండే అమెరికన్ గాయని అరియానా గ్రాండే భరించలేని  
నొప్పిని కలిగించే మూడు జ్ఞాన దంతాల వెలికితీతకు గురైంది. దంత నొప్పి  
నివారణ  
  
నోటి పరిశుభ్రత సరిగా లేకపోవడం వల్ల పంటి నొప్పులు చాలా వరకు వస్తాయి  
కాబట్టి, మంచి దంత పరిశుభ్రత పద్ధతులు ఎక్కువగా దంత నొప్పిని నివారిస్తాయి.  
మీరు మీ దంతాలు మరియు చిగుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు- ఫ్లోరైడ్ కలిగిన  
టూత్‌పేస్ట్‌తో సున్నితంగా బ్రష్ చేయడం ద్వారా రోజుకు కనీసం రెండుసార్లు  
ఫ్లాస్ చేయడం ద్వారా దంతాల మధ్య ఖాళీలను శుభ్రపరచడం మరియు భోజనం తర్వాత  
పుక్కిలించడం మరియు దంతాల మధ్య ఆహార కణాలు మరియు చెత్తను దంతాల మధ్య  
ఉంచకుండా నిరోధించడం. , మీ ఆహారంలో పిండి పదార్ధం లేదా ఆమ్ల ఆహారం మరియు  
పానీయాలు ఎక్కువ కాలం పళ్ల గీతలు మరియు గుంటలలో కూరుకుపోయే పంచదార పాకం  
లేదా చాక్లెట్ వంటి జిగట ఆహారాల వినియోగాన్ని తగ్గించడం, తీపి పదార్ధాలను  
తీసుకునేటప్పుడు, వాటిని భోజనంతో పాటు తీసుకోవడం మంచిది. చిరుతిండి. తరచుగా  
చిరుతిండికి దూరంగా ఉండటం. మీరు నీరు కాకుండా ఇతర పానీయాలు తిన్నప్పుడు  
లేదా త్రాగినప్పుడు, నోటిలోని బ్యాక్టీరియా పంటి ఎనామిల్‌ను కరిగించగల  
ఆమ్లాలను సృష్టిస్తుంది. రోజంతా తరచుగా అల్పాహారం తీసుకోవడం వల్ల మీ  
దంతాలను నిరంతరం దాడి చేయవచ్చు. మీకు సున్నితత్వ సమస్యలు ఉంటే చాలా వేడిగా  
లేదా చల్లగా ఉండే ఆహారాన్ని నివారించడం, దంతాల పగుళ్లకు కారణమయ్యే మంచు  
లేదా చెరకు వంటి చాలా కఠినమైన ఆహారాలను నమలడం నివారించడం. ఆహార ప్యాకెట్లను  
తెరవడానికి లేదా తెరిచిన నట్‌షెల్స్‌ను పగులగొట్టడానికి దంతాలను ఉపయోగించడం  
వల్ల కూడా దంతాలు విరిగిపోయే అవకాశాలను పెంచుతాయి. దంతాల వృత్తిపరమైన  
శుభ్రత మరియు పరీక్షల కోసం దంతవైద్యునితో రెగ్యులర్ నియామకాలు. దంతవైద్యుడు  
సలహా ఇస్తే దంతాలపై దంత సీలాంట్లు లేదా రక్షణ పూతలు మరియు ఫ్లోరైడ్  
చికిత్స. రెండుసార్లు బ్రష్ చేయడం మంచిది కానీ కుడివైపు బ్రష్ చేయడం కీలకం  
రోజుకు రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకోవడం చాలా ముఖ్యం, అయితే మీ రోజును  
ఆరోగ్యకరమైన నోట్‌తో ప్రారంభించడానికి ఇది సరిపోదు. దంతాలు మరియు చిగుళ్ళను  
ప్రభావవంతంగా శుభ్రపరచడంతో పాటు నోటిలో ఉండే హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను  
నాశనం చేయడంలో సహాయపడుతుంది కాబట్టి మీ దంతాలను సరైన మార్గంలో బ్రష్ చేయడం  
కూడా అంతే ముఖ్యం. అయితే దంతాలను బ్రష్ చేయడానికి సరైన మార్గం ఏమిటో మీకు  
తెలుసా, అలా చేస్తే మీరు క్రమం తప్పకుండా స్టెప్స్ ఫాలో అవుతున్నారా? సరే,  
మీరు ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం ఇచ్చే ముందు, కథనాన్ని చదవండి. కథనాన్ని ఇక్కడ  
చదవండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
పంటి నొప్పులు చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటాయి కానీ చికిత్స చేసినంత కాలం నొప్పి  
శాశ్వతంగా ఉండదు. మీ దంతవైద్యుడు మీ నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు మరియు  
ఏదైనా అంటువ్యాధులు వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించవచ్చు. కాలక్రమేణా కావిటీస్  
అధ్వాన్నంగా మారవచ్చు కాబట్టి దంతవైద్యుని వద్దకు మీ సందర్శనను ఆలస్యం  
చేయడం మంచిది కాదు.  
  
మీరు కలిగి ఉంటే దంత లేదా వైద్య సంరక్షణను కోరడం అవసరం: పంటి నొప్పి 2  
రోజుల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది, ఇది తీవ్రమైన మరియు నిరంతర స్వభావం కలిగిన  
పంటి నొప్పి నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకున్న తర్వాత తగ్గని నొప్పి విరిగిన  
లేదా విరిగిన దంతాలు విపరీతమైన దంతాల సున్నితత్వం పంటి చుట్టూ వాపు, లో దవడ  
లేదా ముఖం నోటిలో దుర్వాసన లేదా దుర్వాసన, జ్వరం మరియు చలితో కూడిన పంటి  
నొప్పి మీ నోరు వెడల్పుగా తెరిచినప్పుడు చెవినొప్పి లేదా నొప్పి మింగడంలో  
ఇబ్బంది లేదా విపరీతమైన నొప్పి లేదా చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారడం పంటి  
నొప్పితో సంబంధం ఉన్న ముఖ దద్దుర్లు ఇటీవలి తల లేదా ముఖ గాయం దంత గాయానికి  
  
దంత సమస్యలు లేదా ఏవైనా ఇతర సంబంధిత వైద్య సమస్యలను నిర్ధారించడం మరియు  
చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు/నిపుణులు: డెంటిస్ట్ జనరల్  
ఫిజిషియన్ మీ ఇంటి నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
దంత నొప్పికి చికిత్స  
  
దంత నొప్పికి చికిత్స విస్తృతంగా నొప్పి ఉపశమనం అందించడం మరియు అంతర్లీన  
కారణానికి చికిత్స చేయడంగా విభజించబడింది.  
  
1. దంత నొప్పి నుండి ఉపశమనం కోసం NSAID నొప్పి నివారణ మందులు తేలికపాటి  
 నుండి మధ్యస్థమైన దంత నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడానికి  
 సూచించబడతాయి. తీవ్రమైన దంత నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి ఓపియాయిడ్  
 పెయిన్ కిల్లర్స్ లేదా కాంబినేషన్ మందులు సూచించబడతాయి. యాంటీ  
 సెన్సిటివిటీ టూత్‌పేస్టులు దంతాల సున్నితత్వం నుండి కొంత ఉపశమనాన్ని  
 అందిస్తాయి.  
  
2. అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స దంత ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి  
 దంతవైద్యులచే యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడతాయి, ఇన్ఫెక్షన్లను  
 ఎదుర్కోవడానికి మౌత్ వాష్‌లు కూడా సిఫార్సు చేయబడతాయి.  
  
3. దంత ప్రక్రియలు అవసరమైతే ఈ విధానాలు సూచించబడతాయి మరియు వీటిని కలిగి  
 ఉండవచ్చు: స్కేలింగ్ మరియు ప్లానింగ్- ఫలకం పేరుకుపోవడం మరియు చిగుళ్ల  
 ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో, దంతవైద్యుడు దంతాలను వృత్తిపరమైన శుభ్రపరచడం లేదా  
 స్కేలింగ్ చేయడం లేదా చిగుళ్ల రేఖకు దిగువన ఏర్పడిన ఫలకాన్ని తొలగించడం  
 కోసం చిగుళ్లను తిమ్మిరి చేయవచ్చు. కుహరం నింపడం - దంతాలలోని లోతులేని  
 కుహరం కోసం, దంతవైద్యుడు క్షయం తొలగించి, పూరకంతో దంతాన్ని  
 మూసివేస్తాడు. రూట్ కెనాల్ ట్రీట్‌మెంట్ (RCT) - దంతాల గుజ్జు సోకిన  
 లోతైన కుహరం విషయంలో, దంతవైద్యుడు రూట్ కెనాల్ చికిత్సను  
 నిర్వహిస్తారు. ఈ ప్రక్రియలో, పంటి (నరాలు మరియు రక్త నాళాలు) యొక్క  
 అన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు తొలగించబడతాయి మరియు రూట్ కెనాల్ వ్యవస్థ జడ  
 నింపే పదార్థంతో మూసివేయబడుతుంది. RCTని సాధారణంగా డెంటల్ క్యాప్ లేదా  
 కిరీటం అనుసరిస్తుంది. దంతాల వెలికితీత - దంతాలు బాగా  
 దెబ్బతిన్నట్లయితే మరియు దానిని రక్షించలేకపోతే, దానిని తీయమని సలహా  
 ఇవ్వవచ్చు. దంత నొప్పికి ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీకు తేలికపాటి పంటి నొప్పి ఉంటే, ఇంటి నివారణలు గణనీయమైన ఉపశమనాన్ని  
అందిస్తాయి. తీవ్రమైన వ్యాధి లక్షణాలను తగ్గించడంలో ఇంటి నివారణలు కూడా  
ఉపయోగపడతాయి. దంత నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి మీరు ఇంట్లో ఈ క్రింది  
వాటిని చేయవచ్చు: చాలా మందికి, గోరువెచ్చని సెలైన్ నీటితో నోరు కడుక్కోవడం  
సమర్థవంతమైన మొదటి-లైన్ చికిత్స. సెలైన్ వాటర్ అనేది సహజమైన క్రిమిసంహారక  
మందు, ఇది మంటను తగ్గించడంలో మరియు ఏదైనా నొప్పి లేదా వాపును తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. మీరు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో 1/2 టీస్పూన్ ఉప్పును  
మిక్స్ చేసి మౌత్ వాష్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. ఐస్ ప్యాక్ లేదా కోల్డ్  
కంప్రెస్‌ను బాహ్యంగా ఉపయోగించడం వల్ల మంట మరియు వాపు తగ్గుతుంది మరియు  
తద్వారా నొప్పి నుండి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది. నమలడానికి కష్టంగా ఉండే  
ఆహారాన్ని తినడం మానుకోండి. బాధాకరమైన వైపు నమలవద్దు. మీరు ప్రభావిత  
ప్రాంతానికి లవంగం నూనె లేదా పిప్పరమెంటు నూనెను అప్లై చేయవచ్చు. ఇది పంటి  
నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. మితిమీరిన వేడి లేదా చల్లని  
ఆహారాలు లేదా స్వీట్లను తినవద్దు ఎందుకంటే ఇవి సున్నితత్వాన్ని మరింత  
తీవ్రతరం చేస్తాయి మరియు మీ నొప్పిని పెంచుతాయి. రోజుకు కనీసం రెండుసార్లు  
మీ దంతాలను సున్నితంగా బ్రష్ చేయండి. పళ్ల మధ్య ఆహార కణాలు చిక్కుకోకుండా  
ఉండటానికి ప్రతి భోజనం తర్వాత కడిగి పుక్కిలించండి. దంత నొప్పి యొక్క  
సమస్యలు  
  
స్వయంగా పంటి నొప్పి ఎటువంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగించదు మరియు చాలా  
సందర్భాలలో, దంతాల ఇన్ఫెక్షన్‌లను సులభంగా చికిత్స చేయవచ్చు.  
  
కొన్నిసార్లు, దంతాల ఇన్ఫెక్షన్ చీముకు కారణమవుతుంది, దీనిలో పంటి లేదా  
చిగుళ్ళ లోపల చీము సేకరించబడుతుంది. చాలా అరుదైన సందర్భాల్లో, చికిత్సలో  
ఆలస్యం ఈ ఇన్ఫెక్షన్ శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపించడానికి  
కారణమవుతుంది, దీని ఫలితంగా క్రింది ఏవైనా సమస్యలు వస్తాయి: సైనసిటిస్:  
చికిత్స చేయని ఎగువ దంతాల ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల అరుదుగా సంభవించవచ్చు  
ఆస్టియోమైలిటిస్: దంతాల చుట్టూ ఉన్న ఎముకల ఇన్ఫెక్షన్ లుడ్విగ్ ఆంజినా:  
సబ్‌మాండిబ్యులర్ స్పేస్ ఇన్ఫెక్షన్ కావెర్నస్ సైనస్ థ్రాంబోసిస్:  
సైనస్‌లలోని రక్తనాళాల ఇన్ఫెక్షన్ సెల్యులైటిస్: చర్మం మరియు కొవ్వుకు  
నేరుగా చర్మం కింద ఇన్ఫెక్షన్ పారాఫారింజియల్ చీము: నోటి వెనుక చీము  
సెప్టిసిమియా: వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ అతిగా స్పందించే వైద్య పరిస్థితి  
రక్తంలో ఇన్ఫెక్షన్ ఈ పరిస్థితులు ప్రాణాపాయం కలిగిస్తాయి మరియు తక్షణ  
శ్రద్ధ మరియు జోక్యం అవసరం. కింది సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు శరీరంలోని ఇతర  
భాగాలకు సంక్రమణ వ్యాప్తిని సూచిస్తాయి: అధిక జ్వరం చలి ముఖం లేదా దవడ వాపు  
పంటి నుండి దుర్వాసనతో కూడిన స్రావాలు వికారం వాంతులు తీవ్రమైన తలనొప్పి  
చర్మంపై దురద లేదా మంటగా ఉండటం కనురెప్పలు రెట్టింపు వంగిపోవడం దంత  
నొప్పికి దృష్టి గందరగోళం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. ఆయుర్వేదం: దంత లేదా నోటి ఆరోగ్యాన్ని ఆయుర్వేదంలో 'దంత స్వాస్థ్య'  
 అంటారు. మంచి నోటి ఆరోగ్యం కోసం ఎంచుకోగల వివిధ ఆయుర్వేద పద్ధతులు  
 ఉన్నాయి, అవి: సాంప్రదాయ బ్రషింగ్ పద్ధతులకు ప్రత్యామ్నాయంగా వేప,  
 మెస్వాక్ మొదలైన ఔషధ చెట్ల నమలడం కర్రలను ఉపయోగిస్తారు. ఈ కర్రలను  
 నమలడం ద్వారా, ఔషధ పదార్ధాలు నోటిలోకి విడుదలవుతాయి, ఇది ఆరోగ్యకరమైన  
 దంతాలు మరియు చిగుళ్ళను ప్రోత్సహించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి  
 సహాయపడుతుంది. ఆయిల్ పుల్లింగ్ అనేది నోటిలోపల నూనెలను స్విష్ చేయడంతో  
 కూడిన పురాతన పద్ధతి. పొద్దుతిరుగుడు నూనె, నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరి  
 నూనెను ఆయిల్ పుల్లింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. దంతాలు మరియు చిగుళ్ల  
 వ్యాధులను నివారించడానికి ఇది సాంప్రదాయ నివారణగా ఉపయోగించబడింది.  
 లవంగం, వెల్లుల్లి, వనిల్లా సారం, పిప్పరమెంటు, గోధుమ గడ్డి, థైమ్ వంటి  
 ఔషధ మసాలాలు మరియు మూలికలు దంత నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయని  
 మరియు దంతాల నొప్పులకు చికిత్స చేయడానికి ఇంటి నివారణలుగా ప్రసిద్ధి  
 చెందాయి.  
  
2. హోమియోపతి: హోమియోపతి అనేది 'లైక్ కిల్స్ లైక్' అనే సూత్రాన్ని  
 అనుసరించే ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానం. హోమియోపతి వైద్యులు పలచబరిచిన  
 టింక్చర్లను సూచిస్తారు, ఇది రోగి ఇప్పటికే అనుభవించే లక్షణాలను కలిగి  
 ఉంటుంది. బెల్లడోన్నా మరియు ఆర్నికా మోంటానా యొక్క టింక్చర్లు పంటి  
 నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. కాల్కేరియా కార్బోనికా, చమోమిల్లా,  
 యాంటిమోనియం క్రడమ్ మొదలైనవి కూడా పంటి నొప్పిని తగ్గించడంలో  
 సహాయపడతాయి. చిగుళ్లలో రక్తస్రావం వంటి చిగుళ్ల వ్యాధుల చికిత్సలో  
 ఆర్సెనికమ్ ఆల్బమ్ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. రోజుకు రెండుసార్లు మీ  
 దంతాలను బ్రష్ చేయడం మరియు ఫ్లాస్ చేయడం మరియు మీ దంతవైద్యుల  
 క్లినిక్‌ని క్రమం తప్పకుండా సందర్శించడం వంటి ప్రాథమిక నోటి  
 పరిశుభ్రతను అనుసరించడం ద్వారా మీరు పంటి నొప్పిని నివారించవచ్చు.  
 అయితే, మీరు పంటి నొప్పితో బాధపడుతున్నట్లయితే, సహజంగా నొప్పి నుండి  
 కొంత ఉపశమనం పొందడానికి ఈ సింపుల్ హోం రెమెడీస్ ప్రయత్నించవచ్చు. ఇక్కడ  
 నొక్కండి!  
  
డెంటల్ పెయిన్‌తో జీవించడం  
  
దంత నొప్పి లేదా పంటి నొప్పి ప్రపంచవ్యాప్తంగా రోగులు అనుభవించే సాధారణ  
నొప్పి. సున్నితమైన దంతాలు, చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా దంత కావిటీస్  
కారణంగా అప్పుడప్పుడు పంటి నొప్పితో పోరాడడం సాధారణం. మంచి మరియు స్థిరమైన  
నోటి పరిశుభ్రత చర్యలు చాలా దంత సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి,  
కొన్నిసార్లు, రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేయడానికి, ప్రతిరోజూ ఫ్లాస్  
చేయడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, ఒకరు  
ఇప్పటికీ దంత సమస్యలతో బాధపడవచ్చు. ఉదా. కొన్ని జన్యుపరంగా మరింత పెళుసుగా,  
సున్నితమైన దంతాలు లేదా ఎక్కువ ఆమ్ల లాలాజలం కలిగి ఉండవచ్చు.  
దురదృష్టవశాత్తూ, కొందరు ఏ విధమైన ప్రమాదంలోనైనా బాధపడవచ్చు, ఫలితంగా  
దంతాలు పగుళ్లు ఏర్పడతాయి మరియు తద్వారా పంటి నొప్పి వస్తుంది.  
  
దంత నొప్పి చాలా చికాకు మరియు చికాకుతో రావచ్చు. నిరంతర నొప్పి ఆహారానికి  
దూరంగా ఉండటానికి దారితీస్తుంది మరియు తద్వారా పోషకాహార లోపాలు లేదా బరువు  
తగ్గుతుంది. దంత సున్నితత్వం పెరగడం వల్ల రోగులు తమకు ఇష్టమైన స్వీట్లు  
లేదా ఐస్‌క్రీమ్‌ను ఆస్వాదించలేరు. దంత వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులలో  
ఆందోళన కలిగించే మరో కారణం నోటి నుండి దుర్వాసన లేదా దుర్వాసన. ఇది  
విపరీతమైన సామాజిక ఇబ్బందికి లేదా ఒంటరితనానికి దారి తీస్తుంది.  
  
ఒక వ్యాధి నివారణ దాని నివారణ కంటే ఎల్లప్పుడూ మంచిది. దంతాలు మరియు  
చిగుళ్ళను జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మంచి నోటి పరిశుభ్రత పద్ధతులు  
మరియు దంతవైద్యునికి సాధారణ సందర్శనలు అవసరం. జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ  
దంత సమస్యలు సంభవించే సందర్భాల్లో, చాలా దంత సమస్యలు సులభంగా చికిత్స  
చేయగలవు మరియు మంచి దృక్పథాన్ని కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి నిరుత్సాహపడకూడదు.  
చాలా ఆలస్యం చేయకుండా ఇంటి నివారణలు మరియు వెంటనే దంతవైద్యుడిని  
సందర్శించడం వల్ల పంటి నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు దంతాల సున్నితత్వం ఏమిటి మరియు అది ఎలా అనిపిస్తుంది? నా బిడ్డ  
ఆడుకుంటూ సగం పంటి విరిగింది. నేనేం చేయాలి? పంటి నొప్పి నుండి తక్షణ  
నొప్పి ఉపశమనం కోసం కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఏమిటి? పంటి నొప్పిని ఇంట్లో నయం  
చేయవచ్చా లేదా నేను దంతవైద్యుడిని సందర్శించాలా? నా పంటి నొప్పి ఎందుకు  
తీవ్రంగా ఉంది? ప్రస్తావనలు Renton T. Dental (Odontogenic) Pain. రెవ్  
నొప్పి. 2011 మార్చి;5(1):2-7 స్లేడ్ GD. పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో  
ఉన్నవారిలో దంత నొప్పి మరియు దంత క్షయాల యొక్క ఎపిడెమియాలజీ. కమ్యూనిటీ  
డెంట్ హెల్త్. 2001 డిసెంబర్;18(4):219-27. Wetherell J, Richards L,  
Sambrook P, Townsend G. తీవ్రమైన దంత నొప్పి నిర్వహణ: ప్రాథమిక ఆరోగ్య  
సంరక్షణ ప్రదాతలకు ఆచరణాత్మక విధానం. Aust Prescr 2001;24:144-8. పంటి  
నొప్పి. NHS UK సింగ్ A, పురోహిత్ B. టూత్ బ్రషింగ్, ఆయిల్ పుల్లింగ్ మరియు  
టిష్యూ రీజెనరేషన్: ఎ రివ్యూ ఆఫ్ హోలిస్టిక్ అప్రోచ్ టు ఓరల్ హెల్త్. J  
ఆయుర్వేద ఇంటిగ్ర్ మెడ్. 2011 ఏప్రిల్;2(2):64-8. నెవాడ్కర్ UR, చౌదరి L,  
ఖలేకర్ YK. డెంటిస్ట్రీలో హోమియోపతి: పాత్ర ఉందా? ఫార్మాకోగ్నసీ రెస్. 2016  
జులై-సెప్టెం;8(3):217. క్లెమెంటినో MA, గోమ్స్ MC, పింటో-సర్మెంటో TC,  
మరియు ఇతరులు. ప్రీస్కూల్ పిల్లలు మరియు వారి కుటుంబాల జీవన నాణ్యతపై దంత  
నొప్పి యొక్క గ్రహించిన ప్రభావం. PLoS వన్. 2015;10(6):e0130602. Gleissner  
C. Welchen Einfluss hat das Geschlecht auf Di Mundgesundheit? [లింగం  
నోటి ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?]. Bundesgesundheitsblatt  
Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. 2014 సెప్టెంబర్;57(9):1099-106.  
జర్మన్.  
  
==================================================  
  
డిప్రెషన్‌ని మెలాంకోలియా మరియు నిరాశావాదం అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
డిప్రెషన్ అనేది మానసిక రుగ్మత, ఇది మీలో ఆశ, ప్రేరణ మరియు శక్తిని  
హరించివేస్తుంది మరియు మిమ్మల్ని ఒక స్థిరమైన విచారంలో ఉంచుతుంది. ఇది  
ఫోకస్ చేయడంలో ఇబ్బంది, పేలవమైన రీకాలింగ్ సామర్ధ్యాలు, తరచుగా తక్కువగా  
అనిపించడం మరియు ఆకలిలో మార్పులు వంటి సూక్ష్మ సంకేతాలతో మొదలవుతుంది. చాలా  
మంది ప్రజలు ఈ సంకేతాలను విస్మరిస్తారు, ఇది క్లినికల్ అనారోగ్యంగా  
వ్యక్తమయ్యే వరకు మరియు తీవ్రమైన ఆరోగ్య చిక్కులను కలిగి ఉంటుంది.  
  
డిప్రెషన్ అనేది జీవ, మానసిక మరియు పర్యావరణ కారకాలను అతివ్యాప్తి చేయడం  
ద్వారా ప్రేరేపించబడే సంక్లిష్ట రుగ్మత. ఇది మనం అనుకున్నదానికంటే చాలా  
సాధారణం మరియు ఎవరైనా మాంద్యంతో బాధపడవచ్చు, సాపేక్షంగా ఆదర్శవంతమైన  
పరిస్థితులలో జీవించే వ్యక్తి కూడా.  
  
డిప్రెషన్ అనేది సిగ్గుపడాల్సిన లేదా సిగ్గుపడాల్సిన విషయం కాదు. ఇది  
శారీరక రుగ్మత మరియు ఇతర వ్యాధుల మాదిరిగానే వైద్యపరమైన జోక్యం అవసరం.  
స్వీయ సంరక్షణతో పాటు సకాలంలో మరియు సరైన వైద్య చికిత్స దానిని  
నిర్వహించడంలో చాలా దూరం వెళ్ళవచ్చు. కాబట్టి మాట్లాడండి, డిప్రెషన్‌ను  
నిషిద్ధంగా పరిగణించడం విషయాలను మరింత దిగజార్చుతుంది. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు  
పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు  
(లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు వ్యాప్తి: 280 మిలియన్లు (2021) భారతదేశం: 57  
మిలియన్లు (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు బైపోలార్ డిజార్డర్ నిరంతర నిస్పృహ  
డిజార్డర్ (PDD) అణగారిన మూడ్‌తో అడ్జస్ట్‌మెంట్ డిజార్డర్ న్యూరోలాజికల్  
పరిస్థితులు (డిమెన్షియా, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి మరియు మల్టిపుల్  
స్క్లెరోసిస్) థైరాయిడ్ పనిచేయకపోవడం డ్రగ్స్ మరియు మాదకద్రవ్య  
దుర్వినియోగం హైపోపిట్యూటారిజం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మానసిక  
మూల్యాంకనం రక్త పరీక్షలు: పూర్తి రక్త కణం (B-12) గణన, విటమిన్ బ్లడ్  
ఆల్కహాల్ స్థాయి & టాక్సిక్ స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: మెదడు  
యొక్క CT స్కాన్ & MRI చికిత్స SSRIలు: ఫ్లూక్సేటైన్, సెర్ట్రాలైన్ &  
పరోక్సేటైన్ SNRIలు: డులోక్సేటైన్, మిల్నాసిప్రాన్ & వెన్లాఫాక్సిన్ MAO  
ఇన్హిబిటర్లు: ఫెనెల్జైన్, ఐసోకార్‌బాక్సాజిడ్ &  
ట్రానిసైక్‌రిమిట్‌ప్రెస్‌లైన్, యాంటీసైక్లిప్‌టైప్లైన్, ఇమిప్రమైన్  
ఎటిపికల్ డిప్రెసెంట్స్ : మిర్టాజాపైన్, అగోమెలాటిన్ & బుప్రోపియన్  
సైకోథెరపీ: కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) & ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీ (IPT)  
శస్త్రచికిత్స మరియు ఇతర జోక్యాలు: ఎలక్ట్రో-కన్వల్సివ్ థెరపీ (ECT),  
ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (TMS) & వాగస్ నర్వ్ ఆఫ్  
స్టిమ్యులేషన్ (VNS) అన్ని లక్షణాలను చూడండి డిప్రెషన్ డిప్రెషన్ అనేది ఒక  
మానసిక వ్యాధి, ఇది దృష్టి కేంద్రీకరించడంలో ఇబ్బంది, పేలవమైన రీకాలింగ్  
సామర్థ్యాలు, తరచుగా తక్కువగా అనిపించడం మరియు ఆకలిలో మార్పులు వంటి  
సూక్ష్మ సంకేతాలతో మొదలవుతుంది. చాలా మంది ప్రజలు ఈ సంకేతాలను  
విస్మరిస్తారు, ఇది క్లినికల్ అనారోగ్యంగా వ్యక్తమయ్యే వరకు మరియు తీవ్రమైన  
మరియు జీవితాన్ని మార్చే ఆరోగ్య చిక్కులను కలిగి ఉంటుంది.  
  
మాంద్యం యొక్క అత్యంత సాధారణ మరియు ప్రారంభ సంకేతాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మీరు  
లేదా మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా ఈ సంకేతాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు థెరపిస్ట్ లేదా  
సైకియాట్రిస్ట్‌ని సంప్రదించవలసి ఉంటుంది.  
  
1. చాలా తరచుగా చిరాకు పడడం చాలా మంది డిప్రెషన్ కేవలం విచారానికి  
 దారితీస్తుందని అనుకుంటారు. కానీ డిప్రెషన్‌తో బాధపడే కొందరు వ్యక్తులు  
 తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం, చిన్న విషయాలకే చిరాకు పడడం, చిన్న చిన్న  
 విషయాలకే వాదించడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఈ సంకేతాలు ఒత్తిడి కారణంగా  
 కూడా ఉండవచ్చు, మీ ప్రవర్తనలో చిరాకు పెరిగినట్లు మీరు  
 గమనించినట్లయితే, దానిని విస్మరించవద్దు. మీరు నిరుత్సాహానికి గురయ్యే  
 అవకాశాన్ని పరిశీలించడానికి కొంత సమయం కేటాయించండి.  
  
2. ఆసక్తి కోల్పోవడం మాంద్యం యొక్క సాధారణ సంకేతం ఏమిటంటే, మీకు ఇష్టమైన  
 హాబీలు, స్నేహితులను కలవడం మరియు సెక్స్ వంటి ఆహ్లాదకరమైన  
 కార్యకలాపాలపై మీకు ఆసక్తి లేకపోవడం. ప్రజలు సాంఘిక సమావేశాలకు దూరంగా  
 ఉంటారు, మరింత ఉపసంహరించుకుంటారు మరియు సాధారణ రోజువారీ లక్ష్యాలను  
 సాధించే వైపు మొగ్గును కోల్పోతారు.  
  
3. ఆకలిలో మార్పులు మాంద్యం యొక్క శాస్త్రీయ సంకేతాలలో ఒకటి ఆకలిలో  
 నాటకీయమైన మార్పు. ఇది చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా తినడం  
 ప్రతిబింబిస్తుంది. మీరు ఒక నెలలో మీ శరీర బరువులో 5% కంటే ఎక్కువ  
 బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం ఉంటే, అది డిప్రెషన్ యొక్క హెచ్చరిక సంకేతం.  
 కొందరు వ్యక్తులు తమ అనుభూతిని భర్తీ చేయడానికి ఒక మార్గంగా తినడం  
 తీసుకుంటారు, మరికొందరు ఆహారం పట్ల ఆసక్తిని కోల్పోతారు.  
  
4. చాలా నిరాశావాదంగా ఉండటం వలన మీరు దాదాపు ప్రతిదాని గురించి నిరంతరం  
 విమర్శించటం మరియు దుమ్మెత్తిపోసుకోవడం మరియు మీరు ప్రతిదానిపై  
 ప్రతికూల లేదా నిరాశపరిచే అభిప్రాయాన్ని కలిగి ఉంటే, అది నిరాశకు  
 సంకేతం కావచ్చు.  
  
5. నిద్రకు భంగం కలగడం డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు  
 ముందుగా తమ వైద్యుడిని సంప్రదించడం వల్ల వారు అనుభవించిన నిద్రకు  
 ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి. రెండు రాత్రులు సమస్యాత్మకమైన నిద్రను కలిగి ఉండటం  
 ఒక సాధారణ దృగ్విషయం అయితే, నిరంతర నిద్ర ఇబ్బందులు లేదా నిద్రలేమి  
 నిరాశ యొక్క లక్షణం కావచ్చు. డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది  
 వ్యక్తులు అలసిపోయినట్లు అనిపించినప్పటికీ, నిద్రపోవడానికి లేదా  
 నిద్రపోవడానికి కష్టపడతారు. డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న ఇతర వ్యక్తులు  
 ఎక్కువగా నిద్రపోతారు.  
  
6. నొప్పులు మరియు నొప్పులు కలిగి ఉండటం వలన మీ మెదడు మీరు మానసిక ఆరోగ్య  
 సమస్యలతో పోరాడుతున్నప్పుడు, మీరు శారీరక అనారోగ్యం యొక్క సంకేతాలను  
 కూడా అభివృద్ధి చేసే విధంగా రూపొందించబడింది. డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న  
 చాలా మంది వ్యక్తులు వివరించలేని శరీర నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు మరియు  
 తలనొప్పిని అనుభవిస్తారు. కానీ వారు వీటిని శారీరక ఆరోగ్య సమస్యకు  
 ఆపాదించారు మరియు బదులుగా పెయిన్ కిల్లర్లను పాప్ చేస్తారు.  
  
7. అన్ని వేళలా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం డిప్రెషన్ మిమ్మల్ని అన్ని వేళలా  
 అలసటగా మరియు అలసిపోయేలా చేస్తుంది మరియు మీ శక్తి స్థాయిలను  
 తగ్గిస్తుంది. అధిక పనిభారం లేదా వయస్సు పెరగడం వల్ల చాలా మంది దీనిని  
 సకాలంలో పరిష్కరించరు. చిన్న చిన్న పనులు మిమ్మల్ని అలసిపోతే లేదా  
 పూర్తి చేయడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటే, మీరు నిరాశకు గురవుతారని  
 గుర్తుంచుకోండి.  
  
8. అపరాధ భావన మీ జీవితంలో జరిగే అన్ని సంఘటనలకు తార్కిక తర్కం లేకుండా  
 మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకోవడం ఒక అనారోగ్య లక్షణం. మీ వ్యక్తిగత,  
 వృత్తిపరమైన మరియు చిన్ననాటి సమస్యలన్నింటికీ మీరే బాధ్యులైతే, మీరు  
 నిరుత్సాహానికి గురవుతారు. డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది  
 వ్యక్తులు కూడా పనికిరాని అనుభూతి చెందుతారు. మీ అంతర్గత ఆలోచన  
 ప్రక్రియపై ఎల్లప్పుడూ శ్రద్ధ వహించండి. మీరు చాలా కఠినంగా,  
 విమర్శనాత్మకంగా లేదా అశాస్త్రీయంగా ఉన్నారని మీరు భావిస్తే, అది  
 నిరాశకు సంకేతం కావచ్చు.  
  
9. ఏకాగ్రతలో ఇబ్బంది డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది వ్యక్తులు  
 మతిమరుపును ఎదుర్కొంటారు మరియు వారి కీలు లేదా వ్రాతపని వంటి వాటిని  
 చాలా తరచుగా తప్పుగా ఉంచుతారు. డిప్రెషన్ యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను  
 కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు దిశను ఇవ్వడం లేదా స్వీకరించడం లేదా వారు  
 చదువుతున్న వాటిని అర్థం చేసుకోవడంలో ఏకాగ్రత మరియు దృష్టి  
 కేంద్రీకరించడంలో ఇబ్బందిని అనుభవిస్తారు మరియు నిర్దిష్ట వివరాలను  
 గుర్తుంచుకోలేకపోవడం.  
  
అదనపు సంకేతాలలో ఇవి ఉన్నాయి: తక్కువ మానసిక స్థితి/దుఃఖం ఏడుపు ఆటలు మరియు  
కార్యకలాపాలపై ఆసక్తి తగ్గడం ఏకాగ్రతతో సమస్యలు అధిక అలసట/అలసట/బలహీనత కోపం  
మరియు దూకుడు/ఆందోళన వంటి ప్రవర్తన లక్షణాలు స్వీయ-ఆరోపణ/స్వీయ విమర్శ పని  
కష్టం శిక్ష ఆశించడం తగ్గడం ఆకలి తగ్గడం నిద్ర/నిద్ర విధానంలో మార్పు  
పెరిగిన ఆకలి, బరువు పెరగడం మరియు అధిక నిద్ర గత వైఫల్యం/వైఫల్య భావన  
(సాధారణంగా ఆహ్లాదకరమైన కార్యకలాపాలలో ఆనందాన్ని అనుభవించలేకపోవడం) ఆందోళన  
లక్షణాలు చిరాకు నిస్సహాయత శారీరక లక్షణాలు/తలనొప్పి, కడుపు నొప్పి మరియు  
ఛాతీ వంటి అనేక ఫిర్యాదులు నొప్పి ఆత్మహత్య ఆలోచనలు/ఆలోచనలు పీడించే భ్రమల  
రూపంలో మానసిక లక్షణాలు కాటటోనియా (సాధారణంగా కదలడం లేదా మాట్లాడటం  
అసమర్థత) వ్యక్తిత్వం అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ లక్షణాలు నేరం ఆత్మహత్యకు  
ప్రయత్నించడం పాఠశాల పనితీరులో ఇటీవలి క్షీణత అసంతృప్తి స్వీయ అయిష్టతలో  
అసహనంతో పరస్పరం అసహజత మార్పుల పట్ల ఆసక్తి తగ్గుదల పాఠశాలలో తక్కువ  
ఆత్మగౌరవం మరణం కోరికలు నిరుపయోగంగా శక్తిని కోల్పోవడాన్ని గమనించండి:  
డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్‌లను లక్షణాల సంఖ్య మరియు తీవ్రత, అలాగే వ్యక్తి  
పనితీరుపై ప్రభావం ఆధారంగా తేలికపాటి, మితమైన లేదా తీవ్రమైనవిగా  
వర్గీకరించవచ్చు. పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులలో మాంద్యం యొక్క సాధారణ  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు పెద్దల మాదిరిగానే ఉంటాయి. అపోహ: పిల్లలు  
డిప్రెషన్‌కు గురికాలేరు వాస్తవం: ఏ వయస్సు వారు డిప్రెషన్‌కు గురికాదు. 5  
సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మాంద్యం యొక్క సంకేతాలను  
చూపించారు మరియు ఇది ఎల్లప్పుడూ ప్రధాన పర్యావరణ ఒత్తిడికి ప్రతిస్పందనగా  
ఉండవలసిన అవసరం లేదు. పిల్లలు తరచుగా విచారంగా ఉన్నారని లేదా ప్రతికూల  
ఆలోచనలు కలిగి ఉన్నారని చెప్పడానికి బదులుగా ఎక్కువ ప్రవర్తనా లక్షణాలు  
(ఏడుపు, చిరాకు మరియు తంత్రాలు వంటివి) లేదా శారీరక లక్షణాలు (వికారం, ఆకలి  
లేకపోవడం, కడుపు నొప్పి మరియు తలనొప్పి వంటివి) చూపుతారు. ప్రస్తుత కాలంలో  
చిన్ననాటి డిప్రెషన్‌కు సోషల్ మీడియా కూడా ప్రధాన కారణం. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి కథనాన్ని చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! డిప్రెషన్‌కు  
కారణాలు డిప్రెషన్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియరాలేదు. ఎటువంటి స్పష్టమైన  
కారణం లేకుండా డిప్రెషన్ ఆకస్మికంగా సంభవించవచ్చు. కొంతమంది నిపుణులు  
మెదడులోని రసాయనాల అసమతుల్యత వల్ల కావచ్చునని భావిస్తారు, మరికొందరు  
జన్యుపరమైన లోపం వల్ల కావచ్చునని భావిస్తున్నారు. ఒక వ్యక్తి యొక్క  
వాతావరణం మరియు భావోద్వేగాలు నిరాశను అభివృద్ధి చేయడంలో కీలక పాత్ర  
పోషిస్తాయని కొందరు నమ్ముతారు.  
  
అందువల్ల, డిప్రెషన్‌ను 'బయో-సైకో-సోషల్' పరంగా నిర్వచించవచ్చు, అంటే ఇది  
జీవ, మానసిక మరియు పర్యావరణ కారకాలను అతివ్యాప్తి చేయడం ద్వారా  
ప్రేరేపించబడిన సంక్లిష్ట రుగ్మత.  
  
మెదడులో ఏమి జరుగుతుంది? మన మెదడు మిలియన్ల కొద్దీ నాడీ కణాలతో  
రూపొందించబడింది, దీనిని న్యూరాన్లు అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ కణాలు మెదడు  
నుండి శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రసాయన సంకేతాలను ముందుకు వెనుకకు ప్రసారం  
చేయడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి. న్యూరాన్లు న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు (సాధారణ  
పదాలలో మెదడు రసాయనాలు) అని పిలువబడే రసాయన దూతల ద్వారా ఒకదానితో ఒకటి  
సంకర్షణ చెందుతాయి. ఈ సందేశాలు మెదడుకు ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు  
అనుభూతులను కలిగి ఉండటానికి సహాయపడతాయి, ఇవి మీ మెదడు పనితీరు మరియు మానసిక  
శ్రేయస్సులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.  
  
డిప్రెషన్ సమయంలో ఏమి జరుగుతుంది? నిరాశలో, మెదడు రసాయనాలలో అసమతుల్యత  
ఉందని నమ్ముతారు. ఈ న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లలో చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా  
ఉన్నాయి, ఇది మీ ఆలోచించే, అనుభూతి మరియు భావోద్వేగాలను ప్రభావితం చేసే  
సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లలో డోపమైన్,  
సెరోటోనిన్ మరియు నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ ఉన్నాయి. నిరాశను నిర్వహించడానికి  
మందులు తరచుగా మెదడులోని ఈ రసాయనాల స్థాయిలను మార్చడంపై దృష్టి పెడతాయి.  
  
డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న కొంతమందిలో, మెదడు స్కాన్‌లు చిన్న  
హిప్పోకాంపస్‌ను చూపుతాయి, ఇది దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తిలో ప్రధాన పాత్ర  
పోషిస్తుంది. ఒత్తిడి మరియు ఇతర ప్రమాద కారకాలకు గురికావడం వల్ల  
హిప్పోకాంపస్‌లోని నరాల కణాల పెరుగుదల దెబ్బతింటుంది మరియు నిరాశను  
ప్రేరేపిస్తుంది. డిప్రెషన్ రకాలు  
  
1. మేజర్ డిప్రెషన్ ఇది మీ రోజువారీ దినచర్యకు అంతరాయం కలిగించే  
 విచారకరమైన మానసిక స్థితితో పాటు లక్షణాల కలయికతో కూడిన ఒక పరిస్థితి.  
 ఇది నిద్ర, తినడం, పని చేయడం మరియు ఇతర కార్యకలాపాల సామర్థ్యాన్ని  
 కలిగి ఉంటుంది. డిప్రెషన్ యొక్క ఎపిసోడ్‌లు జీవితకాలంలో ఒకసారి నుండి  
 చాలా సార్లు సంభవించవచ్చు మరియు రెండు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం  
 కొనసాగవచ్చు.  
  
2. డైస్టిమిక్ డిజార్డర్‌లో, వ్యక్తి కనీసం 2 సంవత్సరాల పాటు ఉండే తక్కువ  
 స్థాయి నుండి మితమైన డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతుంటాడు. లక్షణాలు తీవ్రమైన  
 మాంద్యం వలె లేనప్పటికీ, పరిస్థితి చికిత్సకు నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది.  
 ఈ రకమైన డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు తీవ్ర నిరాశకు గురవుతారు.  
  
3. పేర్కొనబడని మాంద్యం పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ రకమైన డిప్రెషన్‌లో  
 డిప్రెషన్ లక్షణాలు ఉన్నవారు ఉంటారు కానీ మేజర్ డిప్రెషన్‌గా  
 వర్గీకరించబడేంత తీవ్రమైనది కాదు.  
  
4. డిప్రెషన్‌తో అడ్జస్ట్‌మెంట్ డిజార్డర్‌లో ప్రధానమైన జీవిత ఒత్తిడి  
 లేదా కుటుంబ సభ్యుల మరణం, క్లిష్ట పరిస్థితిని గుర్తించడం మొదలైన  
 సంక్షోభం కారణంగా సంభవించే డిప్రెషన్ కూడా ఉంటుంది.  
  
5. బైపోలార్ డిప్రెషన్ (ఉన్మాదం) డిప్రెసివ్ లోస్ నుండి మానిక్ హైస్ వరకు  
 మూడ్ స్వింగ్‌ల ఎపిసోడ్‌లతో సంబంధం ఉన్న రుగ్మత. మానిక్ ఎపిసోడ్‌లలో  
 అధిక శక్తి, నిద్ర అవసరం తగ్గడం మరియు వాస్తవికతతో సంబంధం కోల్పోవడం  
 వంటి లక్షణాలు ఉండవచ్చు. డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్‌లలో తక్కువ శక్తి, తక్కువ  
 ప్రేరణ మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలపై ఆసక్తి కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు  
 ఉండవచ్చు. మూడ్ ఎపిసోడ్‌లు ఒక్కోసారి రోజుల నుండి నెలల వరకు ఉంటాయి  
 మరియు ఆత్మహత్య ఆలోచనలతో కూడా సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
6. సీజనల్ ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్ (SAD) ప్రతి సంవత్సరం ఒకే సమయంలో వచ్చే  
 డిప్రెషన్‌తో కూడిన మూడ్ డిజార్డర్. సంవత్సరంలో నిర్దిష్ట సమయాల్లో  
 తక్కువ సూర్యకాంతి ఉన్న వాతావరణాల్లో సీజనల్ ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్  
 ఏర్పడుతుంది. లక్షణాలు అలసట, నిరాశ, నిస్సహాయత మరియు సామాజిక ఉపసంహరణ  
 ఉన్నాయి. డిప్రెషన్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
ఎవరైనా డిప్రెషన్‌తో బాధపడవచ్చు, సాపేక్షంగా ఆదర్శవంతమైన పరిస్థితుల్లో  
జీవించే వ్యక్తి కూడా. అయినప్పటికీ, నిరాశను ప్రేరేపించగల లేదా ప్రభావితం  
చేసే అనేక సంభావ్య కారకాలు ఉన్నాయి:  
  
1. కుటుంబ చరిత్ర మరియు జన్యుశాస్త్రం జన్యుపరమైన అలంకరణ మరియు  
 వంశపారంపర్యత అనేది నిరాశను ప్రభావితం చేసే ముఖ్యమైన కారకాలుగా  
 భావించబడుతుంది. కొన్ని రకాల డిప్రెషన్ కుటుంబాలలో, ముఖ్యంగా బైపోలార్  
 డిజార్డర్‌లో నడుస్తుంది. డిప్రెషన్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచే బలమైన  
 జన్యుపరమైన భాగం ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నప్పటికీ, లక్షణాలను  
 ప్రేరేపించడానికి ఇతర కారకాలు సాధారణంగా అవసరమవుతాయి.  
  
2. మానసిక మరియు సామాజిక కారకాలు శారీరక, భావోద్వేగ లేదా లైంగిక వేధింపుల  
 చరిత్ర సామాజిక ఒంటరితనం లేదా ఒంటరితనం తక్కువ సామాజిక ఆర్థిక స్థితి  
 ప్రియమైన వ్యక్తిని కోల్పోవడం, విడాకులు, ఉద్యోగం కోల్పోవడం & ఆర్థిక  
 సమస్యలు వంటి ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలు కొన్నిసార్లు, వివాహం,  
 స్థలాలు మారడం, గ్రాడ్యుయేషన్ వంటి సానుకూల సంఘటనలు కూడా , లేదా పదవీ  
 విరమణ కూడా డిప్రెషన్‌కు కారణమవుతుంది, ఎందుకంటే వారు రోజువారీ  
 దినచర్యను మార్చవచ్చు, ఇది భావాలను ప్రేరేపించగలదు  
  
3. వైద్య పరిస్థితులు శారీరక ఆరోగ్యం మరియు కొనసాగుతున్న లేదా దీర్ఘకాలిక  
 శారీరక నొప్పి లేదా వ్యాధి, నిద్ర రుగ్మత, థైరాయిడ్ రుగ్మత, మధుమేహం,  
 కాలేయ వ్యాధి, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, అడిసన్స్ వ్యాధి, పార్కిన్సన్స్  
 వ్యాధి మరియు క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని వైద్య పరిస్థితులు నిరాశ లక్షణాలను  
 కలిగిస్తాయి.  
  
4. ఇన్ఫ్లమేషన్ వ్యాధులు లేదా ఒత్తిడి వల్ల కలిగే వాపు మెదడులో రసాయన  
 మార్పులకు కారణమవుతుంది, ఇది నిర్దిష్ట వ్యక్తులలో నిరాశను  
 ప్రేరేపిస్తుంది లేదా మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఇది ఔషధ చికిత్సకు  
 ప్రతిస్పందనను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
5. ట్రామాటిక్ బ్రెయిన్ ఇంజురీ (TBI) TBIలు లేదా పడిపోవడం, ప్రమాదాలు  
 మరియు కార్యాలయంలో ఏదైనా గాయం తర్వాత మరియు క్రీడలకు సంబంధించిన గాయాల  
 కారణంగా కంకషన్లు నిరాశను ప్రేరేపిస్తాయని భావిస్తున్నారు.  
  
6. కొన్ని మందులు రక్తపోటు (అధిక రక్తపోటు), క్యాన్సర్ మరియు మూర్ఛలకు  
 చికిత్స చేసే కొన్ని మందులు నిరాశకు కారణమవుతాయి. కొన్ని స్లీపింగ్  
 ఎయిడ్స్ మరియు మద్య వ్యసనం మరియు ఆందోళనకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే  
 మందులు వంటి కొన్ని మానసిక ఔషధాలు కూడా డిప్రెషన్‌ను ప్రేరేపించగలవు.  
  
7. వ్యక్తిత్వం తేలికగా అణగారిన వ్యక్తులు, ఒత్తిడి లేదా ఆందోళనను  
 ఎదుర్కోవడంలో ఇబ్బంది కలిగి ఉంటారు, తక్కువ ఆత్మగౌరవం కలిగి ఉంటారు  
 లేదా సాధారణంగా నిరాశావాద లేదా స్వీయ విమర్శనాత్మకంగా ఉండే వ్యక్తులు  
 నిరాశకు గురవుతారు.  
  
8. ఇతర మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితుల చరిత్ర ఆందోళన రుగ్మత, తినే రుగ్మతలు  
 లేదా పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్, పదార్థ వినియోగ రుగ్మతలు  
 మరియు అభ్యాస వైకల్యాలు సాధారణంగా డిప్రెషన్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి  
 లేదా శాశ్వతంగా ఉంటాయి.  
  
9. జీవనశైలి కారకాలు వినోద మాదకద్రవ్యాలు మరియు ఆల్కహాల్ కూడా నిరాశకు  
 కారణమవుతాయి లేదా దానిని మరింత దిగజార్చవచ్చు. రాత్రి వరకు ఆలస్యంగా  
 పని చేయడం మరియు ఆలస్యంగా లేవడం లేదా ఆరుబయట తక్కువ సమయం గడపడం అనేది  
 సిర్కాడియన్ రిథమ్‌కు భంగం కలిగించవచ్చు, ఇది నిరాశను రేకెత్తిస్తుంది.  
 సిర్కాడియన్ రిథమ్‌లో అంతరాయంతో పాటు, తగ్గిన సూర్యకాంతి కూడా శరీరంలో  
 సెరోటోనిన్ మరియు మెలటోనిన్ స్థాయిలలో పడిపోవడానికి దారితీస్తుంది, ఇది  
 మానసిక స్థితి మరియు మంచి నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది.  
  
10. పేలవమైన ఆహారం ముఖ్యమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల లోపంతో కూడిన పేలవమైన  
 లేదా అసమతుల్యమైన ఆహారం నిరాశకు కారణమవుతుంది. ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు,  
 విటమిన్ D మరియు ఒమేగా-6 నుండి ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల అసమతుల్యత  
 నిష్పత్తి తక్కువగా ఉండటం వలన డిప్రెషన్ పెరుగుదల రేటుతో సంబంధం కలిగి  
 ఉంటుంది. అలాగే, అధిక స్థాయిలో చక్కెర తీసుకోవడం నిరాశను  
 ప్రేరేపిస్తుందని భావిస్తున్నారు.  
  
పురుషుల కంటే మహిళలు ఎందుకు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు? ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ  
(WHO) ప్రకారం, డిప్రెషన్ భారం మగవారి కంటే ఆడవారిలో 50% ఎక్కువ.  
భారతదేశంలోని అన్ని వయసుల వర్గాలలో స్త్రీలలో డిప్రెషన్ విస్తృతంగా  
ప్రబలంగా ఉంది.  
  
డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే స్త్రీల యొక్క పెరిగిన దుర్బలత్వానికి దోహదపడే మానసిక  
సామాజిక మరియు సామాజిక కారకాలు: ఒత్తిడికి గురయ్యే లింగ-నిర్దిష్ట  
సాంఘికీకరణ కోపింగ్ స్టైల్ ప్రతికూల సామాజిక స్థితి మానసిక అనారోగ్యం యొక్క  
కళంకం గృహ హింస స్త్రీలు తమ బిడ్డను కనే సంవత్సరాలలో నిస్పృహ రుగ్మతలను  
అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఋతు చక్రాలు, గర్భం మరియు  
ప్రసవానికి సంబంధించిన హార్మోన్ల మార్పులకు కారణమని చెప్పవచ్చు. ఈ క్రింది  
రకాల డిప్రెషన్ స్త్రీలలో సంభవించవచ్చు:  
  
1. ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్: ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్  
 డిస్పోరిక్ డిజార్డర్ అనేది బహిష్టుకు పూర్వ రుగ్మత యొక్క తీవ్రమైన  
 రూపం, ఇది వారి ఋతు కాలానికి ముందు రోజులు లేదా వారాలలో మహిళలను  
 ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
2. యాంటెనాటల్ డిప్రెషన్: దీనిని ప్రినేటల్ లేదా పెరినాటల్ డిప్రెషన్ అని  
 కూడా అంటారు. ఇది గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు  
 సకాలంలో లేదా సరిగ్గా చికిత్స చేయకపోతే ప్రసవానంతర నిరాశకు  
 దారితీస్తుంది.  
  
3. ప్రసవానంతర మానసిక రుగ్మతలు: వాటిని మూడు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు:  
 ప్రసవానంతర బ్లూస్, ప్రసవానంతర డిప్రెషన్ మరియు ప్రసవానంతర సైకోసిస్.  
  
ప్రసవానంతర బ్లూస్ ప్రసవానంతర బ్లూస్ లేదా "బేబీ బ్లూస్" అని పిలవబడేవి  
చాలా మంది స్త్రీలలో డెలివరీ తర్వాత రోజులలో సంభవిస్తాయి. తల్లి ఒత్తిడికి  
లోనవుతుంది మరియు ఆకస్మిక మానసిక కల్లోలం కలిగి ఉంటుంది. ఆమె అసహనంగా,  
చిరాకుగా, చంచలంగా, ఒంటరిగా, విచారంగా లేదా ఏ కారణం లేకుండా ఏడవవచ్చు.  
ప్రసవానంతర బ్లూస్‌కు ఎల్లప్పుడూ చికిత్స అవసరం లేదు మరియు కొన్ని రోజుల  
నుండి ఒక వారం వరకు పరిష్కరించవచ్చు. ప్రేమ మరియు భరోసా, పిల్లల సంరక్షణ  
బాధ్యతలను పంచుకోవడంలో కుటుంబం నుండి మద్దతు మరియు ఇతర కొత్త తల్లులతో  
మాట్లాడటం గొప్ప సహాయంగా ఉంటుంది.  
  
ప్రసవానంతర మాంద్యం ప్రసవానంతర మాంద్యం ప్రసవం తర్వాత లేదా యాంటెనాటల్  
డిప్రెషన్ యొక్క కొనసాగింపుగా వెంటనే ప్రారంభమవుతుంది మరియు చికిత్స  
చేయవలసి ఉంటుంది. ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క ప్రపంచ వ్యాప్తి 1000 జననాలకు  
100‒150గా అంచనా వేయబడింది.  
  
ఒక స్త్రీ బేబీ బ్లూస్‌లో అనుభవించినట్లుగానే కానీ బలమైన భావాలను కలిగి  
ఉంటుంది. ప్రసవానంతర మాంద్యం యొక్క లక్షణాలు తరచుగా అధ్వాన్నంగా ఉంటాయి  
మరియు ఒక సంవత్సరం వరకు ఉంటాయి. ప్రసవానంతర మాంద్యం దీర్ఘకాలిక లేదా  
పునరావృత మాంద్యంకు దారి తీస్తుంది, ఇది తల్లి-శిశువుల సంబంధాన్ని మరియు  
పిల్లల పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రసవానంతర  
మాంద్యం ఉన్న తల్లుల పిల్లలు అణగారిన తల్లుల పిల్లలతో పోలిస్తే ఎక్కువ  
అభిజ్ఞా, ప్రవర్తనా మరియు వ్యక్తుల మధ్య సమస్యలను కలిగి ఉంటారు. అందువల్ల,  
మందులు మరియు కౌన్సెలింగ్‌తో సకాలంలో చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం  
  
ప్రసవానంతర సైకోసిస్ ప్రసవానంతర సైకోసిస్, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1000  
జననాలకు 0.89 నుండి 2.6 వరకు వ్యాప్తి చెందుతుంది, ఇది ప్రసవానంతర  
ప్రారంభమయ్యే తీవ్రమైన రుగ్మత. ప్రసవానంతర సైకోసిస్‌తో బాధపడుతున్న కొత్త  
తల్లులు ఆందోళన చెందుతారు, కోపంగా ఉంటారు మరియు వింత ప్రవర్తనను  
ప్రదర్శిస్తారు. వారు భ్రాంతులు, భ్రమలు, నిద్రలేమితో కూడా బాధపడవచ్చు  
మరియు అరుదుగా ఆత్మహత్య లేదా నరహత్య ఆలోచనలను కలిగి ఉంటారు. వారికి వెంటనే  
వైద్య సహాయం అవసరం.  
  
యువకులు Vs ముసలివారు: ఎవరు ఎక్కువ నిస్పృహలో ఉన్నారు? ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
డిప్రెషన్ ప్రారంభమయ్యే సగటు వయస్సు 24 నుండి 35 సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది.  
భారతదేశంలో, డిప్రెషన్ ప్రారంభమయ్యే సగటు వయస్సు 31.9 సంవత్సరాలు.  
  
ప్రస్తుతం చిన్న వయసులో డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే ధోరణి ఉంది. ఉదాహరణకు,  
అణగారిన వ్యక్తులలో 40% మందికి 20 ఏళ్లలోపు మొదటి డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్  
ఉంటుంది, 50% మందికి 20 - 50 ఏళ్ల మధ్య మొదటి ఎపిసోడ్ ఉంటుంది మరియు  
మిగిలిన 10% మందికి 50 ఏళ్ల తర్వాత ఉంటుంది.  
  
యుక్తవయసులోని డిప్రెషన్ సంవత్సరాలుగా, డిప్రెషన్ వచ్చే వయస్సు తగ్గుతోందని  
గుర్తించబడింది మరియు ఇప్పుడు పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో ఇది ఎక్కువగా  
గుర్తించబడుతోంది.  
  
పిల్లలు మరియు యుక్తవయసులో డిప్రెషన్‌తో సంబంధం ఉన్న కారకాలు: పాఠశాలలో  
ఒత్తిడి తక్కువ విద్యా పనితీరు పరీక్షలో వైఫల్యం కుటుంబంలో ఒత్తిడి  
ఇల్లు/నివాసం మార్చడం కుటుంబ సభ్యుని మరణం దీర్ఘకాలం లేకపోవడం లేదా  
తల్లిదండ్రుల మరణం తీవ్రమైన అనారోగ్యం సంబంధానికి ముగింపు తెలుసా?  
కరోనావైరస్ చాలా మంది రోగులలో న్యూరోలాజిక్ లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. వీటితో  
పాటు, మహమ్మారి ఒంటరితనం, లాక్‌డౌన్‌లు, ప్రియమైన వారిని కోల్పోవడం,  
నిరుద్యోగం మరియు ఆర్థిక సమస్యల కారణంగా మానసికంగా దెబ్బతింది. ఈ కారకాలు  
డిప్రెషన్ కేసుల పెరుగుదలకు దారితీశాయి. COVID-19 గురించి మరింత చదవండి!  
ప్రముఖులు దీపికా పదుకొణెను ప్రభావితం చేశారు, బాలీవుడ్ నటి 2015లో  
డిప్రెషన్‌తో ఆమె చేసిన పోరాటం గురించి మరియు దానితో పోరాడి విజేతగా  
నిలిచేందుకు కౌన్సెలింగ్ ఆమెకు ఎలా సహాయపడింది. బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్  
షారుఖ్ ఖాన్ 2010లో భుజానికి గాయం అయినప్పుడు డిప్రెషన్‌లో ఉన్నట్లు కూడా  
చెప్పాడు. డిప్రెషన్ నిర్ధారణ  
  
డిప్రెషన్ నిర్ధారణ చరిత్ర మరియు భౌతిక ఫలితాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మేజర్  
డిప్రెసివ్ డిజార్డర్‌ని నిర్ధారించడానికి డయాగ్నస్టిక్ లేబొరేటరీ పరీక్షలు  
అందుబాటులో లేవు.  
  
1. సైకియాట్రిక్ మూల్యాంకనం ఇది భావోద్వేగ, ప్రవర్తనా లేదా అభివృద్ధి  
 రుగ్మతలను నిర్ధారించడానికి అవసరమైన సమగ్ర మూల్యాంకనం. మూల్యాంకనంలో  
 ప్రవర్తనల వివరణ (మారిన ప్రవర్తన ఎంతకాలం ఉంటుంది మరియు ప్రవర్తనలు  
 ఎక్కువగా జరిగే పరిస్థితులు ఏమిటి) మరియు పూర్తి వైద్య చరిత్ర, వ్యక్తి  
 యొక్క మొత్తం శారీరక ఆరోగ్యం యొక్క వివరణ, ఏవైనా ఇతర అనారోగ్యాల  
 జాబితాను కలిగి ఉండవచ్చు. లేదా ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితులు మరియు ఏవైనా  
 ప్రస్తుత కొనసాగుతున్న చికిత్సలు.  
  
DSM 5 మార్గదర్శకాలు\*\* ఇవి DSM-5లో జాబితా చేయబడిన 9 లక్షణాలు. మేజర్  
డిప్రెసివ్ డిజార్డర్‌ని నిర్ధారించడానికి ఐదుగురు తప్పనిసరిగా హాజరు  
కావాలి (లక్షణాలలో ఒకటి అణగారిన మూడ్ లేదా ఆసక్తి లేదా ఆనందాన్ని  
కోల్పోవడం): నిద్ర భంగం ఆసక్తి/ఆనందం తగ్గింపు అపరాధ భావాలు లేదా విలువ  
లేని ఆలోచనలు శక్తి మార్పులు/అలసట ఏకాగ్రత/శ్రద్ధ బలహీనత ఆకలి /బరువు  
మార్పులు సైకోమోటర్ ఆటంకాలు ఆత్మహత్య ఆలోచనలు అణగారిన మూడ్ 2. రక్త  
పరీక్షలు డిప్రెషన్ నిర్ధారణ చరిత్ర మరియు భౌతిక ఫలితాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
మేజర్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్‌ని నిర్ధారించడానికి డయాగ్నస్టిక్ లేబొరేటరీ  
పరీక్షలు అందుబాటులో లేవు. అయినప్పటికీ, డిప్రెషన్‌గా వ్యక్తమయ్యే ఏవైనా  
అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులను మినహాయించడంలో ప్రయోగశాల పరీక్షలు సహాయపడతాయి.  
అవి: పూర్తి రక్త కణం (CBC) కౌంట్ థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH)  
విటమిన్ B-12 రాపిడ్ ప్లాస్మా రీజిన్ (RPR) టాక్సిక్ స్క్రీనింగ్  
(క్రియాశీల పదార్థ దుర్వినియోగాన్ని తోసిపుచ్చడానికి) HIV పరీక్ష కాల్షియం,  
ఫాస్ఫేట్ మరియు మెగ్నీషియం స్థాయిలతో సహా ఎలక్ట్రోలైట్‌లు యూరియా నైట్రోజన్  
(BUN) మరియు క్రియేటినిన్ కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు (LFTలు) బ్లడ్ ఆల్కహాల్  
స్థాయి రక్తం మరియు మూత్రం టాక్సికాలజీ స్క్రీన్ ధమని రక్త వాయువు (ABG)  
డెక్సామెథాసోన్ అణచివేత పరీక్ష (కుషింగ్ డిసీజ్, కానీ డిప్రెషన్‌లో కూడా  
పాజిటివ్) కోసింట్రోపిన్ (ACTH) ఉద్దీపన పరీక్ష (అడిసన్ వ్యాధి)  
ఒక పరీక్షను బుక్ చేయండి!  
  
3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు రక్త పరీక్షల మాదిరిగానే, ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఇతర  
 వైద్య కారణాలు మరియు పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి సహాయపడతాయి. వీటిలో  
 ఇవి ఉన్నాయి: సందర్శించాల్సిన మెదడు నిపుణుల CT స్కాన్ MRI  
  
మీకు మాంద్యం యొక్క ఈ క్లాసిక్ లక్షణాలు కొన్ని ఉంటే మరియు మీ లక్షణాలు  
తీవ్రంగా ఉంటే మరియు కొన్ని వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటే, మీరు సహాయం  
తీసుకోవాలి. ప్రారంభించడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం మీ వైద్యుడితో.  
  
మీరు సందర్శించగల వైద్యులు/నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ సైకియాట్రిస్ట్  
క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ మా వైద్యులతో ఇప్పుడే సంప్రదింపులు బుక్ చేసుకోండి  
మరియు మీ సమస్యలను పరిష్కరించుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! డిప్రెషన్  
చికిత్స  
  
మానసిక రుగ్మతలకు డిప్రెషన్ అత్యంత చికిత్స చేయదగినది. డిప్రెషన్ చికిత్సలో  
ఔషధ (వైద్య) మరియు మానసిక విధానాలు రెండూ ఉంటాయి.  
  
1. వైద్య చికిత్స మాంద్యం చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులను యాంటిడిప్రెసెంట్స్  
 అంటారు. ఈ మందులు వాడిన మొదటి వారం లేదా రెండు వారాలలో కొంత మెరుగుదలని  
 కలిగిస్తాయి, అయితే రెండు నుండి మూడు నెలల వరకు పూర్తి ప్రయోజనాలు  
 కనిపించకపోవచ్చు. కొన్ని వారాల తర్వాత రోగికి ఎటువంటి మెరుగుదల  
 కనిపించకపోయినా, అతని లేదా ఆమె మనోరోగ వైద్యుడు మందుల మోతాదును  
 మార్చవచ్చు లేదా మరొక యాంటిడిప్రెసెంట్‌ని జోడించవచ్చు లేదా భర్తీ  
 చేయవచ్చు. కొన్ని పరిస్థితులలో, ఇతర సైకోట్రోపిక్ మందులు సహాయపడవచ్చు.  
 మందులు పని చేయకపోతే లేదా మీరు దుష్ప్రభావాలను అనుభవిస్తే మీ  
 వైద్యుడికి తెలియజేయడం ముఖ్యం.  
  
అలాగే, చికిత్స తర్వాత లక్షణాలు మెరుగుపడకపోవడానికి గల కారణాలు: సిఫార్సు  
చేసిన కాలానికి యాంటిడిప్రెసెంట్స్ తీసుకోకపోవడం, ఎందుకంటే  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ఏదైనా ప్రభావాన్ని చూపడానికి 8 నుండి 12 వారాలు  
పట్టవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోవడం లేదు. తక్కువ మోతాదులో  
(డోసింగ్ కింద) మందులను తీసుకోవడం. ఏదైనా మోతాదు మార్పులు చేయడానికి ముందు  
ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యునితో చర్చించండి. నిస్పృహ లక్షణాల ప్రతిస్పందనకు దోహదం  
చేసే ఏకకాలిక పదార్థ దుర్వినియోగం. పరిష్కరించబడని కొన్ని అంతర్లీన వైద్య  
రుగ్మత. యాంటిడిప్రెసెంట్‌లను సాధారణ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు వైవిధ్య  
యాంటిడిప్రెసెంట్‌లుగా వర్గీకరించవచ్చు.  
  
A) సాధారణ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ఇవి మరింతగా విభజించబడ్డాయి:  
  
1. సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIలు) SSRIలు  
 డిప్రెషన్ మరియు యాంగ్జయిటీ చికిత్స కోసం ఫ్రంట్‌లైన్ డ్రగ్స్‌గా  
 ఉపయోగించబడతాయి. ఈ మందులు సెరోటోనిన్ మరియు మెదడు ఉత్పన్నమైన  
 న్యూరోట్రోఫిక్ ఫ్యాక్టర్ (BDNF) స్థాయిని పెంచుతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు  
 ఉదాహరణలు: ఎస్కిటోప్రామ్ ఫ్లూక్సేటైన్ సెర్ట్రాలైన్ పరోక్సేటైన్  
2. సెరోటోనిన్ మరియు నార్-అడ్రినలిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SNRIలు)  
 పేరు సూచించినట్లుగా, SNRIలు శరీరంలో సెరోటోనిన్ మరియు నోరాడ్రినలిన్  
 స్థాయిని పెంచడం ద్వారా డిప్రెషన్ చికిత్సలో సహాయపడే మందులు. ఈ వర్గం  
 క్రిందకు వచ్చే మందుల జాబితాలో ఇవి ఉన్నాయి: డులోక్సేటైన్  
 మిల్నాసిప్రాన్ వెన్లాఫాక్సిన్  
3. మోనోఅమైన్ ఆక్సిడేస్ (MAO) ఇన్హిబిటర్లు ఈ రకమైన యాంటిడిప్రెసెంట్  
 ప్రాథమికంగా నోరాడ్రినలిన్ స్థాయిని పెంచుతుంది, తద్వారా డిప్రెషన్  
 లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే, ఈ మందులు శరీరంలో సెరోటోనిన్  
 స్థాయిని కూడా పెంచుతాయి. సాధారణంగా సూచించబడిన MAO నిరోధకాలలో కొన్ని:  
 Phenelzine Isocarboxazid Tranylcypromine  
4. ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ (TCA) ఈ తరగతి యాంటిడిప్రెసెంట్స్  
 శరీరంలో నోరాడ్రినలిన్ హార్మోన్ స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా పని చేస్తాయి.  
 ఇవి కాలం చెల్లిన మందులు (ప్రస్తుతం ఉపయోగించబడవు). ఈ ఔషధాలకు  
 ఉదాహరణలు: నార్ట్రిప్టిలైన్ అమిట్రిప్టిలైన్ ఇమిప్రమైన్ గమనిక:  
 సెలెగిలిన్, చర్మంపై ఒక ప్యాచ్‌గా అంటుకునే కొత్త MAOI, ఇతర MAOIల కంటే  
 తక్కువ దుష్ప్రభావాలకు కారణం కావచ్చు.  
  
B) ఎటిపికల్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ఈ క్లాస్ డ్రగ్స్‌కి నిర్దిష్ట యాక్షన్  
 మెకానిజం లేనందున వాటిని ఎటిపికల్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ అంటారు. ఈ ఔషధాల  
 యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: మిర్టాజాపైన్ అగోమెలటైన్ బుప్రోపియన్  
 అటోమోక్సేటైన్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన  
 8 విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
2. సైకోథెరపీని టాక్ థెరపీ లేదా సైకలాజికల్ థెరపీ అని కూడా పిలుస్తారు,  
 ఇది మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులతో కౌన్సెలింగ్ సెషన్‌ల రూపంలో మీ పరిస్థితి  
 మరియు సంబంధిత సమస్యల గురించి మాట్లాడటం ద్వారా మాంద్యం చికిత్సకు  
 ఉపయోగించే ఒక సాధారణ విధానం. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT): ఈ  
 రకమైన మానసిక చికిత్స రోగికి వారి క్లిష్ట పరిస్థితులను  
 నిర్వహించడానికి నైపుణ్యాలను నేర్పడంలో సహాయపడుతుంది. చికిత్స అభిజ్ఞా  
 భాగంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది రోగికి ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితి మరియు  
 ప్రవర్తనా భాగం గురించి వారి ఆలోచనను మార్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది,  
 ఇది ఏదైనా పరిస్థితికి వారి ప్రతిచర్యలను మార్చడానికి మరింత  
 సహాయపడుతుంది. ఇంటర్ పర్సనల్ థెరపీ (IPT): ఇది డిప్రెషన్ యొక్క  
 లక్షణాలను మెరుగుపరచడం మరియు మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడంపై దృష్టి  
 సారించే సమయ-పరిమిత విధానం. ఇందులో, ఒక చికిత్సకుడు రోగిని ఇతరులతో  
 వారి సంభాషణను మెరుగుపరచడానికి మరియు సమస్యను పరిష్కరించడానికి గట్టిగా  
 నిమగ్నమై ఉంటాడు.  
3. శస్త్రచికిత్స మరియు ఇతర జోక్యాలు ఎలక్ట్రో-కన్వల్సివ్ థెరపీ (ECT):  
 షాక్ థెరపీ అని కూడా పిలుస్తారు, తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌కు ఈ చికిత్స  
 విధానం ఉత్తమమైనది. ఔషధ చికిత్సకు ప్రతిస్పందించని, మానసికంగా లేదా  
 ఆత్మహత్య చేసుకునే లేదా ప్రమాదకరమైన రోగులకు కూడా ఇది ఉపయోగకరంగా  
 ఉంటుంది. ఔషధ చికిత్సల కంటే చర్య యొక్క ప్రారంభం చాలా వేగంగా ఉండవచ్చు,  
 చికిత్స ప్రారంభించిన 1 వారంలోపు ప్రయోజనం తరచుగా కనిపిస్తుంది.  
 ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (TMS): ఇది సాధారణంగా  
 యాంటిడిప్రెసెంట్స్‌కు ప్రతిస్పందించని వారికి కేటాయించబడుతుంది. TMS  
 సమయంలో, మీ స్కాల్ప్‌కు వ్యతిరేకంగా ఉంచబడిన ట్రీట్‌మెంట్ కాయిల్, ఇది  
 మూడ్ రెగ్యులేషన్ మరియు డిప్రెషన్‌లో పాల్గొనే మీ మెదడులోని నాడీ  
 కణాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు సంక్షిప్త అయస్కాంత పల్స్‌లను పంపుతుంది.  
 వాగస్ నరాల ప్రేరణ (VNS): ఈ విధానం వక్రీభవన సందర్భాలలో కూడా  
 ఉపయోగించబడుతుంది. ECT వలె, ఇది మాంద్యం యొక్క లక్షణాలను ఉపశమనానికి  
 విద్యుత్ ప్రేరణను ఉపయోగిస్తుంది. తేడా ఏమిటంటే, పరికరం మీ శరీరంలో  
 శస్త్రచికిత్స ద్వారా అమర్చబడింది. VNS అనేది కనీసం రెండు  
 యాంటిడిప్రెసెంట్ ట్రయల్స్‌కు స్పందించని దీర్ఘకాలిక మాంద్యం యొక్క  
 దీర్ఘకాలిక (తీవ్రమైనది కాదు) మాంద్యం కోసం FDA- ఆమోదించబడింది. దీని  
 ప్రభావాలు కనిపించడానికి 9 నెలల వరకు పట్టవచ్చు మరియు అధ్యయనాలు  
 అర్ధవంతమైన ప్రతిస్పందన 3 మందిలో 1 మందిలో మాత్రమే సంభవిస్తుందని  
 తేలింది. డిప్రెషన్ యొక్క సంక్లిష్టతలు  
  
వృద్ధులలో డిప్రెషన్ తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు, వీటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: అధిక వైకల్యం మతిమరుపు వైద్య అనారోగ్యం నుండి పెరిగిన లక్షణాలు  
ఆత్మహత్య ఆలోచనలు అపోహ: డిప్రెషన్ చెడు మంత్రాల వల్ల వస్తుంది (జాదు-టోనా)  
వాస్తవం: రక్తపోటు మరియు మధుమేహం వలె, నిస్పృహ రుగ్మతలు రసాయన భంగం వల్ల  
కలుగుతాయి. శరీరంలోని ఒక భాగంలో (ఈ సందర్భంలో మెదడు ప్రభావితమైన శరీరంలోని  
భాగం). ఈ రుగ్మతలు మంత్రతంత్రాల వల్ల సంభవించవు మరియు ఆధ్యాత్మిక వైద్యుల  
(ఓజా-తాంత్రిక్/ఝాద్-ఫూంక్) ద్వారా చికిత్సలు అవసరం లేదు. సరైన వృత్తిపరమైన  
మార్గదర్శకత్వం పొందడం వలన నిరాశకు చికిత్స చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి! డిప్రెషన్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
యోగా  
  
1. సేతుబంధాసన (వంతెన భంగిమ) మీ వైపులా చేతులతో మీ వెనుకభాగంలో పడుకుని,  
 మీ మోకాళ్ళను వంచండి, తద్వారా మీ పాదాలు నేలపై మరియు మీ పిరుదులకు  
 వీలైనంత దగ్గరగా ఉంటాయి. మీ చేతులతో మీ తుంటిని నెమ్మదిగా పైకి లేపండి  
 మరియు 5 శ్వాసల కోసం భంగిమను పట్టుకోండి.  
  
2. మర్జారియాసనా (పిల్లి సాగదీయడం) నేలపై ముఖం-క్రిందికి పడుకుని, నాలుగు  
 కాళ్లపై లేచి అరచేతులను నేలపై అమర్చి, మోకాళ్లను వంచి పిల్లిని పోలి  
 ఉంటుంది. మీ వెనుకభాగం సున్నితంగా వంపుగా ఉండాలి. ఇప్పుడు 5 గణనల కోసం  
 సాధారణంగా శ్వాస తీసుకోండి. ఈ భంగిమ పొట్ట మరియు వెన్నెముక కండరాలను  
 రిలాక్స్ చేస్తుంది.  
  
3. సుఖాసన (సులభ భంగిమ) ఇది మీ మనస్సు మరియు శరీరంలో ప్రశాంతతను ఇస్తుంది.  
 మీరు ధ్యానం కోసం కూర్చున్నట్లుగా మీ వెన్నెముక నిటారుగా మరియు  
 అరచేతులను మీ మోకాళ్లపై ఉంచి సౌకర్యవంతమైన ప్రదేశంలో క్రాస్ కాళ్ళతో  
 కూర్చోండి. అప్పుడు సాధారణంగా శ్వాస తీసుకోండి మరియు మీ శరీరంలోకి  
 ప్రవేశించడం మరియు నిష్క్రమించడంపై దృష్టి పెట్టండి.  
  
4. బాలసన (పిల్లల భంగిమ) ఈ భంగిమ కోసం, మీరు మీ మోకాళ్లను వంచి మీ మడమల  
 మీద కూర్చోవాలి. మీ చేతులను మీ తొడలపై ఉంచి, మీ ముక్కు నేలకు తాకేలా మీ  
 మొండెం నేల వైపుకు వంచండి. మీ అరచేతులు పైకి ఎదురుగా ఉండేలా మీ చేతులను  
 మీ పాదాల దగ్గర మీ వైపులా తీసుకురండి. 5 నుండి 10 గణనల వరకు లోతైన  
 శ్వాస తీసుకోండి.  
  
5. సవాసనా (శవం భంగిమ) ఇది చాలా సులభమైనది మరియు లోతైన విశ్రాంతికి  
 దారితీస్తుంది. మీ వెనుకభాగంలో పడుకుని, మీ చేతులను మీ వైపులా వదులుగా  
 ఉంచండి. లోతైన శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు మీ శరీరం విశ్రాంతి మరియు  
 మునిగిపోనివ్వండి. మీరు మీ వీపు పొడవున ఒక దుప్పటి లేదా దిండును ఉంచే  
 మద్దతు ఉన్న సవాసనాను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.  
  
6. పశ్చిమోత్తనాసనం (కూర్చుని ముందుకు వంగి) నిరాశ మరియు ఆందోళనను  
 తగ్గించడంతో పాటు, ఈ భంగిమ జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది, వెనుక మరియు  
 కాళ్ళ కండరాలను సాగదీయడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన మూత్రపిండాలు మరియు  
 గర్భాశయాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. మీ కాళ్లను మీ ఎదురుగా నేరుగా చాచి  
 కూర్చున్నప్పుడు, మీ మొండెం మీ మోకాళ్లను తాకేలా మీ ముక్కుతో ముందుకు  
 మరియు క్రిందికి వంచండి. మీ అరచేతులతో మీ పాదాలను పట్టుకోవడానికి మీ  
 చేతులను సమాంతరంగా మరియు మీ కాళ్ళ పైన చాచండి. నీకు తెలుసా? ప్రపంచ  
 ఆరోగ్య సంస్థ నుండి 2017 నివేదిక ప్రకారం, ప్రపంచంలో వైకల్యానికి  
 డిప్రెషన్ ప్రధాన కారణం, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా 300 మిలియన్ల మంది  
 ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తుంది. డిప్రెషన్‌తో పోరాడటానికి ఇక్కడ కొన్ని  
 సహజ మార్గాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఇక్కడ తనిఖీ చేయండి! డిప్రెషన్‌తో  
 జీవించడం  
  
నిరాశను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే ఆచరణాత్మక మార్గాల జాబితా  
ఇక్కడ ఉంది:  
  
1. మాట్లాడండి డిప్రెషన్‌తో సమర్ధవంతంగా పోరాడటానికి, మీరు సామాజిక సహాయం  
 కోరడం చాలా ముఖ్యం. మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో కనెక్ట్  
 అవ్వండి. ఎక్కువగా మాట్లాడటానికి మరియు మీ సమస్యలను పంచుకోవడానికి  
 ప్రయత్నించండి. మీ ఆందోళనల గురించి మాట్లాడటం మీ సమస్య యొక్క భారాన్ని  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
2. మిమ్మల్ని సంతోషపరిచే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనండి, డిప్రెషన్ మీ శక్తిని  
 మరియు ఒకప్పుడు మీ అభిరుచిగా ఉన్న కార్యకలాపాలలో మిమ్మల్ని మీరు  
 నిమగ్నం చేయాలనే ఉత్సాహాన్ని తొలగిస్తుంది. ఈ స్థితి నుండి మిమ్మల్ని  
 మీరు బయటకు లాగడానికి ప్రయత్నించకపోవడం మీ నిరాశను మరింత తీవ్రతరం  
 చేస్తుంది. డిప్రెషన్‌తో సమర్ధవంతంగా పోరాడేందుకు మిమ్మల్ని సంతోషంగా  
 ఉంచే కార్యకలాపాలలో మిమ్మల్ని మీరు నిమగ్నం చేసుకోండి. మీకు విశ్రాంతి  
 మరియు శక్తినిచ్చే కార్యకలాపాలను ఎంచుకోవడం ద్వారా చురుకుగా ఉండండి.  
3. మీ పట్ల కఠినంగా ఉండకండి డిప్రెషన్ మిమ్మల్ని స్వీయ ద్వేషం మరియు  
 ఇబ్బందికి గురిచేస్తుంది. ఇది అన్ని సమస్యలపై ప్రతికూలంగా మరియు చాలా  
 విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించేలా చేస్తుంది. మీరు మీ పట్ల కనికరంతో ఉండటం  
 ముఖ్యం మరియు ఇతరులతో కనెక్ట్ అవ్వకుండా మిమ్మల్ని కించపరచడం లేదా  
 నిరుత్సాహపరచడం కాదు. ఇతరులకు మద్దతివ్వడం ఒకరి మానసిక స్థితిని  
 పెంచుతుందని మరియు ఒకరిని సంతోషపెట్టేలా చేస్తుందని పరిశోధనలు  
 సూచిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడానికి, మీరు మీ స్వంతంగా  
 ప్రేమించుకోవడం ముఖ్యం.  
4. కదలకుండా ఉండండి డిప్రెషన్ మిమ్మల్ని మంచంలో ఉంచేలా లేదా మీ సోఫాకు  
 అతుక్కుపోయేలా చేస్తుంది. మీరు ఎంత తక్కువ తిరుగుతుంటే అంత అధ్వాన్నంగా  
 ఉండవచ్చు. ప్రతిరోజూ స్నేహితుడితో లేదా ఒంటరిగా 20 నిమిషాల నడకకు  
 వెళ్లండి. మీకు ఆసక్తి కలిగించే క్రీడను లేదా మిమ్మల్ని కదిలించే ఏదైనా  
 ఇతర శారీరక శ్రమను కూడా మీరు ఎంచుకోవచ్చు. మానసిక స్థితిని పెంచే మరియు  
 మిమ్మల్ని సంతోషపరిచే ఎండార్ఫిన్‌ల వంటి న్యూరోకెమికల్స్ ఉత్పత్తిని  
 వ్యాయామం పెంచుతుందని కనుగొనబడింది.  
5. కొంత సూర్యరశ్మిని పొందండి, డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న వారిపై  
 సూర్యరశ్మి చికిత్సా ప్రభావాన్ని చూపుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
 సూర్యకాంతి అణగారిన మానసిక స్థితిని పెంచుతుందని కనుగొనబడింది మరియు  
 చికిత్సగా పనిచేస్తుంది. సూర్యకాంతిలో ఆరుబయట చిన్న నడకలు చేయండి.  
 చీకటి గదిలో కాఫీ/టీ తాగడాన్ని ఎంచుకునే బదులు, ఎండలో కూడా అలానే  
 ప్రయత్నించండి. మీరు యోగాను అభ్యసిస్తే, తెల్లవారుజామున దీన్ని చేయండి  
 మరియు సూర్యకాంతి ప్రయోజనాలను కూడా ఆస్వాదించండి.  
6. మానసిక స్థితిని పెంచే ఆహారాలను కలిగి ఉండండి, డిప్రెషన్‌తో  
 పోరాడుతున్నప్పుడు, బి కాంప్లెక్స్, విటమిన్ సి మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ  
 యాసిడ్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను చేర్చండి. ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్స్ (EPA  
 మరియు DHA అధికంగా) మూడ్ స్వింగ్‌లను స్థిరీకరించడానికి కనుగొనబడ్డాయి.  
 మీ ఆహారంలో కొవ్వు చేపలు లేదా చేప నూనె సప్లిమెంట్స్ వంటి ఆహారాలను  
 చేర్చండి. మీ భోజనాన్ని దాటవేయవద్దు. మీరు సాధారణ గంటల తర్వాత (2-3  
 గంటలు) తినాలని నిర్ధారించుకోండి. చక్కెరలు మరియు బేకరీ ఐటమ్‌లు,  
 పాస్తా మరియు ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలను  
 తీసుకోవడం తగ్గించండి, ఎందుకంటే అవి ఎనర్జీ క్రాష్‌కు దారితీయవచ్చు.  
7. వైద్య సహాయం కోరండి తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, పైన పేర్కొన్న అన్ని  
 ఆచరణాత్మక చిట్కాలు ఫలితాలను పొందడంలో విఫలమైనప్పుడు మీరు చికిత్సకుడి  
 నుండి సహాయం పొందడం మంచిది. వైద్య సహాయం పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో  
 మరియు మీ లక్షణాలను అదుపులో ఉంచడంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది. డిప్రెషన్  
 మరియు సంబంధిత పరిస్థితులు  
  
డయాబెటిస్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ ఉన్నవారిలో డిప్రెషన్ రెండు నుండి మూడు  
రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందని మీకు తెలుసా?  
  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సాధారణ జనాభాతో పోలిస్తే టైప్ 1 డయాబెటిస్ ఉన్న  
రోగులలో డిప్రెషన్ యొక్క ప్రాబల్యం మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు  
టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో రెండు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. డయాబెటిక్  
పేషెంట్లలో డిప్రెషన్ మరియు యాంగ్జయిటీ ఉండటం వల్ల మధుమేహం యొక్క రోగ  
నిరూపణ మరింత దిగజారుతుంది, వైద్య చికిత్సకు అనుగుణంగా లేకపోవడం, జీవన  
నాణ్యత మరియు మరణాల సంఖ్య పెరుగుతాయి.  
  
సాధారణ కారణం ఒత్తిడి మరియు వాపు కావచ్చు, రెండూ డిప్రెషన్ మరియు టైప్ 2  
డయాబెటిస్‌ను ప్రోత్సహిస్తాయి, వాటి మధ్య సాధ్యమయ్యే సాధారణ సంబంధాన్ని  
ఇస్తాయి.  
  
గుండె జబ్బులు కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ (CHD) యొక్క పేద ఫలితాలతో సంబంధం కలిగి  
ఉన్నట్లు తెలిసింది. గుండెపోటు లేదా అస్థిరమైన ఆంజినా (గుండెకు రక్త ప్రసరణ  
తగ్గడం వల్ల విశ్రాంతి సమయంలో ఛాతీ నొప్పి) తర్వాత పేలవమైన రోగ నిరూపణకు  
డిప్రెషన్ ప్రమాద కారకంగా పనిచేస్తుంది. డిప్రెషన్‌తో గుండెపోటుతో  
బయటపడేవారిలో మరణించే ప్రమాదం డిప్రెషన్ లేని వారి కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ  
అని కూడా కనుగొనబడింది.  
  
ఇది తక్కువ-స్థాయి వాపుతో ముడిపడి ఉంది, ఇది ధమనుల అడ్డుపడటం మరియు  
కొలెస్ట్రాల్-నిండిన ఫలకం యొక్క చీలికలో పాల్గొంటుంది.  
  
డిప్రెషన్ ఒత్తిడి హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతుంది, ఇది పెరిగిన రక్త  
ప్రసరణ కోసం డిమాండ్‌లకు గుండె మరియు ధమనుల ప్రతిస్పందనను మందగిస్తుంది.  
ఇది ప్లేట్‌లెట్స్ అని పిలువబడే రక్త కణాల శకలాలను సక్రియం చేస్తుంది,  
రక్తప్రవాహంలో గడ్డకట్టడం మరియు ఏర్పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
డిప్రెషన్ మరియు ఇతర మానసిక రుగ్మతలు  
  
ఆందోళన రుగ్మతలు డిప్రెసివ్ డిజార్డర్స్ ఉన్న రోగులలో కొమొర్బిడ్ ఆందోళన  
సాధారణం. ఇది నిస్పృహ రుగ్మతల యొక్క క్లినికల్ ప్రదర్శనను క్లిష్టతరం  
చేస్తుంది మరియు చికిత్స నిరోధకతకు దోహదం చేస్తుంది. డిప్రెసివ్  
డిజార్డర్స్ ఉన్నవారిలో 70% కంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు కూడా ఆందోళన  
లక్షణాలను కలిగి ఉంటారని మరియు 40 నుండి 70% మంది ఏకకాలంలో కనీసం ఒక రకమైన  
ఆందోళన రుగ్మతకు సంబంధించిన ప్రమాణాలను కలిగి ఉన్నారని అధ్యయనాలు  
చెబుతున్నాయి. ఆందోళన లక్షణాలు లేదా ఆందోళన రుగ్మతల యొక్క ఏకకాల ఉనికి  
తరచుగా నిస్పృహ రుగ్మతల చికిత్సను క్లిష్టతరం చేస్తుంది.  
  
స్కిజోఫ్రెనియా సాంకేతికంగా, డిప్రెషన్ మరియు స్కిజోఫ్రెనియా పూర్తిగా  
భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ, అణగారిన మానసిక స్థితి సాధారణంగా మొదటి-ఎపిసోడ్  
స్కిజోఫ్రెనియాతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. స్కిజోఫ్రెనియా అనేది దీర్ఘకాలిక  
మానసిక రుగ్మత, ఇది ఒక వ్యక్తి తన పరిసరాలతో ఎలా ఆలోచిస్తాడు, అనుభూతి  
చెందుతాడు, ప్రవర్తిస్తాడు మరియు పరస్పర చర్య చేస్తాడు. అంతేకాకుండా, ఈ  
లక్షణాలు రోగి యొక్క దైనందిన జీవితాన్ని అలాగే కొన్ని సందర్భాల్లో వైద్య  
చికిత్సతో పాటు ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన జీవిత నాణ్యతను దెబ్బతీస్తాయని  
నివేదించబడింది.  
  
తినే రుగ్మతలు డిప్రెసివ్ డిజార్డర్స్ మరియు ఈటింగ్ డిజార్డర్స్ రెండూ  
బహుమితీయ మరియు వైవిధ్య రుగ్మతలు. అనోరెక్సియా నెర్వోసా ఉన్నవారిలో 32-39%  
మంది, బులీమియా నెర్వోసా ఉన్నవారిలో 36-50% మంది మరియు అతిగా తినే రుగ్మత  
ఉన్నవారిలో 33% మంది కూడా మేజర్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్‌తో బాధపడుతున్నారని  
పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. వారు స్త్రీలు మరియు బాలికలలో చాలా సాధారణం, కానీ  
పురుషులు మరియు అబ్బాయిలు అనోరెక్సియా లేదా బులీమియా ఉన్నవారిలో 5 నుండి 15  
శాతం మరియు అతిగా తినే రుగ్మత ఉన్నవారిలో 35 శాతం మంది ఉన్నారు.  
  
పదార్థ దుర్వినియోగం పదార్థ వినియోగం మరియు మానసిక అనారోగ్యం మధ్య బలమైన  
సంబంధం ఉందని రహస్యం కాదు. పదార్థ వినియోగం మరియు బలహీనతతో మాంద్యం యొక్క  
బలమైన లింక్ అణగారిన పదార్థ వినియోగదారులకు మెరుగైన చికిత్స జోక్యాలు  
అవసరమని సూచిస్తుంది.  
  
ఫోబియాస్ ఫోబియాస్ అనేది ఒక రకమైన ఆందోళన రుగ్మత, ఇందులో రోగికి ఒక  
వ్యక్తి, స్థలం, వస్తువు లేదా నిర్దిష్ట పరిస్థితి పట్ల అహేతుకమైన మరియు  
అన్నింటినీ కలిగి ఉండే భయం ఉంటుంది. దురదృష్టవశాత్తు, నిరాశ మరియు ఆందోళన  
దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. కొన్ని సాధారణ భయాలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
ఏవియోఫోబియా/ఏరోఫోబియా (ఎగిరే భయం) ఎమెటోఫోబియా (వాంతుల భయం) అమాక్సోఫోబియా  
(డ్రైవింగ్ భయం) తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు డిప్రెషన్‌కు మొదటి కారణం ఏమిటి?  
డిప్రెషన్‌కు కారణమయ్యే హార్మోన్ ఏది? మెదడులో సెరోటోనిన్ స్థాయిలను ఏది  
పెంచుతుంది? మీ మెదడులోని ఏ భాగం డిప్రెషన్‌తో ప్రభావితమవుతుంది? ఏ లింగం  
నిరాశకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది? డిప్రెషన్ జన్యుపరమైన వ్యాధినా? నేను  
ఎప్పటికీ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ తీసుకోవాలా? మీరు డిప్రెషన్ లేకుండా  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్ తీసుకుంటే ఏమి జరుగుతుంది? నిరాశకు రక్షణ కారకాలు  
ఏమిటి? నేను సహజంగా నా మానసిక స్థితిని ఎలా పెంచుకోగలను? డిప్రెషన్ నయం  
అవుతుందా? డిప్రెషన్ అనేది అనారోగ్యమా లేక మానసిక స్థితినా? డిప్రెషన్  
అనేది ఒత్తిడి కాకుండా మరేదైనా కారణం కావచ్చు? అన్ని యాంటిడిప్రెసెంట్స్  
ప్రకృతిలో మత్తుమందులా? సంకల్ప శక్తి మరియు ప్రమేయం ద్వారా నిరాశను  
నియంత్రించవచ్చా? సూచనలు ముఖ్య వాస్తవాలు. డిప్రెషన్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ.  
చివరిగా సెప్టెంబర్, 2021లో నవీకరించబడింది. డిప్రెషన్ అంటే ఏమిటి?  
డిప్రెషన్. అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోసియేషన్. చివరిగా అక్టోబర్, 2020లో  
సమీక్షించబడింది. స్థూలదృష్టి. డిప్రెషన్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్  
హెల్త్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్. చివరిగా ఫిబ్రవరి, 2018లో  
సవరించబడింది. గాంధీ PA, కిషోర్ J. డిప్రెషన్ యొక్క వ్యాప్తి మరియు  
ఢిల్లీలోని సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణుల మధ్య అనుబంధిత కారకాలు: ఒక క్రాస్ సెక్షనల్  
అధ్యయనం. ఇండియన్ J పబ్లిక్ హెల్త్ 2020;64:413-6. డిప్రెషన్. నేషనల్  
హెల్త్ పోర్టల్. భారతదేశం. చివరిగా సెప్టెంబర్, 2015న నవీకరించబడింది.  
అరవింద్ BA, గురురాజ్ G, లోగనాథన్ S, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో నిస్పృహ  
రుగ్మతల వ్యాప్తి మరియు సామాజిక ఆర్థిక ప్రభావం: బహుళ-సైట్ జనాభా-ఆధారిత  
క్రాస్-సెక్షనల్ అధ్యయనం. BMJ ఓపెన్. 2019;9(6):e027250. 2019 జూన్ 27న  
ప్రచురించబడింది. క్రౌస్ సి, కద్రియు బి, లాంజెన్‌బెర్గర్ ఆర్, జరాటే సిఎ  
జూనియర్, కాస్పర్ ఎస్. మేజర్ డిప్రెషన్‌లో రోగ నిరూపణ మరియు మెరుగైన  
ఫలితాలు: ఒక సమీక్ష. ట్రాన్స్ల్ సైకియాట్రీ. 2019;9(1):127. 2019 ఏప్రిల్  
3న ప్రచురించబడింది. చాంద్ SP, ఆరిఫ్ H. డిప్రెషన్. [2021 జూలై 26న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. బ్రిగిట్టా B. పాథోఫిజియాలజీ ఆఫ్  
డిప్రెషన్ మరియు మెకానిజమ్స్ ఆఫ్ ట్రీట్‌మెంట్. డైలాగ్స్ క్లిన్  
న్యూరోస్కీ. 2002;4(1):7-20. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్,  
జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్  
(IQWiG); 2006-. డిప్రెషన్: అవలోకనం. [2020 జూన్ 18న నవీకరించబడింది].  
వాంగ్ J, Wu X, Lai W, et al. ఔట్ పేషెంట్లలో డిప్రెషన్ మరియు డిప్రెసివ్  
లక్షణాల వ్యాప్తి: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. BMJ ఓపెన్.  
2017;7(8):e017173. 2017 ఆగస్టు 23న ప్రచురించబడింది. నేషనల్ రీసెర్చ్  
కౌన్సిల్ (US) మరియు ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ (US) డిప్రెషన్,  
పేరెంటింగ్ ప్రాక్టీసెస్ మరియు పిల్లల ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధిపై కమిటీ;  
ఇంగ్లాండ్ MJ, సిమ్ LJ, సంపాదకులు. తల్లిదండ్రులు, తల్లిదండ్రులు మరియు  
పిల్లలలో డిప్రెషన్: గుర్తింపు, చికిత్స మరియు నివారణను మెరుగుపరచడానికి  
అవకాశాలు. వాషింగ్టన్ (DC): నేషనల్ అకాడమీస్ ప్రెస్ (US); 2009. 3, ది  
ఎటియాలజీ ఆఫ్ డిప్రెషన్. కాల్టెన్‌బోక్ A, హార్మర్ C. ది న్యూరోసైన్స్ ఆఫ్  
డిప్రెసివ్ డిజార్డర్స్: గతం యొక్క సంక్షిప్త సమీక్ష మరియు భవిష్యత్తు  
గురించి కొన్ని పరిశీలనలు. బ్రెయిన్ న్యూరోస్కి అడ్వా.  
2018;2:2398212818799269. 2018 అక్టోబర్ 8న ప్రచురించబడింది.  
  
==================================================  
  
డయాబెటిస్‌ను డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, హైపర్గ్లైసీమియా, హై బ్లడ్ షుగర్  
అవలోకనం డయాబెటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, దీనిని డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ అని  
కూడా పిలుస్తారు, ఇది రక్తంలో అధిక స్థాయిలో గ్లూకోజ్‌కు కారణమయ్యే  
దీర్ఘకాలిక జీవక్రియ రుగ్మత. ప్యాంక్రియాస్ - ఇన్సులిన్ హార్మోన్‌ను  
ఉత్పత్తి చేస్తుంది - (ఏదైనా లేదా తగినంత) ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడంలో  
విఫలమైనప్పుడు లేదా రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను నియంత్రణలో ఉంచడానికి ఇన్సులిన్‌ను  
సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడంలో విఫలమైనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. డయాబెటిస్‌లో  
రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి: టైప్ 1 మరియు టైప్ 2. టైప్ 1 డయాబెటిస్‌ను  
జువెనైల్ డయాబెటిస్ లేదా చిన్ననాటి మధుమేహం అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది  
పిల్లలు మరియు యువకులలో చాలా తరచుగా సంభవిస్తుంది. టైప్ 2 డయాబెటీస్  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా అధిక శాతం (సుమారు 90%) మధుమేహం మరియు వారి 20 నుండి 80  
సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
మధుమేహంతో బాధపడుతున్నట్లయితే (ఉపవాసం> 126 mg/dl మరియు/లేదా భోజనం తర్వాత>  
200 mg/dl), మీరు క్రమానుగతంగా అనేక ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సి  
ఉంటుంది. సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలలో రక్త పరీక్షలు మరియు మూత్ర పరీక్షలు  
ఉన్నాయి. మధుమేహాన్ని జీవనశైలి మార్పులు, నోటి మందులు మరియు కొన్ని  
ఇంజెక్షన్లతో చికిత్స చేయవచ్చు. అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్, దీర్ఘకాలంలో తనిఖీ  
చేయకుండా వదిలేస్తే, కళ్ళు, నరాలు, మూత్రపిండాలు, కాళ్ళు మరియు గుండెకు  
హాని కలిగించవచ్చు.  
  
డయాబెటిస్‌కు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం, సమయానికి మందులు  
తీసుకోవడం మరియు ఏవైనా సమస్యలను గుర్తించడానికి క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు  
చేయడం వంటి జీవితకాల నిబద్ధత అవసరం. టైప్ 1 డయాబెటిస్‌లో సాధారణంగా  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు: 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు  
టైప్ 2 మధుమేహం: 20 నుండి 80 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులు లింగాన్ని ప్రభావితం  
చేస్తారు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న  
ప్యాంక్రియాస్ కళ్ళు నరాలు పాదాలు గుండె కిడ్నీలు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ  
ప్రపంచవ్యాప్త వ్యాప్తి: 463 మిలియన్ (2019) భారతదేశం: 77 మిలియన్ (2019)  
అనుకరించే పరిస్థితులు మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ హైపోథైరాయిడిజం  
హెమోక్రోమాటోసిస్ ప్యాంక్రియాటైటిస్ సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ ఇన్ఫెక్షన్‌లు  
కుషింగ్ సిండ్రోమ్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ గ్లూకోజ్-ఫాస్టింగ్  
జిజి రక్త పరీక్ష సిలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (HbA1c) పరీక్ష గ్లూకోజ్-రాండమ్  
బ్లడ్ (RBG) టెస్ట్ ట్రీట్‌మెంట్ బిగువానైడ్స్: మెట్‌ఫార్మిన్  
సల్ఫోనిలురియాస్: గ్లిమెపిరైడ్ & గ్లిపిజైడ్ థియాజోలిడినియోన్స్:  
పియోగ్లిటాజోన్ మెగ్లిటినైడ్‌లు: రెపాగ్లినైడ్ & నాట్‌గ్లినైడ్  
ఆల్ఫా-గ్లూకోసిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్: అకార్బోస్ & మిగ్‌లిప్‌టిన్ ఇన్హిబిటర్స్  
టిన్ మైమెటిక్స్: ఎక్సెనాటైడ్, లిరాగ్లుటైడ్ & దులాగ్లుటైడ్ రాపిడ్  
ఇన్సులిన్ యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్: లిస్ప్రో & గ్లులిసిన్ షార్ట్ యాక్టింగ్  
ఇన్సులిన్: ఇన్సులిన్ రెగ్యులర్ & సెమీడియట్ ఇన్సులిన్  
  
మధుమేహం యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
మధుమేహం యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు రకాలుగా సంబంధం లేకుండా, తరచుగా  
మూత్రవిసర్జన అధిక దాహం ఆకస్మిక బరువు తగ్గడం ఆకలి అస్పష్టమైన కంటిచూపు  
మంచం తడపడం శక్తి లేకపోవటం/అలసట కోతలు మరియు ఇతర గాయాలు ఆలస్యంగా నయం కావడం  
వల్ల డ్రై స్కిన్ ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు మధుమేహానికి కారణాలు  
  
టైప్ 1 డయాబెటీస్ ఇది స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిచర్య వలన సంభవిస్తుందని  
అంటారు, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్యాంక్రియాస్ యొక్క ఇన్సులిన్-ఉత్పత్తి  
చేసే బీటా కణాలపై దాడి చేస్తుంది మరియు నాశనానికి దారితీస్తుంది. ఫలితంగా,  
రక్తంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రణను ప్రభావితం చేసే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చాలా  
తక్కువగా ఉంటుంది లేదా ఉండదు. ఈ ప్రక్రియ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా  
పూర్తిగా అర్థం కానప్పటికీ, జన్యువులు అలాగే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, టాక్సిన్స్  
లేదా ఆహార కారకాలు వంటి పర్యావరణ కారకాలు పాత్ర పోషిస్తాయని నమ్ముతారు. ఇది  
చాలా తరచుగా పిల్లలు మరియు యువకులలో సంభవిస్తుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్  
ఇన్సులిన్‌కు శరీరం సరిగ్గా స్పందించలేకపోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు  
దారితీస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ పనికిరాకుండా పోతుంది, దీని వలన  
శరీరం మరింత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఫలితంగా, ప్యాంక్రియాస్ ఎక్కువ  
ఇన్సులిన్ కోసం శరీరం యొక్క డిమాండ్‌ను కొనసాగించడంలో విఫలమవుతుంది. ఇది  
క్రమంగా ఇన్సులిన్ యొక్క తగినంత ఉత్పత్తిని కలిగిస్తుంది, ఇది అధిక రక్తంలో  
గ్లూకోజ్‌కు దారితీస్తుంది. టైప్ 2 మధుమేహం యొక్క చాలా సందర్భాలలో  
ప్రిడయాబెటిస్ అని పిలవబడే దశ ద్వారా వెళుతుంది, దీనిలో కణాలు ఇన్సులిన్‌కు  
సాధారణంగా స్పందించవు. ఇతర రకాల మధుమేహం టైప్ 1 మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్  
కాకుండా, మీరు తెలుసుకోవలసిన ఇతర రూపాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1.  
ప్రీడయాబెటిస్ పేరు సూచించినట్లుగా, ప్రీడయాబెటిస్ అనేది రక్తంలో గ్లూకోజ్  
స్థాయిలు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ డయాబెటిస్‌గా వర్గీకరించబడేంత  
ఎక్కువగా లేని పరిస్థితి. సరళంగా చెప్పాలంటే, ఇది ఒక దశ, దీనిని  
విస్మరించినట్లయితే, టైప్ 2 మధుమేహం మరియు మధుమేహం సంబంధిత సమస్యలుగా  
అభివృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే దీనిని 'నాన్-డయాబెటిక్ హైపర్గ్లైకేమియా' లేదా  
'ఇంటర్మీడియట్ హైపర్గ్లైకేమియా' అని కూడా అంటారు. ప్రీడయాబెటిస్ యొక్క  
స్పష్టమైన లక్షణాలు లేవు, కాబట్టి మీరు దానిని కలిగి ఉండవచ్చు మరియు అది  
తెలియకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ, జీవనశైలి మార్పులతో ప్రారంభ చికిత్స మీ  
రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సాధారణ పరిధిలో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. 2.  
జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (GDM), గర్భధారణ సమయంలో నిర్ధారణ అయిన  
మధుమేహం అని నిర్వచించబడింది, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా గర్భిణీ స్త్రీలలో  
గణనీయమైన భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మహిళలు సాధారణంగా గర్భం యొక్క  
రెండవ లేదా మూడవ త్రైమాసికంలో గర్భధారణ మధుమేహాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారు. మీ  
భవిష్యత్ గర్భధారణ సమయంలో ఈ పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం కూడా  
ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఇది పిల్లలలో మెదడు మరియు వెన్నుపాము క్రమరాహిత్యాలు,  
ఊబకాయం మరియు గ్లూకోజ్ అసహనం (డయాబెటిస్) ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది.  
తల్లి మరియు బిడ్డలో ప్రధాన పరిణామాల కారణంగా, ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీ GDM  
గురించి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. 3. మోనోజెనిక్ మధుమేహం పేరు  
సూచించినట్లుగా, మోనోజెనిక్ మధుమేహం అనేది టైప్ 1 మరియు టైప్ 2  
డయాబెటిస్‌లో కనిపించే బహుళ జన్యువులు మరియు పర్యావరణ కారకాల సహకారం కంటే  
ఒకే జన్యువు నుండి వస్తుంది. ఇది చాలా తక్కువ సాధారణం మరియు అన్ని కేసులలో  
1.5-2% ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. ఇది తరచుగా టైప్ 1 లేదా టైప్ 2  
డయాబెటిస్‌గా తప్పుగా నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. ఈ మోనోజెనిక్ రూపాలు నియోనాటల్  
డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (లేదా 'మోనోజెనిక్ డయాబెటిస్ ఆఫ్ ఇన్‌ఫాన్సీ'),  
మెచ్యూరిటీ ఆన్‌సెట్ డయాబెటిస్ ఆఫ్ ది యువకులు (MODY) మరియు అరుదైన మధుమేహం  
సంబంధిత సిండ్రోమిక్ వ్యాధుల నుండి విస్తృత వర్ణపటాన్ని ప్రదర్శిస్తాయి.  
గమనిక: బలహీనమైన గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ (IGT) మరియు బలహీనమైన ఉపవాసం  
గ్లైకేమియా (IFG) సాధారణ స్థితి మరియు మధుమేహం మధ్య పరివర్తనలో మధ్యస్థ  
పరిస్థితులు. IGT లేదా IFG ఉన్న వ్యక్తులు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు పురోగమించే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది, అయినప్పటికీ ఇది అనివార్యం కాదు. మధుమేహానికి  
ప్రమాద కారకాలు  
  
రకాన్ని బట్టి, మధుమేహానికి అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. వీటితొ పాటు:  
  
1. టైప్ 1 డయాబెటిస్ టైప్ 1 డయాబెటిస్‌కు చాలా ప్రమాద కారకాలు లేనప్పటికీ,  
 ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు: కొన్ని రకాల జన్యువుల ఉనికి  
 పర్యావరణ ట్రిగ్గర్లు లేదా వైరస్ (ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ లేదా  
 బ్యాక్టీరియా), ఇది స్వయం ప్రతిరక్షక ప్రతిచర్య ఆటోఆంటిబాడీల ఉనికి (మీ  
 స్వంత శరీర కణజాలం లేదా అవయవాలపై పొరపాటుగా దాడి చేసే ప్రతిరోధకాలు)  
 భౌగోళిక స్థానం (ఫిన్లాండ్ మరియు స్వీడన్ వంటి కొన్ని దేశాల్లో టైప్ 1  
 మధుమేహం ఎక్కువగా ఉంది) మధుమేహం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర  
  
2. టైప్ 2 మధుమేహం టైప్ 2 డయాబెటిస్ పెద్దవారిలో సాధారణం అయినప్పటికీ,  
 చిన్ననాటి ఊబకాయం సర్వసాధారణంగా మారడం వల్ల పెద్ద పిల్లలలో కూడా ఇది  
 కనిపిస్తుంది. టైప్ 2 డయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాల జాబితాలో ఇవి  
 ఉన్నాయి: అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ధూమపానం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర మధుమేహం  
 యొక్క కుటుంబ చరిత్ర అధిక కొలెస్ట్రాల్, హైపర్‌టెన్షన్ లేదా హృదయ సంబంధ  
 వ్యాధుల కుటుంబ చరిత్ర నిశ్చల జీవనశైలిని కలిగి ఉండటం పాలిసిస్టిక్  
 ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) తో బాధపడుతోంది. గర్భిణీగా ఉండటం వల్ల  
 ఒత్తిడిని నయం చేయడంలో విఫలమయ్యే పునరావృత గాయాలు/వ్రణాలు, గర్భధారణలో  
 మధుమేహం చరిత్ర బలహీనమైన గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ చరిత్ర  
  
3. గర్భధారణ మధుమేహం IDF ప్రకారం, గర్భధారణ సమయంలో సాధారణ రక్తంలో  
 గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఉన్న మహిళలతో పోలిస్తే, ముందుగా GDM ఉన్న స్త్రీలు  
 టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 7.4 రెట్లు ఎక్కువ. డెలివరీ తర్వాత 3  
 నుండి 6 సంవత్సరాల వరకు ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భధారణ మధుమేహం  
 యొక్క అధిక ప్రమాదానికి గురిచేసే కొన్ని కారకాలు: BMI (బాడీ మాస్  
 ఇండెక్స్) 30 కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది: గర్భధారణ సమయంలో అధిక బరువు  
 పెరగడం మధుమేహం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర 4.5kg లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
 బరువున్న శిశువుకు జన్మనిచ్చిన చరిత్ర (కవలలు) /ట్రిపుల్స్)  
 హైపర్‌టెన్షన్ కుటుంబ చరిత్ర గర్భస్రావాలు లేదా మృత జన్మల చరిత్ర  
 ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ లేదా పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS)కి  
 సంబంధించిన పరిస్థితుల చరిత్ర (PCOS) అలవాటు ధూమపానం యొక్క చరిత్ర  
 పుట్టుకతో వచ్చే అసాధారణత కలిగిన బిడ్డకు జన్మనివ్వడం మీకు తెలుసా?  
 డ్రగ్ లేదా కెమికల్ ప్రేరిత మధుమేహం అనేది ఒక రకమైన మధుమేహం, ఇది  
 రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే మందులు (అవయవ మార్పిడి రోగులలో), నీటి  
 మాత్రలు మరియు స్టెరాయిడ్స్ వంటి మందులు లేదా రసాయనాల వల్ల కలుగుతుంది.  
 దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
 డయాబెటీస్ నిర్ధారణను ఇప్పుడు సంప్రదించండి సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలలో  
 రక్త పరీక్షలు మరియు మూత్ర పరీక్షలు ఉంటాయి. రక్త పరీక్షలు ఇవి:  
  
4. యాదృచ్ఛిక రక్త చక్కెర పరీక్ష రక్తంలో తిరుగుతున్న గ్లూకోజ్ స్థాయిలను  
 కొలవడానికి యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష జరుగుతుంది. మధుమేహాన్ని  
 నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్ష చేస్తారు. మధుమేహం కోసం ఇతర పరీక్షల  
 మాదిరిగా కాకుండా మీరు ఉపవాసం చేయవలసిన అవసరం లేదు కాబట్టి మీరు ఈ  
 పరీక్షను రోజులో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. అయితే, రోగ నిర్ధారణను  
 నిర్ధారించడానికి ఇతర పరీక్షలు అవసరం. సాధారణ నివారణ ఆరోగ్య తనిఖీలో  
 భాగంగా లేదా మీకు అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్/హైపర్గ్లైసీమియా లక్షణాలు ఉంటే  
 ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. మధుమేహ పరీక్ష కోసం అమెరికన్ డయాబెటిస్  
 అసోసియేషన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం, యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష కోసం  
 విలువలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: సాధారణం: 140 mg/dl కంటే తక్కువ  
 ప్రీడయాబెటిస్: 140 మరియు 200 mg/dl మధ్య మధుమేహం: 200 mg/dl కంటే  
 ఎక్కువ లేదా సమానం గర్భిణీ స్త్రీలు: 200 mg/dl కంటే ఎక్కువ లేదా సమానం  
  
5. ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ పరీక్ష (FPGT) మధుమేహం కోసం సూచించిన  
 అత్యంత సాధారణ పరీక్షలలో ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ పరీక్ష ఒకటి. ఇది  
 ఉపవాస స్థితిలో (ఖాళీ కడుపు) రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కొలిచే రక్త  
 పరీక్ష. ఆదర్శవంతంగా, పరీక్షకు 8-12 గంటల ముందు (నీరు తప్ప) ఏమీ  
 తినకూడదని లేదా త్రాగకూడదని సలహా ఇస్తారు. మధుమేహాన్ని  
 నిర్ధారించడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి ఇది సులభమైన మరియు  
 వేగవంతమైన పరీక్ష. మధుమేహ పరీక్ష కోసం అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్  
 మార్గదర్శకాల ప్రకారం, FPGT విలువలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: సాధారణం:  
 100 mg/dl కంటే తక్కువ ప్రీడయాబెటిస్: 100 mg/dl నుండి 125 mg/dl మధ్య  
 మధుమేహం: 126 mg/dl కంటే ఎక్కువ లేదా సమానం మహిళలు: 90-140 mg/dl మధ్య  
  
6. పోస్ట్‌ప్రాండియల్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ (PPBG) పరీక్ష చివరి భోజనం  
 ప్రారంభించిన 2 గంటల తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కొలవడానికి  
 నిర్వహిస్తారు. ఇది సాధారణంగా ప్రీడయాబెటిస్ మరియు మధుమేహం రకాలు 1  
 మరియు 2 కోసం పరీక్షించడానికి సిఫార్సు చేయబడింది. ఇది మధుమేహం కోసం  
 చికిత్స పొందుతున్న రోగులలో చికిత్స సామర్థ్యాన్ని పర్యవేక్షించడానికి  
 కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి 140 మరియు 200 mg/dl  
 మధ్య పడిపోయినప్పుడు పరీక్ష సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడింది. మధుమేహ  
 పరీక్ష కోసం అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం, PPBG  
 విలువలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: సాధారణం: 140 mg/dl కంటే తక్కువ  
 బలహీనమైన గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ (ప్రీడయాబెటిస్): 140 మరియు 200 mg/dl  
 మధ్య మధుమేహం: 200 mg కంటే ఎక్కువ లేదా సమానం /dl  
  
7. హిమోగ్లోబిన్ A1c (HbA1c) పరీక్ష ఇది గత 2 నుండి 3 నెలల్లో ఒక వ్యక్తి  
 యొక్క సగటు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని కొలిచే రక్త పరీక్ష. మీ మధుమేహం  
 మందులతో ఎంతవరకు నిర్వహించబడుతుందో తనిఖీ చేయడానికి ఇది ఆదర్శంగా  
 ఉపయోగించబడుతుంది. అయితే, మీ ఉపవాసం మరియు భోజనానంతర స్థాయిలు ఎక్కువగా  
 ఉంటే, రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి HbA1c సూచించబడుతుంది. మధుమేహం  
 పరీక్ష కోసం అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం,  
 HbA1c విలువలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: సాధారణం: 5.7% కంటే తక్కువ  
 ప్రీడయాబెటిస్: 5.7% నుండి 6.4% మధ్య మధుమేహం: 6.5% కంటే ఎక్కువ లేదా  
 సమానమైన గర్భిణీ స్త్రీలు: 6% నుండి 6 మధ్య. %  
  
8. ఓరల్ గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ (OGTT) మీరు తీపి పానీయం తీసుకునే  
 ముందు మరియు 2 గంటల తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తనిఖీ చేయడానికి  
 పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది (చాలా సందర్భాలలో ఇది గ్లూకోజ్ ద్రావణం). మీ  
 శరీరం గ్లూకోజ్ (చక్కెర)ను ఎంత బాగా ప్రాసెస్ చేస్తుందో పరీక్ష మీ  
 వైద్యుడికి చెబుతుంది, ఇది మధుమేహం నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహ  
 పరీక్ష కోసం అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం, OGTT  
 విలువలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: సాధారణం : 140 mg/dl కంటే తక్కువ  
 ప్రీడయాబెటిస్: 140 mg/dl నుండి 199 mg/dl మధ్య మధుమేహం: 200 mg/dl  
 కంటే ఎక్కువ లేదా సమానం గర్భిణీ స్త్రీలు: 200 mg/dl కంటే ఎక్కువ లేదా  
 సమానం  
  
మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులతో పాటు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ పరీక్షలు ఎందుకు ముఖ్యమో ఈ వీడియోలో చూడండి.  
  
6. ఇతర పరీక్షలు మధుమేహంతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు క్రమానుగతంగా అనేక  
 ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటితొ పాటు:  
7. రక్తపోటు అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, మీ రక్తపోటు 120/80 mmHg  
 కంటే తక్కువగా ఉండాలి. ఎందుకంటే, తమ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకునే  
 రోగులు గుండెపోటు, అంధత్వం లేదా మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం వంటి మధుమేహ  
 సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే అవకాశం తక్కువ. ప్రతి డాక్టర్ సందర్శనలో లేదా  
 ప్రతి నెల రెండుసార్లు మీ రక్తపోటును తనిఖీ చేసుకోండి. మీరు మధుమేహంతో  
 పాటు అధిక రక్తపోటును కలిగి ఉన్నట్లయితే, మీరు మీ రక్తపోటును స్వయంగా  
 పర్యవేక్షించాలి మరియు రక్తపోటు డైరీని నిర్వహించాలి.  
  
మీ రక్తపోటు (BP) స్థాయిని గమనించడానికి, డిజిటల్ BP మానిటర్‌ని పొందండి.  
ఇప్పుడే కొనండి  
  
2. కంటి పరీక్ష సవివరమైన కంటి పరీక్ష కోసం మీరు ప్రతి సంవత్సరం ఒకసారి  
 నేత్ర వైద్య నిపుణుడిని (కంటి నిపుణుడు) సందర్శించాలి. కంటి వెనుక  
 (రెటీనా) నరాల కణజాలాలకు ఏదైనా నష్టం జరిగితే డాక్టర్ తనిఖీ చేస్తారు.  
 మధుమేహం డయాబెటిక్ రెటినోపతి మరియు కంటిశుక్లంకు దారితీయవచ్చు.  
3. పాదాల పరీక్ష మీ పాదాలలో మీ పల్స్ మరియు రిఫ్లెక్స్‌లను చెక్  
 చేసుకోవడానికి కనీసం ప్రతి సంవత్సరం ఒకసారి పాద పరీక్ష కోసం మీరు  
 తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడిని సందర్శించాలి. మీ పాదాలలో ఎక్కడైనా నయం కాని  
 కోతలు, ఇన్ఫెక్షన్‌లు, పుండ్లు లేదా ఫీలింగ్ కోల్పోవడం కోసం కూడా మీరు  
 పరీక్షించబడవచ్చు. మధుమేహం కోసం ఇక్కడ కొన్ని పాదరక్షలు చిట్కాలు  
 ఉన్నాయి.  
4. లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష కొలెస్ట్రాల్ అనేది మీ రక్తంలో HDL (మంచి  
 కొలెస్ట్రాల్) మరియు LDL (చెడు కొలెస్ట్రాల్) వంటి మైనపు పదార్థం.  
 మధుమేహంతో, ఎల్‌డిఎల్ స్థాయిలు మరియు ట్రైగ్లిజరైడ్‌లు పెరుగుతాయి,  
 అయితే హెచ్‌డిఎల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి, గుండె జబ్బులు మరియు స్ట్రోక్  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
5. కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు మీరు కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు (రక్త పరీక్షలు)  
 మరియు మూత్ర పరీక్ష ద్వారా మీ కిడ్నీల కోసం సంవత్సరానికి ఒకసారి తనిఖీ  
 చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో, మూత్రపిండాలలోని రక్త  
 నాళాలు గాయపడతాయి మరియు మీ మూత్రపిండాలు మీ రక్తాన్ని సరిగ్గా శుభ్రం  
 చేయలేవు. ఫలితంగా, మీ శరీరం దాని కంటే ఎక్కువ నీరు, ఉప్పు మరియు  
 ప్రోటీన్లను కలిగి ఉంటుంది, ఇది మీ మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం  
 చేస్తుంది.  
6. దంత పరీక్ష మీ చిగుళ్ళు, దంతాలు మరియు క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరచడం కోసం  
 ప్రతి 6 నెలలకోసారి దంతవైద్యునిచే పరీక్షించుకోండి. ఎందుకంటే రక్తంలో  
 అధిక స్థాయి గ్లూకోజ్ నోటిలో నొప్పి, మంట మరియు ఎరుపుకు దారితీస్తుంది  
 మరియు చిగురువాపు (చిగుళ్ల వాపు), పీరియాంటైటిస్ (గమ్ డిసీజ్), ఓరల్  
 థ్రష్ మరియు నోరు పొడిబారడం వంటి వివిధ నోటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని కూడా  
 పెంచుతుంది.  
7. కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు (LFT) మీ రక్తంలో ప్రోటీన్లు, కాలేయ ఎంజైమ్‌లు  
 లేదా బిలిరుబిన్ స్థాయిలను కొలవడం ద్వారా మీ కాలేయం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని  
 గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది కాబట్టి ఇది సంవత్సరానికి ఒకసారి చేయాలి.  
 టైప్ 2 మధుమేహం కాలేయ ఎంజైమ్‌ల స్థాయిని పెంచడం మరియు కొవ్వు కాలేయ  
 వ్యాధి, లివర్ సిర్రోసిస్ మరియు కాలేయ వైఫల్యం వంటి ప్రమాదాలను పెంచడం  
 ద్వారా కాలేయ పనితీరులో బలహీనతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
8. విటమిన్ బి 12 పరీక్ష మీరు చాలా కాలంగా మెట్‌ఫార్మిన్ తీసుకుంటే,  
 మెట్‌ఫార్మిన్ వాడకం విటమిన్ బి 12 లోపానికి కారణం కావచ్చు కాబట్టి  
 మీరు మీ విటమిన్ బి 12 స్థాయిలను తనిఖీ చేసుకోవాలి. మీరు రక్తహీనత లేదా  
 పరిధీయ నరాలవ్యాధిని కలిగి ఉంటే ప్రత్యేకంగా విటమిన్ B12 స్థాయిల యొక్క  
 కాలానుగుణ కొలతను పరిగణించాలి. మధుమేహం నివారణ  
  
డైట్ కంట్రోల్, యాక్టివ్‌గా ఉండటం, మీ బరువుపై నిఘా ఉంచడం మరియు  
దుర్గుణాలకు దూరంగా ఉండటం వంటి సాధారణ జీవనశైలి మార్పులతో, మీరు మీ టైప్ 2  
డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ కొన్ని  
చిట్కాలు ఉన్నాయి. 1. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఎంపికలు చేసుకోండి మధుమేహాన్ని  
నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడానికి మీ ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం  
చాలా ముఖ్యమైన భాగాలలో ఒకటి. ఆలివ్ ఆయిల్, కనోలా ఆయిల్, సోయాబీన్ ఆయిల్  
లేదా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వంటి మోనో అసంతృప్త కొవ్వులు & పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్  
కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నూనెలకు మారండి. రోజుకు ఒక టేబుల్ స్పూన్ తీసుకోవడం  
పరిమితం చేయండి. తెల్ల రొట్టెలు, తెల్ల బియ్యం, కొవ్వు పదార్ధాలు మరియు  
సోడా వంటి అధిక గ్లైసెమిక్ సూచిక కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం పరిమితం  
చేయండి. మల్టీగ్రెయిన్ పిండి, తృణధాన్యాలు, పప్పులు, చాలా పండ్లు, పిండి  
లేని కూరగాయలు మరియు క్యారెట్లు వంటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక కలిగిన  
ఆహారాన్ని తీసుకోండి. చిప్స్, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మొదలైన ఫాస్ట్ ఫుడ్  
వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. 2. మీ బరువును చూడండి బరువు తగ్గడం రక్తంలో  
చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మీకు టైప్ 2 డయాబెటిస్  
ఉన్నట్లయితే, కేవలం 4-6 కిలోల బరువు తగ్గడం వల్ల మీ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు  
తగ్గుతాయి. శరీరంలో కొవ్వు పంపిణీ చేసే విధానం మధుమేహం ప్రమాదాన్ని మరియు  
నిర్వహణను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. పొత్తికడుపు కొవ్వు (బొడ్డు చుట్టూ  
కొవ్వు) ఉన్నవారు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా తొడలు,  
పండ్లు మరియు పిరుదులలో కొవ్వు ఉన్నవారి కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
3. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి రెగ్యులర్ వ్యాయామం మీ శరీరాన్ని  
 ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మరియు మధుమేహాన్ని నివారించడానికి మంచి మార్గం.  
 కనీసం 30 నుండి 45 నిమిషాల పాటు వారానికి మూడు సార్లు వ్యాయామం చేయండి.  
 వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు 5 నిమిషాలు వేడెక్కండి మరియు వ్యాయామం  
 చేసిన తర్వాత 5 నిమిషాలు చల్లబరచండి.  
  
రోజంతా మరింత చురుకుగా ఉండండి. మీ ఇల్లు/కార్యాలయం నుండి మీ కారును  
పార్కింగ్ చేయడం, ఎలివేటర్‌కు బదులుగా మెట్లను ఎంచుకోవడం లేదా ఫోన్‌లో  
మాట్లాడుతూ కూర్చోకుండా నడవడం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి. 4. ఒత్తిడిని  
మెరుగ్గా నిర్వహించండి ఒత్తిడి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం  
కష్టతరం చేస్తుంది. చదవడం, ప్రయాణం చేయడం, క్రీడలు మరియు ఇతర హాబీలు వంటి  
ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మీకు సహాయపడే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం ద్వారా  
అనవసరమైన ఒత్తిడిని నివారించండి. మీరు ఆందోళన మరియు ఒత్తిడిని  
తగ్గించడానికి ధ్యానం మరియు యోగా వంటి విశ్రాంతి పద్ధతులను కూడా  
ప్రయత్నించవచ్చు. మీరు యోగా క్లబ్‌లో చేరవచ్చు లేదా ధ్యానం చేయడానికి  
ప్రతిరోజూ 10-15 నిమిషాలు తీసుకోవచ్చు.  
  
ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం కష్టమేనా? మా విస్తృత శ్రేణి ఒత్తిడి నిర్వహణ  
ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇక్కడ అన్వేషించండి  
  
5. రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్‌ల కోసం వెళ్లండి మధుమేహం యొక్క లక్షణాలు చాలా  
 వరకు దాని కోర్సులో ఆలస్యంగా గుర్తించబడవు, మధుమేహం గురించి  
 తెలుసుకోవడానికి నివారణ ఆరోగ్య పరీక్షను పొందడం మంచిది. మీకు రక్తపోటు,  
 ఊబకాయం లేదా గుండె జబ్బులు వంటి ఏవైనా ప్రమాద కారకాలు ఉన్నట్లయితే,  
 మీరు ప్రతి 6 నెలల నుండి ఒక సంవత్సరానికి ఒకసారి ఆరోగ్య తనిఖీని  
 పొందాలి.  
6. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, స్ట్రోక్, కంటి  
 వ్యాధులు, నరాల దెబ్బతినడం మరియు మూత్రపిండాల నష్టం వంటి అనేక మధుమేహ  
 సమస్యల ప్రమాదాన్ని నేరుగా పెంచుతుందని కనుగొనబడింది. ఇది పాదాలకు  
 మరియు ఇతర శరీర అంత్య భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుందని కూడా  
 కనుగొనబడింది. ఇది పాదాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది మరియు గాయాలు నయం  
 చేయడం నెమ్మదిస్తుంది. రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరగకపోవడం వల్ల  
 ఇన్ఫెక్షన్‌లు మరియు అవాంఛిత నోటి అల్సర్‌లకు దారి తీయవచ్చు, ఇది నోటి  
 ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి, మీ డయాబెటిక్ సమస్యల  
 ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ధూమపానం మానేయడం తెలివైన పని. ధూమపానం  
 మానేయడానికి మీకు సహాయపడే చర్యల కోసం మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.  
  
పొగాకు ఆరోగ్యానికి హానికరం. పొగాకుకు నో చెప్పండి. మా ధూమపాన విరమణ  
ఉత్పత్తి శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. చెక్ నౌ సెలబ్రిటీస్ ప్రభావిత అరవింద్  
కేజ్రీవాల్ ఢిల్లీ సిఎం అరవింద్ కేజ్రీవాల్ తాను కూడా డయాబెటిస్‌తో  
బాధపడుతున్నారని మరియు తన రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచడానికి  
ఇన్సులిన్ తీసుకుంటారని ట్విట్టర్‌లో పేర్కొన్నారు. టామ్ హాంక్స్ ఆస్కార్  
విజేత హాలీవుడ్ నటుడు, టామ్ 2013 సంవత్సరంలో అమెరికన్ టాక్ షో "ది లేట్  
షో"లో టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లు వెల్లడించాడు మరియు అతను  
ఎల్లప్పుడూ డయాబెటిస్‌ను నిర్వహించడానికి కఠినమైన ప్రణాళికను అనుసరిస్తాడు.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు జలదరింపు అనుభూతి లేదా అవయవాల తిమ్మిరి, విపరీతమైన ఆకలి లేదా దాహం  
లేదా వివరించలేని బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, కింది  
నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది: ఎండోక్రినాలజిస్ట్ డయాబెటాలజిస్ట్ మీకు  
ఇప్పటికే మధుమేహం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, ఆపై క్రమం తప్పకుండా  
తీసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్య పరీక్ష తప్పనిసరి. ఎందుకంటే, దీర్ఘకాలిక లేదా  
అనియంత్రిత మధుమేహం శరీరంలోని ఇతర ప్రధాన అవయవాలైన కళ్ళు, కాళ్లు, నరాలు,  
మూత్రపిండాలు మరియు చిగుళ్లపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి మీరు మధుమేహం  
కారణంగా ఏవైనా సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం వలన  
మీరు ఈ సమస్యలను నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడంలో సహాయపడవచ్చు. సహాయపడే  
కొన్ని సాధారణ నిపుణులు: నెఫ్రాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ పాడియాట్రిస్ట్  
డెంటిస్ట్ ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ డైటీషియన్ ఒకే క్లిక్‌తో ఆన్‌లైన్‌లో  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్ బుక్  
చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడు మధుమేహం చికిత్సను  
సంప్రదించండి  
  
మధుమేహం కొన్ని జీవనశైలి మార్పులతో పాటు మందులు మరియు ఇంజెక్షన్లతో చికిత్స  
చేయవచ్చు. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి ఆధారంగా, మీ డాక్టర్ మధుమేహాన్ని  
నియంత్రించడానికి మందులు/ఇంజెక్షన్‌లను సిఫారసు చేయవచ్చు. మధుమేహం కోసం  
ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ రకాల మందులు: ఎ. ఓరల్ యాంటీ డయాబెటిక్స్ 1.  
బిగువానైడ్‌లు కాలేయం ద్వారా గ్లూకోజ్ ఉత్పత్తిని అణచివేయడం ద్వారా  
గ్లూకోజ్ నియంత్రణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి, పేగు ద్వారా గ్లూకోజ్  
శోషణను తగ్గిస్తాయి మరియు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతాయి.  
మెట్‌ఫార్మిన్ సాధారణంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌కు సూచించిన మొదటి ఔషధం. 2.  
సల్ఫోనిలురియాస్ ఈ మందులు మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి ప్యాంక్రియాస్  
ద్వారా ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతాయి. ఈ తరగతికి చెందిన ఔషధాల యొక్క  
కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: Glimepiride Glipizide  
  
3. Thiazolidinediones ఈ తరగతి మందులు కండరాలు మరియు కొవ్వు కణజాలాలలో  
 ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: పియోగ్లిటాజోన్  
  
4. మెగ్లిటినైడ్స్ ఈ తరగతి మందులు మధుమేహం చికిత్సకు ప్యాంక్రియాస్ ద్వారా  
 ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు:  
 రెపాగ్లినైడ్ నాటెగ్లినైడ్  
  
5. ఆల్ఫా-గ్లూకోసిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ మందులు ఆల్ఫా  
 గ్లూకోసిడేస్ అనే ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి, తద్వారా పేగు ద్వారా  
 గ్లూకోజ్ శోషణ తగ్గుతుంది. ఈ తరగతి క్రింద సాధారణంగా అందుబాటులో ఉన్న  
 కొన్ని మందులు: అకార్బోస్ మిగ్లిటోల్  
  
6. DPP-4 నిరోధకాలు ప్యాంక్రియాస్ ద్వారా ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని  
 మెరుగుపరచడం ద్వారా ఈ తరగతి మందులు పనిచేస్తాయి, తద్వారా మధుమేహం  
 చికిత్సలో సహాయపడతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: సిటాగ్లిప్టిన్  
 సాక్సాగ్లిప్టిన్  
  
7. ఇన్‌క్రెటిన్ మైమెటిక్స్ ఈ నోటి ద్వారా తీసుకునే యాంటీడయాబెటిక్స్  
 ఇన్సులిన్ హార్మోన్ స్రావాన్ని పెంచి మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడతాయని తెలిసింది. సాధారణంగా గ్లూకాగాన్ లాంటి పెప్టైడ్ 1 (GLP-1)  
 రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్‌లు లేదా GLP-1 అనలాగ్‌లు అని పిలుస్తారు, ఈ  
 తరగతిలో ఎక్సనాటైడ్ లిరాగ్లుటైడ్ డులాగ్లుటైడ్ వంటి మందులు ఉన్నాయి.  
  
బి. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు ఇందులో ఇన్సులిన్ (ప్రధానంగా మానవ ఇన్సులిన్)  
ఉంటుంది, ఇది కణాల ద్వారా గ్లూకోజ్‌ను గ్రహించడాన్ని పెంచుతుంది మరియు  
మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రస్తుతం 5 రకాల ఇన్సులిన్  
అందుబాటులో ఉన్నాయి, ఇవి పరిస్థితి యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా సిఫార్సు  
చేయబడ్డాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: రాపిడ్ యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు:  
లిస్ప్రో, గ్లులిసిన్, మొదలైనవి) షార్ట్ యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు:  
ఇన్సులిన్ రెగ్యులర్, సెమిలెంట్) ఇంటర్మీడియట్ యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్  
(ఉదాహరణలు: లెంటే, ఇన్సులిన్ ఐసోఫాన్, మొదలైనవి) లాంగ్ యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్  
(ఉదాహరణలు: అల్ట్రాలెంట్) అల్ట్రా-లాంగ్ యాక్టింగ్ ఇన్సులిన్ (ఉదాహరణలు:  
గ్లార్జిన్, డిటెమిర్, డెగ్లుడెక్, మొదలైనవి) మధుమేహం కోసం ఇన్సులిన్  
ఇంజెక్షన్ ఎలా ఉపయోగించాలో ఇక్కడ మరింత ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
C. ఇన్సులిన్ పంపులు ఇన్సులిన్ పంపులు చిన్న-పరిమాణ కంప్యూటర్ పరికరాలు,  
ఇవి ప్యాంక్రియాస్ ఎలా పనిచేస్తుందో అదే విధంగా చిన్న మోతాదులో తక్కువ పని  
చేసే ఇన్సులిన్‌ను నిరంతర పద్ధతిలో పంపిణీ చేస్తాయి. ఇది బేసల్ ఇన్సులిన్  
అని పిలువబడే పగలు మరియు రాత్రి ద్వారా స్థిరమైన ప్రవాహాన్ని అందిస్తుంది  
మరియు శరీరానికి అవసరమైన ఇన్సులిన్ ఆధారంగా బోలస్ అని పిలువబడే అదనపు  
మోతాదును అందిస్తుంది. మీరు చేయాల్సిందల్లా ఇన్ఫ్యూషన్ సెట్‌ని ఉపయోగించి  
మీ శరీరానికి అటాచ్ చేయండి. మీరు మీ మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి ఇన్సులిన్  
పంపుల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటే మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. D.  
మార్పిడి టైప్ 1 మధుమేహం ఉన్న కొందరు వ్యక్తులు, ప్యాంక్రియాస్ మార్పిడి ఒక  
ఎంపిక కావచ్చు. ద్వీప మార్పిడిపై కూడా అధ్యయనం చేస్తున్నారు. విజయవంతమైన  
ప్యాంక్రియాస్ మార్పిడితో, మీకు ఇకపై ఇన్సులిన్ థెరపీ అవసరం లేదు. కానీ  
మార్పిడి ఎల్లప్పుడూ విజయవంతం కాదు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవి తీవ్రమైన  
ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగిస్తాయి. E. బేరియాట్రిక్ శస్త్రచికిత్స బరువు  
తగ్గించే శస్త్రచికిత్స అని కూడా పిలుస్తారు, బేరియాట్రిక్ శస్త్రచికిత్స  
శస్త్రచికిత్స ద్వారా కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. టైప్ 2  
డయాబెటిస్‌కు ఇది ప్రత్యేకంగా చికిత్సగా పరిగణించబడనప్పటికీ, టైప్ 2  
డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఊబకాయం మరియు 35 కంటే ఎక్కువ బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ కలిగి  
ఉన్నవారు ఈ శస్త్రచికిత్స ద్వారా ప్రయోజనం పొందవచ్చు.  
  
బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్స అంటే ఏమిటి మరియు దాని కోసం ఎవరు వెళ్ళవచ్చు  
అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. మధుమేహం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
గురించి తెలుసుకోవడానికి చదవండి  
  
డయాబెటిస్‌లో ఆహారం మీరు డయాబెటిస్‌ను నిరోధించడానికి లేదా  
నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నా, మీ పోషకాహార అవసరాలు దాదాపు  
అందరిలాగానే ఉంటాయి, కాబట్టి ప్రత్యేక ఆహారాలు అవసరం లేదు. అయితే, ఆహారం  
పరిమాణం మరియు రకం పరంగా కొన్ని మార్పులు అవసరం కావచ్చు.  
  
1. గింజలు, ఆలివ్ నూనె, చేప నూనెలు, అవిసె గింజలు లేదా అవకాడోల నుండి  
 ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఎక్కువగా తినండి పండ్లు మరియు కూరగాయలు-ఆదర్శంగా  
 తాజావి, మరింత రంగురంగుల ఉత్తమం; రసాల కంటే మొత్తం పండు అధిక ఫైబర్  
 తృణధాన్యాలు మరియు తృణధాన్యాలు చేపలు మరియు షెల్ఫిష్, సేంద్రీయ చికెన్  
 లేదా టర్కీ నుండి తయారైన రొట్టెలు గుడ్లు, బీన్స్, తక్కువ కొవ్వు పాల  
 ఉత్పత్తులు మరియు తియ్యని పెరుగు వంటి అధిక-నాణ్యత ప్రోటీన్  
2. పాక్షికంగా ఉదజనీకృత లేదా డీప్ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ ప్యాక్ చేసిన మరియు  
 ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ నుండి తక్కువ ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ తినండి, ముఖ్యంగా  
 చక్కెర, కాల్చిన వస్తువులు, స్వీట్లు, చిప్స్, డెజర్ట్‌లు ఎక్కువగా  
 ఉండేవి వైట్ బ్రెడ్, చక్కెర తృణధాన్యాలు, శుద్ధి చేసిన పాస్తాలు లేదా  
 బియ్యం ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం మరియు ఎర్ర మాంసం తక్కువ కొవ్వు  
 ఉత్పత్తులు. కొవ్వు రహిత పెరుగు వంటి అదనపు చక్కెరతో కొవ్వును భర్తీ  
 చేసింది  
3. అధిక-ఫైబర్, స్లో-విడుదల పిండి పదార్థాలను ఎంచుకోండి కార్బోహైడ్రేట్లు  
 మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతాయి-కొవ్వులు  
 మరియు ప్రోటీన్ల కంటే ఎక్కువగా-కాబట్టి మీరు ఏ రకమైన పిండి పదార్థాలను  
 తినే విషయంలో మీరు తెలివిగా ఉండాలి. వైట్ బ్రెడ్, పాస్తా మరియు అన్నం  
 వంటి శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లు, అలాగే సోడా, మిఠాయి, ప్యాక్  
 చేసిన భోజనం మరియు స్నాక్ ఫుడ్‌లను పరిమితం చేయండి. అధిక-ఫైబర్  
 కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్‌లపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి-దీనిని  
 స్లో-రిలీజ్ పిండి పదార్థాలు అని కూడా పిలుస్తారు. అవి చాలా నెమ్మదిగా  
 జీర్ణమవుతాయి, తద్వారా మీ శరీరం ఎక్కువ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయకుండా  
 నిరోధిస్తుంది.  
  
డాక్టర్ బీనా బన్సల్ (MBBS, MD, DM, ఎండోక్రినాలజీ) మన ఆహార కోరికలను  
అరికట్టడానికి కొన్ని సులభమైన మార్గాల గురించి చెబుతారు. ఇప్పుడే వీడియో  
చూడండి!  
  
మధుమేహంలో పండ్లు మధుమేహం కోసం పండ్లు తీసుకోవడం గురించి మిశ్రమ అవగాహన  
ఉంది. కొంతమంది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారం నుండి పండ్లను పూర్తిగా  
తగ్గించాలని నమ్ముతారు, మరికొందరు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిపై ఎటువంటి  
ప్రభావం చూపనందున వారి ఆహారంలో తమకు కావలసినన్ని పండ్లను చేర్చవచ్చని  
భావిస్తారు. అయితే, ఏదీ నిజం కాదు. కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్‌పై ట్యాబ్‌ను  
ఉంచుతూనే పండ్లను మీ రోజువారీ భోజన పథకంలో అంతర్భాగంగా చేర్చడం ఉత్తమం. మీ  
రోజువారీ పండ్ల అవసరాలతో మీకు సహాయం చేయడానికి ఇక్కడ శీఘ్ర గైడ్ ఉంది:  
  
మొత్తం పండ్లు 1 చిన్న యాపిల్ 1 చిన్న కోడిపిల్ల 1 చిన్న నారింజ 1 చిన్న  
జామ 1 చిన్న పియర్ కట్ ఫ్రూట్స్ సగం అరటిపండు 1 ముక్క మామిడి 1 కప్పు  
బొప్పాయి 3/4 వ కప్పు సీతాఫలం 1 ¼ కప్పు పుచ్చకాయ ఏ పండ్లు తినాలి మరియు ఏ  
పండ్లు తినాలి అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి వీడియో చూడండి  
తప్పించుకొవడానికి.  
  
డయాబెటిస్‌లో వ్యాయామం మధుమేహం ఉన్నవారికి తెలివితక్కువ వ్యాయామ ఎంపికల  
వల్ల వచ్చే సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడటానికి వ్యాయామాలు  
రూపొందించబడ్డాయి. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి సమర్థవంతమైన వ్యాయామ  
ఎంపికలలో ఏరోబిక్ యాక్టివిటీ ఒకటి. మితమైన తీవ్రతతో చేసినప్పుడు, ఇది మీ  
హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతుంది మరియు మీకు చెమట పట్టేలా చేస్తుంది, తద్వారా  
రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సరైన స్థాయిలో నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
ఏరోబిక్ వ్యాయామాల యొక్క కొన్ని సాధారణ రూపాలు: చురుకైన (వేగవంతమైన)  
వాకింగ్ లైట్ జాగింగ్ బైక్ రైడింగ్ టెన్నిస్ లేదా బ్యాడ్మింటన్  
స్విమ్మింగ్/ వాటర్ ఏరోబిక్స్ జిమ్మింగ్ రోటీ Vs రైస్: ఏది ఆరోగ్యకరమైనది?  
శ్రీమతి ఛవీ కోహ్లి, సుప్రసిద్ధ మధుమేహం అధ్యాపకురాలు, అన్నం మరియు రోటీల  
మధ్య పోషకాల కంటెంట్‌లో వ్యత్యాసం మరియు డయాబెటిక్ రోగులు వారి రోజువారీ  
ఆహారంలో బియ్యం ఎలా చేర్చుకోవచ్చో గురించి మాట్లాడుతున్నారు. సరైన మొత్తంలో  
తినాల్సిన అన్నం గురించి మరియు వైట్ రైస్ కంటే బ్రౌన్ రైస్ తినడం వల్ల  
కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి కూడా ఆమె వివరిస్తుంది. ఇప్పుడు చూడండి  
మధుమేహం యొక్క సమస్యలు  
  
ఇన్సులిన్ లోటు, దీర్ఘకాలం పాటు తనిఖీ చేయకుండా వదిలేస్తే, శరీరంలోని అనేక  
అవయవాలకు హాని కలిగించవచ్చు, ఇది వైకల్యం మరియు ప్రాణాంతక ఆరోగ్య సమస్యలకు  
దారి తీస్తుంది: 1. డయాబెటిస్ రెటినోపతి (కళ్ళు): అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్  
స్థాయిలు మిమ్మల్ని ఒక దశలో ఉంచుతాయి. అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి కంటి సమస్యల  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఇది మీ లెన్స్ ఆకారాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు  
మీ కళ్ళలోని రక్త నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. డయాబెటిక్ రెటినోపతి కంటిశుక్లం  
మరియు గ్లాకోమా ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. 2. డయాబెటిక్ ఫుట్ (అడుగులు):  
మధుమేహం (రెండూ టైప్ 1 మరియు 2) రక్త నాళాలు మరియు పరిధీయ నరాలకు నష్టం  
కలిగిస్తుంది, దీని ఫలితంగా కాళ్లు మరియు పాదాలలో సమస్యలు వస్తాయి.  
మధుమేహంతో సంబంధం ఉన్న రెండు ప్రధాన పరిస్థితులు పెరిఫెరల్ ఆర్టరీ డిసీజ్  
(PAD) మరియు పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి పాదాల సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. PAD  
అంటే రక్త నాళాలు సంకుచితం మరియు గట్టిపడటం అయితే పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి  
మధుమేహం కారణంగా పాదాలలోని చిన్న నరాలు దెబ్బతినడాన్ని సూచిస్తుంది. వీటితో  
పాటు, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు మొక్కజొన్నలు, కాలిస్‌లు, అల్సర్‌ల రూపంలో  
పెరగడం, బనియన్‌లు మరియు ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వంటి బాధాకరమైన సంఘటనలు వంటి  
వివిధ పాదాల సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. 3. డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ (కిడ్నీలు):  
డయాబెటిక్ కిడ్నీ వ్యాధిని డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
మధుమేహం యొక్క అత్యంత సాధారణ సమస్యలలో ఒకటి. అధిక గ్లూకోజ్ మూత్రపిండాలలోని  
రక్త నాళాలు గట్టిపడటానికి కారణమవుతుంది. ఇది మూత్రపిండాల సాధారణ పనితీరును  
ప్రభావితం చేసే వడపోత యూనిట్ల (గ్లోమెరులస్) గట్టిపడటానికి కూడా  
కారణమవుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన మూత్రపిండాలు అదనపు ప్రోటీన్లను ఫిల్టర్ల గుండా  
వెళ్ళనివ్వవు. కానీ వడపోత ప్రక్రియ ప్రభావితం అయినప్పుడు, మైక్రోఅల్బుమిన్,  
ఒక రకమైన ప్రోటీన్, మూత్రం ద్వారా విసర్జించబడుతుంది. ఇది క్రమంగా  
మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది మరియు దీర్ఘకాలంలో దీర్ఘకాలిక  
మూత్రపిండ వ్యాధి మరియు మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. 4.  
డయాబెటిక్ న్యూరోపతి (నరాల): అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు చిన్న రక్త  
నాళాలకు నష్టం కలిగించడం ద్వారా నరాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.  
ఫలితంగా, ఇది తిమ్మిరి, సంచలనం తగ్గడం మరియు అంత్య భాగాలలో నొప్పి వంటి  
లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స ఈ సమస్యలను  
నివారించడానికి లేదా ఆలస్యం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 5. అథెరోస్క్లెరోసిస్  
(రక్త నాళాలు): అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు గుండె యొక్క పెద్ద రక్త  
నాళాలకు హాని కలిగించవచ్చు. ఇది గుండెకు రక్త ప్రవాహాన్ని దెబ్బతీయడమే  
కాకుండా అథెరోస్క్లెరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది, ఇది శరీరం అంతటా  
ధమనుల గోడల సంకుచితానికి దారితీస్తుంది. ధమనుల యొక్క ఈ సంకుచితం గుండె  
కండరాలకు (గుండెపోటుకు కారణమవుతుంది) లేదా మెదడుకు (స్ట్రోక్‌కు దారి  
తీస్తుంది) లేదా అంత్య భాగాలకు (నొప్పికి దారి తీస్తుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్ల  
తగ్గుదల తగ్గుతుంది) రక్త ప్రసరణను తగ్గిస్తుంది. 6. డయాబెటిక్  
కీటోయాసిడోసిస్: ఇది ప్రాణాంతక వ్యాధి, దీనిలో ఒక వ్యక్తి యొక్క కణాలకు  
శక్తికి అవసరమైన చక్కెర లభించదు. ఫలితంగా, శరీరం అవసరమైన శక్తిని  
పొందడానికి కొవ్వులను విచ్ఛిన్నం చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది రక్తంలో  
విడుదలయ్యే కీటోన్స్ అనే సమ్మేళనం ఉత్పత్తికి కారణమవుతుంది. శరీరంలో  
గ్లూకోజ్‌ను ఉపయోగించేందుకు తగినంత ఇన్సులిన్ లేనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.  
ఇది మీ మధుమేహం నియంత్రణలో లేకుండా పోతుందనడానికి సంకేతం. డయాబెటిస్ ఉన్న  
ఎవరికైనా ఇది సంభవించవచ్చు, అయితే ఇది టైప్ 1 డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో  
ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. 7. అంగస్తంభన (ED): మధుమేహంతో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తిలో, మధుమేహం లేని వారి కంటే దాదాపు 10-15 సంవత్సరాల ముందుగానే ED  
వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మధుమేహం, వృద్ధాప్యం, పేలవమైన గ్లైసెమిక్  
నియంత్రణ మరియు నరాలవ్యాధి వంటి కారకాలు దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు.  
శరీరంపై అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిల హార్మోన్ల, నాడీ సంబంధిత, వాస్కులర్  
మరియు మానసిక ప్రభావాల వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. ED మానసిక ఒత్తిడి  
పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది, అస్తవ్యస్తమైన వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలకు  
దారితీస్తుంది మరియు లైంగిక జీవితంలో జోక్యం చేసుకోవచ్చు, తద్వారా మధుమేహ  
వ్యాధిగ్రస్తులలో మొత్తం జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. జెస్టేషనల్  
డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (GDM) GDM తల్లి మరియు పిండం ఇద్దరికీ తక్షణ  
ప్రమాదాలను విధించడమే కాకుండా వారి జీవితాంతం తల్లి మరియు బిడ్డ ఇద్దరి  
భవిష్యత్తు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. తల్లికి తక్షణ సమస్యలు:  
ప్రీఎక్లాంప్సియా (అధిక రక్తపోటు లక్షణం) సిజేరియన్ విభాగాల అవసరం  
పాలీహైడ్రామ్నియోస్ (అధిక ఉమ్మనీరు) ఒలిగోహైడ్రామ్నియోస్ (అమ్నియోటిక్  
ద్రవం యొక్క లోపం) శిశువులో ఆరోగ్య సమస్యలు: హైపెరిన్సులినిమియా (అధిక  
ఇన్సులిన్ స్థాయి) మాక్రోసోమియా సాధారణం కంటే గణనీయంగా పెద్ద పరిమాణంలో  
ఉన్న శిశువు) భుజం డిస్టోసియా (ప్రసవ సమయంలో శిశువు యొక్క భుజం తల్లి కటిలో  
ఉంటుంది) నియోనాటల్ హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి)  
రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (అపరిపక్వ ఊపిరితిత్తులు) మధుమేహం కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆయుర్వేదం ఆయుర్వేద శాస్త్రం వ్యాయామం (వ్యాయం), ఆహార నియంత్రణ (పథ్య),  
పంచకర్మ (జీవ-శుద్దీకరణ) మరియు ఔషధాల కలయికతో మధుమేహాన్ని నిర్వహిస్తుంది.  
మధుమేహం కోసం ఏదైనా ఆయుర్వేద ఔషధం తీసుకునే ముందు ఆయుర్వేద సలహాదారుని  
సంప్రదించడం ఉత్తమం. మీరు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోగల కొన్ని గృహ మూలికలు మరియు  
మసాలా దినుసులు: పౌడర్ చేసిన జామున్ గింజలను నీరు లేదా మజ్జిగ (చాచ్)తో  
తీసుకోవచ్చు. మెంతి (మెంతి) విత్తనాలను ప్రతి భోజనానికి 15-20 నిమిషాల  
ముందు నీటితో తీసుకుంటారు. మెథీలో కరిగే ఫైబర్స్ ఉన్నాయి, ఇవి జీర్ణక్రియ  
మరియు గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తాయి. చిటికెడు నల్ల మిరియాలతో పాటు  
తీసుకోగల తాజా రసాన్ని సిద్ధం చేయడానికి బేల్ ఆకులను పిండుతారు. దాల్చిని  
(దాల్చిన చెక్క) పొడి రూపంలో నీటితో కలిపి తీసుకోవచ్చు ఎందుకంటే ఇది చక్కెర  
మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. సాంద్రీకృత ఉసిరి  
రసాన్ని చేదు పొట్లకాయ రసంతో కలిపి తీసుకుంటే, ఎక్కువ ఇన్సులిన్ విడుదల  
చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కరేలా (బిట్టర్ గోర్డ్) రసం ప్రతిరోజూ ఉదయం  
తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. హోమియోపతి ఒక పరిపూరకరమైన ఔషధంగా  
నిర్వచించబడింది, హోమియోపతి ప్రధానంగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి  
ప్యాంక్రియాస్ పనితీరును మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది. హోమియోపతి  
నిపుణులు రోగి చరిత్ర మరియు స్వభావాన్ని బట్టి రాజ్యాంగబద్ధమైన మందులను  
రూపొందించారు. అయినప్పటికీ, హోమియోపతి సూచించిన విధంగానే హోమియోపతి మందులను  
ఉపయోగించాలని సిఫార్సు చేయబడింది మరియు అది కూడా సూచించిన సాధారణ మందుల  
కోర్సుతో పాటు. యోగా యోగా ఆసనాలు ఒత్తిడితో కూడిన ఆలోచనలను తగ్గించడంలో  
మీకు సహాయపడతాయి మరియు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడతాయి. పునరుద్ధరణ యోగా అనేది యోగ భంగిమలను కలిగి  
ఉంటుంది మరియు సడలింపు పద్ధతుల ద్వారా సడలింపు పద్ధతుల ద్వారా స్వస్థత  
పొందుతుంది మరియు శక్తి యోగా బరువు తగ్గడానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని  
కనుగొనబడింది (డయాబెటిక్స్‌కు ప్రమాద కారకం). టైప్ 2 డయాబెటిస్  
మెల్లిటస్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలు మరియు సంక్లిష్టతలను నియంత్రించడానికి  
ఇది అధ్యయనం చేయబడింది. ఆక్యుపంక్చర్ ఈ టెక్నిక్ దీర్ఘకాలిక నొప్పికి  
చికిత్స చేయడానికి సూదులను ఉపయోగిస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ మధుమేహం చికిత్సలో  
మాత్రమే కాకుండా, వ్యాధి యొక్క సమస్యలను నివారించడంలో మరియు నిర్వహించడంలో  
కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మసాజ్ థెరపీ మసాజ్ థెరపీని రిలాక్సేషన్ థెరపీలో  
చేర్చవచ్చు, అయితే ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రత్యేకంగా ఉపయోగపడే మరొక  
ప్రయోజనాన్ని కూడా అందిస్తుంది. మసాజ్ యొక్క తీవ్రమైన ఒత్తిడి-తగ్గించే  
ప్రయోజనాలు కౌంటర్-రెగ్యులేటరీ ఒత్తిడి హార్మోన్లను నియంత్రించడంలో  
సహాయపడతాయి మరియు శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మరింత ప్రభావవంతంగా ఉపయోగించడంలో  
సహాయపడతాయి. డయాబెటిస్‌తో జీవించడం మధుమేహం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్య  
కాబట్టి, పరిస్థితిని మెరుగైన మార్గంలో నిర్వహించడానికి మీ జీవనశైలిలో  
చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం తప్పనిసరి. మీ సంరక్షణ ప్రణాళికలో చేర్చడానికి  
ఇక్కడ కొన్ని చర్యలు ఉన్నాయి. 1. పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి మధుమేహం  
ఉన్న వ్యక్తి దానిని ధైర్యంగా అంగీకరించడం మరియు అదే సమయంలో పరిస్థితి  
గురించి బాగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. లక్షణాలు, సంభావ్య సమస్యల  
ప్రమాదాలు, మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి ఆచరణాత్మక మార్గాలు మరియు చికిత్స  
యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకోండి. ఇందులో మరింత సమాచారం కోసం మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించడం, అనుకూలీకరించిన భోజన పథకం కోసం పోషకాహార  
నిపుణుడితో కలిసి పనిచేయడం లేదా మీ కథనాలను పంచుకోవడానికి మద్దతు సమూహాలలో  
చేరడం మరియు మధుమేహం నిర్వహణ విషయంలో మీ ఆటలో అగ్రస్థానంలో ఉండటం వంటివి  
ఉంటాయి. 2. మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి ఒత్తిడి, ఆందోళన  
మరియు నిరాశ మధుమేహం ఉన్నవారిలో కనిపించే కొన్ని సాధారణ మానసిక సమస్యలు.  
CDC ప్రకారం, మధుమేహం లేని వారి కంటే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు డిప్రెషన్‌తో  
బాధపడే అవకాశం 2 నుండి 3 రెట్లు ఎక్కువ. మరియు ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు  
డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న వారిలో ఎక్కువ మంది రోగనిర్ధారణ లేదా చికిత్స  
పొందరు, ఇది వారి మధుమేహ నియంత్రణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది మరియు ఆరోగ్య  
సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందువల్ల, మీ మానసిక ఆరోగ్యంపై ట్యాబ్‌ను  
ఉంచడం చాలా ముఖ్యం మరియు విచారంగా అనిపించడం, ఆసక్తి కోల్పోవడం, విపరీతమైన  
అలసట, ఏకాగ్రత మరియు చిరాకు మరియు ఆత్రుతగా ఉండటం వంటి డిప్రెషన్‌కు  
సంబంధించిన ఏవైనా హెచ్చరిక సంకేతాల కోసం చూడండి. మీకు ఈ లక్షణాలు ఏవైనా  
ఉంటే, సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం వెంటనే మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. అలాగే, సాధారణ చిట్కాలతో ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను దూరం  
చేసుకోండి: ధ్యానం లేదా యోగా వంటి కొన్ని రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్‌లో  
పాల్గొనడం. మీ ఒత్తిడి గురించి మీ స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యులతో  
మాట్లాడటం. గార్డెనింగ్, డ్యాన్స్, సంగీత వాయిద్యం వాయించడం మొదలైన కొత్త  
అభిరుచిని ప్రయత్నించడం. పుస్తకం చదవడం లేదా పార్కులో షికారు చేయడం వంటి  
మీకు నచ్చిన పనులను చేయడం ద్వారా కొంత "ME" సమయాన్ని వెచ్చించండి. 3.  
అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉండండి అనారోగ్యం పొందడం  
అనేది జీవితంలో ఒక భాగం అయినప్పటికీ, మీరు డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతుంటే,  
మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఇన్‌ఫెక్షన్లకు ఎక్కువగా గురవుతారు కాబట్టి మీరు  
మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కాబట్టి మీ మందులు (OTC మందులతో సహా) మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు మరియు పానీయాలను నిల్వ చేయడం ద్వారా మీ అనారోగ్య  
రోజులను ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోవడం తెలివైన పని. అంతేకాకుండా, అనారోగ్యంగా  
ఉన్నప్పుడు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని నిర్వహించడం కష్టంగా ఉంటుంది  
కాబట్టి, ప్రతిరోజూ మీ పఠనాన్ని రికార్డ్ చేయండి మరియు మీ మందులను  
తప్పకుండా తీసుకోండి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మందులు లేదా ఇన్సులిన్  
తీసుకునేవారు తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కలిగి ఉన్న సందర్భాలు  
ఉన్నాయి. అలాగే, భోజనం మానేయడం, తక్కువ తినడం లేదా సాధారణం కంటే ఎక్కువ  
వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి (హైపోగ్లైసీమియా) అకస్మాత్తుగా  
పడిపోతుంది. అటువంటి సందర్భాలలో డయాబెటిక్ అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
రక్తంలో చక్కెర తగ్గినప్పుడు ఏమి తినాలి అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత  
సమాచారం ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
4. మధుమేహం సంరక్షణ ప్రణాళిక మధుమేహ సంరక్షణ ప్రణాళిక విషయానికి వస్తే,  
 దీనిని నాలుగు ప్రధాన చర్యలుగా విభజించవచ్చు:  
  
5. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం  
 వంటి జీవనశైలి చిట్కాలు. ప్రోటీన్లు, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు,  
 ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం మీ రక్తంలో  
 గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి కీలకం. వారానికి చురుకైన నడక  
 వంటి కనీసం 150 నిమిషాల మితమైన ఇంటెన్సిటీ వ్యాయామాలు ఉండేలా  
 చూసుకోండి.  
  
6. ప్రతిరోజూ మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిల చార్ట్‌లను రికార్డ్ చేయడం  
 మరియు నిర్వహించడం మీ చికిత్స ఎంత బాగా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవడానికి  
 మీకు సహాయపడుతుంది. మీ మధుమేహం నియంత్రణలో ఉన్నప్పటికీ మీ మందులను  
 దాటవేయవద్దు లేదా మీ మందులను తీసుకోవడం ఆపవద్దు.  
  
7. రక్తంలో గ్లూకోజ్ (SMBG) యొక్క స్వీయ-పర్యవేక్షణ చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే  
 ఇది మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని ఏ సమయంలోనైనా తెలుసుకోవడానికి  
 మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది మరియు చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువ రక్త  
 చక్కెర యొక్క పరిణామాలను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డయాబెటిక్  
 సమస్యల యొక్క దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలను తగ్గించే కఠినమైన రక్తంలో చక్కెర  
 నియంత్రణను కూడా అనుమతిస్తుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ మానిటర్‌లను ఎలా  
 ఉపయోగించాలో మరియు గ్లూకోమీటర్‌ను కొనుగోలు చేయడానికి చిట్కాల గురించి  
 మరింత చదవండి.  
  
8. మీ చికిత్స లేదా రక్తంలో గ్లూకోజ్ లక్ష్యాలను చేరుకోవడంలో మీకు సమస్య  
 ఉందో లేదో అర్థం చేసుకోవడానికి ఇవి మీకు సహాయపడతాయి కాబట్టి రెగ్యులర్  
 చెకప్‌లు తప్పనిసరి. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి డాక్టర్ సందర్శనతో పాటు  
 ప్రతి మూడు నెలలకు HbA1c స్థాయిని పొందండి. ప్రతి సంవత్సరం మీ కంటి  
 ఆరోగ్యం, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని  
 పరిశీలించడానికి పూర్తి చెకప్ చేయండి.  
  
మధుమేహం వల్ల వచ్చే సమస్యలను నివారించడానికి రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్  
చేయించుకోవడం మంచిది. టెస్ట్ మిత్‌ను బుక్ చేయండి: మీరు తప్పనిసరిగా  
చక్కెరను అన్ని ఖర్చులతో నివారించాలి. వాస్తవం: మీరు సరిగ్గా ప్లాన్  
చేసినంత వరకు మరియు దాచిన చక్కెరలను పరిమితం చేసినంత వరకు మీకు ఇష్టమైన  
విందులను మీరు ఆనందించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన భోజన పథకంలో భాగమైనంత వరకు  
డెజర్ట్ పరిమితులుగా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. మా డయాబెటిక్-స్నేహపూర్వక ఆరోగ్య  
పానీయాలు మరియు సూపర్‌ఫుడ్‌ల శ్రేణిని చూడండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలు స్వీట్లు తినడం వల్ల మధుమేహం వస్తుందా? డయాబెటిస్  
ఇన్సిపిడస్ మరియు డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ ఒకటేనా? డయాబెటిస్ మందులు బరువు  
తగ్గడంలో సహాయపడతాయా? మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రోటీన్లు ఉండవచ్చా?  
డయాబెటిస్‌లో చేదు (కరేలా) రసం ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు  
కృత్రిమ స్వీటెనర్లు మంచిదా? మధుమేహం ఉన్నవారికి ఉత్తమ విందు సమయం ఏది?  
గోధుమలు లేదా జోవర్ రోటీ: మధుమేహం ఉన్నవారికి ఏది మంచిది? మధుమేహం కిడ్నీ  
వైఫల్యానికి కారణమవుతుందా? బంగాళదుంపలు తింటే మధుమేహం వస్తుందా? మధుమేహం  
నయం అవుతుందా? ప్రస్తావనలు IDF DIABETES ATLAS. తొమ్మిదో ఎడిషన్ 2019.  
ఇంటర్నేషనల్ డయాబెటిస్ ఫెడరేషన్ (IDF). A1c డయాగ్నోసిస్‌ను అర్థం  
చేసుకోవడం. అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ (ADA). వర్మ పీపీ. భారతదేశంలో  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి వ్యాప్తి - మనం ఎక్కడికి వెళ్తున్నాము?.  
భారతీయ జె నెఫ్రోల్. 2015;25(3):133-135. ఖరౌబీ AT, డార్విష్ HM. డయాబెటిస్  
మెల్లిటస్: శతాబ్దపు అంటువ్యాధి. వరల్డ్ జె డయాబెటిస్. 2015;6(6):850-867.  
మైయోరినో MI, బెల్లాస్టెల్లా G, ఎస్పోసిటో K. మధుమేహం మరియు లైంగిక  
పనిచేయకపోవడం: ప్రస్తుత దృక్కోణాలు. డయాబెటిస్ మెటాబ్ సిండ్ర్ ఒబేస్.  
2014;7:95-105 పాండే A, త్రిపాఠి P, Pandey R, Srivatava R, Goswami S.  
మధుమేహం నిర్వహణలో ఉపయోగపడే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు: ఒక క్రమబద్ధమైన  
సమీక్ష. J ఫార్మ్ బయోలీడ్ సైన్స్. 2011;3(4):504-512. ప్రీడయాబెటిస్ - టైప్  
2 డయాబెటిస్‌ను నివారించే అవకాశం. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్  
ప్రివెన్షన్ (CDC). చివరిగా జూన్ 2020న సమీక్షించబడింది. సప్రా ఎ, భండారి  
పి. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్. [2021 జూన్ 8న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2021 జనవరి. మధుమేహం, చిగుళ్ల వ్యాధి & ఇతర దంత సమస్యలు. నేషనల్  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్  
(NIDDK). చివరిగా సెప్టెంబర్, 2014న సమీక్షించబడింది.  
  
==================================================  
  
డిఫ్తీరియాను స్ట్రాంగ్లింగ్ ఏంజెల్ ఆఫ్ చిల్డ్రన్ అని కూడా అంటారు. ఇది  
చాలా అంటువ్యాధి మరియు శ్వాస, దగ్గు, మాట్లాడటం మరియు నవ్వడం వంటి బిందువుల  
ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
  
ఈ వ్యాధి చాలా తరచుగా గొంతు నొప్పి, జ్వరం మరియు గొంతుపై సూడోమెంబ్రేన్ అని  
పిలువబడే అంటిపట్టుకొన్న పొర అభివృద్ధితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
బ్యాక్టీరియా గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు మరియు నరాలను దెబ్బతీసే  
ఎక్సోటాక్సిన్‌లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది.  
  
1920 లలో పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో డిఫ్తీరియా చాలా సాధారణమైన మరణానికి  
కారణం. బాల్యం నుండి ప్రారంభమయ్యే సరైన టీకా కేసుల సంఖ్యను చాలా వరకు  
తగ్గించింది.  
  
డిఫ్తీరియా అభివృద్ధి చెందడానికి ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు వ్యాధికి  
వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధక శక్తిని పొందకపోవడం మరియు రద్దీ, బలహీనమైన రోగనిరోధక  
శక్తి మరియు సోకిన వ్యక్తితో ప్రత్యక్ష లేదా పరోక్ష పరిచయం వంటి ఇతర  
కారకాలు.  
  
రోగి యొక్క చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష ద్వారా రోగ నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.  
రోగి నుండి కొరినేబాక్టీరియం యొక్క సంస్కృతి ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణను  
అందిస్తుంది, అయితే డిఫ్తీరియా కూడా అనుమానించబడినట్లయితే రోగికి చికిత్స  
చేయాలి. డిఫ్తీరియా చికిత్సలో యాంటీబయాటిక్స్ మరియు డిఫ్తీరియా  
యాంటిటాక్సిన్ యొక్క ప్రారంభ పరిపాలన ఉంటుంది. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా  
అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి కానీ 12 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలలో సర్వసాధారణం లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ  
ప్రభావితమవుతుంది శరీర భాగాలు (లు) నోటి ముక్కు టాన్సిల్స్ స్వరపేటిక గొంతు  
చర్మం గుండె నాడీ వ్యవస్థ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 8819 (2017)  
భారతదేశం: 3485 (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు ఎపిగ్లోటిటిస్  
రెట్రోఫారింజియల్ అబ్సెస్ ఆంజియోడెమా ఇన్ఫెక్షియస్ మోనోన్యూక్లియోసిస్  
ఫారింగైటిస్ ఓరల్ కాన్డిడియాసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక  
పరీక్ష & వైద్య చరిత్ర సంస్కృతి పరీక్ష టాక్సిన్ పరీక్ష: ఎలెక్ టెస్ట్,  
పిసిఆర్ టెస్టింగ్ & ఎంజైమ్ ఇమ్యునోఅస్సే (బిబిసి రక్త పరీక్ష) ,  
ట్రోపోనిన్ & డిఫ్తీరియా యాంటిటాక్సాయిడ్ యాంటీబాడీ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు:  
ఛాతీ ఎక్స్-రే, మెడ ఎక్స్ రే & ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG) చికిత్స  
డిఫ్తీరియా యాంటిటాక్సిన్ యాంటీబయాటిక్: ఎరిత్రోమైసిన్ మరియు పెన్సిలిన్  
జి, లైన్జోలిడ్ & వాంకోమైసిన్ డిఫ్తీరియా యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
డిఫ్తీరియా యొక్క లక్షణాలు బ్యాక్టీరియా ద్వారా ప్రభావితమైన శరీరంలోని  
భాగాన్ని బట్టి ఉంటాయి. ఇది సాధారణంగా టాన్సిల్స్, గొంతు, ముక్కు  
మరియు/లేదా చర్మానికి సంబంధించిన శ్వాసకోశ మరియు చర్మానికి సోకుతుంది.  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు తేలికపాటి లేదా తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. పొదిగే కాలం  
సాధారణంగా 2 నుండి 5 రోజులు. లక్షణరహిత రోగులు కూడా, యాంటీబయాటిక్స్‌తో  
చికిత్స చేయకపోతే, 4 వారాల వరకు మరొక వ్యక్తికి సంక్రమణను పంపవచ్చు.  
  
బాక్టీరియా శ్వాసకోశ లైనింగ్‌కు అతుక్కొని ఇలాంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది:  
బలహీనత గొంతు నొప్పి ముక్కు బొంగురుపోవడం చలి నొప్పిగా మింగడం తక్కువ  
గ్రేడ్ జ్వరం (సుమారు 100.4 నుండి 102° F) సాధారణంగా అస్వస్థత (అనారోగ్యం)  
మెడలో వాపు శోషరస కణుపుల వాపు (తల మరియు మెడలో శోషరస గ్రంథులు పెరగడం)  
అంగిలి వాపు (నోటి పైకప్పు) ఆకలి లేకపోవడం అలసట/అలసట  
  
పిల్లలలో, లక్షణాలు కూడా ఉండవచ్చు: వేగవంతమైన హృదయ స్పందన వికారం వాంతులు  
తలనొప్పి  
  
బాక్టీరియా చర్మాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది (చర్మ/చర్మ డిఫ్తీరియా)  
మరియు ఓపెన్ పుండ్లు మరియు పూతల వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఈ పుండ్లు  
చేతులు మరియు కాళ్ళపై కనిపిస్తాయి, కొన్నిసార్లు తామర, సోరియాసిస్ మరియు  
ఇంపెటిగో వంటి ఇతర చర్మ పరిస్థితులను పోలి ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియా చర్మంపై  
బాధాకరమైన, ఎరుపు మరియు వాపు గాయాలను కూడా కలిగిస్తుంది. సూడోమెంబ్రేన్  
ఏర్పడటం. సూడోమెంబ్రేన్ ఇరుకైనది మరియు వాయుమార్గాన్ని నిరోధించవచ్చు. ఇది  
నోటి పైకప్పును కూడా స్తంభింపజేస్తుంది. ఈ అన్ని వ్యక్తీకరణలు క్రింది  
లక్షణాలలో అనుభవించవచ్చు: శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, పీల్చేటప్పుడు ఊపిరి  
పీల్చుకునే శబ్దం.  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో బ్యాక్టీరియా ఉత్పత్తి చేసే టాక్సిన్ ముఖం, గొంతు,  
చేతులు మరియు కాళ్ల నరాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు కారణమవుతుంది: కళ్ళు,  
చేతులు మరియు కాళ్ల యొక్క ఆకస్మిక కదలికలు శ్వాసకోశ వైఫల్యం వేగవంతమైన హృదయ  
స్పందన రేటు క్రమరహిత హృదయ స్పందన తక్కువ రక్తపోటు మయోకార్డిటిస్ గుండె  
ఆగిపోవడానికి కారణాలు డిఫ్తీరియా  
  
డిఫ్తీరియా అనేది కోరినేబాక్టీరియం డిఫ్తీరియా అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల  
వస్తుంది, ఇది ముక్కు, నోరు లేదా విరిగిన చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి  
ప్రవేశిస్తుంది. బ్యాక్టీరియా రక్తప్రవాహం మరియు శోషరస నాళాల ద్వారా  
ప్రయాణించగల టాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ టాక్సిన్ గుండె,  
మూత్రపిండాలు మరియు నాడీ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. ట్రాన్స్మిషన్ ఇది చాలా  
అంటు వ్యాధి మరియు సోకిన వ్యక్తి యొక్క కళ్ళు, ముక్కు, గొంతు లేదా చర్మం  
నుండి స్రావాలతో సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఇది దీని ద్వారా  
వ్యాపిస్తుంది: దగ్గు, తుమ్మడం లేదా శ్వాసకోశ చుక్కల ద్వారా మాట్లాడటం  
సోకిన పుండ్లు లేదా పూతలను తాకడం వల్ల కలుషితమైన బట్టలు లేదా వస్తువులను  
చర్మంలో పగలడం ద్వారా తాకడం మీకు తెలుసా? శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు తరచుగా  
తాకిన ఉపరితలాల ద్వారా కూడా వ్యాప్తి చెందుతాయి. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రసార  
విధానాన్ని పరోక్ష కాంటాక్ట్ ట్రాన్స్‌మిషన్ అంటారు మరియు ఉపరితలాలను  
ఫోమైట్స్ అంటారు. శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు ఉపరితలాల ద్వారా ఎలా వ్యాపిస్తాయో  
వివరంగా చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి! డిఫ్తీరియా రకాలు  
  
శరీరం యొక్క ప్రభావిత భాగాన్ని బట్టి అనేక రకాల డిఫ్తీరియా ఉన్నాయి. దీనిని  
ఇలా వర్గీకరించవచ్చు: శ్వాసకోశ డిఫ్తీరియా ఇందులో, ముక్కు, స్వరపేటిక మరియు  
టాన్సిల్స్‌తో కూడిన శ్వాసకోశ మార్గాన్ని బ్యాక్టీరియా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ఇది క్రింది రకాలు:  
  
నాసల్ డిఫ్తీరియా: ఇందులో బ్యాక్టీరియా ద్వారా ఏర్పడిన సూడోమెంబ్రేన్  
నాసికా రంధ్రాల లోపల కనిపిస్తుంది. ఈ ప్రదేశం నుండి దాదాపు ఏ విషపదార్థాలు  
గ్రహించబడనందున ఈ రూపం ప్రమాదకరమైనది కాదు. నాసికా డిఫ్తీరియాలో దైహిక  
సమస్యల అవకాశాలు కూడా చాలా అరుదు.  
  
ఫౌషియల్ డిఫ్తీరియా: ఇది డిఫ్తీరియా యొక్క అత్యంత సాధారణ రూపం, ఇందులో  
టాక్సిన్ ప్రభావం సాధారణంగా టాన్సిల్స్‌కు మాత్రమే పరిమితం అవుతుంది.  
ప్రారంభ చికిత్సతో ప్రజలు సాధారణంగా ఈ రూపం నుండి బాగా కోలుకుంటారు.  
  
నాసోఫారింజియల్: పేరు సూచించినట్లుగా, ఇక్కడ ఇన్ఫెక్షన్ ముక్కు మరియు  
ఫారింక్స్‌కు వ్యాపిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ రక్తానికి వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి  
ఇది డిఫ్తీరియా యొక్క అత్యంత ప్రాణాంతక రూపం. ఇది రక్త విషాన్ని సూచించే  
సెప్టిసిమియాకు దారితీస్తుంది.  
  
స్వరపేటిక డిఫ్తీరియా: నాసోఫారెంక్స్ నుండి స్వరపేటిక వరకు ఇన్ఫెక్షన్  
క్రిందికి వ్యాపించినప్పుడు ఈ రకమైన డిఫ్తీరియా వాయుమార్గాన్ని  
అడ్డుకుంటుంది. కటానియస్ డిఫ్తీరియా దీనిలో, చర్మంపై బాక్టీరియా  
ప్రభావితమవుతుంది, ఇది చర్మంపై ఓపెన్ పుండ్లు, గాయాలు మరియు పూతల వంటి  
లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. డిఫ్తీరియాకు ప్రమాద కారకాలు డిఫ్తీరియా అనేది  
టీకా ద్వారా నివారించగల వ్యాధి. పూర్తి టీకా డిఫ్తీరియాను నివారించడానికి  
మంచి మార్గాన్ని అందిస్తుంది మరియు ప్రమాద కారకాల సమక్షంలో కూడా అభివృద్ధి  
చెందే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. మీరు డిఫ్తీరియా బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది: టీకాలు వేయకపోతే తగినంతగా టీకాలు వేయకపోతే సమశీతోష్ణ ప్రాంతంలో  
నివసిస్తున్నారా చల్లని వాతావరణాలకు గురవుతారు డిఫ్తీరియా కలుషితమైన  
జోన్‌లో తరచుగా ప్రయాణించేవారు సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉంటారు  
రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉంటే అపరిశుభ్రంగా నివసిస్తున్నారు మరియు రద్దీగా  
ఉండే పరిస్థితి ఆగ్నేయాసియా, రష్యా మరియు పరిసర దేశాలు, బాల్టిక్ దేశాలు  
మరియు తూర్పు ఐరోపా దేశాలు వంటి డిఫ్తీరియాకు ప్రసిద్ధి చెందిన నిర్దిష్ట  
ప్రాంతాలకు ప్రయాణం చేయండి.  
  
పిల్లలలో డిఫ్తీరియా సర్వసాధారణం, అయితే కొన్ని కొమొర్బిడిటీలు ఉన్న  
వృద్ధులకు కూడా డిఫ్తీరియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువ సామాజిక  
ఆర్థిక స్థితి ఉన్న వ్యక్తులు కూడా ఈ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడే అవకాశాలు  
ఎక్కువగా ఉంటాయి. డిఫ్తీరియా యొక్క రోగనిర్ధారణ శారీరక పరీక్ష మరియు వైద్య  
చరిత్ర వైద్యులు సాధారణంగా లక్షణాలను విశ్లేషించడం ద్వారా మరియు టీకా  
స్థితి మరియు ప్రయాణ చరిత్రతో సహా వైద్య చరిత్రను చర్చించడం ద్వారా రోగికి  
డిఫ్తీరియా ఉందో లేదో నిర్ణయిస్తారు. డిఫ్తీరియా యొక్క లక్షణం అయిన బూడిద  
లేదా ఆకుపచ్చ పొర కోసం గొంతు ప్రత్యేకంగా పరీక్షించబడుతుంది. డిఫ్తీరియా  
ఉన్న వారితో రోగికి పరిచయం ఉందా అని కూడా డాక్టర్ అడుగుతాడు. సంస్కృతి  
బాక్టీరియా యొక్క పెరుగుదలను పరీక్షించడానికి నమూనాను తీసుకొని దానిని  
ప్రయోగశాలకు పంపడం ద్వారా రోగ నిర్ధారణ నిర్ధారించబడుతుంది. స్కిన్  
ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో గొంతు మరియు గాయాన్ని శుభ్రపరచడం ద్వారా నమూనాలను  
తీసుకుంటారు. ఈ ప్రక్రియకు సమయం పడుతుంది కాబట్టి శారీరక పరీక్ష తర్వాత  
చికిత్స సాధారణంగా ప్రారంభమవుతుంది. టాక్సిన్ పరీక్ష బ్యాక్టీరియా ద్వారా  
ఉత్పత్తి చేయబడిన టాక్సిన్‌ను పరీక్ష గుర్తిస్తుంది. ఇది నాన్-టాక్సిజెనిక్  
వేరియంట్‌ల నుండి టాక్సిజెనిక్ స్ట్రెయిన్‌ని వేరు చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
ఇది దీని ద్వారా చేయబడుతుంది: Elek పరీక్ష PCR పరీక్ష ఎంజైమ్ ఇమ్యునోఅస్సే  
(EIA) పరీక్ష రక్త పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన: ఇది అనేక రక్త పారామితులను  
అంచనా వేయడం ద్వారా సంక్రమణ స్థాయిని కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
పూర్తి రక్త గణన గురించి వివరంగా అర్థం చేసుకోండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
ట్రోపోనిన్ I: ఇది గుండె (గుండె) గాయం యొక్క గుర్తు. ఇది గుండెకు ఏ మేరకు  
నష్టం వాటిల్లుతుందో తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
డిఫ్తీరియా యాంటిటాక్సాయిడ్ యాంటీబాడీ: ఈ పరీక్ష రక్తంలోని ప్రతిరోధకాల  
స్థాయిని కొలుస్తుంది. ప్రతిరోధకాలను టీకా లేదా మునుపటి ఇన్ఫెక్షన్ ద్వారా  
ఉత్పత్తి చేయవచ్చు. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు ఛాతీ మరియు మెడ ఎక్స్-రే: ఈ  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఫారింక్స్, ఎపిగ్లోటిస్ మరియు ఛాతీ చుట్టూ ఉన్న మృదు  
కణజాల నిర్మాణం యొక్క వాపును గుర్తించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG): అనుమానిత గుండె రుగ్మతల విషయంలో ECG  
చేయబడుతుంది. ప్రముఖులు జార్జ్ వాషింగ్టన్‌ను ప్రభావితం చేశారు, యునైటెడ్  
స్టేట్స్ యొక్క 1వ అధ్యక్షుడిగా పనిచేసిన జార్జ్ వాషింగ్టన్ 15 సంవత్సరాల  
వయస్సులో డిఫ్తీరియాతో బాధపడుతున్నారు. ప్రారంభ వైద్య జోక్యంతో అతను  
విజయవంతంగా చికిత్స పొందాడు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
డిఫ్తీరియా తక్షణ వైద్య సంరక్షణను కోరుతుంది ఎందుకంటే చికిత్సలో ఏదైనా  
ఆలస్యం దైహిక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి, ఉత్తమమైన సమర్థవంతమైన  
చికిత్సను పొందడానికి మరియు సమస్యలను నివారించడానికి వీలైనంత త్వరగా  
వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా అవసరం.  
  
మీరు ఈ ప్రత్యేకతల నుండి వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ENT  
స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ పల్మోనోలిజిస్ట్  
  
గుండె సమస్యల విషయంలో, కార్డియాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించండి. మీ బిడ్డ అటువంటి  
సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మీరు శిశువైద్యుని సంప్రదించవచ్చు.  
  
ఒకే క్లిక్‌తో ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
డిఫ్తీరియా టీకా నివారణ డిఫ్తీరియా అనేది టీకా ద్వారా నివారించగల వ్యాధి.  
డిఫ్తీరియా వ్యాక్సిన్ ప్రవేశపెట్టడానికి ముందు, ఇది ముఖ్యంగా శిశువులు  
మరియు పిల్లలలో ఆసుపత్రి మరియు మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. డిఫ్తీరియాను  
నివారించడానికి తగిన టీకాలు వేయడం ఉత్తమ మార్గం. టీకాలు వేయడం వల్ల సమాజ  
వ్యాప్తిని కూడా తగ్గిస్తుంది.  
  
డిఫ్తీరియా వ్యాక్సిన్‌ల రకాలు DTaP టీకా చిన్న పిల్లల కోసం & డిఫ్తీరియా,  
ధనుర్వాతం మరియు కోరింత దగ్గు నుండి రక్షణను అందిస్తుంది DT టీకా చిన్న  
పిల్లలను డిఫ్తీరియా మరియు టెటానస్ నుండి రక్షిస్తుంది Tdap టీకా టీనేజ్  
యువకులు, టీనేజ్ మరియు పెద్దలకు & డయోప్థెరియా, డయోప్థెరియా నుండి రక్షణను  
అందిస్తుంది. దగ్గు Td టీకా టీనేజ్, టీనేజ్ మరియు పెద్దలను టెటానస్ మరియు  
డిఫ్తీరియా నుండి రక్షిస్తుంది  
  
టీకా వేసే ముందు పరిగణించవలసిన విషయాలు మీరు మీ వైద్యుడికి చెప్పడం మంచిది:  
టీకా రోజున అనారోగ్యంగా ఉంటే గతంలో ఏదైనా వ్యాక్సిన్‌కు తీవ్రమైన  
ప్రతిచర్యను కలిగి ఉంటే ఏదైనా తీవ్రమైన అలెర్జీ కలిగి ఉంటే గర్భవతి  
  
ఎవరు టీకాలు వేయాలి?  
  
పిల్లలు మరియు పిల్లలు: డిఫ్తీరియా, ధనుర్వాతం మరియు కోరింత దగ్గు  
(పెర్టుసిస్) నుండి అధిక రక్షణ పొందడానికి శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలకు  
వరుసగా 3 మరియు 2 షాట్ల DTaP టీకా అవసరం. ఈ షాట్లు క్రింది వయస్సులో  
ఇవ్వబడ్డాయి: 2 నెలల 4 నెలల 6 నెలల 15 నుండి 18 నెలల 4 నుండి 6 సంవత్సరాల  
  
గర్భిణీ స్త్రీలు: డిఫ్తీరియా, ధనుర్వాతం మరియు కోరింత దగ్గుకు కలిపి  
టీకాలో భాగంగా ప్రతి గర్భం యొక్క మూడవ త్రైమాసికంలో TdaP టీకా  
ఇవ్వబడుతుంది. ఇది ప్రారంభ కొన్ని నెలలు శిశువుకు రక్షణను అందిస్తుంది.  
  
గర్భధారణలో Tdap టీకా యొక్క ప్రయోజనాల గురించి వివరంగా చదవండి. వివరంగా  
చదవండి!  
  
ప్రీటీన్స్ మరియు టీనేజ్: 11 నుండి 12 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు  
వారి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి TdaP యొక్క ఒక షాట్ ఇవ్వబడుతుంది.  
  
పెద్దలు: Tdap వ్యక్తి గతంలో అందుకోకపోతే, పెద్దలకు ఏ వయస్సులోనైనా  
ఇవ్వవచ్చు. షాట్ ప్రతి 10 సంవత్సరాలకు ఒక Td లేదా Tdap ద్వారా  
అనుసరించబడుతుంది.  
  
టీకాలు పెద్దలకు మాత్రమే అని చాలా మంది అనుకుంటారు. అయితే, చాలా మందికి  
తెలియని విషయం ఏమిటంటే, పెద్దలు కూడా అనేక వ్యాధులకు టీకాలు వేయాలి.  
పెద్దలకు అవసరమైన ఇతర టీకాలు ఏమిటో అర్థం చేసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
వ్యాక్సిన్ దీని కోసం కూడా సలహా ఇవ్వబడింది: విదేశాలకు వెళ్లే వ్యక్తులు,  
గత 10 సంవత్సరాలుగా డిఫ్తీరియా వ్యాక్సిన్ తీసుకోని వారు డిఫ్తీరియాకు  
కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాతో సంబంధం కలిగి ఉన్న ప్రయోగశాల కార్మికులు.  
  
ఈ టీకాలు ఎవరు వేయకూడదు?  
  
టీకాలు సాధారణంగా సురక్షితమైనవి మరియు ఎటువంటి తీవ్రమైన ప్రతిచర్యను  
కలిగించవు. ఒక పిల్లవాడికి వ్యాధి ఉన్నట్లయితే టీకాలు ఇవ్వబడవు: ఒక మోతాదు  
టీకా తర్వాత ప్రాణాంతక అలెర్జీ ప్రతిచర్య వ్యాక్సిన్‌లోని ఏదైనా భాగానికి  
తీవ్రమైన అలెర్జీ.  
  
టీకా యొక్క దుష్ప్రభావాలు డిఫ్తీరియా వ్యాక్సిన్‌లను పొందిన చాలా మంది  
వ్యక్తులు ఎటువంటి తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోరు. కానీ, కొన్ని  
సందర్భాల్లో టీకాలు తేలికగా నిర్వహించబడే తేలికపాటి దుష్ప్రభావాలను  
కలిగిస్తాయి. చాలా ప్రభావాలు సాధారణంగా వాటంతట అవే వెళ్లిపోతాయి. సాధారణ  
దుష్ప్రభావాలలో ఇవి ఉంటాయి: ఇంజెక్షన్ సైట్ వద్ద ఎరుపు మరియు వాపు జ్వరం  
ఆకలి లేకపోవడం అలసట వాంతులు తలనొప్పి చలి శరీర నొప్పులు  
  
దుష్ప్రభావాల నిర్వహణ అన్ని దుష్ప్రభావాలు సాధారణంగా తేలికపాటివి మరియు  
తక్కువ వ్యవధిలో సంభవిస్తాయి. ఇవి సాధారణంగా టీకా వేసిన మొదటి 1-2 రోజులలో  
సంభవిస్తాయి మరియు నిర్దిష్ట చికిత్స అవసరం లేదు. అయితే, దానిని  
తగ్గించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు. ఫ్లూయిడ్స్ తినండి పిల్లలకు  
అతిగా డ్రెస్సింగ్ చేయడం మానుకోండి జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యుడిని  
సంప్రదించిన తర్వాత పారాసెటమాల్ తీసుకోండి లేదా ఇంజెక్షన్ సైట్ వద్ద వాపు  
మరియు నొప్పిని నియంత్రించడానికి మీకు తెలుసా? BCG, నోటి పోలియో వ్యాక్సిన్  
లేదా DPT వ్యాక్సిన్ వంటి కొన్ని టీకాలు పుట్టిన వెంటనే అందజేయబడతాయి, ఇవి  
క్షయ, హెపటైటిస్ B, పోలియో మొదలైన అనేక రకాల వ్యాధులను నిరోధించగలవు. కానీ  
దాని గురించి మీకు తెలియని కొన్ని వ్యాక్సిన్‌లు ఉన్నాయి. కాలక్రమేణా  
ప్రాముఖ్యతను పొందింది మరియు మీరు మీ పిల్లల కోసం పరిగణించాలనుకోవచ్చు. మీ  
పిల్లలకు ప్రయోజనం చేకూర్చే తక్కువ తెలిసిన వివిధ టీకాల గురించి వివరంగా  
తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! డిఫ్తీరియా చికిత్స  
  
డిఫ్తీరియా అనుమానం ఉన్నట్లయితే, ఎటువంటి సమస్యలను నివారించడానికి  
ప్రయోగశాల పరీక్షల నిర్ధారణకు ముందు చికిత్స సాధారణంగా ప్రారంభమవుతుంది.  
చికిత్స ప్రారంభించే ముందు రోగి యొక్క లక్షణాలు, మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు  
వయస్సు పరిగణించబడుతుంది. రెండు ప్రధాన చికిత్సా ఎంపికలు: డిఫ్తీరియా  
యాంటిటాక్సిన్ (DAT) DAT యొక్క ప్రాంప్ట్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఇంట్రావీనస్  
లేదా ఇంట్రామస్కులర్) డిఫ్తీరియాకు అత్యంత ప్రభావవంతమైన చికిత్స. ఇది  
రక్తంలో బ్యాక్టీరియా ఉత్పత్తి చేసే అన్‌బౌండ్ టాక్సిన్ యొక్క తటస్థీకరణలో  
సహాయపడుతుంది. ఇప్పటికే కట్టుబడి ఉన్న టాక్సిన్‌ను తటస్థీకరించడంలో  
యాంటిటాక్సిన్ పాత్ర లేదు. అందువల్ల, సమస్యలను నివారించడానికి వీలైనంత  
త్వరగా దీన్ని నిర్వహించడం అవసరం. యాంటీబయాటిక్స్ బాక్టీరియా రక్తంలో  
విషాన్ని విడుదల చేయడం ప్రారంభించే ముందు యాంటీబయాటిక్స్ చికిత్స సాధారణంగా  
ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది వంటి ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది: రక్తంలో  
విడుదలయ్యే టాక్సిన్‌ల పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది, రికవరీని వేగవంతం  
చేస్తుంది సంక్రమణ వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుంది  
  
డిఫ్తీరియా ఇన్ఫెక్షన్‌లో సాధారణంగా ఉపయోగించే యాంటీబయాటిక్స్  
ఎరిత్రోమైసిన్ మరియు పెన్సిలిన్ జి. లైన్‌జోలిడ్ మరియు వాంకోమైసిన్  
యాంటీబయాటిక్ రెసిస్టెన్స్ విషయంలో కూడా ఉపయోగించబడతాయి. యాంటీబయాటిక్స్  
యొక్క పూర్తి కోర్సు, డాక్టర్ సూచించినట్లుగా, రోగి వ్యవస్థ నుండి  
బ్యాక్టీరియాను పూర్తిగా తొలగించడానికి అనుసరించాలి.  
  
యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకునేటప్పుడు అనుసరించాల్సిన 11 విలువైన చిట్కాలను  
చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
డిఫ్తీరియా ఒక తీవ్రమైన మరియు అత్యంత అంటు వ్యాధి. ఇవ్వబడిన ప్రాథమిక  
చికిత్సతో పాటుగా, ఈ ప్రక్రియలో ఇవి కూడా ఉండవచ్చు: రోగిని ఆసుపత్రిలో  
చేర్చడం ద్వారా ట్రాన్స్‌మిషన్‌ను తగ్గించడం కోసం కార్టికోస్టెరాయిడ్స్,  
అడ్రినలిన్ లేదా యాంటిహిస్టామైన్‌లు వంటి ఇతర మందులు ట్రాకియోస్టోమీ  
(శస్త్రచికిత్స ద్వారా శ్వాసనాళంలో ట్యూబ్‌ని చొప్పించడం) ఇచ్చిన  
యాంటిటాక్సిన్‌కి ఏదైనా తీవ్రమైన ప్రతిచర్యను తగ్గించడం. ), తీవ్రమైన శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఉన్నట్లయితే, గొంతులోని బూడిద పొరను తొలగించడానికి  
శస్త్రచికిత్స, అవసరమైతే సమస్యల చికిత్స, ఉదాహరణకు మయోకార్డిటిస్ (గుండె  
వాపు) చికిత్సకు మందులు, ఒక నెల లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు బెడ్  
రెస్ట్, పూర్తిగా కోలుకోవడానికి పుండ్లు శుభ్రపరచడం సబ్బు మరియు నీటితో,  
స్కిన్ డిఫ్తీరియా విషయంలో డిఫ్తీరియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మృదువైన ఆహారాన్ని తినండి డిఫ్తీరియా గొంతు నొప్పి మరియు మింగడంలో  
ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. మెత్తని ఆహార పదార్థాలు, ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవడం  
మంచిది. స్వీయ ఐసోలేషన్ డిఫ్తీరియా అత్యంత అంటువ్యాధి కాబట్టి, ఇన్ఫెక్షన్  
వ్యాప్తిని తగ్గించడానికి రోగులను వేరుచేయడం అవసరం. పరిశుభ్రత పాటించండి  
డిఫ్తీరియా రోగులను చూసుకునే వ్యక్తులు కఠినమైన పరిశుభ్రతను పాటించాలి.  
ముఖ్యంగా ఆహారం వండడానికి ముందు చేతులు కడుక్కోవడం, రోగిని హ్యాండిల్ చేయడం  
వంటి ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. టీకాలు వేయండి డిఫ్తీరియా ఇన్ఫెక్షన్  
నుండి కోలుకున్న రోగికి కూడా టీకాలు వేయడం అవసరం, ఎందుకంటే ఇది మళ్లీ  
సంభవించవచ్చు. కేర్-టేకర్లు మరియు రోగితో సన్నిహితంగా ఉన్న వ్యక్తులు కూడా  
టీకా యొక్క బూస్టర్ డోస్ తీసుకోవాలి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి రోగి  
కోలుకోవడం సాధారణంగా చాలా నెమ్మదిగా ఉంటుంది, ప్రత్యేకించి ఇన్ఫెక్షన్  
తీవ్రంగా ఉంటే. అలాంటి వారు రెండు వారాల పాటు సరైన విశ్రాంతి తీసుకోవాలని  
సూచిస్తున్నారు. వ్యాధి గుండెను ప్రభావితం చేసినట్లయితే సాధారణ శారీరక శ్రమ  
హానికరం కావచ్చు. దగ్గరి పరిచయాలు పరీక్షించబడతాయి, రోగితో సన్నిహితంగా  
ఉన్న వ్యక్తులు డిఫ్తీరియా పరీక్షకు వెళ్లాలి. ఈ వ్యక్తులలో ఏదైనా అనుమానం  
వచ్చినప్పుడు చికిత్స ప్రోటోకాల్ ప్రారంభించబడుతుంది. టీకాలు వేసిన వారిలో  
కూడా ఇది అవసరం. నీకు తెలుసా? 1920 లలో పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో డిఫ్తీరియా  
చాలా సాధారణమైన మరణానికి కారణం. 1940ల ప్రారంభంలో యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో  
మొదట ఉపయోగించబడిన డిఫ్తీరియా వ్యాక్సిన్, వ్యాధిని వాస్తవంగా తొలగించింది.  
ఇప్పుడు ప్రపంచంలో, ముఖ్యంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో చాలా తక్కువ కేసులు  
కనిపిస్తున్నాయి. కానీ, వ్యాధినిరోధకత రేటు తగ్గడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
వ్యాప్తి చెందుతుంది. డిఫ్తీరియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు డిఫ్తీరియా అనేది తీవ్రమైన శ్వాసకోశ వ్యాధి. ప్రాణాపాయకరమైన  
సమస్యలను నివారించడానికి వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. డిఫ్తీరియా  
చికిత్సలో యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీటాక్సిన్ ఉంటాయి. అయితే, కొన్ని ఇంటి  
నివారణలు వైద్య చికిత్సకు అనుబంధంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఏదైనా ఇంటి నివారణలను  
ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం కూడా మంచిది:  
  
వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): ఒక వారం పాటు ప్రతి మూడు నుండి నాలుగు గంటలకు ఒక  
వెల్లుల్లి రెబ్బను నమలడం వల్ల డిఫ్తీరియాతో సంబంధం ఉన్న జ్వరం తగ్గుతుంది.  
ఇది గొంతుకు ఉపశమనం కలిగించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
పైనాపిల్: పైనాపిల్ రసం గొంతు నిల్వలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
దగ్గును నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతమైన బ్రోమెలైన్ కలిగి ఉంటుంది.  
  
తులసి ఆకులు (తులసి): తులసిలోని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణం శ్వాసకోశ  
ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని తులసి ఆకులను కలిపిన  
నీరులా సేవించవచ్చు.  
  
పాషన్ ఫ్లవర్: ఈ హెర్బ్ డిఫ్తీరియా లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక  
కప్పు వేడినీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ ప్యాషన్ ఫ్లవర్ పౌడర్ జోడించండి. రోజుకు  
కనీసం రెండుసార్లు వడకట్టి త్రాగాలి.  
  
ఆముదం ఆకులు: ఇది పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి సహాయపడే శోథ నిరోధక మరియు  
యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. నేల ఆముదం ఆకులను నోటి ద్వారా  
తీసుకోవచ్చు. నాసికా మార్గాన్ని క్లియర్ చేయడానికి ఆముదం ఆకులు, వెల్లుల్లి  
రసం మరియు మునగ ఆకుల పేస్ట్ కూడా పీల్చవచ్చు. డిఫ్తీరియా యొక్క సమస్యలు  
  
బ్యాక్టీరియా ద్వారా ఏర్పడిన సూడోమెంబ్రేన్ 7 నుండి 10 రోజులలో కణజాలం  
నుండి విడిపోతుంది. బాక్టీరియా ఉత్పత్తి చేసే టాక్సిన్ గుండె,  
మూత్రపిండాలు, కండరాలు మరియు కాలేయానికి చేరుతుంది, ఇది వివిధ తీవ్రమైన  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది: గుండె సంబంధిత సమస్యలు సాధారణంగా ప్రభావితం అయ్యే  
మొదటి అవయవం గుండె. డిఫ్తీరియా సాధారణంగా రెండవ లేదా మూడవ వారంలో గుండెను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. రోగి అభివృద్ధి చేయవచ్చు: మయోకార్డిటిస్ (గుండె  
కండరాల వాపు అంటే, మయోకార్డియం) కార్డియాక్ అరిథ్మియా (క్రమరహిత హృదయ  
స్పందన) రక్తప్రసరణ క్షీణత నరాల సంబంధిత సమస్యలు, టాక్సిన్ మెదడు, అంత్య  
భాగాల మరియు ఫారింక్స్ యొక్క కండరాలు మరియు మృదువైన అంగిలి యొక్క నరాలపై  
ప్రభావం చూపుతుంది: న్యూరిటిస్ (మే) శ్వాసకోశ వైఫల్యం మరియు న్యుమోనియాకు  
దారితీస్తుంది) నరాల బలహీనత ఎన్సెఫాలిటిస్ (పిల్లలలో అరుదు) ఓక్యులోమోటర్  
నరాల పక్షవాతం (ఐబాల్ యొక్క అసంకల్పిత కదలిక) ముక్కు ద్వారా ఆహారం యొక్క  
రిఫ్లక్స్ శ్వాసకోశ అవరోధం చాలా సందర్భాలలో, సూడోమెంబ్రేన్ శ్వాసనాళాన్ని  
అడ్డుకుంటుంది మరియు వాపుకు కారణమవుతుంది. దీనికి తక్షణ మెకానికల్  
వెంటిలేషన్ మరియు ఇంట్యూబేషన్ అవసరం. కిడ్నీ దెబ్బతినడం రక్తంలో విడుదలయ్యే  
టాక్సిన్ మూత్రపిండాలను కూడా దెబ్బతీస్తుంది, తద్వారా రక్తం నుండి  
వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేసే వారి సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
డిఫ్తీరియాతో జీవించడం  
  
డిఫ్తీరియా ఇన్ఫెక్షన్‌తో మెరుగ్గా వ్యవహరించడంలో సహాయపడే కొన్ని సాధారణ  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: ఆహారాన్ని తెలివిగా ఎంచుకోండి డిఫ్తీరియా రోగులు  
సాధారణంగా గొంతులో కృత్రిమ పొర అభివృద్ధి చెందడం వల్ల ఆహారాన్ని మింగడం  
కష్టం. ఈ పరిస్థితిలో ద్రవాలు మరియు మృదువైన ఆహార పదార్థాలు సహాయపడవచ్చు.  
జ్యూస్‌లు మరియు స్మూతీస్‌ల రూపంలో తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను చేర్చడం కూడా రికవరీ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది.  
  
తీసుకోవలసిన ఆహారాలు ద్రవాలు (రసాలు) పాలు వెల్లుల్లి ఆహారం పాక్షికంగా ఘన  
రూపంలో (ఐస్ క్రీములు) పండ్లు మరియు కూరగాయలు  
  
దూరంగా ఉండవలసిన ఆహారాలు స్పైసీ ఫుడ్ సంతృప్త నూనెలు మరియు ట్రాన్స్  
ఫ్యాట్స్ హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచండి ముఖ్యంగా నిద్రవేళకు ముందు తగినంత నీరు  
త్రాగడం వల్ల గొంతు క్లియర్ చేయడంలో మరియు శ్లేష్మం వదులుతుంది. పుష్కలంగా  
విశ్రాంతి తీసుకోండి డిఫ్తీరియా రోగి పూర్తిగా కోలుకోవడంలో విశ్రాంతి చాలా  
కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తీవ్రమైన వ్యాయామం మానుకోండి మరియు డాక్టర్ సలహా  
మేరకు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి. శారీరక కార్యకలాపాలను త్వరగా  
ప్రారంభించడం మానుకోండి మరియు బ్యాక్టీరియా ప్రభావం నుండి పూర్తిగా  
కోలుకోవడానికి శరీరానికి కొంత సమయం ఇవ్వండి. సరైన మార్గంలో నిద్రించండి  
రోగి వెనుకవైపు నిద్రపోకుండా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది గొంతులో శ్లేష్మం చేరడం  
ప్రేరేపిస్తుంది. మందపాటి దిండును ఉపయోగించడం లేదా రెండు దిండ్లు  
ఉపయోగించడం మంచిది. ఇది ట్రంక్ ప్రాంతాన్ని ఎలివేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది,  
తద్వారా వాయుమార్గాలు తెరవబడతాయి. యోగాను ప్రాక్టీస్ చేయండి ప్రాణాయామం  
వంటి కొన్ని శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి. ఇది శ్వాస ప్రక్రియను సులభతరం  
చేస్తుంది. సర్వంగాసనం మరియు ఉత్తానాసనం వంటి కొన్ని యోగాలు శరీరానికి  
విశ్రాంతినిస్తాయి మరియు మంచి నిద్రలో సహాయపడతాయి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
డిఫ్తీరియా ఎంత తీవ్రమైనది? డిఫ్తీరియా ఎలా వ్యాపిస్తుంది? మీరు ఒకటి కంటే  
ఎక్కువసార్లు డిఫ్తీరియా బారిన పడగలరా? డిఫ్తీరియా టీకాలు ఎవరు తీసుకోవాలి?  
ఎన్ని మోతాదుల వ్యాక్సిన్ అవసరం? డిఫ్తీరియా టీకాలు ఎంత ప్రభావవంతంగా  
ఉంటాయి? గర్భిణీ స్త్రీలకు ఏ డిఫ్తీరియా వ్యాక్సిన్ ఇవ్వాలి? సూచనలు  
డిఫ్తీరియా, డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్, న్యూయార్క్ రాష్ట్రం, చివరిగా  
నవీకరించబడింది: జనవరి, 2012. డిఫ్తీరియా, నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఫర్  
ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్, చివరిగా నవీకరించబడింది: ఏప్రిల్ 2021. డిఫ్తీరియా,  
సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ & ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 26 మే  
2020 డిఫ్తీరియా, ఆస్ట్రేలియన్ ప్రభుత్వం, ఆరోగ్య శాఖ, చివరిగా  
నవీకరించబడింది: 16 ఫిబ్రవరి 2022. లామిచానే A, రాధాకృష్ణన్ S. డిఫ్తీరియా.  
[2021 నవంబర్ 13న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. డిఫ్తీరియా,  
ఇమ్యునైజేషన్, HHS.gov, చివరిగా నవీకరించబడింది: 29 ఏప్రిల్, 2021.  
డిఫ్తీరియా, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, చివరిగా నవీకరించబడింది: 27 నవంబర్ 2017.  
డిఫ్తీరియా, వ్యాక్సిన్‌ల చరిత్ర, ఫిలడెల్ఫియాలోని కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజిషియన్స్.  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 09 ఏప్రిల్ 2022. డిఫ్తీరియా, పాన్ అమెరికన్  
హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, చివరిగా నవీకరించబడినది: 27  
నవంబర్ 2017. డిఫ్తీరియా, ఆరోగ్యం, జాన్స్ హాప్‌కిన్స్ మెడిసిన్.  
డిఫ్తీరియా, కమ్యూనికేబుల్ డిసీజ్ సర్వీస్, NJ హెల్త్, డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్  
హెల్త్, స్టేట్ ఆఫ్ న్యూజెర్సీ. డిఫ్తీరియా, వర్జీనియా డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్  
హెల్త్ చివరిగా నవీకరించబడింది: అక్టోబర్ 2018.  
  
==================================================  
  
మైకము తిమ్మిరి, వెర్టిగో, మూర్ఛ, తలతిరగడం, అస్థిరత, అస్తవ్యస్తత మరియు  
వూజీనెస్ అని కూడా అంటారు. తల తిరగడం అనేది ఒక వ్యాధి కాదు, వివిధ రుగ్మతల  
లక్షణం. మైకము యొక్క చాలా సందర్భాలు తేలికపాటివి మరియు ఒక-మరియు-ఆఫ్  
ఎపిసోడ్‌గా సంభవిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు తల తిరగడం ఆందోళన చెందాల్సిన పని  
కాదు.  
  
అయితే, మైకము వికారం, వాంతులు, తలనొప్పి, చేతులు లేదా కాళ్ళలో బలహీనత,  
శ్వాస ఆడకపోవడం మరియు మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది వంటి వాటితో కూడి ఉంటుంది. మైకము  
దీర్ఘకాలం పాటు కొనసాగితే మరియు జీవన నాణ్యతకు అంతరాయం కలిగిస్తే, వైద్య  
సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం.  
  
మైకము యొక్క కారణాన్ని అటువంటి సందర్భాలలో తప్పనిసరిగా పరిశోధించాలి  
ఎందుకంటే ఇది కొన్నిసార్లు కొన్ని ఇతర వైద్య పరిస్థితికి అంతర్లీన లక్షణం  
కావచ్చు. చికిత్స యొక్క లక్ష్యం అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడం.  
సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ మహిళల్లో  
ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) మెదడు చెవికి సంబంధించిన అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC), బ్లడ్  
షుగర్ పరీక్షలు, ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలు, థైరాయిడ్ పరీక్షలు & కిడ్నీ  
పనితీరు పరీక్షలు కార్డియాక్ పరీక్షలు: ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG) &  
ఎకోకార్డియోగ్రఫీ (ఎకో) ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: CT స్కాన్ (తల), CT మెడ సాదా &  
MRI మెదడు బ్యాలెన్స్ పరీక్షలు: రోటరీ చైర్ టెస్ట్, వెస్టిబ్యులర్ ఎవోక్డ్  
మయోజెనిక్ పొటెన్షియల్స్ (VEMP) పరీక్ష & ఎలక్ట్రోనిస్టాగ్మోగ్రఫీ (ENG)  
  
చికిత్స బెటాహిస్టిన్ యాంటీమెటిక్స్: ప్రోమెథాజైన్ & ఒండాన్‌స్టెరాన్  
యాంటీబయాటిక్స్ వెస్టిబ్యులర్ సప్రెసెంట్స్: యాంటిహిస్టామైన్‌లు,  
బెంజోడియాజిపైన్స్ & యాంటికోలినెర్జిక్ డ్రగ్స్ ఎలక్ట్రోలైట్స్/గ్లూకోజ్  
డ్రింక్స్ ఐరన్ సప్లిమెంట్స్  
  
ENT సర్జన్ న్యూరాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్‌ను  
సంప్రదించడానికి నిపుణులు మైకము యొక్క లక్షణాలు  
  
ఒక వ్యక్తి కింది వాటితో బాధపడుతుంటే అతనికి మైకము ఉన్నట్లు  
అనుమానించవచ్చు: తలతిరగడం, తలతిరగడం లేదా మూర్ఛగా అనిపించడం. పక్క నుండి  
ప్రక్కకు కదులుతున్న అనుభూతి వంటి అసాధారణమైన ఊగిసలాట యొక్క సంచలనం.  
వ్యక్తి తాను తిరుగుతున్నట్లు లేదా తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం తిరుగుతున్నట్లు  
భావించే అనుభూతి. అసమతుల్యత లేదా సంతులనం కోల్పోయే భావన. వికారం యొక్క  
సంచలనం (వాంతితో కలిసి ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు). మైకము యొక్క రకాలు  
  
మైకము నాలుగు ఉప రకాలుగా వర్గీకరించబడుతుంది: వెర్టిగో: రోగి అతను/ఆమె  
తిరుగుతున్నట్లు లేదా పరిసరాలు తిరుగుతున్నట్లు భావించవచ్చు. తలతిరగడం: ఇది  
తలలో అస్పష్టమైన అనుభూతి, ఇక్కడ రోగి తన తల తేలియాడుతున్నట్లు లేదా  
గిడ్డిగా అనిపించవచ్చు. అసమతుల్యత: ఇది సమతుల్యత లేదా సమన్వయంలో భంగం. ఇది  
రోగి యొక్క సాధారణ నడకను ప్రభావితం చేయవచ్చు. ప్రీ-సింకోప్: రోగి అతను/ఆమె  
స్పృహ కోల్పోయినట్లు భావించినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.  
  
మైకము యొక్క కారణాలు మైకము అనేది అనేక వ్యాధులలో సంభవించే ఒక లక్షణం మరియు  
అనేక అంతర్లీన రుగ్మతల వలన సంభవించవచ్చు. ప్రతి కారణాన్ని బట్టి చికిత్స  
మారుతూ ఉంటుంది కాబట్టి మైకము యొక్క కారణాన్ని సరిగ్గా గుర్తించడం మరియు  
గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
ఎ. చెవి మరియు వెస్టిబ్యులర్ వ్యవస్థతో సమస్యలు శరీరం యొక్క సాధారణ సంతులనం  
మరియు సమతుల్యతను నిర్వహించడానికి చెవి బాధ్యత వహించే అవయవం. చెవి మరియు  
వెస్టిబ్యులర్ వ్యవస్థలో సమస్యలు వెర్టిగోకు దారితీయవచ్చు, ఇది ఒక రకమైన  
మైకము. వెర్టిగోతో అనేక పరిస్థితులు అనుబంధించబడతాయి:  
  
1. నిరపాయమైన పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగో (BPPV) నిరపాయమైనది:  
 ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం కాదు Paroxysmal: అకస్మాత్తుగా, క్లుప్తమైన  
 ఎపిసోడ్‌గా అందజేస్తుంది స్థానం: నిర్దిష్ట తల లేదా శారీరక కదలికల  
 ద్వారా సెట్ ఆఫ్ వెర్టిగో: తనలో లేదా పరిసరాల్లోని క్రమరహిత లేదా  
 స్పిన్నింగ్ కదలిక యొక్క అంతర్గత భావన BPPV వెర్టిగో యొక్క అత్యంత  
 సాధారణ కారణం. ఇది హానిచేయని పరిస్థితి, ఇది తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన  
 మైకము కొన్ని సెకన్లు లేదా నిమిషాల పాటు కొనసాగుతుంది. ఇది తరచుగా తల  
 లేదా శరీరం యొక్క స్థితిలో ఆకస్మిక మార్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది,  
 వంగడం, మంచంలో తిరగడం లేదా కూర్చోవడం వంటివి. BPPV సాధారణంగా స్వయంగా  
 పరిష్కరిస్తుంది మరియు తీవ్రమైనది కాదు.  
  
లోపలి చెవి అనేది ద్రవంతో నిండిన కాలువల వ్యవస్థ, ఇది తల యొక్క కదలికల  
గురించి మెదడుకు తెలియజేస్తుంది. BPPVలో, లోపలి చెవిలోని చిన్న కాల్షియం  
స్ఫటికాలు చోటు నుండి కదులుతాయి. అందువల్ల, సిస్టమ్ మెదడుకు సరైన సంకేతాలను  
పంపలేకపోతుంది.  
  
BPPV తల గాయం లేదా వృద్ధాప్యం కారణంగా కూడా సంభవించవచ్చు. వయస్సుతో లేదా  
గాయం సమయంలో సంభవించే కణాల సహజ విచ్ఛిన్నం దీనికి కారణమని భావిస్తారు.  
  
2. మెనియర్స్ వ్యాధి ఇది అరుదైన పరిస్థితి, ఇది తీవ్రమైన వెర్టిగో,  
 వికారం, చెవుల్లో రింగింగ్, మఫిల్ లేదా వికృతమైన వినికిడి, వినికిడి  
 లోపం మరియు చెవికి చొచ్చుకుపోయిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి  
 లోపలి చెవిలో అదనపు ద్రవం చేరడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. మెనియర్  
 యొక్క దాడులు సాధారణంగా అకస్మాత్తుగా జరుగుతాయి మరియు 20 నిమిషాల నుండి  
 24 గంటల వరకు ఉంటాయి. దాడి దాటిన తర్వాత రోగులు కూడా అలసిపోయినట్లు  
 భావిస్తారు.  
  
3. చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు వైరల్ మరియు తక్కువ సాధారణంగా బాక్టీరియల్  
 ఇన్ఫెక్షన్లు చెవుల్లో నరాల వాపుకు కారణమవుతాయి. వెస్టిబులోకోక్లియర్  
 నాడి, లోపలి చెవిలోని నాడి, రెండు శాఖలను కలిగి ఉంటుంది: వెస్టిబ్యులర్  
 నాడి మెదడుకు సంతులనం గురించి సంకేతాలను పంపుతుంది. దీని వాపు  
 వెస్టిబ్యులర్ న్యూరిటిస్‌కు దారితీస్తుంది. కోక్లియర్ నాడి వినికిడి  
 గురించి సంకేతాలను పంపుతుంది. దీని వాపు వల్ల లాబ్రింథిటిస్ వస్తుంది.  
 ఈ వాపు చెవిలోని నరాలు మెదడుకు పంపే సందేశాలను అడ్డుకుంటుంది.  
 అందువల్ల, వెర్టిగో యొక్క లక్షణాలు అనుభవించబడతాయి.  
  
4. అకౌస్టిక్ న్యూరోమా (వెస్టిబ్యులర్ స్క్వాన్నోమా) ఇది లోపలి చెవి నుండి  
 మెదడుకు దారితీసే వెస్టిబ్యులర్ లేదా కోక్లియర్ నరాలపై అభివృద్ధి చెందే  
 నిరపాయమైన కణితి. కణితి నుండి నరాల మీద ఒత్తిడి వెర్టిగోకు కారణం  
 కావచ్చు.  
  
5. వెస్టిబ్యులర్ మైగ్రేన్ మైగ్రేన్‌లు తరచుగా బాధాకరమైన తలనొప్పితో  
 ఉంటాయి, అయితే వెస్టిబ్యులర్ మైగ్రేన్ వెర్టిగో మరియు అసమతుల్యత వంటి  
 వెస్టిబ్యులర్ లక్షణాలతో పాటు తలనొప్పిని కలిగి ఉండవచ్చు లేదా  
 ఉండకపోవచ్చు. వెస్టిబ్యులర్ మైగ్రేన్ ఉన్న వ్యక్తులు కాంతి & ధ్వనికి  
 సున్నితత్వం వంటి సాధారణ మైగ్రేన్ లక్షణాలను నివేదిస్తారు.  
  
బి. రక్త ప్రసరణతో సమస్యలు  
  
1. హైపోటెన్షన్ లేదా తక్కువ రక్తపోటు సాధారణంగా తక్కువ రక్తపోటు  
 ఉన్నవారిలో మైకము కనిపిస్తుంది. తక్కువ రక్తపోటు కారణంగా, తగినంత  
 ఆక్సిజన్-రిచ్ రక్తం మెదడుకు పంపిణీ చేయబడదు, తద్వారా దాని పనితీరును  
 ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది తలతిరగడానికి దారితీస్తుంది. తక్కువ  
 రక్తపోటుకు కొన్ని సాధారణ కారణాలు: విపరీతమైన వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ లేదా  
 నీటిని కోల్పోవడం, వేడి తిమ్మిర్లు, వేడి అలసట లేదా వేడి స్ట్రోక్.  
 వాంతులు మరియు విరేచనాలతో పాటు డీహైడ్రేషన్ తరచుగా సంభవిస్తుంది.  
 శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు అధికమైన జీవక్రియ రేటు  
 మరియు విపరీతమైన చెమట కారణంగా జ్వరం కూడా నీటి గణనీయమైన నష్టాన్ని  
 కలిగిస్తుంది. ఉత్పత్తి తగ్గడం లేదా ఎర్ర రక్త కణాల నాశనం కారణంగా  
 రక్తహీనత రక్తస్రావం ఎర్ర రక్త కణాల నష్టం మరియు రక్తహీనతకు దారి  
 తీయవచ్చు ఆల్కహాల్ వాడకం గర్భం  
  
2. భంగిమ హైపోటెన్షన్ (ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్) ఎవరైనా డీహైడ్రేషన్  
 లేదా రక్తహీనతతో ఉంటే, వారు పడుకున్నప్పుడు రక్తపోటు రీడింగ్‌లు  
 సాధారణంగా ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, వారు చాలా త్వరగా లేచి  
 కూర్చున్నప్పుడు లేదా లేచి నిలబడినప్పుడు వారు స్వల్పంగా తలనొప్పి  
 అనుభూతి చెందుతారు. శరీరానికి అనుగుణంగా ఈ భావన కొన్ని సెకన్లలో  
 అదృశ్యమవుతుంది. డీహైడ్రేషన్ లేదా బీటా బ్లాకర్స్ వంటి మందులు శరీరం  
 ప్రతిస్పందించకుండా నిరోధించినట్లయితే, రోగి మూర్ఛపోయేంత వరకు మైకము  
 కొనసాగవచ్చు.  
  
3. గుండె జబ్బులు కార్డియోమయోపతి, గుండెపోటు, గుండె అరిథ్మియా మరియు  
 తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ అటాక్ వంటి పరిస్థితులు మైకము కలిగించవచ్చు.  
  
సి. ఎండోక్రైన్ వ్యాధులు  
  
1. మధుమేహం అనియంత్రిత మధుమేహం మైకము కలిగించే ప్రధాన వ్యాధులలో ఒకటి.  
 హైపోగ్లైసీమియా లేదా తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గడం వల్ల  
 లేదా మధుమేహం మందులతో అతిగా మందులు తీసుకోవడం వల్ల సంభవించవచ్చు. ఈ  
 పరిస్థితిలో, మెదడు సరిగ్గా పనిచేయడానికి తగినంత గ్లూకోజ్ పొందనందున  
 వ్యక్తి మైకము అనుభవిస్తాడు. హైపర్గ్లైసీమియా లేదా అధిక రక్త చక్కెర  
 స్థాయిలు కూడా నిర్జలీకరణం కారణంగా మైకము కలిగించవచ్చు. శక్తి జీవక్రియ  
 కోసం కణాలు గ్లూకోజ్‌ను ఉపయోగించుకునేలా చేయడానికి తగినంత ఇన్సులిన్  
 లేకపోవడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది.  
2. థైరాయిడ్ వ్యాధులు థైరాయిడ్ యొక్క అసాధారణతలు కూడా ఒక లక్షణంగా మైకము  
 కలిగించవచ్చు. హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా థైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క అధిక  
 స్థాయిలు దడ మరియు తేలికపాటి తలనొప్పికి కారణం కావచ్చు. హైపోథైరాయిడిజం  
 లేదా తక్కువ స్థాయి థైరాయిడ్ హార్మోన్ రక్తపోటు మరియు హృదయ స్పందన  
 రేటును తగ్గిస్తుంది, ఇది మైకము మరియు బలహీనతకు దారితీస్తుంది.  
3. అడిసన్స్ వ్యాధి అనేది అడ్రినల్ గ్రంథులు శరీరం యొక్క అవసరాలను  
 తీర్చడానికి తగినంత కార్టిసాల్‌ను ఉత్పత్తి చేయని పరిస్థితి.  
 కార్టిసాల్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటే, రోగి బలహీనత, తక్కువ రక్తంలో  
 చక్కెర, తక్కువ రక్తపోటు మరియు మైకము వంటివి అనుభవించవచ్చు.  
  
D. ఇతర కారణాలు  
  
1. నాడీ సంబంధిత పరిస్థితులు అరుదుగా, మెదడు నుండి వెర్టిగోకు కారణం  
 కావచ్చు. స్ట్రోక్, కణితులు, మూర్ఛలు, పరిధీయ నరాలవ్యాధి,  
 పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి మరియు మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ వెర్టిగోతో సంబంధం  
 కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
2. ట్రామా కంకషన్ మరియు చిన్న తల గాయం కూడా వెర్టిగోకు కారణం కావచ్చు.  
  
3. కొన్ని మందులు మైకము అనేది జెంటామిసిన్ మరియు స్ట్రెప్టోమైసిన్ వంటి  
 యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీ-సీజర్ డ్రగ్స్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్, సెడేటివ్స్,  
 ట్రాంక్విలైజర్స్, బీటా బ్లాకర్స్ వంటి యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ డ్రగ్స్,  
 డైయూరిటిక్స్, ACE ఇన్హిబిటర్స్ & అంగస్తంభన కోసం మందులు వంటి కొన్ని  
 మందుల యొక్క దుష్ప్రభావం.  
  
4. మానసిక రుగ్మతలు ఒత్తిడి, ఆందోళన, భయాందోళనలు మరియు డిప్రెషన్ కూడా  
 మీరు హైపర్‌వెంటిలేట్ చేసినప్పుడు లేదా చాలా త్వరగా ఊపిరి  
 పీల్చుకున్నప్పుడు మైకము కలిగించవచ్చు.  
  
5. కార్బన్ మోనాక్సైడ్ విషప్రయోగం కార్బన్ మోనాక్సైడ్ విషప్రయోగం యొక్క  
 లక్షణాలు వికారం, వాంతులు, శ్వాస ఆడకపోవడం, మైకము, బలహీనత మరియు  
 గందరగోళాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు. కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో కళ్లు  
 తిరగడం అనిపిస్తుందా? COVID-19 యొక్క ప్రధాన నరాల లక్షణాలలో మైకము  
 ఒకటి. ఇది సుదీర్ఘమైన COVID-19లో కూడా కనిపిస్తుంది, ఇది ప్రారంభ  
 కరోనావైరస్ సంక్రమణ తర్వాత వారాలు లేదా నెలల పాటు కొనసాగుతుంది.  
 COVID-19 టీకా తర్వాత కూడా తలతిరగడం అప్పుడప్పుడు సంభవించవచ్చు. టీకా  
 వేసిన మొదటి 15 నుండి 30 నిమిషాలలో ఇది సర్వసాధారణం. అయితే, ఈ  
 సంబంధాన్ని నిరూపించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం. కళ్లు తిరగడం కోసం  
 COVID-19 ప్రమాద కారకాల గురించి మరింత చదవండి  
  
తలతిరగడం అనేది ఎవరికైనా వారి జీవితంలో ఏ సమయంలోనైనా సంభవించవచ్చు. ఇది  
ఒక-సమయం, సంక్షిప్త ఎపిసోడ్‌గా సంభవించవచ్చు లేదా ఇది అడపాదడపా లక్షణాలతో  
దీర్ఘకాలం ఉండవచ్చు. 40 ఏళ్లు పైబడిన చాలా మంది వ్యక్తులు తమ జీవితకాలంలో  
కనీసం ఒక్కసారైనా మైకము అనుభవించి ఉంటారని అంచనా.  
  
కొన్ని కారణాలు మైకము యొక్క అవకాశాన్ని పెంచుతాయి, అవి: వృద్ధాప్యం  
ముఖ్యంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన వారు స్త్రీగా ఉండటం గత మైకము యొక్క ఎపిసోడ్ల  
యొక్క వైద్య చరిత్ర వెర్టిగో హైపర్లిపిడెమియా విటమిన్ డి లోపం ఉన్న కుటుంబ  
సభ్యులను కలిగి ఉండటం  
  
రక్తహీనత మైకము యొక్క కారణాలలో ఒకటి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను  
పెంచడానికి మరియు రక్తహీనతను నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు  
ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! మైకము యొక్క నిర్ధారణ  
  
రోగి మైకము యొక్క లక్షణాలను కలిగి ఉంటే, క్షుణ్ణమైన చరిత్ర మరియు  
వివరణాత్మక శారీరక పరీక్ష రోగనిర్ధారణకు కీలకం. ఇతర సంబంధిత లక్షణాలతో పాటు  
మైకము యొక్క తీవ్రతరం మరియు ఉపశమన కారకాలు అంచనా వేయబడతాయి. రోగి  
తీసుకుంటున్న గత వైద్య చరిత్ర మరియు ప్రస్తుత ఔషధాల సమీక్ష కూడా  
జరుగుతుంది.  
  
1. రక్త పరీక్షలు రక్త పరీక్షల అవసరం మైకము యొక్క కారణంపై ఆధారపడి  
 ఉంటుంది. సాధారణంగా చేసే పరీక్షలు: కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) బ్లడ్  
 షుగర్ పరీక్షలు ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలు థైరాయిడ్ పరీక్షలు కిడ్నీ  
 పనితీరు పరీక్షలు  
2. గుండె పరీక్షలు మైకము కలిగించే ఏవైనా గుండె జబ్బులను తోసిపుచ్చడానికి ఈ  
 క్రింది పరీక్షలను ఉపయోగించి కొన్నిసార్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని అంచనా  
 వేయాలి: ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG) ఎకోకార్డియోగ్రఫీ (ఎకో)  
3. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు రేడియో ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మైకము యొక్క కారణాన్ని  
 గుర్తించడానికి నిర్వహించబడతాయి. అటువంటి మైకము యొక్క కారణం లోపలి చెవి  
 ఆటంకాలు లేదా ఇతర తల మరియు మెడ పరిస్థితులు, గర్భాశయ స్పాండిలోసిస్,  
 బ్రెయిన్ ట్యూమర్, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా వంటివి కావచ్చు. సిఫార్సు  
 చేయబడిన కొన్ని సాధారణ పరీక్షలు: CT స్కాన్ (తల) CT మెడ సాదా MRI మెదడు  
 MRI మెదడు కాంట్రాస్ట్ MRI గర్భాశయ వెన్నెముకతో  
4. బ్యాలెన్స్ పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు భంగిమలో మార్పులకు శరీరం ఎలా  
 స్పందిస్తుందో విశ్లేషించడం ద్వారా బ్యాలెన్స్ డిజార్డర్‌లను తనిఖీ  
 చేస్తుంది. శరీర సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థతో  
 పాటు లోపలి చెవిలో ఉన్న వెస్టిబ్యులర్ వ్యవస్థ బాధ్యత వహిస్తుంది. ఈ  
 వ్యవస్థల పనితీరును అంచనా వేయడానికి క్రింది పరీక్షలు చేయవచ్చు:  
  
రోటరీ కుర్చీ పరీక్ష రోగి భ్రమణ కంప్యూటరైజ్డ్ కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు ఈ  
పరీక్ష కంటి కదలికలను నమోదు చేస్తుంది. పరీక్ష సమతుల్యత, భంగిమ మరియు  
అంతరిక్షంలో శరీరం యొక్క విన్యాసాన్ని నియంత్రించే వెస్టిబ్యులర్ వ్యవస్థను  
అంచనా వేస్తుంది.  
  
కంప్యూటరైజ్డ్ డైనమిక్ పోస్ట్‌రోగ్రఫీ (CDP) ఈ పరీక్షను బ్యాలెన్స్ పరీక్ష  
(TOB) అని కూడా అంటారు. ఇది స్థిరంగా లేదా కదిలే పరిస్థితుల్లో నిలబడి  
ఉండగల సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేస్తుంది.  
  
వెస్టిబ్యులర్ ఎవోక్డ్ మయోజెనిక్ పొటెన్షియల్స్ (VEMP) పరీక్ష ఈ పరీక్ష  
పునరావృత ధ్వని ఉద్దీపనకు కండరాల ప్రతిచర్యను కొలవడం ద్వారా వెస్టిబ్యులర్  
పనితీరును అంచనా వేస్తుంది.  
  
వీడియో హెడ్ ఇంపల్స్ టెస్ట్ (vHIT) వైద్యుడు రోగి యొక్క తలను సున్నితంగా  
ప్రతి వైపుకు కదిలిస్తాడు. రోగి గోడపై ఉన్న మచ్చ వంటి నిశ్చల వస్తువుపై  
దృష్టి కేంద్రీకరిస్తున్నప్పుడు కంటి కదలికలు నమోదు చేయబడతాయి.  
  
వెస్టిబ్యులర్ టెస్ట్ బ్యాటరీ వెస్టిబ్యులర్ టెస్ట్ బ్యాటరీ అనేక పరీక్షలను  
కలిగి ఉంటుంది, ఇది వెర్టిగో లోపలి చెవిలో సమస్యల వల్ల లేదా కొన్ని నాడీ  
సంబంధిత కారణాల వల్ల వచ్చిందా అని అంచనా వేస్తుంది. ఇది సరైన చికిత్స  
ప్రణాళికను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఎలక్ట్రోనిస్టాగ్మోగ్రఫీ (ENG) మరియు వీడియోనిస్టాగ్మోగ్రఫీ (VNG) పరీక్షలు  
ఈ పరీక్షలు కంటి కదలికలను రికార్డ్ చేస్తాయి మరియు కొలుస్తాయి. ENGలో,  
ఎలక్ట్రోడ్లు లేదా చిన్న సెన్సార్లు కళ్ల చుట్టూ ఉన్న చర్మంపై ఉంచబడతాయి.  
VNGలో, ప్రత్యేక గాగుల్స్ కళ్ళపై ఉంచబడతాయి. స్క్రీన్‌పై కాంతి నమూనాలను  
చూడమని మరియు అనుసరించమని రోగిని కోరతారు. కాంతి నమూనాను చూస్తున్నప్పుడు  
రోగిని వేర్వేరు స్థానాల్లోకి తరలించమని కోరతారు. అప్పుడు ప్రతి చెవిలో  
వెచ్చని మరియు చల్లని నీరు లేదా గాలి ఉంచబడుతుంది. ఇది కళ్ళు నిర్దిష్ట  
మార్గాల్లో కదిలేలా చేస్తుంది. కళ్ళు స్పందించకపోతే, ఇది లోపలి చెవి యొక్క  
నరాలకు హానిని సూచిస్తుంది. మైకము నివారణ  
  
లోపలి చెవిచే నియంత్రించబడే సమతౌల్య విధానంలో భంగం కారణంగా మైకము  
సంభవించవచ్చు. ఇది సమతుల్యతను ప్రభావితం చేసే ఇతర తల మరియు మెడ పరిస్థితుల  
కారణంగా లేదా పోషణ మరియు రక్త ప్రసరణ సమస్యల కారణంగా కూడా సంభవించవచ్చు.  
కొన్ని కార్యకలాపాలను నివారించడం ద్వారా ఈ మైకములను నివారించడం  
సాధ్యపడుతుంది: మీ తల ఒక స్థానం నుండి మరొక స్థితికి ఆకస్మిక కదలికలను  
నివారించండి లేదా ఎక్కువసేపు పడుకున్న తర్వాత అకస్మాత్తుగా లేచి నిలబడండి.  
క్లీనింగ్ ప్రయోజనాల కోసం మీ చెవుల్లోకి పదునైన వస్తువులు లేదా విదేశీ  
పదార్థాలను చొప్పించవద్దు, ఎందుకంటే ఇది లోపలి చెవికి హాని కలిగించవచ్చు.  
మీరు ఇన్సులిన్ థెరపీలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులైతే మీ రక్తంలో చక్కెర  
స్థాయిలను ఎల్లప్పుడూ నిశితంగా పరిశీలించండి. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో  
డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. మీ రక్తపోటు  
స్థాయిలను నిశితంగా పరిశీలించండి. కొన్ని మందులు మైకము యొక్క మంత్రాలను  
ప్రేరేపించవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో, అవసరమైన సర్దుబాట్లు చేయడానికి మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మైకము యొక్క చాలా సందర్భాలు తేలికపాటివి మరియు ఒక-ఆఫ్ ఎపిసోడ్‌గా  
సంభవిస్తాయి. అటువంటి రోగులు ఏ వైద్యుడిని సందర్శించాల్సిన అవసరం లేదు,  
ఎందుకంటే మైకము తరచుగా దానంతటదే పరిష్కరించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, మైకము  
ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే మరియు సాధారణ జీవితాన్ని గడపడానికి ఆటంకం కలిగిస్తే,  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాగే, మీ మైకము వికారం, వాంతులు, తలనొప్పి,  
చేతులు లేదా కాళ్ళలో బలహీనత, మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది లేదా వినికిడి లోపం వంటి  
వాటితో పాటుగా ఉంటే వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా ముఖ్యం.  
  
కారణాన్ని బట్టి మైకమును నిర్ధారించి, చికిత్స చేయగల నిపుణులైన వైద్యులు:  
ENT సర్జన్ న్యూరాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్ మీరు అలాంటి  
సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
మైకము యొక్క చికిత్స  
  
తరచుగా, మైకము యొక్క ఎపిసోడ్లు స్వల్పంగా ఉంటాయి మరియు అవి వాటంతట అవే  
పరిష్కారమవుతాయి కాబట్టి ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. ఎపిసోడ్‌లు  
తగ్గనప్పుడు లేదా రోగి యొక్క రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించేంత  
తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు మైకము కోసం చికిత్స అవసరం. మైకము యొక్క చికిత్స  
లక్షణాల యొక్క కారణం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా సూచించబడే  
కొన్ని మందులు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
ఎ. వెర్టిగో కారణంగా తల తిరగడం  
  
1. Betahistine Betahistine (Betahistine మెనియర్స్ వ్యాధి (డిజ్జి  
 స్పెల్స్ మరియు వినికిడి లోపానికి దారితీసే లోపలి చెవి యొక్క రుగ్మత)  
 కారణంగా వచ్చే వెర్టిగో చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. ఇది లోపలి చెవిలో రక్త  
 ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది మరియు వెర్టిగో లక్షణాలను  
 కలిగించే అదనపు ద్రవం యొక్క ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.  
  
2. యాంటీమెటిక్స్ ఇది తరచుగా వెర్టిగోతో సంబంధం ఉన్న వికారం మరియు వాంతులు  
 యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధం యొక్క తరగతి. వెర్టిగోతో  
 సంబంధం ఉన్న వికారం మరియు వాంతికి వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతమైన మందులు:  
 ప్రోమెథాజైన్ ఒండాన్‌స్టెరాన్  
  
3. యాంటీబయాటిక్స్ వెర్టిగోకు కారణం మధ్య లేదా లోపలి చెవి ఇన్ఫెక్షన్  
 అయితే, ఇన్ఫెక్షన్‌ను పరిష్కరించడానికి యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స  
 చేయాలి. ఓరల్ యాంటీబయాటిక్స్ మరియు ఇయర్ డ్రాప్స్ చెవిలోని బాక్టీరియల్  
 ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి, వెర్టిగోకు కారణమయ్యే మంటను  
 తగ్గిస్తుంది.  
  
4. వెస్టిబ్యులర్ సప్రెసెంట్స్ ఇవి వెస్టిబ్యులర్ అసమతుల్యత కారణంగా  
 సంభవించే వెర్టిగో యొక్క తీవ్రతను తగ్గించే మందులు. ఔషధాలలో మూడు  
 ప్రధాన విభాగాలు ఉన్నాయి:  
 యాంటిహిస్టామైన్లు సాధారణంగా సూచించిన మందులు, ఇవి మైకము వంటి ఉపశమన  
 లక్షణాలకు సహాయపడతాయి మరియు చలన అనారోగ్యాన్ని నివారించడంలో  
 బెంజోడియాజిపైన్లు క్లోనాజెపామ్ మరియు లోరాజెపామ్ వంటి యాంటి యాంగ్జైటీ  
 మందులు, ఇవి తక్కువ మోతాదులో వెస్టిబ్యులర్ సప్రెసెంట్‌లుగా కూడా  
 పనిచేస్తాయి మరియు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తీవ్రమైన వెర్టిగో ఎపిసోడ్  
 యొక్క లక్షణాలు. ఈ మందులు మామూలుగా సూచించబడవు మరియు వాటి ఉపయోగం  
 వెర్టిగో యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌లకు లేదా వెర్టిగోతో సంబంధం ఉన్న  
 ఆందోళనను నిర్వహించడానికి పరిమితం చేయబడింది. స్కోపోలమైన్ వంటి  
 యాంటికోలినెర్జిక్ మందులు మైకము మరియు చలన అనారోగ్యంతో సహాయపడతాయి.  
  
B. పోషకాహారం సమస్యల కారణంగా తల తిరగడం  
  
1. ఎలెక్ట్రోలైట్స్/గ్లూకోజ్ డ్రింక్స్ వ్యక్తికి కళ్లు తిరగడం  
 ప్రారంభించినప్పుడు, చలి అంత్య భాగాల లక్షణాలు మరియు విపరీతమైన చెమటతో  
 పాటు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తగ్గడం లేదా నిర్జలీకరణం వల్ల  
 కావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితులలో, రోగికి వెంటనే గ్లూకోజ్ మరియు  
 ఎలక్ట్రోలైట్ల యొక్క వేగవంతమైన మూలాన్ని అందించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
2. ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ ఐరన్ సప్లిమెంట్స్‌తో ఐరన్ లోపాన్ని సరిచేయడం  
 రక్తహీనత వల్ల వచ్చే మైకాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. వ్యాధులను బట్టి మందులు వివిధ పరిస్థితుల వల్ల వచ్చే మైకము వాటికి తగిన  
 చికిత్స పొందడం ద్వారా సరిదిద్దవచ్చు.  
  
మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు సాధారణ స్థాయి కంటే తక్కువగా ఉంటే, రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ స్థాయిని పెంచడానికి చాక్లెట్ ముక్క తింటే సరిపోతుందా? ఇప్పుడు  
చదవండి!  
  
మైకము కొరకు గృహ-సంరక్షణ  
  
మైకము యొక్క ఒక-ఆఫ్ ఎపిసోడ్ ఎటువంటి ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం లేదు.  
అయినప్పటికీ, ఈ ఎపిసోడ్లు తీవ్రంగా మరియు తరచుగా ఉంటే, రోగి చాలా  
జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మైకము నుండి తప్పించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు: తల  
మరియు మెడ యొక్క ఆకస్మిక, కుదుపుల కదలికలను నివారించండి. మీకు  
తలతిరుగుతున్నట్లు అనిపించినప్పుడు, మీరు చేస్తున్న పనిని వెంటనే ఆపండి  
మరియు అది గడిచే వరకు కూర్చోండి. లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వెంటనే  
ఫ్లాట్‌గా పడుకోండి. ఇది రక్తం మీ మెదడుకు త్వరగా చేరేలా చేస్తుంది.  
వీలైనంత ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోండి. నిదానంగా పొజిషన్ మార్చండి, ముఖ్యంగా  
మీరు పడుకున్న తర్వాత నిలబడి ఉన్నప్పుడు. లేచి నిలబడే ముందు కొన్ని  
నిమిషాలు కూర్చోవడానికి ప్రయత్నించండి. నీరు పుష్కలంగా త్రాగాలి. మీ  
వైద్యుడు సలహా ఇస్తే తప్ప, మీరు తగినంత ద్రవం, కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు  
త్రాగాలని నిర్ధారించుకోండి. అవసరమైన అన్ని పోషకాలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన  
సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోండి. మధుమేహం విషయంలో మరియు ఇన్సులిన్ చికిత్సలో  
ఉంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిశితంగా పరిశీలించండి. రక్తపోటు స్థాయిలను  
క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించండి. డ్రైవింగ్ లేదా జాయ్ రైడ్ వంటి వేగవంతమైన  
కదలికలను కలిగి ఉండే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనవద్దు. ఎత్తైన ప్రదేశాలలో  
నిలబడటం లేదా నిచ్చెన ఎక్కడం మానుకోండి. ఎత్తు మడమల బూట్లు కూడా ధరించడం  
మానుకోండి. తీవ్రమైన మైకము మరియు పడిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే,  
చెరకు లేదా వాకింగ్ స్టిక్ వంటి నడక సహాయాలను ఉపయోగించండి. మెట్లు  
ఎక్కేటప్పుడు మరియు క్రిందికి వెళ్లేటప్పుడు రైలింగ్‌ను పట్టుకోండి.  
డ్రైవింగ్ లేదా ఆపరేటింగ్ పరికరాలు లేదా యంత్రాలు మీరు తల  
తిరుగుతున్నప్పుడు ఇది మీకు మరియు ఇతరులకు ప్రమాదకరం కావచ్చు. బాత్‌రూమ్‌లు  
మరియు షవర్‌లలో హ్యాండ్ గ్రిప్‌లను ఇన్‌స్టాల్ చేయండి. రగ్గులు, వదులుగా  
ఉండే విద్యుత్ తీగలు మొదలైన నేల నుండి అయోమయాన్ని తొలగించండి. మైకము యొక్క  
సమస్యలు  
  
మైకానికి చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అంతర్లీన కారణం మరింత తీవ్రమవుతుంది  
మరియు అనేక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు: బ్యాలెన్స్ కోల్పోవడం వల్ల పెరిగిన  
పతనం, డ్రైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు లేదా భారీ యంత్రాలను నడుపుతున్నప్పుడు  
రోగికి మైకము వచ్చినట్లయితే, స్పృహ కోల్పోవడం లేదా మూర్ఛపోవడం హైపోటెన్సివ్  
షాక్‌కు గురైనట్లయితే, ప్రమాదాలు సంభవించవచ్చు. మైకము అనేది చాలా తక్కువ  
రక్తపోటు కారణంగా ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్, మెదడుకు రక్త సరఫరా సరిగా లేకపోవడం  
వల్ల మైకము వచ్చినట్లయితే, మైకము కొరకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు వెర్టిగో  
వంటి కొన్ని రకాల మైకములకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల నుండి ప్రయోజనం  
పొందవచ్చు:  
  
1. ఫిజియోథెరపీ వెస్టిబ్యులర్ రిహాబిలిటేషన్ మరియు బ్యాలెన్స్ ట్రైనింగ్  
 వ్యాయామాలు, బోసు బాల్ లేదా టిల్ట్ బోర్డ్‌పై నిలబడటం, S ఆకారంలో  
 నడవడం, కళ్ళు మూసుకుని నిలబడటం మొదలైనవి బ్యాలెన్స్ మెరుగుపరచడంలో  
 సహాయపడే నిర్దిష్ట వ్యాయామాల సమితి. ఇవి పడిపోవడం మరియు తల తిరగడం వంటి  
 అవకాశాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
2. హోమియోపతి హోమియోపతి చికిత్సలు బైరోనియా, కోక్యులస్ ఇండికస్ మొదలైనవి  
 వెర్టిగో యొక్క లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సాంప్రదాయ ఔషధాల వలె  
 హోమియోపతి ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని చూపించాయి.  
  
3. కెనాలిత్ రీపొజిషనింగ్ యుక్తి కెనాలిత్ రీపొజిషనింగ్ విధానం నిరపాయమైన  
 పరోక్సిస్మల్ పొజిషనల్ వెర్టిగో (BPPV) నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
 సహాయపడుతుంది. ఎప్లీ యుక్తి లేదా కెనాలిత్ రీపొజిషనింగ్ ప్రొసీజర్  
 (CRP) అని పిలువబడే సాధారణ తల వ్యాయామాలను నిర్వహించడానికి డాక్టర్  
 మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ఇవి స్థానభ్రంశం చెందిన కాల్షియం  
 స్ఫటికాలను వాటి సరైన స్థితికి తీసుకురావడానికి సహాయపడతాయి. అవి చాలా  
 ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి మరియు ఒకటి లేదా మూడు చికిత్స సెషన్ల తర్వాత చాలా  
 మంది ప్రజలు మంచి అనుభూతి చెందుతారు. మైకముతో జీవించడం  
  
ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవనశైలిపై తరచుగా కొన్ని పరిమితులను విధించడం వలన మైకము  
జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. తల యొక్క ఆకస్మిక వేగవంతమైన కదలికల  
వల్ల మైకము తీవ్రమవుతుంది కాబట్టి, మైకము ఉన్న వ్యక్తి జాయ్‌రైడ్‌ల వంటి  
సాహస కార్యకలాపాలను ఆస్వాదించలేకపోవచ్చు. ప్రయాణానికి కూడా ఆటంకం కలిగించే  
తీవ్రమైన చలన అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కోవచ్చు.  
  
తక్కువ రక్త చక్కెర, తక్కువ రక్తపోటు, రక్తహీనత & నరాల సంబంధిత రుగ్మతలు  
వంటి ఇతర అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న రోగులు, మైకము మరియు  
అలసట యొక్క లక్షణాల కారణంగా తరచుగా ఉత్పాదకత లోపాన్ని ఎదుర్కొంటారు.  
  
బ్యాలెన్స్‌ని దెబ్బతీసే తీవ్రమైన మైకము వలన పడిపోయే అవకాశాలు పెరుగుతాయి  
మరియు పడిపోవడం వల్ల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కళ్లు తిరగడంతో బాధపడేవారు కారు  
నడపడం లేదా ఏదైనా ప్రమాదం జరగకుండా భారీ యంత్రాలను నడపకూడదు. తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు మైకము మరియు వెర్టిగో మధ్య తేడా ఏమిటి? మైకము ఎంతకాలం ఉంటుంది?  
మైకము నుండి ఉపశమనానికి శీఘ్ర మార్గం ఏమిటి? సరికాని భంగిమ తలతిరగడానికి  
కారణమవుతుందా? ఒక వ్యక్తికి అకస్మాత్తుగా మైకము రావచ్చా? సూచనలు వెర్టిగో  
మరియు మైకము యొక్క రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. మైఖేల్ స్ట్రుప్ మరియు  
ఇతరులు. Dtsch Arztebl Int. 2008 మార్చి; 105(10): 173–180. అధ్యాయం 212  
మైకము. బ్రెండన్ ఎం రేలీ. క్లినికల్ మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు  
లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. 2672 సబ్జెక్టుల నమూనాలో వెర్టిగో  
మరియు మైకము యొక్క పాయింట్ ప్రాబల్యం మరియు తలనొప్పితో సహసంబంధం. R Teggi  
మరియు ఇతరులు. ఆక్టా ఒటోరినోలారింగోల్ ఇటాల్. 2016 జూన్; 36(3): 215–219.  
వేడి-సంబంధిత అనారోగ్యం యొక్క హెచ్చరిక సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు. వ్యాధి  
నివారణ మరియు నియంత్రణ కేంద్రాలు (CDC)  
  
==================================================  
  
డౌన్ సిండ్రోమ్‌ను డౌన్స్ సిండ్రోమ్, ట్రిసోమి 21 అని కూడా పిలుస్తారు,  
మంగోలిజం అవలోకనం డౌన్ సిండ్రోమ్ అనేది పిల్లలలో కనిపించే అత్యంత సాధారణ  
జన్యుపరమైన రుగ్మతలలో ఒకటి. బిడ్డ అదనపు క్రోమోజోమ్‌తో జన్మించినప్పుడు ఇది  
సంభవిస్తుంది. క్రోమోజోములు శరీరంలోని ప్రతి కణంలో కనిపించే థ్రెడ్ లాంటి  
నిర్మాణాలు. వారు జన్యు సంకేతాల రూపంలో వంశపారంపర్య సమాచారాన్ని కలిగి  
ఉంటారు. పిల్లలలో అదనపు క్రోమోజోమ్ ఉండటం వలన శిశువు యొక్క శరీరం మరియు  
మెదడు అభివృద్ధిపై ప్రభావం చూపుతుంది, ఇది పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు, అభ్యాస  
సమస్యలు మరియు అసాధారణ ముఖ లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో  
శిశువు పుట్టే ప్రమాదం 35 సంవత్సరాలలో లేదా తర్వాత గర్భం దాల్చే మహిళల్లో  
కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. 35 ఏళ్ల మహిళకు డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో బిడ్డ పుట్టే  
అవకాశం 350లో 1 ఉంటుంది. రొటీన్ యాంటెనాటల్ (గర్భధారణ సంబంధిత) స్క్రీనింగ్  
పరీక్షలు గర్భధారణ (మొదటి త్రైమాసికం) ప్రారంభంలో పరిస్థితిని గుర్తించడంలో  
సహాయపడతాయి. డౌన్ సిండ్రోమ్ అనేది జీవితకాల పరిస్థితి. ప్రస్తుతం, దాని  
చికిత్స కోసం ఆమోదించబడిన మందులు అందుబాటులో లేవు. వైద్య చికిత్స అనేది  
వ్యక్తిని ప్రభావితం చేసే కొమొర్బిడిటీల ఆధారంగా రోగలక్షణంగా నడపబడుతుంది.  
ఇది జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వ్యక్తి యొక్క  
ఆయుర్దాయాన్ని కూడా పెంచుతుంది. 6 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో  
సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు  
మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) గుండె పెద్ద ప్రేగులు చిన్న ప్రేగు ఎముకలు  
కీళ్ళు కళ్ళు చెవులు రక్త వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1000 మంది శిశువులలో  
1 (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు పుట్టుకతో వచ్చే హైపోమైరాయిడ్ 18 ట్రిసోమి  
21 (లేదా 21q డూప్లికేషన్) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ USG ఫీటల్  
వెల్ బీయింగ్ (7-10 వారాలు) ప్రసవానంతర ప్రొఫైల్ సమగ్ర క్రోమోజోమ్  
విశ్లేషణ, కోరియోనిక్ విల్లస్ ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ మొత్తం  
విటమిన్ D (25-OH) USG హోల్ బిబిసి మొత్తం (బిబిసి మొత్తం) చైల్డ్  
స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిక్ కార్డియాలజిస్ట్ పీడియాట్రిక్ న్యూరాలజిస్ట్ బోన్  
& జాయింట్ స్పెషలిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జెనెటిక్ కౌన్సెలర్  
ఫిజియోథెరపిస్ట్ ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి  
అమ్నియోసెంటెసిస్ నిపుణులు డౌన్ సిండ్రోమ్ యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి  
  
ఇది క్రోమోజోమ్‌లోని జన్యు పరివర్తన కారణంగా సంభవిస్తుంది. పిల్లలలో ఒకే జత  
క్రోమోజోమ్‌లను రూపొందించడానికి తల్లి మరియు తండ్రి ఇద్దరూ ఒక్కొక్కటిగా  
సహకరిస్తారు, ఇది పిల్లల యొక్క ప్రత్యేకమైన జన్యు సంకేతాన్ని  
సృష్టిస్తుంది. అయినప్పటికీ, కొన్ని తల్లి లేదా పర్యావరణ కారకాల కారణంగా,  
క్రోమోజోమ్‌లు పరివర్తన చెందవచ్చు మరియు శిశువు క్రోమోజోమ్ 21 యొక్క అదనపు  
కాపీతో జన్మించవచ్చు.  
  
క్రోమోజోములు అనేవి పిల్లలకి తల్లిదండ్రుల నుండి సంక్రమించిన జన్యువుల  
సమూహం. క్రోమోజోమ్‌లు జంటగా వస్తాయి మరియు శరీర అభివృద్ధికి మన శరీరానికి  
సరైన సంఖ్యలో జతల అవసరం. అన్ని ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులలో 23 జతల  
క్రోమోజోములు ఉంటాయి. క్రోమోజోమ్ 21 యొక్క ఈ అదనపు కాపీ కారణంగా ఒక  
పిల్లవాడు డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణమైన శారీరక మరియు అభివృద్ధి  
సమస్యలను అభివృద్ధి చేస్తాడు. డౌన్ సిండ్రోమ్ రకాలు  
  
డౌన్ సిండ్రోమ్‌లో మూడు రకాలు ఉన్నాయి:  
  
1. ట్రిసోమి ట్రిసోమి రకంలో, శరీరంలోని ప్రతి కణంలో క్రోమోజోమ్ సంఖ్య  
 యొక్క మూడు కాపీలు ఉంటాయి. రెండుకి బదులుగా 21. ఇది డౌన్ సిండ్రోమ్  
 యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం.  
  
2. ట్రాన్స్‌లోకేషన్ ట్రాన్స్‌లోకేషన్ రకంలో, ప్రతి సెల్‌లో ఒక భాగం లేదా  
 మొత్తం అదనపు క్రోమోజోమ్ 21 ఉంటుంది, ఇది ఇతర క్రోమోజోమ్‌లకు  
 జోడించబడుతుంది.  
  
3. మొజాయిక్ ఈ రకంలో, కొన్ని కణాలలో మాత్రమే అదనపు క్రోమోజోమ్ 21 ఉంటుంది.  
 ఇది అరుదైన రకం. డౌన్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలు  
  
సాధారణంగా, ప్రెగ్నెన్సీ స్క్రీనింగ్ పరీక్షల ద్వారా బేబీలో డౌన్  
సిండ్రోమ్‌ను ప్రినేటల్‌గా (బిడ్డ కడుపులో ఉన్నప్పుడు) గుర్తిస్తారు.  
డాక్టర్ పుట్టినప్పుడు లేదా తదుపరి సందర్శనల సమయంలో డౌన్ సిండ్రోమ్ కేసును  
అనుమానించే అవకాశం కూడా ఉంది, ఇది పరిస్థితితో సంభవించే లక్షణమైన భౌతిక  
రూపాన్ని బట్టి ఉంటుంది.  
  
1. డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులు ప్రత్యేక ముఖ లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు,  
 అవి: పొడుచుకు వచ్చిన నాలుకతో చదునైన ముఖం (నోటి నుండి నాలుక బయటకు)  
 చిన్న తల మరియు చిన్న మెడ పైకి వాలుగా ఉన్న కనురెప్పలు మరియు రంగు  
 భాగంలో చిన్న తెల్లని మచ్చలు ( కనుపాప) కంటి అసాధారణ ఆకారంలో ఉన్న  
 చిన్న చెవులు ఇతర లక్షణమైన భౌతిక రూపాలు - పొట్టి పొట్టి విశాలమైన,  
 చిన్న చేతులు మరియు అరచేతిలో ఒకే మడతతో చిన్న వేళ్లు అధిక వశ్యత  
 పేలవమైన కండరాల స్థాయి అసంఖ్యాకమైన శారీరక ప్రదర్శనలతో పాటు, డౌన్  
 సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలు కూడా మేధోపరమైన మరియు అభివృద్ధి వైకల్యాలతో  
 బాధపడుతున్నారు మరియు ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత కోమోర్బిడిటీలను అభివృద్ధి  
 చేయవచ్చు.  
  
2. మేధో వైకల్యాలు డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది పిల్లలకు  
 అభిజ్ఞా పనితీరు బలహీనపడటం, తెలివితేటలు తగ్గడం, జ్ఞాపకశక్తి సరిగా  
 లేకపోవడం మరియు భాషాపరమైన ఇబ్బందులు ఉన్నాయి.  
  
3. అభివృద్ధి వైకల్యాలు డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలు క్రాల్ చేయడం, నడవడం  
 నేర్చుకోవడం, వస్తువులను పట్టుకోవడం మొదలైన శారీరక మరియు అభివృద్ధి  
 మైలురాళ్లను చేరుకోవడంలో తరచుగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు.  
  
4. కార్డియాక్ అసాధారణతలు డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న శిశువులలో  
 అట్రియోవెంట్రిక్యులర్ సెప్టల్ డిఫెక్ట్ మరియు ఫాలోట్స్ టెట్రాలజీ వంటి  
 పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ లోపాలు  
 అనారోగ్యం మరియు మరణాలకు ముఖ్యమైన కారణం కావచ్చు.  
  
5. జీర్ణ వాహిక అసాధారణతలు డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో జన్మించిన శిశువులు పేగు  
 యొక్క నిర్మాణపరమైన అసాధారణతలు, పేగు అడ్డంకి మరియు GERD  
 (గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి) వంటి సంబంధిత వ్యాధులకు  
 ఎక్కువగా గురవుతారు.  
  
6. హెమటోలాజిక్ అసాధారణతలు డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న నవజాత శిశువులు జీవితంలో  
 మొదటి కొన్ని నెలల్లో అసాధారణ రక్త గణనలను కలిగి ఉంటారు. అయినప్పటికీ,  
 ఇటువంటి పరిస్థితులు చాలా తీవ్రంగా లేవు మరియు జీవితంలో 3-4 వారాలలో  
 పరిష్కరించబడతాయి. డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగులకు లుకేమియా వచ్చే ప్రమాదం  
 10 రెట్లు ఎక్కువ.  
  
7. న్యూరోలాజిక్ అసాధారణతలు డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగులలో కండరాల టోన్  
 తగ్గడం అనేది నాడీ సంబంధిత అసాధారణత. వారు మూర్ఛలు మరియు ప్రారంభ  
 అల్జీమర్స్ వ్యాధికి కూడా ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.  
  
8. డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగులలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత హైపోథైరాయిడిజం  
 సాధారణం. ఇది యుక్తవయస్సు ప్రారంభంలో ఆలస్యం కావచ్చు. ఈ పరిస్థితి ఉన్న  
 పిల్లలలో వయస్సుతో పాటు లైంగిక అభివృద్ధి కూడా ప్రభావితం కావచ్చు లేదా  
 ఆలస్యం కావచ్చు.  
  
9. దృష్టి అసాధారణతలు డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలలో వక్రీభవన లోపాలు,  
 కంటిశుక్లం, రెటీనా వైకల్యాలు వంటి కంటి మరియు దృష్టిలో మార్పులు చాలా  
 సాధారణం. డౌన్ సిండ్రోమ్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో జన్మించే శిశువు ప్రమాదం తులనాత్మకంగా ఎక్కువగా ఉంటుంది:  
35 ఏళ్లలోపు లేదా తర్వాత గర్భం దాల్చిన మహిళల్లో. డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో  
శిశువును గర్భం ధరించే అవకాశం 35 సంవత్సరాల వయస్సు గల స్త్రీకి 350 లో 1  
ఉంటుంది. తల్లి వయస్సు పెరుగుదలతో ప్రమాదం పెరుగుతుంది. పెరుగుతున్న తండ్రి  
వయస్సుతో. తల్లిదండ్రులు జన్యువు యొక్క క్యారియర్ కావచ్చు మరియు దానిని  
వారి సంతానానికి పంపించే అరుదైన అవకాశం కూడా ఉంది. ఈ పరిస్థితిని  
ట్రాన్స్‌లోకేషన్ డౌన్ సిండ్రోమ్ అంటారు. డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో ఇప్పటికే ఒక  
బిడ్డను కలిగి ఉన్న తల్లిదండ్రులలో. వారు అదే పరిస్థితితో ఎక్కువ మంది  
పిల్లలు పుట్టే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. సన్నిహిత కుటుంబంలో ఎవరైనా డౌన్  
సిండ్రోమ్ కలిగి ఉంటే. అపోహ: డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారు ఎక్కువ కాలం  
జీవించరు. వాస్తవం: డౌన్ సిండ్రోమ్‌కు చికిత్స లేనప్పటికీ, శారీరక,  
వృత్తిపరమైన మరియు స్పీచ్ థెరపీ వంటి చికిత్స అతని లేదా ఆమె అభివృద్ధికి  
సహాయపడవచ్చు. నేడు, డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులు సరైన వైద్య సహాయం  
అందించిన దీర్ఘకాల జీవితం కోసం ఎదురుచూడవచ్చు. అలాగే, స్నేహితులు మరియు  
కుటుంబ సభ్యుల సహాయం మరియు మద్దతుతో, ఈ సిండ్రోమ్ ఉన్న చాలా మంది పెద్దలు  
చురుకుగా మరియు చాలా స్వతంత్ర జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. డౌన్ సిండ్రోమ్  
నిర్ధారణలో నిపుణుల సహాయాన్ని పొందండి  
  
స్థూలంగా, డౌన్ సిండ్రోమ్‌ను తనిఖీ చేయడానికి రెండు రకాల పరీక్షలు ఉన్నాయి  
- స్క్రీనింగ్ టెస్ట్‌లు మరియు డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్‌లు.  
  
1. స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు ఇవి తరచుగా డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో పుట్టిన బిడ్డ  
 ప్రమాదాన్ని గుర్తించడానికి రక్త పరీక్షలు మరియు అల్ట్రాసౌండ్‌ల కలయిక.  
 USG ఫీటల్ వెల్ బీయింగ్ (7-10 వారాలు) - ఇది డౌన్ సిండ్రోమ్‌ను  
 గుర్తించే లక్షణ లక్షణాలైన పిండంలో ఏవైనా అసమాన లేదా అసాధారణ నిర్మాణ  
 మార్పులను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. అల్ట్రాసౌండ్ సాధారణంగా మొదటి  
 త్రైమాసికంలో నిర్వహిస్తారు. యాంటెనాటల్ ప్రొఫైల్ సమగ్రం - ఇది వివిధ  
 పారామితులను కొలిచే సాధారణ రక్త పరీక్షల సమితిని కలిగి ఉంటుంది మరియు  
 అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్‌తో పాటు ఉపయోగించినప్పుడు, పిండం అసాధారణతలను  
 గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
2. రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు ప్రెగ్నెన్సీ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలలో ఏవైనా  
 అసాధారణతలు కనిపిస్తే, డౌన్ సిండ్రోమ్ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి  
 డయాగ్నస్టిక్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. క్రోమోజోమ్ విశ్లేషణ, కోరియోనిక్  
 విల్లస్ - ఈ పరీక్షలో, ప్లాసెంటా నుండి కణాలు తీసుకోబడతాయి మరియు పిండం  
 క్రోమోజోమ్‌లను విశ్లేషించడానికి ఉపయోగిస్తారు. అదనపు క్రోమోజోమ్ 21  
 యొక్క ఉనికి డౌన్ సిండ్రోమ్ నిర్ధారణను నిర్ధారిస్తుంది.  
 అమ్నియోసెంటెసిస్ - గర్భం యొక్క రెండవ త్రైమాసికంలో, శిశువు చుట్టూ  
 ఉన్న అమ్నియోటిక్ శాక్ నుండి పొందిన ద్రవం యొక్క విశ్లేషణ డౌన్  
 సిండ్రోమ్‌తో జన్మించిన బిడ్డ సంభావ్యతను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. సహాయక పరీక్షలు డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తిని ప్రభావితం చేసే అనేక  
 కొమొర్బిడిటీలు ఉన్నాయి. ఈ కొమొర్బిడిటీలను అంచనా వేయడానికి కొన్ని  
 పరీక్షలు అవసరం. ఎకోకార్డియోగ్రఫీ - డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలలో చాలా  
 సాధారణమైన పుట్టుకతో వచ్చే గుండె అసాధారణతలను గుర్తించడం. థైరాయిడ్  
 ప్రొఫైల్ మొత్తం- డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులు కూడా హైపోథైరాయిడిజంతో  
 బాధపడుతున్నట్లు చాలా తరచుగా గమనించవచ్చు. హైపోథైరాయిడిజం యొక్క  
 సంభావ్యతను నిర్ధారించడం మరియు చికిత్స చేయడం చాలా అవసరం. విటమిన్ D  
 (25-OH) - డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగుల మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ  
 బలహీనంగా మరియు పేలవంగా అభివృద్ధి చెందింది. రోగి విటమిన్ డి లోపంతో  
 కూడా బాధపడవచ్చు. USG హోల్ అబ్డామెన్ - డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న కొంతమంది  
 రోగులు పేగు అడ్డంకి, చిల్లులు లేదా GERD వంటి జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో  
 బాధపడుతున్నారు. రోగి అటువంటి లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తే, మొత్తం ఉదరం  
 యొక్క అల్ట్రాసౌండ్ ఉపయోగించి కారణాన్ని విశ్లేషించడం చాలా అవసరం.  
 కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC) - జీవితం యొక్క ప్రారంభ వారాల్లో, డౌన్  
 సిండ్రోమ్‌తో ఉన్న నవజాత శిశువులు బలహీనమైన రక్త గణనలతో  
 బాధపడుతున్నారు. డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న వ్యక్తులు కూడా లుకేమియా  
 అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, సాధారణ CBC పరీక్షలు సమయానికి  
 రక్త సంబంధిత అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. డౌన్ సిండ్రోమ్  
 నివారణకు ఇక్కడ పరీక్షలు బుక్ చేయండి  
  
అలాగే, డౌన్ సిండ్రోమ్‌ను నిరోధించడానికి మార్గం లేదు. అయినప్పటికీ, 35  
ఏళ్లలోపు ముందుగానే గర్భం దాల్చడం వలన ఈ పరిస్థితితో శిశువు జన్మించే  
ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ సిండ్రోమ్‌తో శిశువు పుట్టే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉన్న సందర్భాల్లో జన్యుపరమైన సలహాలు సహాయపడవచ్చు.  
  
రొటీన్ యాంటెనాటల్ ప్రొఫైల్ (గర్భధారణ సంబంధిత) స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు గర్భం  
యొక్క మొదటి త్రైమాసికంలోనే పరిస్థితిని గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి.  
ప్రసవానంతర పరీక్షలకు సంబంధించిన అవగాహన తల్లిదండ్రులు గర్భం మరియు దాని  
సమస్యల గురించి సమాచారంతో నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
సాధారణంగా, డౌన్ సిండ్రోమ్ గర్భధారణ సమయంలో ప్రసూతి వైద్యుడు లేదా  
పుట్టినప్పుడు నియోనాటాలజిస్ట్ ద్వారా గుర్తించబడుతుంది. కొన్నిసార్లు,  
రోగనిర్ధారణ ముందుగానే తీసుకోబడకపోవచ్చు మరియు వైద్యునికి సాధారణ సందర్శనల  
సమయంలో బిడ్డ డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడవచ్చు. సాధారణంగా, డౌన్ సిండ్రోమ్  
ఉన్న పిల్లలను నిపుణులైన వైద్యుల బృందం చూసుకుంటుంది. ఈ వైద్యులు: చైల్డ్  
స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిక్ కార్డియాలజిస్ట్ పీడియాట్రిక్ న్యూరాలజిస్ట్ బోన్  
& జాయింట్ స్పెషలిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జెనెటిక్ కౌన్సెలర్  
ఫిజియోథెరపిస్ట్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
డౌన్ సిండ్రోమ్ చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
ప్రస్తుతం, డౌన్ సిండ్రోమ్ చికిత్సకు ఆమోదించబడిన ఔషధ చికిత్సలు లేవు.  
వైద్య చికిత్స అనేది వ్యక్తిని ప్రభావితం చేసే కొమొర్బిడిటీల ఆధారంగా  
రోగలక్షణంగా నడపబడుతుంది. ఉదాహరణకు హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను నియంత్రించడానికి  
థైరాయిడ్ మందులు, విటమిన్ డి లోపం కోసం విటమిన్ డి సప్లిమెంట్‌లు, నొప్పి  
నివారణకు అనాల్జెసిక్స్, పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాలు మరియు పేగు లోపాల  
కోసం సరిదిద్దే శస్త్రచికిత్స మొదలైనవి.  
  
1. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు డౌన్ సిండ్రోమ్ నిర్వహణలో ఇవి చాలా ముఖ్యమైన  
 భాగం. వ్యాధి పుట్టుకతో వచ్చినది మరియు వ్యక్తి యొక్క మేధో మరియు  
 అభివృద్ధి సామర్థ్యాలను బలహీనపరుస్తుంది కాబట్టి, వీలైనంత త్వరగా  
 పిల్లల కోసం సహాయక సంరక్షణ ప్రారంభించడం చాలా అవసరం. ఇది పిల్లవాడు  
 చాలా సాధారణమైన, ఉత్పాదక జీవితాన్ని గడపడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
2. ఫిజియోథెరపీ మరియు ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ ఫిజియోథెరపీ మరియు ఆక్యుపేషనల్  
 థెరపీ కస్టమైజ్డ్ వ్యాయామ కార్యక్రమాల ద్వారా నడక, హ్యాండ్  
 గ్రిప్పింగ్, బ్యాలెన్సింగ్ మొదలైన అభివృద్ధి మైలురాళ్లను సాధించడంలో  
 పిల్లలకు సహాయపడతాయి. ఈ వ్యాయామ కార్యక్రమాలు ఎముకలు & కీళ్ల సంరక్షణలో  
 సహాయపడతాయి మరియు మస్క్యులోస్కెలెటల్ వ్యవస్థ మరింత దిగజారకుండా  
 నిరోధించవచ్చు.  
  
3. స్పీచ్ థెరపీ స్పీచ్ థెరపీ మరియు వాయిస్ మాడ్యులేషన్ వ్యాయామాలు  
 పిల్లలను సమర్థవంతంగా కమ్యూనికేట్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. డౌన్  
 సిండ్రోమ్‌తో బాధపడుతున్న పిల్లల సామాజిక అభివృద్ధికి బాగా కమ్యూనికేట్  
 చేయడం నేర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యమైన అంశం.  
  
4. లైఫ్ స్కిల్స్ ట్రైనింగ్ డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లవాడికి అతని లేదా  
 ఆమె పనితీరు స్థాయితో సమకాలీకరించడానికి తరచుగా ప్రత్యేకమైన జీవిత  
 నైపుణ్యాల శిక్షణ అవసరం. స్వీయ-సంరక్షణ మరియు వస్త్రధారణ, ప్రాథమిక  
 విద్య, నిర్ణయం తీసుకోవడం మొదలైన ముఖ్యమైన జీవిత నైపుణ్యాలను  
 నేర్చుకునేందుకు పిల్లలకి సహాయపడటానికి సహాయక బృందాలు మరియు ప్రత్యేక  
 పాఠశాలలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇది పిల్లవాడు కొంత సాధారణ-పనితీరు గల  
 వయోజనుడిగా ఎదగడానికి సహాయపడుతుంది. ఉత్పాదక జీవితం. డౌన్ సిండ్రోమ్  
 కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
డౌన్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలు మరియు వ్యాధి పురోగతి గురించి స్వయంగా  
అవగాహన చేసుకోవడం తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులకు అవసరం. డౌన్ సిండ్రోమ్  
ఉన్న పిల్లలకు వారి శారీరక మరియు మేధో సామర్థ్యాలను మెరుగుపరిచే  
మల్టీడిసిప్లినరీ విధానంతో చికిత్స అవసరం.  
  
డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలకు తరచుగా పాఠశాలలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. డౌన్  
సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలు మరియు పెద్దలకు ప్రత్యేక తరగతులు మరియు  
కార్యక్రమాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాగే, కార్డియాక్ సమస్యలు, దృష్టి  
అసాధారణతలు, జీర్ణశయాంతర సమస్యలు, ఎముకలు మరియు కీళ్ల నొప్పులు మొదలైన  
కొమొర్బిడిటీలను నిశితంగా పర్యవేక్షించడం అవసరం, అవి వ్యక్తిని ప్రభావితం  
చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు మరియు వాటిని పరిష్కరించాలి.  
  
మంచి చికిత్స అవకాశాలతో, డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న రోగులు మెరుగైన ఆయుర్దాయంతో  
చాలా సాధారణ జీవితాలను గడపవచ్చు. డౌన్ సిండ్రోమ్ యొక్క సమస్యలు  
  
డౌన్ సిండ్రోమ్ తరచుగా ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులను కలిగి ఉంటుంది మరియు  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, తీవ్రమైన ఆరోగ్య ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది.  
డౌన్ సిండ్రోమ్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేసినప్పుడు కొన్ని సమస్యలు  
తలెత్తవచ్చు, అవి: సమాజంలో పిల్లలు సాధారణంగా పనిచేయలేకపోవడం గుండె సంబంధిత  
సమస్యలు, పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాల పర్యవసానంగా, డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న  
పిల్లలలో తరచుగా బలహీన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఏర్పడుతుంది. తీవ్రమైన  
అంటువ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల ఊబకాయం, స్లీప్  
అప్నియా, నిద్రపోతున్నప్పుడు సంభవించే శ్వాస రుగ్మత, అస్థిపంజర వైకల్యాలు  
బలహీనమైన దృష్టి మరియు వినికిడి మూర్ఛలు డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో జీవించడం  
  
డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో జన్మించిన శిశువులు చాలా చిన్న వయస్సులోనే సామాజిక  
కళంకాలకు గురవుతారు. వారు సాధారణ పాఠశాల విద్యకు హాజరు కాలేరు లేదా సాధారణ  
పిల్లల వలె ఎదగలేరు. పిల్లలు పెరుగుతున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు లేదా  
సంరక్షకులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ మరియు శ్రద్ధను అందించాలి. డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న  
చాలా మంది పిల్లలు ఫిజియోథెరపీ, ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ మరియు ఇతర సపోర్టివ్  
ట్రీట్‌మెంట్‌లలో అనేక పురోగమనాల ఆగమనం కారణంగా సాధారణ పిల్లల్లాగే  
పెరుగుతారు.  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
నిపుణుల సహాయాన్ని పొందండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నా వయస్సు 36 సంవత్సరాలు మరియు కుటుంబాన్ని  
ప్రారంభించాలని ఆలోచిస్తున్నాను. నా బిడ్డ డౌన్ సిండ్రోమ్‌తో పుడుతుందా? నా  
బిడ్డకు డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉంది. అతను భవిష్యత్తులో సాధారణ జీవితాన్ని  
గడపగలడా? డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న పిల్లలు పాఠ్యేతర కార్యకలాపాల్లో  
పాల్గొనవచ్చా? డౌన్స్ సిండ్రోమ్ సూచనలు. ఫైసల్ అక్తర్, సయ్యద్ రిజ్వాన్ ఎ.  
బొఖారీ. StatPearls పబ్లిషింగ్. జనవరి 2021. డౌన్స్ సిండ్రోమ్ గురించి  
వాస్తవాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. డౌన్ సిండ్రోమ్:  
న్యూరోబయాలజీని అర్థం చేసుకోవడం నుండి థెరపీ వరకు. కాథ్లీన్ గార్డినర్  
మరియు ఇతరులు. J న్యూరోస్కీ. 2010 నవంబర్ 10; 30(45): 14943–14945. డౌన్స్  
సిండ్రోమ్ అంటే ఏమిటి? నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ UK. ఫిష్ హెచ్, హ్యూన్ జి,  
గోల్డెన్ ఆర్, హెన్స్లే టిడబ్ల్యు, ఒల్సన్ సిఎ, లిబర్సన్ జిఎల్. డౌన్  
సిండ్రోమ్‌పై తండ్రి వయస్సు ప్రభావం. J ఉరోల్. 2003 జూన్;169(6):2275-8. /  
అసిమ్ ఎ, కుమార్ ఎ, ముత్తుస్వామి ఎస్, జైన్ ఎస్, అగర్వాల్ ఎస్. "డౌన్  
సిండ్రోమ్: వ్యాధి యొక్క అంతర్దృష్టి". J బయోమెడ్ సైన్స్. 2015;22(1):41.  
  
==================================================  
  
చెవి నొప్పిని ఒటల్జియా మరియు చెవి నొప్పి అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
చెవి నొప్పి లేదా చెవినొప్పి అంటువ్యాధులు మరియు బాహ్య, మధ్య లేదా లోపలి  
చెవి యొక్క వాపు కారణంగా సంభవించవచ్చు. చెవి నొప్పి సాధారణంగా పిల్లలలో  
సంభవిస్తుంది, కానీ అవి పెద్దలలో కూడా సంభవించవచ్చు. చెవి నొప్పి ఒకటి లేదా  
రెండు చెవులను ప్రభావితం చేయవచ్చు, కానీ ఎక్కువ సమయం ఒక చెవిలో ఉంటుంది.  
  
చెవి నొప్పి స్థిరంగా ఉండవచ్చు లేదా అది వచ్చి పోవచ్చు, నొప్పి నిస్తేజంగా,  
పదునైనదిగా లేదా మంటగా ఉండవచ్చు. చెవి నొప్పి యొక్క లక్షణాలు చెవిలో  
నొప్పి, బలహీనమైన వినికిడి మరియు చెవి నుండి ద్రవం విడుదలవుతాయి. పిల్లలు  
వినికిడి మందగించడం, జ్వరం, నిద్ర పట్టడం కష్టం, తలనొప్పి, సాధారణం కంటే  
ఎక్కువగా చిరాకు పడడం మరియు సమతుల్యత కోల్పోవడం వంటి అదనపు లక్షణాలను  
చూపవచ్చు.  
  
చెవి నొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని సాధారణ కారణాలలో గాయం, ఇన్ఫెక్షన్, చెవిలో  
చికాకు, లేదా దవడ లేదా దంతాల నుండి వచ్చే నొప్పి, చెవిలో గులిమి  
పేరుకుపోవడం, చెవిలో నీరు చిక్కుకోవడం మరియు సైనస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నాయి.  
  
చెవి నొప్పి యొక్క చికిత్సలో ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో చెవి నొప్పి మరియు  
యాంటీబయాటిక్స్ చికిత్సకు ఓవర్-ది-కౌంటర్ పెయిన్ రిలీవర్లను తీసుకోవడం  
ఉంటుంది. అలాగే, చెవిని తడి చేయకుండా మరియు నిటారుగా కూర్చోవడం వలన చెవి  
ఒత్తిడి మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. సాధారణంగా 3 సంవత్సరాల కంటే  
తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం  
పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) చెవి వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 709 మిలియన్ (2012) అనుకరించే పరిస్థితులు సైనసిటిస్  
టూత్ ఇన్ఫెక్షన్ చెవి బారోట్రామా TMJ సిండ్రోమ్ దవడ యొక్క ఆర్థరైటిస్  
ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా/ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు:  
తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య (WBC), ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) & C-  
రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) ఇమేజింగ్: ఎక్స్-రే, కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT)  
స్కాన్ & మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) చికిత్స మందులు:  
అమోక్సిసిలిన్, ఇబుప్రోఫెన్, ఎసిటిక్ యాసిడ్ & బెంజోకైన్ సర్జికల్  
విధానాలు: మిరింగోటమీ & ఇయర్ ట్యూబ్‌లు చెవి నొప్పి యొక్క అన్ని లక్షణాలను  
చూస్తాయి  
  
చెవి నొప్పి సాధారణంగా చెవిలో ఒత్తిడి యొక్క భావనగా వర్ణించబడింది. ఈ భావన  
క్రమంగా లేదా అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతుంది మరియు ఇది చాలా తీవ్రంగా  
ఉంటుంది.  
  
పెద్దలలో చెవి నొప్పి యొక్క లక్షణాలు: వినికిడి లోపం జ్వరం చెవి నుండి  
ద్రవం పారుదల చెవి రింగింగ్ వెర్టిగో చిన్న పిల్లలలో, చెవి ఇన్ఫెక్షన్  
యొక్క చిహ్నాలు క్రింది విధంగా ఉండవచ్చు: జ్వరం చికాకు చెవిని లాగడం ఆకలిని  
కోల్పోవడం నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది. శబ్దాలకు ప్రతిస్పందించడంలో గజిబిజి మరియు  
ఏడుపు సమతుల్యత కోల్పోవడం చెవి నొప్పికి కారణాలు  
  
చెవిలో గాయం, ఇన్ఫెక్షన్ మరియు చికాకు చెవి నొప్పికి సాధారణ కారణాలు.  
  
1. చెవి ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణంగా బాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది మరియు పిల్లలకి  
 గొంతు నొప్పి, జలుబు లేదా ఇతర ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిన తర్వాత  
 తరచుగా ప్రారంభమవుతుంది. చెవిలో మూడు ప్రధాన భాగాలు ఉన్నాయి - బయటి  
 చెవి, మధ్య చెవి మరియు లోపలి చెవి. ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్  
 బాక్టీరియా అయితే, అదే బ్యాక్టీరియా మధ్య చెవికి వ్యాపిస్తుంది మరియు  
 ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ జలుబు వంటి వైరస్ వల్ల సంభవించినట్లయితే,  
 బ్యాక్టీరియా మధ్య చెవిలోకి సెకండరీ ఇన్ఫెక్షన్‌గా కదులుతుంది. బయటి  
 చెవి ఇన్ఫెక్షన్: బయటి చెవి, పిన్నా అని కూడా పిలుస్తారు, మనం బయట చూసే  
 ప్రతిదాన్ని కలిగి ఉంటుంది; ఇది ఇయర్‌లోబ్‌కు దారితీసే చెవి యొక్క వంపు  
 తిరిగిన ఫ్లాప్. ఈత కొట్టడం, చెవి కాలువ లోపల చర్మాన్ని దెబ్బతీసే  
 హెడ్‌ఫోన్‌లు ధరించడం లేదా చెవి కాలువలో దూదిని పెట్టడం వల్ల బయటి చెవి  
 ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంది. మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్: మధ్య చెవి చెవిపోటు మరియు  
 లోపలి చెవి మధ్య ఉంటుంది. ఇన్ఫెక్షన్ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి  
 మొదలవుతుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల చెవిపోటు వెనుక ద్రవం  
 పేరుకుపోతుంది. ఇన్నర్ చెవి ఇన్ఫెక్షన్: ఈ భాగంలో చిక్కైన ఉంటుంది, ఇది  
 సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మరొక భాగం కోక్లియా, చిక్కైన  
 భాగం, ఇది నత్త ఆకారపు అవయవం, ఇది మధ్య చెవి నుండి ధ్వని ప్రకంపనలను  
 విద్యుత్ సంకేతాలుగా మారుస్తుంది. లోపలి చెవి యొక్క ఇన్ఫెక్షన్  
 లాబిరింథిటిస్, ఇది కొన్నిసార్లు శ్వాసకోశ వ్యాధుల నుండి వైరల్ లేదా  
 బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వస్తుంది.  
  
2. ఇతర పరిస్థితుల లక్షణాలు దంతాలు ఉన్న పిల్లలలో పంటి నొప్పితో చెవి  
 నొప్పి. సోకిన దంతాలు చీము లేదా ప్రభావితమైన జ్ఞాన దంతాలు కలిగి ఉన్న  
 వ్యక్తులకు చెవి నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. వినికిడిలో మార్పుతో చెవి  
 నొప్పి, చెవిలో గులిమి ఏర్పడటం, చెవిలో ఒక వస్తువు ఇరుక్కుపోవడం  
 (దీన్ని మీరే తొలగించడానికి ప్రయత్నించకండి - GP చూడండి), మరియు  
 చిల్లులు కలిగిన చెవిపోటు (ముఖ్యంగా పెద్ద శబ్దం లేదా ప్రమాదం తర్వాత).  
 గొంతు నొప్పి, టాన్సిల్స్లిటిస్ మరియు క్విన్సీ (టాన్సిలిటిస్ యొక్క  
 సంక్లిష్టత) విషయంలో మింగేటప్పుడు నొప్పితో కూడిన చెవి నొప్పి. జ్వరం,  
 ఫ్లూ, జలుబు లేదా సైనసిటిస్‌తో చెవి నొప్పి.  
  
3. చెవి మైనపు ఇది చెవి కాలువను ద్రవపదార్థం చేయడానికి మరియు సంక్రమణను  
 నిరోధించడానికి శరీరం యొక్క రక్షిత యంత్రాంగంలో భాగం. మైనపు  
 గట్టిపడుతుంది మరియు విపరీతంగా పెరిగితే, మైనపు చెవిపోటుకు వ్యతిరేకంగా  
 నొక్కినట్లయితే, అది ముఖ్యమైన చెవి నొప్పికి కారణం కావచ్చు.  
  
4. ఒక విదేశీ వస్తువు యొక్క చొప్పించడం ఒక విదేశీ శరీరం చెవిలోకి  
 చొప్పించినప్పుడు, అది నొప్పి మరియు వాపును కలిగిస్తుంది. వీటిలో  
 హెయిర్‌పిన్‌లు మరియు చెవి మైనపును స్క్రాచ్ చేయడానికి లేదా  
 తీసివేయడానికి తరచుగా ఉపయోగించే పాయింటెడ్ వస్తువులు ఉండవచ్చు.  
  
చెవి నొప్పికి ఇతర కారణాలు  
  
1. మెనియర్స్ వ్యాధి మెనియర్స్ వ్యాధి లోపలి చెవిలో అధిక ద్రవం  
 పేరుకుపోవడం వల్ల వస్తుంది, అయితే ఈ ద్రవం నిలుపుదల వెనుక ఖచ్చితమైన  
 కారణం తెలియదు. లక్షణాల యొక్క క్లాసిక్ త్రయంతో పాటు-వెర్టిగో, చెవులు  
 రింగింగ్ మరియు వినికిడి లోపం - మెనియర్స్ వ్యాధి ఉన్న కొందరు  
 వ్యక్తులు చెవి నొప్పి లేదా ఒత్తిడిని నివేదిస్తారు.  
  
2. కణితులు సాధారణం కానప్పటికీ, ఒక వ్యక్తి చెవి నొప్పికి కారణం కణితి  
 కావచ్చు. ఉదాహరణకు, నాసోఫారింజియల్ క్యాన్సర్ (ఒక రకమైన తల మరియు మెడ  
 క్యాన్సర్) వినికిడి లోపం, చెవులలో రింగింగ్ మరియు పునరావృత చెవి  
 ఇన్ఫెక్షన్‌లతో పాటు చెవి సంపూర్ణత్వాన్ని కలిగిస్తుంది.  
  
చెవిలో అభివృద్ధి చెందే మరియు నొప్పికి కారణమయ్యే నిరపాయమైన (క్యాన్సర్  
లేని) కణితులు లేదా పెరుగుదలకు రెండు ఉదాహరణలు: కొలెస్టేటోమా: మధ్య చెవిలో  
ఏర్పడే నిరపాయమైన చర్మ పెరుగుదల. అకౌస్టిక్ న్యూరోమా: వెస్టిబ్యులర్ నాడి  
(ఎనిమిదవ కపాల నాడి)పై అభివృద్ధి చెందే ఒక నిరపాయమైన లోపలి చెవి కణితి. 3.  
ఇతర కారణాలు: చెవి నొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని ఇతర కారణాలు: విమానంలో  
ఎగురుతున్నప్పుడు ఒత్తిడిలో మార్పు, టెంపోరోమాండిబ్యులర్ జాయింట్ (దిగువ  
దవడను పుర్రెతో కలిపే ఉమ్మడి) సిండ్రోమ్ ఆర్థరైటిస్ చెవి కాలువలోని దవడ  
తామరపై ప్రభావం చూపుతుంది. ట్రైజెమినల్ న్యూరల్జియా (దీర్ఘకాలిక ముఖ నరాల  
నొప్పి) థైరాయిడ్ వాపు కరోటిడ్ ఆర్టరీ నొప్పి (కరోటిడినియా)  
  
చెవి నొప్పికి ఐదు అత్యంత సాధారణ కారణాలు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో  
మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
చెవి నొప్పికి ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది పరిస్థితులు చెవి నొప్పి వచ్చే ప్రమాదానికి సంబంధించినవి: చెవిలో మంట  
చెవిలో ద్రవం పేరుకుపోవడం, శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్, సైనసిటిస్, జలుబు,  
అలర్జీలు లేదా ఉబ్బసం వంటి అనారోగ్యాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరిచే  
ఎయిడ్స్ (HIV సంక్రమణ) ధూమపానం చెవి ఇన్ఫెక్షన్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను  
కూడా పెంచుతుంది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న పిల్లలకు క్రమం తప్పకుండా ఈత కొట్టే  
వ్యక్తులు ఈత కొట్టేటప్పుడు చెవుల్లోకి నీరు చేరడం వల్ల ఎక్కువ ప్రమాదం  
ఉంటుంది. చెవి నొప్పి నిర్ధారణ , వినికిడి లోపం, లేదా చెవి నుండి డ్రైనేజీ,  
అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించడం తెలివైనది. మీ వైద్యుడు దాని కారణాన్ని  
తెలుసుకోవడానికి మీ దినచర్యకు సంబంధించిన కొన్ని ప్రశ్నలతో పాటు కొన్ని  
శారీరక పరీక్షలను చేయవచ్చు.  
  
చెవి నొప్పిని నిర్ధారించడానికి తరచుగా వైద్య చరిత్ర మరియు చెవి, ముక్కు  
మరియు గొంతు (ENT) నిపుణుడిచే శారీరక పరీక్ష అవసరం.  
  
1. వైద్య చరిత్ర ఒక ENT నిపుణుడు మీ నొప్పికి సంబంధించిన అనేక ప్రశ్నలను  
 అడగవచ్చు, నొప్పి ఎలా అనిపిస్తుంది, నొప్పి వచ్చి పోతుందా మరియు ఒక  
 వ్యక్తి జ్వరం, వినికిడి లోపం మరియు బ్యాలెన్స్ సమస్యలు, చెవి డ్రైనేజీ  
 వంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్నాడా. లేదా టిన్నిటస్ (చెవులలో రింగింగ్).  
  
2. శారీరక పరీక్ష మీ శారీరక పరీక్ష సమయంలో, సాధారణ వైద్యుడు చెవి మరియు  
 చెవిలోని బయటి, మధ్య మరియు లోపలి చెవి, చెవి కాలువ మరియు టిమ్పానిక్  
 మెంబ్రేన్ (చెవిపోటు) వంటి భాగాలను ఓటోస్కోప్ (దృశ్య పరీక్ష కోసం  
 రూపొందించిన పరికరం)తో తనిఖీ చేస్తారు. చెవిపోటు మరియు బయటి చెవి యొక్క  
 మార్గం, సాధారణంగా కాంతి మరియు లెన్స్‌ల సమితిని కలిగి ఉంటుంది).  
 అత్యంత సాధారణ కారణాలు టెంపోరోమాండిబ్యులర్ జాయింట్ సిండ్రోమ్,  
 ఫారింగైటిస్ (గొంతు నొప్పి), దంత వ్యాధి మరియు గర్భాశయ వెన్నెముక  
 ఆర్థరైటిస్. డాక్టర్ పిల్లలు మరియు పెద్దలలో ఆస్తమా, శ్వాసకోశ  
 అనారోగ్యం మరియు సైనసిటిస్ యొక్క వైద్య చరిత్రను కూడా చూస్తారు.  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో, నాసికా ఎండోస్కోపీ సిఫార్సు చేయబడింది. ఇది  
నాన్-శస్త్రచికిత్స ప్రక్రియ, ఇది మధ్య చెవి, నాసికా గద్యాలై మరియు సైనస్  
మరియు/లేదా జీర్ణశయాంతర ప్రేగు యొక్క పైభాగానికి ఓపెనింగ్‌లను  
పరీక్షించడానికి అనుమతిస్తుంది.  
  
3. చెవి ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో వివిధ చెవి నొప్పి పరిస్థితులను  
 నిర్ధారించడంలో సహాయపడటానికి రక్త పరీక్షలు వీటిని ఉపయోగించవచ్చు.  
 తెల్ల రక్త కణం (WBC) గణన: మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థలో WBC లు కీలక పాత్ర  
 పోషిస్తున్నందున ఈ పరీక్ష సంక్రమణ లేదా వాపును గుర్తించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. అవి ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఇతర  
 విదేశీ పదార్థాలకు వ్యతిరేకంగా రక్షణలో సహాయపడతాయి. ఎరిథ్రోసైట్  
 అవక్షేపణ రేటు (ESR): ఈ పరీక్ష సాధారణంగా ఇన్ఫెక్షన్, క్యాన్సర్లు లేదా  
 కొన్ని స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతల ఫలితంగా వాపు యొక్క నిర్దిష్ట-కాని  
 సంకేతాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్  
 (CRP): ఇది వాపుకు గుర్తుగా ఉంటుంది మరియు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్  
 మరియు కణజాల నష్టం సమయంలో దాని స్థాయి పెరుగుతుంది. చెవి నొప్పిని  
 గుర్తించడానికి ఈ రక్త పరీక్షలు ఖచ్చితంగా చేయబడలేదు, అయితే మూల్యాంకనం  
 థైరాయిడ్ రుగ్మతలు మరియు సిఫిలిస్ వంటి ఇతర సంబంధిత వ్యాధులను  
 మినహాయించడంలో సహాయపడుతుంది, వీటన్నింటికీ మెనియర్స్ వ్యాధికి సమానమైన  
 లక్షణాలు ఉండవచ్చు.  
  
4. ఇమేజింగ్ చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష నుండి రోగ నిర్ధారణ స్పష్టంగా  
 తెలియకపోతే, ఖచ్చితమైన ఫలితం కోసం ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు జరుగుతాయి. చెవి  
 నొప్పి నిర్ధారణను క్రమబద్ధీకరించడానికి కొన్నిసార్లు ఇమేజింగ్  
 అవసరమవుతుంది. X- రే: ఇది దవడలు మరియు చెవి యొక్క ప్రక్కనే ఉన్న  
 ప్రాంతాలను అంచనా వేయడానికి జరుగుతుంది. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT)  
 స్కాన్ లేదా మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఇది మధ్య మరియు  
 లోపలి చెవిని దృశ్యమానం చేయడం కోసం చేయవచ్చు. మీ చెవి నొప్పికి మూలంగా  
 నాసోఫారింజియల్ క్యాన్సర్ వంటి కణితిని అనుమానించడానికి, మీ వినికిడి  
 లోపం సెన్సోరినిరల్ అని గుర్తించినప్పుడు సాధారణంగా వైద్యుడు MRI  
 స్కాన్‌ని సూచిస్తాడు, అంటే నరాలలో సమస్య ఉంది.  
  
5. వినికిడి పరీక్షలు పునరావృతమయ్యే అంటువ్యాధులు ఉన్నట్లయితే లేదా  
 పిల్లలలో ప్రసంగ అభివృద్ధిలో జాప్యం ఉన్నట్లయితే ఇవి సిఫార్సు  
 చేయబడతాయి.  
  
6. టిమ్పానోమెట్రీ ఇది మధ్య చెవి యొక్క సరైన పనితీరును అంచనా వేయడానికి  
 సహాయపడే పరీక్షను సూచిస్తుంది. మధ్య చెవి చెవిపోటు వెనుక స్థానంలో  
 ఉంది, దీనిని టిమ్పానిక్ మెమ్బ్రేన్ అని కూడా పిలుస్తారు.  
  
ఒత్తిడిలో మార్పులకు ప్రతిస్పందిస్తున్నందున టిమ్పానిక్ పొర యొక్క  
పరిస్థితి మరియు కదలికను స్థాపించడానికి పరీక్ష ప్రయత్నిస్తుంది. మధ్య  
చెవిలో ఏవైనా సమస్యలను గుర్తించడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి ఈ పరీక్ష  
వైద్యులకు సహాయపడుతుంది. పరీక్ష తర్వాత, డాక్టర్ ఫలితాలను టిమ్పానోగ్రామ్  
అని పిలిచే గ్రాఫ్‌లో నమోదు చేస్తారు.  
  
ఎక్కువగా పిల్లలలో వినికిడి లోపానికి దారితీసే చెవి సమస్యల నిర్ధారణలో  
టిమ్పానోమెట్రీ సహాయపడుతుంది. పరీక్ష ద్వారా, మీ వైద్యుడు మీరు కలిగి  
ఉన్నారో లేదో తనిఖీ చేయవచ్చు: మధ్య చెవిలో ద్రవం మధ్య చెవిలో ద్రవం  
చిల్లులు గల టిమ్పానిక్ పొర మధ్య చెవికి ఎగువ గొంతు మరియు ముక్కును కలిపే  
యుస్టాచియన్ ట్యూబ్‌తో సమస్యలు చెవి నొప్పి నివారణ  
  
కొన్ని చెవి నొప్పులు వంటి కొన్ని నివారణ చర్యలను నివారించడం ద్వారా  
నివారించవచ్చు: ధూమపానం మానుకోండి పత్తి శుభ్రముపరచు దీర్ఘకాలిక  
వినియోగాన్ని నివారించండి  
పదునైన మరియు విదేశీ వస్తువులను చెవిలో పెట్టడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది  
చెవి కాలువ లేదా మైనపు పొరపై గీతలు పడవచ్చు, ఇది ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. ఈత కొట్టిన తర్వాత, చెవిలో నీరు పేరుకుపోకుండా ఉండటానికి మీ  
చెవులను బ్లో-డ్రై చేయండి స్విమ్మింగ్ పూల్స్ మరియు హాట్ టబ్‌లను  
క్రిమిసంహారక మందులతో శుభ్రంగా ఉంచడం మరియు క్రమం తప్పకుండా pH పరీక్ష  
చేయడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ మరియు చెవి నొప్పి వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది  
మరియు మీ బిడ్డకు 6 నెలల వయస్సు వచ్చే వరకు ప్రత్యేకంగా తల్లిపాలు ఇవ్వండి  
మరియు కొనసాగించండి. కనీసం 12 నెలల పాటు తల్లిపాలు ఇవ్వడానికి నిపుణుడు  
సందర్శించాలి  
  
చెవి నొప్పి యొక్క లక్షణాలు ఓవర్-ది-కౌంటర్ నొప్పి మందుల వాడకంతో  
వ్యవహరించడం చాలా సులభం. అయితే, ఈ సందర్భంలో వైద్యుడిని సంప్రదించండి: మీరు  
తీవ్రమైన చెవి నొప్పి లేదా అసౌకర్యాన్ని అనుభవిస్తారు, అది సాధారణం కంటే  
భిన్నంగా లేదా అధ్వాన్నంగా అనిపించవచ్చు, మీరు చెవి నుండి ద్రవం (చీము లేదా  
రక్తం వంటివి) కారుతున్నట్లు గమనించవచ్చు, మీకు అధిక జ్వరం ఉంది, మీకు  
తలనొప్పి లేదా తల తిరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. మీ చెవిలో ఒక వస్తువు  
ఇరుక్కుపోయింది, మీ చెవి వెనుక వాపు కనిపిస్తుంది, ప్రత్యేకించి మీ ముఖం  
యొక్క ఆ వైపు బలహీనంగా ఉన్నట్లయితే లేదా మీరు కండరాలను కదిలించలేకపోతే మీకు  
తీవ్రమైన చెవి నొప్పి వచ్చింది మరియు అది అకస్మాత్తుగా ఆగిపోతుంది (ఇది  
చెవిపోటు పగిలిందని అర్థం) మీ లక్షణాలు 24 నుండి 48 గంటల్లో మెరుగుపడవు  
(లేదా అధ్వాన్నంగా) చెవి నొప్పిని నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్  
ఫిజిషియన్ ENT నిపుణులు శిశువైద్యుడు (పిల్లల విషయంలో) మీరు, మీ పిల్లలు  
లేదా కుటుంబ సభ్యులెవరైనా అలాంటి వాటిని ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే సమస్యలు,  
సంప్రదించండి మరియు వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
చెవి నొప్పికి చికిత్స చెవి నొప్పికి అనేక కారణాలు ఉన్నందున, అదే విధంగా  
అనేక చికిత్సలు కూడా ఉన్నాయి. ఎంపిక చికిత్స ప్రత్యేకంగా మీ చెవి నొప్పి  
యొక్క మూల కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
స్వీయ-సంరక్షణ ప్రణాళిక గృహ చికిత్సలు కొన్నిసార్లు చెవి నొప్పిని  
తగ్గించడంలో చాలా వరకు సహాయపడతాయి, ప్రత్యేకించి నొప్పి వైరస్ లేదా  
అలెర్జీల నుండి ద్రవం ఏర్పడటానికి సంబంధించినది. మీ చెవి లేదా సైనస్‌లకు  
వ్యతిరేకంగా వెచ్చని కంప్రెస్‌ను పట్టుకోండి. టెంపోరోమాండిబ్యులర్  
డిజార్డర్ (TMD) విషయంలో సాధారణ దవడ వ్యాయామాలు చేయడం. బ్లాక్ చేయబడిన  
యుస్టాచియన్ ట్యూబ్ కోసం, సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులలో డీకోంగెస్టెంట్లు  
మరియు యాంటిహిస్టామైన్‌లు ఉపయోగించవచ్చు. మైనపు పేరుకుపోవడం వల్ల మీ చెవి  
నొప్పికి కారణమైతే, మీకు మైనపును మృదువుగా చేసే ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇవ్వవచ్చు.  
వాటి వల్ల మైనపు దానంతటదే రావచ్చు. పిల్లల విషయంలో, యాంటీబయాటిక్స్ వెంటనే  
సూచించబడవు, జాగ్రత్తగా వేచి ఉండటం మరియు ఆలస్యంగా సూచించే దశలను వైద్యులు  
సిఫార్సు చేస్తారు. పిల్లల కోసం జాగ్రత్తగా వేచి ఉండండి మరియు పిల్లలకు  
యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమా అని తనిఖీ చేయడానికి వేచి ఉండండి. ఇది రోగనిరోధక  
వ్యవస్థకు సంక్రమణతో పోరాడటానికి సమయాన్ని ఇస్తుంది. చెవి ఫ్లషింగ్ ఓటిటిస్  
ఎక్స్‌టర్నా (బాహ్య చెవి) చికిత్సలో ప్రభావితమైన మైనపు, శిధిలాలు, సోకిన  
పదార్థం మరియు చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగించడానికి ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది.  
మైనపు పేరుకుపోవడం వల్ల మీ చెవి నొప్పికి కారణమైతే, మీరు మైనపును మృదువుగా  
చేసే చెవి చుక్కలను ఇవ్వవచ్చు, దీని వలన మైనపు మృదువుగా మారుతుంది. ఇయర్  
లావేజ్ ఇయర్ ఇరిగేషన్ లేదా ఇయర్ ఫ్లష్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇయర్‌వాక్స్  
తొలగించడానికి సురక్షితమైన పద్ధతి. మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్లకు తరచుగా  
యాంటీబయాటిక్స్ అవసరం లేదు, ఎందుకంటే శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
స్వయంగా ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడుతుంది. అయినప్పటికీ, కొన్నిసార్లు  
అమోక్సిసిలిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్, తీవ్రమైన కేసులను లేదా 2-3 రోజుల కంటే  
ఎక్కువ కాలం ఉండే కేసులను వెంటనే చికిత్స చేయడానికి అవసరమవుతాయి. చిన్న  
పిల్లలు మరియు తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న పిల్లలకు ప్రామాణిక  
10-రోజుల కోర్సు సిఫార్సు చేయబడింది; అయితే తేలికపాటి నుండి మితమైన  
అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న 6 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు 5  
నుండి 7 రోజుల కోర్సు తగినది. చెవి నొప్పిని తగ్గించడానికి, కొన్నిసార్లు  
డాక్టర్ కౌంటర్ ఎసిటమైనోఫెన్ లేదా నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
డ్రగ్స్ (NSAIDలు) అటువంటి ఇబుప్రోఫెన్‌ని సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ ఔషధం నొప్పి  
మరియు జ్వరం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. TMJ సిండ్రోమ్ నొప్పికి,  
మీ సాధారణ అభ్యాసకుడు కండరాల సడలింపు లేదా ట్రైసైక్లిక్  
యాంటిడిప్రెసెంట్‌ను కూడా సూచించవచ్చు. చెవి చుక్కలు మంటను తగ్గించడానికి,  
సంక్రమణకు చికిత్స చేయడానికి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి కలయికలో  
పనిచేస్తాయి. డ్రాప్స్‌లో ఎసిటిక్ యాసిడ్, బెంజోకైన్, బెంజోకైన్ +  
క్లోర్‌బుటోల్ + పారాడిక్లోరోబెంజీన్ + టర్పెంటైన్ ఆయిల్ మరియు  
పారాడిక్లోరోబెంజీన్ + బెంజోకైన్ + క్లోర్‌బుటోల్ వంటి క్రియాశీల పదార్థాలు  
ఉంటాయి. శస్త్రచికిత్స కొన్ని సందర్భాల్లో, పిల్లలు మరియు పెద్దలలో నిరంతర  
చెవి నొప్పికి కారణమయ్యే దీర్ఘకాలిక మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స  
చేయడానికి మిరింగోటమీ అని పిలువబడే శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ కొన్నిసార్లు  
అవసరమవుతుంది. మిరింగోటమీ అనే పదం మధ్య చెవిలో పేరుకుపోయిన ఏదైనా ద్రవం  
లేదా చీమును బయటకు తీయడానికి చెవిపోటుపై ఒక చిన్న కోత చేయబడుతుంది.  
  
కొన్నిసార్లు, చెవి ఇన్ఫెక్షన్‌ల సంభవనీయతను తగ్గించడానికి మరియు అదనపు  
ద్రవాలు బయటకు వెళ్లేందుకు వీలుగా చెవిపోటులోకి టిమ్పానోస్టోమీ ట్యూబ్‌లు  
లేదా గ్రోమెట్స్ అని పిలువబడే ఇయర్ ట్యూబ్ ఇన్సర్షన్ కూడా ఉంచబడుతుంది.  
ప్రక్రియ చాలా సాధారణం మరియు తక్కువ ప్రమాదాలను కలిగి ఉంటుంది. చెవి గొట్టం  
చొప్పించడం అనేది పిల్లలకు చాలా సాధారణం, వారు పెద్దల కంటే చెవి  
ఇన్ఫెక్షన్‌లను ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటారు.  
  
కణితి, తీవ్రమైన మాస్టోయిడిటిస్ లేదా పెరికోండ్రిటిస్‌లో చీము ఏర్పడటం వంటి  
ఇతర చెవి నొప్పి నిర్ధారణలకు కూడా శస్త్రచికిత్స సూచించబడవచ్చు. చెవి  
నొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. చల్లని లేదా వెచ్చని సంపీడనాలు సోకిన చెవి చుట్టూ తేమ వేడిని ఉంచడం  
 గొప్ప నొప్పి నివారిణిగా పని చేస్తుంది. ఇది చాలా సురక్షితమైన నివారణ  
 కాబట్టి మీరు పెద్దలు మరియు పిల్లలకు దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. చెవిపై ఐస్  
 ప్యాక్ లేదా వార్మ్ కంప్రెస్ ఉంచండి మరియు 10 నిమిషాల తర్వాత వెచ్చగా  
 మరియు చల్లగా మార్చండి.  
  
2. మెడ కదలికలు మరియు వ్యాయామాలు  
 చెవి కాలువలో ఒత్తిడి వల్ల కొన్ని చెవి నొప్పులు వస్తాయి. కొన్ని మెడ  
 కదలికలు మరియు వ్యాయామాలు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించగలవు. చెవి కాలువలో  
 ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మెడ భ్రమణం అత్యంత ప్రయోజనకరమైన వ్యాయామాలలో  
 ఒకటి.  
  
3. ఆవిరి పీల్చడం స్టీమ్ ఇన్హేలర్ లేదా వేపరైజర్ ద్వారా ఆవిరిని తీసుకోవడం  
 చెవి నొప్పిని తగ్గించడానికి ఒక గొప్ప మార్గం. వెచ్చని స్నానం కూడా  
 తీసుకోవచ్చు. తేమతో కూడిన గాలి వాయుమార్గాలను తెరుస్తుంది మరియు  
 సడలిస్తుంది, తద్వారా ఒత్తిడి మరియు చెవి నొప్పి నుండి ఉపశమనం  
 పొందుతుంది.  
  
4. ఇంటి నివారణలు వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): ఇది అనాల్జేసిక్ మరియు  
 యాంటీబయాటిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దీని పదార్దాలు చెవి ఇన్ఫెక్షన్  
 వల్ల వచ్చే చెవి నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. సమాన పరిమాణంలో  
 వెల్లుల్లి మరియు యూకలిప్టస్ నూనెను వేడి చేయండి. చల్లార్చి, నూనెను  
 ఫిల్టర్ చేసి, ఈ వెల్లుల్లి నూనె యొక్క 2 లేదా 3 చుక్కలను నొప్పి  
 చెవిలో వేయండి. చూయింగ్ గమ్: విమానంలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు గాలి  
 ఒత్తిడి వ్యత్యాసం కారణంగా చెవి నొప్పి వస్తుంది. మధ్య చెవిలో  
 ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో చూయింగ్ గమ్ చాలా సహాయపడుతుంది. అల్లం  
 (అడ్రాక్): ఇది చెవి నొప్పుల నుండి నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే సహజ  
 శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. వేడెక్కిన అల్లం రసాన్ని బయటి  
 చెవి కాలువ చుట్టూ రాయండి. నేరుగా చెవిలో పెట్టుకోవద్దు. ఉల్లిపాయ:  
 చెవి నొప్పికి ఇది చాలా సులభంగా లభించే హోం రెమెడీ. ఉల్లిపాయలు  
 యాంటీబయాటిక్, యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను  
 కలిగి ఉంటాయి. ఆలివ్ ఆయిల్: కొన్ని చుక్కల ఆలివ్ ఆయిల్ చెవిలో వేస్తే  
 లూబ్రికెంట్‌గా పనిచేసి ఇన్ఫెక్షన్ నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. తరచుగా  
 అడిగే ప్రశ్నలు చెవి నొప్పి మరియు చెవి ఇన్ఫెక్షన్ మధ్య తేడా ఏమిటి?  
 చెవి నొప్పి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది? చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు పెద్దవారిలో  
 చెవి నొప్పులను కలిగిస్తాయా? చెవి నొప్పి వచ్చి పోతుందా? ఒటాల్జియా  
 అంటే ఏమిటి? ఈతగాడు చెవి అంటే ఏమిటి? ప్రస్తావనలు పిల్లలలో చెవి  
 ఇన్ఫెక్షన్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆన్ డెఫ్నెస్ అండ్ అదర్ కమ్యూనికేషన్  
 డిజార్డర్స్. మార్చి 2022. చెవి ఇన్ఫెక్షన్. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు  
 నివారణ కేంద్రాలు. జూలై 2021. మొనాస్టా ఎల్, రాన్‌ఫాని ఎల్, మార్చెట్టి  
 ఎఫ్, మోంటికో ఎమ్, వెచ్చి బ్రుమట్టి ఎల్, బావ్‌కార్ ఎ, గ్రాసో డి,  
 బార్బీరో సి, టాంబుర్లిని జి. ఓటిటిస్ మీడియా వల్ల కలిగే వ్యాధి భారం:  
 ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు ప్రపంచ అంచనాలు. PLoS వన్. 2012. ఎలీ JW,  
 హాన్సెన్ MR, క్లార్క్ EC. చెవి నొప్పి నిర్ధారణ. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్.  
 2008 మార్చి 1. వోరల్ జి. తీవ్రమైన చెవినొప్పి. ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్  
 చేయవచ్చు. 2011 సెప్టెంబర్. SMITH EJ. చెవినొప్పి. కెన్ మెడ్ అసోక్ J.  
 1952 మార్. జోన్స్ W. చెవి నొప్పి. డెంట్ రిజిస్ట్. 1882 మార్చి.  
  
==================================================  
చెవిలో గులిమిని ఇయర్‌వాక్స్ ఇంపాక్షన్, ఇయర్‌వాక్స్ బ్లాకేజ్, ఇయర్‌వాక్స్  
బిల్డప్, సెరుమెన్ ఇంపాక్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం బాహ్య చెవి  
కాలువలో సెరుమెన్ అనే మైనపు లాంటి పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథులు  
ఉన్నాయి. ఇది నీటిని తిప్పికొట్టడం మరియు దుమ్ము కణాలు, సూక్ష్మజీవులు  
మరియు చనిపోయిన చర్మ కణాలను బంధించే సాధారణ మరియు రక్షణ ప్రక్రియ. చివరికి,  
ఈ పేరుకుపోయిన చెవి మైనపు ఎండిపోయి చెవి కాలువ నుండి బయటకు వస్తుంది.  
వాస్తవానికి, చెవి మైనపు లేకపోవడం పొడి, దురద చెవులు మరియు కొన్నిసార్లు  
ఇన్ఫెక్షన్లతో ముడిపడి ఉంటుంది. అందువల్ల, ఆదర్శ పరిస్థితులలో చెవి మైనపు  
తొలగింపు అవసరం లేదు.  
  
అయినప్పటికీ, చెవిలో మైనపు అధికంగా చేరడం వలన నొప్పి, దురద, చికాకు మరియు  
చెవి పూర్తిగా నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. వినికిడి లోపం మరియు చెవులలో  
రింగింగ్ (టిన్నిటస్) కూడా అనుభవించవచ్చు.  
  
అటువంటి సందర్భాలలో, అధిక చెవి మైనపును తొలగించడం అవసరం కావచ్చు. దీని కోసం  
వివిధ రకాల ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) ఉత్పత్తులు మరియు సహాయాలు అందుబాటులో  
ఉన్నాయి. బిల్డప్‌ను తొలగించడానికి అనేకసార్లు చేసిన ప్రయత్నాలు  
ఫలించకపోతే, చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు (ENT) నిపుణుడిని సంప్రదించండి.  
  
అధిక మైనపు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి మీ చెవులలో హెయిర్‌పిన్‌లు,  
హెడ్‌ఫోన్‌లు, కాటన్ బడ్స్ మొదలైన చిన్న వస్తువులను పెట్టకుండా ఉండండి. ఈ  
వస్తువులు మైనపును చెవి కాలువ నుండి మరింత క్రిందికి నెట్టగలవు. చెవిలో  
గులిమి ఏర్పడటానికి కారణాలు  
  
చెవిలో గులిమి అనేది ఒక అంటుకునే పదార్థం, ఇది చనిపోయిన చర్మ కణాలతో  
తయారవుతుంది మరియు చెమట మురికితో కలిపి, నూనెను కలిగి ఉంటుంది. మానవ బాహ్య  
శ్రవణ కాలువ యొక్క చర్మంలోని చెమట గ్రంథులు, సేబాషియస్ గ్రంధులతో కలిసి  
చెవి మైనపును ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇది రక్షిత, మెత్తగాపాడిన మరియు  
బాక్టీరిసైడ్ లక్షణాలతో కందెన మరియు స్వీయ-క్లీనింగ్ ఏజెంట్లను కలిగి  
ఉంటుంది. చెవిలో మైనపు ఏర్పడటానికి కారణం కావచ్చు: చర్మం నెమ్మదిగా వెళ్లడం  
వల్ల స్వీయ-క్లియర్ చేయడంలో వైఫల్యం మీ చెవుల్లో కాటన్ బడ్స్,  
హెయిర్‌పిన్‌లు, హెడ్‌ఫోన్‌లు మొదలైన చిన్న వస్తువులను ఉంచడం. ఈ వస్తువులు  
మైనపును చెవి కాలువ నుండి మరింత క్రిందికి నెట్టగలవు. ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్  
రకాలు  
  
ఎక్కువగా ప్రతి ఒక్కరి చెవులు ఇయర్‌వాక్స్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అయితే,  
దాని కూర్పు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది.  
  
చెవి మైనపు యొక్క 2 ప్రాథమిక రకాలు తడి మరియు పొడిగా ఉంటాయి. ఇవి కాకుండా,  
వివిధ రకాల ఇయర్‌వాక్స్‌కు ఇక్కడ గైడ్ ఉంది:  
  
పసుపు మరియు మృదువైన ఇయర్‌వాక్స్: ఈ రకమైన చెవి వాక్స్ ఆరోగ్యకరమైన చెవి  
మైనపు ఉత్పత్తికి సంకేతం. ఇది స్థిరత్వంలో మృదువైనది. ఇది కొత్త మైనపు  
మరియు చెవి నుండి పడే ముందు చాలా గట్టిపడదు.  
  
లేత మరియు పొరలుగా ఉండే ఇయర్‌వాక్స్: ఇది మీ చెవిని స్వీయ శుభ్రపరిచే  
యంత్రాంగానికి కూడా సంకేతం. ఈ రకమైన మైనపు సులభంగా చెవి నుండి బయటకు  
వస్తుంది.  
  
బ్రౌన్ మరియు దృఢమైన ఇయర్‌వాక్స్: గోధుమరంగు లేదా ముదురు రంగు ఇయర్‌వాక్స్  
పాత మరియు కొన్నిసార్లు గట్టి చెవి మైనపుకు సంకేతం. ఇది చెవి ప్రభావం యొక్క  
సంకేతం కావచ్చు.  
  
స్మెల్లీ చెవి వాక్స్: స్మెల్లీ చెవి మైనపు అనేది వైద్యుని జోక్యం  
అవసరమయ్యే ఏదైనా చెవి ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క ప్రారంభ సంకేతం కావచ్చు.  
  
లిక్విడ్ లేదా రన్నీ ఇయర్‌వాక్స్: ఇది సాధారణంగా ఈత లేదా డైవింగ్ తర్వాత  
సంభవించే తడి చెవిలో గులిమి యొక్క ఒక రూపం. అయితే, కొన్నిసార్లు ఇది ఇతర  
మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా చెవిపోటు పగిలిన కారణంగా సంభవించవచ్చు.  
  
బ్లడ్-టింగ్డ్ ఇయర్‌వాక్స్: మీరు మీ ఇయర్‌వాక్స్‌లో రక్తం కనిపిస్తే, అది  
చెవి కాలువకు కొంత గాయం కావడానికి సంకేతం.  
  
మీ చెవి మైనపు రంగు మీకు ఏదైనా చెబుతోందా? మీ ఇయర్‌వాక్స్ యొక్క రంగు మరియు  
స్థిరత్వం మీ పర్యావరణం మరియు ఆహారంపై ఆధారపడి కూడా మారవచ్చు. మీ శరీరంలోని  
ఇతర భాగాల మాదిరిగానే మీ చెవులను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మా చెవి సంరక్షణ  
పరిధిని తనిఖీ చేయండి  
  
ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డ్అప్ యొక్క లక్షణాలు  
  
చెవిలో గులిమి ఒక సహజ అవరోధంగా పనిచేస్తుంది, ఇది చెవుల లోపలి భాగాలలోకి  
బ్యాక్టీరియా మరియు ధూళిని చేరకుండా చేస్తుంది. కానీ, అది పెరిగితే, అది మీ  
చెవి గోడను చికాకు పెట్టడం ద్వారా మరియు మీరు బాగా వినకుండా నిరోధించడం  
ద్వారా తీవ్రమైన చెవి నొప్పి మరియు ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది. చెవిలో  
గులిమి ఏర్పడటం మరియు అడ్డుపడటం క్రింది లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు:  
  
చెవిలో దురదలు చెవి నుండి పూర్తిగా దుర్వాసన లేదా స్రావాలు ఇయర్‌పైన్  
ఒటాల్జియా (నొప్పితో చెవి ఇన్‌ఫెక్షన్) గాలి చెవిలో చిక్కుకోవడం లేదా  
టిన్నిటస్ (చెవిలో రింగింగ్ లేదా శబ్దాలు) పాక్షికంగా వినికిడి లోపం లేదా  
తగ్గుదల వినికిడి మైకము దగ్గు వెర్టిగో  
  
చెవి నొప్పి గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చెవి నొప్పికి 5  
సాధారణ కారణాలు మరియు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోవడానికి చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి  
  
ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ ప్రమాద కారకాలు  
  
ఇరుకైన చెవి కాలువలు లేదా పూర్తిగా ఏర్పడని చెవి కాలువలు వంటి శరీర నిర్మాణ  
వైకల్యాలు. చాలా వెంట్రుకల చెవి కాలువలు. చెవి కాలువ యొక్క బయటి భాగంలో  
నిరపాయమైన (క్యాన్సర్ లేని) ఎముకల పెరుగుదల లేదా ఆస్టియోమాస్, తామర వంటి  
కొన్ని చర్మ పరిస్థితులు వృద్ధాప్యంలో పునరావృతమయ్యే చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు  
స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్ మరియు లూపస్ వంటి ఆటో-ఇమ్యూన్ పరిస్థితులు. వారి  
DNAలో జన్యు రూపాంతరం -ABCC11 ఉన్న వ్యక్తులు ఇయర్‌వాక్స్‌ను క్లియర్  
చేయడానికి కాటన్ బడ్స్‌ని ఉపయోగిస్తారు. ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ నిర్ధారణ  
  
ఇయర్‌వాక్స్ అడ్డంకులు లేదా ఇంపాక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి తరచుగా వైద్య  
చరిత్ర మరియు చెవి, ముక్కు మరియు గొంతు (ENT) నిపుణుడిచే శారీరక పరీక్ష  
అవసరం. వైద్య చరిత్ర  
  
ఒక ENT నిపుణుడు మీరు ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాలకు సంబంధించిన అనేక ప్రశ్నలను  
అడుగుతారు. మీ వైద్యుడు పెద్ద లేదా చిన్న రుగ్మతలు లేదా చెవి శస్త్రచికిత్స  
యొక్క ఏదైనా చరిత్ర గురించి కూడా విచారించవచ్చు.  
  
శారీరక పరిక్ష  
  
మీ శారీరక పరీక్ష సమయంలో, మీ ENT నిపుణుడు ఓటోస్కోప్ (దృశ్య పరీక్ష కోసం  
కాంతి పుంజం ప్రకాశించే వైద్య పరికరం)తో చెవిలోని బయటి, మధ్య మరియు లోపలి  
చెవి, చెవి కాలువ మరియు టిమ్పానిక్ మెంబ్రేన్ (చెవిపోటు) వంటి భాగాలను  
తనిఖీ చేస్తారు. చెవిపోటు మరియు బయటి చెవి యొక్క మార్గం).  
  
కొంతమంది వ్యక్తులు చిత్తవైకల్యం లేదా అభివృద్ధి ఆలస్యం, ప్రవర్తనా  
మార్పులతో అశాబ్దిక వ్యక్తులు మరియు జ్వరం, ప్రసంగం ఆలస్యం లేదా  
తల్లిదండ్రుల ఆందోళనలతో బాధపడుతున్న చిన్నపిల్లలు వంటి లక్షణాలను ఖచ్చితంగా  
తెలియజేయలేరు. ఈ వ్యక్తులలో, పరీక్షను పరిమితం చేసినప్పుడు ఇయర్‌వాక్స్  
తీసివేయబడుతుంది.  
  
గమనిక: ఇయర్‌వాక్స్ వెస్టిబ్యులర్ టెస్టింగ్‌లో కూడా రాజీ పడవచ్చు  
(వినికిడి పనితీరును అంచనా వేయగల పరీక్షల శ్రేణి) మరియు ఈ పరీక్షలు  
నిర్వహించే ముందు వాటిని తీసివేయాలి. చికిత్స చేయడానికి నిపుణుడు  
  
ఇయర్‌వాక్స్ ఇంపాక్షన్ చికిత్సలో సహాయపడే నిపుణులు: సాధారణ వైద్యులు ENT  
నిపుణులు పీడియాట్రిషియన్‌లు (పిల్లల విషయంలో)  
  
ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్‌లను ENT నిపుణులు అని కూడా పిలుస్తారు, పరస్పరం  
అనుసంధానించబడిన తల, ముక్కు మరియు గొంతు వ్యవస్థల పరిస్థితులను  
నిర్ధారిస్తారు మరియు చికిత్స చేస్తారు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను గమనించినట్లయితే  
వెంటనే ENT నిపుణుడిని సంప్రదించండి: జ్వరం ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం  
చెవినొప్పి మీ చెవి నుండి దుర్వాసన మీ చెవి నుండి ద్రవం బయటకు వస్తుంది  
  
మీరు లేదా మీ ప్రియమైనవారు అలాంటి లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, నిపుణుడిని  
సంప్రదించడానికి వేచి ఉండకండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ని ఇప్పుడే బుక్  
చేసుకోండి  
  
చెవిలో గులిమి ఏర్పడటాన్ని నివారించడం ఎక్కువగా, చెవి కాలువ తెరుచుకోవడం  
నుండి ఇయర్‌వాక్స్‌ను నెమ్మదిగా బయటకు తరలించడం ద్వారా చెవులు తమను తాము  
శుభ్రం చేసుకుంటాయి. అయితే, ఈ క్రింది చిట్కాలతో చెవిలో గులిమి యొక్క అధిక  
అడ్డంకులు నివారించవచ్చు:  
  
ఇయర్‌వాక్స్ క్లీనింగ్ కోసం పొడవాటి వస్తువులను ఉపయోగించవద్దు ఎందుకంటే ఇది  
చెవి కాలువ లేదా కర్ణభేరిని దెబ్బతీస్తుంది లేదా ఇయర్‌వాక్స్‌ను కాలువలోకి  
నెట్టవచ్చు. చెవి వాక్స్ క్లీనింగ్ కోసం ఇయర్‌బడ్‌లు లేదా ఇతర పరికరాలను  
ఇయర్ కెనాల్‌లోకి లోతుగా చొప్పించవద్దు, ఎందుకంటే ఇది మైనపును మరింత  
లోపలికి నెట్టవచ్చు మరియు చెవి గోడకు చికాకు కలిగించవచ్చు, ఇది తీవ్రమైన  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు దారితీస్తుంది. స్నానం చేసేటప్పుడు లేదా ఈత కొట్టేటప్పుడు  
ఇయర్‌ప్లగ్‌లను ఉపయోగించండి. తేమ లేదా నీటి బిందువుల ప్రవేశాన్ని  
నిరోధించడం ద్వారా సంక్రమణను నివారించడానికి ఇది మీకు సహాయం చేస్తుంది. మీ  
బయటి చెవిని దూదితో సున్నితంగా శుభ్రపరచడం ద్వారా ఎల్లప్పుడూ ఆరబెట్టండి.  
చెవి కాలువ లోపల నీరు లేదా తేమ ఎలాంటి చిక్కుకుపోకుండా ఉండటానికి ఇది మీకు  
సహాయం చేస్తుంది. మీరు అధిక ఇయర్‌వాక్స్‌ను ఉత్పత్తి చేసిన చరిత్రను కలిగి  
ఉంటే, చెవి మైనపును మృదువుగా చేయడానికి మరియు తీసివేయడానికి OTC ఇయర్  
డ్రాప్స్ ఉపయోగించండి. మీ చెవులకు తరచుగా నీటిపారుదల చేయవద్దు ఎందుకంటే ఇది  
చెవి కాలువకు మంట కలిగిస్తుంది మరియు నొప్పి లేదా చెవి ఇన్ఫెక్షన్‌కు  
కారణమవుతుంది. చెవి కొవ్వొత్తులను నివారించండి సురక్షితంగా లేదా  
ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడలేదు మరియు ప్రమాదకరమైనది కావచ్చు.  
  
మీ చెవులను శుభ్రం చేయడానికి సరైన మార్గం గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది  
వినండి. ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి. ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ చికిత్స  
  
ఇయర్‌వాక్స్ అడ్డంకిని అనేక విధాలుగా చికిత్స చేయవచ్చు లేదా తొలగించవచ్చు.  
అత్యంత సాధారణ పద్ధతులు: 1. ఇయర్‌వాక్స్‌ను శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే  
అత్యంత సాధారణ ప్రక్రియలలో ఇది ఒకటి. చెవి కాలువను నీటితో శుభ్రం చేయడానికి  
మీ వైద్యుడు ఒక సిరంజిని గోరువెచ్చని నీటితో నింపుతాడు. కొన్ని  
సందర్భాల్లో, మీ వైద్యుడు వెచ్చని నీటికి బదులుగా సెలైన్ ద్రావణాన్ని  
ఉపయోగించవచ్చు. చివరగా, మీ డాక్టర్ స్పూన్లు, ఫోర్సెప్స్ లేదా చూషణ పరికరాల  
వంటి ప్రత్యేక పరికరాలను ఉపయోగించి మాన్యువల్‌గా మిగిలిన మైనపును తనిఖీ  
చేయవచ్చు మరియు తీసివేయవచ్చు. గమనిక: మీరు చెవి శస్త్రచికిత్స చరిత్ర లేదా  
చెవి కాలువ యొక్క శరీర నిర్మాణ అసాధారణతలు (పుట్టుక లోపం) కలిగి ఉంటే  
నీటిపారుదల చేయరాదు. 2. మైక్రోసక్షన్ టెక్నిక్ ఇంపాక్ట్ అయిన  
ఇయర్‌వాక్స్‌ను తొలగించడానికి ఓటోస్కోప్, హెడ్‌ల్యాంప్ లేదా బైనాక్యులర్  
మైక్రోస్కోప్ వంటి విజువలైజేషన్ కోసం ఒక పరికరం అవసరం మరియు తీసివేయడానికి,  
సన్నని పొడవాటి ట్యూబ్‌తో పాటు మైక్రో-చూషణ పరికరం అవసరం. ఈ ప్రక్రియలో, మీ  
డాక్టర్ చూషణ పంపు సహాయంతో సున్నితమైన ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం ద్వారా  
మైనపును వాక్యూమ్ చేయడానికి మీ చెవిలో ఒక సన్నని ముక్కును అమర్చారు.  
  
3. ఇయర్‌వాక్స్ అడ్డంకులను క్లియర్ చేయడానికి మందులు ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC)  
 మందులు లేదా సమయోచిత పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. ఈ సన్నాహాలను  
 సెరుమెనోలిటిక్స్ (మైనపును కరిగించడానికి పరిష్కారాలు) అని కూడా  
 పిలుస్తారు మరియు వీటిని సాధారణంగా ఉపయోగిస్తారు:  
  
హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ సోడియం బైకార్బోనేట్ కార్బమైడ్ పెరాక్సైడ్  
  
మీరు చెవి కాలువలో కొన్ని సహజ సెరుమెనోలిటిక్ పరిష్కారాలను ఉపయోగించవచ్చు.  
ఈ పరిష్కారాలలో ఇవి ఉన్నాయి: మినరల్ ఆయిల్ బేబీ ఆయిల్ గ్లిజరిన్ సెలైన్  
ద్రావణం  
  
చుక్కలను ఎలా ఉపయోగించాలి? ఒక డ్రాపర్‌తో చెవిలో ద్రావణం యొక్క కొన్ని  
చుక్కలను ఉంచండి మరియు కనీసం 5 నిమిషాలు పడుకోండి. మీరు మీ చెవి లోపల  
బబ్లింగ్ శబ్దాన్ని వినవచ్చు మరియు ఇది సాధారణం. ఇయర్‌వాక్స్ తొలగింపు  
యొక్క ఫోమింగ్ చర్య దీనికి కారణం. కొన్ని నిమిషాల తర్వాత, ఎదురుగా  
పడుకోండి, తద్వారా పరిష్కారం కరిగిన రూపంలో మైనపును కలిగి ఉన్న చెవి కాలువ  
నుండి కడిగివేయబడుతుంది. చిన్న కాటన్ ముక్కతో చెవి బయటి భాగాన్ని శుభ్రం  
చేయండి.  
  
త్వరిత మరియు హామీ డెలివరీతో మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మందులను కొనుగోలు  
చేయండి. ఇప్పుడే ఆర్డర్ చెయ్యండి  
  
ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
సమయోచిత పరిష్కారాలు లేదా సెరుమెనోలిటిక్స్ ఉపయోగించి చెవిలో గులిమిని  
తొలగించడం ఇంట్లోనే చేయవచ్చు. కానీ కొన్నిసార్లు, చెవిలో గులిమి ఏర్పడటం  
నొప్పి, ఫౌల్ డిశ్చార్జ్ మరియు చెవిలో నిండిన అనుభూతిని సృష్టిస్తుంది. ఈ  
లక్షణాలను సింపుల్ హోం రెమెడీస్ తో ఇంట్లోనే తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే, ఈ హోం  
రెమెడీలను ప్రయత్నించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత నుండి సమ్మతి  
తీసుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి: చూయింగ్ గమ్: మీ చెవులు ప్లగ్ చేయబడి ఉంటే  
లేదా ఇయర్‌వాక్స్ తొలగించిన తర్వాత కూడా మీరు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగి  
ఉంటే. చూయింగ్ గమ్ మధ్య చెవిలో ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు. ఇది పని చేయకపోతే,  
మీ నాసికా రంధ్రాలను మూసివేసేటప్పుడు లోతైన శ్వాసలను తీసుకోండి మరియు మీ  
ముక్కు నుండి మెల్లగా ఊదడానికి ప్రయత్నించండి. తేనె (షాహద్): కొన్నిసార్లు  
చెవిలో గులిమి అడ్డుపడటం వల్ల దగ్గు వస్తుంది. ఇంట్లో దగ్గుకు చికిత్స  
చేయడానికి, మ్యూకోలిటిక్ ఆస్తి కారణంగా తేనె ఉత్తమమైనది. మీరు ఒక చెంచా  
తేనెను తినవచ్చు లేదా గోరువెచ్చని నీటితో కలపవచ్చు.  
  
తేనె ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి  
  
అల్లం (అడ్రాక్): ఇది సహజమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది,  
ఇది గొంతు లేదా దగ్గును ఉపశమనం చేస్తుంది. అల్లం రసాన్ని బయటి చెవి కాలువ  
చుట్టూ అప్లై చేయడం వల్ల చెవి నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.  
  
అల్లం యొక్క ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
ఆలివ్ నూనె: ప్రభావిత చెవిలో కొన్ని చుక్కల ఆలివ్ నూనె ఒక లూబ్రికెంట్‌గా  
పని చేస్తుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి అలాగే ఇయర్‌వాక్స్ వల్ల ఏర్పడే  
అడ్డంకులను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): ఇది  
యాంటీబయాటిక్ మరియు అనాల్జేసిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. యూకలిప్టస్  
నూనెలో కొన్ని వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేడి చేయండి. చల్లార్చి, నూనెను ఫిల్టర్  
చేయండి మరియు ప్రభావిత చెవి యొక్క బయటి భాగాల చుట్టూ ఈ వెల్లుల్లి నూనె  
యొక్క కొన్ని చుక్కలను వేయండి.  
  
మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి వెల్లుల్లిని ఎలా ఉపయోగించాలో  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇది ఇప్పుడు చదవండి  
  
ఇయర్‌వాక్స్ బిల్డప్ యొక్క సమస్యలు  
  
అధిక చెవిలో గులిమిని తొలగించకపోతే, అది చెవిలో గులిమి అడ్డుపడే లక్షణాలను  
మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఇతర సమస్యలు: చిల్లులు గల కర్ణభేరి: పగిలిన చెవిపోటు  
అనేది మధ్య చెవి నుండి బయటి చెవిని వేరుచేసే సన్నని కణజాలంలో (టిమ్పానిక్  
మెంబ్రేన్) కన్నీరు లేదా రంధ్రం. చికిత్స చేయని పగిలిన చెవిపోటు ఇన్ఫెక్షన్  
కారణంగా తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తుంది.  
  
గమనిక: బిగ్గరగా సంగీతం, తలకు గాయం లేదా చెవిలోని ఏదైనా విదేశీ పదార్థం  
కారణంగా కూడా చిల్లులు గల కర్ణభేరి ఏర్పడవచ్చు.  
  
మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్: కొందరు వ్యక్తులు చెవి కాలువలో మంటను మరియు  
నీటిపారుదల తర్వాత చెవి ఇన్ఫెక్షన్‌ను అభివృద్ధి చేస్తారు. చెవిలో గులిమి  
ఒక భౌతిక అవరోధంగా పనిచేస్తుంది మరియు చెవిలోకి దోషాలు, ధూళి మొదలైన వాటి  
ప్రవేశాన్ని నిరోధిస్తుంది. అందువల్ల, దీన్ని పూర్తిగా తొలగించడం వల్ల మధ్య  
చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. చాలా వరకు తేలికపాటివి వాటంతట అవే క్లియర్  
చేయబడతాయి కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సకు చెవి చుక్కలు  
(యాంటీబయాటిక్స్) అవసరమవుతాయి.  
  
బాహ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్ (ఈతగాళ్ల చెవి): మీరు సాధారణ స్విమ్మర్ అని దీని  
అర్థం కాదు. చెవి కాలువలో తేమ లేదా నీరు చిక్కుకున్నప్పుడు నొప్పి మరియు  
చెవి లోపల ఏదో ఇరుక్కుపోయిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. స్నానం చేయడం, జుట్టు  
కడగడం లేదా తేమ లేదా తేమతో కూడిన వాతావరణంలో ఉండటం వల్ల ఇది సంభవించవచ్చు.  
నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 మరియు చెవి ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి  
ఉన్నాయి. SARS-CoV-2 లోపలి చెవి కణాలకు సోకుతుందని మరియు కొంతమంది  
వ్యక్తులలో వినికిడి లోపం కలిగిస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. కోవిడ్-19  
ఇప్పటికీ చాలా మందికి సోకుతోంది. COVID చికిత్సలు, యాంటీవైరల్ థెరపీ మరియు  
COVID వేరియంట్‌లకు వ్యతిరేకంగా వ్యాక్సిన్‌ల ప్రభావం గురించి తాజా  
అప్‌డేట్‌ల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
చెవి వాక్స్ తీవ్రంగా ఉందా? చెవిలో గులిమి వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుందా?  
చెవిలో గులిమి వాసన వస్తుందా? చెవిలో గులిమి అడ్డుపడటం శాశ్వతమా? ముదురు  
ఇయర్‌వాక్స్ అంటే ఏమిటి? సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు  
(లు) చెవి అనుకరించే పరిస్థితులు బాహ్య చెవి కాలువలో విదేశీ శరీరం చెవిపోటు  
ఓటిటిస్ మధ్య చెవి వ్యాధి యుస్టాచియన్ ట్యూబ్ యొక్క పనిచేయకపోవడం అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష ఓటోస్కోప్ చికిత్స సహాయంతో  
నీటిపారుదల లేదా గోరువెచ్చని నీటితో సిరంజి చేయడం మైక్రోసక్షన్ టెక్నిక్  
మందులు: హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్, సోడియం బైకార్బోనేట్ మరియు కార్బమైడ్  
పెరాక్సైడ్. నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ ENT స్పెషలిస్ట్‌లను సంప్రదించాలి  
(ఓటోలారిన్జాలజిస్టులు ) శిశువైద్యుల సూచనలు ఔటర్ చెవి ఇన్ఫెక్షన్: చెవిలో  
గులిమి పెరిగితే ఏమి సహాయపడుతుంది? నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ  
ఇన్ఫర్మేషన్. ఆన్‌లైన్‌లో ఫిబ్రవరి 13, 2020న నవీకరించబడింది. జెస్సికా ఎ.  
షూమాన్; మైఖేల్ L. టోస్కానో; Nicholas Pfleghaar.చెవి నీటిపారుదల. నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. 26 సెప్టెంబర్ 2022 ఆన్‌లైన్‌లో నవీకరించబడింది.  
కాథరిన్ ఎ. ప్రోకోప్-ప్రిగ్జ్ , ఎరికా థాలర్ , చార్లెస్ జె. వైసోకీ, జార్జ్  
ప్రీతి. మానవ సెరుమెన్‌లో అస్థిర కర్బన సమ్మేళనాల గుర్తింపు. జర్నల్ ఆఫ్  
క్రోమాటోగ్రఫీ B. ఆన్‌లైన్‌లో 5 ఫిబ్రవరి 2014న ప్రచురించబడింది. జస్టిన్  
O. సెవీ; మార్క్ హెచ్. హోమాన్; అనుమేహా సింగ్.ఇంపాక్షన్ తొలగింపు. నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో 01 మార్చి 2023న నవీకరించబడింది. జూన్  
ఒహాషి, ఇజుమి నాకా, నాయుకి సుచియా. ఇయర్‌వాక్స్ రకాన్ని నిర్ణయించే ABCC11  
SNPపై సహజ ఎంపిక ప్రభావం. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో  
ప్రచురించబడింది 11 అక్టోబర్. 2010. కాథరిన్ A., కొరిన్ J. మాన్స్‌ఫీల్డ్,  
M. రాక్‌వెల్ పార్కర్, ఎరికా థాలర్, ఎలిజబెత్ A. గ్రైస్, చార్లెస్ J.  
వైసోకి మరియు జార్జ్ ప్రీతి. సెరుమెన్ వాసన ప్రొఫైల్‌లపై జాతి/జాతి మరియు  
జన్యుపరమైన ప్రభావాలు. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో 13  
డిసెంబర్ 20114న ప్రచురించబడింది. ఎంజీ షోక్రి మరియు నెల్సన్ ఫిల్హో.  
డయాగ్నస్టిక్స్‌లో సెరుమెన్ మరియు అప్లికేషన్‌లో అంతర్దృష్టులు: గతం,  
వర్తమానం మరియు భవిష్యత్తు భావి. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో  
ప్రచురించబడింది 15 అక్టోబర్ 2017. పావోలా మర్చిసియో, కార్లోటా పిపోలో,  
డారియో కాన్సోని, అల్బెర్టో సైబెన్, గియోవన్నీ ఫెలిసాటి, సుసన్నా ఎస్పోసిటో  
మరియు నికోలా ప్రిన్సిపి. పిల్లలలో సెరుమెన్: నిర్లక్ష్యం చేయబడిన కానీ  
ప్రాథమిక సమస్య. IAPO మాన్యువల్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్ ఓటోరినోలారిన్జాలజీ.  
ఇంటర్‌అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్ ఓటోరినోలారిన్జాలజీ. బ్రియాన్  
డాక్ట్రో. లోపలి చెవి యొక్క SARS-CoV-2 ఇన్ఫెక్షన్. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్  
ఆఫ్ హెల్త్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 9 నవంబర్. 2021 రాగిణి భాటియా ,  
అనిల్ చౌహాన్ , కుల్బీర్ కౌర్, మోనికా రాణా, ప్రణితా ప్రధాన్ మరియు మీను  
సింగ్. భారతదేశంలోని పిల్లలలో (0 నుండి 15 సంవత్సరాలు) చెవి ఇన్ఫెక్షన్ల  
వ్యాప్తి: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ఇంటర్నేషనల్  
ఆర్కైవ్స్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ అండ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో  
ప్రచురించబడింది 2022. సైకో సుగియురా , మినోరి యాసుయే, తకాషి సకురాయ్, చీకో  
సుమిగాకి, యసుయే ఉచిడా, సుటోము నకాషిమా, కెంజి టోబా. అభిజ్ఞా బలహీనత ఉన్న  
జపనీస్ పెద్దలలో వినికిడి మరియు అభిజ్ఞా పనితీరుపై సెరుమెన్ ప్రభావం  
ప్రభావం. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2014.  
Antonella Bisogno , Alfonso Scarpa , Stefano Di Girolamo , Pietro De  
Luca , Claudia Cassandro , Pasquale Viola , Filippo Ricciardiello,  
Antonio Greco, Marco De Vincentiis, Massimo Dalli , A. వినికిడి నష్టం  
మరియు అభిజ్ఞా బలహీనత: ఎపిడెమియాలజీ, సాధారణ పాథోఫిజియోలాజికల్ అన్వేషణలు  
మరియు చికిత్స పరిగణనలు. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. ఆన్‌లైన్‌లో 17  
అక్టోబర్ 2021న ప్రచురించబడింది. జోనాథన్ సి రాడ్‌ఫోర్డ్. ప్రభావిత చెవి  
మైనపు చికిత్స: పెరిగిన కమ్యూనిటీ-ఆధారిత మైక్రోసక్షన్ కోసం ఒక సందర్భం.  
రీసెర్చ్ గేట్. ఆన్‌లైన్‌లో 01 ఏప్రిల్ 2020న ప్రచురించబడింది. ఇయర్‌వాక్స్  
బిల్డ్-అప్. యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్‌లోని నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ సిస్టమ్స్. 28  
జనవరి 2021న అప్‌డేట్ చేయబడింది. ఇయర్‌వాక్స్ రకాలు. చెవిపోటు. ఆన్‌లైన్‌లో  
2022 నవీకరించబడింది.  
  
==================================================  
  
ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీని ఎక్స్‌ట్రాటూరైన్ ప్రెగ్నెన్సీ లేదా ట్యూబల్  
ప్రెగ్నెన్సీ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ(EP)  
అనేది గర్భాశయం వెలుపల, సాధారణంగా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో జరిగే గర్భధారణను  
సూచిస్తుంది. సాధారణ గర్భధారణలో, ఫలదీకరణం చేయబడిన గుడ్డు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్  
ద్వారా ప్రయాణిస్తుంది మరియు గర్భాశయ లైనింగ్‌కు జోడించబడుతుంది. EPతో  
ముడిపడి ఉన్న వివిధ ప్రమాద కారకాలలో ప్రసూతి వయస్సు, మునుపటి EP యొక్క  
చరిత్ర, పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి, క్లామిడియా ట్రాకోమాటిస్ ఇన్ఫెక్షన్,  
ధూమపానం, ఎండోమెట్రియోసిస్ మొదలైనవి ఉన్నాయి. ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క  
లక్షణాలు కడుపు నొప్పి, యోని రక్తస్రావం, భుజం నొప్పి, తల తిరగడం లేదా  
మూర్ఛపోతున్నది. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రారంభ లక్షణాలు  
కనిపించకపోవచ్చు.  
  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఎక్టోపిక్ గర్భం ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ యొక్క  
చీలికకు దారితీస్తుంది, దీని వలన తీవ్రమైన రక్తస్రావం మరియు సంభావ్య  
ప్రాణాంతక సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీకి చికిత్స ఎంపికలు  
గర్భం యొక్క పురోగతిని ఆపడానికి మందులు లేదా ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క  
శస్త్రచికిత్స తొలగింపును కలిగి ఉంటాయి.  
  
ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ ఉన్న మహిళలకు ముఖ్యమైన సమస్యలను నివారించడానికి  
మరియు ఫలితాలను మెరుగుపరచడానికి ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ మరియు సత్వర చికిత్స  
కీలకం. సాధారణంగా 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ  
ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు) గర్భాశయ ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ సర్విక్స్ ఉదర  
కుహరం అండాశయ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1-2% (2022) అనుకరించే  
పరిస్థితులు అండాశయ టోర్షన్ ట్యూబో-అండాశయపు చీము అపెండిసైటిస్ రక్తపు  
రక్తనాళము చీలిక బెదిరింపు గర్భస్రావం అసంపూర్తిగా గర్భస్రావం పెల్విక్  
ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి మూత్రనాళ కాలిక్యులి అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
శారీరక పరీక్ష యోని అల్ట్రాసౌండ్ రక్త పరీక్ష: HCG మరియు ప్రొజెస్టెరాన్  
స్థాయిలు లాపరోస్కోపీ డైలేషన్ మరియు క్యూరెటేజ్ (D&C) చికిత్స, సేల్పింగ్  
మెథోట్రెక్సేట్ చికిత్స: అన్ని రకాల మందులు తీసుకోవడం. ఎక్టోపిక్ గర్భం  
యొక్క లక్షణాలు  
  
ఎక్టోపిక్ గర్భం మొదట సాధారణ గర్భం వలె కనిపిస్తుంది. ఎక్టోపిక్ గర్భం  
యొక్క లక్షణాలు గర్భస్రావం లేదా ఇతర స్త్రీ పునరుత్పత్తి రుగ్మతల లక్షణాలను  
అనుకరిస్తాయి. ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ యొక్క లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి:  
ఋతుస్రావం తప్పిపోవడం, మార్నింగ్ సిక్నెస్ మరియు రొమ్ము సున్నితత్వం  
పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో నొప్పి పెల్విస్ యొక్క ఒక వైపున నొప్పి కింది  
భాగంలో తిమ్మిరి యోని రక్తస్రావం లేదా పొత్తికడుపు దిగువ భాగంలో ఆకస్మిక  
మరియు తీవ్రమైన నొప్పి (ఫెలోపియన్ అయితే. ట్యూబ్ పగుళ్లు).  
  
సాధారణ గర్భం మరియు ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క లక్షణాలు ఒకేలా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా  
ప్రారంభ దశలలో. గర్భం యొక్క ప్రాథమిక విషయాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి  
ఇక్కడ చదవండి  
  
ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క కారణాలు  
  
ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ఓసైట్ (గుడ్డు కణం) రవాణా, ఫలదీకరణం మరియు ఇంప్లాంటేషన్  
కోసం గర్భాశయానికి ప్రారంభ పిండం యొక్క వలసలను సులభతరం చేసే ఒక జాగ్రత్తగా  
నియంత్రించబడిన వాతావరణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లకు ఏదైనా  
నష్టం దాని పనిచేయకపోవడాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు తద్వారా ఓసైట్ లేదా  
పిండాన్ని నిలుపుకోవచ్చు. ఎక్టోపిక్ గర్భం గర్భాశయం, అండాశయాలు, గర్భాశయం  
యొక్క కండరం, ఉదర కుహరం మొదలైన వాటిలో తదుపరి విభాగంలో వివరంగా  
చర్చించబడుతుంది. ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ రకాలు వివిధ రకాల ఎక్టోపిక్  
ప్రెగ్నెన్సీలో ఇవి ఉన్నాయి: ట్యూబల్ ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ (ఫెలోపియన్  
ట్యూబ్‌లో) - ఆంపుల్రీ (ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ మధ్యలో), - ఇస్త్మిక్ (ఫెలోపియన్  
ట్యూబ్ ఎగువ భాగంలో గర్భాశయానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. ) - ఫింబ్రియల్ (ట్యూబ్  
చివర) సిజేరియన్ మచ్చ గర్భం (గర్భాశయం మీద సిజేరియన్ విభాగం మచ్చ లోపల)  
గర్భాశయ గర్భం (గర్భాశయంపై) కార్న్యువల్ గర్భం (అసాధారణంగా ఆకారంలో ఉన్న  
గర్భాశయం లోపల) అండాశయ గర్భం (అండాశయం లోపల లేదా పైన) ఇంట్రామ్యూరల్ గర్భం  
(గర్భాశయం యొక్క కండరంలో) ఉదర గర్భం (కడుపులో) హెటెరోటోపిక్ గర్భం  
(ఎక్టోపిక్ గర్భంతో గర్భాశయ గర్భం యొక్క సహ-ఉనికి) మీకు తెలుసా? 90% కంటే  
ఎక్కువ ఎక్టోపిక్ గర్భాలు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లలో జరుగుతాయి. దాదాపు 70% EPలు  
ఆంపుల్రీ భాగంలో, 12% ఇస్త్మిక్ భాగంలో మరియు 11% ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ యొక్క  
ఫింబ్రియల్ ఎండ్‌లో సంభవిస్తాయని పరిశోధనలో తేలింది. ఎక్టోపిక్ గర్భానికి  
ప్రమాద కారకాలు EPలతో బాధపడుతున్న మహిళల్లో 50% వరకు గుర్తించదగిన ప్రమాద  
కారకాలు లేవు. అయినప్పటికీ, ఈ క్రింది ప్రమాద కారకాలు EPతో సంబంధం కలిగి  
ఉన్నాయి: 35 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు గల వయస్సు ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క  
చరిత్ర (PID) ముఖ్యంగా క్లామిడియా ట్రాకోమాటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల  
ఏర్పడుతుంది గర్భస్రావం యొక్క చరిత్ర పునరావృత ప్రేరేపిత గర్భస్రావాల  
చరిత్ర వంధ్యత్వ సమస్యల చరిత్ర లేదా అండోత్సర్గాన్ని ప్రేరేపించడానికి  
మందులు ప్రొజెస్టెరాన్-మాత్రమే నోటి గర్భనిరోధక మాత్ర తీసుకోవడం ఇన్ విట్రో  
ఫెర్టిలైజేషన్ (IVF) వంటి సహాయక పునరుత్పత్తి సాంకేతికత (ART) చరిత్ర.  
ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ఆకారంలో ఏదైనా అసాధారణత, పుట్టుక లోపం వంటివి.  
ఎండోమెట్రియోసిస్ మరియు అపెండిసైటిస్‌తో సహా పెల్విక్ అడెషన్స్‌కు ఏవైనా  
కారణాలు, అవి ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ఆకారాన్ని వక్రీకరించవచ్చు, సిజేరియన్ వంటి  
ఉదర శస్త్రచికిత్సలకు ముందు ట్యూబల్ లిగేషన్ వంటి గత కటి శస్త్రచికిత్సలు  
(గర్భధారణ నిరోధించడానికి మీ ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను కట్టివేయడం లేదా  
బిగించడం). గర్భం దాల్చే సమయంలో ఒక గర్భాశయ పరికరం (IUD) జననేంద్రియ క్షయ  
వంటి ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు మీకు తెలుసా? ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ద్వారా ఓసైట్  
మరియు పిండం యొక్క రవాణా కండరాల సంకోచం మరియు సిలియరీ బీటింగ్ రెండింటిపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది (సిలియా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌ను కప్పి ఉంచే చిన్న వెంట్రుకలు  
లాంటివి). పొగాకు ధూమపానం వల్ల సిలియరీ బీట్ ఫ్రీక్వెన్సీ ప్రతికూలంగా  
ప్రభావితమవుతుంది, ఎక్టోపిక్ గర్భధారణకు ధూమపానం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద  
కారకంగా మారుతుంది. కనిపెట్టండి! ధూమపానం మహిళల ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం  
చేస్తుంది ఇక్కడ చదవండి ఎక్టోపిక్ గర్భం నిర్ధారణ  
  
ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీని లక్షణాల నుండి మాత్రమే నిర్ధారించడం కష్టం,  
ఎందుకంటే అవి ఇతర పరిస్థితులతో సమానంగా ఉంటాయి. ప్రారంభ ఎక్టోపిక్  
గర్భాన్ని నిర్ధారించడానికి తరచుగా అనుసరించే దశలు:  
  
1. వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష: మీ వైద్యుడు మీ వైద్య చరిత్ర మరియు  
 లక్షణాల గురించి అడుగుతాడు మరియు మీ ఉదరాన్ని పరిశీలిస్తాడు. డాక్టర్  
 మొదట గర్భ పరీక్షను నిర్ధారిస్తారు. మీ సమ్మతితో, మీ వైద్యుడు యోని  
 (అంతర్గత) పరీక్షను కూడా చేయవచ్చు.  
2. రక్త పరీక్షలు: ప్రెగ్నెన్సీ హార్మోన్ βhCG (బీటా హ్యూమన్ కోరియోనిక్  
 గోనడోట్రోఫిన్) మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయికి ఒక పరీక్ష లేదా ఈ  
 హార్మోన్ల స్థాయిలలో వైవిధ్యాలను పరిశీలించడానికి ప్రతి కొన్ని రోజులకు  
 ఒకసారి ఒక పరీక్ష, రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి సహాయపడవచ్చు. ఈ స్థాయిలు  
 సాధారణంగా సాధారణ గర్భధారణ సమయంలో పెరుగుతాయి, కానీ అలా చేయకపోతే, ఇది  
 ఎక్టోపిక్ గర్భం లేదా సమీపించే గర్భస్రావం వంటి క్రమరహిత గర్భం యొక్క  
 లక్షణం కావచ్చు.  
  
మీరు ఇంట్లో కూర్చొని పరీక్షను బుక్ చేయాలని చూస్తున్నట్లయితే, మీరు కేవలం  
ఒక క్లిక్ దూరంలో ఉన్నారు. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! 3. యోని అల్ట్రాసౌండ్:  
ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ చేయడం ద్వారా సాధారణంగా ఎక్టోపిక్  
ప్రెగ్నెన్సీని నిర్ధారిస్తారు (దీనిలో ప్రోబ్ మీ యోనిలోకి మృదువుగా  
ఉంచబడుతుంది). మీ గర్భం యొక్క ఖచ్చితమైన స్థానాన్ని గుర్తించడానికి  
ట్రాన్స్‌వాజినల్ స్కాన్ సహాయపడుతుంది. 4. లాపరోస్కోపీ: దీన్ని కీహోల్  
సర్జరీ అని కూడా అంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క  
నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి లాపరోస్కోపీ అవసరమవుతుంది. ఈ ప్రక్రియ  
ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క చికిత్సలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా  
బొడ్డు (కడుపు బటన్) లోకి ఒక చిన్న కట్ చేయడం ద్వారా మీ పెల్విస్‌ను  
చూడటానికి చిన్న టెలిస్కోప్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా జరుగుతుంది.  
  
గమనిక: యూరినరీ ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్, ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసౌండ్ మరియు  
సీరమ్ హెచ్‌సిజి అంచనాల కలయిక సాధారణంగా ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ యొక్క  
ముందస్తు రోగనిర్ధారణను ప్రారంభించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ప్రారంభ రోగ  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది.  
ప్రముఖులు తమర్ బ్రాక్స్టన్ సింగర్ మరియు రియాలిటీ టీవీ స్టార్ తమర్  
బ్రాక్స్టన్ తన షో “బ్రాక్స్టన్ ఫ్యామిలీ వాల్యూస్” యొక్క 2018 ఎపిసోడ్‌లో  
ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీతో తన అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. ఆమె ఫెలోపియన్  
ట్యూబ్‌లలో ఒకదాన్ని తొలగించడానికి ఆమెకు అత్యవసర శస్త్రచికిత్స జరిగింది.  
కాజోల్ ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి కాజోల్ 2001లో ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ కోసం  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంది. ఆమె ఒక ఇంటర్వ్యూలో, "ఈ కష్టమైన దశను  
దాటేందుకు కుటుంబ మద్దతు ఒక ప్రధాన విషయం" అని పేర్కొంది. ఎక్టోపిక్  
ప్రెగ్నెన్సీ నివారణ సాధారణంగా, మహిళలు ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ (EP)ని  
నిరోధించలేరు, అయితే, ఈ క్రింది పాయింట్లు EP ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో  
సహాయపడతాయి: ఎక్టోపిక్ గర్భధారణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని  
దశలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. గర్భనిరోధకం ఉపయోగించండి: సెక్స్ చేసినప్పుడు, కండోమ్ ఉపయోగించండి. ఇది  
 పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి మరియు లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్ఫెక్షన్లను  
 అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి గర్భనిరోధక చర్యలను అన్వేషించండి. ఇక్కడ అన్వేషించండి 2.  
లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల (STIలు): క్లామిడియా మరియు గోనేరియా  
వంటి కొన్ని STIలు పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ (PID)కి కారణమవుతాయి, ఇది  
ఎక్టోపిక్ గర్భం వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. STIల కోసం పరీక్షలు  
చేయించుకోవడం మరియు ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్‌లకు వీలైనంత త్వరగా చికిత్స చేయడం ఈ  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 3. ధూమపానం మానేయండి: ధూమపానం మీ  
EPని అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పెంచుతుంది. ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి,  
మహిళలు గర్భం దాల్చడానికి ముందు ధూమపానం మానేయాలి లేదా సిగరెట్ పొగకు  
గురికాకుండా ఉండాలి.  
  
ఇక్కడ మేము ధూమపాన విరమణ శ్రేణిని కలిగి ఉన్నాము, ఇది ధూమపానం కోసం మీ  
కోరికను ఆపడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఇక్కడ అన్వేషించండి  
  
4. ముందస్తుగా ప్రినేటల్ కేర్ పొందండి: మీరు గర్భవతి అయినట్లయితే,  
 ముందస్తు సంరక్షణను కోరడం వలన ఏవైనా సంభావ్య సమస్యలు గుర్తించబడి,  
 వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించబడతాయి. ఇది ఎక్టోపిక్ గర్భం వంటి సమస్యల  
 ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
5. సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ గురించి అవగాహన: మహిళలు తమ మొదటి “సెక్స్  
 ఎడ్యుకేషన్”ను యువకులలో పొందాలి, ఇది ధూమపానం, మాదకద్రవ్యాల వినియోగం,  
 యోని డౌచింగ్ మరియు అసురక్షిత సెక్స్ ఫలితంగా వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన  
 ప్రమాదాన్ని కవర్ చేస్తుంది. ప్రికాన్సెప్షన్ కౌన్సెలింగ్ సమయంలో,  
 స్త్రీకి ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ రిస్క్ కారకాల కోసం తనిఖీ చేయవచ్చు  
 మరియు ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి, అలాగే  
 ముందస్తుగా గుర్తించాల్సిన అవసరం గురించి చెప్పవచ్చు. సందర్శించవలసిన  
 నిపుణుడు  
  
మీరు కడుపు నొప్పి, యోని రక్తస్రావం లేదా మైకము వంటి ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క  
ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వీటిని సందర్శించడం ముఖ్యం:  
  
సాధారణ వైద్యుడు గైనకాలజిస్ట్ ప్రసూతి వైద్యుడు  
  
సరైన నిపుణుడిని సంప్రదించడం సరైన వైద్య సలహాను పొందడంలో మీకు  
సహాయపడుతుంది. మా నిపుణులతో మాట్లాడండి. ఇప్పుడే సంప్రదింపులు బుక్ చేయండి  
  
ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క చికిత్స ఎక్టోపిక్ గర్భం అనేక విధాలుగా చికిత్స  
చేయవచ్చు. ఇది ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ తెరిచి ఉందా (పగిలిందా), గర్భం ఎంత దూరంలో  
ఉంది మరియు మీ హార్మోన్ స్థాయిలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చికిత్సలు వీటిని కలిగి  
ఉండవచ్చు: 1. మందులు మీరు మీ గర్భధారణ ప్రారంభంలో ఉన్నట్లయితే మరియు  
అంతర్గత రక్తస్రావం యొక్క లక్షణాలు లేకుంటే మీ వైద్యుడు మెథోట్రెక్సేట్ అనే  
మందును సూచించవచ్చు. కణాల పెరుగుదలను నిరోధించడం ద్వారా, ఈ ఔషధం గర్భాన్ని  
అంతం చేస్తుంది మరియు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ యొక్క తొలగింపు అవసరం లేదు. ఇది  
కొన్నిసార్లు తదుపరి ఇంజెక్షన్ లేదా శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. ఔషధం  
ఇచ్చిన తర్వాత, మెథోట్రెక్సేట్ చికిత్స విజయవంతమైందో లేదో తెలుసుకోవడానికి  
వైద్యులు ప్రతి వారం hCG స్థాయిలను గుర్తించడానికి రక్త పరీక్షలను  
నిర్వహిస్తారు. hCGని గుర్తించలేకపోతే, చికిత్స ప్రభావవంతంగా  
పరిగణించబడుతుంది. మెథోట్రెక్సేట్ విఫలమైతే, రెండవ మోతాదు లేదా  
శస్త్రచికిత్స అవసరం. తీసుకోవలసిన సాధారణ జాగ్రత్తలు: మెథోట్రెక్సేట్  
సూర్యరశ్మి మరియు సూర్యరశ్మికి సున్నితత్వాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది కాబట్టి  
మహిళలు చికిత్స సమయంలో సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా పరిమితం చేయాలి.  
మెథోట్రెక్సేట్ తీసుకునే మహిళలు ఆల్కహాల్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్  
(ఫోలేట్)-కలిగిన సప్లిమెంట్లకు దూరంగా ఉండాలి. 2. శస్త్రచికిత్స  
సల్పింగోస్టోమీ మరియు సల్పింగెక్టమీ అని పిలువబడే రెండు రకాల  
శస్త్రచికిత్సా విధానాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ నుండి  
ఎక్టోపిక్ గర్భాన్ని తొలగించవచ్చు. ఈ విధానాలు లాపరోస్కోపీ లేదా లాపరోటమీ  
ద్వారా నిర్వహించబడతాయి. లాపరోస్కోపిక్ (కీహోల్) శస్త్రచికిత్స: ఫెలోపియన్  
ట్యూబ్స్ నుండి ఫలదీకరణం చేసిన గుడ్డును తొలగించడానికి ఇది జరుగుతుంది.  
శస్త్రచికిత్సలో మీ దెబ్బతిన్న ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ (సల్పింగెక్టమీ)ని  
తొలగించడం లేదా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో చిన్న పొడవాటి కోత ద్వారా మీ ఫెలోపియన్  
ట్యూబ్ (సల్పింగోస్టోమీ) తెరవడం ద్వారా ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ కణజాలాన్ని  
తొలగించడం ఉండవచ్చు. లాపరోటమీ (ఓపెన్ సర్జరీ): ఇది ఎక్టోపిక్ గర్భాన్ని  
తొలగించడానికి చేయబడుతుంది. గర్భం ముదిరితే లేదా ముఖ్యమైన రక్తస్రావం  
జరిగితే, మీ వైద్యుడు లాపరోటమీని నిర్వహించవచ్చు, ఇది చాలా పెద్ద కోతతో  
కూడిన శస్త్రచికిత్స రకం. 3. ఎక్స్‌పెక్టెంట్ మేనేజ్‌మెంట్ ఏదైనా చికిత్స  
అవసరమా లేదా ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ జోక్యం లేకుండా ఆకస్మికంగా మరియు  
విజయవంతంగా పరిష్కరిస్తుందో లేదో నిర్ధారించడానికి పరిస్థితిని నిరంతర  
పరిశీలన మరియు పర్యవేక్షణ కలిగి ఉండే సంప్రదాయవాద వ్యూహం. వారానికోసారి  
ట్రాన్స్‌వాజినల్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీతో రోగులను నిశితంగా పరిశీలిస్తారు మరియు  
రక్తంలో బి-హెచ్‌సిజి స్థాయిలను కొలుస్తారు. 4. చికిత్స తర్వాత కోలుకోవడం  
చికిత్స తర్వాత, ఆమె గర్భం దాల్చిన హార్మోన్ (hCG స్థాయిలు) సున్నాకి  
తిరిగి వచ్చేలా చూసుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా రక్త పరీక్షలు  
చేయించుకోవాలని వైద్యుడు స్త్రీకి సలహా ఇవ్వవచ్చు. లేకపోతే, మీ హార్మోన్  
స్థాయి తగ్గకపోతే లేదా పెరగకపోతే, మీకు మరింత చికిత్స అవసరం కావచ్చు. చాలా  
మంది మహిళలు లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ లేదా మెథోట్రెక్సేట్ ఇంజెక్షన్ తర్వాత  
త్వరగా నయం అవుతారు మరియు 24 గంటలలోపు ఆసుపత్రిని విడిచిపెట్టగలరు.  
అయితే, మీరు చికిత్స తర్వాత క్రింది లక్షణాలలో ఏవైనా ఉంటే వెంటనే మీ  
వైద్యుడికి తెలియజేయాలి- జ్వరం లేదా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుదల, వాపు, ఎరుపు  
లేదా శస్త్రచికిత్స కోతలపై చీము చేరడం బలమైన మరియు దుర్వాసనతో కూడిన యోని  
ఉత్సర్గ ప్రకాశవంతమైన ఎరుపు యోని రక్త నష్టం లేదా రక్తం. గడ్డకట్టడం  
ఎక్టోపిక్ గర్భం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
చికిత్స తర్వాత, రికవరీ మరియు తదుపరి సంరక్షణ కోసం మీ వైద్యుని సూచనలను  
అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. ఇది ఇలా ఉండవచ్చు- మీరు త్వరగా బాగుపడినప్పటికీ,  
మీ శస్త్రచికిత్స తర్వాత మీరు ఒక వారం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మీ శరీరం  
కోలుకోవడానికి విశ్రాంతి అవసరం. మీరు కోలుకుంటున్నప్పుడు పనులు మరియు  
పనుల్లో మీకు సహాయం చేయమని మీ కుటుంబం లేదా స్నేహితులను అడగండి. మీ శరీరం  
అనుమతించినట్లయితే, తరచుగా నడవండి. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి. కఠినమైన  
కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి, మీరు మీరే హైడ్రేట్ చేసుకోవాలని, పండ్లు మరియు కూరగాయలు  
తినాలని, పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలని మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని  
తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది.  
నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే, మీ వైద్యుని సంప్రదించిన తర్వాత మీరు నొప్పి నివారణ  
మందులు తీసుకోవచ్చు.  
  
ఫాలో-అప్ కేర్: ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ పూర్తిగా తొలగించబడిందని  
నిర్ధారించుకోవడానికి మీకు ఫాలో-అప్ రక్త పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. మీ  
డాక్టర్‌తో ఫాలో-అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌ను కొనసాగించండి. మీరు జ్వరం, కడుపు  
నొప్పి, శస్త్రచికిత్స గాయాలపై వాపు, యోని ఉత్సర్గ, వికారం మొదలైన ఏవైనా  
అసాధారణ లక్షణాలను అనుభవిస్తే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క సమస్యలు ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క సంక్లిష్టతలను కలిగి  
ఉండవచ్చు- ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ యొక్క చీలిక: ఫలదీకరణం వలె గుడ్డు పరిపక్వం  
చెందుతుంది, ఇది ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌ను పగిలిపోతుంది, దీని ఫలితంగా తీవ్రమైన  
రక్తస్రావం మరియు ప్రాణాంతక పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. వంధ్యత్వం: ఎక్టోపిక్  
ప్రెగ్నెన్సీ తర్వాత ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ దెబ్బతినడం వల్ల మచ్చలు మరియు  
అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి, భవిష్యత్తులో గర్భం ధరించడం కష్టమవుతుంది. ఈ  
సందర్భంలో, IVF (ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్) వంటి ఇతర ఎంపికల గురించి మీ  
వైద్యుడితో మాట్లాడండి. హైపోవోలెమిక్ షాక్: తీవ్రమైన అంతర్గత రక్తస్రావం  
షాక్‌కు దారితీయవచ్చు, ఇది ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితికి తక్షణ వైద్య జోక్యం  
అవసరం. ఎక్టోపిక్ గర్భం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క ఏకైక విజయవంతమైన చికిత్స పిండం యొక్క తొలగింపు, ఇది  
సాధారణంగా శస్త్రచికిత్స లేదా ఔషధాల ద్వారా సాధించబడుతుంది. చికిత్సను  
ఆలస్యం చేయడం వలన ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ చీలిక మరియు తీవ్రమైన రక్తస్రావం  
సంభవించవచ్చు, ఈ రెండూ ప్రాణాంతకం కావచ్చు. మూలికా మందులు, ఆక్యుపంక్చర్  
లేదా హోమియోపతి వంటి ఎక్టోపిక్ గర్భధారణకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
పనికిరావు. ఈ నివారణలు వైద్య జోక్యాన్ని కూడా వాయిదా వేయవచ్చు, ఇది  
ప్రాణాంతకం కావచ్చు. సరైన పరీక్ష మరియు చికిత్స పొందేందుకు వీలైనంత త్వరగా  
వైద్య సహాయం పొందడం చాలా ముఖ్యం. ఎక్టోపిక్ గర్భం తర్వాత జీవించడం  
ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క ఎపిసోడ్ శారీరకంగా మరియు మానసికంగా సవాలుగా ఉంటుంది.  
సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. ఎమోషనల్ సపోర్ట్: ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ మహిళలకు బాధ కలిగిస్తుంది.  
 ఇది మీ బిడ్డను కోల్పోవడం, భవిష్యత్తులో సంతానోత్పత్తిపై సంభావ్య  
 ప్రభావంతో లేదా మీరు మీ జీవితాన్ని కోల్పోయే అవకాశం ఉందని గ్రహించడం  
 గురించి అర్థం చేసుకోవచ్చు. స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు, మద్దతు  
 సమూహాలు లేదా కౌన్సెలింగ్ వంటి ఇతర వ్యక్తుల నుండి మద్దతు తీసుకోవడం  
 సహాయకరంగా ఉండవచ్చు.  
2. తదుపరి సంరక్షణ పొందడం: చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత, వైద్యులు రోగిని  
 క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించాలని కోరుకుంటారు. మీరు మీ తదుపరి  
 అపాయింట్‌మెంట్‌లన్నింటికీ హాజరు కావడం చాలా కీలకం.  
3. మద్దతు కోరండి: ఎక్టోపిక్ గర్భంతో వ్యవహరించేటప్పుడు అనేక రకాల  
 భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సహజం. మీరు సంతోషంగా, కోపంగా లేదా ఆత్రుతగా  
 ఉండవచ్చు. దీన్ని ఎదుర్కోవడానికి, చికిత్సకుడిని చూడటం లేదా సపోర్ట్  
 గ్రూప్‌లో చేరడం గురించి ఆలోచించండి.  
4. నయం చేయడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి: ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ తర్వాత  
 శారీరకంగా మరియు మానసికంగా నయం కావడానికి మీకు సమయం కేటాయించడం ముఖ్యం.  
 మీ రెగ్యులర్ షెడ్యూల్‌లోకి తిరిగి తొందరపడకండి.  
5. భవిష్యత్ గర్భధారణను పరిగణించండి: మీరు భవిష్యత్తులో బిడ్డను  
 పొందాలనుకుంటే, మీ వైద్యునితో మీ ఎంపికలను చర్చించండి. మరొక  
 పిల్లవాడిని ప్రయత్నించే ముందు మీరు మానసికంగా మరియు శారీరకంగా  
 సిద్ధంగా ఉన్నంత వరకు వేచి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. మీ శరీరం కోలుకోవడానికి  
 కనీసం మూడు నెలలు వేచి ఉండాలని సలహా ఇస్తారు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
 ఎక్టోపిక్ గర్భం తర్వాత నేను మళ్లీ గర్భం దాల్చవచ్చా? నాకు మరొక  
 ఎక్టోపిక్ గర్భం వచ్చే అవకాశం ఎంత? ఎక్టోపిక్ గర్భం తర్వాత ఎంత సమయం  
 గ్యాప్ అవసరం? ఎక్టోపిక్ గర్భం కోసం శస్త్రచికిత్స అవసరమా? ఎక్టోపిక్  
 గర్భం తర్వాత ఉత్తమ ఎంపిక ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Petrides1 A, Dinglas2 C,  
 Chavez2 M, Taylor1 S, Mahboob1 S, CS L, et al. ఎక్టోపిక్  
 ప్రెగ్నెన్సీని మళ్లీ సందర్శించడం: ఒక చిత్రమైన వ్యాసం [ఇంటర్నెట్].  
 జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఇమేజింగ్ సైన్స్. Medknow పబ్లికేషన్స్ & మీడియా  
 Pvt Ltd; 2014 [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. NHS ఎంపికలు. NHS;  
 [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. శివలింగం VN, డంకన్ WC, కిర్క్ E, షెపర్డ్  
 LA, హార్న్ AW. ఎక్టోపిక్ గర్భం యొక్క నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ  
 [ఇంటర్నెట్]. కుటుంబ నియంత్రణ మరియు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య సంరక్షణ  
 జర్నల్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2011 [ఉదహరించబడింది  
 2023Apr17]. ఎక్టోపిక్ గర్భం (బుక్‌లెట్) [ఇంటర్నెట్]. పునరుత్పత్తి  
 వాస్తవాలు. [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. పోస్ట్ చేసినవారు: రచయిత  
 అమెరికన్ ఇంటర్నేషనల్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ. ఎక్టోపిక్ గర్భం: రోగ  
 నిర్ధారణ, సమస్యలు మరియు నిర్వహణ [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ ఇంటర్నేషనల్  
 మెడికల్ యూనివర్సిటీ. 2017 [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. K; ఎ. ఎక్టోపిక్  
 ప్రెగ్నెన్సీ మరియు సంబంధిత ప్రతికూల ఫలితాల నివారణలో సమగ్ర సంరక్షణ  
 [ఇంటర్నెట్]. అంతర్జాతీయ మంత్రసానితో నేడు మంత్రసాని. US నేషనల్  
 లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. ఎక్టోపిక్ గర్భం -  
 statpearls - NCBI పుస్తకాల అర [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది  
 2023Apr17]. ఎక్టోపిక్ గర్భం (బుక్‌లెట్) [ఇంటర్నెట్]. పునరుత్పత్తి  
 వాస్తవాలు. [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. ఎక్టోపిక్ గర్భం.  
 [ఉదహరించబడింది 2023Apr17]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ఎక్టోపిక్  
 గర్భం అంటే ఏమిటి? - RCOG [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023Apr17].  
 ఎక్టోపిక్ గర్భం [ఇంటర్నెట్]. గర్భం జననం మరియు బిడ్డ. [ఉదహరించబడింది  
 2023Apr17].  
  
==================================================  
  
తామర అవలోకనం తామర అనేది చర్మం పొడిగా, తీవ్రంగా దురదగా మరియు ఎర్రబడిన  
పాచెస్‌తో కూడిన సాధారణ దీర్ఘకాలిక చర్మ పరిస్థితి. ఇది 'ఎక్‌జీన్' అనే  
గ్రీకు పదం నుండి ఉద్భవించింది, దీని అర్థం 'మరుగు' లేదా 'విచ్ఛిన్నం'.  
అనేక రకాల తామరలు ఉన్నప్పటికీ, ఈ పదం సాధారణంగా 'అటోపిక్ డెర్మటైటిస్' అని  
పిలువబడే అత్యంత ప్రబలమైన రూపాన్ని సూచిస్తుంది.  
  
అటోపిక్ చర్మశోథ అనేది పర్యావరణ మరియు జన్యుపరమైన కారకాల మధ్య సంక్లిష్ట  
పరస్పర చర్య నుండి వస్తుంది. అటోపిక్ చర్మశోథలో "అటోపిక్" అనే పదం  
అలెర్జీలతో అనుబంధాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి ఎల్లప్పుడూ అలెర్జీ  
ప్రతిచర్య వల్ల నేరుగా సంభవించనప్పటికీ, ఇది సాధారణంగా ఆస్తమా మరియు గవత  
జ్వరం వంటి ఇతర అలెర్జీ పరిస్థితులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
ఈ పరిస్థితి తీవ్రంగా ఎర్రగా ఉండే గాయాలు, ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే పాచెస్ లేదా  
స్క్రాచ్ అయినప్పుడు ద్రవం స్రవించే ఫలకాలుగా ప్రారంభమవుతుంది. దీర్ఘకాలిక  
తామరలో, గోకడం మరియు రుద్దడం వల్ల చర్మ గాయాలు పొలుసులుగా, పొడిగా, మందంగా,  
ముదురు రంగులో మరియు మచ్చలుగా కనిపిస్తాయి. తామర అంటువ్యాధి కానప్పటికీ,  
పరిస్థితికి సంబంధించిన ద్వితీయ చర్మ అంటువ్యాధులు కావచ్చు.  
  
తామర జీవితాంతం ఉంటుంది మరియు రోగులు తరచుగా రోగలక్షణ-రహిత ఉపశమనం యొక్క  
దీర్ఘ కాలాల ద్వారా చక్రం తిప్పవచ్చు, తర్వాత క్లుప్తమైన మంటలు తీవ్రంగా  
ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా మరియు తేమగా ఉంచడం ద్వారా ఇంటి  
సంరక్షణ మరియు నివారణలతో లక్షణాలను నివారించవచ్చు మరియు నిర్వహించవచ్చు.  
తామర యొక్క తీవ్రతరం కార్టికోస్టెరాయిడ్ క్రీమ్ల రూపంలో చికిత్స అవసరం.  
సమయోచిత చికిత్సతో పాటు, తీవ్రమైన తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక తామరకు తరచుగా  
దైహిక రోగనిరోధక మందులు లేదా కాంతిచికిత్స అవసరం. ముఖ్య వాస్తవాలు  
సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి, కానీ పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపించే  
లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రభావితమవుతాయి  
చర్మం చేతులు లోపలి మోచేతులు మెడ చీలమండలు పాదాలు కళ్ళు వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: పిల్లలలో 15-20% మరియు పెద్దలలో 1-3% ( 2015) భారతదేశం:  
0.9% (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ చర్మసంబంధమైన  
ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్ డ్రగ్ విస్ఫోటనాలు గజ్జి  
సోరియాసిస్ ఎక్టోడెర్మల్ డైస్ప్లాసియా హైపర్ IgE సిండ్రోమ్ నెదర్టన్  
సిండ్రోమ్ పాట్ సిండ్రోమ్ పరీక్ష నెదర్టన్ సిండ్రోమ్ పరీక్ష స్కిన్ బయాప్సీ  
చికిత్స మందులు: కార్టికోస్టెరాయిడ్ క్రీమ్‌లు, యాంటీబయాటిక్స్ &  
యాంటిహిస్టామైన్‌లు ఇంజెక్ట్ చేయబడిన బయోలాజిక్ డ్రగ్స్ ఫోటోథెరపీ తామర  
యొక్క అన్ని కారణాలను చూడండి  
  
ఎగ్జిమా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం పూర్తిగా తెలియదు. అయినప్పటికీ, తామర యొక్క  
అంతర్లీన కారణాలకు సంబంధించి కొన్ని సిద్ధాంతాలు లేదా పరికల్పనలు ఉన్నాయి.  
ఇవి పరస్పర విరుద్ధమైనవిగా భావించబడవు మరియు తామరను కలిగించడానికి  
ఒకదానికొకటి పూరించవచ్చు. 1. చర్మ అవరోధంలో లోపాలు మన చర్మాన్ని తయారు చేసే  
కణాలు సరైన చర్మ ఆర్ద్రీకరణకు చాలా ముఖ్యమైనవి. తామరతో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులు వారి చర్మ అవరోధంలో లోపం కారణంగా పొడి చర్మం కలిగి ఉంటారు.  
  
తామర మరియు జన్యు మార్పు లేదా ఫిలాగ్గ్రిన్ జన్యువు (FLG)లో మ్యుటేషన్ మధ్య  
బలమైన అనుబంధం కనుగొనబడింది. ఇది చర్మం యొక్క బయటి రక్షిత పొరను తయారు చేసే  
కఠినమైన కణాలను రూపొందించడానికి బాధ్యత వహించే కీలకమైన జన్యువు. సాధారణ  
చర్మ కణాలతో ఉన్న రోగిలో, ఈ కణాలు వ్యవస్థీకృత పద్ధతిలో గట్టిగా ప్యాక్  
చేయబడతాయి. జన్యు లోపాలతో, తక్కువ ఫిలాగ్గ్రిన్ ఉత్పత్తి చేయబడుతుంది, ఇది  
ఈ చర్మ కణాల యొక్క అస్థిరమైన సంస్థకు దారితీస్తుంది.  
  
ఈ పనిచేయకపోవడం వల్ల 'లీకీ' చర్మ అవరోధం ఏర్పడుతుంది. పొడి మరియు  
నిర్జలీకరణానికి దారితీసే ఈ కారుతున్న చర్మం నుండి నీరు సులభంగా  
తప్పించుకోవచ్చు. హానికరమైన పదార్ధాలు లేదా అలెర్జీ కారకాలు ఇన్ఫెక్షన్లకు  
దారితీసే చర్మంలోకి మరింత సులభంగా చొచ్చుకుపోతాయి. 2. బలహీనమైన రక్షణ  
విధానాలు తామరతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు చర్మంలో బీటా-డిఫెన్సిన్‌ల సంఖ్య  
తగ్గినట్లు కూడా కనుగొనబడింది. బీటా-డిఫెన్సిన్‌లు కొన్ని బ్యాక్టీరియా,  
వైరస్‌లు మరియు శిలీంధ్రాలతో పోరాడటానికి ముఖ్యమైన ప్రోటీన్లు.  
బీటా-డిఫెన్సిన్స్‌లో తగ్గుదల చర్మ ఇన్ఫెక్షన్‌లకు ఎక్కువ అవకాశం  
కలిగిస్తుంది. 3. రోగనిరోధక కారణాలు జీవితంలో మొదటి ఆరు నెలల్లో రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ అభివృద్ధి చెందుతుంది. T హెల్పర్ లింఫోసైట్‌ల (ఒక రకమైన తెల్ల రక్త  
కణాలు) అంటే Th-1 మరియు Th-2 అనే రెండు ప్రధాన రకాల మధ్య సాధారణంగా  
సమతుల్యత ఉంటుంది. తామరలో, అదనపు Th-2 కణాలు మరియు వాటి సంబంధిత రసాయన  
దూతలు (సైటోకిన్స్)తో ఈ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది.  
  
కొంతమంది పిల్లలలో, ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ E (IgE) యాంటీబాడీస్ మరియు  
ఇసినోఫిల్స్ (అలెర్జీకి సంబంధించిన తెల్ల రక్త కణాలు) యొక్క అధిక స్థాయిలు  
కూడా కనిపిస్తాయి.  
  
అరుదైన సందర్భాల్లో, CARD11లోని ఒక మ్యుటేషన్, నిర్దిష్ట రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
కణాల అభివృద్ధి మరియు పనితీరులో పాల్గొన్న జన్యువు, తామరకు కారణమవుతుంది.  
తామర యొక్క లక్షణాలు  
  
తామరతో ఉన్న వ్యక్తుల చర్మం తేమను బాగా నిలుపుకోదు మరియు దాని రక్షిత  
లక్షణాలను కోల్పోతుంది. ఇది సంభవించినప్పుడు, వ్యాధి యొక్క దశను బట్టి  
వివిధ లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
  
తీవ్రమైన దశలో, గాయాలు తీవ్రంగా ఎరుపు, ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే పాచెస్ లేదా  
స్క్రాచ్ అయినప్పుడు ద్రవాన్ని స్రవించే ఫలకాలు.  
  
దీర్ఘకాలిక దశలో, గోకడం మరియు రుద్దడం వలన చర్మ గాయాలు పొలుసులుగా, పొడిగా,  
మందంగా, ముదురు రంగులో, మచ్చలు లేదా లైకెన్‌లుగా కనిపిస్తాయి. చర్మం  
పగుళ్లు లేదా పగుళ్లు కూడా సంభవించవచ్చు.  
  
తామరతో సంబంధం ఉన్న ఇతర సాధారణ లక్షణాలు: తీవ్రమైన దురద వాపు చర్మం పొడి  
చర్మం (జీరోసిస్) చర్మం రంగులో మార్పులు ద్వితీయ సంక్రమణ కారణంగా చీము  
ఉత్సర్గ దద్దుర్లు చేతులు మరియు కాళ్ళ అరచేతులపై పెరిగిన గీతలు ముఖం మరియు  
పై చేతులపై పొడి, లేత పాచెస్ చిన్న గడ్డలు ఎగువ చేతులు మరియు తొడలపై దిగువ  
కనురెప్పల క్రింద రెండు చర్మపు మడత (డెన్నీ-మోర్గాన్ మడత)  
  
గమనిక: గాయాల పంపిణీ వయస్సు నిర్దిష్టంగా ఉంటుంది. 1 సంవత్సరం కంటే తక్కువ  
వయస్సు ఉన్న శిశువులు సాధారణంగా వారి బుగ్గలు, నుదిటి, కనురెప్పలు లేదా  
తలపై తామర దద్దుర్లు కలిగి ఉంటారు. ఇది మోకాళ్లు, మోచేతులు మరియు ట్రంక్‌కు  
వ్యాపించవచ్చు (కానీ సాధారణంగా డైపర్ ప్రాంతం కాదు). పెద్ద పిల్లలు మరియు  
పెద్దలు సాధారణంగా మోచేతుల యొక్క ఫ్లెక్చరల్ ఉపరితలాలు లేదా వంపులలో,  
మోకాళ్ల వెనుక, మెడపై లేదా లోపలి మణికట్టు మరియు చీలమండలపై దద్దుర్లు  
పొందుతారు. తామర ప్రమాద కారకాలు  
  
తామర పర్యావరణ మరియు జన్యుపరమైన కారకాల మధ్య సంక్లిష్ట పరస్పర చర్య నుండి  
వస్తుంది. జన్యుశాస్త్రం తల్లిదండ్రులకు అటోపిక్ ఎగ్జిమా ఉంటే, పిల్లలు  
కూడా దానిని అభివృద్ధి చేయవచ్చు. మరియు, ఇద్దరు తల్లిదండ్రులకు ఇది ఉంటే,  
అప్పుడు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది. ఇది కాకుండా, అలెర్జీలు, ఉబ్బసం లేదా గవత  
జ్వరం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే, అప్పుడు కూడా, పిల్లలలో తామర అభివృద్ధి  
చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యక్తిగత చరిత్ర అలెర్జీలు, గవత జ్వరం  
లేదా ఆస్తమా యొక్క వ్యక్తిగత చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు తామరతో బాధపడే  
అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.  
  
తామర, ఉబ్బసం మరియు గవత జ్వరాలను "అటోపిక్" పరిస్థితులు అంటారు. ఇవి  
వాతావరణంలో అలర్జీలకు అతిగా సున్నితంగా ఉండే వ్యక్తులను ప్రభావితం  
చేస్తాయి. పర్యావరణ కారకాలు తామరను ప్రేరేపించగల మన వాతావరణంలోని చికాకులు:  
కఠినమైన సబ్బులు షాంపూలు డిటర్జెంట్లు మరియు గృహ క్లీనర్‌లు డిష్‌వాషింగ్  
సబ్బులు మరియు ద్రవాలు పెర్ఫ్యూమ్ క్రిమిసంహారకాలు రంగులు మరియు టాటూలలో  
ఉపయోగించే జిగురులు మరియు అంటుకునే రసాయనాలు యాంటీ బాక్టీరియల్ లేపనాలు  
ఆశ్చర్యకరంగా, తామర యొక్క కారణాలలో ఒత్తిడి కూడా ఒకటి కావచ్చు. అలాగే, తామర  
అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. తామరను ప్రేరేపించే మానసిక, భావోద్వేగ మరియు  
శారీరక ఒత్తిడి: డిప్రెషన్ ఆందోళన నిద్రకు అసమర్థత చిరాకు  
  
ఒత్తిడి మరియు మీ శరీరంపై దాని ప్రభావాల గురించి మీరు అర్థం చేసుకోవలసిన  
ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
తామర అభివృద్ధి చెందడానికి మరికొన్ని ప్రమాద కారకాలను అధ్యయనాలు  
సూచిస్తున్నాయి. అవి: ఆవు పాలు, కోడి గుడ్లు మరియు వేరుశెనగ వంటి ఆహార  
అలెర్జీలు బాల్యంలో ఆహారం పట్ల సున్నితత్వం కలిగి ఉండటం చల్లని వాతావరణం  
సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగకు గురికావడం పుట్టుకతో అధిక బరువు బాల్యంలో  
యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స బాల్యంలో గట్టి నీటికి గురికావడం బాల్యంలో  
సిజేరియన్ ద్వారా ప్రసవానికి గురికావడం మానుకోండి. చలికాలంలో నీరు, మీకు  
తామర ఉంటే మారుతున్న వాతావరణం మరియు చలికాలంలో పొడి గాలి తామర మంటలను  
కలిగిస్తుంది. చల్లని కాలంలో వేడి నీరు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అయితే,  
ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పు చర్మం చికాకుకు దారితీస్తుంది. శీతాకాలంలో పొడి  
చర్మం కోసం 5 సాధారణ చర్మ సంరక్షణ చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి! తామర వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణకు వివరణాత్మక వైద్య మరియు కుటుంబ చరిత్రతో పాటు  
మొత్తం చర్మం ఉపరితలం యొక్క భౌతిక పరీక్ష అవసరం. ఏదైనా కుటుంబ సభ్యులకు  
అటోపిక్ పరిస్థితులు ఉంటే, అది ఒక ముఖ్యమైన క్లూ. తామరను నిర్ధారించడానికి  
నిర్దిష్ట పరిశోధనలు అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, సందేహం ఉన్నప్పుడు లేదా రోగ  
నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి, ఈ క్రింది పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. 1.  
ప్యాచ్ టెస్ట్ అలెర్జీ కారకాలను గుర్తించడానికి ప్యాచ్ టెస్ట్  
నిర్వహిస్తారు. అలెర్జీలకు సరైన చికిత్సను ప్లాన్ చేయడానికి ఇది మీ  
వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. వారు చర్మం యొక్క పొడి మరియు దురదను  
పరిష్కరించడానికి మరియు మీ లక్షణాలను నియంత్రణలోకి తీసుకురావడానికి  
కార్యాచరణ ప్రణాళికను కూడా రూపొందిస్తారు. ప్రత్యేకించి చర్మశోథ చికిత్సకు  
నిరోధకంగా మారితే ప్యాచ్ టెస్ట్ అవసరం. 2. రక్త పరీక్షలు చర్మశోథకు సంబంధం  
లేని దద్దుర్లు యొక్క కారణాలను తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలు  
నిర్వహించబడతాయి. 3. స్కిన్ బయాప్సీ స్కిన్ బయాప్సీ ఒక రకమైన చర్మవ్యాధిని  
మరొక దాని నుండి వేరు చేయడానికి చేయవచ్చు.  
  
అలెర్జీలు మరియు వాటిని పరిష్కరించడానికి మార్గాల గురించి మరింత చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి! ప్రముఖులు కేట్ మిడిల్టన్ కేట్ మిడిల్టన్, డచెస్ ఆఫ్  
కేంబ్రిడ్జ్, ఆమె యుక్తవయస్సులో తామరను అభివృద్ధి చేసినట్లు ఒప్పుకున్నారు.  
అయితే, ఆమె ప్రస్తుతం మచ్చలేని చర్మానికి ప్రసిద్ది చెందింది. బ్రాడ్ పిట్  
'ది క్యూరియస్ కేస్ ఆఫ్ బెంజమిన్ బటన్స్' సినిమా షూటింగ్ సమయంలో  
ప్రొస్తెటిక్ మేకప్ ఉపయోగించడం వల్ల బ్రాడ్ పిట్‌కు ఎగ్జిమా వచ్చింది.  
కేథరీన్ జీటా-జోన్స్ కేథరీన్ జీటా-జోన్స్ ఒక ప్రసిద్ధ నటి మరియు నటి. 2010  
లో, ఆమె తన చిన్నతనంలో చాలా కాలం పాటు తామరతో వ్యవహరించినట్లు  
వెల్లడించింది. అయినప్పటికీ, చర్మం యొక్క తీవ్రమైన తేమ ఆమె పరిస్థితిని  
అధిగమించడానికి సహాయపడింది. తామర నివారణ  
  
తామర అనేది అతి చురుకైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ, కుటుంబ చరిత్ర లేదా మన  
వాతావరణంలో అలర్జీలు మరియు చికాకు కలిగించే కారకాల ఫలితంగా అభివృద్ధి చెందే  
చర్మ పరిస్థితి. దీనికి శాశ్వత నివారణ లేదు మరియు నిరోధించబడదు. అయితే,  
ట్రిగ్గర్స్ గురించి మనం తెలుసుకుంటే మనం ఖచ్చితంగా మంటలను నివారించవచ్చు.  
దీనిని నివారించడానికి కొన్ని ట్రిగ్గర్లు మరియు చిట్కాలు ఉన్నాయి: 1. పొడి  
చర్మం ఎగ్జిమా యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం పొడి చర్మం. వాతావరణ మార్పులు,  
కఠినమైన సబ్బులు మరియు వేడి నీరు మన చర్మం పొడిబారడానికి కారణం కావచ్చు.  
కాబట్టి, మృదువైన చర్మాన్ని నిర్ధారించడానికి ఉత్తమ మార్గం మన చర్మ  
ఆరోగ్యాన్ని చూసుకోవడం. పొడి చర్మాన్ని నిరోధించడానికి ఇక్కడ కొన్ని  
చిట్కాలు ఉన్నాయి. బాడీ లోషన్, మాయిశ్చరైజర్ లేదా ఎమోలియెంట్ లేదా చల్లగా  
నొక్కిన కొబ్బరి నూనెను స్నానం చేసిన తర్వాత తేమను లాక్ చేయండి. నిద్రవేళలో  
కూడా మాయిశ్చరైజ్ చేయండి. సిరామైడ్ కలిగిన క్రీములు ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి.  
చలికాలంలో గాలిని తేమగా ఉంచడానికి మరియు మంచి రాత్రి నిద్రపోయేలా చేయడానికి  
మీ పడకగదిలో హ్యూమిడిఫైయర్‌ను ఉంచండి. ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు చర్మం  
సున్నితంగా ఉంటుంది కాబట్టి చలికాలంలో సుదీర్ఘమైన, వేడి నీటి జల్లులను  
నివారించండి. స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని వేడెక్కడానికి అనుమతించండి. మీ  
స్నానానికి కొన్ని చుక్కల శరీర నూనెలను జోడించండి. కఠినమైన సబ్బులు, బాడీ  
వాష్‌లు మరియు షాంపూలను ఉపయోగించడం మానుకోండి. సౌందర్య సాధనాలు,  
పెర్ఫ్యూమ్‌లు లేదా రసాయనాలతో నిండిన టాయిలెట్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి  
మరియు స్కిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
మీ చర్మానికి మంచి మాయిశ్చరైజర్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలో చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
2. చికాకులు మరియు అలెర్జీ కారకాలు మనం ఉపయోగించే రోజువారీ ఉత్పత్తులలో మన  
 చర్మంపై దద్దుర్లు కలిగించే చికాకులు ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారాలు కూడా  
 మంటలను కలిగిస్తాయి. మంటను ప్రేరేపించే కొన్ని సాధారణ ఉత్పత్తులు మరియు  
 ఆహార పదార్థాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మీరు వాటిని చర్మంపై సున్నితంగా ఉండే  
 ఉత్పత్తులు మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థకు భంగం కలిగించకుండా అవసరమైన  
 పోషకాలను అందించే ఆహారాలతో భర్తీ చేయడానికి మార్గాలను కనుగొనవచ్చు.  
  
చికాకు కలిగించే కొన్ని సాధారణ ఉత్పత్తులలో ఇవి ఉన్నాయి: డిటర్జెంట్లు  
హ్యాండ్‌వాష్‌లు బేబీ తుడవడం సువాసనలు జిగురులు మరియు అంటుకునే చర్మ  
సంరక్షణ ఉత్పత్తులు ఉన్ని మరియు పాలిస్టర్ బట్టలు  
  
అలెర్జీని కలిగించే ఆహారాలు: పాలు గుడ్లు గింజలు గ్లూటెన్ (గోధుమలు) సుగంధ  
ద్రవ్యాలు సిట్రస్ పండ్లు టమోటాలు  
  
పెంపుడు జంతువుల చర్మం, దుమ్ము పురుగులు, బొద్దింకలు, పుప్పొడి మరియు అచ్చు  
వంటి ఊహించని ప్రదేశాలలో కూడా అలెర్జీ కారకాలు దాగి ఉంటాయి. వీటిని  
నివారించడం వల్ల ఎగ్జిమాకు దారితీసే చర్మ అలర్జీలను నివారించవచ్చు. 3.  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన మన మానసిక ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు మన శారీరక ఆరోగ్యం  
మరియు జీవనశైలిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన మంటను  
కలిగిస్తాయి మరియు చర్మ వ్యాధులు ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు కారణమవుతాయి. ఈ  
విష వలయం నుండి బయటపడటానికి మార్గాలను కనుగొనడం వలన మీరు ట్రిగ్గర్‌లను  
నిర్వహించడంలో మరియు తామర మంటలను నివారించడంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది.  
  
తగినంత నిద్ర, చెమట పట్టకుండా ఉండే సున్నితమైన వ్యాయామం మరియు ధ్యానం మీకు  
ప్రశాంతంగా ఉండటానికి మరియు ట్రిగ్గర్‌లను ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది. మీ  
ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడే చికిత్సకుల కోసం మీరు మీ వైద్యుడిని  
అడగవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
అలెర్జీల పట్ల చాలా శ్రద్ధ వహించడం మరియు ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడానికి  
అప్రమత్తంగా ఉండటం చాలా అవసరం. మీకు మార్గనిర్దేశం చేసే మరియు తగిన  
చికిత్సను ప్లాన్ చేసే సరైన వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ అభ్యాసకులను  
కనుగొనడం మీకు ఓదార్పునిస్తుంది. తామరకు వ్యతిరేకంగా మీ పోరాటంలో మీకు  
సహాయపడే నిపుణులు: చర్మవ్యాధి నిపుణులు అలర్జీ నిపుణులు కుటుంబ వైద్యులు  
లేదా సాధారణ వైద్యులు శిశువైద్యులు  
  
తామర లక్షణాలు కొన్నిసార్లు తేలికపాటివి మరియు ఇతర సమయాల్లో తీవ్రంగా  
ఉంటాయి. కాబట్టి, దయచేసి మీ వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించండి: మీరు అధిక  
దురద మరియు పొడిబారిన అనుభూతిని అనుభవిస్తే మీ లక్షణాలు మీ ఉత్పాదకతను  
మరియు నిద్రను ప్రభావితం చేస్తాయి ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు ఎటువంటి  
ఉపశమనాన్ని కలిగించవు మరియు చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ మరింత తీవ్రమవుతుంది.  
  
మీకు అలాంటి లక్షణాలు ఏవైనా ఉంటే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
తామర చికిత్స  
  
తామర అనేది చర్మంపై ఉన్న పాచెస్ పొడిగా, దురదగా మరియు మంటగా మారే చర్మ  
పరిస్థితి. దీనికి రోగనిర్ధారణ పరీక్ష లేదు. అయినప్పటికీ, మంటలను కలిగించే  
ట్రిగ్గర్‌ల గురించి మీకు బాగా తెలిసి ఉంటే దాని లక్షణాలు చికిత్స  
చేయవచ్చు.  
  
తామర యొక్క లక్షణాల చికిత్స కోసం వైద్యులు సూచించిన కొన్ని మందులు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. ఎ. వైద్య నిర్వహణ 1. కార్టికోస్టెరాయిడ్ క్రీమ్‌లు మరియు  
లోషన్‌లు: కార్టికోస్టెరాయిడ్‌లు మంట మరియు దురద నుండి ఉపశమనం కలిగించే  
యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మందులు. కొందరికి ప్రిస్క్రిప్షన్లు అవసరం కావచ్చు.  
అత్యంత సాధారణంగా ఉపయోగించే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసోలోన్  
హైడ్రోకార్టిసోన్  
  
2. సమయోచిత కాల్సినూరిన్ ఇన్హిబిటర్లు: కాల్సినూరిన్ ఇన్హిబిటర్లు మంటను  
 తగ్గించడంలో మరియు మంటలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు:  
 టాక్రోలిమస్ పిమెక్రోలిమస్  
  
3. బారియర్ రిపేర్ మాయిశ్చరైజర్లు: బారియర్ రిపేర్ మాయిశ్చరైజర్లు నీటి  
 నష్టాన్ని తగ్గించడం ద్వారా చర్మాన్ని రిపేర్ చేస్తాయి. ఇవి చర్మం  
 యొక్క సహజ తేమ అడ్డంకులను రిపేర్ చేసే మాయిశ్చరైజర్లు మరియు చర్మం  
 యొక్క వేగవంతమైన వైద్యం మరియు ఆర్ద్రీకరణను ప్రారంభిస్తాయి.  
  
4. యాంటిహిస్టామైన్లు: అవి అలెర్జీ చర్మ ప్రతిచర్యలు, గవత జ్వరం మరియు  
 అలెర్జీ పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే మందులు. ఇవి మగతను  
 కలిగిస్తాయి మరియు అందువల్ల రాత్రిపూట స్క్రాచింగ్‌ను తగ్గించి మంచి  
 రాత్రి నిద్రపోయేలా చేస్తాయి.  
  
5. యాంటీబయాటిక్స్: ఇవి తామరతో పాటు అభివృద్ధి చెందగల బాక్టీరియల్  
 ఇన్ఫెక్షన్లకు సూచించబడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఫ్లూక్లోక్సాసిల్లి  
 ఎరిత్రోమైసిన్ పెన్సిలిన్  
  
6. ఇతర మందులు: సమయోచిత చికిత్సలు లక్షణాలను తగ్గించకపోతే సిక్లోస్పోరిన్  
 సూచించబడుతుంది. ఈ మందులను డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ ప్రకారం మరియు  
 తక్కువ వ్యవధిలో తీసుకోవాలి. బి. ఇంజెక్ట్ చేయబడిన బయోలాజిక్ మందులు  
 రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని ప్రోటీన్లను నిరోధించడం ద్వారా ఈ మందులు పని  
 చేస్తాయి. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది మరియు తక్కువ  
 తీవ్రమైన మంట మరియు తక్కువ లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. వీటిలో ఇవి  
 ఉన్నాయి: రిటుక్సిమాబ్ ఒమాలిజుమాబ్ డుప్లిక్సిమాబ్ ఇన్ఫ్లిక్సిమాబ్  
 మెపోలిజుమాబ్ టోసిలిజుమాబ్ సి. ఫోటోథెరపీ ఈ థెరపీని శరీరం అంతటా  
 వ్యాపించే తామర కోసం ఉపయోగిస్తారు. ఈ చికిత్సలో, మితమైన చర్మశోథ  
 చికిత్సకు చర్మం UVA మరియు UVB తరంగాలకు గురవుతుంది. లక్షణాలలో ఏదైనా  
 మెరుగుదలని గమనించడానికి ఒక నెల లేదా రెండు నెలల స్థిరమైన చికిత్స  
 అవసరం. తామర కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీ జీవనశైలిని మార్చడం మరియు మంటలను ప్రేరేపించే ఉత్పత్తులు మరియు ఆహార  
పదార్థాలను తొలగించడం మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి మీరు  
చేయగలిగే రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు. మంటలను నివారించడం సులభం, కానీ వాటిని  
శాశ్వతంగా నయం చేయడం కష్టం. కాబట్టి, శీఘ్ర పరివర్తనకు బదులుగా క్రమంగా  
మార్పు చేయడం చివరికి మీకు సహాయం చేస్తుంది. చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా స్కిన్  
ఇన్ఫెక్షన్‌లను నివారించడంలో సహాయపడటానికి మీరు ఇంట్లో చేసే కొన్ని  
మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ మాయిశ్చరైజ్ చేయండి: చర్మాన్ని  
మాయిశ్చరైజ్ చేయడానికి సున్నితమైన బాడీ లోషన్లు మరియు మాయిశ్చరైజర్లు లేదా  
ఎమోలియెంట్‌లను ఎంచుకోండి. తామర నిర్వహణలో సెరామైడ్ కలిగిన క్రీమ్‌లు మరింత  
ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. మీ స్నానపు నీటిలో ఇంటి బ్లీచ్ జోడించండి: ఇది తామరలో  
ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మంట  
మరియు దురదను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఒక టబ్ నీటిలో అరకప్పు బ్లీచ్ వేసి అందులో  
10 నిమిషాలు నానబెట్టండి. బాగా శుభ్రం చేయు. చర్మాన్ని ఆరబెట్టేటప్పుడు  
సున్నితంగా ఉండండి: తేమను తుడిచివేయడానికి టవల్‌తో ఆరబెట్టండి. స్క్రబ్  
చేయవద్దు. తేలికపాటి సబ్బులు మరియు బాడీ వాష్ ఉపయోగించండి: అన్ని కఠినమైన  
సబ్బులు, షాంపూలు మరియు బాడీ వాష్‌లను తొలగించి, వాటిని చర్మంపై సున్నితంగా  
ఉండే ఉత్పత్తులతో భర్తీ చేయండి మరియు పొడిబారకుండా నిరోధించండి. కూల్  
కంప్రెస్ ప్రయత్నించండి: దురదను తగ్గించడానికి కూల్ కంప్రెస్‌ని  
వర్తించండి. శుభ్రమైన, తడిగా ఉన్న గుడ్డ మీకు దురద నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది.  
గోకడం మానుకోండి. వేడి నీటి జల్లులకు నో చెప్పండి: చలికాలంలో గోరువెచ్చని  
జల్లులకు మారండి. తక్కువ స్నానం చేసి చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచండి. షవర్ తర్వాత  
తేమ. కోల్డ్ ప్రెస్డ్ కొబ్బరి నూనె ఉపయోగించండి: కొబ్బరి నూనె యాంటీ  
బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ. ఇది పొడి చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు చర్మం యొక్క బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నయం చేస్తుంది.  
విటమిన్ సప్లిమెంట్లను ప్రయత్నించండి: ఫిష్ ఆయిల్ క్యాప్సూల్స్, విటమిన్  
డి, విటమిన్ ఇ, జింక్, సెలీనియం, ప్రోబయోటిక్స్ మరియు టర్మరిక్  
సప్లిమెంట్స్ వంటి విటమిన్ సప్లిమెంట్ల గురించి ఆరా తీయండి. చర్మ వ్యాధులను  
ఎదుర్కోవడంలో ఇవి ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. చర్మానికి చికాకు కలిగించే  
బట్టలను నివారించండి: పత్తి, పట్టు మరియు నార దుస్తులకు మారండి. ఇవి  
చర్మానికి అనుకూలమైన బట్టలు మరియు చర్మ అలెర్జీలకు కారణం కాదు. అధిక-తీవ్రత  
గల వ్యాయామాలను నివారించండి: చెమటలు మరియు చర్మపు దద్దుర్లు నిరోధించే  
సున్నితమైన వ్యాయామ నియమాన్ని ప్రయత్నించండి. మీ శరీరానికి మసాజ్ చేయండి:  
సరైన నూనెలు లేదా లోషన్లతో బాడీ మసాజ్ చేయడం వల్ల మీకు మంచి అనుభూతి  
కలుగుతుంది. తామరతో బాధపడుతున్న రోగులకు బాడీ మసాజ్ చేయడంలో అనుభవం ఉన్న  
మసాజ్ కోసం చూడండి. మానసిక ఒత్తిడిని నిర్వహించండి: ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన  
నుండి ఉపశమనం కోసం సున్నితమైన యోగా వ్యాయామాలు మరియు ధ్యానం ప్రయత్నించండి.  
మంటలు ఆరోగ్యానికి మంచిది కానటువంటి ఆందోళనను రేకెత్తిస్తాయి.  
  
తామర వివిధ కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో  
చర్మవ్యాధి నిపుణుడి సహాయం అవసరం. తేలికపాటి సందర్భాల్లో తామరను  
నిర్వహించడానికి ఇంటి నివారణల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
1 mg ప్రో-చిట్కా: దురదను ఎప్పుడూ స్క్రాచ్ చేయవద్దు. దురదను గోకడం వల్ల  
పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది మరియు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి  
తీస్తుంది. బదులుగా, దురదను తగ్గించడానికి మరియు ఉపశమనం పొందడానికి చల్లని  
మాయిశ్చరైజర్ లేదా జెల్‌ను వర్తించండి. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు గోకడం  
గురించి భయపడితే, కాటన్ గ్లౌజులు మరియు సాక్స్‌లు ధరించి పడుకోవడానికి  
ప్రయత్నించండి. లేదా, దురదను నియంత్రించడానికి యాంటిహిస్టామైన్ మాత్రలను  
సూచించమని మీ వైద్యుడిని అభ్యర్థించండి. దురద గురించి కారణాల నుండి నిర్వహణ  
వరకు ప్రతిదీ చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! తామర యొక్క సమస్యలు  
  
తామర యొక్క అనేక సమస్యల వెనుక ప్రధాన కారణం దురద. దురద కారణంగా ఎడతెగని  
గోకడం వల్ల చర్మం దెబ్బతింటుంది. ఇది పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చగల వివిధ  
ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తుంది. సెల్యులైటిస్ ఇది బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్,  
ఇక్కడ బ్యాక్టీరియా చర్మం యొక్క లోతైన పొరలను సోకుతుంది. చర్మం ఎర్రగా,  
వాపుగా, చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది. ఇది వేగంగా వ్యాపిస్తుంది మరియు దిగువ  
కాళ్ళు, ముఖం, చేతులు మరియు ఇతర ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
బాక్టీరియా పగుళ్లు మరియు వ్యాప్తి ద్వారా చర్మంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. వాపు  
తరువాత నొప్పి, బొబ్బలు మరియు జ్వరం వస్తుంది. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే,  
అది ప్రాణాపాయం కావచ్చు. ఎగ్జిమా హెర్పెటికమ్ ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ హెర్పెస్  
కలిగించే వైరస్ వల్ల వస్తుంది. బాధాకరమైన బొబ్బలు, జ్వరం మరియు శోషరస  
కణుపులు వాపు లక్షణాలు. మొలస్కం కాంటాజియోసమ్ ఈ ఇన్ఫెక్షన్ పాక్స్ వైరస్  
వల్ల వస్తుంది. ఇది చర్మంపై తెల్లటి గాయాలను కలిగిస్తుంది మరియు దురద మరియు  
ఉబ్బుతుంది. Curettage (దీన్ని కత్తిరించడం) లేదా క్రయోథెరపీ (దీన్ని  
గడ్డకట్టడం) ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్సకు కొన్ని మార్గాలు.  
న్యూరోడెర్మాటిటిస్ తామర కారణంగా చర్మం దురద మరియు గోకడం వల్ల ఈ ఇన్ఫెక్షన్  
వస్తుంది. నిరంతరం గోకడం వల్ల చర్మం మందంగా మరియు పొడిగా మారుతుంది. ఇది  
చీలమండలు, మెడ, చేతులు, మోచేతులు, పాదాలు, భుజాలు, మణికట్టు మరియు  
నెత్తిమీద సంభవించవచ్చు. మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి మరియు గోకడం  
నివారించడానికి మందులతో పాటు దాని చికిత్స కోసం స్టెరాయిడ్స్ సూచించబడతాయి.  
మచ్చలు ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా నిరంతరం దురద మరియు గోకడం వల్ల చర్మంపై మచ్చలు  
ఏర్పడతాయి. ఎండిన తర్వాత, మచ్చలు కాలక్రమేణా మాయమవుతాయి. సెబోర్హెయిక్  
డెర్మటైటిస్ ఇది తలపై ప్రభావం చూపే ఒక రకమైన తామర. ఇది చర్మం ఉపరితలంపై  
కనిపించే మలాసెజియా ఈస్ట్ అనే ఫంగస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది విపరీతమైన చుండ్రు,  
దురద మరియు దెబ్బతిన్న జుట్టు కుదుళ్ల కారణంగా జుట్టు రాలడానికి  
కారణమవుతుంది. ఇది నుదిటి, ముక్కు, చంకలు, ఛాతీ మరియు గజ్జలపై ప్రభావం  
చూపుతుంది. నిద్రలేమి తామర ఒక వ్యక్తి యొక్క నిద్రను తీవ్రంగా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. దురద రాత్రిపూట అధ్వాన్నంగా కనిపిస్తుంది మరియు గోకడం మరియు  
అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది. ట్రిగ్గర్స్ నుండి దూరంగా ఉండటం మరియు దురదకు  
చికిత్స పొందడం మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది. డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన చర్మం  
దద్దుర్లు మరియు దురద కారణంగా తామర ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను పెంచుతుంది.  
అలాగే, ఒత్తిడి మరియు నిరాశ మంట-అప్‌లను ప్రేరేపిస్తుంది. ఒక సపోర్ట్  
గ్రూప్ మరియు థెరపీ మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మంట-అప్‌లను  
పరిష్కరించడానికి మార్గాలను కనుగొనడంలో సహాయపడతాయి. తామర కోసం ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
తామర నిర్వహణలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం ట్రిగ్గర్‌లను అర్థం చేసుకోవడం మరియు  
మీ పరిస్థితిని మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే అవసరమైన మార్పులు  
చేయడం. తామర కోసం ఏదైనా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను ప్రారంభించే ముందు మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. వాటిలో కొన్ని: సప్లిమెంట్స్ సప్లిమెంట్స్  
శరీరానికి అవసరమైన పోషకాల అవసరాలను తీరుస్తాయి, రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం  
చేస్తాయి మరియు రోగులలో మంటను తగ్గిస్తాయి. అయితే, ఏదైనా సప్లిమెంట్లను  
ప్రారంభించే ముందు దయచేసి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఫిష్ ఆయిల్ విటమిన్  
డి జింక్ సెలీనియం టర్మరిక్ మెలటోనిన్  
  
విటమిన్ డి తీసుకోవడానికి సరైన మార్గం గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
ఆయుర్వేదం ఈ పురాతన వైద్య శాస్త్రం అనారోగ్యాన్ని నయం చేయడానికి మనస్సు  
మరియు శరీరం మధ్య సమతుల్యతను సాధించడానికి వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగిస్తుంది.  
ఇది మూలికలు, ఆహార మార్పులు, నూనెలు, బాడీ మసాజ్‌లు, ధ్యానం మరియు యోగా  
వంటివి శరీరాన్ని లోపల నుండి శుద్ధి చేయడంలో సహాయపడతాయి.  
  
అయితే ఆయుర్వేద చికిత్సను ప్రారంభించే ముందు దయచేసి మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. టానిన్లు, పాన్సీ పువ్వులు, మెంతి గింజలు మరియు అల్సి (అవిసె  
గింజలు) వంటి వివిధ మూలికలు కూడా చర్మశోథ చికిత్సకు సహాయపడతాయి.  
మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు ధ్యానం ఒత్తిడి శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది మరియు తామర  
మంటలను ప్రేరేపిస్తుంది. ధ్యానం నేర్చుకోవడం వర్తమానంపై దృష్టి పెట్టడానికి  
మరియు ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడానికి ప్రశాంత స్థితిని పొందడంలో మీకు  
సహాయపడుతుంది. యోగ యోగా అనేది మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేయడానికి మరియు మీ  
శ్వాస మరియు వశ్యతను మెరుగుపరచడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం. యోగా శారీరక  
శ్రేయస్సును మాత్రమే కాకుండా మానసిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును కూడా  
మెరుగుపరుస్తుంది. యోగాలో సున్నితమైన వ్యాయామాలు చేయవు మరియు చర్మం చికాకు  
కలిగించే అధిక చెమటను కలిగిస్తాయి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు  
అందువల్ల శారీరక అసౌకర్యాన్ని కలిగించే వాపును తగ్గిస్తుంది.  
  
ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం కొన్ని యోగా ఆసనాలు: ఉత్తనాసన త్రికోనాసన భుజంగాసన  
జాను సిర్సాసన విపరీత కరణి ఆక్యుప్రెషర్ జీవ శక్తిని అన్‌లాక్ చేయడానికి  
శరీరంపై కొన్ని పాయింట్లపై భౌతిక ఒత్తిడిని ఉపయోగిస్తుంది. ఆక్యుప్రెషర్  
తామర లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని పొందగలదా అని నిరూపించే పరిమిత అధ్యయనాలు  
ఉన్నాయి, కానీ బాడీ మసాజ్ లాగా, ఇది మనస్సును శాంతపరచడానికి మరియు మానసిక  
ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ ఇది  
ఆక్యుపంక్చర్, బాడీ మసాజ్, మైండ్-బాడీ ప్రాక్టీస్‌లు మరియు సాంప్రదాయ  
చైనీస్ మూలికలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది క్వి అనే ప్రాణాధార శక్తి  
అనారోగ్యాన్ని నయం చేయడానికి సమతుల్యతను తిరిగి పొందడంలో సహాయపడుతుంది.  
గామా-లినోలెనిక్ యాసిడ్ గామా లినోలెనిక్ యాసిడ్ అనేది తామర యొక్క లక్షణాలను  
నిర్వహించడానికి ఉపయోగించే కొవ్వు పదార్ధం. ఇది బోరేజ్ ఆయిల్ మరియు  
ఈవినింగ్ ప్రింరోస్ ఆయిల్ వంటి వివిధ మొక్కల విత్తన నూనెలలో కనిపిస్తుంది.  
ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లను ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల  
తామర లక్షణాలపై చికిత్సా ప్రభావం ఉంటుందని ఒక అధ్యయనం నిరూపించింది,  
ఎందుకంటే అవి తామరతో సంబంధం ఉన్న వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
ప్రోబయోటిక్స్ మరియు ప్రీబయోటిక్స్ ప్రోబయోటిక్స్ లైవ్ మైక్రోబియల్ ఫుడ్  
సప్లిమెంట్స్. ప్రీబయోటిక్స్ జీర్ణించుకోలేని కార్బోహైడ్రేట్లు, ఇవి  
ప్రేగులలో ప్రోబయోటిక్ బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. తామర సంభవం  
తగ్గించడంలో ఇవి ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని భావిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ, అలా  
చేయడంలో వాటి ప్రభావాన్ని నిరూపించడానికి మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరం. మీ  
చర్మాన్ని మాయిశ్చరైజ్ చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఉపయోగించండి. కొబ్బరినూనె  
తామరకు సహజసిద్ధమైన ఔషధం. ఇది చర్మాన్ని మాయిశ్చరైజ్ చేస్తుంది మరియు పొడి,  
దురద చర్మాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో నిండిన కొబ్బరి  
నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మరియు  
చర్మాన్ని రక్షించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. కొబ్బరి నూనె వల్ల కలిగే  
ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! తామరతో జీవించడం  
  
అనారోగ్యంతో జీవించడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు. అయినప్పటికీ, సానుకూల మనస్తత్వం,  
సంపూర్ణత మరియు దాని లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి వ్యూహాలు మీకు ఎంతో  
సహాయపడతాయి. చర్మం దురద అనేది తామర యొక్క చెత్త భాగం మరియు దురదను గోకడం  
నిషేధించబడింది. కాబట్టి, అటువంటి సమస్యను మనం ఎలా ఎదుర్కోవాలి? తామరతో  
సులభంగా జీవించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. 1. మీ ట్రిగ్గర్‌లను  
తెలుసుకోండి మీకు అలెర్జీ కలిగించే ట్రిగ్గర్లు మరియు ఆహారాలు మరియు మీ  
చర్మాన్ని చికాకు పెట్టే ఉత్పత్తుల గురించి తెలుసుకోండి. అలర్జీ కారకాలు  
మరియు చికాకు కలిగించే వాటి గురించి తెలుసుకోవడం వలన మీ జీవనశైలి మరియు మీ  
రోజువారీ అలవాట్లలో మార్పులు చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది, ఇది అసౌకర్యాన్ని  
అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నేరుగా సూర్యరశ్మిని మరియు చెమటను కలిగించే  
ఏదైనా వ్యాయామాన్ని నివారించండి. సూర్యుడు, వేడి, చెమట మరియు చర్మాన్ని  
పొడిగా చేసే ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పుల నుండి మిమ్మల్ని మీరు  
రక్షించుకోండి. 2. వ్యాయామ దినచర్యను ప్రారంభించండి మీకు సరిపోయే వ్యాయామ  
దినచర్యను ఎంచుకోండి. అది మీకు శ్రమ పడకుండా చూసుకోండి మరియు మీకు చెమట  
పట్టేలా చేయండి. యోగా లేదా తాయ్ చి వంటి సున్నితమైనదాన్ని ప్రయత్నించండి.  
వ్యాయామం చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అనేకం. ఇది మీ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని  
మాత్రమే కాకుండా, మీ మానసిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును కూడా  
మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీకు బుద్ధిపూర్వకంగా ఉండటానికి, శ్వాసపై దృష్టి  
పెట్టడానికి మరియు మీ మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.  
రోజువారీ జీవితంలో చాలా అవసరమైన సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించడానికి  
వ్యాయామం మీకు సహాయపడుతుంది. 3. మాయిశ్చరైజ్ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు  
దారితీసే దురదలు మరియు పగుళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి చర్మాన్ని బాగా  
తేమగా ఉంచడం చాలా అవసరం. చర్మంపై సున్నితంగా ఉండే మరియు తక్కువ రసాయనాలను  
కలిగి ఉండే లోషన్లు మరియు క్రీమ్‌లను ఎంచుకోండి. చల్లగా నొక్కిన కొబ్బరి  
నూనెను ఎంచుకోండి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ మరియు  
యాంటీఆక్సిడెంట్లతో లోడ్ చేయబడి చర్మాన్ని మృదువుగా మరియు ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుతుంది. 4. అభిరుచిని పెంపొందించుకోండి ఏదైనా సృజనాత్మక కార్యకలాపం, అది  
గీయడం, పాడటం, వంట చేయడం, చదవడం, రాయడం లేదా తోటపని చేయడం వంటివి మీ మనసును  
ఆక్రమించుకోవడంలో సహాయపడతాయి. అలాంటి కార్యకలాపాల్లో మునిగితేలడం వల్ల మనం  
బిజీగా మరియు సంతోషంగా ఉంటాము. ఇది చేతులను బిజీగా ఉంచుతుంది మరియు దురద  
మరియు తామరకు సంబంధించిన ఇతర అసౌకర్యాల నుండి మనస్సును దూరం చేస్తుంది.  
మీరు ఆనందించే కార్యకలాపాన్ని చేస్తూ మీతో సమయాన్ని గడపడానికి ఇది మీకు  
అవకాశం ఇస్తుంది. 5. కమ్యూనికేట్ చేయండి మీ పరిస్థితి గురించి కుటుంబం  
మరియు స్నేహితులతో బహిరంగంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇది మీ కష్టాల గురించి  
తెలుసుకోవడంలో వారికి సహాయపడుతుంది మరియు కొన్నిసార్లు మీకు అవసరమైన  
సహాయాన్ని అందించవచ్చు. అలాగే, మీ వైద్యునితో క్రమం తప్పకుండా కమ్యూనికేట్  
చేయండి. మీ డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్‌లను కొనసాగించండి, తద్వారా వారు కూడా మీ  
లక్షణాలు, మంటలు మరియు అసౌకర్యం గురించి తెలుసుకుంటారు మరియు చికిత్సలో  
మార్పులు చేయడంలో సహాయపడతారు. 6. స్వీయ-సంరక్షణ తామరతో వ్యవహరించేటప్పుడు  
స్వీయ-సంరక్షణ కీలకం. మీ కోసం సమయాన్ని వెతుక్కోండి, మీతో సమయాన్ని  
వెచ్చించండి, మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయండి. మీ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును మీ  
ప్రాధాన్యతగా చేసుకోండి. మీ ప్రియమైన వారిని మీరు చూసుకున్నట్లే మిమ్మల్ని  
మీరు చూసుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు తామర దానంతట అదే తగ్గిపోతుందా?  
ఎగ్జిమాలో నివారించాల్సిన ఆహారాలు ఏమిటి? తామర దురదను ఏది ఉపశమనం  
చేస్తుంది? తామరకు వాసెలిన్ మంచిదా? నీరు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఎగ్జిమా నయం  
అవుతుందా? ఎగ్జిమాకు బేకింగ్ సోడా మంచిదా? ఈత కొలనులు తామరను మరింత  
దిగజార్చగలవా? తామరతో మెరుగైన జీవితాన్ని గడపడానికి మీకు సహాయపడే 15  
చిట్కాల సూచనలు. తామరతో బాగా జీవించడం (మరియు దీన్ని చేయడానికి అన్ని  
మార్గాలు). నేషనల్ ఎగ్జిమా అసోసియేషన్. అక్టోబరు 2021. కుమార్ పి, ఆనంద్  
వి, హసన్ ఎస్. హెర్పెస్ ఐరిస్ ఆఫ్ బాట్‌మాన్. ఇండియన్ డెర్మటాలజీ ఆన్‌లైన్  
జర్నల్. 2014. షెనెఫెల్ట్ PD. చర్మ సంబంధిత రుగ్మతలకు మూలికా చికిత్స. ఇన్:  
బెంజీ IFF, Wachtel-Galor S, సంపాదకులు. హెర్బల్ మెడిసిన్: బయోమోలిక్యులర్  
మరియు క్లినికల్ అంశాలు. 2వ ఎడిషన్. బోకా రాటన్ (FL): CRC ప్రెస్/టేలర్ &  
ఫ్రాన్సిస్; 2011. అధ్యాయం 18. లీ JH, సన్ SW, చో SH. అటోపిక్ ఎగ్జిమా  
చికిత్స యొక్క సమగ్ర సమీక్ష. అలెర్జీ ఆస్తమా ఇమ్యునోల్ రెస్. 2016. నెమెత్  
V, ఎవాన్స్ J. తామర. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి-. ఫ్రేజియర్ W, భరద్వాజ్ N. అటోపిక్ డెర్మటైటిస్: డయాగ్నోసిస్  
అండ్ ట్రీట్‌మెంట్. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2020.  
  
==================================================  
  
ఎడెమాను ఎడెమా, వాపు, హైడ్రోప్స్, పఫ్నెస్ మరియు డ్రాప్సీ అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం ఎడెమా అనేది శరీర కణజాలాలలో ద్రవం చేరడం వల్ల సంభవించే  
గమనించదగ్గ వాపు. ఎడెమా సాధారణంగా పాదాలు, చీలమండలు, కాళ్లు లేదా చేతులు  
వంటి అంత్య భాగాలలో సంభవిస్తుంది, ఇక్కడ దీనిని పెరిఫెరల్ ఎడెమాగా  
సూచిస్తారు. అనేక ఇతర రకాల ఎడెమాలు ఉన్నాయి, సాధారణంగా ప్రభావితమైన  
శరీరంలోని భాగానికి పేరు పెట్టారు.  
  
తేలికపాటి ఎడెమా సాధారణం మరియు తక్కువ హాని చేస్తుంది. ఎక్కువ సమయం  
కూర్చోవడం లేదా మంచం మీద ఉండడం (కదలలేనిది), అనారోగ్య సిరలు మరియు గర్భం  
కారణంగా ఇది అభివృద్ధి చెందుతుంది. కొన్ని మందులు, అలెర్జీలు లేదా గుండె  
వైఫల్యం, కాలేయ వ్యాధి మరియు మూత్రపిండ వ్యాధి వంటి తీవ్రమైన అంతర్లీన  
రుగ్మతలు కూడా ఎడెమాకు కారణం కావచ్చు.  
  
ఆహారంలో సోడియం తీసుకోవడం తగ్గించడం వంటి ఆహార మార్పులు ద్రవం ఓవర్‌లోడ్‌ను  
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చికిత్సలో ఫ్యూరోసెమైడ్ మరియు బుమెటానైడ్ వంటి  
మూత్రవిసర్జనల వాడకం ఉంటుంది, ఇది ఎడెమా ద్రవాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ  
మూత్రవిసర్జన చేసే రోగులు సాధారణంగా పొటాషియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలని  
లేదా అరటిపండ్లు, ఆరెంజ్ జ్యూస్, టమోటాలు, బంగాళదుంపలు మొదలైన పొటాషియం  
అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు  
పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది. ) ప్రమేయం ఉన్న ఫేస్ అబ్డామెన్ లింబ్స్  
కిడ్నీ ఊపిరితిత్తుల గుండె వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: ప్రతి వెయ్యికి 0.62  
నుండి 11.8 (2016) భారతదేశం: 18% (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు  
హైపోథైరాయిడిజం క్యాపిల్లరీ లీక్ సిండ్రోమ్ యాంజియోడెమా ఆటోమేటిక్  
ఇన్‌ఫ్లమేటరీ వ్యాధి ఆంజియోడెమా లైత్రోమెటిక్ ఒబేసిటీ స్థానికీకరించిన వాపు  
ma ఉర్టికేరియా సెల్యులైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు /ఇమేజింగ్ రక్త  
పరీక్ష: కిడ్నీ ఫంక్షన్ టెస్ట్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు లివర్ ఫంక్షన్  
టెస్ట్ ఇమేజింగ్‌తో పాటు పూర్తి రక్త గణన (CBC): ఛాతీ యొక్క ఎక్స్-రే,  
ఎకోకార్డియోగ్రఫీ మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI). చికిత్స  
మూత్రవిసర్జనలు: ఎసిటజోలమైడ్, థియోఫిలిన్, ఫ్యూరోసెమైడ్ మరియు అమిలోరైడ్  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: డెక్సామెథాసోన్ అన్ని రకాల ఎడెమాలను చూస్తుంది  
  
వివిధ రకాల ఎడెమాలు ఉన్నాయి:  
  
1. పెరిఫెరల్ ఎడెమా: కాళ్లు, పాదాలు మరియు చీలమండలు వంటి పరిధీయ భాగాల  
 ఎడెమా.  
  
2. పెడల్ ఎడెమా: పాదాల ఎడెమా.  
  
3. పల్మనరీ ఎడెమా: ఇది ఊపిరితిత్తుల గాలి ప్రదేశాలలో ద్రవాలు చేరడం ద్వారా  
 వర్గీకరించబడుతుంది, ఇది శ్వాసకోశ వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు.  
  
4. సెరిబ్రల్ ఎడెమా: మెనింజైటిస్ లేదా ఎన్సెఫాలిటిస్ కారణంగా ఇస్కీమిక్  
 స్ట్రోక్, క్యాన్సర్, లేదా మెదడు వాపు కారణంగా మెదడులో నీటి కంటెంట్  
 పెరగడం.  
  
5. ఆంజియోడెమా: ఇది సాధారణంగా ముఖంపై సంభవిస్తుంది మరియు చర్మం యొక్క  
 ఉపరితలంపై కాకుండా చర్మం కింద వాపు ఏర్పడే దద్దుర్లు నుండి భిన్నంగా  
 ఉంటుంది.  
  
6. వంశపారంపర్య ఆంజియోడెమా: ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే  
 అరుదైన జన్యుపరమైన పరిస్థితి. ఈ రకమైన వాపు సాధారణంగా ముఖం,  
 జననేంద్రియాలు మరియు పొత్తికడుపుపై ప్రభావం చూపుతుంది.  
  
7. పాపిల్డెమా: పుర్రె లోపల మరియు మెదడు చుట్టూ ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడి  
 పెరగడం వల్ల కంటి యొక్క ఆప్టిక్ నరాల వాపు.  
  
8. మాక్యులార్ ఎడెమా: రక్తనాళాలు మాక్యులా అని పిలువబడే రెటీనాలోని ఒక  
 భాగంలోకి లీక్ అయినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది, ఇది ఉబ్బుతుంది.  
  
9. డిపెండెంట్ ఎడెమా: ఇది గురుత్వాకర్షణ మరియు స్థానం ద్వారా  
 ప్రభావితమయ్యే కాళ్లు మరియు దిగువ శరీరంలో సంభవించే వాపు.  
  
10. స్క్రోటల్ లింఫెడెమా: ఇది వృషణాల చుట్టూ ద్రవం చేరడం వల్ల స్క్రోటమ్  
 యొక్క విస్తరణ కారణంగా సంభవిస్తుంది.  
  
11. లిపెడెమా: ఇది కొవ్వు (కొవ్వు) కణజాలం యొక్క రుగ్మత, ఇది కాళ్ళు మరియు  
 తుంటి వాపుకు కారణమవుతుంది.  
  
12. అసిటిస్: ఇది పొత్తికడుపులోని ఖాళీలలో ద్రవం సేకరించే పరిస్థితి.  
  
13. ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్: ఇది ఛాతీలో (ఊపిరితిత్తుల లేదా ప్లూరల్ కేవిటీ) ఈ  
 ద్రవం యొక్క అసాధారణమైన, అధిక సేకరణ. ప్లూరల్ ఎఫ్యూషన్ యొక్క అత్యంత  
 సాధారణ కారణం గుండె వైఫల్యం.  
  
14. అనసర్కా: ఇది మొత్తం శరీరం యొక్క సాధారణ వాపుకు దారితీసే వైద్య  
 పరిస్థితి.  
  
ఈ పరిస్థితిని తీవ్రమైన సాధారణీకరించిన ఎడెమా లేదా భారీ ఎడెమా అని కూడా  
అంటారు.  
  
15. ఇడియోపతిక్ ఎడెమా: నిర్దిష్ట కారణం లేకుండా కణజాలంలో ద్రవం చేరడం.  
  
ఎడెమాను కూడా స్థూలంగా ఇలా వర్గీకరించవచ్చు:  
  
1. పిట్టింగ్ ఎడెమా: ఈ స్థితిలో, చర్మంపై ఒత్తిడిని ప్రయోగించి  
 తొలగించినప్పుడు డిప్రెషన్ కనిపిస్తుంది.  
  
2. నాన్-పిట్టింగ్ ఎడెమా: ఇది ఒక రకమైన ఎడెమా, దీనిలో ఒత్తిడిని  
 ప్రయోగించినప్పుడు డిప్రెషన్ ఉండదు. ఎడెమా యొక్క లక్షణాలు  
  
ఎడెమా యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: 1. వాపు కణజాలంలో  
ద్రవం నిలుపుకోవడం వల్ల ఎడెమాలో వాపు వస్తుంది. వాపు పాదాలు, చీలమండలు  
మరియు కాళ్ళను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే ఇది ముఖం, చేతులు మరియు  
ఉదరం వంటి ఇతర భాగాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. 2. సాగదీసిన మరియు మెరిసే  
చర్మం ఎడెమాలో, వాపు ప్రాంతం పైన ఉన్న చర్మం సాగదీయడం మరియు నిగనిగలాడేలా  
కనిపిస్తుంది. చర్మం సాగదీయడం అనేది చర్మాన్ని లాగే అదనపు ద్రవం కారణంగా  
ఉంటుంది. 3. పిట్టింగ్ పేలవమైన ప్రసరణ లేదా అదనపు ద్రవాలను నిలుపుకోవడం  
పిట్టింగ్ ఎడెమాకు అత్యంత సాధారణ కారణాలు. కనీసం 5 సెకన్ల పాటు వేలితో వాపు  
ఉన్న ప్రదేశాన్ని సున్నితంగా నొక్కి, ఆపై మీ వేలిని తీసివేయడం ద్వారా  
చర్మంలో డింపుల్ ఏర్పడుతుంది. 4. బాధాకరమైన శరీర భాగాలు నొప్పి నొప్పి  
స్థానికంగా లేదా సాధారణం కావచ్చు. ఇది ఎడెమా యొక్క మూల కారణంపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. అధిక ద్రవం మరియు చెదిరిన సెల్యులార్ కార్యకలాపాలు ఎడెమాలో  
నొప్పికి కారణం. 5. బరువు పెరుగుట వివరించలేని బరువు పెరగడం ద్రవం నిలుపుదల  
వల్ల కావచ్చు. బరువు పెరగడం వల్ల అవయవాలు, చేతులు, పాదాలు, ముఖం లేదా  
పొత్తికడుపు ఉబ్బినట్లు కనిపిస్తాయి. 6. మూత్ర విసర్జన తగ్గడం మూత్రపిండ  
వ్యాధి ఎడెమాకు మూలకారణం అయితే, మూత్ర విసర్జన ప్రభావితం కావచ్చు.  
మూత్రపిండాలు రక్త శుద్దీకరణలో సహాయపడే ముఖ్యమైన అవయవాలు. ఈ ప్రక్రియలో,  
టాక్సిన్స్ మరియు వ్యర్థాలతో పాటు అదనపు ద్రవం మూత్రం రూపంలో  
తొలగించబడుతుంది. మూత్రపిండ రుగ్మతలలో, మూత్రపిండము తగినంత పరిమాణంలో  
మూత్రాన్ని ఉత్పత్తి చేయడంలో విఫలమవుతుంది మరియు ఫలితంగా, ఎడెమా అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. 7. ఊపిరితిత్తులు శరీరానికి తగినంత ఆక్సిజన్‌ను అందించలేకపోవడం  
వల్ల శ్వాస ఆడకపోవడం. శ్వాస ఆడకపోవడం క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. 8.  
ఛాతీ నొప్పి పల్మనరీ ఎడెమా యొక్క మరొక లక్షణం. పల్మనరీ ఎడెమా యొక్క మూల  
కారణం గుండె సంబంధిత వ్యాధి లేదా ఛాతీ గాయం అయితే అది తీవ్రమైన ఛాతీ  
నొప్పితో ఉండవచ్చు.  
  
ఛాతీ నొప్పి నిర్లక్ష్యం చేయవలసిన విషయం కాదు! ఇది ప్రాణాంతకమైనది మరియు  
తక్షణ శ్రద్ధ అవసరం కావచ్చు. ఛాతీ నొప్పి విషయంలో అనుసరించాల్సిన ప్రథమ  
చికిత్స చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి! ఎడెమా కారణాలు చిన్న  
రక్త ధమనులు (కేశనాళికలు) లీక్ ద్రవం మరియు ద్రవం పరిసర కణజాలాలలో  
సేకరించినప్పుడు, అది ఎడెమాకు దారితీస్తుంది.  
  
ఇది వక్రీకృత చీలమండ, తేనెటీగ కుట్టడం లేదా చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కావచ్చు.  
ఇన్ఫెక్షన్ వంటి కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. మీ రక్త  
నాళాల నుండి ఎక్కువ ద్రవం ఇన్ఫెక్షన్-పోరాట తెల్ల రక్త కణాలతో విస్తరించిన  
ప్రాంతాన్ని నింపుతుంది.  
  
అయినప్పటికీ, ఎడెమా తీవ్రమైన అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులను కూడా  
సూచిస్తుంది: 1. రక్తప్రసరణ గుండె ఆగిపోవడం గుండె వైఫల్యంలో ఒకటి లేదా  
రెండు గుండె దిగువ గదులు రక్తాన్ని ప్రభావవంతంగా పంప్ చేసే సామర్థ్యాన్ని  
కోల్పోతాయి. రక్తం కాళ్లు, చీలమండలు మరియు పాదాలలో బ్యాక్ అప్ చేయవచ్చు,  
ఫలితంగా ఎడెమా ఏర్పడుతుంది.  
  
ఈ రుగ్మత కొన్నిసార్లు ఊపిరితిత్తులలో (పల్మనరీ ఎడెమా) ద్రవం  
పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది, దీని ఫలితంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది  
ఏర్పడుతుంది.  
  
మీ గుండె ఆరోగ్యం గురించి చింతిస్తున్నారా? మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుకోవడానికి కార్డియాలజిస్టుల 5 చిట్కాలను చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
2. కాలేయ గాయం (సిర్రోసిస్) ఫలితంగా లివర్ సిర్రోసిస్ అస్సైట్స్ (ఉదర  
 కుహరంలో ద్రవం చేరడం) మరియు కాళ్ళలో ద్రవం చేరడం సంభవించవచ్చు.  
3. కిడ్నీ వ్యాధి కిడ్నీ లేదా మూత్రపిండ వ్యాధి వల్ల కూడా ఎడెమా రావచ్చు.  
 కిడ్నీ వ్యాధి శరీరంలో ద్రవం మరియు సోడియం నిలుపుదలకి దారితీయవచ్చు,  
 దీని వలన కాళ్లు ఉబ్బుతాయి.  
4. కాళ్ళలోని సిరలకు నష్టం లెగ్ సిరలలోని వన్-వే వాల్వ్‌లు బలహీనపడటం లేదా  
 నాశనమై రక్తం చేరి వాపును ఉత్పత్తి చేస్తుంది.  
  
లెగ్ సిరల్లో ఒకదానిలో రక్తం గడ్డకట్టడం (డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్, లేదా  
DVT) ఒక కాలులో అకస్మాత్తుగా వాపు, అలాగే దూడ కండరాల నొప్పికి  
కారణమవుతుంది. ఈ పరిస్థితిలో, వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. 5. సరిపోని  
శోషరస వ్యవస్థ కణజాలం నుండి అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించడంలో శోషరస వ్యవస్థ  
సహాయం చేస్తుంది. ఈ వ్యవస్థ ప్రభావితమైతే, క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్సలో వలె,  
శోషరస కణుపులు మరియు శోషరస ధమనులు సరిగా పనిచేయకపోవచ్చు, దీని ఫలితంగా  
ఎడెమా ఏర్పడుతుంది. 6. ప్రోటీన్ లోపం అల్బుమిన్ మరియు రక్తంలోని ఇతర  
ప్రోటీన్లు స్పాంజ్‌ల వలె ప్రవర్తిస్తాయి, తద్వారా ద్రవం మీ రక్తనాళాల  
ద్వారా స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఆహారంలో ప్రోటీన్ యొక్క లోపం  
ద్రవం చేరడం మరియు ఎడెమాకు దారితీయవచ్చు. అయితే, ఇది చాలా అరుదుగా కారణం.  
7. అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు ఎడెమా అనేది అలెర్జీ ప్రతిస్పందనల యొక్క సాధారణ  
దుష్ప్రభావం. అలెర్జీ కారకాలకు ప్రతిస్పందనగా సమీపంలోని రక్త నాళాలు  
ప్రభావిత ప్రాంతంలోకి ద్రవాన్ని లీక్ చేస్తాయి. 8. తల గాయం సెరిబ్రల్ ఎడెమా  
తక్కువ రక్త సోడియం, ఎత్తైన ప్రదేశాలు, మెదడు కణితులు మరియు మెదడులోని  
ద్రవం ప్రవాహాన్ని నిరోధించడం (హైడ్రోసెఫాలస్) వల్ల కావచ్చు. తలనొప్పి,  
దిక్కుతోచని స్థితి మరియు అపస్మారక స్థితి అన్నీ సాధ్యమయ్యే లక్షణాలు. 9.  
క్రిటికల్ అనారోగ్యం కాలిన గాయాలు, ప్రాణాంతక అంటువ్యాధులు మరియు ఇతర  
పరిస్థితులు ద్రవం ఆచరణాత్మకంగా అన్ని కణజాలాలలోకి లీక్ చేయడానికి  
అనుమతించే ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించగలవు. ఇది శరీరం అంతటా ఎడెమాకు  
దారితీస్తుంది. 10. ఎంఫిసెమా ఇది ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితి, ఇది  
ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండెలో ఒత్తిడి పెరిగితే కాళ్లు మరియు పాదాలలో కూడా  
వాపును కలిగిస్తుంది. నీకు తెలుసా? పల్మనరీ ఫంక్షన్ టెస్ట్ అని పిలిచే ఒక  
సాధారణ పరీక్ష ద్వారా మీరు మీ ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని కొలవవచ్చు. దాని  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి! ఎడెమాకు ప్రమాద కారకాలు అనేక  
కారణాలు మీ ఎడెమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
1. గర్భం: పిండం మరియు మావికి ఎక్కువ ద్రవం అవసరమవుతుంది, అందువల్ల శరీరం  
 మరింత సోడియం మరియు నీటిని నిలుపుకుంటుంది, దీని వలన ఎడెమాకు మరింత  
 అవకాశం ఉంటుంది.  
  
2. కొన్ని మందులను తీసుకోవడం: కింది మందులు ఎడెమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి:  
 రక్తపోటును తగ్గించే మందులు నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
 మెడిసిన్స్ (NSAIDలు) ఈస్ట్రోజెన్‌లు థియాజోలిడినియోన్స్ (ఓరల్ యాంటీ  
 డయాబెటిక్ మెడిసిన్) కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ (ప్రెడ్నిసోన్ మరియు  
 మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ వంటివి)  
  
3. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం లేదా నిలబడటం: ఇది ఎడెమాకు కారణమవుతుంది,  
 ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో, పాదాలు, చీలమండలు మరియు దిగువ కాళ్ళలో అదనపు  
 ద్రవం పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది.  
  
4. అధిక సోడియం వినియోగం: ఎక్కువ ఉప్పు (సోడియం) తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని  
 కణజాలాలలో అధిక ద్రవం పేరుకుపోవడం వల్ల వేళ్లపై మరియు చీలమండల చుట్టూ  
 వాపు వస్తుంది.  
  
5. ఊబకాయం: అనేక అధ్యయనాలు పెరిగిన బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ ఎడెమా అభివృద్ధికి  
 సంబంధించిన ప్రమాద కారకంగా విస్తృతంగా గుర్తించబడిందని నిరూపించాయి.  
  
6. అనియంత్రిత మధుమేహం: మధుమేహం మీ రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తుంది  
 మరియు దిగువ అంత్య భాగాలలో ద్రవం పేరుకుపోయేలా చేస్తుంది. మధుమేహం ఉన్న  
 వ్యక్తులు తరచుగా దిగువ అంత్య భాగాల (LE) ఎడెమాతో ఉంటారు.  
  
7. బహిష్టుకు ముందు హార్మోన్ల మార్పులు: 92% స్త్రీలలో ఎడెమా  
 కనిపిస్తుంది, ప్రధానంగా ఋతు చక్రం యొక్క రెండవ దశలో నీరు నిలుపుదలకి  
 కారణమయ్యే హార్మోన్ ప్రొజెస్టెరాన్ కారణంగా. పీ-మెన్‌స్ట్రువల్  
 సిండ్రోమ్ (PMS) నిజమే! మీరు ఎప్పుడైనా మూడ్ స్వింగ్స్, లేత రొమ్ములు,  
 ఆహార కోరికలు, అలసట, చిరాకు మరియు మీ పీరియడ్స్‌కు ముందు డిప్రెషన్‌ని  
 అనుభవించారా? సరే, కారణం పూర్తిగా అర్థం కాలేదు కానీ ఇది ఋతు చక్రంలో  
 హార్మోన్లలో మార్పులను కలిగి ఉంటుంది. PMS గురించి మరింత చదవండి.  
 చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఎడెమా నిర్ధారణ మీకు వాపు లేదా ఉబ్బడం,  
 పొడిబారిన చర్మం, బరువు పెరగడం లేదా మూత్ర విసర్జనలో మార్పు వంటి ఎడెమా  
 యొక్క ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించడం  
 మంచిది.  
  
మీ వైద్యుడు శారీరక పరీక్ష చేసి, మీ వైద్య చరిత్రకు సంబంధించిన కొన్ని  
ప్రశ్నలు అడగవచ్చు. శారీరక పరీక్ష సాధారణంగా వాపు ప్రాంతంలో చర్మాన్ని  
తనిఖీ చేస్తుంది. డాక్టర్ వాపు ఉన్న భాగాన్ని 15 - 20 సెకన్ల పాటు  
సున్నితంగా నొక్కడం ద్వారా అది పల్లాన్ని వదిలివేసిందో లేదో చూడవచ్చు.  
కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి డాక్టర్ మరికొన్ని పరీక్షలను అడగవచ్చు:  
  
1. ఛాతీ యొక్క ఎక్స్-రే: ఛాతీ ఎక్స్-రే పల్మనరీ ఎడెమా నిర్ధారణను  
 నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శ్వాసలోపం యొక్క ఇతర కారణాలను  
 తోసిపుచ్చుతుంది.  
  
2. యూరిన్ రొటీన్ మైక్రోస్కోపీ: మూత్రంలో ప్రోటీన్ ఉనికిని తనిఖీ  
 చేయడానికి మూత్ర నమూనా విశ్లేషించబడుతుంది. ప్రోటీన్లు తిరిగి  
 శోషించబడతాయి మరియు మూత్రంలో తొలగించబడవు. మూత్రపిండ వ్యాధులలో,  
 మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడంలో విఫలమవుతాయి మరియు ఫలితంగా, ప్రోటీన్  
 మరియు అల్బుమిన్ మూత్రంలో విసర్జించబడతాయి. అదే సమయంలో, విషాన్ని కలిగి  
 ఉన్న ద్రవం అలాగే ఉంచబడుతుంది, ఇది పేరుకుపోతుంది మరియు ఎడెమాకు  
 దారితీస్తుంది.  
  
3. అల్ట్రాసౌండ్: ఇది ఎడెమా పంపిణీని తనిఖీ చేయడానికి సహాయపడే పరీక్ష.  
 ఎడెమా యొక్క తీవ్రత మరియు వ్యాప్తి అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా  
 నిర్ణయించబడుతుంది.  
  
4. ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ (ECG): ఈ పరీక్షలో ఎడెమా యొక్క ఏవైనా కార్డియాక్  
 కారణాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు.  
  
5. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఎడెమా అభివృద్ధికి దారితీసే  
 ఎముక మజ్జలో ఏదైనా నష్టాన్ని గుర్తించడంలో పరీక్ష సహాయపడుతుంది.  
  
6. రక్త పరీక్ష: మూత్రపిండాల పనితీరు పరీక్ష, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు కాలేయ  
 పనితీరు పరీక్షతో పాటు పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఎడెమా యొక్క కారణాలను  
 నిర్ధారించడంలో ఉపయోగపడుతుంది.  
  
కొన్ని సందర్భాల్లో, అలెర్జీ పరీక్షలు, వైరల్ లేదా బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్  
కోసం పరీక్షలు లేదా విషపూరిత పరీక్షలు సిఫార్సు చేయబడతాయి. పరిస్థితి  
ఆధారంగా అదనపు సెరోలాజికల్ పరీక్షలు చేయవచ్చు.  
  
మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను మాతో చేయించుకోండి, ఇక్కడ రోగి సౌకర్యం మరియు భద్రతకు  
అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
ప్రముఖులు రానా దగ్గుబాటిని ప్రభావితం చేశారు ప్రముఖ భారతీయ నటుడు, రానా  
దగుబట్టి, అతను గుండె మరియు మూత్రపిండాల సమస్యలతో ఎలా వ్యవహరించాడో గురించి  
మాట్లాడారు. తన అనారోగ్యంతో సంబంధం ఉన్న ఎడెమా మొదట్లో తన వ్యాయామ  
దినచర్యను ఎలా ప్రభావితం చేసిందో కూడా అతను పేర్కొన్నాడు, అయితే అతను  
దానిని ఎదుర్కోగలిగాడు మరియు కోలుకోగలిగాడు. సెలీనా గోమెజ్ ప్రముఖ గాయని  
మరియు నటి సెలీనా గోమెజ్ లూపస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఇది మూత్రపిండ వైఫల్యం  
మరియు మూత్రపిండ ఎడెమాకు దారితీసింది. ఆమె తన స్నేహితురాలు ఫ్రాన్సియా  
రేసియా నుండి కిడ్నీ మార్పిడి చేయించుకుంది మరియు ఇప్పుడు బాగానే ఉంది.  
ఎడెమా నివారణ  
  
ఎడెమాను నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని సాధారణ  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. శారీరక శ్రమ శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటానికి  
ప్రయత్నించండి. కదలకుండా ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం లేదా నిలబడటం సిఫారసు  
చేయబడలేదు.  
  
మూవింగ్ ప్రభావితమైన శరీర ప్రాంతంలో, ముఖ్యంగా కాళ్ళ కండరాలను సక్రియం  
చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అదనపు ద్రవాన్ని గుండెకు తిరిగి పంపడంలో  
సహాయపడుతుంది. ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు, లేచి షికారు చేయండి, ముఖ్యంగా మీరు  
ఎగురుతూ ఉంటే.  
  
నడక మీ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే 5 అద్భుతమైన మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు  
చదవండి!  
  
2. తక్కువ సోడియం ఆహారం తీసుకోండి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ సోడియం తీసుకోవడం  
 మానుకోండి. తక్కువ ఉప్పు ఆహారం అధిక రక్తపోటు మరియు ఎడెమాను  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.  
3. మీ కాళ్లను పైకి లేపండి కాళ్లను గుండె స్థాయి కంటే 30 నిమిషాల పాటు  
 రోజుకు మూడు లేదా నాలుగు సార్లు పైకి లేపడం వల్ల కాలు, చీలమండ మరియు  
 పాదాల వాపుకు సహాయపడుతుంది. చిన్న సిరల అనారోగ్యాలు ఉన్నవారికి,  
 ఎడెమాను తొలగించడానికి కాళ్ళను పైకి లేపడం సరిపోతుంది.  
4. నీరు త్రాగుట ద్రవ నిలుపుదల వాపుకు కారణమైనప్పటికీ, త్రాగునీరు ఎడెమాను  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వాపును తగ్గించడానికి, ప్రతిరోజూ 8-10  
 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. శరీరం నిర్జలీకరణం అయినప్పుడు, అది ఇప్పటికే  
 కలిగి ఉన్న ద్రవాలను నిర్వహిస్తుంది. దీని ఫలితంగా ఎడెమా వస్తుంది.  
5. మద్యం మానుకోండి మద్య పానీయాలు తీసుకోవడం మానుకోండి. ఆల్కహాల్ తాగడం  
 వల్ల పునరావృత వాపు ఏర్పడితే, అది మూత్రపిండాలు, కాలేయం లేదా గుండెకు  
 సంబంధించిన సమస్యను సూచిస్తుంది.  
6. మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మెగ్నీషియం లోపం శరీరంలో నీరు  
 నిలుపుదలకి దారితీస్తుంది. టోఫు, బచ్చలికూర, జీడిపప్పు, బాదం, డార్క్  
 చాక్లెట్, బ్రోకలీ మరియు అవకాడోస్ వంటి మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే  
 ఆహారాలు తినడం వల్ల ఎడెమాను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మీరు మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్లను కొనుగోలు చేయాలనుకుంటున్నారా? ఉత్తమ  
పొటాషియం సప్లిమెంట్ల నుండి ఎంచుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే  
బ్రౌజ్ చేయండి!  
  
7. ఫుట్ మసాజ్ మసాజ్ వాపు అడుగుల ఉపశమనానికి సమర్థవంతమైన విధానం. ఇది  
 ద్రవాలను హరించడం మరియు ఎడెమాను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం,  
 ఎక్కువ గంటలు నిలబడి ఉండడం, సుదీర్ఘ ప్రయాణాల తర్వాత మీ పాదాలకు మసాజ్  
 చేయడం మంచిది.  
8. పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పెంచండి అధిక రక్తపోటు మరియు నీరు  
 నిలుపుదల పొటాషియం లోపం యొక్క లక్షణాలు. చిలగడదుంపలు, అరటిపండ్లు,  
 సాల్మన్, చికెన్ మరియు వైట్ బీన్స్‌తో సహా పొటాషియం అధికంగా ఉండే  
 ఆహారాలు తీసుకోవాలి. మూత్రపిండాల సమస్యల విషయంలో, మీ పొటాషియం  
 వినియోగాన్ని పెంచే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
గుండె మరియు ఎముకల సాధారణ పనితీరుకు పొటాషియం ముఖ్యం! పొటాషియం అధికంగా  
ఉండే టాప్ 50 భారతీయ ఆహారాల గురించి తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు!  
  
9. పార్శ్వ వైపులా పడుకోండి వీలైతే మీ వైపు పడుకోండి. మీ శరీరం యొక్క  
 దిగువ నుండి మీ గుండెకు రక్తాన్ని రవాణా చేసే సిరపై ఒత్తిడిని  
 తగ్గించడానికి వీలైతే మీ ఎడమ వైపున నిద్రించండి. ఇది ఎడెమాను  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
10. ఈత కొలనులో స్నానం చేయండి. కొలనులో, నిలబడి లేదా నడవడానికి  
 ప్రయత్నించండి. నీటి పీడనం మీ కాళ్ళలో కణజాలాన్ని కుదించడం ద్వారా మీ  
 అడుగుల మరియు చీలమండలలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మంచి ఆరోగ్యానికి ఈత కొట్టండి! ఈత వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి మరింత  
చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
జీవనశైలి మార్పుల కారణంగా ఎడెమా యొక్క లక్షణాలు ఎల్లప్పుడూ పరిష్కరించబడవు.  
  
ఇది గుండె, ఊపిరితిత్తులు లేదా మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన కొన్ని తీవ్రమైన  
అంతర్లీన వ్యాధి వల్ల కావచ్చు.  
  
మీరు తీవ్రమైన ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాస ఆడకపోవడం లేదా మూత్ర విసర్జనలో  
మార్పును అనుభవిస్తే, అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
పాల్గొన్న శరీర భాగాలపై ఆధారపడి ఎడెమాను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు:  
సాధారణ వైద్యుడు యూరాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్ పల్మోనాలజిస్ట్ కార్డియాలజిస్ట్  
ఆంకాలజిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
  
మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఎడెమా చికిత్స  
  
తేలికపాటి ఎడెమా సాధారణంగా దానంతట అదే క్లియర్ అవుతుంది, ప్రత్యేకించి మీరు  
ప్రభావితమైన అవయవాన్ని మీ గుండె పైకి లేపడం ద్వారా పనులను వేగవంతం చేస్తే.  
  
ఎడెమా చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు సెల్యులార్ స్పేస్‌లో ద్రవం  
పేరుకుపోవడాన్ని ఆపివేస్తాయి లేదా వాటిని తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. వారి  
చర్య విధానం ఆధారంగా, ఈ మందులు: 1. మూత్రవిసర్జన మూత్రవిసర్జన, తరచుగా నీటి  
మాత్రలు అని పిలుస్తారు, శరీరం నుండి అదనపు ఉప్పు (సోడియం) మరియు నీటిని  
తొలగించడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఇది ఎడెమాను క్లియర్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది.  
అవి: ఎసిటజోలమైడ్ థియోఫిలిన్ ఫ్యూరోసెమైడ్ (లాసిక్స్) క్లోర్తాలిడోన్  
(హైగ్రోటాన్) హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ (ఎసిడ్రిక్స్) అమిలోరైడ్ (మిడమోర్) 2.  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ విరుద్ధంగా అనిపించినప్పటికీ, కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
కొన్ని అధునాతన క్యాన్సర్ రోగుల చికిత్సలో పాత్రను కలిగి ఉంటాయి.  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్‌తో చికిత్స పెరిటుమోరల్ ఎడెమాను తగ్గిస్తుంది మరియు  
సిరలు మరియు శోషరస వ్యవస్థల సంకోచాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఫలితంగా తక్కువ ఎడెమా  
వస్తుంది. ఎడెమా చికిత్సలో ఉపయోగించే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: డెక్సామెథాసోన్  
బెటామెథాసోన్ మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఆటో ఇమ్యూన్  
డిజార్డర్స్ మరియు క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నిర్వహించడానికి  
ఉపయోగిస్తారు. అయితే, ఈ మందులను తీసుకునేటప్పుడు మీరు అనుసరించాల్సిన  
కొన్ని చేయాల్సినవి మరియు చేయకూడనివి ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోండి!  
  
3. బెంజోపైరోన్స్ శోషరస మరియు సిరల అనారోగ్యం వల్ల ఏర్పడే దీర్ఘకాలిక  
 ఎడెమా చికిత్సలో కొమరిన్ మరియు ఆక్సరుటిన్స్ వంటి బెంజోపైరోన్‌ల ఉపయోగం  
 ఆసక్తిని రేకెత్తించింది.  
  
సిరల వ్యాధిని ఎలా సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలో చదవండి. చదవడానికి నొక్కండి!  
  
ఎడెమా కోసం హోమ్-కేర్  
  
ఎడెమా నిర్వహణ మరియు చికిత్సలో ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు కీలక పాత్ర  
పోషిస్తాయి. ఎడెమాను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
చురుకుగా ఉండండి: కండరాలను, ముఖ్యంగా మీ కాళ్ళను కదిలించడం మరియు సక్రియం  
చేయడం, అదనపు ద్రవాన్ని మీ గుండె వైపు తిరిగి పంపడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఒక నిర్దిష్ట స్థితిలో ఎక్కువసేపు ఉండకండి: ఇది ఎడెమాకు దారితీసే సిరల  
పారుదలకి అంతరాయం కలిగించవచ్చు.  
  
మద్దతు లేకుండా ఎక్కువసేపు నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం మానుకోండి!  
గురుత్వాకర్షణ కొన్నిసార్లు మీ కాళ్ళు మరియు పాదాలలోకి ద్రవాన్ని లాగవచ్చు.  
ఇది వాపు మరియు నొప్పికి దారితీస్తుంది. నిర్ణీత వ్యవధిలో లేచి తిరగడం  
అవసరం.  
  
నొప్పి నుండి ఉపశమనానికి 5 సహజ నివారణల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు ధరించండి: మీ అవయవాలలో ఒకదానిలో ఎడెమా ఉంటే, మీరు మరింత  
వాపును నివారించడానికి కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు, స్లీవ్లు లేదా చేతి తొడుగులు  
ధరించవచ్చు. వాటిని ఉపయోగించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
మీ కాళ్లను నానబెట్టండి: ఎప్సమ్ సాల్ట్ (మెగ్నీషియం సల్ఫేట్) ఎడెమా మరియు  
ఇన్ఫ్లమేషన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నందున చల్లని  
ఎప్సమ్ సాల్ట్ బాత్‌లో కాళ్లను 15 నుండి 20 నిమిషాలు నానబెట్టడం చాలా  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
మసాజ్ ప్రయత్నించండి: ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని గట్టిగా మసాజ్ చేయడం, కానీ మీ  
గుండె వైపు బాధాకరమైన ఒత్తిడి లేని అదనపు ద్రవాన్ని ఆ ప్రాంతం నుండి బయటకు  
మార్చడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
సరిగ్గా తినండి: ఆస్పరాగస్, పార్స్లీ, దుంపలు, ద్రాక్ష, పచ్చి బఠానీలు, ఆకు  
కూరలు, పైనాపిల్, గుమ్మడికాయ, ఉల్లిపాయలు, లీక్స్ మరియు వెల్లుల్లి వంటివి  
సహజమైన మూత్రవిసర్జన ఆహారాలు కాబట్టి వాటిని తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా  
ఉంటుంది.  
  
యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి: బ్లూబెర్రీస్,  
చెర్రీస్, టొమాటోలు, స్క్వాష్ మరియు బెల్ పెప్పర్‌లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు  
ఎక్కువగా ఉంటాయి.  
  
హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: ఎడెమాకు నీరు ఉత్తమ సహజ నివారణ. మీరు ప్రతిరోజూ 7-8  
గ్లాసుల (2-3 లీటర్లు) నీటిని తినాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి.  
  
పొటాషియం తీసుకోవడం పెంచండి: నీటి నిలుపుదల పొటాషియం లోపం వల్ల  
సంభవించవచ్చు. మీకు ఆహార పరిమితులు లేకుంటే పొటాషియం అధికంగా ఉండే  
ఆహారాన్ని తినండి. స్వీట్ పొటాషియం, వైట్ బీన్స్, అరటిపండ్లు, సాల్మన్,  
పిస్తాపప్పులు మరియు చికెన్‌లో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది.  
  
ఉప్పు మరియు శుద్ధి చేసిన ఆహారాల వినియోగాన్ని తగ్గించండి: ఉప్పు ద్రవ  
నిలుపుదలని పెంచడం ద్వారా ఎడెమాను తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వైట్ బ్రెడ్,  
పాస్తా మరియు చక్కెర వంటి శుద్ధి చేసిన ఆహారాలకు కూడా దూరంగా ఉండాలి. ఎడెమా  
యొక్క సమస్యలు  
  
ఎడెమా, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఈ క్రింది వాటికి దారితీయవచ్చు:  
  
బాధాకరమైన ఎడెమా: వాపు యొక్క కారణాన్ని సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే, నొప్పి  
అసహ్యకరమైనదిగా మారుతుంది మరియు భరించలేనిదిగా మారుతుంది.  
  
నడవడం కష్టం: వాకింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఎడెమా నొప్పిని కలిగిస్తుంది.  
  
ఇన్ఫెక్షన్: వాపు ఉన్న ప్రదేశంలో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. వాపు భాగం యొక్క స్వల్పంగా గాయం లేదా రాపిడి అంటువ్యాధిగా  
మారుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ చర్మపు అల్సర్లకు కూడా దారి తీస్తుంది.  
  
యాంజియోసార్కోమా: ఇది రక్తనాళాలు మరియు శోషరస నాళాల లోపలి పొరలో అభివృద్ధి  
చెందే అరుదైన క్యాన్సర్. 10 సంవత్సరాలకు పైగా దీర్ఘకాలిక ఎడెమా ఉన్న  
రోగులలో యాంజియోసార్కోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం 10% ఉంది.  
  
కొన్ని ఇతర సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: కణజాల పొరల మధ్య మచ్చలు రక్త ప్రసరణ  
తగ్గింది ధమని, సిర, కీలు మరియు కండరాల వశ్యత తగ్గింది. ఎడెమా కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఎడెమాను ఎలా నియంత్రించాలి మరియు ఉపశమనం పొందాలనే దానిపై ఇక్కడ కొన్ని  
శీఘ్ర పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. 1. ఆయుర్వేద రాక్ సాల్ట్ (సెంధ నమక్): మంట  
మరియు వాపు నుండి ఉపశమనానికి, రాతి ఉప్పుతో గోరువెచ్చని నీటిలో మీ పాదాలను  
నానబెట్టండి. మీరు రాతి ఉప్పును మాత్రమే ఉపయోగించారని నిర్ధారించుకోండి,  
ఇది స్వచ్ఛమైన ఉప్పుగా భావించబడుతుంది. గ్రేప్‌ఫ్రూట్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్  
(అంగుర్ కా టెల్): గ్రేప్‌ఫ్రూట్ ఆయిల్ దాని యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు  
మూత్రవిసర్జన లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. గోరువెచ్చని నీటితో ఒక  
బకెట్‌లో కొన్ని చుక్కల ద్రాక్షపండు నూనెను జోడించడం వల్ల వాపు నుండి  
ఉపశమనం పొందవచ్చు. దోసకాయ మరియు నిమ్మకాయ నీరు (ఖీరా మరియు నింబు పానీ):  
దోసకాయ మరియు నిమ్మకాయలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి.  
నిమ్మకాయలు మరియు దోసకాయలలో ఉండే పోషకాలు సహజ మూత్రవిసర్జనగా సహాయపడతాయి.  
అవసరమైన పోషకాలు మరియు ఆర్ద్రీకరణను నిలుపుకుంటూ అదనపు నీటిని  
వదిలించుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ (టార్బుజ్): పుచ్చకాయ 92%  
నీటితో కూడిన సహజ మూత్రవిసర్జన. ఇది మూత్రవిసర్జనను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు  
అందువల్ల, నీటి నిలుపుదల మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలు  
(ధనియా కే బీజ్): కొత్తిమీర గింజలు శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి  
మరియు ఎడెమాను తగ్గించడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. ఒక కప్పు నీటిలో 2-3  
చెంచాల కొత్తిమీర గింజలను కలపండి. పరిమాణం సగానికి తగ్గే వరకు ఉడకబెట్టండి.  
వక్రీకరించు మరియు అది చల్లబరుస్తుంది. మెరుగైన ఫలితాల కోసం రోజుకు  
రెండుసార్లు రిపీట్ చేయండి. డాండెలైన్: డాండెలైన్ ఆకు మూత్రవిసర్జన  
కాబట్టి, ఇది ఎడెమా నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే దీనిని  
మూత్రవిసర్జన మందులతో పాటు తీసుకోకూడదు.  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం 5 సహజ ఆయుర్వేద నివారణల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు  
క్లిక్ చేయండి!  
  
2. యోగా యోగా రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడం ద్వారా ఎడెమాను తగ్గించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. ఎడెమాను తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని సాధారణ యోగా ఆసనాలు:  
 తడసన ఊర్ధహస్తోత్తసన పార్శ్వకోనాసన విపరీత కరణి సర్వంగాసన హలాసన సేతు  
 బంధ ఆసన అశ్వ సంచలన్ కటిచక్రాసన సూర్య నమస్కార్  
  
గమనిక: యోగా సాధన, ముఖ్యంగా పర్వత భంగిమ, అవయవాలలో ఎడెమాతో పోరాడుతుంది.  
కాళ్ళలోని కండరాలు మరియు నరాలను సాగదీయడం ద్వారా, తడసనా రక్త ప్రసరణను  
మెరుగుపరచడానికి మరియు నీటి నిలుపుదలని తగ్గిస్తుంది. మీ కాలి నుండి మీ తల  
వరకు మీ అన్ని కండరాలను, అతిచిన్న వాటిని కూడా విస్తరించే కొన్ని యోగా  
భంగిమలలో ఇది ఒకటి.  
  
యోగా వల్ల కలిగే 12 ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
3. ఆక్యుప్రెషర్ ఆక్యుప్రెషర్ అనేది శక్తి యొక్క ఉచిత ప్రవాహానికి సహాయపడే  
 ప్రయత్నంలో ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లను నొక్కడం. ఎడెమాను నిర్వహించడానికి  
 ఇది ఒక ప్రత్యామ్నాయ టెక్నిక్, ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడానికి  
 మరియు పాదాలు మరియు కాళ్ళలో వాపును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.  
 ఎడెమాతో జీవించడం  
  
మీరు ఎప్పుడైనా ఎడెమాను అనుభవిస్తే, కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు మరియు భంగిమ  
మార్పులతో దీనిని నిర్వహించవచ్చు. గుర్తుంచుకోండి, ఎడెమా అంతర్లీన  
మూత్రపిండాలు లేదా గుండె లేదా మూత్రపిండ వైఫల్యం, రక్తప్రసరణ గుండె జబ్బులు  
లేదా COPD వంటి పల్మనరీ సమస్యలను కూడా సూచిస్తుంది. అందువల్ల, ఈ దీర్ఘకాలిక  
పరిస్థితుల ఫలితంగా ఎడెమా కనిపించినట్లయితే, ఆహారం మరియు జీవనశైలి  
మార్పులతో పాటు, మీకు మందులు మరియు సరైన వైద్య పర్యవేక్షణ కూడా అవసరం  
కావచ్చు.  
  
ఎడెమా నిర్వహణలో సహాయపడే కొన్ని ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. ఎక్కువ గంటలు ఒకే చోట నిలబడడం లేదా కూర్చోవడం మానుకోండి, రక్త  
ప్రసరణ సజావుగా జరిగేలా మీ అవయవాలను కదిలిస్తూ ఉండండి. మరింత వాపును  
నివారించడానికి కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు, స్లీవ్లు లేదా చేతి తొడుగులు ధరించండి.  
కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, డీప్-ఫ్రైడ్ ఫుడ్, ఫ్యాట్-రిచ్ డైరీ, ఆల్కహాల్  
మరియు మాంసం వంటి ఎడెమా లక్షణాలను ప్రేరేపించే మరియు మరింత తీవ్రతరం చేసే  
ఆహారాలను నివారించండి. కాల్చిన వస్తువులలో ఉండే ట్రాన్స్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్  
తినడం మానుకోండి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పెంచండి.  
బ్లూబెర్రీస్, చెర్రీస్, టొమాటోలు, స్క్వాష్ మరియు బెల్ పెప్పర్‌లలో  
యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీకు ఆహార పరిమితులు లేకుంటే పొటాషియం  
అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. మీ ఉప్పు వినియోగాన్ని తగ్గించండి. వైట్  
బ్రెడ్, పాస్తా మరియు చక్కెర వంటి శుద్ధి చేసిన ఆహారాలను నివారించండి.  
గర్భధారణలో ఎడెమా శరీరంలోని అదనపు ద్రవం మరియు విస్తరిస్తున్న గర్భాశయం  
నుండి ఒత్తిడి కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో చీలమండలు మరియు పాదాలలో వాపు  
సంభవించవచ్చు. స్త్రీ యొక్క గడువు తేదీ సమీపిస్తున్న కొద్దీ, వాపు మరింత  
తీవ్రమవుతుంది, ముఖ్యంగా పదం ముగిసే సమయానికి.  
  
ముఖం లేదా చేతుల ఆకస్మిక వాపు ప్రీఎక్లంప్సియా (గర్భధారణ సమయంలో ఆకస్మిక  
అధిక రక్తపోటు) సూచిస్తుంది, చీలమండలు మరియు పాదాల యొక్క నిరాడంబరమైన వాపు  
సాధారణంగా ఆందోళనకు కారణం కాదు.  
  
ఆ ఇబ్బందికరమైన ఉబ్బిన చీలమండలను తగ్గించడానికి మరియు/లేదా నిరోధించడానికి  
ఈ సాధారణ పద్ధతులను ప్రయత్నించండి: ఎక్కువసేపు నిలబడటం మానుకోవాలి.  
ఎక్కువసేపు కూర్చున్నప్పుడు, తరచుగా సాగదీయండి. పడుకునేటప్పుడు ఎడమవైపు  
పడుకోవాలి. ఉదయం మంచం నుండి లేవడానికి ముందు, మీ నడుముకు చేరుకునే ప్రసూతి  
మద్దతు మేజోళ్ళు ధరించండి. మీరు పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలని  
నిర్ధారించుకోండి. తేమ లేదా వేడి వాతావరణంలో, చల్లగా మరియు హైడ్రేటెడ్ గా  
ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. మీ గర్భధారణ సౌకర్యవంతంగా ఉండాలనుకుంటున్నారా?  
గర్భం కోసం సిద్ధమవుతున్నప్పుడు, మీ మనస్సులో చాలా ప్రశ్నలు ఉన్నాయి.  
ప్రెగ్నెన్సీకి సంబంధించిన టాప్ 5 చిట్కాల గురించి చదవండి మరియు మీ అన్ని  
ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ప్రస్తావనలు  
Aslesha E. A Review on Edema. RRJPA | వాల్యూమ్ 5 | సంచిక 2 | ఆగస్ట్ -  
సెప్టెంబర్ 2016. ట్రేలు KP, స్టడ్డిఫోర్డ్ J, పికిల్ S, తుల్లీ AS. ఎడెమా:  
రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు. 2013 జూలై  
15;88(2):102-10. లెంట్-స్కోచెట్ D, జియాలాల్ I. ఫిజియాలజీ, ఎడెమా. [2021  
మే 9న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
(FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. ట్రేస్, కాథరిన్ పి మరియు  
ఇతరులు. "ఎడెమా: రోగ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ." అమెరికన్ కుటుంబ వైద్యుడు  
వాల్యూమ్. 88,2 (2013): 102-10. ఆనంద్, IS మరియు ఇతరులు. "దీర్ఘకాలిక  
తీవ్రమైన రక్తహీనతలో ఎడెమా యొక్క పాథోజెనిసిస్: శరీర నీరు మరియు సోడియం,  
మూత్రపిండ పనితీరు, హేమోడైనమిక్ వేరియబుల్స్ మరియు ప్లాస్మా హార్మోన్ల  
అధ్యయనాలు." బ్రిటిష్ హార్ట్ జర్నల్ వాల్యూమ్. 70,4 (1993): 357-62.  
doi:10.1136/hrt.70.4.357. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్,  
జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్  
(IQWiG); 2006-. ఎడెమా యొక్క కారణాలు మరియు సంకేతాలు. 2008 నవంబర్ 5 [2016  
డిసెంబర్ 30న నవీకరించబడింది]. స్టౌట్, N మరియు ఇతరులు. "దిగువ అంత్య భాగాల  
దీర్ఘకాలిక ఎడెమా: కంప్రెషన్ థెరపీ క్లినికల్ రీసెర్చ్ ట్రయల్స్ కోసం  
అంతర్జాతీయ ఏకాభిప్రాయ సిఫార్సులు." ఇంటర్నేషనల్ యాంజియాలజీ: ఇంటర్నేషనల్  
యూనియన్ ఆఫ్ యాంజియాలజీ వాల్యూం యొక్క ఒక పత్రిక. 31,4 (2012): 316-29.  
త్సాయ్, ఫెంగ్-హువా & చు, ఐ-హువా & లిన్, త్జు-యా & లియాంగ్, జింగ్-మిన్ &  
హ్సు, హ్సియు-టావో & వు, వెన్-లాన్. (2016) ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్  
ఉన్న మహిళల్లో ఎడెమా తగ్గింపుపై యోగా ప్రభావంపై ప్రాథమిక ఆధారాలు.  
యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇంటిగ్రేటివ్ మెడిసిన్. 10.1016/j.eujim.2016.10.001.  
Tacani PM, రిబీరో Dde O, బారోస్ Guimarães BE, మచాడో AF, Tacani RE.  
ప్రీమెన్‌స్ట్రల్ సిండ్రోమ్‌లో లక్షణాలు మరియు ఎడెమా పంపిణీ యొక్క లక్షణం.  
Int J ఉమెన్స్ హెల్త్. 2015 మార్చి 11;7:297-303. InformedHealth.org  
[ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్  
ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. ఎడెమా యొక్క కారణాలు మరియు  
సంకేతాలు. 2008 నవంబర్ 5 [2016 డిసెంబర్ 30న నవీకరించబడింది]. మేరీ వుడ్స్.  
ఎడెమా మరియు లింఫోడెమా అభివృద్ధికి ప్రమాద కారకాలు. బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్  
నర్సింగ్, 2019, వాల్యూం 28, నం 4. వు SC, క్రూస్ RT, స్క్రాట్‌స్కీ M,  
ఓవర్‌స్ట్రీట్ J, యల్లా SV, విండర్ M, ఓర్టిజ్ J, ఆండర్సన్ CA. మధుమేహం  
ఉన్న రోగులలో దిగువ అంత్య భాగాల ఎడెమా నియంత్రణ: తేలికపాటి కంప్రెషన్  
డయాబెటిక్ సాక్స్ యొక్క సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేసే డబుల్ బ్లైండ్ రాండమైజ్డ్  
కంట్రోల్డ్ ట్రయల్. డయాబెటిస్ రెస్ క్లిన్ ప్రాక్టీస్. 2017 మే;127:35-43.  
Pk, కవిఅరసన్ & PVS, ప్రసాద్ & K, కన్నాంబల్. (2020) లింఫోడెమాపై సమీక్ష -  
కారణాలు, గందరగోళాలు మరియు సమస్యలు. IP ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్  
ఎక్స్‌పెరిమెంటల్ డెర్మటాలజీ. 6. 300-306. 10.18231/j.ijced.2020.061.  
  
==================================================  
  
మెదడువాపు వ్యాధిని అక్యూట్ ఎన్సెఫాలిటిస్ సిండ్రోమ్ (AES), చమ్కీ బుఖార్  
మరియు చమ్కీ ఫీవర్ అని కూడా పిలుస్తారు. హిందీలో "చమ్కీ బుఖార్" అని  
పిలువబడే మెదడువాపు అనేది మెదడు యొక్క వాపుకు కారణమయ్యే వ్యాధి. ప్రపంచ  
ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, తీవ్రమైన ఎన్సెఫాలిటిస్ అనేది జ్వరం యొక్క  
తీవ్రమైన ప్రారంభం మరియు ఏ వయస్సులో మరియు సంవత్సరంలో ఏ సమయంలోనైనా వ్యక్తి  
యొక్క మానసిక స్థితిలో మార్పుగా నిర్వచించబడింది. మానసిక స్థితిలో  
మార్పులలో గందరగోళం, దిక్కుతోచని స్థితి, మతిమరుపు లేదా కోమా సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది మొదటి సారి మూర్ఛలకు కారణం కావచ్చు, ముఖ్యంగా  
పిల్లలలో, వారు సోకిన తర్వాత.  
  
అక్యూట్ ఎన్సెఫాలిటిస్ సిండ్రోమ్ (AES) అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ఎక్కువగా  
15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం వైరస్లు, అయితే, అరుదైన  
సందర్భాల్లో, బ్యాక్టీరియా, అలాగే శిలీంధ్రాలు లేదా ఆటో ఇమ్యూనిటీ  
అనారోగ్యానికి కారణమవుతాయి. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE), దోమల ద్వారా  
వ్యాపించే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఆసియాలో AESకి ప్రధాన కారణం.  
  
ఎన్సెఫాలిటిస్ అనేది వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి మరియు వెంటనే శ్రద్ధ  
అవసరం. ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్స దాని కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. యాంటీవైరల్,  
యాంటీబయాటిక్స్, ఇమ్యునోథెరపీ మరియు సపోర్టివ్ ట్రీట్‌మెంట్ ఎన్సెఫాలిటిస్  
నిర్వహణలో ప్రధానమైనవి.  
  
రికవరీ అనారోగ్యం సమయంలో అనుభవించిన లక్షణాల తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన దశ మరియు దాని తర్వాత ప్రభావాలు రెండూ రోగులకు మరియు  
వారి కుటుంబాలకు అధికం కావచ్చు. అయినప్పటికీ, వివిధ పునరావాస చికిత్సలు  
రోగులకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి. 15 సంవత్సరాల కంటే  
తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
  
లింగం ప్రభావితమైంది పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు)  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు వ్యాప్తి: 68,000 (2019) భారతదేశం: 10,485 (2018)  
అనుకరించే పరిస్థితులు మెదడు చీము బాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ సెప్సిస్ క్షయ  
శిలీంధ్ర ఇన్ఫెక్షన్ పారాసిటిక్ ఇన్ఫెక్షన్ సిఫిలిస్ డ్రోస్పిరియోసిస్  
ఆటోమోన్‌డెలిగ్నియోసిస్ సెస్సరీ ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ న్యూరోఇమేజింగ్  
లంబార్ పంక్చర్ ఎలక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రామ్ (EEG) ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెజర్  
మానిటరింగ్ (ICP) బ్రెయిన్ బయాప్సీ ట్రీట్‌మెంట్ ఇమ్యునోథెరపీ:  
స్టెరాయిడ్స్, IV యాంటీబాడీస్ & ప్లాస్మా ఎక్స్ఛేంజ్ యాంటీవైరల్ మందులు:  
ఎసిక్లోవిర్, గాన్సిక్లోవిర్, ఫోస్కార్నెట్ & వాన్టిబియోటిక్స్ సిన్  
సపోర్టివ్ కేర్ చూడండి ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క అన్ని లక్షణాలు  
  
తీవ్రమైన ఎన్సెఫాలిటిస్ జ్వరం మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్థితిలో  
మార్పుకు కారణమవుతుంది. ఇది మొదటిసారిగా, ముఖ్యంగా పిల్లలలో, ఒకసారి సోకిన  
మూర్ఛలకు కూడా కారణం కావచ్చు. ఈ పరిస్థితితో బాధపడుతున్న చాలా మందికి  
ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. అయినప్పటికీ, కొందరు ఇలాంటి లక్షణాలను  
అనుభవించవచ్చు: తలనొప్పి వాంతులు మెడ దృఢత్వం బలహీనత చిరాకులో పెరుగుదల  
గందరగోళం అయోమయం కోమా భ్రాంతులు మాట్లాడటం లేదా మాట్లాడలేకపోవడం (అఫాసియా)  
సమతుల్యత కోల్పోవడం (అటాక్సియా) అసంకల్పిత కదలికలు వ్యక్తిత్వ మార్పు 1%  
కంటే తక్కువ మందిలో ఇన్ఫెక్షన్ అనారోగ్యంగా మారుతుంది. సోకిన వారు.  
లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసే వ్యక్తులలో, సంక్రమణ తర్వాత లక్షణాలు  
కనిపించడానికి సాధారణంగా 5-15 రోజులు పడుతుంది.  
  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, AES వంటి లక్షణాలను చూపుతుంది: వినికిడి లోపం దృష్టి  
లోపం మూర్ఛలు అపస్మారక పక్షవాతం కోమా మెదడువాపుకు కారణాలు  
  
భారతదేశంలో ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క ప్రధాన కారణం వైరస్లు అయినప్పటికీ,  
బ్యాక్టీరియా, పరాన్నజీవులు, శిలీంధ్రాలు, రసాయనాలు, టాక్సిన్స్ మరియు  
క్యాన్సర్ (పారానియోప్లాస్టిక్ ఎన్సెఫాలిటిస్) కూడా వ్యాధికి కారణం  
కావచ్చు. వివిధ కారణాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:  
  
1. వైరస్లు ఆర్బోవైరస్లు, కీటకాల కాటు ద్వారా సంక్రమించే వైరస్లు, వైరల్  
 ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. వీటిలో జపనీస్  
 ఎన్సెఫాలిటిస్ మరియు టిక్-బోర్న్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్లు ఉన్నాయి.  
 డెంగ్యూ, గవదబిళ్లలు, మీజిల్స్, స్క్రబ్ టైఫస్, నిపా, జికా వైరస్‌లతో  
 బాధపడే వారికి మెదడువాపు వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు  
 సమాచారం. అలాగే, మెదడువాపుకు కారణమయ్యే ఇతర వైరస్‌లలో హెర్పెస్  
 సింప్లెక్స్ వైరస్ (HSV), ఎంట్రోవైరస్‌లు, ఎప్‌స్టీన్ బార్ వైరస్, దోమల  
 ద్వారా సంక్రమించే వైరస్‌లు, టిక్ బర్న్ వైరస్‌లు మరియు రాబిస్ వైరస్  
 ఉన్నాయి.  
  
2. స్వయం ప్రతిరక్షక శక్తి ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వంత ప్రతిరక్షకాలు లేదా  
 రోగనిరోధక కణాలు మెదడుపై దాడి చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు ఆటో ఇమ్యూన్  
 ఎన్సెఫాలిటిస్ సంభవిస్తుంది. ఇది దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ మరియు  
 బెహ్‌సెట్స్ వ్యాధి వంటి స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతల వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
3. క్యాన్సర్‌తో సంబంధం ఉన్న క్యాన్సర్ మెదడువాపును పారానియోప్లాస్టిక్  
 ఎన్సెఫాలిటిస్ అంటారు. ఇది నాడీ వ్యవస్థకు క్యాన్సర్ కణాల మెటాస్టాసిస్  
 లేదా కోగ్యులోపతి, స్ట్రోక్, జీవక్రియ మరియు పోషకాహార పరిస్థితులు  
 మరియు క్యాన్సర్ చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు వంటి క్యాన్సర్ యొక్క  
 ఏదైనా సంక్లిష్టత వలన సంభవిస్తుంది.  
  
4. ఇతర కారణాలు అరుదుగా, బ్యాక్టీరియా మరియు పరాన్నజీవులు మెదడువాపుకు  
 కారణమవుతాయి. లెప్టోస్పిరోసిస్ మరియు టాక్సోప్లాస్మోసిస్ యొక్క  
 తీవ్రమైన రూపం ఎన్సెఫాలిటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. కారక ఏజెంట్  
 సీజన్ మరియు భౌగోళిక స్థితిని బట్టి మారవచ్చు. ఆశ్చర్యకరంగా, కొన్ని  
 సందర్భాల్లో, కారక ఏజెంట్ కూడా గుర్తించబడకపోవచ్చు. ఎన్సెఫాలిటిస్  
 ప్రమాద కారకాలు  
  
ఎన్సెఫాలిటిస్తో సంబంధం ఉన్న వివిధ ప్రమాద కారకాలు:  
  
వయస్సు ఎక్కువగా, శిశువులు, చిన్న పిల్లలు మరియు వృద్ధులకు చాలా రకాల వైరల్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రాజీపడిన రోగనిరోధక శక్తి  
HIV లేదా క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నవారు, కీమోథెరపీ చేయించుకోవడం లేదా  
రోగనిరోధక శక్తిని అణిచివేసే మందులు తీసుకోవడం వంటి బలహీనమైన రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులు మెదడువాపు వ్యాధికి గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. భౌగోళిక ప్రాంతాలు దోమలు లేదా టిక్ ద్వారా వ్యాప్తి చెందే  
వైరస్‌లు ఎక్కువగా ఉన్న కొన్ని భౌగోళిక ప్రాంతాలలో మెదడువాపు వ్యాధి  
ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ కీటకాలు చాలా చురుకుగా ఉన్నప్పుడు వేసవి లేదా  
వర్షాకాలంలో దోమలు మరియు టిక్ ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు ఎక్కువగా  
కనిపిస్తాయి. లిచి మరియు మెదడువాపు: లింక్ ఏమిటి? ప్రతి సంవత్సరం,  
భారతదేశంలో, ముఖ్యంగా బీహార్‌లో చాలా మంది పిల్లలు ఈ వ్యాధి బారిన  
పడుతున్నారు. ఎన్సెఫాలిటిస్ ఎక్కువగా పేద గ్రామీణ కుటుంబాలకు చెందిన  
పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు జిల్లా అంతటా సమృద్ధిగా పెరిగే  
లిచిస్‌లో కనిపించే సహజమైన టాక్సిన్స్‌కు తరచుగా ఆపాదించబడింది. ఖాళీ  
కడుపుతో లేదా రాత్రిపూట లిచీ తినడం వల్ల మెదడువాపు వ్యాధి వస్తుందని అనేక  
అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి కథనాన్ని  
చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఎన్సెఫాలిటిస్ నిర్ధారణ  
  
తీవ్రమైన ఎన్సెఫాలిటిస్ వైద్య అత్యవసర పరిస్థితిని కలిగి ఉంటుంది.  
జ్వరసంబంధమైన రోగిలో మార్పు చెందిన స్పృహ ఉన్నవారిలో తీవ్రమైన  
ఎన్సెఫాలిటిస్ నిర్ధారణ అనుమానించబడుతుంది. మెదడువాపు వ్యాధిని  
నిర్ధారించడానికి, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత పరీక్షలను ఆదేశించవచ్చు, వైద్య  
పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు మరియు వైద్య చరిత్రను చర్చించవచ్చు.  
  
A. క్లినికల్ హిస్టరీ రోగికి మెదడువాపు వ్యాధి ఉందని నిర్ధారించే ముందు,  
మెదడువాపు వ్యాధి లక్షణాలను అనుకరించే పరిస్థితులను మినహాయించడం చాలా  
అవసరం. ఒక వైద్యుడు వివరణాత్మక స్థూలదృష్టి తనిఖీని నిర్వహిస్తాడు, రోగి  
యొక్క చరిత్రను సమీక్షిస్తాడు మరియు ఇతర సంభావ్య కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి  
లక్షణాల ఆగమనాన్ని చేస్తాడు.  
  
B. ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు  
  
1. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: మెదడు యొక్క క్రాస్-సెక్షనల్ ప్రాంతాన్ని  
 వీక్షించడానికి మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) లేదా కంప్యూటెడ్  
 టోమోగ్రఫీ (CT) వంటి పరీక్షలు ఉపయోగించవచ్చు. లభ్యతను బట్టి సింగిల్  
 ఫోటాన్ ఎమిషన్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (SPECT) కూడా చేయవచ్చు. ఇమేజింగ్  
 పరీక్షలు మెదడులోని అసాధారణతలను మరియు మూర్ఛ వంటి కణితి, గాయాలు మరియు  
 సెరిబ్రల్ పనిచేయకపోవడానికి గల కారణాలను వెల్లడిస్తాయి. ఈ పరీక్షలు కటి  
 పంక్చర్ లేదా స్పైనల్ ట్యాప్ చేయడం ప్రమాదకరం చేసే ఏవైనా సమస్యల కోసం  
 కూడా తనిఖీ చేయవచ్చు.  
  
2. కటి పంక్చర్: స్పైనల్ ట్యాప్ అని కూడా పిలుస్తారు, మెదడు మరియు  
 వెన్నుపామును కప్పి ఉంచే మెనింజెస్ ద్వారా ప్రవహించే రక్షిత ద్రవం, CSF  
 (సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్) యొక్క నమూనాను పొందేందుకు ఈ పరీక్ష  
 జరుగుతుంది. మెదడు మరియు మెనింజెస్ ఎర్రబడినప్పుడు, సెరెబ్రోస్పానియల్  
 ద్రవంలో తెల్ల కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు, ఎన్సెఫాలిటిస్‌కు  
 కారణమయ్యే వైరస్ లేదా ఇతర ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్‌ను గుర్తించడానికి CSF  
 యొక్క నమూనాలను పరీక్షించవచ్చు.  
  
3. సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (PCR): PCR  
 ఒక జన్యువు యొక్క అనేక కాపీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది  
 సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ యొక్క నమూనాలో వైరస్ల యొక్క జన్యు  
 పదార్థాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. సైటోమెగలోవైరస్ (CMV),  
 ఎప్స్టీన్ బార్ వైరస్ (EBV), హ్యూమన్ హెర్పెస్వైరస్ 6 (HHV-6) మరియు  
 ఎంట్రోవైరస్లు వంటి వైరస్‌ల వల్ల కలిగే కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS  
 ఇన్‌ఫెక్షన్లు) కోసం ఇది ప్రాథమిక రోగనిర్ధారణ పరీక్షగా మారింది.  
  
4. ఎలక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రామ్ (EEG): మెదడు యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను  
 రికార్డ్ చేయడానికి EEG సహాయపడుతుంది. ఇది ఎన్సెఫాలిటిస్‌కు కారణమయ్యే  
 వైరస్‌ను గుర్తించదు, అయితే EEGలోని కొన్ని అసాధారణ నమూనాలు మెదడువాపు  
 వ్యాధి నిర్ధారణను సూచిస్తాయి.  
  
5. ఇతర ప్రయోగశాల పరీక్షలు: వైరస్లు లేదా ఇతర ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్ల కోసం  
 పరీక్షించడానికి మూత్రం లేదా సీరం టాక్సికాలజీ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో  
 పాటు పూర్తి రక్త గణన (CBC)తో సహా రక్త పరీక్షలు చేయవచ్చు.  
  
6. ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెజర్ మానిటరింగ్ (ICP): పుర్రె లోపల ఒత్తిడి పెరగడం  
 ద్వారా ఏదైనా మెదడు వాపు నిర్ధారణ అవుతుంది.  
  
7. మెదడు జీవాణుపరీక్ష: చాలా అరుదైన సందర్భాల్లో, మెదడు కణజాలం యొక్క  
 చిన్న నమూనా పరీక్ష కోసం తీసివేయబడుతుంది. సంక్లిష్టత యొక్క అధిక  
 ప్రమాదం కారణంగా ఈ ప్రక్రియకు ప్రాధాన్యత లేదు. మెదడు బయాప్సీ  
 సాధారణంగా ఇతర పరీక్షలు సమాధానం ఇవ్వకపోతే లేదా లక్షణాలు  
 తీవ్రమవుతున్నప్పుడు మరియు చికిత్సలు ప్రభావం చూపకపోతే మాత్రమే  
 చేయబడుతుంది.  
  
8. యాంటీబాడీస్ యొక్క ఇంట్రాథెకల్ సంశ్లేషణను గుర్తించడం: ఈ పరీక్ష HSV,  
 వెస్ట్ నైల్ వైరస్ మరియు వరిసెల్లా జోస్టర్ వైరస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌లను  
 గుర్తించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఎన్సెఫాలిటిస్ నివారణ  
  
మెదడువాపు వ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి, ఇన్ఫెక్షన్  
రాకుండా నిరోధించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
  
అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తితో వస్తువులను పంచుకోవడం మానుకోండి: అది ఆహారం,  
పాత్రలు, గాజులు లేదా ఏదైనా ఇతర వస్తువులు కావచ్చు, ఏదైనా, ముఖ్యంగా  
వ్యక్తిగత వస్తువులను, ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైన వారితో పంచుకోవద్దని  
సూచించబడింది.  
  
చేతి పరిశుభ్రత: ముఖ్యంగా వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత మరియు భోజనానికి  
ముందు మరియు తర్వాత సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు తరచుగా మరియు సరిగ్గా  
కడగాలి.  
  
దోమ కాటును అరికట్టండి: ఈ క్రింది దశల ద్వారా సోకిన దోమ లేదా మరొక  
ఆర్థ్రోపోడ్ ద్వారా కుట్టబడే ప్రమాదాన్ని తొలగించండి: చేతులు, కాళ్ళు మరియు  
పాదాలను కప్పి ఉంచే దుస్తులను ధరించండి లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో  
నిద్రపోకుండా లేదా ఎక్కువసేపు ఉండకుండా ఉండండి మీ ఇంట్లో మరియు దుస్తులలో  
దోమల వికర్షకాలను ఉపయోగించండి ఇళ్లలోకి దోమలు ప్రవేశించకుండా తలుపుల  
కిటికీలపై తెరలు రాత్రి సమయంలో కుటుంబ సభ్యులందరికీ బెడ్ నెట్‌లను  
ఉపయోగించండి విద్యుత్ గబ్బిలాలు వంటి దోమల జాపింగ్ పరికరాలను ఉపయోగించండి  
తులసి మరియు లెమన్‌గ్రాస్ వంటి దోమల నివారణ మొక్కలలో పెట్టుబడి పెట్టండి  
టీకాలు వేయండి: టీకాలు అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం. ఎన్సెఫాలిటిస్  
అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం. వీటిలో మీజిల్స్, గవదబిళ్లలు మరియు  
రుబెల్లా కోసం టీకాలు ఉన్నాయి. నిర్దిష్ట వైరస్ మీ ప్రాంతంలో ప్రబలంగా  
ఉంటే, జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ మరియు టిక్-బోర్న్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం టీకాలు  
సిఫార్సు చేయబడతాయి. అధిక ప్రమాదం ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లే వ్యక్తుల కోసం  
టీకాలు అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి.  
  
స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు: మీరు బాక్టీరియల్ ఎన్సెఫాలిటిస్తో బాధపడుతున్న  
వారితో నివసిస్తున్నట్లయితే, పని చేస్తున్నప్పుడు లేదా పాఠశాలకు  
వెళ్లినట్లయితే యాంటీబయాటిక్స్ (వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే)  
తీసుకోండి. మెదడువాపు వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తిని నిర్బంధించాలా? ఎంట్రోవైరస్,  
కోవిడ్-19 లేదా హెర్పెస్ వంటి ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క కొన్ని కారణాలు  
అంటువ్యాధి అయితే ఇతర రూపాలు కావు. ఇది ఒక కారణం, రోగికి ఎన్సెఫాలిటిస్  
ఉన్నప్పుడు అంతర్లీన కారణాన్ని కనుగొనడం చాలా ముఖ్యం. ఎన్సెఫాలిటిస్‌తో  
బాధపడుతున్న పెద్ద సంఖ్యలో రోగులకు క్వారంటైన్ అవసరం ఉండదు. స్పష్టత  
పొందడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఎన్సెఫాలిటిస్ లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు వారి స్వంత నిర్ణయాలు  
తీసుకునేంత సామర్థ్యం కలిగి ఉండరు. అందువల్ల, కుటుంబం లేదా సంరక్షకులు  
రోగిలో మెదడు యొక్క ఏదైనా అసాధారణ కార్యకలాపాలను అనుమానించినట్లయితే  
అత్యవసర సంరక్షణ బృందాన్ని సంప్రదించాలి. కింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు:  
న్యూరాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్  
స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్స  
  
ఎన్సెఫాలిటిస్ మనుగడకు కీలకం అంతర్లీన కారణాన్ని ముందస్తుగా గుర్తించడం  
మరియు సమర్థవంతమైన చికిత్స. ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్స అంతర్లీన కారణం మరియు  
లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
1. యాంటీవైరల్ మందులు వైరల్ ఎన్సెఫాలిటిస్ విషయంలో క్రింది యాంటీవైరల్  
 మందులు సూచించబడతాయి: ఎసిక్లోవిర్: ఇది సాధారణంగా వైరల్  
 ఎన్సెఫాలిటిస్తో అనుమానం ఉన్న రోగులలో, ముఖ్యంగా HSV ఎన్సెఫాలిటిస్  
 విషయంలో ఉపయోగించబడుతుంది. గాన్సిక్లోవిర్ మరియు ఫోస్కార్నెట్: ఈ రెండు  
 మందులను CMV ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్స కోసం వ్యక్తిగతంగా లేదా కలిపి  
 ఉపయోగించవచ్చు. రిబావిరిన్: తీవ్రమైన అడెనోవైరస్ లేదా రోటవైరస్  
 ఎన్సెఫాలిటిస్ ఉన్న పిల్లలలో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
2. యాంటీబయాటిక్స్ ఈ తరగతి మందులు ఎన్సెఫాలిటిస్‌కు కారణమయ్యే అంతర్లీన  
 బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లను పరిష్కరించడానికి ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని  
 సాధారణ ఉదాహరణలు: సెఫ్ట్రియాక్సోన్ పెన్సిలిన్ జి వాన్కోమైసిన్  
3. ఇమ్యునోథెరపీ ఇమ్యునోథెరపీ అనేది కొన్ని రకాల ఆటో ఇమ్యూన్  
 ఎన్సెఫాలిటిస్‌ను పరిష్కరించడానికి ఎక్కువగా సిఫార్సు చేయబడింది.  
 స్టెరాయిడ్స్: ఇది సాధారణంగా క్షయవ్యాధి (TB) ఎన్సెఫాలిటిస్,  
 బాక్టీరియల్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (యాంటీబయోటిక్ షాట్ ఇవ్వడానికి ముందు) మరియు  
 ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్సలో అనుబంధ చికిత్సగా  
 ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది మెదడు కణజాలం మరియు ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెజర్  
 (ICP) యొక్క వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. IV యాంటీబాడీస్ (IVIG):  
 వైరల్ ఎన్సెఫాలిటిస్ మరియు ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ IV యాంటీబాడీస్  
 ఉపయోగం తర్వాత ప్రయోజనాన్ని చూపించాయి. IVIGకి అనుకూలంగా తగిన సాక్ష్యం  
 లేకపోవడంతో, ఈ చికిత్సను ఎన్సెఫాలిటిస్ ప్లాస్మా మార్పిడి యొక్క  
 ప్రామాణిక చికిత్సలో భాగంగా ఉపయోగించలేము: చికిత్సా ప్లాస్మా మార్పిడి  
 ముఖ్యంగా ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క తీవ్రమైన వక్రీభవన  
 సందర్భాలలో వాగ్దానం చేసింది, స్టెరాయిడ్లకు ప్రతిస్పందించదు లేదా  
 IVIG.  
4. సపోర్టివ్ కేర్ సపోర్టివ్ కేర్‌లో ఇంట్రాక్రానియల్ ప్రెషర్, ఫ్లూయిడ్  
 పరిమితి, జ్వరాన్ని అణచివేయడం మరియు రక్తపోటును పర్యవేక్షించడం వంటి  
 జాగ్రత్తలు ఉంటాయి. అలాగే, కొన్ని సందర్భాల్లో ఫీడింగ్ ట్యూబ్, కాథెటర్  
 మరియు బ్రీతింగ్ ట్యూబ్ ఉపయోగించడం అవసరం.  
  
గమనిక: మూర్ఛలకు ప్రామాణిక యాంటీకన్వల్సెంట్ చికిత్సతో చికిత్స చేయాలి  
మరియు ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో మూర్ఛలు ఎక్కువగా ఉన్నందున  
రోగనిరోధక చికిత్సను పరిగణించాలి. నీకు తెలుసా? మూర్ఛలతో బాధపడుతున్న  
ఎన్సెఫాలిటిస్ ఉన్న రోగులు మరియు మూర్ఛ నిరోధక మందులకు సరిగా స్పందించని  
వారు కీటోజెనిక్ ఆహారం నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. కీటో డైట్‌లో కొవ్వు  
ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. పిల్లలు మరియు  
పెద్దలలో, అలాగే ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ఉన్న రోగులలో ఔషధ-నిరోధక  
మూర్ఛలో మూర్ఛలను తగ్గించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి! ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
స్వీయ నిర్వహణ మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మీ  
పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి మీ ఔషధం తీసుకోవడం మీకు ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే  
వైద్యునితో మాట్లాడండి మంచి పోషకాహారం తక్కువ ఒత్తిడి స్థాయిలు తగినంత  
నిద్ర పొందండి మెదడు వాపు సమస్యలు  
  
ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క సరైన రోగనిర్ధారణ తర్వాత సకాలంలో చికిత్స మెరుగైన రోగ  
నిరూపణకు దారి తీస్తుంది. అయితే మెదడువాపు వ్యాధికి చికిత్స చేయకుండా  
వదిలేసినా, చికిత్స ఆలస్యమైనా మెదడు దెబ్బతిని ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సమస్యలు: నిరంతర అలసట నిరంతర తలనొప్పి  
బలహీనత లేదా కండరాల సమన్వయం లేకపోవడం వంటి కదలిక రుగ్మతలు వణుకు &  
అసంకల్పిత కండరాల కుదుపులు పోస్ట్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (అవశేష) మూర్ఛ రుగ్మత  
పక్షవాతం వినికిడి లేదా దృష్టి లోపాలు పక్షవాతం వినికిడి లేదా దృష్టి  
లోపాలు. మెదడు వాపు  
  
ఎన్సెఫాలిటిస్ ఒక తీవ్రమైన పరిస్థితి. వ్యాధి యొక్క తీవ్రమైన దశ మరియు  
తరువాత ప్రభావాలు రెండూ రోగులకు మరియు వారి కుటుంబాలకు అధికం కావచ్చు.  
రికవరీ చాలా కాలం పట్టవచ్చు. అయినప్పటికీ, కింది చికిత్సలు రోగులకు  
సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి: వృత్తిపరమైన చికిత్స:  
కొన్నిసార్లు, మెదడువాపు వ్యాధి ఇంద్రియాలను మందగిస్తుంది. ఆక్యుపేషనల్  
థెరపిస్ట్ ఈ అనుభూతి లేకపోవడాన్ని సర్దుబాటు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. స్నానం  
చేయడం, దుస్తులు ధరించడం, తినడం లేదా చదవడం వంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలను  
నిర్వహించే వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి.  
ఫిజికల్ థెరపీ: ఫిజికల్ థెరపీ (PT) లేదా ఫిజియోథెరపీ యొక్క లక్ష్యం  
చలనశీలతను మెరుగుపరచడం, పనితీరును పునరుద్ధరించడం, నొప్పిని తగ్గించడం  
మరియు వ్యాయామాలు లేదా యోగాతో సహా వివిధ పద్ధతులను ఉపయోగించడం ద్వారా  
తదుపరి గాయాన్ని నివారించడం. ఫిజికల్ థెరపిస్ట్ బలాన్ని తిరిగి పొందడానికి  
మరియు కదలిక మరియు సమన్వయాన్ని తిరిగి తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
స్పీచ్ థెరపీ: స్పీచ్ థెరపీ అనేది కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడంలో  
సహాయపడే చికిత్స. స్పీచ్ మరియు లాంగ్వేజ్ థెరపిస్ట్ స్పీచ్‌ను ఉత్పత్తి  
చేసే సమస్యలతో సహాయం చేయవచ్చు. మౌఖిక సంభాషణ కష్టంగా ఉన్నట్లయితే, వారు  
కమ్యూనికేషన్ యొక్క కొత్త మరియు వినూత్న మార్గాలను కనుగొనడంలో సహాయపడగలరు.  
కమ్యూనికేషన్ శైలిలో మార్పుతో పాటు రెగ్యులర్ ప్రాక్టీస్ కమ్యూనికేట్ చేయడం  
సులభం చేస్తుంది. కాగ్నిటివ్ థెరపీ: ఎన్సెఫాలిటిస్ తర్వాత, చాలా మంది  
రోగులు వారి ఆలోచన లేదా తార్కిక నైపుణ్యాలలో మార్పులను అనుభవించవచ్చు. ఇది  
ప్రవర్తన మరియు మూడ్ స్వింగ్‌లకు కూడా దారి తీస్తుంది. కాగ్నిటివ్ థెరపీ  
భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనల నిర్వహణతో పాటు ప్రవర్తన యొక్క పూర్వపు నమూనాలను  
తిరిగి పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎన్సెఫాలిటిస్  
జూనోటిక్ వ్యాధి కాదా? మెదడువాపు వ్యాధికి ప్రధాన కారణం ఏమిటి? మెదడు మెదడు  
వాపు నుండి కోలుకోగలదా? మెదడువాపు వ్యాధిని నయం చేయవచ్చా? ఎన్సెఫాలిటిస్ ఒక  
STD? ప్రస్తావనలు Ghosh S, Basu A. Acute Encephalitis Syndrome in India:  
The Changing Scenario. ఆన్ న్యూరోస్కీ. 2016 సెప్టెంబర్;23(3):131-133.  
ఎపబ్ 2016 సెప్టెంబర్ 9. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్. ముఖ్య వాస్తవాలు. ప్రపంచ  
ఆరోగ్య సంస్థ. నారాయణ్ JP, ధరివాల్ AC, మాక్‌ఇంటైర్ CR. భారతదేశంలో  
తీవ్రమైన ఎన్సెఫాలిటిస్: ముగుస్తున్న విషాదం. భారతీయ J మెడ్ రెస్. 2017  
మే;145(5):584-587. వశిష్ఠ VM, రామచంద్రన్ VG. భారతదేశంలో జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం టీకా విధానం: జాగ్రత్తగా నడవండి! భారతీయ శిశువైద్యుడు.  
2015 అక్టోబర్;52(10):837-9. భారతదేశంలో జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్  
వ్యాక్సినేషన్ కోసం ఆపరేషనల్ గైడ్, MoHFW, సెప్టెంబర్ 2010. మెదడువాపు.  
పరిస్థితులు మరియు వ్యాధులు. ఆరోగ్యం. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. మెదడు  
వాపు. పిల్లల ఆరోగ్యం. 1998 జనవరి;3(1):47-52. ఎల్లుల్ M, సోలమన్ T.  
అక్యూట్ ఎన్సెఫాలిటిస్ - నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. క్లిన్ మెడ్ (లండ్). 2018  
మార్చి;18(2):155-159. మెదడు వాపు. పిల్లల ఆరోగ్యం. 1998 జనవరి;3(1):47-52.  
  
==================================================  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ అవలోకనం ఎండోమెట్రియోసిస్ అనేది గర్భాశయం లేదా గర్భాశయం  
లోపలి భాగాన్ని ఎండోమెట్రియం అని పిలిచే కణజాలం గర్భాశయ కుహరం వెలుపల  
పెరగడం ప్రారంభించే పరిస్థితి. ఈ ఎండోమెట్రియల్ కణజాలం అండాశయాలు,  
ఫెలోపియన్ నాళాలు మరియు పెల్విక్ ప్రాంతంలో కూడా పెరుగుతుంది.  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు భారీ ఋతు ప్రవాహం, కటి నొప్పి  
మరియు మూత్ర లేదా ప్రేగు కదలికల సమయంలో నొప్పి. వ్యాధితో బాధపడుతున్న తక్షణ  
కుటుంబ సభ్యుడు ఉండటం, రుతుక్రమం ముందుగానే రావడం మరియు బిడ్డను కలిగి  
ఉండకపోవడం వల్ల ఎండోమెట్రియోసిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది సాధారణంగా 25  
మరియు 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్న స్త్రీలు వంధ్యత్వానికి లేదా గర్భం పొందడంలో  
ఇబ్బందికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది.  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్‌ను ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ లేదా లాపరోస్కోపీతో నిర్ధారించవచ్చు,  
ఇది రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స యొక్క బంగారు ప్రమాణం. అండాశయ పనితీరును  
అణిచివేసేందుకు నోటి గర్భనిరోధకాలు, GnRH అనలాగ్‌లు మరియు ఇంజెక్షన్‌ల వంటి  
మందులతో చికిత్స తరచుగా ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పరిస్థితి యొక్క తరువాతి దశలకు  
చికిత్స చేయడానికి శస్త్రచికిత్స తరచుగా చివరి మార్గం.  
  
నొప్పి నివారణ కోసం హీటింగ్ ప్యాడ్‌ని ఉపయోగించడం మరియు కర్కుమిన్ మరియు  
గ్రీన్ టీ వంటి నివారణలతో సహా కొన్ని సాధారణ నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా  
మీరు ఇంట్లోనే మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవచ్చు. గుర్తుంచుకోండి,  
ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క లక్షణాలను విస్మరించడం మరియు సమయానికి చికిత్స  
తీసుకోకపోవడం తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. సాధారణంగా 25 - 40  
సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల  
శరీర భాగాలు (లు) కటి కుహరం గర్భాశయం అండాశయాలు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌ల  
వ్యాప్తి భారతదేశం: 25 మిలియన్లు (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు  
డిస్మెనోరియా కటి సంశ్లేషణలు సెరోసిటిస్ ఫెల్విక్ అడ్హెషన్స్ సిరోసిటిస్  
యుటిస్టెరోమోరియన్ అయోఫార్మేషన్ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ అండాశయ క్యాన్సర్  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ USG మొత్తం పొత్తికడుపు CT/MRI ఆఫ్  
పెల్విస్ లాపరోస్కోపీ హిస్టోలాజికల్ పరీక్ష చికిత్స NSAIDలు: ఇబుప్రోఫెన్  
నోటి గర్భనిరోధకాలు: డెసోజెస్ట్రెల్, ఎటోనోజెస్ట్రెల్ డానాజోల్  
ప్రొజెస్టిన్: మెడ్రాక్సీప్రోజెస్టరోన్ GnRH యొక్క ఆల్బమ్ డివైజ్‌లు S  
Letrautoptromed అనలాగ్‌లు: ట్రయోసిస్  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్న చాలా మంది స్త్రీలకు ఎలాంటి లక్షణాలు  
ఉండకపోవచ్చు. అటువంటి స్త్రీలు గర్భం ధరించడంలో లేదా సాధారణ అల్ట్రాసౌండ్  
సమయంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటే ఎండోమెట్రియోసిస్ గురించి తెలుసుకుంటారు.  
కిందివి ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు సంబంధించిన అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు, కానీ  
ప్రతి స్త్రీ వివిధ లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు: దిగువ వీపు మరియు  
పొత్తికడుపులో దీర్ఘకాలిక నొప్పి అసాధారణ లేదా భారీ ఋతు ప్రవాహం లేదా  
పీరియడ్స్ మధ్య రక్తస్రావం బాధాకరమైన ఋతు తిమ్మిరి లైంగిక సంపర్కం సమయంలో  
నొప్పితో కూడిన ప్రేగు కదలికలు ఋతు కాలాల్లో నొప్పితో కూడిన మూత్రవిసర్జన.  
బహిష్టు కాలాలు ఉబ్బరం, అతిసారం, మలబద్ధకం లేదా వికారం వంటి ఇతర  
జీర్ణశయాంతర లక్షణాలు ముఖ్యంగా ఋతు కాలాల్లో వంధ్యత్వం లేదా అలసట గర్భం  
దాల్చడంలో ఇబ్బంది  
  
పెల్విక్ నొప్పి అనేది పురుషులు మరియు స్త్రీలలో పునరుత్పత్తి ప్రాంతంలో  
అంతర్గతంగా అనుభవించే నొప్పి. మహిళల్లో పెల్విక్ నొప్పి యొక్క సాధారణ  
కారణాల గురించి మరింత చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కారణాలు  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ అనేది ఒక ఇడియోపతిక్ వ్యాధి, అంటే వ్యాధికి కారణం చాలా  
వరకు తెలియదు. అయినప్పటికీ, ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క యంత్రాంగాన్ని వివరించే  
కొన్ని సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి:  
  
1. రెట్రోగ్రేడ్ లేదా రివర్స్ ఋతుస్రావం: ఈ ప్రసిద్ధ సిద్ధాంతం ప్రకారం,  
 ఋతుస్రావం సమయంలో, గర్భాశయం నుండి ఎండోమెట్రియల్ కణాలను కలిగి ఉన్న  
 కొంత రక్తం మరియు కణజాలం ఫెలోపియన్ నాళాల ద్వారా కటి కుహరంలోకి  
 ప్రయాణిస్తుంది. ఈ ఎండోమెట్రియల్ కణాలు పెల్విక్ కుహరం యొక్క గోడలకు  
 అతుక్కుపోతాయి మరియు ప్రతి ఋతు చక్రంలో విస్తరణ మరియు రక్తస్రావం  
 కొనసాగుతాయి. ఎక్కువగా అన్ని స్త్రీలు కొంతవరకు రివర్స్ ఋతుస్రావం  
 కలిగి ఉంటారు, కానీ కొంతమంది మాత్రమే ఎండోమెట్రియోసిస్‌ను అభివృద్ధి  
 చేస్తారు. ఇది మహిళ యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థలో తేడాల కారణంగా  
 భావించబడుతుంది.  
  
2. కోయిలోమిక్ మెటాప్లాసియా లేదా సెల్యులార్ మెటాప్లాసియా: ఈ సిద్ధాంతం  
 ప్రకారం, గర్భాశయం వెలుపల ఉన్న శరీరంలోని కణాలు గర్భాశయంలోని  
 ఎండోమెట్రియల్ కణాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి.  
  
3. ఎండోమెట్రియల్ కణ రవాణా: ఈ సిద్ధాంతం ఎండోమెట్రియల్ కణజాలం రక్తం లేదా  
 శోషరస వ్యవస్థ ద్వారా ఇతర సుదూర ప్రాంతాలకు లేదా అవయవాలకు  
 ప్రయాణించవచ్చని సూచిస్తుంది.  
  
4. డైరెక్ట్ ఇంప్లాంటేషన్: పొత్తికడుపు గోడలో నేరుగా మార్పిడి చేయడం వల్ల  
 కూడా ఎండోమెట్రియోసిస్ సంభవించవచ్చు. ఉదా. సిజేరియన్ విభాగం లేదా  
 గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స వంటి కొన్ని కటి శస్త్రచికిత్స సమయంలో, కొన్ని  
 ఎండోమెట్రియోసిస్ కణజాలం అనుకోకుండా పొత్తికడుపు కోతలో అమర్చబడవచ్చు.  
  
5. మీ తల్లి, సోదరి వంటి మీ దగ్గరి బంధువు కూడా వ్యాధిని కలిగి ఉంటే  
 వ్యాధి చాలా సాధారణం కాబట్టి జన్యుపరమైన అంశాలు కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి.  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ ప్రదేశాలలో ఇవి ఉన్నాయి: అండాశయాలు  
ఫెలోపియన్ గొట్టాలు గర్భాశయాన్ని ఉంచే కణజాలాలు గర్భాశయం యొక్క బయటి  
ఉపరితలం కటి కుహరం యొక్క లైనింగ్  
  
ఇతర పెరుగుదల ప్రదేశాలు యోని, గర్భాశయ, వల్వా, ప్రేగులు, మూత్రాశయం లేదా  
పురీషనాళం కావచ్చు. చాలా అరుదుగా, ఎండోమెట్రియోసిస్ చర్మం, ఊపిరితిత్తులు  
మరియు మెదడు వంటి సుదూర భాగాలలో కనిపిస్తుంది.  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క దశలు  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ 4 దశల్లో సంభవిస్తుంది, ఇది ప్రభావితం చేసే లోతు మరియు  
ప్రాంతంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇవి క్రింది విధంగా వివరించబడ్డాయి:  
  
దశ 1: ఇది ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కనీస రకం, ఇక్కడ చిన్న గాయాలు ఉంటాయి.  
ఇవి పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపులోని కణజాలంపై ఉంటాయి. మచ్చ కణజాలం లేదు.  
  
దశ 2: ఇది ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క తేలికపాటి రకం. కొన్ని మచ్చ కణజాలంతో  
పాటు లోతైన కణజాలంలో మరిన్ని గాయాలు ఉంటాయి.  
  
దశ 3: ఇది ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క మితమైన దశ. ఈ దశలో అనేక లోతైన గాయాలు  
ఉన్నాయి. అండాశయాలలో చిన్న తిత్తులు కూడా ఉండవచ్చు, మచ్చ కణజాలం లేదా  
అడెషన్స్ అని పిలువబడే మందపాటి బ్యాండ్‌లతో పాటు.  
  
దశ 4: ఇది ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన దశ. ఈ రకమైన  
ఎండోమెట్రియోసిస్ విస్తృతంగా వ్యాపించింది మరియు అనేక లోతైన గాయాలు మరియు  
మందపాటి సంశ్లేషణలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఒకటి లేదా రెండు అండాశయాలలో  
కూడా పెద్ద తిత్తులు ఉండవచ్చు. ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు ప్రమాద కారకాలు  
  
మహిళలు ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ , 27 రోజుల కంటే తక్కువ  
ఉన్నవి భారీ ఋతుస్రావం లేదా 7 రోజుల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే పీరియడ్స్ కలిగి  
ఉండటం ఎప్పుడూ బిడ్డకు జన్మనివ్వడం లేదు 30 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత మొదటి  
సారి జన్మనిస్తుంది అసాధారణ గర్భాశయం కలిగి ఉంటే సాధారణ రక్త ప్రవాహాన్ని  
నిరోధించే వైద్య సమస్య ఉంది బహిష్టు సమయంలో శరీరం నుండి పునరుత్పత్తి  
మార్గము యొక్క రుగ్మతలు అధికంగా ఆల్కహాల్ సేవించండి బహిష్టు సమయంలో సంభోగం  
చేయండి తక్కువ శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక మీకు తెలుసా? ఎండోమెట్రియోసిస్  
కారణంగా అండాశయం పాలుపంచుకున్నప్పుడు, రక్తం సాధారణ అండాశయ కణజాలంలో  
పొందుపరచబడి, ఎండోమెట్రియోమా అని పిలువబడే ఫైబరస్ తిత్తితో చుట్టుముట్టబడిన  
"రక్తపు పొక్కు" ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి ఎటువంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం  
చేయకండి మరియు వెంటనే నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
ఎండోమెట్రియోసిస్ నిర్ధారణ  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్‌ని నిర్ధారించే వివిధ మార్గాలు: పెల్విక్ పరీక్ష: మీ  
వైద్య చరిత్రను నమోదు చేసిన తర్వాత మీ గైనకాలజిస్ట్ సాధారణ కటి పరీక్షను  
నిర్వహిస్తారు. USG మొత్తం పొత్తికడుపు: ఉదరం యొక్క అంతర్గత నిర్మాణాల  
చిత్రాలను రూపొందించడానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే  
డయాగ్నస్టిక్ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్. CT స్కాన్: ఏదైనా అసాధారణతలను  
గుర్తించడానికి పెల్విస్ యొక్క చిత్రాలను రూపొందించడానికి X- కిరణాలు మరియు  
కంప్యూటర్ టెక్నాలజీ కలయికను ఉపయోగించే నాన్‌వాసివ్ డయాగ్నస్టిక్ ఇమేజింగ్  
సాధనం. MRI స్కాన్: పొత్తికడుపు మరియు దిగువ ఉదరం యొక్క అవయవాలకు  
సంబంధించిన దృశ్యాలను పొందడానికి. లాపరోస్కోపీ: లాపరోస్కోపీ అనేది  
ఎండోమెట్రియోసిస్ నిర్ధారణకు బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ  
ప్రక్రియలో, లాపరోస్కోప్, ఇది ఒక కాంతి మరియు కెమెరాతో కూడిన సన్నని  
పరికరం, కటి ప్రాంతం మరియు దాని అవయవాలను వీక్షించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.  
హిస్టోలాజికల్ ఎగ్జామినేషన్: ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లో,  
లాపరోస్కోపీ సమయంలో మీ వైద్యుడు బయాప్సీ లేదా కణజాల నమూనాను తీసుకోవచ్చు  
మరియు మూల్యాంకనం కోసం దానిని ల్యాబ్‌కు పంపవచ్చు. ప్రముఖులు పద్మ  
లక్ష్మిని ప్రభావితం చేశారు, భారతీయ అమెరికన్ రచయిత్రి మరియు మోడల్ పద్మా  
లక్ష్మికి 2006లో ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఆన్‌లైన్  
నివేదికల ప్రకారం, ఆమె 20 సంవత్సరాలకు పైగా ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో  
బాధపడుతోంది. సిండి లాపర్ అమెరికన్ గాయని సిండి లాపర్ మాట్లాడుతూ, ఆమె  
గర్భం దాల్చడానికి చాలా సంవత్సరాలు కష్టపడిన తర్వాత, ఆమె 30 ఏళ్ల వయస్సులో  
ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
మీరు ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వీలైనంత త్వరగా  
గైనకాలజిస్ట్ మరియు ప్రసూతి వైద్యుడిని సందర్శించడం చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది  
భారతీయ మహిళలకు కుటుంబ వైద్యుడు లేదా జనరల్ ఫిజిషియన్(GP) వంటి సాధారణ  
గైనకాలజిస్ట్ లేరు. స్త్రీ జననేంద్రియ సంబంధిత సమస్యల కోసం మీరు  
సంప్రదించగల గైనకాలజిస్ట్‌ల రకాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి! ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్స  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్‌ను మందులు మరియు శస్త్రచికిత్స ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు.  
ఎండోమెట్రియోసిస్ కోసం కొన్ని సాధారణ చికిత్స ఎంపికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
నొప్పి మందులు ఇబుప్రోఫెన్ లేదా ఇతర ఓవర్ ది కౌంటర్ అనాల్జెసిక్స్ వంటి  
నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ నొప్పి నుండి తాత్కాలిక  
ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఇవి సహాయం చేయకపోతే, ఒక వైద్యుడు బలమైన మందులను  
సూచించవచ్చు.  
  
హార్మోన్ల చికిత్స ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో నేరుగా ముడిపడి ఉన్న ఈస్ట్రోజెన్  
మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది రక్తస్రావం, మంట, మచ్చలు మరియు తిత్తి  
ఏర్పడటాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా ఉపయోగించే హార్మోన్లు:  
ఓరల్ కాంట్రాసెప్టైవ్స్: అండాశయ పనితీరును అణచివేయడం ద్వారా ఫంక్షన్. ఉదా,  
డెసోజెస్ట్రెల్, ఎటోనోజెస్ట్రెల్. డానాజోల్: టెస్టోస్టెరాన్ (ఒక మగ  
హార్మోన్) యొక్క సింథటిక్ ఉత్పన్నం. ప్రొజెస్టిన్: ఈ మందులు శరీరంలో ఆడ  
హార్మోన్లను మాడ్యులేట్ చేయడం ద్వారా అండాశయాల కార్యకలాపాలను  
అణిచివేస్తాయి. ఉదా, మెడ్రాక్సిప్రోజెస్టెరాన్. GnRH అనలాగ్‌లు- అండాశయ  
కార్యకలాపాలను అణిచివేసేందుకు GnRH అనలాగ్‌లు ఇంజెక్షన్ రూపంలో ఇవ్వబడతాయి,  
కాబట్టి శరీరంలోని హార్మోన్ల స్థాయి తగ్గుతుంది. అత్యంత సాధారణ GnRH  
అనలాగ్‌లలో ఒకటి ల్యూప్రోలైడ్. లెవోనోర్జెస్ట్రెల్ సిస్టమ్ వంటి  
ఇంట్రాయూటరైన్ పరికరాలు గర్భాశయ కుహరంలో ఉంచబడతాయి, ఇక్కడ ఇది  
ఎండోమెట్రియల్ కార్యకలాపాలను అణిచివేస్తుంది మరియు ఋతు రక్త ప్రవాహాన్ని  
నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
శస్త్రచికిత్స శస్త్రచికిత్సా విధానాలు తరచుగా ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్సకు  
చివరి మార్గం. శస్త్రచికిత్స తరచుగా లాపరోస్కోపిక్ లేదా బహిరంగ ప్రక్రియతో  
కూడా నిర్వహించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఎండోమెట్రియాటిక్ కణజాలం యొక్క  
తొలగింపు (ఎక్సిషన్) లేదా బర్నింగ్ (ఫుల్గురేషన్) లేదా రెండూ ఉంటాయి. మచ్చ  
కణజాలాన్ని తొలగించడం వల్ల నొప్పిలో గొప్ప ఉపశమనం లభిస్తుంది.  
శస్త్రచికిత్స సమయంలో అండాశయాలు మరియు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను పెల్విస్‌లో  
సాధారణ స్థితికి మార్చడంతో పాటు, ఇది స్త్రీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలను బాగా  
పెంచుతుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీరు ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ పరిస్థితి యొక్క లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి మీరు ఈ సాధారణ చిట్కాలను అనుసరించవచ్చు: తగినంత విశ్రాంతి  
తీసుకోండి. నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు హాట్ ప్యాక్, హీటింగ్ ప్యాడ్ లేదా  
వేడి నీటి బాటిల్‌ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క నొప్పి  
మరియు సంబంధిత లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీరు సుదీర్ఘ వెచ్చని స్నానాలు కూడా  
తీసుకోవచ్చు. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్న  
మహిళల్లో మలబద్ధకం సర్వసాధారణం, కాబట్టి లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీరే  
హైడ్రేట్ చేసి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది. క్రమం  
తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు  
శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలకు పోషకాలు మరియు ఆక్సిజన్ ప్రవాహానికి  
సహాయపడుతుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న పెల్విక్ నొప్పిని  
తగ్గించడంలో రెగ్యులర్ వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే, మీ  
వైద్యుని సంప్రదించిన తర్వాత మీరు నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవచ్చు.  
ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ తీవ్రమైన స్వభావం కలిగి ఉన్నట్లయితే లేదా తరువాతి దశలో  
రోగనిర్ధారణ చేయబడినా లేదా చికిత్స చేయబడినా కొన్ని సమస్యలను కలిగి  
ఉండవచ్చు. ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కొన్ని సాధారణ సమస్యలు:  
  
సంతానోత్పత్తి సమస్యలు ఎండోమెట్రియోసిస్ సంతానోత్పత్తి సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది. ఈ క్రింది మార్గాలు వంధ్యత్వానికి కారణమవుతాయని  
భావిస్తున్నారు: ఎండోమెట్రియోసిస్ పెల్విస్ మరియు పునరుత్పత్తి అవయవాల  
ఆకారాన్ని మార్చగలదు, ఇది స్పెర్మ్‌కు గుడ్డును కనుగొనడం కష్టతరం చేస్తుంది  
లేదా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను తీయలేని విధంగా వికృతం చేస్తుంది. అండోత్సర్గము  
తర్వాత గుడ్డు. ఇది అండాశయం, గుడ్డు, ఫెలోపియన్ నాళాలు లేదా గర్భాశయం యొక్క  
సాధారణ పనితీరును ప్రభావితం చేసే వాపును కలిగిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ,  
సాధారణంగా శరీరాన్ని ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కాపాడుతుంది, పిండంపై దాడి  
చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇంప్లాంటేషన్ జరిగే ఎండోమెట్రియం లేదా గర్భాశయ పొర  
సాధారణంగా అభివృద్ధి చెందదు. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్న కొందరు  
స్త్రీలకు ఎటువంటి సంతానోత్పత్తి సమస్యలు ఉండవు మరియు చివరికి ఎటువంటి  
చికిత్స లేకుండానే గర్భవతి అవుతారు. కానీ, చాలామందికి గర్భం దాల్చడం  
కష్టంగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు, మందులు మాత్రమే సంతానోత్పత్తిని  
మెరుగుపరచడంలో విఫలమవుతాయి. ఎండోమెట్రియోసిస్ కణజాలం యొక్క పాచెస్‌ను  
తొలగించడం ద్వారా మీ సంతానోత్పత్తిని మెరుగుపరచడంలో శస్త్రచికిత్స మీకు  
సహాయపడుతుంది.  
  
అండాశయ తిత్తులు మరియు సంశ్లేషణలు ఎండోమెట్రియోసిస్ అతుక్కొని ఏర్పడటానికి  
దారితీస్తుంది, ఇవి ఎండోమెట్రియోసిస్ కణజాలం యొక్క ప్రాంతాలు జిగురుగా  
మరియు జిగురుగా ఉంటాయి. ఎండోమెట్రియోసిస్ అండాశయ తిత్తులకు కూడా దారి  
తీస్తుంది, ఇవి ద్రవంతో నిండిన తిత్తులు పెద్దవిగా మరియు బాధాకరంగా  
మారుతాయి. వీటిని శస్త్రచికిత్సతో నయం చేయవచ్చు.  
  
మూత్రాశయం మరియు ప్రేగు సమస్యలు ఎండోమెట్రియోసిస్ మీ మూత్రాశయం లేదా ప్రేగు  
కదలికలను కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఈ పరిస్థితికి పెద్ద శస్త్రచికిత్స  
అవసరం కావచ్చు, ఇది మూత్రాశయం లేదా ప్రేగులలోని చిన్న భాగాన్ని తొలగించడం.  
  
క్యాన్సర్ ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్న స్త్రీలు అండాశయ క్యాన్సర్‌ను  
అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదంలో ఉండవచ్చు, కానీ ప్రమాదం ఇప్పటికీ చాలా తక్కువ.  
మరొక అరుదైన రకం క్యాన్సర్, ఎండోమెట్రియోసిస్-సంబంధిత అడెనోకార్సినోమా  
దీర్ఘకాలంగా ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్నవారిలో తరువాత జీవితంలో అభివృద్ధి  
చెందుతుంది.  
  
చాలా మంది జంటలకు వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన లక్షణాలు లేవు.  
నిజానికి, వారు గర్భం దాల్చడానికి ప్రయత్నించే సమయానికి వంధ్యత్వం గురించి  
వారికి తెలియదు. మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సంకేతాలు ఈ పరిస్థితి  
యొక్క మూల కారణానికి సంబంధించినవి కావచ్చు. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్సకు అత్యంత సాధారణ మూలికా మరియు ఇంటి నివారణలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
కర్కుమిన్: కర్కుమిన్ లేదా పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్  
మరియు యాంటీప్రొలిఫెరేటివ్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఎండోమెట్రియోసిస్ లక్షణాల  
చికిత్సలో ఉపయోగపడతాయి. మీరు పానీయంలో ఒక టీస్పూన్ పసుపు కలపడం ద్వారా మీరు  
పసుపును టాబ్లెట్ల రూపంలో లేదా మీ టీ లేదా పాలతో తీసుకోవచ్చు.  
  
ప్యూరరిన్: ప్యూరరిన్ అనేది కుడ్జు మొక్కలలో కనిపించే సమ్మేళనం. ఇది  
ఈస్ట్రోజెనిక్ ప్రభావాలను కలిగి ఉన్న ఐసోఫ్లేవనాయిడ్ సమ్మేళనాలను కలిగి  
ఉంటుంది. ఈ భాగం ఈస్ట్రోజెన్ గ్రాహకాలతో (ERs) బంధిస్తుంది మరియు  
ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క కొన్ని లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తుంది.  
  
రెస్వెరాట్రాల్: రెస్వెరాట్రాల్ అనేది పాలీఫెనాల్ సమ్మేళనం, ఇది ప్రధానంగా  
ద్రాక్ష, వేరుశెనగ, మల్బరీ మరియు కొన్ని ఇతర మొక్కలలో కనిపిస్తుంది. ఈ  
ఆహారాలు బలమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు అందువల్ల  
ఎండోమెట్రియోసిస్‌లో గొప్ప సహాయంగా ఉంటాయి.  
  
గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ ఒక గొప్ప యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది కొత్త రక్తనాళాల  
నిర్మాణం (యాంటీయాంజియోజెనిసిస్) నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
ఎండోమెట్రియల్ గాయాలలో ఉండే సూక్ష్మనాళాల పనితీరును నిరోధిస్తుంది. ఇది ఈ  
గాయాల యొక్క పరిమాణాన్ని మరియు బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా  
ఎండోమెట్రియోసిస్ పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో జీవించడం  
  
మీరు ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఎండోమెట్రియోసిస్ యొక్క  
నొప్పి మరియు ఇతర లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీరు ఈ సులభమైన చిట్కాలను  
అనుసరించవచ్చు:  
  
1. హాట్ ప్యాక్ ఉపయోగించండి: ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో వచ్చే విపరీతమైన నొప్పి  
 కోసం, మీరు మీ పొత్తికడుపులో వేడి నీటి బాటిల్ లేదా హీటింగ్ ప్యాడ్‌ను  
 అప్లై చేయవచ్చు. ఇది సరైన రక్త ప్రసరణ మరియు కండరాల సడలింపుకు  
 సహాయపడుతుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్సలో వెచ్చని స్నానాలు కూడా బాగా  
 సహాయపడతాయి.  
  
2. సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి: ఎండోమెట్రియోసిస్ నొప్పి తీవ్రమైతే, మీరు  
 సరైన విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మీరు మీ వెనుక భాగంలో ఉన్నప్పుడు మీ  
 మోకాళ్ల కింద ఒక దిండును ఉంచవచ్చు. మీ వైపు పడుకున్నప్పుడు, మీ  
 మోకాళ్ళను మీ ఛాతీకి దగ్గరగా ఉంచండి. ఈ స్థానాలు మీ దిగువ వీపుపై  
 ఒత్తిడిని తగ్గించగలవు.  
  
3. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి: ఎండార్ఫిన్స్ అని పిలువబడే మీ  
 శరీరంలో సహజమైన నొప్పి నివారణ మందులను విడుదల చేయడంలో వ్యాయామం  
 సహాయపడుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో మరియు శరీరంలోని అన్ని  
 వ్యవస్థలకు పోషకాలు మరియు ఆక్సిజన్ ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా  
 వ్యాయామం సహాయపడుతుంది.  
  
4. ఆరోగ్యకరమైన & సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చండి: ఎండోమెట్రియోసిస్ విషయానికి  
 వస్తే, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం గొప్ప సహాయంగా ఉంటుంది. మీరు  
 మీ ఆహారంలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండాలి, ఇది ప్రేగు కదలికల సమయంలో  
 బాధాకరమైన ఒత్తిడిని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
5. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను ఉపయోగించుకోండి: మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి  
 మార్గాలను అందించే ఇతర పద్ధతులకు వెళ్లవచ్చు మరియు నొప్పి నుండి ఉపశమనం  
 పొందవచ్చు కండరాల సడలింపు, లోతైన శ్వాస, బయోఫీడ్‌బ్యాక్ మరియు యోగా.  
 మీరు బాధాకరమైన కాలాలలో సహాయపడే ఆక్యుపంక్చర్ కోసం కూడా వెళ్ళవచ్చు.  
 తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎండోమెట్రియోసిస్ దానంతట అదే తగ్గిపోతుందా? నాకు  
 ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉంటే నేను గర్భం దాల్చవచ్చా? ఎండోమెట్రియోసిస్ కోసం  
 నేను ఏ ఆహారాలు తినాలి? ఏ ఆహారాలు ఎండోమెట్రియోసిస్‌ను ప్రేరేపించగలవు?  
 ప్రస్తావనలు ఎండోమెట్రియోసిస్. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ ప్రసూతి మరియు  
 గైనకాలజిస్ట్స్; చివరిగా 24 మార్చి, 2021న ఫర్క్‌హార్ సింథియా యాక్సెస్  
 చేయబడింది. ఎండోమెట్రియోసిస్.BMJ. 2007 ఫిబ్రవరి 3; 334(7587): 249–253  
 ఎండోమెట్రియోసిస్ ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
 చైల్డ్ హెల్త్ & హ్యూమన్ డెవలప్‌మెంట్. సి. మాథ్యూ పీటర్సన్,  
 జాన్‌స్టోన్ ఎరికా బి, హమ్మౌద్ అహ్మద్ ఓ, స్టాన్‌ఫోర్డ్ జోసెఫ్ బి,  
 వార్నర్ మైఖేల్ డబ్ల్యూ. ఎండోమెట్రియోసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాద  
 కారకాలు: ENDO అధ్యయనంలో వ్యాధిని వర్గీకరించడానికి అధ్యయన జనాభా  
 ప్రాముఖ్యత. 2013 జూన్; 208(6): 451.e1–451.11. బిలోడో  
 కెల్లీ.ఎండోమెట్రియోసిస్ నొప్పికి చికిత్స. హార్వర్డ్ హెల్త్  
 పబ్లిషింగ్; నవంబర్ 20, 2020. వంధ్యత్వం. NHS; చివరిగా 24 మార్చి,  
 2021న సాయ్ కాంగ్, యు-హుయ్ జాంగ్, చెన్-ఫాంగ్ లియు, ఇలీన్ సుయ్, యింగ్  
 గువో, బీ-బీ ఐ మరియు ఫెంగ్-జువాన్ హాన్ యాక్సెస్ చేయబడింది.  
 ఎండోమెట్రియోసిస్ కోసం కాంప్లిమెంటరీ అండ్ ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్: ఎ  
 రివ్యూ ఆఫ్ యుటిలైజేషన్ అండ్ మెకానిజం. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్  
 ఆల్టర్నేట్ మెడ్. 2014; 2014. ఎండోమెట్రియోసిస్: ప్రీమెనోపౌసల్ వ్యాధి?  
 ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్న 42,079 మంది రోగులలో వయస్సు నమూనా. ఆర్చ్  
 గైనెకోల్ అబ్స్టెట్. 2012 సెప్టెంబరు;286(3):667-70 స్పూర్తి  
 వెంకటేష్, M. అంజలి, అఖిల వాసుదేవ, మరియు ప్రతాప్ కుమార్. స్లైడింగ్  
 సైన్ మరియు జెల్ సోనోవాజినోగ్రఫీ: ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్న రోగులలో  
 లాపరోస్కోపీకి ముందు ఒక స్నీక్ పీక్.J హమ్ రిప్రోడ్ సైన్స్. 2020  
 జనవరి-మార్చి; 13(1): 26–30.  
  
==================================================  
  
మూర్ఛ మూర్ఛలు, ఎపిలెప్టిక్ మూర్ఛలు మరియు ఎపిలెప్టిక్ సిండ్రోమ్ అవలోకనం  
మూర్ఛ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా 50 మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేసే ఒక  
సాధారణ నరాల వ్యాధి. ప్రతి 1000 మందిలో 4 నుండి 10 మంది దీనితో  
బాధపడుతున్నారు. వ్యాధికి కారణం ఇంకా తెలియరాలేదు. ఇది భంగం మొదట ఎక్కడ  
మొదలవుతుంది మరియు మెదడులో ఎంతవరకు వ్యాపిస్తుంది అనేదానిపై ఆధారపడి ఉండే  
పునరావృత మూర్ఛల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. మూర్ఛలు అనియంత్రిత విద్యుత్  
డిశ్చార్జెస్ ఫలితంగా వ్యక్తమవుతాయి, ఇవి సంవత్సరానికి ఒకటి కంటే తక్కువ  
నుండి రోజుకు చాలా వరకు మారవచ్చు.  
  
మూర్ఛ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు అవగాహన లేదా స్పృహ కోల్పోవడం మరియు  
కదలిక యొక్క ఆటంకాలు. మూర్ఛలు, మానసిక రుగ్మతలు మరియు మందుల యొక్క ప్రతికూల  
ప్రభావాల ద్వారా మూర్ఛ జీవిత నాణ్యతను గణనీయంగా దెబ్బతీస్తుంది. అకాల మరణాల  
రేటు సాధారణ జనాభాలో కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ.  
  
మూర్ఛకు సంబంధించిన చికిత్స ప్రాథమికంగా మూర్ఛలను నియంత్రించడం లక్ష్యంగా  
పెట్టుకుంది, ప్రత్యేకించి ఇతర వైద్య పరిస్థితులతో బాధపడే యువకులకు మరియు  
వృద్ధులకు కనీసం యాంటీ-సీజర్ మెడిసిన్ యొక్క సరైన ఉపయోగం. ఔషధ చికిత్సకు  
పేలవంగా స్పందించని రోగులు శస్త్రచికిత్స, కీటోజెనిక్ ఆహారం మరియు  
ఇంప్లాంట్ చేయగల మెదడు న్యూరోస్టిమ్యులేటర్లు వంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలకు  
లోనవుతారు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 5  
నుండి 20 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తారు కానీ పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు)  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెదడు వ్యాప్తి: 50 మిలియన్ (2019) అనుకరించే పరిస్థితులు  
ఆల్కహాలిక్ బ్లాక్‌అవుట్‌లు హైపోగ్లైసీమియా ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కీమిక్ దాడి  
(TIA) బ్రీఫ్ సైకోటిక్ డిజార్డర్ బైపోలార్ డిజార్డర్ మేజర్ డిప్రెసివ్  
డిజార్డర్ పోస్ట్ ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ ఆటిజం స్పెక్ట్రమ్  
డిజార్డర్స్ పదార్థ దుర్వినియోగం స్కిజోఫ్రెనియా అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ EEG CT స్కాన్ (హెడ్) MRI మెదడు బ్రెయిన్ స్పెక్ట్ PET  
CT మెదడు కాంట్రాస్ట్ సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్ బ్లడ్ హెల్త్ గ్లూకోస్ స్థాయి  
కాంప్రెసివ్ స్థాయి చెకప్ చికిత్స సాంప్రదాయిక యాంటీ-ఎపిలెప్టిక్స్:  
ఫెనిటోయిన్, ఫెనోబార్బిటోన్, కార్బమాజెపైన్ & లెవెటిరాసెటమ్ ఇంట్రావీనస్  
మరియు ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్టబుల్స్: డయాజెపామ్, లోరాజెపామ్ & క్లోనాజెపామ్  
మత్తుమందులు: ఐసోఫ్లోరేన్, డెస్ఫ్లోరేన్ & కెటామైన్ స్టిమ్యులేటర్స్,  
స్టిమ్యులేటర్స్ స్టిమ్యులేటర్స్ ఎక్టోమీ & లెసియోనెక్టమీ  
ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (TMS) మూర్ఛ యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి మూర్ఛ అనేది మెదడులో అసాధారణమైన మితిమీరిన లేదా  
సింక్రోనస్ న్యూరానల్ యాక్టివిటీ కారణంగా సంకేతాలు లేదా లక్షణాల యొక్క  
అస్థిరమైన సంఘటన. మూర్ఛ అనేది ఒక వ్యక్తికి పునరావృతమయ్యే (2 లేదా అంతకంటే  
ఎక్కువ) అసంకల్పిత మూర్ఛలు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్న పరిస్థితిని వివరిస్తుంది.  
ఇది మెదడు యొక్క సాధారణ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేసే నాడీ సంబంధిత రుగ్మత.  
అసాధారణ కార్యకలాపాలు వారసత్వంగా వచ్చిన పరిస్థితులు, తలకు గాయం మరియు  
అభివృద్ధి లోపాల వల్ల కావచ్చు.  
  
మూర్ఛ యొక్క రకాన్ని బట్టి వ్యక్తుల మధ్య లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి  
తీవ్రమైన రూపంలో మారుతూ ఉంటాయి. తాత్కాలిక గందరగోళం, ఖాళీగా చూసే  
ఎపిసోడ్‌లు, అదుపు చేయలేని కుదుపులు మరియు చేతులు మరియు కాళ్లు మెలికలు  
తిరగడం, స్పృహ కోల్పోవడం లేదా అవగాహన కోల్పోవడం మరియు భయం, ఆందోళన మరియు  
నిరాశ వంటి మానసిక లక్షణాలు వంటి లక్షణాలు. మూర్ఛ యొక్క సాధారణ సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలు:  
  
1. పగటి కలలు కనడం మరియు గందరగోళం ప్రతిదానికీ చూస్తూ దేనికీ స్పందించడం  
 లేదు. ఇది తరచుగా అటెన్షన్ బ్లాక్‌అవుట్‌లు, మమ్లింగ్ లేదా  
 రెస్పాన్స్‌తో కూడి ఉంటుంది. మూర్ఛలు లేనప్పుడు కనిపించే సాధారణ  
 ప్రదర్శనలలో ఇది ఒకటి  
  
2. అదుపు చేయలేని కుదుపుల కదలికలు మరియు చేతులు మరియు కాళ్లు మెలితిప్పడం  
 వంటివి మూర్ఛ సమయంలో అసంకల్పిత కదలికలు సంభవిస్తాయి, ఇది నరాల  
 దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది. ఇది తరచుగా ప్రభావిత కండరాలలో చిన్న  
 మెలికలు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొన్ని అసంకల్పిత కదలికలు: టార్డివ్  
 డిస్కినియా: న్యూరోలెప్టిక్ ఔషధాల వాడకంతో మెదడులో ఉద్భవించే నాడీ  
 సంబంధిత పరిస్థితి. పునరావృతమయ్యే, అసంకల్పిత శరీర కదలికలకు దారితీసే  
 ఒక రుగ్మత, ఇందులో గ్రిమేసింగ్ (ముఖం అసహ్యంగా మెలికలు తిరుగుతుంది),  
 వేగవంతమైన కుదుపుల కదలికలు, కళ్ళు రెప్పవేయడం మరియు పొడుచుకు వచ్చిన  
 నాలుక. ఈ రుగ్మత సాధారణ రోజువారీ పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.  
 మయోక్లోనస్: ఇది త్వరిత అసంకల్పిత కండరాల కుదుపు. ఇది నిద్రపోయే ముందు  
 లేదా మేల్కొనే ముందు సంభవిస్తుంది. వ్యక్తి విద్యుత్ షాక్ మరియు  
 రిథమిక్ కదలికలను అనుభవించవచ్చు. వణుకు: ఇది మూర్ఛ యొక్క లక్షణం  
 కావచ్చు. ఇది ఒక అనియంత్రిత మరియు అసంకల్పిత ఉద్యమం. సాధారణంగా ఒక  
 వ్యక్తి అదుపు చేయలేని తల వణుకు, బ్యాలెన్స్ సమస్యలు, శరీరంలోని ఏదైనా  
 భాగంలో తిమ్మిరి, మరియు వంగి ఉన్న భంగిమ వంటి క్రింది లక్షణాలను  
 అనుభవించవచ్చు.  
  
3. ఆకస్మిక భయం లేదా కోపం మెదడులోని అసాధారణ కార్యకలాపాల ఫలితంగా మూర్ఛలు  
 వస్తాయి. మూర్ఛ సమయంలో, వ్యక్తి ప్రవర్తనలో మార్పు మరియు ఆకలి,  
 భావోద్వేగ బాధ మరియు పోరాటం లేదా విమాన ప్రతిస్పందన వంటి స్వయంచాలక  
 ప్రతిస్పందనలను అనుభవిస్తాడు.  
  
4. ఆకస్మిక పడిపోవడం మరియు తరచుగా ఒడిదుడుకులు మూర్ఛ వ్యాధి ఉన్న  
 వ్యక్తులు మూర్ఛలకు సంబంధించిన పగుళ్లు మరియు గాయాలు వంటి శారీరక  
 సమస్యలను కలిగి ఉంటారు. పెద్దలు పడిపోవడం మరియు గాయపడటం మరియు  
 సంవత్సరానికి ఒకసారి మరియు చాలా సార్లు తమను తాము గాయపరచుకోవడం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
5. జాక్సోనియన్ మార్చ్ అసాధారణ కదలికలు వేళ్లు వంటి అవయవానికి పరిమితమైన  
 ప్రాంతంలో ప్రారంభమవుతాయి మరియు సెకనుల నుండి నిమిషాల వరకు క్రమంగా  
 పురోగమిస్తాయి మరియు అంత్య భాగాల యొక్క పెద్ద భాగాన్ని కలిగి ఉంటాయి  
 మరియు మొత్తం శరీరాన్ని కూడా కలిగి ఉంటాయి, చివరికి సాధారణ మూర్ఛలకు  
 దారి తీస్తుంది.  
  
6. టాడ్ యొక్క పక్షవాతం/పక్షవాతం కొంతమంది రోగులు మూర్ఛలో పాల్గొన్న  
 అవయవాలు లేదా భాగం యొక్క తాత్కాలిక పక్షవాతం అనుభవించవచ్చు, ఇది  
 నిమిషాల నుండి చాలా గంటల వరకు ఉంటుంది. నాన్-మోటారు లక్షణాలు: ఇవి  
 మూర్ఛ యొక్క ఎపిసోడ్‌ల సమయంలో కనిపించే మోటారు లక్షణాల వలె సాధారణం  
 కాదు, కానీ కొంతమంది రోగులలో ముఖ్యంగా వైవిధ్య ప్రదర్శనలు ఉన్నవారిలో  
 ఉండవచ్చు. ఇంద్రియ లక్షణాలు: రోగులు తిమ్మిరి, మంట, మరియు జలదరింపు  
 వంటి ఇంద్రియ లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. స్వయంప్రతిపత్త లక్షణాలు:  
 ప్రేగు/మూత్రాశయ నియంత్రణ కోల్పోవడం, హృదయ స్పందన రేటులో నియంత్రణ లేని  
 పెరుగుదల లేదా తగ్గుదల కనిపించవచ్చు. ఎమోషనల్ లాబిలిటీ: విపరీతమైన  
 మరియు రెచ్చగొట్టని నవ్వు, ఏడుపు, కోపం లేదా విచారం కనిపించవచ్చు.  
 మూర్ఛ అంటువ్యాధి? మూర్ఛ అంటువ్యాధి లేదా సంక్రమించేది కాదు. ఇది  
 వ్యక్తిని తాకడం, పాత్రలను పంచుకోవడం లేదా లాలాజలంతో సంబంధంలోకి రావడం  
 ద్వారా వ్యాపించదు. ఎపిలెప్టిక్ దాడికి గురైన వ్యక్తికి సహాయం చేయకుండా  
 ఉండకండి. ఇక్కడ మూర్ఛ గురించి చాలా సాధారణ అపోహలు ఉన్నాయి.  
 తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! మూర్ఛ యొక్క కారణాలు  
  
మూర్ఛ లేదా రెచ్చగొట్టబడని మూర్ఛలకు ఒకే స్థాపించబడిన కారణాలు ఉన్నాయి. ఇది  
జన్యు, నిర్మాణ, అంటు, జీవక్రియ, రోగనిరోధక మరియు అంటువ్యాధిగా  
వర్గీకరించబడుతుంది. ఉదాహరణకు: తీవ్రమైన తల గాయం మెదడు పనిచేయకపోవటంతో  
సంబంధం ఉన్న జన్యుపరమైన పరిస్థితులు మెదడు కణితి లేదా మెదడు యొక్క తిత్తి  
ఇన్ఫెక్షన్లు మెనింజైటిస్ మెదడుకు ఆక్సిజన్ లేకపోవడం చిత్తవైకల్యం లేదా  
అల్జీమర్స్ వ్యాధి తల్లి ఔషధ వినియోగం, ప్రినేటల్ గాయం, మెదడు వైకల్యం లేదా  
పుట్టుకతో ఆక్సిజన్ లేకపోవడం AIDS (HIV ఇన్ఫెక్షన్) వంటి అంటు వ్యాధులు  
మెదడు గాయం తర్వాత మెదడుపై మచ్చలు (పోస్ట్ ట్రామాటిక్ ఎపిలెప్సీ)  
ఇంట్రాక్రానియల్ హెమరేజ్ డ్రగ్ లేదా ఆల్కహాల్ ఉపసంహరణ జ్వరసంబంధమైన మూర్ఛలు  
అక్రమ మాదకద్రవ్యాల వినియోగం/అధిక మోతాదు స్ట్రోక్ హెపాటిక్ వైఫల్యం  
అధునాతన దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి హైపోనాట్రేమియా (తక్కువ స్థాయి  
సోడియం) మూర్ఛ యొక్క హైపోగ్లైసీమియా రకాలు  
  
మూర్ఛ యొక్క సంకేతాలు మూర్ఛ యొక్క రకాన్ని బట్టి ఉంటాయి. మూర్ఛలను  
విస్తృతంగా రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు:  
  
1. సాధారణ మూర్ఛలు ఇది మెదడు యొక్క రెండు అర్ధగోళాలు అయిన మొత్తం మెదడును  
 ప్రభావితం చేస్తుంది. మూర్ఛ అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతుంది, వ్యక్తి  
 స్పృహ కోల్పోతాడు మరియు దృఢమైన శరీరాన్ని అనుభవిస్తాడు, చేతులు మరియు  
 కాళ్ళ కదలికలను కుదుపు చేస్తాడు, ఏడుపు మరియు నేలపై పడతాడు. అవి నాలుగు  
 రకాలుగా వర్గీకరించబడ్డాయి: సాధారణీకరించిన క్లోనిక్ టానిక్ మూర్ఛ:  
 టానిక్ మూర్ఛ సమయంలో, శరీరంలో కండరాల స్థాయి బాగా పెరుగుతుంది. ఆకస్మిక  
 గట్టిపడే కదలికలకు కారణమవుతుంది. ఈ మూర్ఛలు 1 నుండి 3 నిమిషాల వరకు  
 ఉంటాయి. శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల పెదవులు మరియు గోళ్ల సైనోసిస్ ఉత్పత్తి  
 తగ్గుతుంది. మయోక్లోనిక్ మూర్ఛ: అవి వేగంగా, క్లుప్తంగా మరియు కండరాల  
 కుదుపులాగా షాక్‌కు గురవుతాయి. అవి ఆకస్మిక కుదుపు లేదా వికృతం.  
 లేకపోవడం మూర్ఛ: ఇది స్పృహ యొక్క స్వల్ప బలహీనతకు కారణమవుతుంది. దీనిని  
 తరచుగా బ్లాంకింగ్ అవుట్ అంటారు. ఇది సాధారణంగా సెకను కంటే ఎక్కువ సమయం  
 ఉండదు. అటానిక్ మూర్ఛ: ఈ మూర్ఛలు కండరాల స్థాయిని కోల్పోతాయి. టోన్  
 లేకుండా మరియు కండరాలు బలహీనంగా మారడం అనే పదానికి అర్థం. ఇది  
 కనురెప్పలు పడిపోవడానికి, తలలు పడిపోవడానికి మరియు ప్రజలు వస్తువులను  
 పడవేయడానికి దారితీస్తుంది.  
2. ఫోకల్ మూర్ఛలు ఇవి మెదడులోని ఒక భాగంలో ఉంటాయి మరియు వీటిని తరచుగా  
 పాక్షిక మూర్ఛలు అంటారు. మెదడు నాలుగు లోబ్‌లను కలిగి ఉంటుంది:  
 ఫ్రంటల్, టెంపోరల్, ప్యారిటల్ మరియు ఆక్సిపిటల్ లోబ్స్. ఫోకల్  
 మూర్ఛలలో, ప్రభావితమైన లక్షణాలు సంభవించే ప్రాంతాన్ని బట్టి ఒక  
 కేంద్రీకృత ప్రాంతం మాత్రమే ప్రభావితమవుతుంది. టెంపోరల్ లోబ్‌లో మూర్ఛ  
 గందరగోళానికి మరియు తదేకంగా చూడడానికి దారితీస్తుంది. ఆక్సిపిటల్  
 లోబ్‌లో మూర్ఛ దృష్టి లోపానికి కారణమవుతుంది. ప్యారిటల్ లోబ్‌లోని  
 స్థానం తిమ్మిరికి దారితీస్తుంది. అవి మరింతగా వర్గీకరించబడ్డాయి:  
 సాధారణ ఫోకల్ మూర్ఛ: ఈ మూర్ఛలు మెదడులోని చిన్న భాగాన్ని ప్రభావితం  
 చేస్తాయి. ఇది వింత రుచి లేదా వాసన వంటి సంచలనంలో మార్పును  
 కలిగిస్తుంది. సంక్లిష్ట ఫోకల్ మూర్ఛ: ఇది ఒక వ్యక్తిని గందరగోళానికి  
 గురి చేస్తుంది మరియు వ్యక్తి ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వలేరు. సెకండరీ  
 సాధారణీకరించిన మూర్ఛ: ఇది మెదడులోని ఒక భాగంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు  
 మెదడులోని రెండు భాగాలలో వ్యాపిస్తుంది. అపోహ: మూర్ఛ సమయంలో, మీరు మీ  
 నాలుకను మింగేస్తారు. వాస్తవం: ఇది నిజం కాదు, నాలుక మింగలేము. కానీ  
 మూర్ఛ సమయంలో నాలుకకు గాయం కాకుండా ఉండటానికి ముందు జాగ్రత్త చర్యగా,  
 మీరు రోగి నోటిలో ఒక గుడ్డను ఉంచవచ్చు మరియు వారిని కోలుకునే స్థితిలో  
 పడుకోవచ్చు. మరియు తక్షణ వైద్య సంరక్షణ కోసం కాల్ చేయండి లేదా వెంటనే  
 వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మూర్ఛ గురించి మరిన్ని అపోహలు  
 తెలుసుకోవడానికి, కథనాన్ని చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఎపిలెప్సీకి ప్రమాద  
 కారకాలు  
  
మూర్ఛ అభివృద్ధికి సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలు మెదడుకు ఏదైనా గాయం, మెదడు  
అసాధారణతలతో జన్మించడం, మూర్ఛ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర మరియు వ్యాధిని  
అభివృద్ధి చేసే చాలా మందికి ప్రమాద కారకం లేదు.  
  
1. మందులు యాంటిపైలెప్టిక్ ఔషధం యొక్క మోతాదును కోల్పోవడం లేదా  
 యాంటిపైలెప్టిక్ యొక్క తక్కువ మోతాదు రోజువారీ క్లినికల్ ప్రాక్టీస్‌లో  
 కనిపించే సాధారణ కారణం.  
  
2. వైద్య చరిత్ర మూర్ఛ వ్యాధి నిర్ధారణలో వైద్య చరిత్ర పునాది. కుటుంబ  
 చరిత్రను విశ్లేషించడానికి ఖచ్చితమైన చికిత్స కోసం, అదే వ్యాధికి  
 కుటుంబ నేపథ్యం ఉన్న ఏ రోగి అయినా. డాక్టర్ జననానికి ముందు మరియు  
 ప్రసవానికి ముందు మరియు పుట్టుక తర్వాత మెదడు దెబ్బతినే కారణాలను  
 గుర్తిస్తారు: మెదడులోని అసాధారణ ప్రాంతాలతో జన్మించినవారు జీవితంలో  
 మొదటి నెలలో మూర్ఛ.  
  
3. ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఆటిజం మరియు మెదడులో పెరుగుదల లోపాలు వంటి అనేక  
 ఆరోగ్య పరిస్థితులు మూర్ఛ మూర్ఛలకు దారితీయవచ్చు. ఎలక్ట్రోలైట్  
 ప్రసరణలో ఏదైనా సమస్య అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు: సెరెబ్రల్  
 పాల్సీ స్ట్రోక్ అల్జీమర్స్ వ్యాధి మేధో వైకల్యాలు మూర్ఛ నిర్ధారణ  
  
మూర్ఛ యొక్క రకాన్ని నిర్ధారించడం ద్వారా మూర్ఛ అంచనా వేయబడుతుంది. అనేక  
రుగ్మతలు ప్రవర్తనలో మార్పుకు దారితీస్తాయి మరియు మూర్ఛతో అయోమయం  
చెందుతాయి. రోగనిర్ధారణ అనేది మెదడులోని రసాయనిక అవాంతరాల కారణంగా సంభవించే  
ఇతర మానసిక అనారోగ్యాలు మరియు రుగ్మతలను మినహాయించడం. మూర్ఛ వ్యాధి  
నిర్ధారణను ఏర్పాటు చేయడం క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
1. క్లినికల్ హిస్టరీ రోగికి మూర్ఛ ఉందని నిర్ధారించే ముందు, మూర్ఛ యొక్క  
 లక్షణాలను అనుకరించే పరిస్థితులను మినహాయించడం చాలా అవసరం. ఒక వైద్యుడు  
 రోగి యొక్క చరిత్రతో పాటు అతని/ఆమె కుటుంబ చరిత్ర మరియు ఇతర సంభావ్య  
 కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి లక్షణాల ఆగమనాన్ని సమీక్షిస్తూ వివరణాత్మక  
 స్థూల పరిశీలనను నిర్వహిస్తారు.  
  
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు మొత్తం ఆరోగ్య పరిస్థితులను  
 అంచనా వేయడానికి మరియు మెదడు పనితీరును అధ్యయనం చేయడానికి క్రింది  
 పరీక్షను చేయవచ్చు. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ (తల): CT స్కాన్  
 మెదడు యొక్క క్రాస్ సెక్షనల్ ప్రాంతాన్ని వీక్షించడానికి X- రేను  
 ఉపయోగిస్తుంది. ఇది మెదడులోని అసాధారణతలను మరియు మూర్ఛ వంటి కణితి,  
 గాయాలు మరియు రక్తస్రావం యొక్క కారణాన్ని వెల్లడిస్తుంది. మాగ్నెటిక్  
 రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) మెదడు: మెదడు యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాన్ని  
 రూపొందించడానికి MRI శక్తివంతమైన అయస్కాంత మరియు రేడియో తరంగాలను  
 ఉపయోగిస్తుంది. డాక్టర్ MRI ని చూడటం ద్వారా మూర్ఛ యొక్క కారణాన్ని  
 గుర్తించవచ్చు. కాంట్రాస్ట్‌తో PET CT మెదడు: PET స్కాన్ మెదడు పని  
 చేస్తున్నప్పుడు దాని చిత్రాన్ని తీసుకుంటుంది. ఇది ఏదైనా జీవక్రియ  
 క్రియాశీల గాయాన్ని, ముఖ్యంగా కణితిని గుర్తించగలదు, ఇది మూర్ఛలకు  
 కారణం కావచ్చు. ఎలక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రామ్ (EEG): ఇది మెదడు యొక్క  
 కార్యాచరణను కొలుస్తుంది. ఇది మూర్ఛ ఉన్న రోగులలో ముఖ్యంగా మూర్ఛ యొక్క  
 రకాన్ని నిర్ధారించడంలో, మెదడులోని గాయాన్ని స్థానికీకరించడంలో  
 ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది మరియు తదుపరి చికిత్స కోసం తగిన ఔషధాన్ని  
 ఎంచుకోవడంలో వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది.  
  
గమనిక: ఎలక్ట్రోగ్రాఫిక్ సీజర్ యాక్టివిటీని డాక్యుమెంట్ చేయడానికి ఇది  
చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది కానీ మూర్ఛలు చాలా అరుదుగా ఉంటాయి మరియు  
అనూహ్యమైనవి కాబట్టి క్లినికల్ ఈవెంట్‌లో EEGని పొందడం తరచుగా సాధ్యం కాదు.  
అటువంటి పరిస్థితులలో అసాధారణతలను రేకెత్తించడానికి మీ వైద్యుడు సక్రియం  
చేసే విధానాలను చేపట్టవచ్చు. ఈ విధానాలు కఠినమైన వైద్య పర్యవేక్షణలో  
జరుగుతాయి మరియు హైపర్‌వెంటిలేషన్ (3 లేదా 4 నిమిషాలు) ఉండవచ్చు.  
  
బ్రెయిన్ స్పెక్ట్: ఇది మెదడులోని రక్త ప్రసరణ యొక్క చిత్రాన్ని  
రూపొందించడానికి ట్రేసర్ డైని ఉపయోగించడం ద్వారా చేసే ఇమేజింగ్ ప్రక్రియ.  
ఇది ఎపిలెప్టిక్ మూర్ఛ యొక్క మూలాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. సమగ్ర  
ఆరోగ్య తనిఖీ: ఒక వ్యక్తి యొక్క మొత్తం ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేయడానికి.  
ఇందులో సీరం ఎలక్ట్రోలైట్‌లు (సోడియం, కాల్షియం & పొటాషియం), రక్తంలో  
గ్లూకోజ్, కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు, మూత్రపిండ పనితీరు పరీక్షలు మరియు  
యూరినరీ టాక్సికాలజీని తనిఖీ చేసే పరీక్షలు ఉన్నాయి.  
  
3. న్యూరోసైకోలాజికల్ పరీక్ష వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి ఖచ్చితత్వం,  
 జ్ఞాపకశక్తి, భాష, శ్రద్ధ, ఆలోచనలు, మానసిక స్థితి మరియు రోగి చరిత్ర  
 యొక్క వ్యక్తిగత పనితీరును కొలవడానికి ఒక వివరణాత్మక న్యూరో  
 సైకాలజిస్ట్ పరీక్ష రూపొందించబడింది.  
  
మూర్ఛలు జ్ఞాపకశక్తి, శ్రద్ధ, మానసిక స్థితి, భాష, భావోద్వేగాలు మరియు  
వ్యక్తిత్వంతో సహా మీ మానసిక విధులను ప్రభావితం చేస్తున్నాయో లేదో అంచనా  
వేయడానికి ఈ పరీక్షలు సహాయపడతాయి. మూర్ఛ నివారణ  
  
అంచనా ప్రకారం 25% మూర్ఛ కేసులు నివారించబడతాయి. మూర్ఛ ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడానికి అత్యంత సాధారణ మార్గాలు:  
  
1. ఆరోగ్యకరమైన గర్భం పొందండి. గర్భధారణ మరియు ప్రసవ సమయంలో కొన్ని  
 సమస్యలు మూర్ఛకు దారితీయవచ్చు. మిమ్మల్ని మరియు మీ బిడ్డను ఆరోగ్యంగా  
 ఉంచడానికి మీ హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్‌తో ప్రినేటల్ కేర్ ప్లాన్‌ను  
 అనుసరించండి.  
2. మెదడు గాయాలను నివారిస్తుంది, ఇది స్ట్రోక్ మరియు గుండె జబ్బుల  
 అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.  
3. మీ టీకాలపై తాజాగా ఉండండి.  
4. సిస్టిసెర్కోసిస్/న్యూరోసిస్టిసెర్కోసిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను  
 నివారించడానికి మీ చేతులను కడుక్కోండి మరియు ఆహారాన్ని సురక్షితంగా  
 సిద్ధం చేసుకోండి.  
5. సరైన నిద్ర పరిశుభ్రతను అనుసరించండి మరియు దాడిని ప్రేరేపించగల  
 బిగ్గరగా సంగీతం/తళతళలాడే లైట్లను నివారించండి  
  
మూర్ఛ/మూర్ఛల గురించి తెలిసిన సందర్భంలో, మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా  
సకాలంలో మరియు తగిన మోతాదులో యాంటీపిలెప్టిక్ ఔషధాలను తీసుకోవడం ద్వారా  
నివారణ చేయవచ్చు. అలాగే, ట్రిగ్గర్‌ల నివారణ మూర్ఛ అటాక్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మూర్ఛ యొక్క లక్షణాలను ప్రదర్శించే రోగులు వారి స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకునేంత  
సామర్థ్యం కలిగి ఉండరు. అందువల్ల, కుటుంబం లేదా సంరక్షకులు ప్రాథమికంగా  
నిర్ణయించుకుంటారు మరియు వారు దీర్ఘకాలిక స్కాన్లు మరియు పరీక్షల ద్వారా  
మెదడు యొక్క ఏదైనా అసాధారణ కార్యకలాపాలను అనుమానించినట్లయితే వారు  
తప్పనిసరిగా ఆరోగ్య సంరక్షణ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
  
స్థితి ఎపిలెప్టికస్ యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్‌లో అత్యవసర వైద్యుడు  
సహాయపడవచ్చు. ఆరోగ్య సంరక్షణ వైద్యుడు రోగిని మెరుగైన మూల్యాంకనం మరియు  
చికిత్స కోసం స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ వద్దకు పంపవచ్చు. ఈ రోగులను సూచించవచ్చు:  
న్యూరాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ మూర్ఛ చికిత్స  
  
యాంటిపైలెప్టిక్స్ లేదా యాంటీ-సీజర్ మందులతో చికిత్స లక్షణాలను  
తగ్గించవచ్చు. అవి మూర్ఛతో సంబంధం ఉన్న మూర్ఛలకు చికిత్స చేయడానికి  
ప్రధానంగా ఉపయోగించే ఔషధాల తరగతి. సాధారణంగా చికిత్స అనేది ఒకే  
యాంటీపిలెప్టిక్ డ్రగ్‌తో ప్రారంభమవుతుంది, అయితే అది సరిపోదని మీ వైద్యుడు  
భావిస్తే, మందుల కలయికను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇతర చికిత్స ఎంపికలలో వాగస్  
నరాల స్టిమ్యులేటర్, కీటోజెనిక్ డైట్ మరియు శస్త్రచికిత్స ఉన్నాయి. కానీ,  
ఔషధం అనేది చికిత్స యొక్క మొదటి లైన్.  
  
1. సాంప్రదాయిక యాంటీ-ఎపిలెప్టిక్స్ లేదా యాంటీ-సీజర్ డ్రగ్స్ ఈ మందులు  
 మూర్ఛ ఉన్నవారిలో మూర్ఛ యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ లేదా తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి.  
 ఈ మందులు మూర్ఛ యొక్క లక్షణాలకు చికిత్స చేస్తాయి మరియు మూర్ఛ యొక్క  
 అంతర్లీన కారణం కాదు. వారు మూర్ఛలను తగ్గించడం ద్వారా జీవన నాణ్యతను  
 పెంచుతారు. అవి సోడియం ఛానెల్‌ని నిరోధించడం లేదా GABAergic చర్యను  
 పెంచడం ద్వారా పని చేస్తాయి. అవి అస్థిరమైన నడక మరియు బలహీనమైన సమన్వయం  
 లేదా సమతుల్యతను కలిగిస్తాయి. యాంటీపిలెప్టిక్ ఔషధాలను నిర్దిష్ట రకాల  
 మూర్ఛలకు (పాక్షిక లేదా దృష్టి) పని చేసే ఇరుకైన స్పెక్ట్రం మరియు  
 విస్తృత శ్రేణి మూర్ఛలకు (పాక్షిక ప్లస్ లేకపోవడం మయోక్లోనిక్ మూర్ఛ)  
 ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండే విస్తృత స్పెక్ట్రమ్‌గా విభజించవచ్చు.  
  
కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: Phenytoin Phenobarbitone Carbamazepine Valproic  
acid Levetiracetam Felbamate Lamotrigine 2. ఇంట్రావీనస్ మరియు  
ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్షన్లు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో (స్టేటస్ ఎపిలెప్టికస్  
వంటివి) ఔషధాల నోటి పరిపాలన సాధ్యం కానప్పుడు ఇవి అవసరం. ఈ సూత్రీకరణలు  
ఔషధం యొక్క వేగవంతమైన డెలివరీ మరియు పూర్తి జీవ లభ్యతను అందిస్తాయి.  
  
సాధారణ ఉదాహరణలు: డయాజెపామ్ లోరాజెపం క్లోనాజెపం పెంటోబార్బిటల్ ఈ  
సూత్రీకరణలు మూర్ఛ మరియు ఆందోళన రుగ్మతల చికిత్సలో ఉపయోగపడతాయి. ఇది నాడీ  
కణాల అసాధారణ మరియు అధిక కార్యకలాపాలను తగ్గిస్తుంది. కొన్ని సాధారణ  
దుష్ప్రభావాలు అలసట, నిరాశ మరియు బలహీనమైన సమన్వయం.  
  
3. మూర్ఛలకు సంబంధించిన సాంప్రదాయిక చికిత్స మూర్ఛలను ముగించడంలో విఫలమైన  
 తర్వాత మత్తుమందు మందులు వీటిని ఉపయోగిస్తారు. వారు సాధారణంగా స్థితి  
 ఎపిలెప్టికస్ యొక్క వక్రీభవన కేసులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: ఐసోఫ్లోరేన్ డెస్ఫ్లూరేన్ కెటామైన్ 4. వాగస్ నరాల  
స్టిమ్యులేటర్లు ఈ ప్రేరణ వాగస్ నరాలకి సాధారణ, తేలికపాటి విద్యుత్ శక్తిని  
పంపడం ద్వారా మూర్ఛను నిరోధిస్తుంది. ఇది ఫోకల్ లేదా పాక్షిక మూర్ఛలకు  
చికిత్స చేయడానికి ఆమోదించబడింది. వాగస్ నరాల స్టిమ్యులేటర్లు  
డ్రగ్-రెసిస్టెంట్ ఎపిలెప్సీపై పనిచేస్తాయి. సాధారణ దుష్ప్రభావాలు దగ్గు  
లేదా శ్వాస ఆడకపోవడం.  
  
5. శస్త్రచికిత్స అత్యంత తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, మెదడు యొక్క ప్రభావిత  
 ప్రాంతం లక్షణాలు మరియు రోగి యొక్క పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి  
 శస్త్రచికిత్స ద్వారా చికిత్స చేయబడుతుంది. సర్వసాధారణంగా నిర్వహించబడే  
 శస్త్రచికిత్సా విధానాలు: టెంపోరల్ లోబెక్టమీ కార్పస్ కాలోసెక్టమీ  
 లెసియోనెక్టమీ  
6. ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (TMS) ఇది ఫోకల్,  
 నాన్‌వాసివ్ కార్టికల్ స్టిమ్యులేషన్ యొక్క ఒక రూపం, దీనిలో ఫోకల్  
 ఎలక్ట్రిక్ కరెంట్ సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్‌లో హెచ్చుతగ్గుల  
 ఎక్స్‌ట్రాక్రానియల్ మాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్ ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది,  
 సాధారణంగా, హ్యాండ్‌హెల్డ్ ఎలక్ట్రోమాగ్నెట్ ద్వారా. సాంప్రదాయిక వైద్య  
 చికిత్సకు వక్రీభవన కేసులకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.  
  
మూర్ఛకు ప్రథమ చికిత్స ఎపిలెప్టిక్ మూర్ఛతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి సహాయం  
చేయడానికి తీసుకోవాల్సిన ప్రధాన జాగ్రత్తలు: వ్యక్తిని తేలికపరచండి మరియు  
ప్రశాంతంగా ఉండండి. వ్యక్తిని ఒక వైపుకు తిప్పండి, ఇది శ్వాస  
పీల్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. సమీపంలోని అన్ని హానికరమైన వస్తువులను  
తొలగించండి. వ్యక్తి తల కింద మెత్తగా ఏదైనా ఉంచండి. వ్యక్తి సరిగ్గా ఊపిరి  
పీల్చుకోవడానికి అన్ని బట్టలు మరియు మెడ చుట్టూ ఉన్న ఏదైనా పోగొట్టుకోండి.  
మూర్ఛ 5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ఉంటే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు మేల్కొనే  
వరకు వారితో ఉండండి. మూర్ఛ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మూర్ఛ వ్యాధి ఉన్న వారితో జీవించడం కుటుంబానికి మరియు సంరక్షకులకు సవాలుగా  
ఉంటుంది. ప్రతి దశలో రోగికి మద్దతు మరియు సంరక్షణ అవసరం. మూర్ఛ అనేది  
వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు కాబట్టి సంరక్షణ చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది.  
మూర్ఛతో బాధపడుతున్న కొంతమందికి చాలా జాగ్రత్తలు అవసరం అయితే మరికొందరికి  
మూర్ఛ సమయంలో మాత్రమే అవసరం. అయితే, ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారిని జాగ్రత్తగా  
చూసుకోవడానికి సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
  
పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం వ్యక్తి యొక్క పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం  
వ్యాధిని నిర్వహించడంలో మొదటి అడుగు. సంరక్షణలో భావోద్వేగ మద్దతు, వైద్య  
పరికరాలతో వ్యవహరించడం మరియు వ్యాధి తీవ్రతరం అయితే హెచ్చరిక సంకేతాలను  
గుర్తించడం వంటి అనేక నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
చికిత్సపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి ఒక వ్యక్తికి చికిత్స లక్ష్యం మారుతూ  
ఉంటుంది మరియు రోగి యొక్క అవసరానికి అనుగుణంగా సర్దుబాటు చేయబడుతుంది.  
చికిత్సకు సర్దుబాటు చేయడానికి మీ ప్రియమైన వారికి సహాయం చేయండి మరియు  
స్వీయ-నిర్వహణ వ్యూహాలను అభ్యసించమని వారిని ప్రోత్సహించండి. ఇది వారి  
లక్ష్యాలకు బాధ్యత వహించడానికి వారికి సహాయపడుతుంది.  
  
మూర్ఛ పునరావృతం కావడానికి అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి తప్పిపోయిన మోతాదు  
లేదా యాంటిపైలెప్టిక్ ఔషధాల మోతాదులో ఉండటం, అందువల్ల రోగికి సాధారణ మోతాదు  
షెడ్యూల్ను నిర్వహించడం మరియు అదే సమయంలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం చాలా  
ముఖ్యమైనది.  
  
రోగిని పొగాకు, ఆల్కహాల్ మరియు మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం నుండి దూరంగా  
ఉంచండి ఆల్కహాల్ మరియు ఇతర మందులు మూర్ఛ యొక్క లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తాయి. అందువల్ల, రోగి అటువంటి కార్యకలాపాలకు పాల్పడకుండా కుటుంబ  
సభ్యులు నిర్ధారించుకోవాలి.  
  
ఆకస్మిక మరియు ఆకస్మిక విరమణ మూర్ఛలకు దారితీసే ఉపసంహరణ లక్షణాలకు  
దారితీయవచ్చు కాబట్టి ఇప్పటికే మద్యపానం లేదా మాదకద్రవ్య వ్యసనంతో  
బాధపడుతున్న రోగులకు వృత్తిపరమైన సహాయం తీసుకోవాలి.  
  
ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను ప్రయత్నించండి రోగికి కేర్‌టేకర్‌గా ఉండటం వల్ల  
అలసిపోతుంది మరియు కోపం, ఆగ్రహం, అపరాధం మరియు నిస్సహాయత వంటి భావోద్వేగాలు  
సాధారణం కావచ్చు. విశ్రాంతి మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను నేర్చుకోవడం  
వ్యాధిని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మూర్ఛ మద్దతు సమూహాలలో చేరండి, అదే సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న ఇతర వ్యక్తులతో  
కనెక్ట్ అవ్వడం వ్యక్తికి సహాయపడుతుంది మరియు ధైర్యాన్ని పెంచుతుంది.  
భారతదేశంలోని కొన్ని సంఘాలు మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు  
సహాయం చేస్తాయి మరియు సురక్షితమైన మరియు సహాయక వాతావరణంలో ఇతర రోగులతో  
సన్నిహితంగా ఉండటానికి వారిని ప్రోత్సహిస్తాయి.  
  
గమనిక: మూర్ఛ లక్షణాలు మరియు పరిస్థితులు కాలక్రమేణా మారవచ్చు. రోగికి  
అవసరమైన సంరక్షణ మొత్తం కూడా సమయంతో మారవచ్చు మరియు శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తి  
యొక్క పరిస్థితి కూడా మారవచ్చు. మూర్ఛ యొక్క సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, మూర్ఛ రోగి యొక్క జీవితాన్ని తీవ్రంగా  
దెబ్బతీస్తుంది మరియు అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది: బలహీనమైన మానసిక పనితీరు  
మోటారు సమన్వయం లేకపోవడం డిప్రెషన్ ఆందోళన రుగ్మతలు శారీరక లక్షణాలు భయం  
మరియు ఆందోళన దూకుడు ప్రవర్తన ఇది తీవ్రమైతే, రోగి దీర్ఘకాలిక ఆసుపత్రిలో  
చేరవలసి ఉంటుంది. మూర్ఛ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. రిలాక్సేషన్ థెరపీ ఈ రోజుల్లో ఒత్తిడి మరియు టెన్షన్‌ను తగ్గించడానికి  
 తరచుగా మసాజ్ మరియు అరోమాథెరపీని ఉపయోగిస్తారు. పేలవమైన నిద్ర  
 విధానాలను వదిలించుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. కొంతమంది విశ్రాంతి  
 తీసుకోవడానికి మరియు మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన కోసం యోగా మరియు ధ్యానాన్ని  
 ఉపయోగిస్తారు. ఈ పద్ధతులు ఒత్తిడిని తగ్గించగలవని మరియు మూర్ఛలకు  
 సంబంధించిన ఒత్తిడిని తగ్గించగలవని కనుగొనబడింది.  
  
2. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) ఇది మానసిక ఆరోగ్యాన్ని  
 మెరుగుపరచడానికి ఉద్దేశించిన మానసిక-సామాజిక జోక్యం. ఒక నిర్దిష్ట  
 పరిస్థితి గురించి వారు ఏమనుకుంటున్నారో మార్చడానికి ఇది రోగికి  
 సహాయపడుతుంది. ఇది భావాలను నిర్వహించడానికి మరియు చర్యలను మార్చడానికి  
 సహాయపడుతుంది, ఇది ప్రతిచర్యను మార్చడానికి వారికి మరింత సహాయపడుతుంది.  
  
3. ఎలెక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీ ఔషధ చికిత్సకు స్పందించని పెద్దలకు,  
 ఎలక్ట్రోకన్వల్సివ్ థెరపీని పరిగణించవచ్చు. ఇది ఒక మానసిక చికిత్స,  
 ఇక్కడ మూర్ఛలు వక్రీభవన మానసిక రుగ్మతలను నిర్వహించడానికి  
 ప్రేరేపించబడతాయి. మెదడులోని కార్యకలాపాలను నియంత్రించడానికి మెదడు  
 ద్వారా కొద్ది మొత్తంలో విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని పంపుతుంది.  
  
4. డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ (DBS) ఇది మెదడుకు ఎలక్ట్రికల్  
 సిగ్నల్‌లను పంపడానికి పరికరం యొక్క ఇంప్లాంటేషన్‌తో కూడిన  
 శస్త్రచికిత్సా విధానం. రోగి మెదడు ప్రాంతంలో కొన్ని ఎలక్ట్రోడ్లు  
 అమర్చబడతాయి. ఈ ఎలక్ట్రోడ్‌లు తేలికపాటి విద్యుత్ ప్రేరణలను ఉత్పత్తి  
 చేస్తాయి, ఇవి అసాధారణ మెదడు కార్యకలాపాలను నియంత్రిస్తాయి మరియు  
 లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
5. ఎపిలెప్సీలో ఆయుర్వేదం మూర్ఛ వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స సహజ ఔషధం,  
 కీటోజెనిక్ ఆహారం మరియు జీవనశైలి నియంత్రణను కలిపి ఒక సమగ్ర విధానాన్ని  
 అనుసరిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఆయుర్వేద మూలికలు యాంటిసైకోటిక్  
 మందులతో అనుబంధంగా ఉపయోగించినప్పుడు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు  
 కనుగొనబడింది. అయినప్పటికీ, మూర్ఛ చికిత్సకు లేదా నిర్వహించడానికి  
 ఆయుర్వేద చికిత్స యొక్క ప్రభావాన్ని నిరూపించడానికి అటువంటి ఆధారాలు  
 లేవు. కీటోజెనిక్ ఆహారం మూర్ఛ చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. ఔషధ-నిరోధక  
 మూర్ఛలో అధిక కొవ్వు మరియు తక్కువ ప్రోటీన్లతో కూడిన కీటోజెనిక్  
 ఆహారాన్ని ఉపయోగించవచ్చని 2019 అధ్యయనం సూచించింది. ఈ ఆహారం ఉపవాస  
 స్థితిలో ప్రజలు తీసుకునే ఆహారాన్ని పోలి ఉంటుంది. కీటోజెనిక్ ఆహారం  
 కూడా బరువును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు నిశ్చల రోగులకు  
 ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది పిల్లలలో మూర్ఛను నియంత్రించడానికి  
 కష్టతరమైన చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. అందువలన, కార్బోహైడ్రేట్ల కంటే  
 కొవ్వులను ప్రాథమిక ఇంధన వనరుగా ఉపయోగించడం. కీటోజెనిక్ ఆహారం 50% కంటే  
 ఎక్కువ మూర్ఛ ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గిస్తుంది. దాని గురించి  
 తెలుసుకోవడానికి పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించండి. సంప్రదించడానికి  
 క్లిక్ చేయండి! ఎపిలెప్సీతో జీవించడం  
  
స్వీయ నిర్వహణ మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మీ  
పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి మీ వైద్యుడు సిఫార్సు చేసిన విధంగా మందులు  
తీసుకోండి, మీకు ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి, యోగా మరియు  
ధ్యానంతో మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను నిర్వహించండి తగినంత నిద్ర పొందండి & నిద్ర  
షెడ్యూల్‌ను నిర్వహించండి మూర్ఛ వ్యాధి యొక్క సమయం మరియు రోజును గుర్తించడం  
ద్వారా మూర్ఛ పాలను నిర్వహించండి. attcak, ట్రిగ్గర్ లేదా దాని ముందు  
ప్రకాశం, దీర్ఘకాలిక మందులు మరియు కాలేయ పనితీరు పరీక్ష చదవడం తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు మూర్ఛ ఇతర వైద్య పరిస్థితులకు ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది? మూర్ఛలను  
నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏది? మూర్ఛ ఉన్న వ్యక్తికి ఎల్లప్పుడూ మూర్ఛలు  
ఉండవచ్చా? మూర్ఛ అంటే ఏమిటి? మూర్ఛ అంటే ఏమిటి? మూర్ఛ వ్యాధితో ఒక వ్యక్తి  
చనిపోవచ్చా? నాకు మూర్ఛ ఉంటే, నేను ఇంకా కారు నడపవచ్చా? సూచనలు ముఖ్య  
వాస్తవాలు. మూర్ఛరోగము. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO). చివరిగా జూన్ 2019న  
నవీకరించబడింది. డెవిన్స్కీ ఓ, వెజ్జానీ ఎ, ఓ'బ్రియన్ TJ, మరియు ఇతరులు.  
మూర్ఛరోగము. నాట్ రెవ్ డిస్ ప్రైమర్స్. 2018 మే 3;4:18024. ష్మిత్ D, షాచర్  
SC. పెద్దలలో మూర్ఛ యొక్క ఔషధ చికిత్స. BMJ. 2014 ఫిబ్రవరి  
28;348:g254.మూర్ఛ: చికిత్స ఎంపికలు - PubMed (nih.gov) సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలు. ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్. చివరిగా నవీకరించబడింది మార్చి 2014.  
పిల్లలలో మూర్ఛ యొక్క సంకేతాలు & లక్షణాలు | ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్ ఫ్రూచ్ట్  
S. డిస్టోనియా, అథెటోసిస్, మరియు ఎపిలెప్సియా పార్టియాలిస్ కంటిన్యూయా ఒక  
పేషెంట్‌లో ఆలస్యంగా ప్రారంభమైన రాస్ముస్సెన్స్ ఎన్సెఫాలిటిస్. మూవ్  
డిజార్డ్. 2002 మే;17(3):609-12.డిస్టోనియా, అథెటోసిస్, మరియు ఎపిలెప్సియా  
పార్టియాలిస్ కంటిన్యూవా రోగిలో ఆలస్యంగా ప్రారంభమైన రాస్ముస్సెన్స్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ - పబ్మెడ్ (nih.gov) టెంపోరల్ లోబ్ ఎపిలెప్సీ.క్లీవ్‌ల్యాండ్  
క్లినినిక్ సెప్టెంబర్ టెంపోరల్ లోబ్ ఎపిలెప్సీ: కారణాలు, లక్షణాలు, రోగ  
నిర్ధారణ & చికిత్స (clevelandclinic.org) మూర్ఛల రకాలు. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్  
కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్.చివరిగా సెప్టెంబర్ 2020న నవీకరించబడింది.  
మూర్ఛల రకాలు | మూర్ఛ | CDC మూర్ఛ అభివృద్ధి చెందడానికి ప్రమాద కారకాలు  
ఏమిటి? ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్. చివరిగా నవీకరించబడింది అక్టోబర్ 2014. మూర్ఛ  
వ్యాధిని అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి? | ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్  
మూర్ఛ వ్యాధి నిర్ధారణ. ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్. చివరిగా ఆగస్టు 2013న  
నవీకరించబడింది. మూర్ఛ వ్యాధి నిర్ధారణ | ఎపిలెప్సీ ఫౌండేషన్ కాంప్లిమెంటరీ  
థెరపీలు. ఎపిలెప్సీ సొసైటీలు. చివరిగా ఏప్రిల్ 2019న  
నవీకరించబడింది.కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు | ఎపిలెప్సీ సొసైటీ స్టాఫ్‌స్ట్రోమ్  
CE, కార్మాంట్ L. మూర్ఛలు మరియు మూర్ఛ: న్యూరో సైంటిస్ట్‌ల కోసం ఒక  
అవలోకనం. కోల్డ్ స్ప్రింగ్ హార్బ్ పెర్స్పెక్ట్ మెడ్. 2015;5(6):a022426.  
  
==================================================  
  
అంగస్తంభనను ED అని కూడా పిలుస్తారు, నపుంసకత్వ స్థూలదృష్టి అంగస్తంభన  
(ED), పేరు సూచించినట్లుగా, సంతృప్తికరమైన లైంగిక పనితీరు కోసం అంగస్తంభనను  
సాధించలేకపోవడానికి లేదా నిర్వహించడానికి అసమర్థతకు కారణమయ్యే వైద్య  
పరిస్థితి. ఈ పరిస్థితి ప్రధానంగా 40 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పురుషులను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వయస్సుతో పాటు ED యొక్క ప్రాబల్యం  
పెరుగుతుంది. మితిమీరిన మందులు, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం, పెల్విక్  
ప్రాంతానికి రక్త ప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం మరియు అతిగా మద్యం సేవించడం లేదా  
అధిక ధూమపానం వంటి అనారోగ్య అలవాట్లు ఈ పరిస్థితికి సాధారణ కారణాలలో  
కొన్ని.  
  
ఎక్కువ సమయం, ఈ పరిస్థితి తాత్కాలికం మరియు ఒత్తిడి, పనితీరు ఆందోళన లేదా  
కొన్ని మందుల వల్ల ప్రేరేపించబడుతుంది. కొన్నిసార్లు ఇది మధుమేహం, గుండె  
సమస్యలు, నిరాశ మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు వంటి అంతర్లీన వైద్య  
పరిస్థితుల కారణంగా కావచ్చు. ఈ సందర్భాలలో, నిపుణుడి జోక్యం అవసరం. చాలా  
మంది పురుషులు తమ వైద్యునితో సమస్యను చర్చించడం ఇబ్బందికరంగా ఉన్నందున,  
వారు స్వీయ-మందులను ఆశ్రయిస్తారు, ఇది దీర్ఘకాలంలో సమస్యను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది మరియు వారి మొత్తం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. సాధారణంగా 40  
ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత పురుషుల  
శరీర భాగాలు (లు) పురుషాంగం వ్యాప్తి ప్రపంచం: 22%–49% (2015) భారతదేశం:  
50-70% (2015) అనుకరించడం పరిస్థితులు హైపోగోనాడిజం లిబిడో కోల్పోవడం  
డిప్రెషన్ ఆందోళన అవసరం ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష. పెనైల్  
డాప్లర్ సీరం టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయి మూత్ర అంచనా (మూత్ర విశ్లేషణ)  
అల్ట్రాసౌండ్ రాత్రిపూట అంగస్తంభన పరీక్ష చికిత్స నోటి మందులు: తడలాఫిల్ &  
వర్డెనాఫిల్ ఇంట్రాకావెర్నోసల్ ఇంజెక్షన్లు (ICIలు) ఇంట్రాయురెత్రల్  
సపోజిటరీలు వాక్యూమ్-సహాయక అంగస్తంభన పరికరాలు (VED) అన్ని అవయవాలు టైల్  
పనిచేయకపోవడం  
  
అంగస్తంభనను కొనసాగించలేకపోవడం అంగస్తంభన యొక్క ప్రధాన ప్రదర్శనలలో ఒకటి.  
అయినప్పటికీ, నపుంసకత్వానికి కారణం (సేంద్రీయ / నాన్-ఆర్గానిక్ లేదా  
సైకోజెనిక్) ఆధారంగా ఒక వ్యక్తి కూడా అనుభవించగల ఇతర లక్షణాలు:  
  
సైకోజెనిక్ ED యొక్క లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా అంగస్తంభన సమస్యల ప్రారంభం  
PDE-5)ఇన్హిబిటర్స్ పేలవమైన రాత్రిపూట అంగస్తంభన లక్షణాలు పడుకోవడం కంటే  
నిలబడి ఉన్నప్పుడు మెరుగుపడతాయి (సిరలు లీక్ అయిన సందర్భాల్లో) అంగస్తంభనకు  
కారణాలు  
  
ED యొక్క కారణాలను అర్థం చేసుకోవడానికి, మీరు మొదట అంగస్తంభన యొక్క  
యంత్రాంగాన్ని తెలుసుకోవాలి. అంగస్తంభన సమయంలో ఏమి జరుగుతుందో ఇక్కడ ఉంది.  
  
పురుషాంగంలోని రక్తనాళాలు పూర్తిగా వ్యాకోచించనప్పుడు పురుషాంగం అస్పష్టమైన  
స్థితిలోనే ఉంటుంది. ఇది ప్రాథమికంగా పోషకాహార ప్రయోజనాల కోసం అవసరమైన  
పురుషాంగంలో ధమనుల రక్త ప్రవాహాన్ని కొద్ది మొత్తంలో మాత్రమే  
అనుమతిస్తుంది. మీరు లైంగికంగా ప్రేరేపించబడినప్పుడు, పురుషాంగంలోని నరాల  
టెర్మినల్స్ నుండి నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ (NO) అనే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు  
విడుదలవుతాయి. ఇది రక్త నాళాల మృదువైన కండరాల సడలింపుకు కారణమవుతుంది మరియు  
పురుషాంగంలోని కావెర్నోసాలోకి రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. దీని వల్ల  
పురుషాంగం నిటారుగా మరియు దృఢంగా మారుతుంది.  
  
స్ఖలనం సంభవించినప్పుడు మరియు లైంగిక ప్రేరేపణ ముగిసినప్పుడు అంగస్తంభన  
ముగుస్తుంది, ఇది పేరుకుపోయిన కావెర్నోసా రక్తాన్ని పురుషాంగ సిరల ద్వారా  
తిరిగి ప్రసరణలోకి ప్రవహిస్తుంది.  
  
కొన్నిసార్లు వివిధ శారీరక మరియు మానసిక కారకాల కలయిక అంగస్తంభన యొక్క  
మెకానిజంలో భంగం కలిగించవచ్చు. ఈ కారకాలు తదుపరి విభాగంలో వివరంగా  
వివరించబడ్డాయి. అంగస్తంభన యొక్క రకాలు  
  
స్థూలంగా, ED సేంద్రీయ నపుంసకత్వము మరియు నాన్-ఆర్గానిక్ నపుంసకత్వము అనే  
రెండు ప్రధాన రకాలుగా వర్గీకరించబడింది. సేంద్రీయ నపుంసకత్వము: ఇది  
యోనిలోకి చొచ్చుకుపోవడానికి తగినంత అంగస్తంభన సంస్థను పొందలేకపోవడం లేదా  
సంభోగం పూర్తయ్యే వరకు అంగస్తంభనను కొనసాగించలేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది.  
కారణం వాస్కులర్, న్యూరోజెనిక్, దీర్ఘకాలిక వ్యాధి & ఐట్రోజెనిక్ లేదా  
హార్మోన్ల సెకండరీ కావచ్చు.  
  
నాన్ ఆర్గానిక్ లేదా సైకోజెనిక్ నపుంసకత్వము: ఇందులో, నపుంసకత్వము లేదా  
అంగస్తంభన కోల్పోవడం అనేది వివిధ లైంగిక సమస్యలకు సంబంధించిన ఆందోళన,  
అపరాధం, డిప్రెషన్ లేదా సంఘర్షణ వలన కలుగుతుంది. సరళంగా చెప్పాలంటే,  
అంతర్లీన మానసిక సమస్య కారణంగా ఏర్పడింది.  
  
ED యొక్క సాధారణ రకాలు మరియు కారణాల గురించి ఇక్కడ శీఘ్ర స్నీక్ పీక్ ఉంది:  
  
1. సైకోజెనిక్ ఎరెక్టైల్ డిస్‌ఫంక్షన్ సైకోజెనిక్ అంగస్తంభన అనేది  
 ఆడియోవిజువల్ ఉద్దీపనలు లేదా ఫాంటసీ ఫలితంగా ఉంటుంది. మెదడు నుండి  
 వచ్చే ప్రేరణలు అంగస్తంభన ప్రక్రియను సక్రియం చేయడానికి వెన్నెముక  
 అంగస్తంభన కేంద్రాలను మాడ్యులేట్ చేస్తాయి. ఈ రకమైన ED కారణం కావచ్చు:  
 శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు మానసిక గాయం సంబంధాల  
 సమస్యలు/భాగస్వామి అసంతృప్తి కుటుంబం/సామాజిక ఒత్తిళ్లు ఒత్తిడి,  
 ఆందోళన మరియు నిరాశ  
  
2. న్యూరోజెనిక్ అంగస్తంభన లోపం ఇది కార్పోరా కావెర్నోసాకు నరాల  
 సిగ్నలింగ్‌లో పనిచేయకపోవడం వల్ల ఏర్పడుతుంది, ఇది రక్తాన్ని నిల్వ  
 చేయడానికి పురుషాంగం ప్రాంతంలో ఉన్న నిర్మాణం మరియు అందువల్ల  
 అంగస్తంభన. ఈ రకమైన ED యొక్క సాధారణ కారణాలలో సమస్యలు ఉన్నాయి: కేంద్ర  
 నాడీ వ్యవస్థ: వెన్నుపాము గాయం, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్,  
 పార్కిన్సన్ వ్యాధి మొదలైనవి. పరిధీయ నాడీ వ్యవస్థ: డయాబెటిక్  
 న్యూరోపతి, లంబార్ డిస్క్ వ్యాధి, రాడికల్ పెల్విక్ సర్జరీ మొదలైనవి.  
  
3. వాస్కులోజెనిక్ అంగస్తంభన లోపం వాస్కులర్ డిసీజ్ మరియు ఎండోథెలియల్  
 డిస్‌ఫంక్షన్ కారణంగా ఏర్పడిన రక్త ప్రవాహం తగ్గడం మరియు ధమనుల లోపం  
 అంగస్తంభనకు దారితీయవచ్చు. వాస్కులోజెనిక్ EDకి దారితీసే వ్యాధులు:  
 ధమనుల లోపం/పరిధీయ ధమని వ్యాధి వెనో-ఆక్లూజివ్ వ్యాధి హైపర్‌టెన్షన్  
 ట్రామా  
  
4. సెకండరీ అంగస్తంభన అనేది పేరు సూచించినట్లుగా, అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని  
 పెంచే అంతర్లీన వైద్యపరమైన రుగ్మత. హెపాటిక్ లోపం డిస్లిపిడెమియా  
 (అసాధారణ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు) మూత్రపిండ లోపం దీర్ఘకాలిక  
 అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ వ్యాధి స్లీప్ అప్నియా నిరపాయమైన ప్రోస్టాటిక్  
 హైపర్ట్రోఫీ దిగువ మూత్ర మార్గము సంక్రమణ లక్షణాలు  
  
5. లాట్రోజెనిక్ అంగస్తంభన అంగస్తంభన యొక్క అత్యంత సాధారణ ఐట్రోజెనిక్  
 కారణం రాడికల్ పెల్విక్ సర్జరీ. సాధారణంగా, ఈ ప్రక్రియల సమయంలో  
 సంభవించే నష్టం ప్రధానంగా న్యూరోజెనిక్ స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఇది  
 కావెర్నస్ నరాలు మరియు పెల్విక్ అవయవాల మధ్య సన్నిహిత సంబంధం కారణంగా,  
 ఈ అవయవాలపై శస్త్రచికిత్స/రేడియేషన్ మొదలైనవి తరచుగా నపుంసకత్వానికి  
 కారణం. ఇది వంటి పరిస్థితులను కలిగి ఉంటుంది: కావెర్నస్ ఫైబ్రోసిస్  
 పెరోనీస్ వ్యాధి పురుషాంగం ఫ్రాక్చర్ డ్రగ్-ప్రేరిత  
 (యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్, యాంటీ ఆండ్రోజెన్స్  
 మొదలైనవి) శస్త్రచికిత్స తర్వాత రేడియేషన్ థెరపీ (క్యాన్సర్, మొదలైనవి)  
  
6. హార్మోన్ల అంగస్తంభన లోపం ఆండ్రోజెన్‌లు పురుషాంగం అభివృద్ధి మరియు  
 శరీరధర్మ శాస్త్రం యొక్క ప్రధాన హార్మోన్ల నియంత్రకంగా పరిగణించబడతాయి.  
 ఆండ్రోజెన్‌లు పురుష పునరుత్పత్తి మార్గం మరియు ద్వితీయ లింగ లక్షణాల  
 పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. లిబిడో మరియు లైంగిక  
 ప్రవర్తనపై వారి ప్రభావాలు బాగా స్థిరపడ్డాయి. దీని వల్ల ఇది జరగవచ్చు:  
 హైపోగోనాడిజం హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ థైరాయిడ్  
 రుగ్మత వీటిలో ఒకటి లేదా అనేక కారణాల వల్ల అంగస్తంభన లోపం సంభవించవచ్చు  
 కాబట్టి, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మరియు ఈ అంతర్లీన ఆరోగ్య  
 సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం చాలా ముఖ్యం.  
 కన్సల్ట్ కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
అంగస్తంభన లోపం కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని కలిగించే లేదా పెంచే కారకాలు: నిశ్చల జీవితం  
అనారోగ్యకరమైన ఆహారం కొన్ని యాంటీహైపెర్‌టెన్సివ్‌లు మరియు  
యాంటిడిప్రెసెంట్‌లతో సహా కొన్ని మందులు ఆల్కహాల్ వినియోగం ధూమపానం ఒత్తిడి  
ఆందోళన ఊబకాయం హైపర్‌టెన్షన్ డయాబెటిస్ గుండె జబ్బులు అథెరోస్క్లెరోసిస్  
హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా డిప్రెషన్ పెల్విక్ గాయాలు సర్జరీ డిప్రెషన్  
పెల్విక్ గాయాలు  
  
అంగస్తంభన లోపం కోసం వైద్య సంరక్షణను కోరుకునే రోగులకు సిఫార్సు చేయబడిన  
పరీక్షలలో ఒక మూల్యాంకనం ఉంటుంది: ఖచ్చితమైన వైద్య మరియు లైంగిక చరిత్ర ఒక  
జాగ్రత్తగా సాధారణ మరియు కేంద్రీకృత జన్యుసంబంధ పరీక్ష పురుషాంగం డాప్లర్  
వంటి రేడియోలాజికల్ పరీక్ష సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు 1. రేడియోలాజికల్  
పరీక్షలు పెనైల్ డాప్లర్ వంటి రేడియోలాజికల్ పరీక్షలు ముఖ్యమైనవి. ED  
నిర్ధారణ. ఇది పురుషాంగంలోని రక్తనాళాల ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని కొలవడానికి  
ఉపయోగించే అధునాతన ఇమేజింగ్ టెక్నిక్. మనిషి అంగస్తంభనకు రక్త ప్రసరణ చాలా  
ముఖ్యం.  
  
2. సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు  
  
సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలలో హార్మోన్ల మరియు జీవరసాయన పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
టోటల్ మరియు ఉచిత టెస్టోస్టెరాన్ సెక్స్ హార్మోన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్  
ప్రోలాక్టిన్ థైరాయిడ్ హార్మోన్ మొత్తం మరియు అధిక సాంద్రత కలిగిన  
లిపోప్రొటీన్ కొలెస్ట్రాల్ ట్రైగ్లిజరైడ్స్ ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ మరియు  
గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ ప్రొస్టేట్/టెస్టిరోజెన్ డీపెన్‌హైడ్రోజెన్  
డీపెంట్రోజెన్ తిన్నారు (DHEAS) సెక్స్ హార్మోన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్  
మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించుకోవడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నారా? ఇప్పుడే ల్యాబ్  
పరీక్షను బుక్ చేసుకోండి! ఇక్కడ నొక్కండి! అంగస్తంభన లోపం నివారణ  
  
EDని నిరోధించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని సాధారణ మార్గాలు: రుగ్మతలు,  
ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా గుండె సమస్యలపై సన్నిహితంగా ఉండండి, ఎందుకంటే ఇవి మీ  
ED ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పొగాకు వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి ఎందుకంటే  
ఇది మీ లైంగిక జీవితాన్ని అలాగే అంగస్తంభనను పొందే మీ సామర్థ్యాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తుంది. అధిక బరువు/స్థూలకాయం అనేది EDకి ఒక సాధారణ ప్రమాద  
కారకం, కాబట్టి మీ శారీరక మరియు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మీరు  
బరువు తగ్గారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు  
యాంటిహిస్టామైన్‌లు వంటి మందులను తీసుకుంటే, మీ లైంగిక చర్యపై ఈ మందుల  
ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి మందులు లేదా మార్గాలను మార్చడానికి మీ  
వైద్యునితో మాట్లాడండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
అంగస్తంభన సమస్య, సంభోగానికి సరిపడా అంగస్తంభనను కొనసాగించడంలో ఇబ్బంది  
లేదా లైంగిక కోరిక తగ్గడం వంటి అంగస్తంభన సమస్యతో సంబంధం ఉన్న ఏవైనా  
సంకేతాలను మీరు అనుభవిస్తే, మీరు తప్పనిసరిగా నిపుణుడిని సంప్రదించాలి.  
సెక్స్ జీవితంలో సమస్యలు వచ్చినప్పుడు చాలా మంది ప్రజలు సాధారణ వైద్యుని  
వైపు మొగ్గు చూపుతున్నప్పటికీ, మీరు ఇలాంటి నిపుణులను కూడా సంప్రదించవచ్చు:  
యూరాలజిస్ట్ సెక్సాలజిస్ట్ ఆండ్రాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ మీ స్థలం నుండి  
ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! అంగస్తంభన యొక్క చికిత్స  
  
జీవనశైలి మార్పులు, నోటి మందులు (ఫాస్ఫోడీస్టేరేస్ టైప్ 5 ఇన్హిబిటర్స్),  
వాక్యూమ్-సహాయక పరికరాలు మరియు ఇంట్రాయురెత్రల్ సపోజిటరీలు వంటి ED కోసం  
బహుళ నాన్-ఇన్వాసివ్ చికిత్సలు ఉన్నాయి. జీవనశైలి మార్పులు మరియు నోటి  
మందులు సాధారణంగా EDకి మొదటి-లైన్ చికిత్సలు అయితే, సంక్లిష్ట కేసుల  
నిర్వహణకు ఇంట్రాకావెర్నోసల్ ఇంజెక్షన్‌లు మరియు శస్త్రచికిత్స ద్వారా  
అమర్చబడిన ప్రొస్తెటిక్ పరికరాలతో సహా మరింత-ఇన్వాసివ్ చికిత్సలు అవసరం  
కావచ్చు.  
  
1. నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులు ఈ మందులు ఫాస్ఫోడీస్టేరేస్ టైప్ 5 (PDE5)  
 అనే ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి, ఇది cGMP (సైక్లిక్ గ్వానోసిన్  
 మోనోఫాస్ఫేట్) స్థాయిని ఎక్కువగా ఉంచుతుంది మరియు అంగస్తంభనలను  
 ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ PDE5 ఇన్హిబిటర్లలో అత్యంత ప్రసిద్ధమైనది  
 సిల్డెనాఫిల్, అయితే సాధారణంగా ఉపయోగించే ఇతర మందులు: తడలఫిల్  
 వర్దనాఫిల్ అవానాఫిల్  
  
2. ఇంట్రాకావెర్నోసల్ ఇంజెక్షన్‌లు (ICIలు) ఇవి నోటి ద్వారా తీసుకునే  
 మందులకు ప్రత్యామ్నాయం మరియు నేరుగా పురుషాంగంలోని కార్పోరాలోకి  
 (పురుషాంగం యొక్క పార్శ్వ స్థావరం వద్ద) ఇంజెక్ట్ చేయబడతాయి. అత్యంత  
 సాధారణంగా ఇంజెక్ట్ చేయబడిన మందులు ప్రోస్టాగ్లాండిన్ E1 (PGE1), ఇది  
 చక్రీయ అడెనోసిన్ మోనోఫాస్ఫేట్ (cAMP) ను మృదు కండరాల సడలింపును  
 ప్రేరేపించడానికి మరియు అంగస్తంభనలను ప్రోత్సహించడానికి  
 ప్రేరేపిస్తుంది. నోటి మందులు విరుద్ధమైన లేదా అంగస్తంభనలను  
 ప్రేరేపించే నరాలు దెబ్బతిన్న నిర్దిష్ట రోగులలో ఇది ప్రాధాన్యత  
 ఇవ్వబడుతుంది.  
  
3. ఇంట్రాయురెత్రల్ సపోజిటరీలు ఈ మందులను నోటి లేదా ఇంజెక్షన్ మందులను  
 నివారించాలనుకునే రోగులు ఇష్టపడతారు. ఇంట్రాయురెత్రల్ సపోజిటరీలు  
 అంగస్తంభన పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి, అవి ICIల కంటే తక్కువ  
 ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.  
  
4. వాక్యూమ్-సహాయక అంగస్తంభన పరికరాలు (VED) ఇది పురుషాంగంపై ఉంచబడిన  
 పరికరం మరియు వాక్యూమ్‌ను సృష్టించడానికి పంప్ చేయబడుతుంది, ఇది  
 రక్తాన్ని పురుషాంగంలోకి లాగడం మరియు అంగస్తంభనకు కారణమవుతుంది. పెద్ద  
 మొత్తంలో తక్కువ పొత్తికడుపు కొవ్వు మరియు పాతిపెట్టిన పురుషాంగం ఉన్న  
 రోగులకు పరికరం ఉపయోగించడం సవాలుగా ఉండవచ్చు.  
  
5. పెనైల్ ఇంప్లాంట్లు (లేదా ప్రొస్థెసిస్) ఇది శస్త్రచికిత్స ద్వారా  
 అమర్చబడిన పరికరం, ఇది గాలితో కూడిన రూపంలో (రెండు లేదా మూడు-ముక్కల  
 పరికరాలతో) మరియు సున్నితంగా ఉండే రూపంలో (పురుషాంగం కార్పోరాలో  
 అమర్చబడిన రెండు దృఢమైన సిలిండర్‌లతో) వస్తుంది. ఈ పరికరం దృఢంగా  
 ఉంటుంది మరియు సంభోగానికి అనుమతించేలా ఉంచవచ్చు. తక్కువ-ఇన్వాసివ్ ED  
 చికిత్సలకు ప్రతిస్పందించడంలో విఫలమైన వ్యక్తుల కోసం ఇవి సాధారణంగా  
 సిఫార్సు చేయబడతాయి, అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో మొదటి వరుస చికిత్సగా  
 కూడా పరిగణించబడుతుంది.  
  
6. కౌన్సెలింగ్ సైకోజెనిక్ ED ఉన్న పురుషులకు కూడా ఇది సిఫార్సు చేయబడిన  
 చికిత్సా విధానం. కారణం, చాలా మంది రోగులకు లైంగిక పనితీరుకు  
 సంబంధించిన డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది అతని  
 అంగస్తంభన యొక్క దృఢత్వంపై మనిషి దృష్టిని పెంచుతుంది, ఇది స్వీయ-స్పృహ  
 మరియు అభిజ్ఞా పరధ్యానాలకు దారి తీస్తుంది, ఇది ఉద్రేకానికి ఆటంకం  
 కలిగిస్తుంది మరియు పేలవమైన పనితీరుకు దోహదం చేస్తుంది. అటువంటప్పుడు,  
 సైకియాట్రిస్ట్ లేదా సెక్స్ కౌన్సెలర్ నుండి సహాయం పొందడం గొప్ప  
 సహాయంగా ఉంటుంది.  
  
ED చికిత్సకు ప్రొఫెషనల్ సహాయం పొందడానికి ముందు రెండుసార్లు ఆలోచించవద్దు.  
ఒకే క్లిక్‌తో అత్యుత్తమ నిపుణుల నుండి సంప్రదింపులు పొందండి. మీ  
అపాయింట్‌మెంట్‌ను ఇక్కడ బుక్ చేసుకోండి, అంగస్తంభన లోపం కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
అంగస్తంభన సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి మరియు మీ లైంగిక జీవితాన్ని  
మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
1. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటానికి ఇది  
 చాలా అవసరం. ఇది పెల్విక్ ప్రాంతాలకు రక్త ప్రసరణను నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. అంగస్తంభన అనేది శారీరకంగా చురుకుగా లేని పురుషులలో  
 ఎక్కువగా నివేదించబడినట్లు కనుగొనబడింది2. రన్నింగ్, స్విమ్మింగ్ లేదా  
 చురుకైన నడక వంటి వివిధ రకాల శారీరక వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి.  
 రెగ్యులర్ వ్యాయామం హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, ఊబకాయం, అధిక కొలెస్ట్రాల్  
 మరియు ఒత్తిడి వంటి జీవనశైలి సమస్యలను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది,  
 ఇది అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.  
  
2. తినవలసిన మరియు నివారించాల్సిన ఆహారాలు పెల్విస్ మరియు పురుషాంగం వంటి  
 లైంగిక అవయవాలకు రక్త ప్రసరణను నిర్వహించడంలో ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య  
 ఆహారం చాలా సమగ్రమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. పోషకమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆహారపు అలవాట్లు ఊబకాయం, వాస్కులర్ వ్యాధులు మరియు మధుమేహం వంటి  
 జీవనశైలి సమస్యలకు వ్యక్తి యొక్క ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. మీ రోజువారీ  
 ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలు చేర్చండి. ఎర్ర మాంసం  
 మరియు శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు వంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం  
 తగ్గించండి లేదా నివారించండి ఎందుకంటే ఇది అంగస్తంభన ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది.  
  
3. మందులు తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి అనేక రకాల యాంటిడిప్రెసెంట్స్,  
 మత్తుమందులు మరియు యాంటిహిస్టామైన్‌లను తీసుకోవడం మగవారి లైంగిక  
 ప్రతిస్పందనను ప్రభావితం చేస్తుందని కనుగొనబడింది. అంగస్తంభనను  
 ఉత్పత్తి చేసే వాస్కులర్ నెట్‌వర్క్ తరచుగా నాడీ వ్యవస్థచే  
 నియంత్రించబడుతుంది. ఈ మందులు క్లిష్టమైన నరాల సంకేతాలకు అంతరాయం  
 కలిగిస్తాయని మరియు అందువల్ల లైంగిక ప్రతిస్పందనను దెబ్బతీస్తుందని  
 కనుగొనబడింది.  
  
4. తగినంత నిద్ర పొందండి అలసట మరియు ఒత్తిడి లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా  
 ప్రభావితం చేస్తాయని కనుగొనబడింది. మానసిక ఒత్తిడి రక్త నాళాల  
 సంకోచాన్ని మరింత పెంచే ఆడ్రినలిన్‌కు దారితీస్తుంది. రక్త నాళాలలో  
 సంకోచం కటి ప్రాంతానికి రక్త సరఫరాను నిరోధిస్తుంది మరియు లైంగిక  
 ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
5. మీ దుర్గుణాలను వదిలించుకోండి మితంగా త్రాగండి. అధిక ఆల్కహాల్ మొత్తం  
 ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కనుగొనబడింది. దీర్ఘకాలిక మద్యపానం అవయవ  
 వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేస్తుందని కనుగొనబడింది, ఇది సెక్స్ హార్మోన్లలో  
 హెచ్చుతగ్గులకు కారణమవుతుంది. సెక్స్ హార్మోన్లలో క్రమరహిత  
 హెచ్చుతగ్గులు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని కనుగొనబడింది  
 మరియు అంగస్తంభన వంటి పరిస్థితులకు ప్రధాన ట్రిగ్గర్లుగా  
 పరిగణించబడతాయి.  
  
మీరు ధూమపానం చేస్తే, ధూమపానం మానేయండి. నికోటిన్ రక్త నాళాలను  
తగ్గిస్తుంది మరియు కటి ప్రాంతానికి (పురుషాంగంతో సహా) రక్త ప్రవాహాన్ని  
అడ్డుకుంటుంది.  
  
అంగస్తంభన సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ED మీ లైంగిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును  
ప్రభావితం చేసే వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ED వల్ల సంభవించే  
కొన్ని సాధారణ సమస్యలు: సంతృప్తికరమైన లైంగిక జీవితం ఒత్తిడికి గురికావడం  
లేదా నిరాశకు గురికావడం లేదా మీ భాగస్వామితో సంబంధంలో ఇబ్బంది లేదా  
ఆత్మగౌరవం తక్కువగా ఉండటం మీ భాగస్వామిని గర్భవతిని పొందలేకపోవడం ED మరియు  
కొమొర్బిడిటీలు  
  
1. మధుమేహం  
  
టైప్ 1 మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న పురుషులలో ED సాధారణం. మధుమేహ  
వ్యాధిగ్రస్తులు ED అభివృద్ధి చెందడానికి మూడు రెట్లు ఎక్కువ అవకాశం ఉందని  
అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అంతేకాకుండా, మధుమేహం ఉన్న పురుషులలో ED ప్రమాదం  
వయస్సుతో పెరుగుతుంది మరియు మధుమేహం లేనివారి కంటే 10-15 సంవత్సరాల ముందు  
ED వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
మధుమేహం, వృద్ధాప్యం, పేలవమైన గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ మరియు నరాలవ్యాధి వంటి  
కారకాలు దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చు. అంతేకాకుండా, పరిస్థితి మరింత తీవ్రంగా  
ఉంటుంది మరియు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో మందులకు తక్కువ ప్రతిస్పందిస్తుంది.  
ED మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, అస్తవ్యస్తమైన వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలకు  
దారి తీస్తుంది మరియు వారి లైంగిక జీవితంలో జోక్యం చేసుకోవచ్చు, తద్వారా  
మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో మొత్తం జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, ముఖ్యంగా గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ సరిగా లేనివారు,  
స్థూలకాయం మరియు వృద్ధాప్యం ఉన్నవారు, ED అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. అందువల్ల, మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం మీ ED  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.  
  
2. డిప్రెషన్  
  
లైంగిక పనిచేయకపోవడం అనేది డిప్రెషన్‌తో సంబంధం ఉన్న ఒక సాధారణ లక్షణం.  
అణగారినప్పుడు సంభవించే రసాయన అసమతుల్యత, శారీరక మరియు భావోద్వేగ  
రెండింటిలోనూ ఆనందాన్ని అనుభవించే వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది  
సెక్స్ డ్రైవ్ మరియు అంగస్తంభనను ప్రభావితం చేస్తుంది. డిప్రెషన్‌తో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తి తక్కువ ఆత్మగౌరవం, ఆందోళన మరియు అపరాధం వంటి లక్షణాలను  
అనుభవిస్తాడు, ఇది EDకి కారణమవుతుంది.  
  
డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న ప్రతి రోగికి భిన్నమైన లైంగిక సమస్య ఉన్నందున,  
యాదృచ్ఛిక శోధన ఫలితాలపై ఆధారపడకుండా, క్లినికల్ డిప్రెషన్‌ని  
నిర్ధారించడానికి మరియు EDకి చికిత్స చేయడానికి శిక్షణ పొందిన మానసిక  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. గుర్తుంచుకోండి, డిప్రెషన్ మరియు ED రెండూ  
చికిత్స చేయగల పరిస్థితులు, కాబట్టి లక్షణాలు మరింత తీవ్రమయ్యే వరకు వేచి  
ఉండకండి. బదులుగా, ఆరోగ్యకరమైన మరియు సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి  
వీలైనంత త్వరగా సహాయం తీసుకోండి.  
  
3. ఊబకాయం  
  
ఊబకాయం ఒక వ్యక్తిని శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ప్రభావితం చేస్తుంది  
కాబట్టి, ఈ సమస్యలు లైంగిక శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది ఉద్వేగంతో  
ఇబ్బందులు, లైంగిక ఫ్రీక్వెన్సీలో క్షీణత, తక్కువ లైంగిక కోరిక మరియు  
పురుషులలో సంతృప్తి లేకపోవటానికి దారితీస్తుంది. ఊబకాయం హార్మోన్ల  
అసమతుల్యత, ఎండోథెలియల్ పనిచేయకపోవడం, ఇన్సులిన్ నిరోధకత, మానసిక కారకాలు  
మరియు శారీరక నిష్క్రియాత్మకతకు దారితీస్తుంది, ఇది అంగస్తంభనకు  
దారితీస్తుంది. పెరుగుతున్న బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI)తో అంగస్తంభన యొక్క ఈ  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది.  
  
ఊబకాయం అనేది ప్రపంచంలో అత్యంత వేగంగా పెరుగుతున్న మరియు అత్యంత సాధారణ  
ప్రజారోగ్య సమస్యలలో ఒకటి. అయినప్పటికీ, ఇది చాలా నిర్లక్ష్యం చేయబడిన  
ఆరోగ్య సమస్యలలో ఒకటి. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం  
తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండటం మరియు బరువు పెరగడానికి  
కారణమయ్యే ఏవైనా దుర్గుణాలను నివారించడం ద్వారా మీ బరువును జాగ్రత్తగా  
చూసుకోండి.  
  
మీరు ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు? మీ BMI సాధారణంగా ఉందా? మీకు సాధారణ BMI ఉందా  
లేదా అధిక బరువు/ఊబకాయం ఉందా అని తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ శీఘ్ర మార్గం ఉంది.  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
4. పనితీరు ఆందోళన  
  
లైంగిక పనితీరు ఆందోళన, లైంగిక కార్యకలాపాల సమయంలో/ముందు ఆందోళనగా  
చెప్పాలంటే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేసే అత్యంత సాధారణ లైంగిక సమస్యలలో ఒకటి. ఇది పురుషులలో అకాల స్ఖలనం మరియు  
అంగస్తంభనకు బాధ్యత వహిస్తుంది. వివాహం తర్వాత మొదటి రాత్రి సమయంలో  
పురుషులలో కూడా ఇది సాధారణంగా కనిపిస్తుంది, కానీ కాలక్రమేణా  
మెరుగుపడుతుంది.  
  
లైంగిక పనితీరు ఆందోళనకు సంబంధించిన అనేక సందర్భాలు ఉన్నప్పటికీ, ఈ  
పరిస్థితికి ఇంకా రోగ నిర్ధారణ అందుబాటులో లేదు. అలాగే, ఆందోళనకు కారణం  
లేదు, ఎందుకంటే సరైన కౌన్సెలింగ్ లేదా బిహేవియరల్ థెరపీతో దీనిని  
సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు. మీ లైంగిక పనితీరును మెరుగుపరచడంలో మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన లైంగిక సంబంధాన్ని కలిగి ఉండటంలో మీకు సహాయపడే వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. అంగస్తంభన లోపం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ED కోసం ఆక్యుపంక్చర్  
  
ఆక్యుపంక్చర్ విజయవంతంగా అంగస్తంభనను తిప్పికొట్టడానికి కనుగొనబడిందని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది అంగస్తంభన, అంగస్తంభన సమయంలో స్థిరమైన  
కాఠిన్యం మరియు మెరుగైన లైంగిక సంతృప్తిని నిర్వహించే సామర్థ్యాన్ని  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ED కోసం ఆయుర్వేద ఔషధం  
  
1. జిన్సెంగ్: జిన్సెంగ్ రూట్ చైనీస్ వైద్యంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశంగా  
 ఉపయోగించబడింది. ఇది అనేక ప్రయోజనకరమైన లక్షణాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది  
 మరియు ED కోసం సమర్థవంతమైన నివారణగా పనిచేస్తుంది. అయినప్పటికీ,  
 నిద్రలేమి మరియు కొన్ని ఔషధ పరస్పర చర్యల వంటి దుష్ప్రభావాలకు కారణం  
 కావచ్చు కాబట్టి కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదు  
 రోజుకు 600 mg-1000 mg. ఇది పౌడర్ మరియు క్యాప్సూల్ రూపంలో లభిస్తుంది.  
  
2. ట్రిబ్యులస్ హెర్బ్: ఈ మొక్క (ట్రిబ్యులస్ టెరెస్ట్రిస్), పంక్చర్ వైన్  
 అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది పురాతన కాలం నుండి సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యం  
 మరియు ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగించబడింది. ఇది పురుషులు మరియు స్త్రీలలో  
 లైంగిక కోరికను పెంచుతుందని తెలిసింది. ఇది పురుషులలో ED కి నివారణగా  
 కూడా పరిగణించబడుతుంది. అందుబాటులో ఉన్న మాత్రలలో వేర్లు మరియు పువ్వుల  
 సారాలను ఉపయోగిస్తారు.  
  
3. మాకా రూట్: ఈ మూలం ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క హార్మోన్ల  
 సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది సత్తువ, శక్తి మరియు మొత్తం లైంగిక  
 పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
4. కొమ్ము మేక కలుపు: చైనీస్ ఔషధం సాంప్రదాయకంగా ED చికిత్స కోసం కొమ్ము  
 మేక కలుపును ఉపయోగిస్తుంది. ఇది ఎలుకలపై సానుకూల ఫలితాలను చూపింది,  
 కానీ మానవులపై ఇంకా పరీక్షించబడలేదు. నిపుణులు హార్నీ మేక కలుపు  
 మొక్కలను మొత్తం శక్తిని పెంపొందించడానికి మరియు అందువల్ల పనితీరును  
 పెంచడానికి సిఫార్సు చేస్తారు. మొక్క నుండి సేకరించిన వాటిని  
 క్యాప్సూల్స్ లేదా మాత్రల రూపంలో తీసుకోవచ్చు.  
  
5. యోహింబే: ఆఫ్రికన్ యోహింబే చెట్టు బెరడులో యోహింబైన్ ఉంటుంది, ఇది  
 మానవులలో ED చికిత్సలో సానుకూల ఫలితాలను చూపింది. అయినప్పటికీ, ఇది  
 తక్కువ రక్తపోటు, ఆందోళన మరియు క్రమరహిత హృదయ స్పందన వంటి తీవ్రమైన  
 దుష్ప్రభావాలను సూచిస్తుంది. డాక్టర్ పర్యవేక్షణ లేకుండా Yohimbe ను  
 ఎప్పటికీ తీసుకోవద్దు. ఇది బెరడు సారాన్ని కలిగి ఉన్న క్యాప్సూల్స్  
 రూపంలో లభిస్తుంది.  
  
ED కోసం ఇంటి నివారణలు  
  
లైంగిక పనితీరు మరియు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి తెలిసిన కొన్ని సాధారణ మూలికా  
నివారణలు:  
  
1. వెల్లుల్లి: వెల్లుల్లి ఒక కామోద్దీపనగా పనిచేస్తుంది మరియు లిబిడో  
 కోల్పోవడంతో బాధపడేవారికి లేదా అంగస్తంభనను కొనసాగించలేని వారికి  
 టానిక్‌గా పనిచేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం రెండు లేదా మూడు వెల్లుల్లి  
 రెబ్బలను చూర్ణం చేసి తినండి.  
  
2. ఉల్లిపాయ: ఉల్లిపాయ, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది, పునరుత్పత్తి  
 అవయవాలను బలోపేతం చేస్తుంది మరియు అంగస్తంభన సమస్యతో బాధపడుతున్న  
 వారికి కూడా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. సాధారణంగా, అటువంటి పరిస్థితులకు  
 తెల్ల ఉల్లిపాయలను సిఫార్సు చేస్తారు.  
  
3. డార్క్ చాక్లెట్: తరచుగా హెర్బ్ అని పిలుస్తారు, ఇది 70% కోకోను కలిగి  
 ఉంటుంది, ఇది మెదడులో డోపమైన్ స్థాయిలను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది  
 మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది, శరీరానికి  
 విశ్రాంతినిస్తుంది మరియు ఉద్దీపనకు శరీర ప్రతిస్పందనను  
 మెరుగుపరుస్తుంది. మీకు ఒక సందర్భం ఇవ్వకుండా, మరింత తరచుగా చేయండి.  
  
4. లేడీ వేలు: ఆయుర్వేద సాహిత్యం ప్రకారం, లేడీ వేలు లైంగిక శక్తిని  
 తిరిగి పొందడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది లైంగిక రుగ్మతల చికిత్సలో  
 సహాయపడుతుంది మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.  
 లేడీఫింగర్‌ను గ్రైండ్ చేసి ఒక గ్లాసు పాలలో కలపండి. రుచి ప్రకారం  
 చక్కెర జోడించండి. ముఖ్యమైన ఫలితాల కోసం దీన్ని ప్రతిరోజూ తాగండి.  
  
5. మునగ (సహజన్): ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఈ స్పిండ్లీ వెజిటేబుల్ మగ మరియు ఆడ  
 ఇద్దరిలో ఫంక్షనల్ స్టెరిలిటీ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. చెట్టు  
 యొక్క ఎండిన బెరడు నపుంసకత్వము, అకాల స్ఖలనం మరియు శుక్రకణాల చలనశీలత  
 లేకపోవడం వంటి పరిస్థితులకు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. బెరడు  
 రుబ్బు, పాలు పొడి జోడించండి. ఇప్పుడు, మిశ్రమాన్ని ఉడకబెట్టండి మరియు  
 మీ ఆరోగ్యకరమైన మిక్స్ సిద్ధంగా ఉంది, ప్రతిరోజూ త్రాగండి. తరచుగా  
 అడిగే ప్రశ్నలు మగవారిలో అంగస్తంభన సమస్యకు కారణమేమిటి? అంగస్తంభన  
 సమస్య నయం అవుతుందా? ED కోసం ఉత్తమమైన ఆయుర్వేద నివారణ ఏమిటి? మాత్రలు  
 లేకుండా నేను వేగంగా ఎలా కష్టపడగలను? సహజ వయాగ్రా ఏ ఆహారం?/ అంగస్తంభన  
 లోపాన్ని ఏ ఆహారాలు నయం చేస్తాయి? మీరు ప్రతిరోజూ సిల్డెనాఫిల్  
 తీసుకోవచ్చా? ప్రస్తావనలు Sooriyamoorthy T, Leslie SW. అంగస్తంభన  
 లోపం. [2021 ఏప్రిల్ 4న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
 [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.  
 ఎండె జె. ఆర్గానిక్ నపుంసకత్వం. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW,  
 సంపాదకులు. క్లినికల్ మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ  
 ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 187  
 పాస్తుస్జాక్ AW. అంగస్తంభన యొక్క ప్రస్తుత నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ.  
 కర్ర్ సెక్స్ హెల్త్ రెప్. 2014;6(3):164-176. మైయోరినో MI,  
 బెల్లాస్టెల్లా G, ఎస్పోసిటో K. జీవనశైలి మార్పులు మరియు అంగస్తంభన  
 లోపం: ఏమి ఆశించవచ్చు?. ఆసియన్ J ఆండ్రోల్. 2015;17(1):5-10. ముఠా AS,  
 కులకర్ణి VR, భగత్ SB, బెల్దార్ AS, పటేల్ SB. అంగస్తంభన (ED) యొక్క  
 ప్రాబల్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఒక పరిశీలనా అధ్యయనం మరియు ED ఆండ్రాలజీ  
 స్పెషాలిటీ క్లినిక్, ముంబై: 2012-14ను సందర్శించిన రోగులలో ఔషధాల  
 నమూనాను సూచించడం. J క్లిన్ డయాగ్న్ రెస్. 2015;9(7):PC08-PC11. పటేల్  
 CK, బెన్నెట్ N. అంగస్తంభన చికిత్సలో పురోగతి: కొత్తది మరియు రాబోయేది  
 ఏమిటి?. F1000Res. 2016;5:F1000 ఫ్యాకల్టీ Rev-369. Krzastek SC, Bopp  
 J, స్మిత్ RP, Kovac JR. అంగస్తంభన యొక్క అవగాహన మరియు నిర్వహణలో  
 ఇటీవలి పురోగతులు. F1000Res. 2019;8:F1000 ఫ్యాకల్టీ Rev-102. యాఫీ FA,  
 జెంకిన్స్ L, అల్బెర్సెన్ M, మరియు ఇతరులు. అంగస్తంభన లోపం. నాట్ రెవ్  
 డిస్ ప్రైమర్స్. 2016;2:16003. లీ JK, టాన్ RB, చుంగ్ E. అంగస్తంభన  
 చికిత్స మరియు సాంప్రదాయ ఔషధం-తూర్పు మరియు పడమర ఔషధం సహజీవనం  
 చేయగలదా?. Transl Androl Urol. 2017;6(1):91-100.  
  
==================================================  
  
అధిక చెమటను హైపర్‌హైడ్రోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం అధిక చెమటను  
హైపర్‌హైడ్రోసిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణకు అవసరమైన  
దానికంటే ఎక్కువ అనియంత్రిత మరియు విపరీతమైన చెమటతో కూడిన స్థితి. ఇది  
చంకలు, అరచేతులు మరియు పాదాల వంటి నిర్దిష్ట ప్రాంతాలలో సంభవించవచ్చు లేదా  
మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఇది పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ  
సమానంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలు ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకుంటారు.  
  
ఖచ్చితమైన కారణం ఎల్లప్పుడూ తెలియనప్పటికీ, అధిక చెమటలు కొన్ని అంతర్లీన  
వైద్య పరిస్థితులు, మందులు లేదా హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా కావచ్చు. ఇది  
కొన్ని ఆహారాలు మరియు మానసిక ఒత్తిడి ద్వారా కూడా ప్రేరేపించబడవచ్చు.  
  
చికిత్స ఎంపికలు యాంటీపెర్స్పిరెంట్స్, దుస్తులు మార్పులు మరియు జీవనశైలి  
మార్పుల వంటి సాంప్రదాయిక చర్యల నుండి మందులు, ఐయోటోఫోరేసిస్, బోటాక్స్  
ఇంజెక్షన్లు మరియు శస్త్రచికిత్స జోక్యాల వంటి అధునాతన విధానాల వరకు  
ఉంటాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ముఖం చేతులు  
కాళ్ళు చంకలు గజ్జలు అనుకరించే పరిస్థితులు థైరోటాక్సికోసిస్ న్యూరోపతి  
హైపోగ్లైసీమియా ఫియోక్రోమోసైటోమా మెనోపాజ్ లింఫోమా క్షయ ఆల్కహాల్ వినియోగ  
రుగ్మత: అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు ),  
థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్, ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR),  
యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ, హిమోగ్లోబిన్ A1C (HbA1C) మరియు ఛాతీ  
ఎక్స్-రే. స్టార్చ్-అయోడిన్ పరీక్ష క్వాంటిటేటివ్ సుడోమెట్రీ ఫిల్టర్ పేపర్  
టెస్ట్ చికిత్స సమయోచిత అప్లికేషన్ యాంటీపెర్స్పిరెంట్స్ ఆస్ట్రింజెంట్స్  
  
నోటి మందులు  
  
యాంటికోలినెర్జిక్స్: గ్లైకోపైరోలేట్, బోర్నాప్రైన్ మరియు మెథంథెలిన్  
బ్రోమైడ్  
  
ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్‌లు: క్లోనిడిన్  
  
కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్: డిల్టియాజెమ్  
  
బీటా-బ్లాకర్స్: ప్రొప్రానోలోల్  
  
బెంజోడియాజిపైన్స్: డయాజెపామ్  
  
బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్లు  
  
శస్త్రచికిత్స నిపుణులు చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి అధిక చెమట  
యొక్క లక్షణాలు  
  
అధిక చెమట సాధారణంగా అరచేతులు, అరికాళ్ళు, ముఖం, తల లేదా చంకలలో  
కనిపిస్తుంది. ఇతర కనిపించే లక్షణాలు:  
  
విపరీతమైన శరీర దుర్వాసన చెమటతో తడిసిన దుస్తులు కూర్చున్నప్పుడు కూడా  
చెమటలు పడటం వస్తువులు పట్టుకోవడంలో ఇబ్బంది చాలా మృదువుగా మరియు తెల్లటి  
చర్మం చర్మం తేలికగా రాలిపోతుంది చర్మవ్యాధులు మానసిక లక్షణాలు  
  
పెరిగిన హృదయ స్పందన కొట్టుకోవడం గ్యాస్ట్రిక్ ఆటంకాలు.  
  
మీ అధిక చెమట వల్ల శరీర దుర్వాసన వస్తోందా? దాన్ని వదిలించుకోవడానికి 7  
ప్రభావవంతమైన మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
అధిక చెమట రకాలు  
  
అధిక చెమటలో రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి:  
  
ప్రైమరీ హైపర్ హైడ్రోసిస్: కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరికి ఇది ఉంటే సాధారణంగా  
కనిపిస్తుంది. ప్రాథమిక హైపర్ హైడ్రోసిస్ బాల్యంలోనే మొదలవుతుందని మరియు  
యుక్తవయస్సుతో ముఖ్యంగా మహిళల్లో తీవ్రమవుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
సెకండరీ హైపర్‌హైడ్రోసిస్: ఇది న్యూరోలాజిక్ సిండ్రోమ్స్,  
థైరోటాక్సికోసిస్, డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, గౌట్, మెనోపాజ్, క్రానిక్  
ఆల్కహాలిజం మొదలైన కొన్ని ఇతర పరిస్థితులు లేదా ప్రవర్తన వల్ల వస్తుంది.  
ఇవి కాకుండా, ఇతర రకాల అధిక చెమటలు ఉన్నాయి: రాత్రి చెమటలు: ఇవి సాధారణంగా  
మెనోపాజ్, ఇన్ఫెక్షన్, ప్రాణాంతకత లేదా ఎండోక్రైన్ వ్యాధితో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది. అలాగే, స్లీప్ అప్నియా, నొప్పులు, విరామం లేని కాళ్లు మొదలైన వాటి  
వల్ల నిద్ర లోతులో హెచ్చుతగ్గులు అధిక చెమటను కలిగిస్తాయి. ఆహారం-ప్రేరేపిత  
(గస్టేటరీ) చెమట: మీరు అధిక మసాలాలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు మీ  
ముఖం చెమటలు పడుతుందని అందరికీ తెలుసు. ఈ గస్టేటరీ హైపర్ హైడ్రోసిస్ లాలాజల  
గ్రంథి శస్త్రచికిత్స తర్వాత కనిపిస్తుంది మరియు దీనిని ఫ్రేస్ సిండ్రోమ్  
అంటారు. ఇది నియంత్రణ లేని మధుమేహంలో కూడా కనిపిస్తుంది. అధిక చెమటకు  
కారణాలు  
  
మన శరీరంలో చెమటను నియంత్రించే యంత్రాంగం ఉంది. అయినప్పటికీ, అధిక చెమట  
(హైపర్హైడ్రోసిస్) లో, ఈ విధానం సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు. హైపోథాలమస్‌కు  
ప్రతికూల ఫీడ్‌బ్యాక్, మీ మెదడులోని లోతైన నిర్మాణం, ఇది చెమట గ్రంధులను  
సిగ్నలింగ్ చేయడాన్ని ఆపివేయమని చెబుతుంది, బలహీనపడవచ్చు. ఫలితంగా, శరీరం  
చల్లబరచడానికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ చెమట పడుతుంది. అధిక చెమటకు ప్రమాద  
కారకాలు  
  
అధిక చెమటలు వేడి మరియు తేమతో కూడిన పరిస్థితులలో కనిపించే సాధారణ లక్షణం.  
అయితే, ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే, అది అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది. అధిక  
చెమటకు దారితీసే కొన్ని ట్రిగ్గర్లు ఉన్నాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1.  
జన్యుశాస్త్రం అనేక అధ్యయనాలు ప్రాథమిక హైపర్ హైడ్రోసిస్ ఒక జన్యుపరమైన  
భాగాన్ని కలిగి ఉందని సూచిస్తున్నాయి, ఇది సానుకూల కుటుంబ చరిత్రల యొక్క  
అధిక పౌనఃపున్యం ద్వారా ప్రదర్శించబడుతుంది. 2. జ్వరం జ్వరం లేదా  
జ్వరసంబంధమైన అనారోగ్యం సాధారణంగా అధిక చెమటతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
జ్వరాలతో బాధపడుతున్న పిల్లలను నిర్వహించడం చాలా పని. జ్వరం నుండి ఉపశమనం  
పొందడానికి సహజ నివారణల గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి.  
  
ఇప్పుడే ఈ వీడియో చూడండి  
  
3. కొన్ని పరిస్థితులు సెకండరీ హైపర్ హైడ్రోసిస్ క్రింది పరిస్థితులలో  
 సంభవించవచ్చు:  
  
డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ హైపర్ థైరాయిడిజం పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి న్యూరోలాజిక్  
డిజార్డర్స్  
  
4. మందులు హైపర్‌హైడ్రోసిస్ లేదా అధికంగా చెమట పట్టేలా చేసే మందులు:  
 యాంటిడిప్రెసెంట్స్ డోపమైన్ అగోనిస్ట్‌లు సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్  
 రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIలు) యాంటిసైకోటిక్స్ ఇన్సులిన్  
  
5. మెనోపాజ్ మెనోపాజ్‌తో సంబంధం ఉన్న అధిక చెమటను సెకండరీ  
 హైపర్‌హైడ్రోసిస్ యొక్క ఒక రూపంగా పరిగణిస్తారు మరియు దీనిని సాధారణంగా  
 హాట్ ఫ్లాషెస్ అని పిలుస్తారు.  
  
మీ శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మరియు లక్షణాలను సమర్థవంతంగా  
నిర్వహించడానికి మా ప్రత్యేకమైన మెనోపాజ్ అంశాలను చూడండి. ఇప్పుడే వాటిని  
కొనండి 6. ఆందోళన అధ్యయనాలు అధికంగా చెమట పట్టడం అనేది ఒక సంభావ్య డిసేబుల్  
లక్షణం అని తేలింది, ఇది తరచుగా సామాజిక ఆందోళన రుగ్మత (SAD)లో  
ప్రేరేపించబడుతుంది. ఇది ఇతరులచే చూడబడుతుందనే మరియు తీర్పు తీర్చబడుతుందనే  
తీవ్రమైన, నిరంతర భయం. 7. దీర్ఘకాలిక అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం అరచేతులు  
మరియు అరికాళ్ళలో విపరీతమైన చెమటలు దీర్ఘకాలిక అసాధారణ ఆల్కహాలిక్  
తీసుకోవడం యొక్క వైద్య చరిత్ర కలిగిన రోగులలో తరచుగా గమనించవచ్చు. 8.  
కణితులు క్యాన్సర్ లేదా క్యాన్సర్ చికిత్సలో అధిక చెమటలు సంభవించవచ్చు.  
ఫియోక్రోమోసైటోమా (సాధారణంగా మూత్రపిండాల పైభాగంలో ఉండే అడ్రినల్ గ్రంధులలో  
ఏర్పడే అరుదైన కణితి) మరియు హైపర్‌హైడ్రోసిస్‌కు కారణమయ్యే లింఫోమా (శోషరస  
వ్యవస్థ యొక్క క్యాన్సర్) వంటి కణితులు. అధిక చెమట నిర్ధారణ  
  
అధిక చెమటను నిర్ధారించడానికి, మూలం ప్రాథమికమైనదా లేదా ద్వితీయమైనదా అని  
మొదట గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం మరియు ఇది సమగ్ర చరిత్ర ద్వారా చేయవచ్చు.  
రోగనిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: 1. చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష  
అధిక చెమట యొక్క నిర్ధారణ సాధారణంగా దృశ్య తనిఖీ ద్వారా చేయబడుతుంది.  
కుటుంబ చరిత్ర మరియు వైద్య చరిత్ర ప్రాథమిక లేదా ద్వితీయ హైపర్  
హైడ్రోసిస్‌ను గుర్తించగలవు. ప్రాథమిక హైపర్ హైడ్రోసిస్ సాధారణంగా యువ  
జనాభాలో కనిపిస్తుంది. తరువాతి జీవితంలో కనిపించే లక్షణాలు ఎక్కువగా  
ద్వితీయ కారణంతో ముడిపడి ఉంటాయి. 2. స్టార్చ్-అయోడిన్ పరీక్ష ఈ పరీక్షలో  
అయోడిన్ ద్రావణాన్ని చర్మానికి పూయాలి మరియు దాని పైన స్టార్చ్ పౌడర్‌ను  
పూయాలి. ఆ పదార్థాలు చెమటతో కలిసిన వెంటనే, అవి వైలెట్ రంగులోకి మారుతాయి.  
రంగు యొక్క పంపిణీ నమూనా (లేదా అది లేకపోవడం) అధిక చెమటను గుర్తించడంలో  
సహాయపడుతుంది. 3. క్వాంటిటేటివ్ సుడోమెట్రీ క్వాంటిటేటివ్ సుడోమోటర్  
ఆక్సాన్ రిఫ్లెక్స్ టెస్ట్ (QSART) అనేది చిన్న నరాల ఫైబర్‌ల ద్వారా  
కనిపెట్టబడిన స్వేద గ్రంధులను అంచనా వేసే పరిమాణాత్మక పరీక్ష. 4. ఫిల్టర్  
పేపర్ టెస్ట్ చంకలలో విపరీతమైన చెమటను గుర్తించడానికి ఈ పరీక్ష అనుకూలంగా  
ఉంటుంది. ముందుగా వెయిట్ చేసిన ఫిల్టర్ పేపర్‌ని నిర్ణీత వ్యవధి (60  
సెకన్లు లేదా 5 నిమిషాలు) చంకలోకి చొప్పించి, ఆపై మళ్లీ తూకం వేయాలి.  
వ్యత్యాసం mg/సమయంలో విడుదలైన చెమట మొత్తానికి అనుగుణంగా హైపర్  
హైడ్రోసిస్‌ను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. 5. ఇతర పరీక్షలు ద్వితీయ  
కారణాన్ని అనుమానించినట్లయితే, ఇన్‌ఫెక్షన్, కిడ్నీ పనిచేయకపోవడం,  
ప్రాణాంతకత, డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, థైరాయిడ్ వ్యాధి, ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిజార్డర్  
లేదా కనెక్టివ్ టిష్యూ వ్యాధిని మినహాయించడానికి పూర్తి వర్క్-అప్  
చేయబడుతుంది. ఈ పరీక్షల్లో కొన్ని: పూర్తి రక్త గణన (CBC) ప్రాథమిక  
జీవక్రియ ప్యానెల్ థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) ఎరిథ్రోసైట్  
అవక్షేపణ రేటు (ESR) యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ హిమోగ్లోబిన్ A1C (HbA1C)  
ఛాతీ ఎక్స్-రే  
  
మీరు ఈ పరీక్షలన్నీ ఎక్కడ దొరుకుతాయో అని చింతిస్తున్నారా? ఇక చూడకండి,  
మేము మీ కోసం కవర్ చేసాము.  
  
మీ పరీక్షలను ఇక్కడ బుక్ చేసుకోండి అధిక చెమట నివారణ  
  
సాధారణీకరించిన అధిక చెమటను నివారించడానికి మీరు అవలంబించగల కొన్ని విషయాలు  
మరియు కొన్నింటిని నివారించవచ్చు. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: చెమట పట్టే  
సంకేతాలను తగ్గించడానికి వదులుగా ఉండే, ఊపిరి పీల్చుకునే దుస్తులను  
ధరించండి తేమను గ్రహించే సాక్స్‌లను ధరించండి వీలైతే రోజుకు కనీసం  
రెండుసార్లు మీ సాక్స్‌లను మార్చండి తక్కువ తరచుగా భోజనం చేయండి వేసవిలో  
శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని పొందడానికి మీ మాయిశ్చరైజర్‌లను ఫ్రిజ్‌లో ఉంచండి  
వేడి వాతావరణంలో చెమట పట్టకుండా ఉండేందుకు చిన్న సులభ ఫ్యాన్. చేయకూడనివి  
బిగుతుగా ఉండే బట్టలు లేదా నైలాన్ వంటి సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్‌లను ధరించవద్దు  
మీ పాదాలకు ఎక్కువ చెమట పట్టేలా పరివేష్టిత బూట్లు లేదా స్పోర్ట్స్ షూలను  
ధరించడం మానుకోండి మసాలా ఆహారాన్ని మానుకోండి మద్యం మరియు కెఫిన్  
వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి.  
  
అధిక చెమట కారణంగా శరీర దుర్వాసనను నిరోధించడానికి మరియు అరికట్టడానికి  
మరికొన్ని ఆచరణాత్మక మార్గాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? మిమ్మల్ని మీరు  
జ్ఞానోదయం చేసుకోండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
అధిక చెమటను పరిష్కరించడానికి, దాని అంతర్లీన కారణాన్ని గుర్తించడం చాలా  
ముఖ్యం. చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని (చర్మ నిపుణుడు) సంప్రదించడం చాలా అవసరం,  
ఎందుకంటే వారు ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులకు తగిన చికిత్సను  
అందించగలరు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? 6 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నెలలు అధికంగా చెమట  
పట్టడం చంకలు, అరచేతులు, అరికాళ్లు మరియు/లేదా ముఖంలో చెమటలు పట్టడం వల్ల  
శరీరం యొక్క రెండు వైపులా చెమట పట్టడం సమరూపతతో ఉంటుంది లేదా రాత్రిపూట  
చెమట పట్టడం తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వల్ల కనీసం 7 రోజుల పాటు చెమట  
పట్టడం వల్ల రోజువారీ కార్యకలాపాలు దెబ్బతింటాయి.  
  
మీరు ఈ లక్షణాలను గమనించినట్లయితే భారతదేశంలోని అత్యంత విశ్వసనీయ మరియు  
మంచి అర్హత కలిగిన వైద్యులను సంప్రదించండి. మీ అపాయింట్‌మెంట్‌ను బుక్  
చేసుకోండి అధిక చెమట చికిత్స  
  
అధిక చెమటను నిర్వహించడానికి లేదా చికిత్స చేయడానికి అనేక చికిత్సా ఎంపికలు  
అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. సమయోచిత అప్లికేషన్లు  
సాధారణంగా, ఫోకల్ హైపర్హైడ్రోసిస్ కేసులకు మాత్రమే సమయోచిత అప్లికేషన్లు  
అనుకూలంగా ఉంటాయి. సాధారణంగా ఉపయోగించే వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
యాంటీపెర్స్పిరెంట్స్: ఇవి చర్మంపై చెమట లేదా చెమటను తగ్గించడానికి  
రూపొందించిన ఉత్పత్తులు. ఇవి క్రీములు, పౌడర్లు మరియు స్ప్రేలలో లభిస్తాయి.  
అనేక సమయోచిత యాంటీపెర్స్పిరెంట్లకు అల్యూమినియం లవణాలు జోడించబడతాయి.  
ఆస్ట్రింజెంట్స్: ఇవి శరీర కణజాలం సంకోచం లేదా బిగుతుగా పని చేస్తాయి.  
విపరీతమైన చెమటతో, అవి చర్మ రంధ్రాలను కుదించడం, చెమట ఉత్పత్తిని తగ్గించడం  
మరియు ఎండబెట్టడం ప్రభావాన్ని అందించడం ద్వారా పని చేస్తాయి.  
  
2. ఓరల్ మెడికేషన్స్ ఓరల్ మెడికేషన్ అనేది చికిత్స-నిరోధక కేసులు లేదా  
 సాధారణ హైపర్ హైడ్రోసిస్ కోసం కేటాయించబడింది. ఉపయోగించే మందులలో ఇవి  
 ఉన్నాయి: యాంటికోలినెర్జిక్స్: ఇవి సాధారణంగా ఉపయోగించే నోటి మందులు.  
 ఉదాహరణలు: గ్లైకోపైరోలేట్ బోర్నాప్రైన్ మెథంథెలిన్ బ్రోమైడ్  
  
ఆల్ఫా-అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్‌లు: వీటిని స్థానికీకరించిన అధిక చెమటకు  
చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. క్లోనిడిన్ అనేది సాధారణంగా ఉపయోగించే  
మందు.  
  
కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్: డిల్టియాజెమ్ వంటి కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్  
కాల్షియం-ఆధారిత ఎసిటైల్కోలిన్ విడుదలను నిరోధిస్తాయి మరియు చెమటను  
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
ఇతర మందులు: బీటా-బ్లాకర్స్ (ప్రొప్రానోలోల్ వంటివి) మరియు  
బెంజోడియాజిపైన్స్ (డయాజెపామ్ వంటివి) ఆందోళన-సంబంధిత అధిక చెమటను  
తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
కేవలం ఒక క్లిక్‌తో మీ ఇంటి సౌకర్యంతో మందులను ఆర్డర్ చేయండి. ఇప్పుడే  
నొక్కండి  
  
3. Iontophoresis ఇది చెమట గ్రంధులను నిరోధించడానికి చర్మం ద్వారా  
 బలహీనమైన విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని పంపే ప్రక్రియ. కరెంట్ సాధారణంగా ప్రతి  
 సెషన్‌కు 10-20 నిమిషాలు వర్తించబడుతుంది, ప్రారంభంలో వారానికి 2 నుండి  
 3 సెషన్‌లు ఉంటాయి. రోగి యొక్క ప్రతిస్పందనపై ఆధారపడి, 1 నుండి 3 వారాల  
 వ్యవధిలో నిర్వహణ సెషన్‌లు అనుసరించబడతాయి. అయోంటోఫోరేసిస్ బాధాకరంగా  
 అనిపించవచ్చు కానీ కాదు.  
  
4. బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్స్ ఇంజెక్షన్ ఆఫ్ బోటాక్స్ (బోటులినమ్ టాక్సిన్)  
 చంకలు, చేతులు, పాదాలు, చంక మరియు ముఖం యొక్క అధిక చెమటకు సమర్థవంతమైన  
 చికిత్స. ఇది చెమట గ్రంధులను సక్రియం చేసే రసాయనం ఎసిటైల్కోలిన్  
 విడుదలను నిరోధించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఇంజెక్షన్లు అసౌకర్యంగా  
 ఉంటాయి, కానీ చాలా చిన్న సూదిని ఉపయోగించడం అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి  
 సహాయపడుతుంది. వారు సాధారణంగా చెమట నుండి ఆరు నెలల ఉపశమనం ఇస్తారు.  
  
5. అన్ని ఇతర చికిత్సా పద్ధతులు సానుకూల ఫలితాలను చూపించనప్పుడు  
 శస్త్రచికిత్స ఇది చివరి ప్రయత్నం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: ఎండోస్కోపిక్  
 థొరాసిక్ సింపథెక్టమీ: ఈ శస్త్రచికిత్స అరచేతులు లేదా ముఖం యొక్క  
 చెమటను చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. సానుభూతి గల నరాలు చెమటను  
 నియంత్రిస్తాయి. సానుభూతి అనేది ఒక కోలుకోలేని ప్రక్రియ, ఈ సమయంలో  
 కనీసం ఒక సానుభూతి గ్యాంగ్లియన్ (నరాల మధ్య రిలే స్టేషన్)  
 తొలగించబడుతుంది. ఆక్సిలరీ (ఆర్మ్పిట్) స్వేద గ్రంధుల తొలగింపు: చంకలో  
 (ఆక్సిల్లా) చెమట గ్రంథులు ఆక్సిలరీ క్యూరెట్టేజ్ (కణజాలం యొక్క  
 తొలగింపు) లేదా లైపోసక్షన్ (కొవ్వును తొలగించడం) ద్వారా తొలగించబడతాయి.  
 అధిక చెమట కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
కింది ఇంటి నివారణలు సాంప్రదాయకంగా అధిక చెమటను నిర్వహించడానికి మరియు  
చెమటపై కొంత నియంత్రణను పొందేందుకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. అయితే, వీటిని  
ప్రయత్నించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత నుండి సమ్మతి తీసుకోవాలని  
నిర్ధారించుకోండి.  
  
1. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది సహజ ఆస్ట్రింజెంట్, ఇది చర్మ రంధ్రాలను  
 బిగుతుగా చేస్తుంది మరియు చెమట ఉత్పత్తిని నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. ఇది pH స్థాయిని బ్యాలెన్స్ చేయడం ద్వారా బ్యాక్టీరియా  
 వల్ల మీ శరీరం నుండి దుర్వాసన నుండి బయటపడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
 దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌లో కాటన్ బాల్‌ను  
 నానబెట్టి, రాత్రి పడుకునే ముందు మీ సమస్య ఉన్న ప్రాంతాలకు అప్లై  
 చేయండి. ఉదయం మీ చర్మం నుండి కడగాలి.  
  
యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి. ఇప్పుడే  
నొక్కండి  
  
2. సేజ్ టీ: ఇది టానిక్ యాసిడ్ అని పిలువబడే సహజ ఆస్ట్రింజెంట్‌ను కలిగి  
 ఉంటుంది, ఇది చెమటను తగ్గించడానికి మీ చర్మం మరియు రంధ్రాలను కుదించే  
 మరియు కుదించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. చంకలు మరియు పాదాల శరీర  
 దుర్వాసనను పరిష్కరించడానికి కూడా సేజ్ సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఎలా  
 ఉపయోగించాలి: రెండు కప్పుల వేడినీటికి రెండు సేజ్ టీ బ్యాగ్‌లను వేసి,  
 ఆపై చల్లబరచండి. దానిలో ఒక శుభ్రమైన టవల్ వేయండి మరియు మీ అండర్  
 ఆర్మ్స్, చేతులు మరియు పాదాలను తుడవండి. ఉత్తమ ఫలితాల కోసం ప్రతిరోజూ  
 రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు రిపీట్ చేయండి. మీరు మీ పాదాలను  
 గోరువెచ్చని నీటిలో సేజ్ టీ బ్యాగ్‌లతో నానబెట్టవచ్చు.  
  
3. బ్లాక్ టీ: టానిక్ యాసిడ్ అధిక స్థాయిలో ఉండటం వల్ల ఇది ఒక గొప్ప సహజ  
 యాంటీపెర్స్పిరెంట్. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: నాలుగు కప్పుల వేడినీటికి  
 రెండు బ్యాగుల బ్లాక్ టీని కలపండి. నీరు తగినంత చల్లగా ఉన్నప్పుడు, మీ  
 అరచేతులు లేదా పాదాలను 20 నిమిషాలు నానబెట్టండి.  
  
4. బంగాళాదుంపలు: ఇవి శరీరంలోని అధిక చెమటను గ్రహించి సహజమైన  
 యాంటీపెర్స్పిరెంట్‌గా పనిచేస్తాయి. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: ఒక చిన్న  
 బంగాళాదుంప ముక్కను తీసుకుని, మీ చెమట పీడిత ప్రాంతాల్లో రుద్దండి.  
 దుస్తులు ధరించే ముందు బంగాళాదుంప అవశేషాలను పూర్తిగా ఆరనివ్వండి.  
  
బంగాళదుంపల వల్ల కలిగే మరిన్ని ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
5. బేకింగ్ సోడా: శరీర దుర్వాసన పోగొట్టడానికి బేకింగ్ సోడా  
 ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: బేకింగ్ సోడా మరియు మొక్కజొన్న  
 పిండిని సమాన భాగాలుగా కలపండి. తీపి సువాసన కోసం లావెండర్ ఎసెన్షియల్  
 ఆయిల్‌ను జోడించి, అండర్ ఆర్మ్స్ శుభ్రం చేయడానికి తడి గుడ్డతో  
 మిశ్రమాన్ని అప్లై చేయండి. 20-30 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోండి.  
  
మీ పాదాల నుండి చెడు వాసనను తొలగించడానికి 5 మరింత ప్రభావవంతమైన ఇంటి  
నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరింత తెలుసుకోండి  
  
6. చమోమిలే టీ: ఒత్తిడిని తొలగించడానికి మరియు విశ్రాంతిని  
 ప్రోత్సహించడానికి చమోమిలే ఉత్తమ మూలికలలో ఒకటి, ఇది చెమటను  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి: ప్రశాంతంగా మరియు  
 రిఫ్రెష్‌గా ఉండటానికి ప్రతిరోజూ రెండు నుండి మూడు కప్పుల చమోమిలే టీని  
 త్రాగండి. అధిక చెమట యొక్క సమస్యలు  
  
అధిక చెమట అనేది ప్రాణాంతక పరిస్థితి కాకపోవచ్చు, కానీ అది ఖచ్చితంగా జీవన  
నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్ని సాధారణ సమస్యలలో ఇవి ఉన్నాయి: చర్మ  
సమస్యలు: అధిక చెమటలు ఎక్కువ కాలం తేమ మరియు చర్మం యొక్క సహజ రక్షణ అవరోధం  
విచ్ఛిన్నం కారణంగా అనేక చర్మ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
శరీర దుర్వాసన చర్మ వ్యాధులు చర్మశోథ (ఎరుపు, దురద మరియు చర్మం యొక్క  
చికాకు) తేమతో కూడిన చర్మ ఉపరితలాల మధ్య ఘర్షణ తామర మొటిమలు అసాధారణంగా  
మృదువైన లేదా తేమతో కూడిన చర్మం చర్మం రంగు మారడం  
  
మీ అన్ని చర్మ సంరక్షణ అవసరాలను తీర్చడానికి మా బాగా క్యూరేటెడ్ ఉత్పత్తుల  
శ్రేణితో మీ చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. ఇప్పుడు వాటిని ప్రయత్నించండి  
  
సామాజిక ఇబ్బంది: ఇది కనిపించే చెమట మరకలు మరియు అసహ్యకరమైన వాసన కారణంగా  
కావచ్చు, వ్యక్తులను స్వీయ-స్పృహ కలిగిస్తుంది మరియు సామాజిక పరస్పర  
చర్యలపై వారి విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎమోషనల్ డిస్ట్రెస్: ఇది  
నెగటివ్ బాడీ ఇమేజ్ వల్ల ఏర్పడుతుంది మరియు ప్రదర్శన మరియు సామాజిక పరస్పర  
చర్యలకు సంబంధించిన ఆందోళనల కారణంగా పెరిగిన ఆందోళన. మానసిక క్షోభ: ఇది  
ఇబ్బంది, అవమానం మరియు స్వీయ-స్పృహ యొక్క భావాలను ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది  
ఆందోళన, తక్కువ స్వీయ-గౌరవం మరియు మొత్తం మానసిక శ్రేయస్సుపై ప్రతికూల  
ప్రభావానికి దారితీస్తుంది. పని లేదా పాఠశాల సంబంధిత వైకల్యం: నిరంతర  
అసౌకర్యం, పరధ్యానం మరియు పాఠశాల లేదా కార్యాలయంలో తరచుగా దుస్తులు  
మార్చుకోవాల్సిన అవసరం కారణంగా అధిక చెమట ఉత్పాదకత, ఏకాగ్రత మరియు  
పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.  
  
మీ మనస్సును ప్రశాంతంగా మరియు పెంపొందించడానికి మా విస్తృత శ్రేణి  
ఉత్పత్తులతో మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మానసిక ఆరోగ్య  
ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే కొనండి మీకు తెలుసా? COVID-19  
ఇన్ఫెక్షన్‌లలో రాత్రి చెమటలు సాధారణం. COVID-19 కారణంగా రాత్రిపూట  
విపరీతమైన చెమటలు పట్టవచ్చని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. అధిక చెమట కోసం  
COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
అధిక చెమటను నిర్వహించడానికి ఇటీవలి కాలంలో మంచి ఫలితాలను చూపించిన కొన్ని  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
1. మైక్రోవేవ్ థర్మోలిసిస్ ఇది నాన్-ఇన్వాసివ్ పద్ధతి, ఇది మైక్రోవేవ్  
 ద్వారా స్వేద గ్రంధులను స్థానికంగా నాశనం చేస్తుంది. చంకలలో అధిక  
 చెమటను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు.  
2. క్రియోథెరపీ సమయోచిత క్రయోథెరపీ స్వేద గ్రంధులను  
 స్తంభింపజేయడానికి-నష్టం చేయడానికి ఉపరితల నైట్రస్ ఆక్సైడ్ క్రయోప్రోబ్  
 అప్లికేటర్‌ను ఉపయోగిస్తుంది.  
3. మైక్రోనెడిల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ (MNRF) చర్య యొక్క మెకానిజం వేడి  
 చేయడం ద్వారా స్వేద గ్రంధులను నాశనం చేయడం. మైక్రోనెడిల్స్ ద్వారా  
 ఉత్పన్నమయ్యే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ వాసనను ఉత్పత్తి చేసే మరియు నీటిని  
 ఉత్పత్తి చేసే గ్రంధులను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది. ఈ చికిత్స యొక్క  
 ఫలితాలు చాలా కాలం పాటు ఉంటాయి.  
4. ఫోటోడైనమిక్ థెరపీ ఈ చికిత్సలో ఫోటోసెన్సిటైజింగ్ ఏజెంట్‌ను ఉపయోగించడం  
 జరుగుతుంది. ఫోటోసెన్సిటైజర్ నిర్దిష్ట కాంతి తరంగదైర్ఘ్యాలకు  
 గురైనప్పుడు, అది స్వేద గ్రంధులను లక్ష్యంగా చేసుకుని నాశనం చేసే  
 రియాక్టివ్ ఆక్సిజన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ముఖ్యంగా చంకలు మరియు  
 అరచేతులు వంటి ప్రాంతాల్లో అధిక చెమటలకు ఇది సురక్షితమైన మరియు  
 సమర్థవంతమైన చికిత్స.  
5. లేజర్ థెరపీ ఇది అండర్ ఆర్మ్ చెమట చికిత్సకు ఉపయోగించబడుతుంది, ఇక్కడ  
 లేజర్‌లు స్వేద గ్రంధులను ఖచ్చితంగా లక్ష్యంగా చేసుకోవచ్చు, వేడి  
 చేస్తాయి మరియు నాశనం చేస్తాయి. ఇది అధిక చెమటకు సురక్షితమైన,  
 సమర్థవంతమైన మరియు కనిష్టంగా ఇన్వాసివ్ పరిష్కారం.  
6. అల్ట్రాసౌండ్ మైక్రో-ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది చంకలలో అధిక చెమటకు  
 సమర్థవంతమైన మరియు బాగా తట్టుకోగల చికిత్స. ఇది చర్మం యొక్క లోతైన  
 పొరలకు ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ శక్తిని అందించడం, స్వేద గ్రంధి  
 కార్యకలాపాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం మరియు తగ్గించడం ద్వారా  
 పనిచేస్తుంది. విపరీతమైన చెమటతో జీవించడం  
  
అధిక చెమటతో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది ఒకరి విశ్వాసం మరియు  
సామాజిక పరస్పర చర్యలను ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ సరైన నిర్వహణ, మద్దతు  
మరియు అవగాహనతో వ్యక్తులు సంతృప్తికరమైన జీవితాలను గడపవచ్చు మరియు వారి  
రోజువారీ కార్యకలాపాలపై అధిక చెమట ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు. సహాయపడే  
చిట్కాలు: 1. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై శ్రద్ధ వహించండి హైపర్హైడ్రోసిస్  
ద్వారా ప్రభావితమైన వ్యక్తులు ప్రతిరోజూ స్నానం చేయాలి మరియు ఏదైనా  
ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడానికి చర్మం యొక్క ప్రభావిత ప్రాంతాలను (ముఖ్యంగా  
పాదాలు) ఎండబెట్టడంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ప్రభావిత పాదాలను క్రమం  
తప్పకుండా ప్రసారం చేయాలి. అలాగే, స్వట్-నానబెట్టిన తర్వాత దుస్తులను  
మార్చడం మంచి ఎంపిక. 2. శోషక ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించండి, అధిక చెమటతో ఉన్న  
వ్యక్తులు, ప్రత్యేకించి చంకలలో చెమట బట్టల ద్వారా నానకుండా నిరోధించడానికి  
శోషక ప్యాడ్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల ప్రయోజనం పొందవచ్చు. 3. సరైన పాదరక్షలను  
ఎంచుకోండి పాదాలకు ఎక్కువ చెమట పట్టే వ్యక్తులు, దూది లేదా ఉన్నితో తయారు  
చేసిన మందపాటి సాక్స్‌లను ధరించడం మంచిది, సాక్స్ మరియు షూస్ రెండింటినీ  
క్రమం తప్పకుండా మారుస్తుంది. సరైన పాదరక్షల ఎంపికలలో లెదర్, మెష్ లేదా  
కాన్వాస్ మెటీరియల్స్ ఉంటాయి, అయితే సింథటిక్ మెటీరియల్స్ నుండి దూరంగా  
ఉండటం మంచిది.  
  
పాదాల దుర్వాసనతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? దీన్ని మెరుగ్గా నిర్వహించే మార్గాల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి  
  
4. చెమట జర్నల్‌ను నిర్వహించండి ఎక్కువగా చెమట పట్టే వ్యక్తులు నిర్దిష్ట  
 పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందిస్తారు. వేడి, ఆందోళన మరియు నిర్దిష్ట ఆహారాలు  
 అధిక చెమటను కలిగించే కొన్ని సాధారణ ట్రిగ్గర్లు. మీకు ట్రిగ్గర్లు  
 ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం మరియు చెమట పట్టకుండా  
 నిరోధించడానికి వాటిని నివారించవచ్చు.  
5. హైడ్రేషన్‌పై దృష్టి సారించడం ద్రవాలు భర్తీ చేయకపోతే అధిక చెమటలు  
 డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీస్తాయి. అందువల్ల, తగినంత ఆర్ద్రీకరణను  
 నిర్వహించడం అనేది పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో మరియు దాని ప్రతికూల  
 ప్రభావాలను నివారించడంలో ముఖ్యమైన అంశం.  
  
నీరు త్రాగడం వల్ల కలిగే మరిన్ని ప్రయోజనాల గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది  
వినండి. ఇప్పుడు చూడు  
  
6. ప్రశాంతంగా మరియు రిలాక్స్‌గా ఉండండి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ సాధన  
 చేయడం వల్ల చెమటను ప్రేరేపించే భావోద్వేగ ఉద్దీపనలను ఎదుర్కోవడంలో  
 వ్యక్తులకు సహాయపడవచ్చు. ఇది కాకుండా మీరు ప్రయత్నించగల ఇతర మానసిక  
 చికిత్సలు:  
  
సైకోథెరపీ: హిప్నాసిస్, సైకోథెరపీ మరియు బయోఫీడ్‌బ్యాక్ పరిమిత వ్యక్తులలో  
మాత్రమే ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. చికిత్స సాధారణంగా జీవన నాణ్యతలో మెరుగుదలలకు  
దారి తీస్తుంది. బిహేవియరల్ థెరపీ: ఇవి ఆందోళన-సంబంధిత చెమటతో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులకు ఆందోళనను అధిగమించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కాలు అధిక చెమటతో ఉన్న ప్రతి పిల్లల అనుభవం  
మారవచ్చు, కాబట్టి మీ పిల్లల వ్యక్తిగత అవసరాలకు ఉత్తమంగా పనిచేసే  
వ్యూహాలను కనుగొనడంలో ఓపికగా, సానుభూతితో మరియు చురుకుగా ఉండటం చాలా అవసరం.  
కింది విషయాలను గుర్తుంచుకోండి:  
  
ఎక్కువ చెమట పట్టడం గురించి మీ పిల్లలతో బహిరంగంగా మాట్లాడండి, వారికి  
స్వీయ స్పృహ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఒక సాధారణ పరిస్థితి అని వివరించండి  
మరియు వారు ఒంటరిగా లేరని వారికి భరోసా ఇవ్వండి, మీ బిడ్డను చల్లగా ఉంచడంలో  
సహాయపడటానికి కాటన్ వంటి తేలికైన, శ్వాసక్రియకు అనుకూలమైన బట్టలను  
ఎంచుకోండి, క్రమం తప్పకుండా స్నానం చేయడం ద్వారా మరియు వారి వయస్సుకు తగిన  
యాంటీపెర్స్పిరెంట్ లేదా డియోడరెంట్‌ని ఉపయోగించడం ద్వారా మంచి పరిశుభ్రతను  
పాటించేలా మీ పిల్లలను ప్రోత్సహించండి. చర్మం చికాకును నివారించడానికి  
వారికి సరైన చర్మ సంరక్షణ విధానాలను నేర్పించండి, మీ పిల్లవాడు రోజంతా  
తగినంత నీరు తాగుతున్నాడని నిర్ధారించుకోండి, అవసరమైతే మీ పిల్లల కోసం  
సాక్స్‌లతో సహా అదనపు దుస్తులను ప్యాక్ చేయండి. అధిక చెమటను  
నిర్వహించడానికి వారికి చెమట-శోషక ప్యాడ్‌లు లేదా టాల్కమ్ పౌడర్‌ను  
అందించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు పిల్లలలో అధికంగా చెమట పట్టడానికి కారణం  
ఏమిటి? చెమటను ఆపడానికి బేబీ పౌడర్ ఉపయోగించవచ్చా? హైపర్ హైడ్రోసిస్ నయం  
చేయగలదా? హైపర్‌హైడ్రోసిస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు ఎలాంటి దృక్పథం ఉంది?  
ప్రస్తావనలు Brackenrich J, Fagg C. Hyperhidrosis. [2022 అక్టోబర్ 3న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. హైపర్హైడ్రోసిస్: సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలు. హైపర్ హైడ్రోసిస్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఏమిటి? అమెరికన్  
అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. Rystedt A, et al. హైపర్ హైడ్రోసిస్ - తెలియని  
విస్తృతమైన "నిశ్శబ్ద" రుగ్మత .J న్యూరోల్ న్యూరోమెడిసిన్ (2016) 1(4):  
25-33. డెర్మాటోల్ థెర్ (హైడెల్బ్) హైపర్ హైడ్రోసిస్: చెమట స్రావం యొక్క  
కేంద్ర నాడీ పనిచేయకపోవడం. (2023) 13:453–463. చెషైర్ WP, ఫీలీ RD.  
డ్రగ్-ప్రేరిత హైపర్ హైడ్రోసిస్ మరియు హైపోహైడ్రోసిస్: ఇన్సిడెన్స్,  
ప్రివెన్షన్ మరియు మేనేజ్‌మెంట్. డ్రగ్ సేఫ్. 2008;31(2):109-126.  
డేవిడ్సన్ JR, Foa EB, కానర్ KM, చర్చిల్ LE. సామాజిక ఆందోళన రుగ్మతలో  
హైపర్ హైడ్రోసిస్. ప్రోగ్ న్యూరోసైకోఫార్మాకోల్ బయోల్ సైకియాట్రీ.  
2002;26(7-8):1327-1331. తుగ్నోలి V, ఎలియోప్రా R, డి గ్రాండిస్ D.  
దీర్ఘకాలిక మద్యపాన రోగులలో హైపర్హైడ్రోసిస్ మరియు సానుభూతితో కూడిన చర్మ  
ప్రతిస్పందన. Schlereth T, Dieterich M, Birklein F.  
హైపర్హైడ్రోసిస్-కారణాలు మరియు మెరుగైన చెమట యొక్క చికిత్స. Dtsch Arztebl  
Int. 2009 జనవరి;106(3):32-7. అధిక చెమట అంటే ఏమిటి? అధిక చెమట (హైపర్  
హైడ్రోసిస్). నేషనల్ హెల్త్ ఇన్స్టిట్యూట్ (NHS UK). జనవరి 2021. ARORA  
మరియు ఇతరులు. J కాస్మెట్ డెర్మటోల్. ఆక్సిలరీ హైపర్హైడ్రోసిస్ చికిత్స.  
2022;21:62–70 జైదబాది A, యజ్దాన్‌పనాహి Z, దబ్బఘ్మనేష్ MH, ససాని MR,  
ఎమామ్‌ఘోరేషి M, అక్బర్‌జాదే M. సాల్వియా అఫిసినాలిస్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ యొక్క  
ప్రభావం ఫ్లషింగ్, రాత్రి చెమట, నిద్ర రుగ్మతలు మరియు మహిళల్లో  
పోస్ట్‌మెన్‌ఆప్ మతిమరుపు లక్షణాలపై. J ఫ్యామిలీ మెడ్ ప్రిమ్ కేర్. 2020  
ఫిబ్రవరి 28;9(2):1086-1092. మావో JJ, Li QS, Soeller I, Rockwell K, Xie  
SX, Amsterdam JD. సాధారణీకరించిన ఆందోళన రుగ్మత యొక్క దీర్ఘ-కాల చమోమిలే  
థెరపీ: యాదృచ్ఛిక, డబుల్ బ్లైండ్, ప్లేసిబో-నియంత్రిత ట్రయల్ కోసం ఒక స్టడీ  
ప్రోటోకాల్. J క్లిన్ ట్రయల్స్. 2014 నవంబర్;4(5):188. బ్రాకెన్‌రిచ్ J,  
ఫాగ్ C. హైపర్ హైడ్రోసిస్. [2022 అక్టోబర్ 3న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2023 జనవరి-. ఫాతిజాదే హెచ్, తఘిజాదే ఎస్, సఫారి ఆర్, ఖియాబానీ ఎస్ఎస్,  
బాబాక్ బి, హమ్జావి ఎఫ్, గాన్‌బరోవ్ కె, ఎస్పోసిటో ఎస్, జైనల్జాదే ఇ, దావో  
ఎస్, కోసే Ş, కఫిల్ హెచ్‌ఎస్. కోవిడ్-19 సోకిన రోగుల చెమటలో COVID-19  
(SARS-CoV-2) ఉనికిని అధ్యయనం చేయడం. మైక్రోబ్ పాథాగ్. 2020  
డిసెంబర్;149:104556. Iannitti T, Palmieri B, Aspiro A, Di Cerbo A.  
ప్రైమరీ హైపర్ హైడ్రోసిస్ చికిత్స కోసం జెట్ నెబ్యులైజేషన్ ద్వారా  
నొప్పిలేకుండా మరియు ప్రభావవంతమైన ట్రాన్స్‌డెర్మల్ బోటులినమ్ టాక్సిన్ A  
డెలివరీ యొక్క ప్రాథమిక అధ్యయనం. డ్రగ్ డెస్ డెవెల్ థెర్. 2014 జూలై  
14;8:931-5. హైపర్ హైడ్రోసిస్: నిర్వహణ కోసం చిట్కాలు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్  
డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్.  
  
==================================================  
  
మూర్ఛ (సింకోప్) పాసింగ్ అవుట్ మరియు బ్లాక్అవుట్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా  
పిలుస్తారు  
  
మూర్ఛ (సింకోప్) అనేది తన గురించి మరియు తన పరిసరాల గురించి అవగాహనకు  
అంతరాయం కలిగించడంతో పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా స్పృహ కోల్పోవడం. ఇది పూర్తి  
మేల్కొలుపుకు ఆకస్మికంగా కోలుకోవడం ద్వారా అనుసరించబడుతుంది. మైకము,  
తలతిరగడం, వికారం మరియు దృశ్య అవాంతరాలు వంటి మునుపటి సంకేతాలు లేదా  
లక్షణాలతో లేదా లేకుండా సింకోపాల్ ఎపిసోడ్‌లు అకస్మాత్తుగా సంభవించవచ్చు.  
మూర్ఛ యొక్క అత్యంత సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లలో ఎక్కువసేపు నిలబడటం, వేడికి  
గురికావడం, రక్తాన్ని చూడటం, భయం, ఆందోళన లేదా శారీరక శ్రమ వంటివి ఉన్నాయి.  
గుండె లేదా నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే ఏదైనా అంతర్లీన పరిస్థితి  
కారణంగా కూడా సింకోప్ సంభవించవచ్చు. మూర్ఛ ఎవరికైనా సంభవించవచ్చు, 60  
సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పురుషులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు.  
  
మూర్ఛను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం,  
హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం, సమయానికి భోజనం చేయడం మరియు అతిగా శ్రమపడకుండా ఉండటం.  
  
మూర్ఛపోవడం చాలా సాధారణం మరియు ప్రాణాపాయం కాదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, మూర్ఛ  
యొక్క కొన్ని కారణాలు అంతర్లీన వ్యాధి యొక్క హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు,  
భవిష్యత్తులో ఎటువంటి ఎపిసోడ్‌లను నివారించడానికి సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్స అవసరం. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో  
కనిపించే లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ  
పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శరీర భాగం(లు) ప్రమేయం నాడీ వ్యవస్థ  
గుండె వ్యాప్తి ప్రపంచం: ≥35% (2013) భారతదేశం: 15-39% (2014) అనుకరించే  
పరిస్థితులు హైపోగ్లైసీమియా ఆరా టానిక్-క్లోనిక్ చర్యతో సంబంధం కలిగి ఉన్న  
మూర్ఛలు దీర్ఘకాలం పాటు అపస్మారక స్థితి మూత్రవిసర్జన మరియు/లేదా ప్రేగు  
ఆపుకొనలేని స్థితి మరియు స్పృహ తిరిగి వచ్చిన తర్వాత గందరగోళం పానిక్  
అటాక్స్ నిర్జలీకరణ డయాబెటిక్ న్యూరోపతి డైయూరిసిస్ డ్రగ్-ప్రేరిత  
ఆర్థోస్టాసిస్ డైసౌటోనోమియా ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ హెమరేజ్ హైపోటెన్షన్  
హైపోవోలేమియా మల్టీసిస్టమ్ అట్రోఫీ పెరిఫెరల్ పాలీన్యూరోపతి భంగిమలో  
హైపోటెన్షన్ సబ్‌క్లావియన్ హెల్త్ స్టెల్ వాసోమోటోరేజింగ్ నెయోమోటోరోమ్  
పరీక్షలో వాసోమోటోరిమ్ పరీక్ష G), ఎకోకార్డియోగ్రామ్ & ట్రెడ్‌మిల్ పరీక్ష  
(TMT) రక్త పరీక్షలు: పూర్తి రక్త గణన (CBC) చికిత్స మందులు:  
బీటా-బ్లాకర్స్, సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ &  
ఫ్లూడ్రోకార్టిసోన్. థెరపీ: టిల్ట్ ట్రైనింగ్ మరియు డివైస్ థెరపీ సర్జరీ:  
పేస్‌మేకర్ మూర్ఛ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
మూర్ఛ (సింకోప్) అకస్మాత్తుగా మరియు మునుపటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలతో లేదా  
లేకుండా సంభవించవచ్చు. మూర్ఛకు ముందు ప్రారంభమయ్యే కొన్ని లక్షణాలు:  
  
తలతిరగడం కాంతిహీనత వికారం దృశ్య అవాంతరాలు చలిగా ఉండే చర్మం చెమటలు పట్టడం  
బలహీనత హృదయ స్పందన రేటు తగ్గడం తక్కువ రక్తపోటు తలనొప్పి ఆవులించడం  
బ్లాక్‌అవుట్‌లు మీకు తెలుసా? సాధారణ జనాభాలో మూర్ఛ యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ  
15-39%. సింకోప్ నిర్వహణ కోసం ప్రథమ చికిత్స చిట్కాల గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. మూర్ఛకు గల కారణాలను చదవండి  
  
మెదడు జీవితాన్ని నిలబెట్టడానికి దాని కణాలకు ఆక్సిజన్ మరియు గ్లూకోజ్  
అందించడానికి రక్త ప్రవాహం అవసరం. కింది కారణాల వల్ల లేదా వాటి కలయిక వల్ల  
మెదడుకు రక్త ప్రసరణ తగ్గడం వల్ల మూర్ఛ వస్తుంది:  
  
గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడంలో విఫలమవుతుంది. రక్త నాళాలు మెదడుకు రక్తాన్ని  
అందించడానికి తగినంత రక్తపోటును నిర్వహించడానికి తగినంత టోన్ను కలిగి  
ఉండవు. రక్త నాళాలలో తగినంత రక్తం లేదా ద్రవం లేదు.  
  
మూర్ఛ యొక్క కొన్ని సాధారణ రకాలు మరియు వాటి కారణాలు క్రింద  
చర్చించబడ్డాయి: 1. వాసోవగల్ మూర్ఛ ఇది రక్తపోటులో అకస్మాత్తుగా తగ్గుదల  
వలన సంభవించే అత్యంత సాధారణ రకం మూర్ఛ, ఇది మెదడుకు రక్త ప్రసరణలో  
పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. వాసోవాగల్ మూర్ఛ యొక్క అత్యంత సాధారణ  
ట్రిగ్గర్‌లు: ఎక్కువసేపు నిలబడటం వలన గాయం భయం శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి  
నిర్జలీకరణం రక్తస్రావం నొప్పి ఒత్తిడి వేడి బహిర్గతం రక్తం  
  
ఒక వ్యక్తి నిలబడి ఉన్నప్పుడు, గురుత్వాకర్షణ శరీరం యొక్క దిగువ భాగంలో  
రక్తం స్థిరపడటానికి కారణమవుతుంది, ఇది మూర్ఛకు దారితీస్తుంది. శారీరక గాయం  
యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లో, రక్తస్రావం మొత్తాన్ని తగ్గించడానికి శరీరం  
రక్తపోటు మరియు హృదయ స్పందన రేటును తగ్గిస్తుంది, ఇది మూర్ఛకు  
కారణమవుతుంది. 2. సిట్యుయేషనల్ సింకోప్ ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితి సింకోపాల్  
ఎపిసోడ్‌కు ట్రిగ్గర్‌గా పనిచేసినప్పుడు సిట్యుయేషనల్ మూర్ఛ సంభవిస్తుంది:  
మూత్రవిసర్జన మలవిసర్జన బలవంతంగా దగ్గు తుమ్ములు మింగడం వ్యాయామం అనంతర  
నిర్జలీకరణం తీవ్రమైన భావోద్వేగ ఒత్తిడి ఆందోళన భయం నొప్పి ఆకలి ఎక్కువ  
ఆక్సిజన్ మరియు ఆక్సిజన్ తీసుకోవడం చాలా కార్బన్ డయాక్సైడ్ చాలా త్వరగా  
వదిలించుకోవటం. 3. కార్డియోజెనిక్ సింకోప్ వివిధ గుండె పరిస్థితులు మూర్ఛకు  
కారణమవుతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: గుండె చాలా వేగంగా కొట్టుకోవడం లేదా చాలా  
నెమ్మదిగా కొట్టుకోవడం గుండె కవాటాల అసాధారణతలు గుండె కండరాలకు సంబంధించిన  
విస్తృతమైన వ్యాధి గుండె నుండి రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకోవడం  
  
మా విస్తృతమైన గుండె సంరక్షణ పరిధితో మీ హృదయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి.  
ఇప్పుడు అన్వేషించండి! 4. ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్ సింకోప్ ఇది క్రింది  
కారణాల వల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసరణ తగ్గడం వల్ల స్పృహ కోల్పోవడం:  
  
వాల్యూమ్ క్షీణత: తగినంత ద్రవం తీసుకోవడం (వేడి వాతావరణం), విరేచనాలు,  
వాంతులు మొదలైనవి. డ్రగ్-ప్రేరిత ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్: ఆల్కహాల్,  
వాసోడైలేటర్స్, డైయూరిటిక్స్ మరియు బీటా-అడ్రినెర్జిక్ బ్లాకర్స్ నాడీ  
వ్యవస్థ యొక్క వ్యాధులు: వీటిలో పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి (ప్రభావించే  
ప్రగతిశీల రుగ్మత) శరీరంలో వణుకు పుట్టించే నాడీ వ్యవస్థ), లెవీ బాడీ  
డిమెన్షియా (మతిమరుపుకు దారితీసే ప్రోటీన్ యొక్క అసాధారణ నిల్వలతో సంబంధం  
ఉన్న వ్యాధి), మధుమేహం, అమిలోయిడోసిస్ (అవయవాలలో అమిలోయిడ్స్ అని పిలువబడే  
ప్రోటీన్‌ల నిర్మాణం) మరియు వెన్నుపాము గాయాలు.  
  
ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ 11వ తేదీని ప్రపంచ పార్కిన్సన్స్ డేగా పాటిస్తారు.  
పరిస్థితిపై అవగాహన పెంచడమే లక్ష్యం. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి. ఇక్కడ నొక్కండి! 5. న్యూరోలాజిక్ సింకోప్ ఇది నాడీ  
సంబంధిత పరిస్థితుల వల్ల కలుగుతుంది: మూర్ఛ స్ట్రోక్ మైగ్రేన్ మెదడులో  
సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) అసాధారణంగా ఏర్పడటం. 6. పోస్చురల్  
ఆర్థోస్టాటిక్ టాచీకార్డియా సిండ్రోమ్ (POTS) ఇది చాలా వేగవంతమైన హృదయ  
స్పందన రేటు (టాచీకార్డియా) వల్ల వస్తుంది, ఇది ఒక వ్యక్తి కూర్చున్న  
తర్వాత లేదా పడుకున్న తర్వాత నిలబడి ఉన్నప్పుడు జరుగుతుంది. సాధారణంగా ఒక  
వ్యక్తి నిలబడితే, నరాలు బిగుతుగా ఉండేందుకు కింది భాగంలోని రక్తనాళాలకు  
సంకేతాలను పంపుతాయి. బిగించే నాళాలు గురుత్వాకర్షణకు వ్యతిరేకంగా  
పనిచేస్తాయి, కాళ్ళలో రక్తం సేకరించకుండా చేస్తుంది. మెదడుకు తగినంత రక్త  
ప్రసరణ లేకపోతే, ఒక వ్యక్తి నిలబడిన ప్రతిసారీ తేలికగా అనిపించవచ్చు లేదా  
బయటకు వెళ్లిపోతాడు.  
  
ఈ పరిస్థితి మహిళల్లో సర్వసాధారణం, కానీ ఇది పురుషులలో కూడా సంభవించవచ్చు.  
7. ఇతర కారణాలు మూర్ఛ యొక్క తక్కువ సాధారణ కారణాలు: హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ  
రక్తంలో చక్కెర) హైపోక్సియా (ప్రాణవాయువు తగ్గడం) రోగలక్షణ రక్తహీనత  
గుండెలో కణితి తీవ్ర భయాందోళనలు మీకు తెలుసా? మూడింట ఒక వంతు రోగులలో మూర్ఛ  
యొక్క కారణం తెలియదు. ఆందోళన మరియు తీవ్ర భయాందోళనల గురించి బాగా అర్థం  
చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి! మూర్ఛకు ప్రమాద కారకాలు  
  
వృద్ధులలో మూర్ఛ (మూర్ఛ) సాధారణం, కానీ కార్డియాక్ వ్యాధి లేని యువకులు  
నిలబడి ఉన్నప్పుడు మూర్ఛను అనుభవించవచ్చు లేదా నిర్దిష్ట ఒత్తిడి లేదా  
పరిస్థితుల ట్రిగ్గర్‌లను కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
ప్రమాద కారకాలు: వయస్సు > 65 సంవత్సరాలు పురుష లింగం స్ట్రక్చరల్ హార్ట్  
డిసీజ్ గుండె వైఫల్యం మూర్ఛ లేదా గుండె సంబంధిత పరిస్థితుల కుటుంబ చరిత్ర  
మూర్ఛ సంబంధిత గాయం హైపర్‌టెన్షన్ దడ అసాధారణ ECG రక్తంలో ట్రోపోనిన్  
స్థాయిలు (ఇటీవలి గుండెపోటుకు సూచిక)  
  
గుండెపోటుకు సంబంధించిన లక్షణాలు, కారణాలు, ప్రమాద కారకాలు మరియు చికిత్స  
గురించి వివరంగా తెలుసుకోండి. ఇది ఇప్పుడు చదవండి!  
  
మూర్ఛ యొక్క నిర్ధారణ  
  
మూర్ఛ (సింకోప్) ప్రాణాంతకం కాకపోవచ్చు, కానీ పునరావృతమయ్యే సింకోపాల్  
ఎపిసోడ్‌లు ఆందోళనకు కారణం కావచ్చు. తదుపరి ఎపిసోడ్‌లను నివారించడానికి  
సింకోప్ యొక్క అసలు కారణాన్ని నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. మూర్ఛ నిర్ధారణలో  
ఇవి ఉంటాయి: A. వైద్య చరిత్ర ఒక సింకోపాల్ ఎపిసోడ్ యొక్క ఎటియాలజీని  
నిర్ణయించడంలో సమగ్ర చరిత్ర విలువైన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. ప్రస్తుత  
మందులు మరియు మధుమేహం, గుండె జబ్బులు లేదా మానసిక అనారోగ్యం వంటి ముందుగా  
ఉన్న వైద్య పరిస్థితుల గురించిన సమాచారం మూర్ఛ యొక్క కారణాన్ని  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. B. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్షలు నాడీ సంబంధిత  
మరియు గుండె సంబంధిత పరీక్షల ద్వారా రోగి యొక్క ముఖ్యమైన సంకేతాలను  
పరిశీలించడంపై దృష్టి పెట్టాలి. లయ భంగం లేదా తక్కువ రక్తపోటు మూర్ఛకు  
కారణమైందో లేదో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్ మీ హృదయ స్పందన రేటు మరియు  
రక్తపోటును కొలుస్తారు. ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్ కోసం పరీక్షించడానికి  
రక్తపోటును కొలిచేటప్పుడు మీరు కూర్చోవడానికి లేదా నిలబడమని అడగవచ్చు. సి.  
మూర్ఛను ప్రభావవంతంగా నిర్ధారించడానికి ఇన్వెస్టిగేషన్స్ పరీక్షలు:  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG): ECG అనేది గుండె నుండి విద్యుత్ సిగ్నల్‌ను  
రికార్డ్ చేసే విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్న మరియు చవకైన పద్ధతి మరియు  
అసాధారణ గుండె లయలు మరియు ఇతర గుండె సమస్యల వంటి సింకోప్‌ల సంభావ్య మరియు  
నిర్దిష్ట కారణాల గురించి సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. . ఎఖోకార్డియోగ్రామ్: ఈ  
పరీక్ష గుండెను వీక్షించడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్‌ను ఉపయోగిస్తుంది  
మరియు వివరించలేని మూర్ఛ మరియు సానుకూల గుండె చరిత్ర లేదా అసాధారణ ECG ఉన్న  
రోగులలో ఉపయోగించబడుతుంది. ట్రెడ్‌మిల్ టెస్ట్ (TMT): వ్యాయామం చేసే సమయంలో  
గుండె లయలను అధ్యయనం చేసే వ్యాయామ ఒత్తిడి పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు.  
మీరు ట్రెడ్‌మిల్‌పై నడుస్తున్నప్పుడు లేదా జాగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఇది  
సాధారణంగా నిర్వహించబడుతుంది. రక్త పరీక్షలు: ఇవి రక్తహీనత కోసం తనిఖీ  
చేయడానికి పూర్తి రక్త గణన (CBC) వంటి సాధారణ రక్త పరీక్షలు, ఇవి మూర్ఛకు  
కారణమవుతాయి లేదా దోహదపడతాయి. టిల్ట్ టేబుల్ టెస్ట్: సింకోప్‌తో సంబంధం  
ఉన్న గుండె సమస్యలు లేనప్పుడు ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. పరీక్ష సమయంలో, రోగి  
వివిధ కోణాల్లో పైకి వంగి, స్థానాలను మార్చే టేబుల్‌పై వారి వెనుకభాగంలో  
చదునుగా పడుకోమని అడుగుతారు మరియు ఒక సాంకేతిక నిపుణుడు గుండె లయలు మరియు  
రక్తపోటును పర్యవేక్షిస్తారు, వారి భంగిమను మార్చడం వారిని ప్రభావితం  
చేస్తుందో లేదో చూస్తారు. రక్త పరిమాణం నిర్ధారణ: ఈ పరీక్ష వ్యక్తి యొక్క  
లింగం, ఎత్తు మరియు బరువు ఆధారంగా శరీరంలో సరైన మొత్తంలో రక్తం ఉందో లేదో  
నిర్ధారిస్తుంది. రక్త పరిమాణాన్ని కొలవడం అనేది మూర్ఛ యొక్క తెలియని  
కారణాలతో వ్యక్తులలో మూర్ఛ యొక్క విధానాలను వివరించవచ్చని అధ్యయనాలు  
చూపిస్తున్నాయి. రిథమ్ మానిటరింగ్: హార్ట్ రిథమ్ మానిటరింగ్ అనేది సాధారణ  
ECGతో వచ్చి గుర్తించబడని మరియు వచ్చే రిథమ్ సమస్యలను నిర్ధారించడానికి  
సిఫార్సు చేయబడవచ్చు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హోల్టర్ మానిటర్: ఇది 24 లేదా 48  
గంటల పాటు ఇంట్లో సాధారణ రోజువారీ కార్యకలాపాలను చేస్తున్నప్పుడు మీ గుండె  
లయను పర్యవేక్షించే పరికరం. ఈవెంట్ రికార్డర్: సింకోపాల్ ఎపిసోడ్‌తో  
అనుబంధించబడిన రిథమ్ సమస్యలను క్యాప్చర్ చేయడానికి ఈవెంట్ రికార్డర్  
సిఫార్సు చేయబడవచ్చు. ఇంప్లాంటబుల్ లూప్ రికార్డర్: ఇది ఎక్కువ కాలం అంటే  
18 నుండి 24 నెలల వరకు రిథమ్‌లను పర్యవేక్షించడానికి ఒక మార్గాన్ని  
అందిస్తుంది. ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ అధ్యయనం: మీకు గుండె జబ్బులు ఉన్నట్లయితే  
లేదా మీకు రిథమ్ సమస్యలు ఉంటే ఎలక్ట్రోఫిజియాలజీ అధ్యయనం (EPS)  
నిర్వహించబడవచ్చు. నియంత్రిత, సురక్షితమైన పరిస్థితులలో అసాధారణ లయలకు  
గ్రహణశీలతను అంచనా వేయవచ్చు. ఎలెక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రామ్: ఇది మెదడులోని  
విద్యుత్ కార్యకలాపాల కొలతను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మూర్ఛలను నిర్ధారించడానికి  
ఉపయోగించబడుతుంది కానీ వివరించలేని "కూలిపోవటం" సంఘటనల మూల్యాంకనంలో భాగం  
కావచ్చు. హేమోడైనమిక్ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష గుండె కండరాల సంకోచం మరియు శరీరం  
అంతటా రక్తాన్ని పంప్ చేసినప్పుడు రక్త నాళాల లోపల రక్త ప్రవాహాన్ని మరియు  
ఒత్తిడిని తనిఖీ చేస్తుంది. అటానమిక్ రిఫ్లెక్స్ టెస్టింగ్: రక్త పీడనం,  
రక్త ప్రవాహం, హృదయ స్పందన రేటు, చర్మ ఉష్ణోగ్రత మరియు కొన్ని ఉద్దీపనలకు  
ప్రతిస్పందనగా చెమటను పర్యవేక్షించే పరీక్షల శ్రేణి మూర్ఛకు కారణమయ్యే నరాల  
నష్టం ఉందా లేదా అని తనిఖీ చేయబడుతుంది. నీకు తెలుసా? కొన్నిసార్లు,  
కార్టిసాల్ అనే హార్మోన్ పడిపోవడం వల్ల మూర్ఛపోవచ్చు. తక్కువ కార్టిసాల్  
పరీక్ష గురించి మీ వైద్యుడిని అడగండి. నిపుణుడు సందర్శించడానికి మీ  
పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
స్పృహ కోల్పోవడం వల్ల సింకోప్ గాయాలు కలిగిస్తుంది. మూర్ఛ యొక్క ఏదైనా  
అంతర్లీన కారణాన్ని నిర్ధారించగల వైద్యులు మరియు దానికి చికిత్స చేయగలరు:  
  
సాధారణ వైద్యులు కార్డియాలజిస్టులు న్యూరాలజిస్టులు  
  
కార్డియాలజిస్ట్ అంటే గుండె జబ్బులు మరియు గుండె అసాధారణతలను అధ్యయనం చేయడం  
లేదా చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. ఒక న్యూరాలజిస్ట్ అనేది  
నరాల మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క రుగ్మతలకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు.  
  
గమనిక: సింకోప్ అనేది గుండె లేదా మెదడు రుగ్మత వంటి మరింత తీవ్రమైన వాటికి  
సంకేతం. మూర్ఛపోయిన తర్వాత ఎటువంటి ఆలస్యం చేయకుండా మా ప్రపంచ స్థాయి  
వైద్యుడి నుండి సలహా పొందండి, ప్రత్యేకించి మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ లేని  
పక్షంలో. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! మూర్ఛ నివారణ  
  
పునరావృత మూర్ఛ జీవిత నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతుంది మరియు బలహీనత స్థాయి  
సింకోప్ ఫ్రీక్వెన్సీకి అనులోమానుపాతంలో ఉంటుంది. తదుపరి సింకోపాల్  
ఎపిసోడ్‌ను నివారించడానికి గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు: 1. సరిగ్గా  
తినండి సాధారణ భోజనం చేయండి మరియు తక్కువ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా  
మూర్ఛకు కారణమవుతాయి కాబట్టి భోజనాన్ని దాటవేయవద్దు. మీ రక్తపోటు తగ్గకుండా  
ద్రవాలను నిలుపుకోవడం ద్వారా మీ రక్త పరిమాణాన్ని విస్తరిస్తుంది కాబట్టి  
మీ ఉప్పు తీసుకోవడం పెంచండి. 2. మీ ట్రిగ్గర్‌లను తెలుసుకోండి మీకు  
సింకోప్‌కు కారణమేమిటో అర్థం చేసుకోవడం మరియు దానిని నివారించడం  
భవిష్యత్తులో ఎపిసోడ్‌లను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ ఎపిసోడ్‌ల  
కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి మరియు డాక్టర్  
సూచించిన విధంగా మీ అన్ని మందులను సకాలంలో తీసుకోండి. 3. ప్రీసింకోప్  
లక్షణాలను నిర్వహించండి మీరు మూర్ఛ యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభమైనట్లు  
అనిపించినప్పుడు పడుకోండి మరియు మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువగా శ్రమించకండి.  
ఎక్కువ శ్రమ పడకండి మరియు మీరు ఒక ప్రదేశంలో ఎక్కువసేపు నిలబడితే మీ  
కాళ్ళను కదులుతూ ఉండేలా చూసుకోండి. మీరు లెగ్ క్రాసింగ్, స్క్వాటింగ్ మరియు  
కాళ్లు మరియు పిరుదులను బిగించడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలను కూడా  
ప్రయత్నించవచ్చు. 4. కంప్రెషన్ మేజోళ్ళు ఉపయోగించండి, కాళ్ళకు వ్యతిరేకంగా  
ఒత్తిడిని కలిగించడం ద్వారా, కుదింపు మేజోళ్ళు సిరల వ్యాసాన్ని తగ్గిస్తాయి  
మరియు కాళ్ళలో రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతాయి. 5. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి  
నిర్జలీకరణం అనేది మూర్ఛ యొక్క అతి ముఖ్యమైన ఇంకా నిర్లక్ష్యం చేయబడిన  
కారణాలలో ఒకటి. మిమ్మల్ని మీరు అల్పంగా హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడానికి రోజుకు  
కనీసం 2 లీటర్ల నీరు త్రాగండి. 6. సుదీర్ఘమైన మరియు వేడి జల్లులను  
నివారించండి వేడి వలన రక్తం ఉపరితల కణజాలాలకు మారుతుంది మరియు వేడి నీరు  
రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది, తద్వారా రక్తపోటు తగ్గుతుంది. 7. మీ ఆందోళనను  
ఎదుర్కోండి మీకు ఆందోళన ఉంటే మూర్ఛను నివారించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండేలా  
చూసుకోండి. ధ్యానం, యోగా లేదా వ్యాయామంతో మీ ఆందోళనను నిర్వహించే మార్గాలను  
కనుగొనండి.  
  
యోగా కేవలం వ్యాయామం కంటే ఎక్కువ. యోగా యొక్క 12 ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి  
మరింత చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి! 8. ధూమపానం మానేయడం పొగాకు రక్త నాళాలు  
కుంచించుకుపోయేలా చేస్తుంది మరియు నిలబడి ఉన్నట్లయితే అది ఆర్థోస్టాటిక్  
మూర్ఛను ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
మీరు ఈ ప్రాణాంతకమైన అలవాటును విడిచిపెట్టాలని కోరుకుంటే మా ధూమపాన విరమణ  
పరిధిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడే బ్రౌజ్ చేయండి!  
  
మూర్ఛ యొక్క చికిత్స  
  
అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స అనేది మూర్ఛలో చికిత్స యొక్క దృష్టి. తీవ్రమైన  
ఎపిసోడ్ సమయంలో, రోగులను త్వరగా కూర్చోబెట్టాలి లేదా పడుకోవాలి మరియు  
కాళ్ళను పైకి లేపడం కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మూర్ఛ నుండి అకస్మాత్తుగా  
పడిపోయే సమయంలో తగిలిన ఏవైనా గాయాలకు చికిత్స తక్షణమే ఇవ్వాలి. మూర్ఛ యొక్క  
రకాలపై ఆధారపడి చికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి: 1. వాసోవగల్ మూర్ఛ కన్జర్వేటివ్  
చర్యలు వాటికి కారణమైన పరిస్థితులను లేదా ఉద్దీపనలను నివారించడం, ఉప్పు  
మరియు ద్రవాల వినియోగాన్ని పెంచడం మరియు జీవనశైలి మార్పులను చేయడం. ఇతర  
పద్ధతులలో ఇవి ఉన్నాయి: డ్రగ్ థెరపీ: సాంప్రదాయిక చర్యలు విఫలమైతే ఉపయోగపడే  
వాసోవాగల్ మూర్ఛ కోసం చాలా ఏజెంట్లు సూచించబడ్డాయి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
బీటా-బ్లాకర్స్ సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్ ఇన్హిబిటర్స్ హైడ్రో  
ఫ్లూడ్రోకోర్టిసోన్ ప్రోమాటైన్ ఫ్లూడ్రోకార్టిసోన్ ఆల్ఫా అగోనిస్ట్స్  
టిల్ట్ ట్రైనింగ్: ఇది నిటారుగా సాగుతుంది భంగిమ మరియు మూర్ఛ యొక్క అధిక  
లక్షణాలు ఉన్న రోగులలో సిఫార్సు చేయబడింది. నియమానికి కట్టుబడి ఉండటంతో  
దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనం ఇంకా ప్రదర్శించబడలేదు. పరికర చికిత్స: పరిమిత ఇంకా  
బలవంతపు యాదృచ్ఛిక, నియంత్రిత ట్రయల్ డేటా ఆధారంగా, కరోటిడ్ సైనస్  
సిండ్రోమ్‌లో శాశ్వత గమనం సూచించబడుతుంది మరియు ఈ ప్రతిస్పందన వైద్యపరంగా  
సింకోప్‌గా వ్యక్తమవుతుంది. 2. ఆర్థోస్టాటిక్ హైపోటెన్షన్ ఈ రకమైన మూర్ఛ  
యొక్క చికిత్స సాధారణంగా సంప్రదాయబద్ధంగా ఉంటుంది: నిద్ర మరియు కూర్చున్న  
స్థానం నుండి నెమ్మదిగా పైకి లేవడం మూత్రవిసర్జన, మరియు వాసోడైలేటర్స్ వంటి  
మందులను నివారించడం, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి కుదింపు నిల్వలను  
ఉపయోగించడం నిర్జలీకరణానికి గురైన రోగులలో ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు  
నిర్వహించలేనివి ప్రోటామైన్ ఉపయోగించడం. కేసులు. 3. కార్డియాక్ సింకోప్  
అంతర్లీన పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడం ఈ రకమైన మూర్ఛ యొక్క లక్ష్యం. మూర్ఛ  
మరియు అంతర్లీన గుండె జబ్బు ఉన్న రోగులకు వారి వైద్యుడు మరియు  
కార్డియాలజిస్ట్‌తో క్రమం తప్పకుండా అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. చికిత్స  
యొక్క లక్ష్యాలు మరణాలు, గాయాలు మరియు పునరావృతాలను తగ్గించడం. ఇది  
సాధ్యమైనప్పుడు అంతర్లీన కారణాన్ని సరిదిద్దడానికి చికిత్స ఉత్తమంగా  
నిర్దేశించబడుతుంది. నెమ్మదిగా లేదా వేగవంతమైన హృదయ స్పందనల వంటి  
పరిస్థితుల్లో పేస్‌మేకర్‌ను చేర్చడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.  
  
ఆరోగ్యకరమైన హృదయం ఆరోగ్యవంతమైన శరీరానికి కీలకం. మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుకోవడానికి చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు తెలుసుకోండి.  
  
మూర్ఛ కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
మూర్ఛ (సింకోప్) తీవ్రమైన అంతర్లీన ఆరోగ్య పరిస్థితి వల్ల సంభవించవచ్చు,  
కాబట్టి, ఏదైనా మూలికలు లేదా సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మూర్ఛ యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లతో మీకు సహాయపడే  
కొన్ని గృహ నివారణలు: A. పోషకాహారం మరియు సప్లిమెంట్స్ ఒమేగా-3 కొవ్వు  
ఆమ్లాలు: చేప నూనె వంటివి మంటను తగ్గించడంలో మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. సాల్మన్ లేదా హాలిబట్ వంటి చల్లని నీటి చేపలు  
కూడా మంచి వనరులు.  
  
ఒమేగా-3 మరియు ఫిష్ ఆయిల్ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి, మీ  
ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోండి. ఇప్పుడు కొను! ఆల్ఫా-లిపోయిక్ యాసిడ్: ఇది  
యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. థైరాయిడ్ హార్మోన్  
తీసుకునే వ్యక్తులు ఆల్ఫా-లిపోయిక్ యాసిడ్ తీసుకునే ముందు వారి వైద్యులను  
అడగాలి. ఎల్-అర్జినైన్: ఇది మంచి ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే  
యాంటీఆక్సిడెంట్. గుండెపోటు, గుండె జబ్బులు, తక్కువ రక్తపోటు లేదా రక్త  
ప్రసరణ సమస్యల చరిత్ర ఉన్న వ్యక్తులు ఎల్-అర్జినైన్ తీసుకునే ముందు వారి  
వైద్యులతో మాట్లాడాలి. తృణధాన్యాలు: బీన్స్ మరియు తృణధాన్యాలు వంటి అధిక  
ఫైబర్ ఆహారాలను జోడించండి. చేపలు మరియు చికెన్ వంటి లీన్ ప్రోటీన్ మాంసం  
కూడా మంచి ఎంపికలు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది మరియు  
రక్తపోటులో ఒక్కసారిగా పడిపోవడానికి కారణం కాదు.  
  
తృణధాన్యాలు మీరు ఆరోగ్యంగా మరియు స్లిమ్‌గా ఉండటానికి ఎలా సహాయపడతాయో  
చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! B. మూలికలు శరీరాన్ని బలోపేతం  
చేయడానికి మరియు వ్యాధుల చికిత్సకు మూలికలు ఉపయోగించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ,  
మూలికలు దుష్ప్రభావాలను ప్రేరేపిస్తాయి మరియు ఇతర మూలికలు, సప్లిమెంట్లు  
లేదా మందులతో సంకర్షణ చెందుతాయి. ఏదైనా కొత్తగా ప్రారంభించే ముందు  
ఎల్లప్పుడూ మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. చాలా ప్రయోజనకరమైనవిగా నిరూపించబడే  
వాటిలో కొన్ని: గ్రీన్ టీ: ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి మీ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.  
బ్లూబెర్రీ: ఇది మంచి ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్.  
ఇవి రక్తస్రావం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి, ప్రత్యేకించి మీరు బ్లడ్ థిన్నర్స్  
కూడా తీసుకుంటే. ఆపిల్ పళ్లరసం వెనిగర్: మైకము యొక్క ఒక సాధారణ కారణం  
తక్కువ రక్తంలో చక్కెర, కానీ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మధుమేహం సంరక్షణలో ఒక  
అధ్యయనం ప్రకారం, దానికి సహాయపడవచ్చు. అల్లం (అడ్రాక్): అల్లం వికారం  
తగ్గించడంతో పాటు చాలా ఆశ్చర్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది, ఇది సింకోపల్  
ఎపిసోడ్‌కు ముందు లక్షణాలను ప్రతిపాదిస్తుంది. మూర్ఛ యొక్క సంక్లిష్టతలు  
  
మూర్ఛ (సింకోప్) అనేది ప్రాణాంతక వ్యాధికి సంకేతం కాదు, ప్రత్యేకించి అది  
ఒక్కసారి మాత్రమే జరిగితే. మూర్ఛ యొక్క సమస్యలు పడిపోవడం లేదా మూర్ఛపోవడం  
వల్ల గాయాలు లేదా పగుళ్లు. మూర్ఛలోకి వెళ్ళే యువకుల కంటే వృద్ధులకు గాయం  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నీకు తెలుసా? మూర్ఛ అనేది COVID-19 యొక్క సాధారణ  
అభివ్యక్తి కాదు, కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది సంభవించవచ్చని కొన్ని  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మూర్ఛ కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
కొన్ని చికిత్సలు కొనసాగుతున్న చికిత్సకు విరుద్ధంగా ఉండవచ్చు కాబట్టి  
ఏదైనా పరిపూరకరమైన లేదా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను ప్రారంభించే ముందు మీ  
వైద్యుని నుండి ఆమోదం పొందాలని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు, మూర్ఛను నిర్వహించడంలో లేదా నిరోధించడంలో ప్రయోజనకరంగా  
నిరూపించబడతాయి: 1. హోమియోపతి సింకోప్‌ను హోమియోపతి ద్వారా చికిత్స  
చేస్తారు మరియు “సరైన” హోమియోపతి నివారణకు వివరణాత్మక నిర్దిష్ట సూచన  
అవసరం. అనుభవజ్ఞుడైన మరియు ధృవీకరించబడిన హోమియోపతి మీ వ్యక్తిగత రాజ్యాంగం  
మరియు లక్షణాలను అంచనా వేస్తారు, ఆపై నివారణలను సిఫార్సు చేస్తారు. ఇప్పుడు  
అన్వేషించండి! 2. ఆక్యుపంక్చర్ సింకోప్ చికిత్సకు ఆక్యుపంక్చర్  
సహాయపడవచ్చు. ఆక్యుపంక్చర్ యిన్ మరియు యాంగ్‌లను నియంత్రించడానికి  
సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తుందని అధ్యయనాలు చూపించాయి, ఇది శరీర ద్రవాల  
పునరుత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు ప్రసరణను తిరిగి నింపుతుంది మరియు  
పునరుద్ధరిస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ తరచుగా దుష్ప్రభావాలు లేదా సంక్లిష్టతలను  
కలిగించదు, అయితే కొంతమంది వ్యక్తులు ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్సల సమయంలో  
మూర్ఛపోవచ్చు, ఇది తీవ్రమైన సమస్యగా పరిగణించబడదు. 3. మసాజ్ థెరపీ  
విశ్రాంతి మరియు స్వీయ-చికిత్స కోసం మీరు మీ శరీరం యొక్క ఆక్యుప్రెషర్  
పాయింట్లను సక్రియం చేయవచ్చు. కానీ మసాజ్ చేయడం అనేది మరింత ఆహ్లాదకరమైన  
మరియు విశ్రాంతిని కలిగించే కార్యకలాపం, ఇది ప్రశాంత భావాన్ని  
ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు షార్ట్-సర్క్యూట్ మైకానికి సహాయపడుతుంది. మీరు  
ఆత్రుతగా భావించే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, లావెండర్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్‌తో  
ఓదార్పు మసాజ్ మీకు సహాయపడవచ్చు.  
  
ఆ ఉద్రిక్త కండరాలను వదిలించుకోవడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మా  
బాడీ మసాజర్‌ల శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని నింపండి! తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలు 1. మూర్ఛ మరియు మూర్ఛ మధ్య తేడా ఉందా? 2. సింకోప్ తర్వాత  
నిపుణుడిని చూడటం ఎందుకు ముఖ్యం? 3. మూర్ఛ నా జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం  
చేస్తుంది? 4. వెర్టిగో మూర్ఛకు కారణమవుతుందా? 5. రక్తం కనిపించడం వల్ల  
మూర్ఛ వస్తుందా? ప్రస్తావనలు Grossman SA, Badireddy M. Syncope. [2022  
జూన్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. బెండిట్ డి, మరియు  
ఇతరులు. మూర్ఛ (మూర్ఛ). 3421 V26. అక్టోబరు 2022. జీన్‌మోనోడ్ ఆర్, సాహ్ని  
డి, సిల్బర్‌మాన్ ఎం. వాసోవగల్ ఎపిసోడ్. [2022 జూలై 18న నవీకరించబడింది].  
ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. ఉప్పూర్ RB, పటేల్ K. సిన్‌కోప్: వివిధ క్లినికల్  
పరిశోధనల యొక్క డయాగ్నస్టిక్ దిగుబడి. క్యూరియస్. 2022 మార్చి  
29;14(3):e23596. మూర్ఛ యొక్క నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం 2018 ESC  
మార్గదర్శకాలు. యూరోపియన్ హార్ట్ జర్నల్ (2018) 39, 1883–1948. సింకోప్‌కు  
కారణమేమిటి? మూర్ఛ (మూర్ఛ). Heart.org. జూన్ 2017. Momodu II, Okafor CN.  
ఆర్థోస్టాటిక్ సింకోప్. [2022 జూలై 4న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి-. కె వెంకట, మరియు ఇతరులు. సింకోప్: వర్గీకరణ మరియు ప్రమాద  
స్తరీకరణ. జర్నల్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ 63 (2014) 171–177. ఫౌడ్-తారాజీ ఎఫ్,  
కాల్కట్టి జె, క్రిస్టియన్ ఆర్, ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ ఆర్, డిపాల్ ఎమ్.  
సింకోప్‌ని నిర్ధారించడంలో ఒక సాధనంగా బ్లడ్ వాల్యూమ్ కొలత [ప్రచురించబడిన  
దిద్దుబాటు యామ్ జె మెడ్ సైన్స్‌లో కనిపిస్తుంది. 2016 నవంబర్;352(5):543].  
యామ్ జె మెడ్ సైన్స్. 2007;334(1):53-56. ఉద్యావర్ ఎ, మరియు ఇతరులు.  
రిఫ్లెక్స్ వాసోవగల్ సింకోప్ యొక్క మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ-ఒక సమీక్ష.  
ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ కార్డియాలజీ 3(1) 34–46, 2022. డి ఫ్రీటాస్  
RF, టోర్రెస్ SC, మార్టిన్-సాంచెజ్ FJ, కార్బో AV, లారియా G, న్యూన్స్ JPL.  
మూర్ఛ మరియు COVID-19 వ్యాధి - ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. ఆటోన్ న్యూరోస్కీ.  
2021;235:102872. సక్లాని పి, క్రాన్ ఎ మరియు ఇతరులు. సింకోప్.  
సర్క్యులేషన్. 2013;127:1330–1339. మోర్గాన్, జోవన్నా మరియు ఇతరులు. టైప్ 2  
డయాబెటిస్ నిర్వహణలో ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ యొక్క సంభావ్యత. ఇంటర్నేషనల్  
జర్నల్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ రీసెర్చ్ 2016, 5(6): 129-134. డెంగ్ S. సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాల భేదం ఆధారంగా మూర్ఛ యొక్క ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్స. J ట్రాడిట్  
చిన్ మెడ్. 1990;10(3):182-188.  
  
==================================================  
  
కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి NAFLD, స్టీటోసిస్, హెపాటిక్ స్టీటోసిస్ మరియు ఫ్యాటీ  
లివర్ హెపటైటిస్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు  
  
కాలేయం మానవ శరీరంలో కీలకమైన అవయవం, ఇది జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి,  
జీర్ణక్రియ, నిర్విషీకరణ మరియు విటమిన్ నిల్వ వంటి ఇతర విధులకు మద్దతు  
ఇస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అనేది కాలేయ కణాలలో అసాధారణ మొత్తంలో కొవ్వు  
చేరడం, ఇది కాలేయ పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది.  
  
కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి అధిక ఆల్కహాల్ వినియోగం లేదా ఇతర కారణాల వల్ల  
సంభవించవచ్చు, దీనిని నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (NAFLD) అంటారు.  
ప్రారంభ దశలో తమకు NAFLD ఉందని చాలా మందికి తెలియదు. ఇది కాలేయ వైఫల్యానికి  
పురోగతి విషయంలో మాత్రమే లక్షణాలు లేదా సంకేతాలను అందిస్తుంది.  
  
ఊబకాయం, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి దాని ప్రమాద  
కారకాల యొక్క పెరుగుతున్న ప్రాబల్యంతో NAFLD సర్వసాధారణంగా మారింది.  
  
NAFLD చికిత్స కారణం మరియు వ్యాధి ఎంతవరకు పురోగమించింది అనే దానిపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. క్రమమైన వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, బరువును  
నిర్వహించడం మరియు రక్తంలో చక్కెర మరియు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రణలో ఉంచడం  
వంటి జీవనశైలి మార్పులు ఈ పరిస్థితిని నిర్వహించడానికి మూలస్తంభం. తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో కాలేయ మార్పిడి అవసరం కావచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ రకాలు  
ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధిని స్థూలంగా 2 రకాలుగా వర్గీకరించారు. ఇవి:  
  
1. ఆల్కహాల్-రిలేటెడ్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (AFLD) ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్  
 డిసీజ్ అధిక మొత్తంలో ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల వస్తుంది.  
  
2. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ (NAFLD) నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ  
 లివర్ డిసీజ్ (NAFLD) మద్యపానానికి సంబంధించినది కాదు. మేము ఈ రకంపై  
 వివరంగా దృష్టి పెడతాము. NAFLD మరింతగా వర్గీకరించబడింది: కొవ్వు  
 కాలేయం (వివిక్త కొవ్వు కాలేయం లేదా IFL) నాన్-ఆల్కహాలిక్  
 స్టీటోహెపటైటిస్ (NASH)  
  
వివిక్త కొవ్వు కాలేయం మరియు NASH రెండింటిలోనూ కాలేయ కణాలలో అధిక మొత్తంలో  
కొవ్వు ఉంటుంది, కానీ, అదనంగా, NASH లో కాలేయంలో మంట ఉంటుంది మరియు  
ఫలితంగా, కాలేయ కణాలు దెబ్బతిన్నాయి మరియు మచ్చ కణజాలం ద్వారా భర్తీ  
చేయబడతాయి. . సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు  
(లు) కాలేయ మూత్రపిండాలు ప్యాంక్రియాస్ వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 25.24%  
(NAFLD) భారతదేశం: 9-32% (NAFLD) అనుకరించే పరిస్థితులు ఆల్కహాలిక్ కాలేయ  
వ్యాధి అనియంత్రిత రకం 1 మధుమేహం విల్సన్ వ్యాధి హెపటైటిస్ సి (ముఖ్యంగా  
జెనోటైప్ 3) ఔషధ ప్రేరిత స్టీటోసిస్ (అమియోడారోన్, మెథోట్రెక్సేట్,  
టామోక్సిఫెన్, గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు, వాల్‌ప్రోయేట్, హెచ్‌ఐవికి యాంటీ  
రెట్రోవైరల్ ఏజెంట్లు) రెయె సిండ్రోమ్ మైటోకాన్డ్రియాల్ హెపాటోపాథీస్  
క్వాషియోరియోస్టేరోపాతీస్ మైటోకాన్డ్రియాల్ హెపాటోపాతీస్ స్టెర్ స్టోరేజ్  
డిసీజ్ (లైసోసోమల్ యాసిడ్ లిపేస్ లోపం ) అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
రక్త పరీక్షలు: కాలేయ పనితీరు పరీక్ష (LFT), పూర్తి రక్త గణన (CBC), మరియు  
ఫాస్టింగ్ సీరం గ్లూకోజ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ఉదర అల్ట్రాసౌండ్, అబ్డామినల్  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT), మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI)  
లివర్ బయాప్సీ చికిత్స ఆహార మార్పులు వ్యాయామ నియమం బరువు తగ్గించే మందులు:  
ఓర్లిస్టాట్ బారియాట్రిక్ సర్జరీ ఆహార పదార్ధాలు: విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి,  
విటమిన్ డి కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌కు కాలేయ మార్పిడి మందులు:  
వైరల్ హెపటైటిస్‌కు అటోర్వాస్టాటిన్ మరియు లోవాస్టాటిన్ మందులు:  
లామివుడిన్, ఎంటెకావిర్‌టాప్‌సియోప్‌లో డిస్యూయాబ్‌డిక్‌స్యూయాబ్‌లో  
డైట్‌కావిర్‌టేక్స్ ప్రతిఘటన: రోసిగ్లిటాజోన్ మరియు పియోగ్లిటాజోన్ ఫ్యాటీ  
లివర్ డిసీజ్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి  
  
కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి నాలుగు దశల ద్వారా పురోగమిస్తుంది, వీటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: సాధారణ కొవ్వు కాలేయం: ఇది కాలేయంలో అదనపు కొవ్వు నిక్షేపణ మరియు  
పేరుకుపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది పురోగమించకపోతే సాధారణంగా ప్రమాదకరం  
కాదు. స్టీటోహెపటైటిస్: ఇది కొవ్వు నిక్షేపణతో పాటు కాలేయంలో వాపు  
ఉన్నప్పుడు సూచిస్తుంది. ఫైబ్రోసిస్: కాలేయంలో స్థిరమైన వాపు మచ్చలు  
ఏర్పడటం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ దశ ఏర్పడుతుంది. అయినప్పటికీ, కాలేయం  
ఇప్పటికీ సాధారణంగా పని చేస్తుంది. సిర్రోసిస్: ఈ దశలో, కాలేయం యొక్క  
మచ్చలు విస్తృతంగా మారాయి, కాలేయం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది.  
ఇది తీవ్రమైన దశ మరియు తిరిగి మార్చలేనిది.  
  
NAFLD తో సాధారణంగా ప్రారంభ దశల్లో ఎటువంటి లక్షణాలు ఉండవు. అయితే, కొన్ని  
సందర్భాల్లో, రోగి అలసిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు మరియు పొత్తికడుపు యొక్క  
కుడి ఎగువ భాగంలో అసౌకర్యాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు. సిర్రోసిస్‌లో (NAFLD యొక్క  
చివరి దశలు), ఈ క్రింది లక్షణాలను గమనించవచ్చు: బలహీనత లేదా అలసట ఉబ్బిన  
బొడ్డు కడుపు నొప్పి ఆకలి తగ్గడం బరువు తగ్గడం గందరగోళం మీ చర్మం కింద రక్త  
నాళాలు విస్తారిత పురుషులలో సాధారణ కంటే పెద్దవిగా ఉంటాయి ఎడెమా (వాపు),  
ముఖ్యంగా కాళ్ళలో పొత్తికడుపులో ద్రవం చేరడం (అస్సైట్స్) కామెర్లు కారణంగా  
చర్మం మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులో కనిపిస్తాయి ముదురు రంగు మూత్రం లేత మలం  
  
నీకు తెలుసా? ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వుల జీవక్రియకు  
సహాయపడే బిలిరుబిన్ అనే పదార్థాన్ని కాలేయం విసర్జిస్తుంది. ఇది రక్తం  
నుండి వ్యర్థాలు మరియు విష పదార్థాలను తొలగించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
పనిచేయని కాలేయం తగినంత మొత్తంలో బిలిరుబిన్‌ను విసర్జించదు మరియు కామెర్లు  
రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ యొక్క కామెర్లు  
కారణాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిలో, అదనపు కొవ్వు కాలేయ కణాలలో నిల్వ చేయబడుతుంది.  
  
NAFLDకి దారితీసే ప్రాథమిక కారణం ఇన్సులిన్ నిరోధకత. ఇన్సులిన్  
రెసిస్టెన్స్ అంటే మీ కండరాలు, కొవ్వు మరియు కాలేయంలోని కణాలు ఇన్సులిన్‌కు  
ప్రతిస్పందించనప్పుడు, మీ రక్తంలో అధిక గ్లూకోజ్ (చక్కెర)కి దారి  
తీస్తుంది. అలాగే, ఎలివేటెడ్ ఇన్సులిన్ స్థాయిలు మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకత  
కాలేయంలో కొవ్వు యొక్క నిరంతర సంశ్లేషణను ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
NAFLD అభివృద్ధికి అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి, వీటిలో చాలావరకు కొన్ని  
రకాల జీవక్రియ లోపం లేదా ఇన్సులిన్ నిరోధకతను కలిగి ఉంటాయి.  
  
మీ కాలేయంతో బొమ్మలు వేయకండి. దానికి హాని కలిగించే 6 అలవాట్ల గురించి  
చదవండి. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కోసం మరిన్ని ప్రమాద కారకాలను తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి  
  
NAFLD ప్రధానంగా కాలేయంలో కొవ్వుల నిక్షేపణ వలన కలుగుతుంది మరియు వివిధ  
ప్రమాద కారకాలు: 1. ఆహారం మరియు ఆహారపు అలవాట్లు ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా  
తినడం మరియు అధిక సంతృప్త కొవ్వులు మరియు శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లను  
కలిగి ఉన్న పెద్ద ఆహార భాగాలు NAFLD ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. . అసందర్భమైన  
భోజన సమయాలు వంటి ఆహారపు అలవాట్లు, సాయంత్రం మరియు రాత్రి ఎక్కువగా తినడం,  
అల్పాహారం కోల్పోవడం మరియు చాలా వేగంగా తినడం వంటివి కూడా ఇన్సులిన్  
నిరోధకతకు మరియు తద్వారా NAFLDకి దారితీస్తాయి.  
  
2. అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఊబకాయం అనేది NAFLDకి బలమైన ప్రమాద కారకం. ఒక  
 అధ్యయనం ప్రకారం, అధిక బరువు ఉన్నవారిలో 75% మంది మరియు ఊబకాయం  
 ఉన్నవారిలో 90% మంది NAFLDతో బాధపడుతున్నారు.  
  
3. అధిక BMI మరొక అధ్యయనం అధిక BMI (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ అనేది పెద్దవారి  
 ఎత్తు మరియు బరువు ఆధారంగా శరీర కొవ్వు యొక్క కొలత) రేటుతో NAFLD  
 ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉండవచ్చని సూచిస్తుంది.  
  
4. వయస్సు వయస్సుతో పాటు NAFLD అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం పెరుగుతుంది  
 ఎందుకంటే వృద్ధులు అవయవ పనిచేయకపోవడాన్ని ఎదుర్కొంటారు. NAFLD యొక్క  
 ప్రగతిశీల రూపాలతో సాపేక్షంగా అధిక సంఖ్యలో వ్యక్తులు వారి 70 లేదా  
 అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సులో ఉన్నప్పుడు సిర్రోసిస్‌ను అభివృద్ధి చేస్తారు.  
  
5. కుటుంబ చరిత్ర పరిశోధన కాలేయ కొవ్వు భిన్నం మరియు కొవ్వు కాలేయ  
 పరిస్థితి వారసత్వంగా వచ్చిన లక్షణాలు మరియు కుటుంబాలలో నడుస్తాయి.  
  
6. టైప్ 2 డయాబెటిస్ డయాబెటిస్ నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి  
 ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతుంది. చాలా సందర్భాలలో, టైప్ 2 డయాబెటిస్  
 మెల్లిటస్ మరియు NAFLD కలిసి ఉంటాయి.  
  
7. అధిక కొలెస్ట్రాల్ డిస్లిపిడెమియా, అంటే అధిక స్థాయి ట్రైగ్లిజరైడ్స్  
 మరియు LDL (చెడు కొలెస్ట్రాల్) లేదా రక్తంలో తక్కువ స్థాయి HDL (మంచి  
 కొలెస్ట్రాల్) NAFLDకి ముందడుగు వేయవచ్చు.  
  
8. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అనేది ఒక వ్యక్తిని టైప్ Ⅱ  
 మధుమేహం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధులకు గురిచేసే ప్రమాద కారకాల కలయిక.  
  
ప్రస్తుత రోగనిర్ధారణ ప్రమాణాలకు కింది కారకాలలో 5లో 3 అవసరం:  
ట్రైగ్లిజరైడ్స్ (150 mg/dL లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) HDL కొలెస్ట్రాల్  
(పురుషులలో 40 mg/dL కంటే తక్కువ మరియు మహిళల్లో 50 mg/dL కంటే తక్కువ)  
అధిక ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ (100 గ్రా. /dL లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) పెరిగిన  
నడుము చుట్టుకొలత (జనాభా నిర్దిష్ట డేటా ద్వారా నిర్వచించబడింది) అధిక  
రక్తపోటు (130/85 mmHg కంటే ఎక్కువ)  
  
మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ యొక్క పెరుగుతున్న రేట్లతో పాటుగా NAFLD సంభవం  
పెరుగుతోందని గమనించబడింది.  
  
9. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) PCOSతో బాధపడుతున్న మహిళల్లో NAFLD  
 యొక్క ప్రాబల్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిసిఒఎస్ మహిళలకు ఇన్సులిన్  
 నిరోధకతను పెంచే ప్రమాదం ఉంది, ఇది కాలేయం దెబ్బతినడంలో కీలకమైన అంశం.  
  
10. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా ఇన్సులిన్ నిరోధకత, వాపు మరియు  
 డైస్లిపిడెమియాను పెంచడం ద్వారా అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా  
 నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధిని ప్రేరేపిస్తుందని ఆధారాలు  
 చూపిస్తున్నాయి.  
  
11. హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్లు HBV మరియు HCV (హెపటైటిస్ B మరియు C వైరస్లు  
 వరుసగా) ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తాయి  
 మరియు NAFLD (నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్)తో సహా దీర్ఘకాలిక  
 కాలేయ వ్యాధికి ప్రధాన కారణం.  
  
12. జన్యుపరమైన పరిస్థితులు లోపభూయిష్ట LIPA జన్యువును వైద్యపరంగా వోల్మాన్  
 వ్యాధి అని పిలుస్తారు మరియు కొలెస్ట్రాల్ ఈస్టర్ నిల్వ వ్యాధి (CESD)  
 దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. LIPA లోపం ఉన్న రోగులలో  
 మూడింట రెండు వంతుల మందిలో సిర్రోసిస్‌కు దారితీసే ఫైబ్రోసిస్  
 కనిపిస్తుంది.  
  
13. కొన్ని మందులు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు  
 యాంటిసైకోటిక్స్ వంటి కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావాలు కొవ్వు కాలేయ  
 వ్యాధిని ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
14. స్మోకింగ్ స్మోకింగ్ ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ మరియు మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్  
 అభివృద్ధికి ముందడుగు వేస్తుంది, ఇవి ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధికి ముఖ్యమైన  
 ప్రమాద కారకాలు.  
  
పొగాకు ప్రపంచంలో 7 మిలియన్లకు పైగా ప్రజలను చంపుతుంది. ఈ ఘోరమైన అలవాటును  
దూరంగా ఉంచడానికి మా విస్తృతమైన ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి.  
ఇప్పుడే కొనండి ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ నిర్ధారణ  
  
NAFLDని నిర్ధారించడం చాలా కష్టం, ఎందుకంటే చాలా మందికి మొదట్లో ఎలాంటి  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు లేవు. రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి ప్రయోగశాల  
మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షల కలయిక అవసరం. రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియలో ఇవి ఉన్నాయి:  
1. వైద్య చరిత్ర మీ వైద్యుడు ప్రమాద కారకాల ఉనికిని మరియు అధికంగా మద్యం  
తీసుకోకపోవడం కూడా మూల్యాంకనం చేస్తారు. 2. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్ష  
సమయంలో, మీ వైద్యుడు కాలేయ పనితీరు బలహీనమైన పసుపు చర్మం, కామెర్లు, ఎర్రటి  
అరచేతులు, పురుషులలో విస్తరించిన రొమ్ము కణజాలం (గైనెకోమాస్టియా), చిన్న  
లేదా విస్తారిత వృషణాలు మరియు పైభాగంలో వాపు వంటి ఏవైనా భౌతిక సంకేతాల కోసం  
చూస్తారు. కడుపు. కాలేయ మంటను తనిఖీ చేయడానికి, అవి మీ పొత్తికడుపుపై  
నొక్కవచ్చు, ఎందుకంటే కుడి పక్కటెముక దిగువ అంచున విస్తరించిన కాలేయం  
కనిపిస్తుంది. 3. రక్త పరీక్షలు కాలేయ పనితీరు పరీక్ష (LFT): బిలిరుబిన్,  
అల్బుమిన్, లాక్టేట్ డీహైడ్రోజినేస్ మొదలైనవాటితో సహా కాలేయం ఉత్పత్తి చేసే  
ఎంజైమ్‌లు మరియు ప్రోటీన్‌ల అసాధారణ స్థాయిలను చూపించడంలో ఈ పరీక్ష  
సహాయపడుతుంది. పూర్తి రక్త గణన (CBC): ఈ పరీక్ష ఏదైనా గుర్తించడంలో  
సహాయపడుతుంది. అంతర్గత రక్తస్రావం కారణంగా సంభవించే ఇన్ఫెక్షన్ లేదా  
రక్తహీనత. ఫాస్టింగ్ సీరం గ్లూకోజ్: ఫాస్టింగ్ సీరం గ్లూకోజ్ యొక్క పెరిగిన  
స్థాయిలు NAFLD రోగులలో స్టీటోసిస్ స్థాయితో సహసంబంధం కలిగి ఉంటాయి మరియు  
తీవ్రమైన హెపాటిక్ స్టీటోసిస్ యొక్క మార్కర్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. హెపటైటిస్  
యాంటీబాడీ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష హెపటైటిస్ బి మరియు సి (ప్రధానంగా) వైరస్  
ఇన్ఫెక్షన్‌లను తోసిపుచ్చడానికి సహాయపడవచ్చు, ఇవి తీవ్రమైన కాలేయ వాపు  
మరియు నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇతర రక్త పరీక్షలు: యాంటీ-న్యూక్లియర్  
యాంటీబాడీ (ANA), యాంటీ-స్మూత్ కండరాల యాంటీబాడీ (SMA) మరియు  
యాంటీ-మైటోకాన్డ్రియల్ యాంటీబాడీ (AMA) పరీక్షలను కలిగి ఉన్న ఆటో ఇమ్యూన్  
కాలేయ పరిస్థితుల కోసం యాంటీబాడీస్ పరీక్షించబడతాయి. 4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
రోగి పరిస్థితిని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి డాక్టర్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలను  
సూచించవచ్చు. కింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలు కాలేయం యొక్క పరిమాణం, ఆకారం, ఆకృతి  
మరియు వాపును చూపుతాయి:  
  
ఉదర అల్ట్రాసౌండ్: ఇది కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిని గుర్తించడానికి  
నాన్-ఇన్వాసివ్, విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్న మరియు ఖచ్చితమైన ప్రక్రియ.  
అల్ట్రాసౌండ్ చిత్రాలలో, కొవ్వు కాలేయం సాధారణ కాలేయం కంటే ప్రకాశవంతంగా  
కనిపిస్తుంది మరియు సిర్రోటిక్ కాలేయాలు (అధునాతన దశ) ముద్దగా మరియు  
కుంచించుకుపోయినట్లు కనిపిస్తాయి. అబ్డామినల్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): ఈ  
ప్రక్రియ కాలేయం యొక్క బహుళ మరియు వివరణాత్మక డిజిటల్ చిత్రాలను  
రూపొందించడానికి కంప్యూటర్‌లతో కూడిన x-రే పరికరాలను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది  
తేలికపాటి నుండి అధునాతన స్టీటోసిస్‌తో పాటు ఇతర కాలేయ వ్యాధులను  
గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ  
సాంకేతికతకు అయస్కాంత క్షేత్రం, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ పప్పులు మరియు కాలేయం  
యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి కంప్యూటర్ అవసరం. రోగి యొక్క  
సిరల్లోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడిన ఒక రంగు, స్కాన్‌లో కాలేయం మరింత స్పష్టంగా  
కనిపించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది వివిధ కాలేయ వ్యాధుల వల్ల కలిగే నష్టాన్ని  
గుర్తించడానికి ఖచ్చితత్వాన్ని అనుమతిస్తుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (MRCP): MRCP అనేది కాలేయం మరియు పిత్తాశయంలోని  
కొంత భాగాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించే ఒక ప్రత్యేక రకం MRI. మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఎలాస్టోగ్రఫీ (MRE): ఈ పరీక్ష కాలేయంలో మచ్చల దృఢత్వం, మంట  
మరియు తీవ్రతను అంచనా వేస్తుంది. ట్రాన్సియెంట్ ఎలాస్టోగ్రఫీ  
(ఫైబ్రోస్కాన్): ఈ పరీక్ష కాలేయ ఫైబ్రోసిస్ (మచ్చలు) ను లెక్కించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
5. లివర్ బయాప్సీ ఈ ప్రక్రియలో, కాలేయం నుండి సూదితో లేదా శస్త్రచికిత్స  
 సమయంలో సూక్ష్మ కణజాల నమూనాలను సేకరిస్తారు. సీరం  
 అమినోట్రాన్స్‌ఫేరేసెస్‌లో వివరించలేని ఎలివేషన్స్ ఉన్న రోగులందరిలో  
 కాలేయ బయాప్సీని పరిగణించాలి (ఉదా., వైరల్ మార్కర్లకు ప్రతికూల ఫలితాలు  
 లేదా ఆల్కహాల్ వాడకం చరిత్ర లేకుండా). కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిని  
 గుర్తించడంలో ఇది అధిక ఖచ్చితత్వాన్ని అందిస్తుంది.  
  
ఇది ప్రాథమిక ఆరోగ్య తనిఖీ లేదా నిర్దిష్ట పరీక్ష అయినా, మీరు ఇప్పుడు  
వాటిని మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో కేవలం ఒక క్లిక్‌తో పూర్తి చేయవచ్చు.  
ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి  
  
ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ నివారణ  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కొవ్వు కాలేయ వ్యాధిని మరియు దాని సంభావ్య సమస్యలను  
నివారిస్తుంది. కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి కొన్ని చిట్కాలు క్రింది  
విధంగా ఉన్నాయి, తిరిగి పెరగడానికి సూపర్ పవర్ ఉన్న ఏకైక శరీర అవయవం: 1.  
సరైన ఆహారాన్ని తినండి, కొవ్వు కాలేయాన్ని నిరోధించడానికి మూలస్తంభం. దీని  
ద్వారా సాధించవచ్చు: ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, తాజా సీజనల్ పండ్లు, తృణధాన్యాలు,  
లీన్ ప్రోటీన్ మూలాలు, గింజలు, గింజలు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు  
మొదలైనవి ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు (పాలిఅన్‌శాచురేటెడ్ ఒమేగా-3  
కొవ్వులు) జోడించడం మరియు సంతృప్త పదార్ధాలకు దూరంగా ఉండటం మరియు ట్రాన్స్  
ఫ్యాట్స్ డైటరీ ఫైబర్ తీసుకోవడం పెంచడం ఫాస్ట్ ఫుడ్, క్యాన్డ్ మరియు  
ప్యాక్డ్ ఫుడ్ ఐటమ్స్ నివారించడం చక్కెర తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం  
  
మీరు మీ ఆహారంలో చక్కెర మరియు కేలరీలను తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే,  
మీరు కృత్రిమ స్వీటెనర్లు లేదా ఇతర చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాల వైపు మొగ్గు  
చూపవచ్చు. చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాలు నిజంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి మరియు మీ జీవితంలో చక్కెరకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలను  
ఎలా చేర్చవచ్చో తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి.  
https://www.youtube.com/watch?v=v6D94qq4ynY  
  
2. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి మితమైన బరువు తగ్గడం అనేది ఇన్సులిన్  
 సెన్సిటివిటీలో మెరుగుదలతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఆరు నెలల్లో శరీర బరువులో  
 దాదాపు 10% బరువు తగ్గడం లక్ష్యంగా రోజుకు 25-30 కిలో కేలరీలు/కిలోల  
 శక్తి పరిమితి కొవ్వు కాలేయాన్ని నిరోధించవచ్చు మరియు అదుపులో  
 ఉంచుతుంది.  
  
బరువు తగ్గడానికి కష్టపడుతున్నారా? మేజిక్ లాగా పని చేసే కొన్ని బరువు  
తగ్గించే చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి! ఇప్పుడు చదవండి  
  
3. ఎల్లప్పుడూ వ్యాయామం చేయడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి కొవ్వు కాలేయాన్ని  
 నివారించడానికి రెగ్యులర్ వ్యాయామం తప్పనిసరి. పని చేస్తున్నప్పుడు  
 రోజువారీ 15 నిమిషాల నడకలు మరియు 15 నిమిషాల వ్యాయామాలు వంటి వాస్తవిక  
 లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి. చిన్న, సాధించగల లక్ష్యాలు స్థిరంగా  
 ఉండటానికి మరియు మీ దినచర్యలో భాగంగా పని చేయడానికి కూడా మీకు  
 సహాయపడతాయి.  
4. హెపటైటిస్ నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్  
 (ముఖ్యంగా హెపటైటిస్ బి మరియు సి) నివారించడం ద్వారా, లివర్ సిర్రోసిస్  
 అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని పరిమితం చేయవచ్చు.  
  
సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి క్రింది పద్ధతులను ఉపయోగించండి:  
అసురక్షిత సెక్స్ను నివారించండి  
  
మా కండోమ్‌ల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి మరియు STDల నుండి మిమ్మల్ని మీరు  
రక్షించుకోండి (లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు) ఇప్పుడే అన్వేషించండి  
  
క్రిమిరహితం చేయని వాతావరణంలో శరీర కుట్లు లేదా పచ్చబొట్లు పొందవద్దు  
హెపటైటిస్ బి మరియు హెపటైటిస్ సి కోసం టీకాలు వేయండి సూదులు పంచుకోవద్దు  
టీకాలు వేయడం పిల్లలకు మాత్రమే కాదు. వాస్తవానికి, మీరు వృద్ధాప్యంలో, మీ  
రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది, తద్వారా మీరు వివిధ వ్యాధులకు గురవుతారు.  
వివిధ వయోజన టీకాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
4. మధుమేహం మరియు కొలెస్ట్రాల్‌ను నిర్వహించండి ఈ రెండు పరిస్థితులు  
 NAFLDకి కారణమయ్యే ప్రాథమిక అపరాధి కావచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన, ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆహారం తీసుకోవడం, మీ దినచర్యకు వ్యాయామం జోడించడం, స్థాయిలను  
 పర్యవేక్షించడం మరియు ఫాలో-అప్‌ల కోసం మీ వైద్యుడిని క్రమం తప్పకుండా  
 చూడటం ద్వారా వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. NAFLD అనేది  
 భారతదేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న అంటువ్యాధి. మీరు  
 మీ కాలేయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడే లివర్ డిటాక్స్ చిట్కాల  
 గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి.  
  
వీడియో చూడటానికి క్లిక్ చేయండి  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
సాధారణ వైద్యుడు కాలేయ అసాధారణతల కారణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు అంచనా కోసం  
క్రింది నిపుణులను సూచించవచ్చు. అవి: గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ హెపటాలజిస్ట్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ కాలేయంతో సహా జీర్ణవ్యవస్థ అవయవాలకు సంబంధించిన  
రుగ్మతల చికిత్స & నిర్వహణలో నైపుణ్యం కలిగిన నిపుణుడు, అయితే  
హెపాటాలజిస్ట్ కాలేయ పిత్త వాహిక, పిత్తాశయం & ప్యాంక్రియాస్‌ను ప్రభావితం  
చేసే రుగ్మతలు మరియు వ్యాధులలో నిపుణుడు.  
  
మీరు ఏవైనా సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, సహాయం కోరండి. ఈరోజే మా ఆరోగ్య  
సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించండి. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కోసం ఇప్పుడు హోమ్  
కేర్‌ను సంప్రదించండి  
  
ఫ్యాటీ లివర్‌కు జీవనశైలి సవరణలు మరియు ఇతర చికిత్సా ఎంపికలకు అనుబంధంగా  
కింది ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించవచ్చు : 1. కాఫీ: అన్ని రకాల కాఫీలు కొవ్వు  
కాలేయ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని, ఫైబ్రోసిస్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా  
తగ్గించవచ్చని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది.  
  
కాఫీ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. మా నిపుణులచే  
ఈ వీడియో చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
2. పసుపు: ఇది క్రిమినాశక, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ మరియు  
 యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు కాలేయ వ్యాధికి చికిత్స  
 చేయడంలో అద్భుతాలు చేయగలదు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు, తేనె కలిపి  
 రోజుకు ఒకసారి తాగాలి.  
  
పసుపు టీకి సంబంధించి మీ అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందండి. వీడియో  
చూడటానికి క్లిక్ చేయండి  
  
3. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ (ACV): ACV కొవ్వు జీవక్రియను మెరుగుపరచడానికి  
 మరియు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
త్వరిత చిట్కా! ACVని ఎల్లప్పుడూ స్ట్రాతో వినియోగించండి. ఇది దంతాల కోతను  
నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
కేవలం ఒక క్లిక్‌తో యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు  
చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
4. గ్రీన్ టీ: ఇది అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది  
 ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, ఇది కణజాలాల ఫైబ్రోసిస్ మరియు  
 సిర్రోసిస్‌ను ప్రారంభిస్తుంది. ఇది కాలేయ వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా రక్షిత  
 ప్రభావాన్ని ఇస్తుంది మరియు వైరల్ హెపటైటిస్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడే  
 యాంటీవైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి గ్రీన్ టీలను అన్వేషించండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్  
చేయండి  
  
5. మిల్క్ తిస్టిల్: ఇది శక్తివంతమైన లివర్ క్లెన్సర్ మరియు కాలేయ కణాలను  
 పునర్నిర్మించే గుణం కలిగి ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది కాలేయ  
 నష్టాన్ని తగ్గించడంలో మరియు కాలేయం ద్వారా ప్రాసెస్ చేయబడిన శరీరం  
 నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం మానవ శరీరం యొక్క  
 నాణ్యత నియంత్రకం. శరీరంలోకి వెళ్ళే ప్రతిదానికీ కాలేయంలో నాణ్యత తనిఖీ  
 జరుగుతుంది. కాబట్టి, మీ కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయండి మరియు దాని  
 మొత్తం పనితీరును పెంచుతుంది.  
  
ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మా లివర్ కేర్ రేంజ్ చికిత్సను అన్వేషించండి  
  
కొవ్వు కాలేయ వ్యాధికి మొదటి-లైన్ చికిత్స ఆహారంలో మార్పులు మరియు వ్యాయామ  
పాలనతో జీవనశైలి జోక్యం. పోషకాహార లోపం లేకుండా బరువు తగ్గడానికి  
ఆరోగ్యకరమైన, బుద్ధిపూర్వకమైన ఆహారం కీలకం. కింది చిట్కాలు గొప్ప సహాయంగా  
ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, డైటీషియన్‌తో సాధారణ పరస్పర చర్యలతో కలిసి పని చేయడం  
ఎల్లప్పుడూ మంచిది. ఫాస్ట్ ఫుడ్, క్యాన్డ్ మరియు ప్యాక్డ్ ఫుడ్ ఐటమ్స్  
మానుకోండి చక్కెర తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మీ కేలరీలను లెక్కించండి.  
మహిళలు రోజుకు 1000-1200 కేలరీలు మరియు పురుషులు రోజుకు 1200-1600 కేలరీలు  
తీసుకోవడం మంచిది. వారానికి 0.5 నుండి 1.0 కిలోల బరువు తగ్గడం లక్ష్యం. 6  
నుండి 12 నెలల్లో క్రమంగా కానీ స్థిరమైన బరువు తగ్గడం లక్ష్యంగా  
పెట్టుకోండి.  
  
అదే సమయంలో, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు సప్లిమెంట్లతో సహా కార్బోహైడ్రేట్,  
ప్రోటీన్, కొవ్వు మరియు సూక్ష్మపోషకాలతో సహా మాక్రోన్యూట్రియెంట్లు బాగా  
సమతుల్యంగా ఉండాలి.  
  
ఆల్‌రౌండ్ న్యూట్రిషన్‌లో రాజీ పడకుండా ఆరోగ్యకరమైన బరువుకు దారితీసే  
ఆహారపు అలవాట్లకు మీ గైడ్ ఇక్కడ ఉంది. ఈ వీడియో చూడండి  
  
ప్రతి వారం రన్నింగ్ మరియు స్విమ్మింగ్ వంటి 120 నిమిషాల ఏరోబిక్ వ్యాయామం  
చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం మరియు హెపాటిక్ కొవ్వు  
పదార్థాన్ని తగ్గించడం ద్వారా గ్లూకోజ్ తీసుకోవడం పెరుగుతుంది. NAFLD  
ప్రతిఘటన వ్యాయామాలతో కూడా మెరుగుపరచబడింది, ఇది పేలవమైన కార్డియోస్పిరేటరీ  
ఫిట్‌నెస్‌తో బాధపడే మరియు తీవ్రమైన ఏరోబిక్ వ్యాయామాలను తట్టుకోలేని  
రోగులకు మరింత సహించదగినది కావచ్చు. హై-ఇంటెన్సిటీ సైక్లింగ్ యొక్క ఐదు  
చక్రాల యొక్క సవరించిన హై-ఇంటెన్సిటీ ఇంటర్వెల్ ట్రైనింగ్ (HIIT) తర్వాత  
3-నిమిషాల రికవరీ పీరియడ్స్, 12 వారాల పాటు వారానికి మూడు సార్లు, కాలేయ  
కొవ్వు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని కూడా ఒక అధ్యయనం చూపించింది. అయితే NAFLD  
క్లాస్ ఆఫ్ ఒబెసిటీ నుండి అంతర్లీనంగా ఉన్న కాలేయ పనిచేయకపోవడం యొక్క  
తీవ్రత ఆధారంగా వ్యక్తిగతీకరించిన వ్యాయామాన్ని అభివృద్ధి చేయడం చాలా  
ముఖ్యం. ఆహార మార్పులు మరియు శారీరక వ్యాయామం నుండి పరిమితి, Orlistat వంటి  
మందులు కొవ్వు శోషణను తగ్గించడం ద్వారా మితమైన బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి.  
బేరియాట్రిక్ సర్జరీ కొన్నిసార్లు, అధిక ఊబకాయం ఉన్నవారిలో వ్యాయామం మరియు  
ఆహార సవరణలు బరువు తగ్గడంలో విఫలమవుతాయి. ఇది మొత్తం జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరచడంతో పాటు కాలేయం, కండరాలు మరియు కొవ్వులో ఇన్సులిన్  
సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది.  
  
డైటరీ సప్లిమెంట్స్ కొన్ని విటమిన్ సప్లిమెంట్స్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్  
నిర్వహణలో సహాయం అందిస్తాయి. వీటితొ పాటు:  
  
విటమిన్ E: ఇది ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను అలాగే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది,  
ఇది రోగులలో కొవ్వు కాలేయం యొక్క పురోగతిని తగ్గించడానికి దోహదం చేస్తుంది.  
సహజ వనరులలో గోధుమ బీజ నూనె, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, బాదం, వేరుశెనగ,  
బచ్చలికూర, గుమ్మడికాయ మరియు ఎరుపు బెల్ పెప్పర్ ఉన్నాయి. మీ ఆహారం  
డిమాండ్లను తీర్చలేకపోతే సప్లిమెంట్లను కూడా పరిగణించవచ్చు.  
  
మా విస్తృతమైన విటమిన్ E సప్లిమెంట్లను చూడండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ని  
నింపండి  
  
విటమిన్ సి: విటమిన్ సి కాలేయ ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి రక్షణ ప్రభావాలను  
అందిస్తుంది. అలాగే కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది.  
  
నిమ్మకాయలు, నారింజలు, స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లాక్‌కరెంట్‌లు, బ్రోకలీ మొదలైన  
విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే వస్తువులను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. మీ ఆహారంలో  
ఏవైనా ఖాళీలను కవర్ చేయడానికి మీరు విటమిన్ సి సప్లిమెంట్లను కూడా  
తీసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు కొను  
  
విటమిన్ డి: విటమిన్ డి లోపం వల్ల ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, మెటబాలిక్  
సిండ్రోమ్ మరియు NAFLD ఏర్పడవచ్చు. NAFLD ఉన్న రోగులలో 70% మందికి విటమిన్  
డి లోపం ఉందని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది. అందువల్ల, విటమిన్ డి తగిన స్థాయిలో  
కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. మీ విటమిన్ డి స్థాయిలను  
పెంచడానికి ఉదయం సూర్యరశ్మిని తడుముకోండి. మీరు విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను  
తీసుకోవడం ద్వారా కూడా దాన్ని పెంచుకోవచ్చు. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్  
చేయండి  
  
మందులు ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధికి ప్రత్యేకమైన మందులు లేవు. అయినప్పటికీ,  
వైద్యుడు అంతర్లీన పరిస్థితుల నిర్వహణకు మందులను సూచించవచ్చు: హై  
ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మరియు కొలెస్ట్రాల్: మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: అటోర్వాస్టాటిన్  
లోవాస్టాటిన్ వైరల్ హెపటైటిస్: ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి దీర్ఘకాలికంగా ఉంటే,  
డాక్టర్ లామివుడిన్ ఎంటెకావిర్ టెనోఫోవిర్ డిసోప్రోక్సిల్ ఫ్యూమరేట్  
డయాబెట్ వంటి యాంటీవైరల్ మందులను సూచించవచ్చు. లేదా ఇన్సులిన్ నిరోధకత:  
యాంటీడయాబెటిక్ ఔషధాలలో ఇవి ఉన్నాయి: మెట్‌ఫార్మిన్ రోసిగ్లిటాజోన్  
పియోగ్లిటాజోన్ కాలేయ మార్పిడి కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి యొక్క అధునాతన  
సందర్భాల్లో, కాలేయం పూర్తిగా పని చేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయినప్పుడు,  
కాలేయ మార్పిడి చివరి చికిత్సా ఎంపిక. ఇది రోగి యొక్క కాలేయాన్ని మరణించిన  
దాత నుండి ఆరోగ్యకరమైన కాలేయంతో లేదా జీవించి ఉన్న దాత నుండి కాలేయంలో కొంత  
భాగాన్ని భర్తీ చేసే ప్రక్రియ. కాలేయ మార్పిడి కోసం అభ్యర్థులు  
శస్త్రచికిత్స తర్వాత మంచి ఫలితం పొందేందుకు తగినంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నారో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి విస్తృతమైన పరీక్ష చేయించుకుంటారు. కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి  
యొక్క సమస్యలు  
  
ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి కాలేయంలో మంట, ఫైబ్రోసిస్ మరియు సిర్రోసిస్‌గా  
అభివృద్ధి చెందితే ప్రాణాపాయ స్థితిగా మారుతుంది. మరియు, చికిత్స చేయకుండా  
వదిలేస్తే, అది చివరికి క్రింది వాటికి దారి తీస్తుంది: 1. రక్తస్రావం  
వాపు, ఫైబ్రోసిస్ మరియు సిర్రోసిస్ తగినంత గడ్డకట్టే కారకాలను తయారు చేసే  
కాలేయ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు. అందువలన, తీవ్రమైన రక్తస్రావం  
అవకాశం పెరుగుతుంది.  
  
2. కామెర్లు కొవ్వు కాలేయ వ్యాధులు కామెర్లుకు దారితీసే రక్తం నుండి అధిక  
 స్థాయి బిలిరుబిన్, వ్యర్థ ఉత్పత్తిని తొలగించే కాలేయ సామర్థ్యాన్ని  
 ప్రభావితం చేయవచ్చు.  
  
3. ఇన్ఫెక్షన్లు ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కూడా ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే శరీర  
 నిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. కొవ్వు కాలేయం పునరావృతమయ్యే బాక్టీరియల్  
 ఇన్ఫెక్షన్లతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
4. దీర్ఘకాలిక వైరల్ హెపటైటిస్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్‌తో పాటు ఏదైనా రూపంలో  
 లివర్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు ఫైబ్రోసిస్ మరియు సిర్రోసిస్‌కు  
 పురోగతి వేగంగా ఉంటుంది.  
  
5. బోలు ఎముకల వ్యాధి కొంతమంది రోగులు తమ ఎముకల బలాన్ని కోల్పోతారు మరియు  
 ఎముకలు పగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. NAFLD లేని వ్యక్తులతో  
 పోల్చినప్పుడు NAFLD ఉన్న రోగులకు బోలు ఎముకల వ్యాధి వచ్చే అవకాశం 1.35  
 రెట్లు ఎక్కువ అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.  
  
6. మధుమేహం ఎవరైనా ఇప్పటికే సిర్రోసిస్‌ను కలిగి ఉంటే మరియు కాలేయం  
 పూర్తిగా దెబ్బతిన్నట్లయితే మధుమేహం మరింత తీవ్రమవుతుంది.  
  
7. కాలేయ వైఫల్యం దీర్ఘకాలిక కొవ్వు కాలేయ వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులలో  
 కాలేయ వైఫల్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
8. కాలేయ క్యాన్సర్ మచ్చలు మరియు సిర్రోసిస్ కాలేయ క్యాన్సర్ అవకాశాలను  
 పెంచుతాయి, సాధారణంగా హెపాటోసెల్యులర్ కార్సినోమా (HCC) అని పిలువబడే  
 రకం.  
  
9. గర్భం యొక్క తీవ్రమైన కొవ్వు కాలేయం (AFLP) ఇది గర్భం యొక్క 3వ  
 త్రైమాసికంలో సంభవించే అరుదైన కానీ తీవ్రమైన సమస్య. సరైన డెలివరీ మరియు  
 సహాయక సంరక్షణ రోగి మెరుగైన కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
గమనిక: ప్రసవించిన కొన్ని వారాలలో కాలేయ ఆరోగ్యం సాధారణ స్థితికి వచ్చే  
అవకాశం ఉంది. కొవ్వు కాలేయ వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
NAFLD యొక్క లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు: 1.  
సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ (TCM) TCM ఆసియాలో శతాబ్దాలుగా NAFLD చికిత్సకు  
విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతోంది మరియు దాని సంపూర్ణ భావన ఈ పరిస్థితి  
చికిత్సలో ప్రయోజనాలను చూపుతుంది. ఈ చికిత్స ప్రధానంగా కాలేయం  
దెబ్బతినకుండా నిరోధించడం, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడం మరియు  
రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది.  
  
2. ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీ ఇది మరొక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్-ఆధారిత విధానం,  
 దీనిలో సన్నని సూదులు శరీరంలోకి చొప్పించబడతాయి, ఇది వైద్యం చేయడంలో  
 సహాయపడుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ మంటను నిరోధించడం మరియు కాలేయ కణాలలో  
 కొవ్వు జీవక్రియను ప్రోత్సహించడం ద్వారా NAFLDని సమర్థవంతంగా చికిత్స  
 చేయగలదని ఒక అధ్యయనం నిరూపించింది.  
  
3. యోగా యోగా స్థానాలు కాలేయాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి మరియు ఉత్తేజపరుస్తాయి  
 మరియు నిల్వ చేసిన కొవ్వును శక్తి రూపంలో విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి.  
 కొన్ని యోగా స్థానాలు కాలేయ పనితీరు మరియు కొవ్వు కాలేయ వ్యాధులను  
 మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.  
  
గార్లాండ్ పోజ్ (మలసానా) భుజంగాసన (కోబ్రా పోజ్) అధో ముఖ స్వనాసన (క్రిందకు  
ఎదురుగా ఉన్న కుక్క భంగిమ) నౌకాసనం (పడవ భంగిమ) నాగలి భంగిమ (హలాసనం)  
బాలసనం (పిల్లల భంగిమ) మండూకాసన (కప్ప భంగిమ) ధనురాసనం (విల్లు భంగిమ)  
అనులోమ్ విలోమ్టర్ శ్వాస) కపాలభతి ప్రాణాయామం (పుర్రె మెరిసే శ్వాస)  
  
యోగా మీ కాలేయ పరిస్థితితో మీకు ప్రయోజనం చేకూర్చడమే కాకుండా మీ మొత్తం  
శ్రేయస్సుపై చాలా సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. యోగా యొక్క ఇతర ప్రయోజనాల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ఎలా పురోగమిస్తుంది? ఒక వ్యక్తి  
కాలేయ వ్యాధి వైపు కదులుతున్నట్లు సూచించే కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు ఏమిటి?  
నాకు ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే నేను ఏమి తినడం మరియు త్రాగకుండా  
ఉండాలి? NAFLD అంటువ్యాధి? కొవ్వు కాలేయానికి చికెన్ మంచిదా? కొబ్బరి నీరు  
కాలేయానికి మంచిదా? ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ గురించి సూచనలు, నవీకరించబడింది:  
సెప్టెంబర్ 22, 2021. దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి అంటే ఏమిటి? అవలోకనం.  
స్టాన్‌ఫోర్డ్ హెల్త్ కేర్. ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ లక్షణాలు, నేషనల్  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్,  
అప్‌డేట్ చేయబడింది: ఏప్రిల్ 2021. ష్విమ్మర్ JB, Celedon MA, Lavine JE,  
Salem R, Campbell N, Schork NJ, Shiehmorteza M, Yokoo A, Chavezton T,  
Chavezton MS, సిర్లిన్ CB. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి  
వారసత్వంగా. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ. 2009 మే;136(5):1585-92. ధర్మలింగం M,  
యమసంధి PG. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్  
మెల్లిటస్. ఇండియన్ J ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్. 2018 మే-జూన్;22(3):421-428.  
బ్రౌన్ AJ. వైరల్ హెపటైటిస్ మరియు ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్: ఒక అప్రియమైన అతిథి  
హోస్ట్ యొక్క పేట్‌ను ఎలా చేస్తుంది. బయోకెమ్ J. 2008;416(2):e15-e17.  
సెవర్సన్ TJ, బెసూర్ S, బోంకోవ్స్కీ HL. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్  
వ్యాధిని ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన కారకాలు: ఒక క్రమమైన వైద్య సమీక్ష.  
వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2016 ఆగస్టు 7;22(29):6742-56. పొగాకు. ముఖ్య  
వాస్తవాలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. మే 2022. డయాగ్నోసిస్, కారణాలు, ఫ్యాటీ  
లివర్ నివారణ, నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా, అప్‌డేట్ చేయబడింది:  
ఏప్రిల్ 4, 2021. చెన్, MD హోన్-జే, యాంగ్ మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్  
ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ఉన్న రోగులలో బోలు ఎముకల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం  
పెరిగింది. జనాభా ఆధారిత రెట్రోస్పెక్టివ్ కోహోర్ట్ స్టడీ. మెడిసిన్ (2018)  
97:42. NAFLD & NASH నిర్ధారణ, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్  
డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్, అప్‌డేట్ చేయబడింది: ఏప్రిల్ 2021.  
ఆల్కహాలిక్ లివర్ సిర్రోసిస్ అంటే ఏమిటి? స్టాన్‌ఫోర్డ్ హెల్త్ కేర్.  
స్వెన్ M. ఫ్రాంక్, మార్చేసిని గియులియో, కౌట్జ్ అచిమ్, మరియు ఇతరులు.  
నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్: ఎ పేషెంట్ గైడ్‌లైన్. ఆన్‌లైన్‌లో  
2021 సెప్టెంబర్ 17న ప్రచురించబడింది. చెన్ హాంగ్‌వే, వాంగ్ జు, లి జెంగ్,  
మరియు ఇతరులు. షుగర్-తీపి పానీయాల వినియోగం నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్  
డిసీజ్ ప్రమాదంపై డోస్-డిపెండెంట్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది: నవీకరించబడిన  
సిస్టమాటిక్ రివ్యూ మరియు డోస్-రెస్పాన్స్ మెటా-ఎనాలిసిస్. ఆన్‌లైన్‌లో  
2019 జూన్ 21న ప్రచురించబడింది. జాంగ్ టిఫెంగ్, హాన్ డువాన్, జాంగ్ టియాంకి  
మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధికి కాంప్లిమెంటరీ మరియు  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు. ఆన్‌లైన్‌లో 2021 జనవరి 29న ప్రచురించబడింది. దై  
జియాన్‌మిన్, ఫెంగ్ జియాయ్, చెన్ యి మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ  
లివర్ డిసీజ్‌లో సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్: మాలిక్యులర్ అంతర్దృష్టులు  
మరియు చికిత్సా దృక్పథాలు. ఆన్‌లైన్‌లో 2021 ఆగస్టు 3న ప్రచురించబడింది.  
చెన్ పీవెన్, జాంగ్ జిన్, డై యుంకై, మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ  
లివర్ వ్యాధిలో ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క సమర్థత మరియు భద్రత. ఆన్‌లైన్‌లో 2021  
సెప్టెంబరు 24న ప్రచురించబడింది. పాండా అశోక్, పాలీ దీప్తి, మొహంతి రాకేష్  
మరియు ఇతరులు. నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్‌లో యోగిక్ జోక్యం యొక్క  
ప్రభావం: కేసు S ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ కరెంట్ రీసెర్చ్ అండ్ రివ్యూ.  
ఆన్‌లైన్‌లో జనవరి 2021న ప్రచురించబడింది.  
  
==================================================  
  
స్త్రీ వంధ్యత్వాన్ని స్టెరిలిటీ మరియు బారెన్‌నెస్ అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం స్త్రీ వంధ్యత్వం కనీసం ఒక సంవత్సరం పాటు అసురక్షిత సంభోగం ద్వారా  
ప్రయత్నించినప్పటికీ గర్భం దాల్చలేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది.  
  
మహిళల్లో వంధ్యత్వం అనేది ముసలి వయస్సుతో ముడిపడి ఉంటుంది, ముఖ్యంగా 35  
ఏళ్లు పైబడిన, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు, అండోత్సర్గముతో జోక్యం  
చేసుకోవడం, స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో క్రమరాహిత్యాల నష్టం లేదా ఏదైనా  
హార్మోన్ల అసమతుల్యత.  
  
అలాగే, ఒత్తిడితో కూడిన మరియు నిశ్చల జీవితాలతో పాటు మద్యపానం మరియు  
ధూమపానం వంటి అనారోగ్య అలవాట్లు ఇటీవలి సంవత్సరాలలో వంధ్యత్వ రేటును  
పెంచాయి.  
  
గర్భం దాల్చడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, మీరు త్వరగా గర్భం దాల్చడానికి  
సహాయపడే బంధన ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడం. ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య  
ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత మంచి నిద్ర  
పొందడం మరియు మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించడం వంటివి ఈ ప్రయాణంలో మీకు  
సహాయపడతాయి.  
  
మీకు చికిత్స అవసరమని మీరు భావిస్తే, మీరు సంతానోత్పత్తి నిపుణుడు లేదా  
స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు. వారు మీ కోసం ఉత్తమ  
సంతానోత్పత్తి చికిత్స ఎంపికను సిఫార్సు చేయవచ్చు. సాధారణంగా 35 ఏళ్లు  
పైబడిన మహిళల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీ  
పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అనుకరించే పరిస్థితులు ఎండోమెట్రియోసిస్  
ఆండ్రోజెన్-ఉత్పత్తి అండాశయ కణితులు అడ్రినల్ కణితులు నాన్‌క్లాసిక్  
పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా కుషింగ్ సిండ్రోమ్  
ప్రోలాక్టినిమియా డిజార్డర్స్ (Polycyroidic రుగ్మతలు) వృద్ధాప్య ప్రయోగశాల  
పరీక్షలు: ఫోలికల్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH), ఇన్హిబిన్-B,  
యాంటీ-ముల్లెరియన్ హార్మోన్ మరియు హార్మోన్ ప్రొఫైల్.  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: హిస్టెరోసల్పింగోగ్రఫీ మరియు దిగువ ఉదర అల్ట్రాసౌండ్.  
చికిత్స మందులు: క్లోమిఫేన్, గోనాడోట్రోపిన్స్, లెట్రోజోల్,  
బ్రోమోక్రిప్టిన్ మరియు మెట్‌ఫార్మిన్. శస్త్రచికిత్స: లాపరోస్కోపీ మరియు  
ట్యూబల్ సర్జరీ సహాయక పునరుత్పత్తి: గర్భాశయ గర్భధారణ, IVF (ఇన్-విట్రో  
ఫెర్టిలైజేషన్), GIFT (గేమెట్ ఇంట్రాఫాలోపియన్ బదిలీ) మరియు ZIFT (జైగోట్  
ఇంట్రాఫాలోపియన్ బదిలీ). ఎండోక్రినాలజిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్ IVF నిపుణుడిని  
సంప్రదించడానికి నిపుణులు స్త్రీ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన లక్షణాలు  
వంధ్యత్వానికి ప్రధాన లక్షణం గర్భవతి పొందలేకపోవడం. పిల్లలను గర్భం ధరించడం  
కష్టతరం చేసే అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితులపై కూడా లక్షణాలు ఆధారపడి ఉంటాయి.  
కొన్ని లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
అసాధారణమైన, సక్రమంగా లేని, లేదా రుతుస్రావం సమయంలో రక్తస్రావం సాధారణం  
కంటే భారీగా లేదా తేలికగా ఉంటుంది బాధాకరమైన కాలాలు వెన్నునొప్పి, కటి  
నొప్పి మరియు సంభోగం సమయంలో తిమ్మిరి నొప్పి హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సూచించే  
ఇతర లక్షణాలు, అవి: మొటిమలు మరియు చర్మ సమస్యలు సెక్స్ డ్రైవ్‌లో మార్పులు  
మరియు కోరిక ముదురు ముఖం మీద జుట్టు పెరగడం సన్నబడటం లేదా జుట్టు రాలడం  
బరువు పెరుగుట  
  
క్రమరహిత పీరియడ్స్ గురించి గందరగోళంగా ఉన్నారా? సాధారణ కాలం అంటే ఏమిటి?  
ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వడానికి ఈ కథనాన్ని చదవండి ఇక్కడ నొక్కండి  
  
స్త్రీ వంధ్యత్వానికి కారణాలు  
  
వంధ్యత్వానికి కారణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, గర్భం దాల్చిన దశలను ముందుగా  
అర్థం చేసుకోవాలి మరియు ప్రతి దశలో ఏదైనా సమస్య మీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలను  
ఎలా అడ్డుకుంటుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. స్పెర్మ్ రవాణా గర్భం  
సంభవించడానికి స్పెర్మ్ స్త్రీ యోని మరియు గర్భాశయం ద్వారా ఫలదీకరణం జరిగిన  
ప్రదేశానికి ప్రయాణించాలి. హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా స్త్రీ వాతావరణంలో  
ఏవైనా మార్పులు స్పెర్మ్‌ను నాశనం చేస్తాయి, ఫలదీకరణాన్ని నిరోధిస్తాయి. 2.  
గుడ్డు రవాణా ఈ ప్రక్రియ అండోత్సర్గము (అండాశయాలలో ఒకదాని నుండి గుడ్డు  
విడుదల) సమయంలో ప్రారంభమవుతుంది, ఇక్కడ గుడ్డు గర్భాశయానికి ప్రయాణించే  
ఫెలోపియన్ ట్యూబ్యూల్ ద్వారా తీయబడుతుంది. పెల్విక్ ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు  
ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి పరిస్థితులు ఫెలోపియన్ నాళాల పనితీరును శాశ్వతంగా  
దెబ్బతీస్తాయి, ఇది వంధ్యత్వానికి దారితీస్తుంది. 3. ఫలదీకరణం మరియు పిండం  
అభివృద్ధి ఇది గర్భధారణ జరగడానికి స్పెర్మ్ మరియు గుడ్డు మధ్య కలయికతో  
కూడిన అతి ముఖ్యమైన దశ. ఫెలోపియన్ ట్యూబ్యూల్‌లో ఏవైనా లోపాలు ఏర్పడితే  
గొట్టాలలోనే ఫలదీకరణం జరిగి ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీకి (గర్భాశయం వెలుపల  
గర్భం) దారితీస్తుంది. 4. ఇంప్లాంటేషన్ అనేది పిండం గర్భాశయం యొక్క  
ఉపరితలంతో జతచేయబడి శిశువుగా అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభించే ప్రక్రియ.  
గర్భాశయంలోని అసాధారణతలు, హార్మోన్ల లేదా జీవక్రియ అసమతుల్యత, అంటువ్యాధులు  
లేదా రోగనిరోధక కారకాలు లోపభూయిష్ట ఇంప్లాంటేషన్‌కు దారి తీయవచ్చు, ఇది  
గర్భస్రావాలకు కారణమవుతుంది.  
  
ఆడవారిలో వంధ్యత్వానికి కారణమయ్యే వివిధ కారకాలు: 1. అండాశయాలు  
పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS): ఇది హార్మోన్ల రుగ్మత, దీనిలో  
అండాశయాలు పెద్ద మొత్తంలో మగ సెక్స్ హార్మోన్లు లేదా ఆండ్రోజెన్‌లను  
ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఇవి గుడ్ల అభివృద్ధి మరియు విడుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి.  
ఈ గుడ్లలో కొన్ని తిత్తులుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఇవి ద్రవంతో నిండిన  
చిన్న సంచులు, అందుకే పేరు, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్. పిసిఒఎస్  
మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి సంబంధించినది.  
  
PCOS, దాని లక్షణాలు మరియు దానిని మెరుగ్గా నిర్వహించడానికి జీవనశైలి  
మార్పుల గురించి మా నిపుణుల నుండి మరింత తెలుసుకోండి. ఈ వీడియోను ఇప్పుడే  
చూడండి అకాల అండాశయ వైఫల్యం (POF): 40 ఏళ్లలోపు అండాశయాల పనితీరు  
కోల్పోవడాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది హార్మోన్ ఈస్ట్రోజెన్‌లో తగ్గుదల, ఆడ  
గుడ్డు కణాల నష్టం మరియు వంధ్యత్వం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా: ప్రొలాక్టిన్ అనే హార్మోన్ యొక్క అధిక స్థాయిలు  
ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ వంటి ఇతర స్త్రీ హార్మోన్ల సాధారణ  
ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది అండోత్సర్గాన్ని మార్చవచ్చు లేదా  
నిలిపివేయవచ్చు. ఇది క్రమరహిత లేదా తప్పిపోయిన పీరియడ్స్‌కు కూడా  
దారితీయవచ్చు. 2. ట్యూబల్ మరియు పెరిటోనియల్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధులు:  
గర్భాశయం, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు మరియు అండాశయాలతో సహా ఎగువ పునరుత్పత్తి  
అవయవాలలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఇన్ఫెక్షన్ వాపుకు కారణమవుతుంది మరియు  
వంధ్యత్వ సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్: ఇది గర్భాశయం వెలుపల  
గర్భాశయం యొక్క లైనింగ్‌ను పోలి ఉండే కణజాల పెరుగుదల ద్వారా వర్గీకరించబడిన  
పరిస్థితి. ఈ అదనపు కణజాలం మరియు దాని శస్త్రచికిత్స తొలగింపు మచ్చలను  
కలిగిస్తుంది, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను అడ్డుకుంటుంది మరియు గుడ్డు మరియు  
స్పెర్మ్ కలవడం కష్టతరం చేస్తుంది. 3. నిర్మాణపరమైన అసాధారణతలు గర్భాశయ  
క్రమరాహిత్యాలు: గర్భాశయ కుహరంలోని అతుక్కొని మరియు/లేదా ఫైబ్రోసిస్ ద్వారా  
వర్గీకరించబడిన గర్భాశయ వైకల్యాలు వంధ్యత్వానికి దారితీయవచ్చు. ఫెలోపియన్  
ట్యూబ్ క్రమరాహిత్యాలు: గొట్టాలలో ఏదైనా అడ్డంకి అండాశయం మరియు  
శుక్రకణాన్ని కలుస్తుంది, ఫలదీకరణం సాధ్యం కాదు. గర్భాశయ క్రమరాహిత్యాలు:  
సర్వైకల్ స్టెనోసిస్ (గర్భాశయ మార్గాన్ని ఇరుకైనది లేదా మూసివేయడం-  
గర్భాశయం యొక్క దిగువ భాగం) గర్భాశయంలోకి వీర్యం వెళ్లడాన్ని అడ్డుకోవడం  
ద్వారా సహజ సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. స్త్రీ వంధ్యత్వానికి  
ప్రమాద కారకాలు  
  
1. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సంతానోత్పత్తి తగ్గుతుంది. 20లు మరియు 30వ దశకం  
 ప్రారంభంలో సాధారణంగా గర్భం దాల్చడానికి ఉత్తమ సమయం. 35 ఏళ్ల తర్వాత  
 గర్భం దాల్చడం కష్టమవుతుంది.  
2. తక్కువ బరువు లేదా అధిక బరువు BMI (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్)  
 సంతానోత్పత్తిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. గణనీయంగా అధిక బరువు లేదా  
 తక్కువ బరువు సంతానోత్పత్తి రేటును ప్రభావితం చేసే హార్మోన్ల మార్పులకు  
 కారణమవుతుంది.  
  
ఆ మొండి కొవ్వును వదిలించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? ఈ చిట్కాలు మీకు  
సహాయపడవచ్చు 3. ఒత్తిడి ఒత్తిడి మాత్రమే వంధ్యత్వానికి కారణం కాదు, కానీ  
అది మీ గర్భవతి అయ్యే సామర్థ్యానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ఆందోళన కూడా గర్భం  
సాధించడానికి అవసరమైన సమయాన్ని పొడిగించగలదని పరిశోధనలో తేలింది.  
  
నొక్కి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడితో పోరాడడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఈ సడలింపు  
పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. దీన్ని చదవండి 4. జన్యుపరమైన కారకాలు జన్యు  
ఉత్పరివర్తనలు స్త్రీ వంధ్యత్వానికి మరియు గర్భధారణ రుగ్మతలకు కారణమవుతాయి.  
5. పర్యావరణ కారకాలు వీటిలో క్రిమిసంహారకాలు, రేడియేషన్, వాయు కాలుష్యం,  
భారీ లోహాలు మరియు వంధ్యత్వానికి దారితీసే హార్మోన్‌లకు అంతరాయం కలిగించే  
ఇతర రసాయనాలు ఉన్నాయి. 6. హార్మోనల్ డిజార్డర్స్ థైరాయిడ్ పరిస్థితులు:  
థైరాయిడ్ వ్యాధులు ప్రీమెచ్యూరిటీ లేదా స్టిల్ బర్త్ ప్రమాదంతో ముడిపడి  
ఉంటాయి మరియు సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. మధుమేహం: డయాబెటిక్  
మహిళలకు వంధ్యత్వం, యుక్తవయస్సు ఆలస్యం, రుతుక్రమం లేకపోవడం, రుతుక్రమం  
సరిగ్గా జరగకపోవడం మరియు ముందుగా రుతువిరతి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని  
అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మధుమేహం మిమ్మల్ని నెమ్మదించనివ్వవద్దు. మీ అన్ని  
మధుమేహ సంరక్షణ అవసరాలను తీర్చడానికి మా ఉత్పత్తులతో మీ డయాబెటిస్ కేర్  
గేమ్‌ను మెరుగుపరచండి. ఇప్పుడు వాటిని తనిఖీ చేయండి ఇతరులు: అదనపు గ్రోత్  
హార్మోన్ మరియు టెస్టోస్టెరాన్ కూడా ఆడ వంధ్యత్వ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. 7.  
లైఫ్ స్టైల్ డైట్: అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు (ఒక  
నిర్దిష్ట ఆహార పదార్థాన్ని తిన్న తర్వాత మీ రక్తంలో చక్కెర (గ్లూకోజ్)  
స్థాయి ఎలా మారుతుందో చూపిస్తుంది) మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి కారణం కావచ్చు.  
అంతేకాకుండా, ప్యాక్ చేసిన, ప్రాసెస్ చేసిన మరియు వేయించిన ఆహారాలు ఊబకాయం  
మరియు మధుమేహానికి ముందడుగు వేస్తాయి, ఈ రెండూ ఆడ వంధ్యత్వానికి ప్రమాద  
కారకాలు. ధూమపానం: స్త్రీలలో, ధూమపానం గర్భస్రావం మరియు ఎక్టోపిక్ గర్భధారణ  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది (ఫలదీకరణం చేయబడిన గుడ్డు గర్భాశయం వెలుపల  
పెరుగుతుంది.) ధూమపానం ఎంత హాని చేస్తుందో మీకు నిజంగా తెలుసా? పొగకు మీ  
శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో 5 మార్గాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి అధిక ఆల్కహాల్: అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మహిళల్లో సంతానోత్పత్తి  
రేటును తగ్గిస్తుంది. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ ప్రకారం, మద్యం  
సేవించకపోవడమే మంచిది. ఆల్కహాల్‌ను ఎంచుకునే స్త్రీలు రోజుకు 1 పానీయం కంటే  
ఎక్కువ తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి.  
  
నీకు తెలుసా? కెఫిన్ తాగడం వల్ల వంధ్యత్వానికి కారణం అవుతుందా? పెద్ద  
మొత్తంలో కెఫిన్ తాగే మహిళలు గర్భవతి కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చని  
అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్‌లో కూడా కెఫీన్ అధిక సాంద్రత  
ఉంటుంది. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ మీకు నిజంగా మంచివో కాదో తెలుసుకోండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
9. లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి (STD) STDలు తరచుగా సంతానోత్పత్తి తగ్గే  
 ప్రమాదంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. గుర్తించబడిన STDలలో కొన్ని సిఫిలిస్,  
 క్లామిడియా, గోనేరియా, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్, హ్యూమన్  
 పాపిల్లోమావైరస్, HIV మొదలైనవి.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి గర్భనిరోధక సాధనాలతో STDల నుండి మిమ్మల్ని మీరు  
రక్షించుకోండి. షాపింగ్ చేయడానికి క్లిక్ చేయండి 10. కీమోథెరపీ అధ్యయనాలు  
కీమోథెరపీతో మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచడంతో అండాశయ  
పనితీరు తగ్గుతుందని తేలింది. స్త్రీ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన నిర్ధారణ  
  
వంధ్యత్వం అనేక కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. సరైన రోగనిర్ధారణకు చేరుకోవడం  
సమస్యకు చికిత్స చేయడంపై ఖచ్చితంగా దృష్టి సారించి చికిత్సను ప్లాన్  
చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రోగనిర్ధారణ ప్రధానంగా కిందివాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
1. చరిత్ర తప్పనిసరిగా వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన వ్యవధి, ఋతు చరిత్ర,  
స్త్రీ జననేంద్రియ చరిత్ర, లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్ల చరిత్ర మరియు  
సంభోగం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు సమయాన్ని చేర్చడానికి లైంగిక చరిత్రను  
కలిగి ఉండాలి. కుటుంబ చరిత్రతో పాటు సామాజిక మరియు జీవనశైలి చరిత్ర కూడా  
పరిగణనలోకి తీసుకోబడుతుంది. 2. శారీరక పరీక్ష భౌతిక పరీక్షలో ముఖ్యమైన  
సంకేతాలు మరియు BMI, థైరాయిడ్ మూల్యాంకనం, అసాధారణ యోని యొక్క రూపాన్ని,  
పెల్విక్ మాస్ లేదా సున్నితత్వం మరియు గర్భాశయ విస్తరణ లేదా అసమానత వంటివి  
ఉంటాయి. 3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు హార్మోన్ పరీక్ష: హార్మోన్ల అసమతుల్యత  
వంధ్యత్వానికి సూచికలలో ఒకటి కావచ్చు. వంధ్యత్వం నిర్ధారణ మరియు చికిత్స  
కోసం వివిధ హార్మోన్ స్థాయిలు విశ్లేషించబడతాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
ప్రొజెస్టెరాన్ లుటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH) ఫోలికల్-స్టిమ్యులేటింగ్  
హార్మోన్ (FSH) ఇన్హిబిన్-బి యాంటీ-ముల్లెరియన్ హార్మోన్ ప్రోలాక్టిన్  
థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరాన్  
సల్ఫేట్ (DHEAS) ఎస్ట్రాడియోల్ (E2) టెస్టోస్టెరాన్ ఇన్సులిన్-1-వంటి  
పెరుగుదల కారకం 1)  
  
పోస్ట్ కోయిటల్ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష స్పెర్మ్ మరియు గర్భాశయ శ్లేష్మం మధ్య  
పరస్పర చర్యను తనిఖీ చేయడానికి లైంగిక సంపర్కం జరిగిన కొన్ని గంటలలోపు  
గర్భాశయ శ్లేష్మాన్ని విశ్లేషిస్తుంది. యాంటిస్పెర్మ్ యాంటీబాడీ పరీక్షలు:  
స్త్రీ యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ స్పెర్మ్ (యాంటీ-స్పెర్మ్ యాంటీబాడీస్)పై  
దాడి చేసే ప్రోటీన్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తుందో లేదో ఈ పరీక్ష గుర్తిస్తుంది.  
క్లోమిఫెన్ సిట్రేట్ ఛాలెంజ్ టెస్ట్ (CCCT): ఇది తగ్గిన అండాశయ నిల్వలను  
గుర్తించే సున్నితమైన పరీక్ష. ఇది ఋతు చక్రం యొక్క 2 మరియు 4 రోజుల మధ్య  
FSH మరియు ఎస్ట్రాడియోల్ స్థాయిలను తనిఖీ చేస్తుంది. 4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు  
హిస్టెరోస్కోపీ: ఈ పరీక్ష గర్భాశయ కుహరాన్ని అంచనా వేయడానికి బంగారు  
ప్రమాణం. ఇది గర్భాశయ పాథాలజీ యొక్క ప్రత్యక్ష దృశ్యమానతను అనుమతిస్తుంది  
మరియు తక్షణ శస్త్రచికిత్స దిద్దుబాటుకు అవకాశాన్ని అందిస్తుంది.  
హిస్టెరోసల్పింగోగ్రఫీ: ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లను పరిశీలించడానికి మరియు  
ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు మరియు గర్భాశయ కుహరంలో ఏదైనా అడ్డంకి లేదా నష్టాన్ని  
గుర్తించడంలో సహాయపడే సాధారణ పరీక్షల్లో ఇది ఒకటి. లాపరోస్కోపీ:  
హిస్టెరోసల్పింగోగ్రామ్ మాదిరిగానే, ఈ పరీక్ష కూడా ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లలో  
ఏవైనా అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్షలో, పొత్తికడుపులో  
కోత ద్వారా లాపరోస్కోప్ అని పిలువబడే ఒక చిన్న పరికరం శరీరంలోకి  
చొప్పించబడుతుంది. స్త్రీ పునరుత్పత్తి అవయవాలను వీక్షించడానికి మరియు  
పరిశీలించడానికి పరికరం సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, శరీరంలోని  
అడ్డంకులు ఏవైనా ఉంటే వాటిని తొలగించడానికి దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. దిగువ  
పొత్తికడుపు అల్ట్రాసౌండ్: ఇది కటి కుహరం మరియు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థతో సహా  
శరీరం యొక్క దిగువ పొత్తికడుపులో ఉన్న అంతర్గత అవయవాలను స్కాన్ చేయడానికి  
అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే ప్రక్రియ. ట్రాన్స్‌వాజినల్  
అల్ట్రాసౌండ్: ఇది అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష, ఇది మచ్చలు, ఫైబ్రాయిడ్‌లు లేదా  
పాలిప్స్ వంటి అసాధారణతల కోసం డాక్టర్‌కు గర్భాశయం లోపల కనిపించడానికి  
సహాయపడుతుంది. ఇందులో, యోనిలోకి చొప్పించిన మంత్రదండం ధ్వని తరంగాలను  
ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది అండాశయాలు మరియు గర్భాశయంతో సహా పునరుత్పత్తి  
అవయవాలకు స్పష్టమైన చిత్రాన్ని ఇస్తుంది. సోనోహిస్టెరోగ్రామ్‌లు: ఇది  
గర్భాశయంలోని లోపలి పొరను పరిశీలించడానికి శుభ్రమైన సెలైన్ మరియు గాలిని  
ఉపయోగించే ఒక ప్రత్యేక రకమైన అల్ట్రాసౌండ్. కటి అవయవాలు ట్రాన్స్‌వాజినల్  
అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా దృశ్యమానం చేయబడతాయి. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్  
(MRI): పెల్విస్ మరియు గర్భాశయం లోపల గాయాలు లేదా అరుదైన అసాధారణతలను  
గుర్తించడంలో MRIలు సహాయపడతాయి.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఇప్పుడే మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
5. ఎండోమెట్రియల్ బయాప్సీ అండోత్సర్గము తర్వాత గర్భాశయం (ఎండోమెట్రియం) ను  
 కప్పి ఉంచే కణాల నమూనా వాపు మరియు ఎండోమెట్రియంలో మార్పుల కోసం  
 (అండోత్సర్గము కారణంగా) మూల్యాంకనం చేయబడుతుంది. ఇది సాధారణంగా  
 అండోత్సర్గము తర్వాత 7 నుండి 12 రోజుల తర్వాత నిర్వహిస్తారు. ప్రముఖ  
 భారతీయ కొరియోగ్రాఫర్ మరియు దర్శకురాలు ఫరా ఖాన్ 2008లో IVFను  
 ఎంచుకున్నారు. ఆమె అనేక సందర్భాల్లో ఈ విషయం గురించి మాట్లాడింది. ఆమె  
 43 సంవత్సరాల వయస్సులో ఆరోగ్యకరమైన ముగ్గురికి జన్మనిచ్చింది. స్త్రీ  
 వంధ్యత్వ నివారణ  
  
హానికరమైన జీవనశైలి ఎంపికలు ఆరోగ్యంపై శాశ్వత ప్రభావాన్ని చూపుతాయని మరియు  
స్త్రీ వంధ్యత్వానికి ప్రధాన దోహదపడే అంశంగా గుర్తించబడింది. వంధ్యత్వాన్ని  
నివారించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం అండోత్సర్గము రుగ్మతల అవకాశాలను  
తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి, మీరు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయవచ్చు  
మరియు ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినవచ్చు.  
  
ఎంచుకోవడానికి మా విస్తృత శ్రేణి బరువు ప్రమాణాలతో మీ బరువును ట్రాక్  
చేయండి. ఇప్పుడే షాపింగ్ చేయండి 2. ధూమపానానికి నో చెప్పండి పొగాకు మీ  
మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా, సంతానోత్పత్తిని కూడా ప్రతికూలంగా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు గర్భవతిని పొందాలని ఆలోచిస్తున్నట్లయితే, మీరు  
ధూమపానం మానేయాలని ఆలోచించాలి. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులతో ఈ ఘోరమైన  
అలవాటును వదిలించుకోండి. ఇప్పుడే కొనండి 3. ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని  
నివారించండి లేదా పరిమితం చేయండి అధికంగా మద్యపానం అండోత్సర్గము రుగ్మతల  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఆల్కహాల్ తాగకపోవడమే ఉత్తమం అయితే, ఆల్కహాల్  
తాగడానికి ఎంచుకునే స్త్రీలు రోజుకు 1 పానీయం కంటే ఎక్కువ తీసుకోవడం  
పరిమితం చేయాలి. 4. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి  
ప్రతి ఒక్కరూ ఎప్పటికప్పుడు ఒత్తిడికి గురవుతారు. కానీ ఒత్తిడి కొనసాగితే,  
అది మీ అండోత్సర్గాన్ని గందరగోళానికి గురి చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఒక  
దుర్మార్గపు చక్రంలో, వంధ్యత్వం తప్పనిసరిగా ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మరియు  
ఒత్తిడి వంధ్యత్వ చికిత్స ఫలితాలను దెబ్బతీస్తుంది. మీరు ఇతర ఒత్తిడిని  
ఎదుర్కొనే పద్ధతులలో పని చేయడం, చదవడం మరియు ధ్యానం చేయడం ద్వారా మీ  
ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించవచ్చు. 5. సురక్షితమైన సెక్స్ను ప్రాక్టీస్  
చేయండి లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్ఫెక్షన్లు రెండు లింగాలలోనూ వంధ్యత్వానికి  
దారితీయవచ్చు. ఇటువంటి అంటువ్యాధులు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ ద్వారా వ్యాప్తి  
చెందుతాయి, దీని వలన పునరుత్పత్తి అవయవాలలో నష్టం, మచ్చలు మరియు వాపు  
ఏర్పడుతుంది, ఇది వంధ్యత్వానికి దారితీస్తుంది.  
  
లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని మరియు మీ భాగస్వామిని  
రక్షించుకోవడానికి సరైన రక్షణను ఉపయోగించండి. మా గర్భనిరోధకాల శ్రేణిని  
చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి 6. ఇప్పటికే ఉన్న పరిస్థితులకు చికిత్స చేయండి  
దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను గుర్తించడం మరియు నియంత్రించడం వలన మీ గర్భధారణ  
అవకాశాలను పెంచుతుంది. సాధారణ శారీరక పరీక్షలు (పాప్ స్మెర్స్‌తో సహా)  
అంటువ్యాధులు లేదా అసాధారణతల యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను గుర్తించడంలో  
సహాయపడతాయి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు మీరు ఒక సంవత్సరం లేదా ఆరు నెలలు  
గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నించినట్లయితే లేదా మీకు 35 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
వయస్సు ఉన్నట్లయితే, మీరు ఈ క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు:  
గైనకాలజిస్ట్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ IVF నిపుణుడు  
  
స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడు స్త్రీ పునరుత్పత్తి మార్గానికి సంబంధించిన  
సమస్యలకు చికిత్స చేసే వైద్యుడు. ఎండోక్రినాలజిస్ట్ అంటే హార్మోన్లను తయారు  
చేసే గ్రంథులు మరియు అవయవాలకు సంబంధించిన రుగ్మతలను గుర్తించడం మరియు  
చికిత్స చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు. IVF నిపుణుడు  
వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. ఈ ప్రయాణంలో మీకు  
అవసరమైన అన్ని జాగ్రత్తలు మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించడానికి  
భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇక్కడ కనెక్ట్  
అవ్వండి  
  
స్త్రీ వంధ్యత్వానికి చికిత్స  
  
సంతానోత్పత్తి సమస్యల చికిత్సకు పరిస్థితి యొక్క ఖచ్చితమైన రోగనిర్ధారణ  
మరియు సమగ్ర మరియు సమగ్ర విధానం అవసరం. ఇది క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
మందులు అండోత్సర్గము సమస్యల కారణంగా సంతానోత్పత్తి చికిత్సలు సాధారణంగా  
వంధ్యత్వానికి సంబంధించినవి. వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే  
అత్యంత సాధారణ మందులు అండోత్సర్గాన్ని ప్రేరేపించడంలో సహాయపడతాయి. వాటిలో  
కొన్ని: క్లోమిఫెన్ గోనాడోట్రోపిన్స్ లెట్రోజోల్ బ్రోమోక్రిప్టైన్  
మెట్‌ఫార్మిన్  
  
ఔషధాలను ఆర్డర్ చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు! మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ను ఇప్పుడే  
అప్‌లోడ్ చేయండి హార్మోన్ల చికిత్స ముఖ్యంగా గుడ్డు పరిపక్వత బలహీనంగా ఉన్న  
లేదా అండోత్సర్గము లేని మహిళలకు హార్మోన్ చికిత్స ప్రత్యేకంగా సరిపోతుంది.  
ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: గోనాడోట్రోపిన్స్ హ్యూమన్ మెనోపాజ్ గోనడోట్రోపిన్  
(HMG) ఫోలికల్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (FSH) లూటినైజింగ్ హార్మోన్ (LH)  
పెర్గోనల్ క్లోమిఫెన్ సిట్రేట్-హ్యూమన్ మెనోపాసల్ గోనడోట్రోపిన్ (CC-HMG)  
కాంబినేషన్ సర్జరీ, పునరుత్పత్తి లేదా గర్భంలోని అవయవ వ్యవస్థలోని  
క్రమరాహిత్యాల వల్ల వంధ్యత్వం సంభవిస్తే. ఫెలోపియన్ నాళాలు, కింది  
శస్త్రచికిత్సలు సూచించబడవచ్చు: లాపరోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స: ఇది గర్భాశయం  
(గర్భం) సమస్యలతో ఎండోమెట్రియల్ పాలిప్స్ మరియు ఫైబ్రాయిడ్లను (గర్భాశయ  
కండరంతో చేసిన పెరుగుదల) తొలగించడం ద్వారా సహాయపడుతుంది. ట్యూబల్ సర్జరీ:  
ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు మూసుకుపోయినట్లు, మచ్చలు లేదా దెబ్బతిన్నట్లు  
గుర్తించినట్లయితే, వాటిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా సరిచేయవచ్చు. సహాయక  
పునరుత్పత్తి ఇంట్రాయూటరైన్ ఇన్సెమినేషన్: ఇందులో, కడిగిన మరియు  
కేంద్రీకృతమైన అనేక స్పెర్మ్‌లు అండోత్సర్గము సమయంలో మీ గర్భాశయంలో  
ఉంచబడతాయి. మీకు లేదా మీ భాగస్వామికి తక్కువ స్పెర్మ్ కౌంట్, తేలికపాటి  
ఎండోమెట్రియోసిస్, వివరించలేని వంధ్యత్వం లేదా స్కలనం లేదా అంగస్తంభన  
సమస్యలు ఉంటే ఇది సహాయపడుతుంది. IVF (ఇన్-విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్): ఈ  
ప్రక్రియలో, పరిపక్వ గుడ్లు తీసుకోబడతాయి మరియు ల్యాబ్‌లో స్పెర్మ్ ద్వారా  
ఫలదీకరణం చేయబడతాయి. ఫలదీకరణం చేయబడిన గుడ్డు / గుడ్లు అప్పుడు  
గర్భాశయానికి బదిలీ చేయబడతాయి. మీకు ఎండోమెట్రియోసిస్, ఫెలోపియన్  
ట్యూబ్‌లలో అడ్డుపడటం, జన్యుపరమైన రుగ్మత లేదా వివరించలేని వంధ్యత్వం ఉంటే  
ఈ ప్రక్రియ సూచించబడుతుంది. GIFT (గేమెట్ ఇంట్రాఫాలోపియన్ బదిలీ) మరియు  
ZIFT (జైగోట్ ఇంట్రాఫాలోపియన్ బదిలీ): ఈ ప్రక్రియలలో, స్పెర్మ్ మరియు  
గుడ్డు సేకరించి ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో ఉంచబడతాయి. GIFTలో, స్పెర్మ్ మరియు  
గుడ్డు రెండూ ఫలదీకరణం లేకుండా ఉంచబడతాయి. కానీ ZIFTలో, స్పెర్మ్ మరియు  
గుడ్డు ఫలదీకరణం చెందుతాయి మరియు పిండం ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లో ఉంచబడుతుంది.  
ఆడవారిలో వంధ్యత్వానికి గృహ సంరక్షణ  
  
వంధ్యత్వాన్ని నిర్వహించడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి.  
మీకు సహాయపడే కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. మీ ఆహారాన్ని  
సర్దుబాటు చేయండి సంతానోత్పత్తిలో ఆహారం మరియు ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత  
మనందరికీ తెలుసు. గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఈ ఆహారాలను  
జోడించడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిరూపించవచ్చు: దానిమ్మ (అనార్): ఇది  
ఆడ వంధ్యత్వానికి చికిత్స చేయడంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మీ అండాశయాలను  
ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక తాజా దానిమ్మపండును తీసుకోండి.  
దానిమ్మ యొక్క ఇతర ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
ఇండియన్ జిన్సెంగ్ (అశ్వగంధ): పాలలో ఈ హెర్బ్ పౌడర్ ఉపయోగించడం వల్ల  
హార్మోన్లు మరియు పునరుత్పత్తి అవయవాలు సమతుల్యం అవుతాయి. దాల్చిన చెక్క  
(దాల్చిని): దాల్చిన చెక్క హార్మోన్లపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని  
మరియు PCOS ఉన్న మహిళల్లో ఋతు చక్రం మెరుగుపరుస్తుందని అధ్యయనాలు  
సూచిస్తున్నాయి. ఖర్జూరం (ఖజూర్): మీ ఆహారంలో ఖర్జూరాన్ని చేర్చుకోవడం వల్ల  
వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి.  
  
2. కెఫీన్‌ను తగ్గించండి, తక్కువ పరిమాణంలో ఉన్న కెఫిన్ స్త్రీ  
 వంధ్యత్వాన్ని ప్రభావితం చేయదు. కానీ మీరు గర్భం ధరించడానికి  
 ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే మీరు దానిని తగ్గించుకోవచ్చు. మీరు ఇప్పటికే  
 గర్భం దాల్చినట్లయితే, దానికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండటం మంచిది.  
3. వ్యాయామం దాటవేయడానికి ఎటువంటి కారణం చెప్పకండి వ్యాయామం మహిళల్లో  
 సంతానోత్పత్తిని సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా,  
 మితమైన వ్యాయామం చేసే మహిళలు వ్యాయామం చేయని మహిళల కంటే త్వరగా గర్భవతి  
 కావచ్చు.  
  
జిమ్‌కి వెళ్లి చెమటలు పట్టేంత తీరిక ఉందా? ఇంట్లో రోజువారీ కార్యాచరణను  
పొందడంలో మీకు సహాయపడటానికి మా వ్యాయామ పరికరాల శ్రేణిని ప్రయత్నించండి.  
ఇప్పుడే అన్వేషించండి 4. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి  
వంధ్యత్వం అనేక పరీక్షలు మరియు వైద్యుని సందర్శనలతో వస్తుంది. కాబట్టి ఇది  
ఒత్తిడికి గురికావడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. ఇది మహిళల్లో హార్మోన్లను కూడా  
గందరగోళానికి గురి చేస్తుంది. కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు విశ్రాంతి  
తీసుకోవడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. 5.  
సప్లిమెంట్లను జోడించండి సంతానోత్పత్తిలో సూక్ష్మపోషకాలు ముఖ్యమైన పాత్రలను  
కలిగి ఉంటాయి మరియు సరిపోని స్థాయిలు గర్భం ధరించే సామర్థ్యంపై ప్రతికూల  
ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ డి మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ  
యాసిడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల సంతానోత్పత్తి మెరుగుపడుతుంది. మీ అన్ని అవసరాలను  
తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ మరియు మినరల్ సప్లిమెంట్లను  
అన్వేషించండి. ఇప్పుడే మీ బండ్లను నింపండి  
  
స్త్రీ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమస్యలు  
  
వంధ్యత్వం మరియు వంధ్యత్వ చికిత్సలు కొన్ని సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. వాటిలో  
కొన్ని ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. బహుళ గర్భాలు: వంధ్యత్వ చికిత్స యొక్క అత్యంత  
సాధారణ సమస్యలలో ఒకటి బహుళ గర్భాల అవకాశం. కవలలు, త్రిపాది లేదా అంతకంటే  
ఎక్కువ మందిని కలిగి ఉండటం వలన మీరు అకాల ప్రసవానికి మరియు ప్రసవానికి  
గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. 2. అండాశయ హైపర్ స్టిమ్యులేషన్ సిండ్రోమ్ (OHSS):  
ఇది హార్మోన్లకు అతిశయోక్తి ప్రతిస్పందన. కొన్ని సంతానోత్పత్తి మందులు మీ  
OHSSకి కారణమవుతాయి, దీనిలో అండాశయాలు వాపు మరియు బాధాకరమైనవిగా మారతాయి.  
3. ఇన్ఫెక్షన్లు: అరుదైనప్పటికీ, పునరుత్పత్తి శస్త్రచికిత్సతో ఇన్ఫెక్షన్  
వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. 4. మానసిక ఒత్తిడి: వంధ్యత్వ ప్రక్రియలు మానసిక  
మరియు విద్యాపరమైన మద్దతు లేకపోవడం వల్ల మొత్తం చికిత్స ప్రక్రియలో నిరాశ  
మరియు ఆందోళనకు దారితీసే ఒత్తిడి స్థాయిని పెంచుతాయి. వంధ్యత్వం  
కొన్నిసార్లు వివాహాలలో కూడా ఇబ్బందులకు దారి తీస్తుంది. స్త్రీ  
వంధ్యత్వానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ప్రత్యామ్నాయ ఎంపికలు వంధ్యత్వానికి సాంప్రదాయిక చికిత్సకు అనుబంధంగా  
పనిచేస్తాయి మరియు మీ గర్భధారణకు ప్రయాణంలో సహాయపడతాయి. ఈ చికిత్సలలో  
కొన్ని: సడలింపు పద్ధతులు ధ్యానం, లోతైన శ్వాస, గైడెడ్ ఇమేజరీ మరియు యోగా  
వంటి బహుళ సడలింపు పద్ధతులు వంధ్యత్వ చికిత్సలో ఉన్న మహిళల్లో ఆందోళన  
స్కోర్‌లను తగ్గిస్తాయి. యోగా, ప్రత్యేకంగా, జీవన నాణ్యతను పెంచుతుంది  
మరియు వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన ప్రతికూల భావాలను మరియు ఆలోచనలను  
తగ్గిస్తుంది.  
  
వైద్యులు కూడా ప్రమాణం చేసే యోగా యొక్క ఇతర ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకోండి!  
ఇప్పుడు ఈ భాగాన్ని చదవండి  
  
ఆక్యుపంక్చర్ ఇది చిన్న, సున్నితమైన సూదులను నిర్దిష్ట శరీర స్థానాల్లో  
ఉంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ పునరుత్పత్తి అవయవాలకు రక్త  
ప్రవాహాన్ని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, హార్మోన్లను ప్రేరేపిస్తుంది,  
అండోత్సర్గాన్ని నియంత్రిస్తుంది మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, ఇవన్నీ  
గర్భం దాల్చడంలో సహాయపడతాయి. అయితే, ఆక్యుపంక్చర్ థెరపీని ప్రారంభించే  
ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఆడ వంధ్యత్వంతో జీవించడం  
  
వంధ్యత్వానికి చికిత్స మీపై శారీరక మరియు భావోద్వేగ నష్టాన్ని  
కలిగిస్తుంది. దానితో జీవించడం కష్టంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది మీలో మరియు  
మీ భాగస్వామిలో నిస్సహాయత మరియు నిరాశ భావాలను కలిగిస్తుంది. మీకు సహాయపడే  
వంధ్యత్వం మరియు వంధ్యత్వ చికిత్స యొక్క కొన్ని అంశాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
మానసిక ప్రభావం వంధ్యత్వం కోపం, నిరాశ మరియు ఆందోళనకు కారణమవుతుంది.  
వంధ్యత్వం ఉన్న స్త్రీలు గర్భధారణ, డెలివరీ లేదా ప్రసూతి సమయంలో సమస్యల  
గురించి భయపడటం వంటి అనేక మానసిక సారూప్యతలను కలిగి ఉంటారు. అంతేకాకుండా,  
డెలివరీ సమయంలో మీ జీవితాన్ని లేదా బిడ్డను కోల్పోతామనే భయం లేదా తల్లిగా  
విఫలమవుతారనే భయం వంటి ప్రతికూల ఆలోచనలు మీ గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలకు ఆటంకం  
కలిగించే ఒత్తిడికి సంబంధించిన కొన్ని కారణాలు.  
  
ఈ మానసిక సమస్యలను పరిష్కరించడం మంచి మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఆధారం మరియు  
గర్భధారణ అవకాశాలను పెంచుతుంది. కింది అంశాలు మీకు సహాయపడగలవు: ఒత్తిడిని  
ఎదుర్కొనే పద్ధతులను నేర్చుకోండి చికిత్స యొక్క ప్రతి దశ నుండి వాస్తవిక  
అంచనాలను కలిగి ఉండండి మీ శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన  
ప్రతి అంశం గురించి మీ భాగస్వామితో మాట్లాడండి అర్హత కలిగిన వైద్య ఆరోగ్య  
ప్రాక్టీషనర్ ద్వారా వంధ్యత్వానికి కౌన్సెలింగ్ కోసం ఎంపిక చేసుకోండి  
మానసిక సమస్యల కోసం వృత్తిపరమైన సహాయం తీసుకోండి మానసిక-సామాజిక ప్రభావం  
ఇందులో తక్కువ స్వీయ-గౌరవం, పేద జీవన నాణ్యత మరియు వంధ్యత్వ చికిత్సతో  
సంబంధం ఉన్న సామాజిక ఒంటరితనం ఉన్నాయి. అలాగే, పదేపదే IVF చక్రాలకు  
గురవుతున్న మహిళలు మరియు మొదటిసారి పాల్గొనేవారి మధ్య పోలికలు నిస్పృహ  
లక్షణాల పెరుగుదలకు దారితీయవచ్చు. మీరు విషయాల ద్వారా నావిగేట్  
చేస్తున్నప్పుడు, మీరు నిర్ధారించుకోవాలి: మీరు ఒక ఎంపికపై మాత్రమే  
ఆధారపడకుండా ఇతర ప్రత్యామ్నాయాలను తెలుసుకోండి ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను  
నిర్వహించడానికి మార్గాలను తెలుసుకోండి మీ భాగస్వామితో మీ భయాలు మరియు  
భయాలను తెలియజేయండి మీ మానసిక మరియు శారీరక పరిస్థితుల గురించి మీ  
వైద్యులకు తెలియజేయండి. మానసిక ఆర్థిక ప్రభావం వంధ్యత్వానికి చికిత్స  
దంపతుల జీవితాలపై ఆర్థిక ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల, ఆర్థిక అంశాలను కూడా  
గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. మీకు సహాయపడే చిట్కాలు:  
  
అన్ని ఖర్చుల గురించి మీ భాగస్వామితో మాట్లాడండి మరియు సరైన ఆర్థిక  
ప్రణాళికను రూపొందించండి మీ బడ్జెట్ మరియు అంచనాలకు సరిపోయే చికిత్సను  
ఎంచుకోండి ఏదైనా బీమా కవరేజీ ఉందో లేదో తెలుసుకోండి  
  
గర్భం దాల్చడానికి మీరు చేయవలసినదంతా విని విసిగిపోయారా? మీ కోసం  
తొలగించబడిన అన్ని అపోహలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు జ్ఞానోదయం  
చేసుకోండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వంధ్యత్వం మహిళలను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుందా? నా  
మొత్తం ఆరోగ్యం సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేయగలదా? ఒత్తిడితో కూడిన  
జీవనశైలి వంధ్యత్వానికి కారణమవుతుందా? నా భాగస్వామి వంధ్యత్వానికి  
మూల్యాంకనం చేయాలా? ప్రస్తావనలు Walker MH, Tobler KJ. స్త్రీ వంధ్యత్వం.  
[2022 మే 26న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి-. కైజర్ UB.  
హైపర్‌ప్రోలాక్టినిమియా మరియు వంధ్యత్వం: కొత్త అంతర్దృష్టులు. J క్లిన్  
ఇన్వెస్ట్. 2012 అక్టోబర్;122(10):3467-8. మొఘడం మరియు ఇతరులు. స్త్రీ  
వంధ్యత్వం యొక్క అంటువ్యాధి; ఎ రివ్యూ ఆఫ్ లిటరేచర్. బయోస్కీ., బయోటెక్.  
Res. ఆసియా, వాల్యూమ్. 10(2), 559-567 (2013) Olooto , Wasiu Eniola et al  
J. స్త్రీ వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సమీక్ష; ముఖ్యమైన ఎటియోలాజికల్ కారకాలు  
మరియు నిర్వహణ. మైక్రోబయోల్. బయోటెక్. Res., 2012, 2 (3):379-385. రోస్సీ  
BV, అబుసిఫ్ M, మిస్మెర్ SA. సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు మరియు వంధ్యత్వం:  
కనెక్షన్‌లు ఏమిటి? యామ్ జె లైఫ్ స్టైల్ మెడ్. 2014;10(4):220-231. రూనీ  
KL, డోమర్ AD. ఒత్తిడి మరియు వంధ్యత్వం మధ్య సంబంధం. డైలాగ్స్ క్లిన్  
న్యూరోస్కీ. 2018 మార్చి;20(1):41-47. జేమ్స్ JE. ప్రసూతి కెఫీన్ వినియోగం  
మరియు గర్భధారణ ఫలితాలు: తల్లులు మరియు కాబోయే తల్లులకు సలహా కోసం  
చిక్కులతో కూడిన కథన సమీక్ష. BMJ ఈవిడ్ బేస్డ్ మెడ్. 2021;26(3):114-115.  
ఒలూటో, వాసియు ఎనియోలా మరియు ఇతరులు J. మైక్రోబయోల్. బయోటెక్. Res., 2012,  
2 (3):379-385. డెడ్‌మండ్ A, కోచ్ CA, ప్యారీ JP. అండాశయ రిజర్వ్ పరీక్ష.  
[2022 డిసెంబర్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B,  
బ్లాక్‌మ్యాన్ MR, మరియు ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్].  
సౌత్ డార్ట్‌మౌత్ (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. ఆడవారికి సంతానోత్పత్తి  
చికిత్స. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చైల్డ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్  
డెవలప్‌మెంట్. జనవరి 2017. అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నాలజీ అంటే ఏమిటి?  
సహాయ పునరుత్పత్తి సాంకేతికత (ART). సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్  
ప్రివెన్షన్. అక్టోబర్ 2019. Dou L, Zheng Y, Li L, Gui X, Chen Y, Yu M,  
Guo Y. మౌస్ మోడల్‌లో పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్‌పై దాల్చినచెక్క  
ప్రభావం. రిప్రొడ్ బయోల్ ఎండోక్రినాల్. 2018 అక్టోబర్ 19;16(1):99.  
స్కేఫెర్ E, నాక్ D. స్త్రీ సంతానోత్పత్తిపై ముందస్తు బహుళ-సూక్ష్మపోషక  
సప్లిమెంటేషన్ ప్రభావం. క్లిన్ మెడ్ ఇన్‌సైట్స్ మహిళల ఆరోగ్యం. 2019  
ఏప్రిల్ 23;12:1179562X19843868. రైడ్ కె, స్టువర్ట్ కె. స్త్రీ వంధ్యత్వ  
నిర్వహణలో సాంప్రదాయ చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ యొక్క సమర్థత: ఒక క్రమబద్ధమైన  
సమీక్ష. కాంప్లిమెంట్ థెర్ మెడ్. 2011;19(6):319-331. కటోల్ ఎ, సావోజి ఎవి.  
మధ్య భారతదేశంలోని పట్టణ జనాభాలో ప్రైమరీ ఇన్ఫెర్టిలిటీ మరియు దాని  
అనుబంధిత ప్రమాద కారకాల వ్యాప్తి: కమ్యూనిటీ-బేస్డ్ క్రాస్ సెక్షనల్ స్టడీ.  
ఇండియన్ J కమ్యూనిటీ మెడ్. 2019 అక్టోబర్-డిసెంబర్;44(4):337-341. శర్మ ఎ,  
శ్రీవాస్తవ డి (అక్టోబర్ 15, 2022) వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన మానసిక  
సమస్యలు. Cureus 14(10): e30320. SIMIONESCU మరియు ఇతరులు: వంధ్యత్వం మరియు  
మానసిక రుగ్మత. ప్రయోగాత్మక మరియు థెరప్యూటిక్ మెడిసిన్ 21: 306, 2021.  
కుమార్ పి మరియు ఇతరులు. వంధ్యత్వం యొక్క మానసిక అంశాలు. BJMP  
2010;3(3):a336 వంధ్యత్వం. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. ఆగస్ట్ 2016.  
  
==================================================  
  
ఫిస్టులా అనేది ఫిస్టులా అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు, ఫిస్టులా అనేది  
శరీరంలోని రెండు అవయవాలు లేదా కావిటీలను కలిపే ఒక అసాధారణ మార్గం. ఇది  
శరీరంలో ఎక్కడైనా సంభవించవచ్చు కానీ అవి పాయువు మరియు పురీషనాళంలో  
సర్వసాధారణంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే ఈ ప్రాంతాలు సంక్రమణకు గురవుతాయి. సాధారణ  
లక్షణాలు నొప్పి, అతిసారం, మలబద్ధకం, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, వికారం, వాంతులు  
మరియు అలసట.  
  
రెండు అవయవాలు ఒకదానికొకటి కలిసే ప్రాంతం చుట్టూ ఉన్న కణజాలాలలోకి  
బ్యాక్టీరియా చేరినప్పుడు ఫిస్టులా ఏర్పడుతుంది. ఇది సాధారణంగా గాయం,  
ఇన్ఫెక్షన్, క్యాన్సర్ లేదా పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల వల్ల వస్తుంది. ఫిస్టులా  
పుట్టుకతో వచ్చినది కావచ్చు (పుట్టినప్పుడు ఉంటుంది) లేదా సంపాదించవచ్చు  
(తర్వాత జీవితంలో అభివృద్ధి చెందుతుంది).  
  
ఫిస్టులా రకం, స్వభావం మరియు స్థానాన్ని బట్టి వర్గీకరించవచ్చు. ఫిస్టులా  
సాధారణంగా ఎదుర్కోవడం చాలా కష్టం కానీ నివారించవచ్చు మరియు చికిత్స  
చేయవచ్చు. ఫిస్టులాస్ చికిత్స సమస్య ఎంత తీవ్రంగా ఉందో దానిపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. ఫిస్టులా మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్‌కు ప్రతిస్పందించడంలో  
విఫలమైతే, ఫిస్టులాను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చికిత్స అవసరమవుతుంది.  
సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
మరియు పురుషులు ఇద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది, మలద్వార గర్భాశయం  
ఊపిరితిత్తుల గుండె పురీషనాళం యోని గర్భాశయం కడుపు మెదడు పెద్దప్రేగు  
మూత్రాశయం అనుకరించే పరిస్థితులు ప్రేగు నిర్బంధం మూత్రం లీకేజ్ అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ అనోస్కోపీ పూర్తి రక్త గణన ఎండోస్కోపీ CT స్కాన్  
ఎక్స్-రే మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) చికిత్స శస్త్రచికిత్స:  
ఫిస్టులోటమీ, ట్రాన్స్‌బాడోమినల్ సర్జరీ & లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ  
యాంటీబయాటిక్స్: మెట్రోనిడాజోల్ మరియు సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ మెడిసిన్స్ ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ డ్రగ్స్: అజాథియోప్రైన్  
జిగురుకు ప్రత్యేకమైన నాన్-పెయిన్ వాసివ్ మందులు స్త్రీ జననేంద్రియ  
నిపుణుడిని సంప్రదించండి యూరాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్ కొలొరెక్టల్ సర్జన్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అన్ని రకాల ఫిస్టులాని చూడండి  
  
ఫిస్టులాలు శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో సంభవించవచ్చు, తద్వారా వాటిని  
విభిన్నంగా నిర్వచించవచ్చు మరియు పేర్కొనవచ్చు. ఒక ఫిస్టులా ఏర్పడవచ్చు:  
ధమని మరియు సిర గర్భాశయం మరియు యోని మెడ మరియు గొంతు పిత్త వాహికలు మరియు  
చర్మం యొక్క ఉపరితలం పుర్రె మరియు నాసికా సైనస్ ప్రేగు మరియు యోని కడుపు  
మరియు చర్మం యొక్క ఉపరితలం నాభి మరియు గట్ ధమని మరియు ఊపిరితిత్తులలో సిర  
గర్భాశయం మరియు పెరిటోనియల్ కుహరం (ఉదరం మరియు అంతర్గత అవయవాల మధ్య ఖాళీ)  
పెద్దప్రేగు మరియు శరీరం యొక్క ఉపరితలం, పాయువు కాకుండా ఇతర ఓపెనింగ్  
ద్వారా మలం నిష్క్రమించడానికి కారణమవుతుంది స్వభావం ఆధారంగా స్వభావం  
ఆధారంగా, వివిధ రకాల ఫిస్టులా:  
  
అంధుడు: పేరు సూచించినట్లుగా, ఒక చివర మాత్రమే తెరుచుకుని, మరొక చివర  
మూసుకుపోయే ఫిస్టులాను బ్లైండ్ ఫిస్టులా అంటారు.  
  
పూర్తి: పూర్తి ఫిస్టులా శరీరం వెలుపల మరియు లోపల రెండు రంధ్రాలను కలిగి  
ఉంటుంది.  
  
గుర్రపుడెక్క: గుర్రపుడెక్క ఫిస్టులా పురీషనాళం చుట్టూ వెళ్లిన తర్వాత  
పాయువును చర్మం ఉపరితలంతో కలుపుతుంది.  
  
అసంపూర్తిగా: అసంపూర్ణ ఫిస్టులా అనేది చర్మం నుండి ఒక గొట్టం, ఇది లోపలి  
భాగంలో మూసివేయబడుతుంది మరియు ఏ అంతర్గత నిర్మాణానికి కనెక్ట్ చేయదు.  
  
శరీర నిర్మాణ సంబంధమైన స్థానం ఆధారంగా, స్థానం ఆధారంగా, వివిధ రకాల  
ఫిస్టులాలు క్రింద జాబితా చేయబడ్డాయి:  
  
అనల్ ఫిస్టులాస్: అనల్ ఫిస్టులాస్ అత్యంత సాధారణమైన ఫిస్టులాస్. పాయువు  
మరియు పురీషనాళం, యోని మరియు పెద్దప్రేగు వంటి మరొక అవయవ వ్యవస్థ మధ్య ఆసన  
ఫిస్టులా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అందువల్ల ఈ మూడింటిని అవల్ ఫిస్టులా యొక్క  
మూడు ఉపవర్గాలుగా నిర్వచించవచ్చు: అనోరెక్టల్ ఫిస్టులా కొలోవాజినల్  
ఫిస్టులా అనోవాజినల్ ఫిస్టులా పేగు ఫిస్టులా: పేగు ఫిస్టులా చిన్న ప్రేగు  
మరియు చర్మం లేదా పెద్దప్రేగు మరియు చర్మం మధ్య అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
మూత్రాశయం లేదా యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఫిస్టులా: మూత్రాశయం మరియు కొన్ని ఇతర  
అవయవం లేదా చర్మం మధ్య ఓపెనింగ్ ఏర్పడటాన్ని బ్లాడర్ ఫిస్టులా అంటారు.  
సాధారణంగా మూత్రాశయం ప్రేగు (ఎంట్రోవెసికల్ ఫిస్టులా) లేదా యోని  
(వెసికోవాజినల్ ఫిస్టులా)కి తెరుచుకుంటుంది.  
  
గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ఫిస్టులా: ఇది పేగుల కడుపులో అసాధారణంగా తెరవడం, ఇది  
కంటెంట్‌ల లీకేజీని అనుమతిస్తుంది. వాటిని ఎంట్రోఎంటెరిక్ (ప్రేగులలోని ఒక  
భాగం గుండా వెళుతుంది) లేదా ఎంట్రోక్యుటేనియస్ (స్కిన్‌లు చర్మానికి వెళ్లే  
చోట) ఫిస్టులాగా వర్గీకరించవచ్చు.  
  
ప్రసూతి ఫిస్టులా: ఇది ప్రసవ సమయంలో ప్రసవం అడ్డుకోవడం వల్ల జనన కాలువ  
(జననేంద్రియ నాళం) మరియు మూత్ర నాళం లేదా పురీషనాళం మధ్య ఏర్పడిన అసాధారణ  
ఓపెనింగ్.  
  
యోని ఫిస్టులాస్: ఇది యోనిని మూత్రాశయం, పెద్దప్రేగు లేదా పురీషనాళం వంటి  
మరొక అవయవానికి అనుసంధానించే అసాధారణ ఓపెనింగ్. వివిధ రకాల యోని  
ఫిస్టులాస్‌లో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
వెసికోవాజినల్ ఫిస్టులా: దీనిని బ్లాడర్ ఫిస్టులా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
యోని ఫిస్టులా యొక్క సాధారణ రకం. యోని మరియు మూత్రాశయం మధ్య ఓపెనింగ్  
అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
యురేత్రోవాజినల్ ఫిస్టులా: దీనిని యూరేత్రల్ ఫిస్టులా అని కూడా అంటారు. ఈ  
రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు శరీరం నుండి మూత్రాన్ని బయటకు తీసుకువెళ్ళే  
గొట్టం (యురేత్రా) మధ్య అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
యురేటెరోవాజినల్ ఫిస్టులా: ఈ రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు మూత్రపిండము నుండి  
మూత్రనాళాలకు (మూత్రాశయం) మూత్రాన్ని తీసుకువెళ్ళే నాళాల మధ్య అభివృద్ధి  
చెందుతుంది.  
  
రెక్టోవాజినల్ ఫిస్టులా: ఈ రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు పెద్ద ప్రేగు యొక్క  
దిగువ భాగం (పురీషనాళం) మధ్య అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
కొలోవాజినల్ ఫిస్టులా: ఈ రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు పెద్దప్రేగు మధ్య  
అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
ఎంట్రోవాజినల్ ఫిస్టులా: ఈ రకమైన ఫిస్టులా యోని మరియు చిన్న ప్రేగుల మధ్య  
అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఫిస్టులా యొక్క లక్షణాలు  
  
ఫిస్టులా ఎక్కడ ఉందో బట్టి లక్షణాలు మారుతూ ఉంటాయి. అవి తేలికపాటి నుండి  
తీవ్రమైన వాటి వరకు ఉంటాయి. చాలా సాధారణంగా, పరిస్థితి మరింత అభివృద్ధి  
చెందే వరకు నిర్దిష్ట లక్షణం ఉండదు. అయితే, కొంతమంది వ్యక్తులు ఒకటి లేదా  
రెండు లక్షణాలను మాత్రమే అనుభవిస్తారు. కానీ ఇతరులు ఏకకాలంలో అనేక  
లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.  
  
ఫిస్టులా యొక్క కొన్ని సాధారణంగా గమనించిన లక్షణాలు: శరీర నొప్పి మలద్వారం  
చుట్టూ నొప్పి అస్పష్టంగా లేదా అసౌకర్యంగా ఉన్నట్లు అస్పష్టమైన భావన యోని  
నుండి స్థిరమైన మూత్రం లీకేజ్ బాహ్య స్త్రీ జననేంద్రియ అవయవాలలో చికాకు  
వికారం కడుపు నొప్పి వాంతులు జ్వరం బరువు తగ్గడం విరేచనాలు మలబద్ధకం తరచుగా  
మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ కారణాలు ఫిస్టులా యొక్క  
  
ఫిస్టులా యొక్క రకాన్ని మరియు స్థానాన్ని బట్టి, సంభవించడానికి వివిధ  
కారణాలు ఉండవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, అవి సహజంగా ఏర్పడతాయి మరియు  
మరికొన్నింటిలో గాయం లేదా శస్త్రచికిత్స తర్వాత ప్రభావం కావచ్చు.  
  
జీర్ణకోశ వ్యాధులు: క్రోన్'స్ వ్యాధి, పెద్దప్రేగు శోథ మరియు ప్రకోప ప్రేగు  
వ్యాధుల వంటి జీర్ణశయాంతర వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మలద్వారం దగ్గర  
ఫిస్టులాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. క్రోన్'స్ ఉన్న  
ప్రతి 3 మందిలో 1 మందికి కొంత సమయంలో ఫిస్టులా వచ్చే అవకాశం ఉంది.  
  
డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధులు: డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన  
వ్యాధి. డైవర్టిక్యులోసిస్ అనేది చిన్న సంచులు ఏర్పడి పెద్దప్రేగు గోడలోని  
బలహీనమైన మచ్చల ద్వారా బయటికి నెట్టినప్పుడు ఏర్పడే పరిస్థితి.  
  
రేడియేషన్ థెరపీ: రేడియేషన్ థెరపీని క్యాన్సర్ చికిత్సగా లేదా ఇతరత్రా  
పొందుతున్న రోగులు ఫిస్టులాస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
కొన్ని అంటువ్యాధులు: కొన్ని అంటువ్యాధులు మరియు HIV మరియు క్షయవ్యాధి వంటి  
వ్యాధులు కూడా ఫిస్టులాలకు కారణం కావచ్చు.  
  
స్త్రీల ఆరోగ్యం మరియు ప్రసవం: దీర్ఘకాలం లేదా అడ్డంకి ప్రసవం, పెల్విక్  
సర్జరీ సమయంలో గాయం, పెల్విక్ లేదా జననేంద్రియ ప్రాంతంలో రేడియేషన్ చికిత్స  
యోని ఫిస్టులాలకు సాధారణ కారణాలు.  
  
శస్త్రచికిత్స మరియు వైద్య చికిత్స: కొన్ని శస్త్రచికిత్స చికిత్సలు  
ఫిస్టులాస్‌కు దారితీయవచ్చు. ఉదా. పిత్తాశయ శస్త్రచికిత్స వల్ల వచ్చే  
సమస్యలు పిత్త నాళాలకు దారితీయవచ్చు. పెల్విస్‌కు రేడియేషన్ థెరపీ  
వెసికోవాజినల్ ఫిస్టులాస్‌కు దారి తీస్తుంది.  
  
చికిత్సా ఉపయోగం: మూత్రపిండ వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో, డయాలసిస్  
అవసరం, హేమోడయాలసిస్ కోసం రక్తాన్ని సులభంగా ఉపసంహరించుకోవడానికి వీలుగా ఒక  
సిమినో ఫిస్టులా తరచుగా చేతిలో ఉద్దేశపూర్వకంగా సృష్టించబడుతుంది. పోర్టల్  
హైపర్‌టెన్షన్ చికిత్స సమయంలో, పోర్టకావల్ ఫిస్టులా యొక్క శస్త్రచికిత్స  
సృష్టి హెపాటిక్ పోర్టల్ సిర మరియు నాసిరకం వీనా కావా మధ్య  
అనాస్టోమోసిస్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది పోర్టల్ సిరల వ్యవస్థను అధిక  
పీడనం నుండి కాపాడుతుంది, ఇది అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
వివిధ రకాల ఫిస్టులాలు అభివృద్ధి చెందడానికి కారణం రకాన్ని బట్టి మారుతూ  
ఉంటుంది మరియు క్రింద విడిగా చర్చించబడ్డాయి:  
  
అనల్ ఫిస్టులా: 30-50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పురుషులలో అనల్ ఫిస్టులా  
ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఆసన ఫిస్టులాలు దెబ్బతిన్న కణజాలాల వల్ల  
సంభవించవచ్చు మరియు తరచుగా తిత్తులు లేదా ఆసన గ్రంధుల సంక్రమణతో ముడిపడి  
ఉంటాయి.  
  
మూసుకుపోయిన ఆసన గ్రంథులు ఆసన గడ్డలు క్రోన్'స్ వ్యాధి క్షయవ్యాధి  
డైవర్టిక్యులోసిస్ క్యాన్సర్ రేడియేషన్ థెరపీ ట్రామా లైంగికంగా సంక్రమించే  
వ్యాధులు యోని ఫిస్టులా: స్త్రీలలో, ఫిస్టులాస్ జననేంద్రియాలు మరియు మూత్ర  
నాళాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఫిస్టులాల యొక్క సాధారణ కారణాలు: దీర్ఘకాలం లేదా  
అడ్డుకున్న ప్రసవం కటి శస్త్రచికిత్స సమయంలో గాయం కటి లేదా జననేంద్రియ  
ప్రాంతంలో రేడియేషన్ చికిత్స ఇన్ఫెక్షన్ మరియు వాపు మీకు తెలుసా? ప్రసూతి  
ఫిస్టులా అత్యంత తీవ్రమైన ప్రసవ గాయాలలో ఒకటి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO)  
ప్రకారం, ప్రతి సంవత్సరం 50,000 నుండి 100,000 మంది మహిళలు ప్రసూతి  
ఫిస్టులా బారిన పడుతున్నారు. ప్రతి స్త్రీ తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసిన 5  
ప్రెగ్నెన్సీ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
ఫిస్టులా ప్రమాద కారకాలు  
  
ఫిస్టులా యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియనప్పటికీ. అయినప్పటికీ, కొంతమంది  
వ్యక్తులకు ఫిస్టులాస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఈ  
ప్రమాద కారకాలలో కొన్ని:  
  
ఆసన చీము లేదా ఫిస్టులా యొక్క మునుపటి చరిత్ర ఆసన ఫిస్టులాలు దెబ్బతిన్న  
కణజాలాల వల్ల సంభవించవచ్చు మరియు తరచుగా తిత్తులు లేదా ఆసన గ్రంధుల  
సంక్రమణతో ముడిపడి ఉంటాయి.  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి అధ్యయనాల ప్రకారం, 70% క్రోన్'స్ వ్యాధి రోగులు  
ఫిస్టులాతో బాధపడుతున్నారు మరియు వారి వ్యాధి సమయంలో పేగు అడ్డంకి  
ఏర్పడుతుంది.  
  
కొన్ని అంటువ్యాధులు కొన్ని అంటువ్యాధులు మరియు HIV మరియు క్షయవ్యాధి వంటి  
వ్యాధులు కూడా ఫిస్టులాలకు కారణమవుతాయి.  
  
మునుపటి శస్త్రచికిత్స లేదా రేడియేషన్ థెరపీ గతంలో శస్త్రచికిత్సలు  
చేయించుకున్న లేదా క్యాన్సర్ చికిత్సగా రేడియేషన్ థెరపీ చేయించుకుంటున్న  
రోగులకు ఫిస్టులాలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
వృద్ధాప్యం వల్ల మలబద్ధకం ఏర్పడుతుందా? ఇది & మలబద్ధకం గురించి మరో 5  
అపోహలు! మరింత తెలుసుకోండి!  
  
ఫిస్టులా నిర్ధారణ  
  
ఫిస్టులా లక్షణ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. మీరు లక్షణాలను అనుభవించినప్పుడు,  
వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యునితో అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి. మీ డాక్టర్  
మిమ్మల్ని ప్రశ్నలు అడగవచ్చు మరియు మీ వైద్య చరిత్ర గురించి అడగవచ్చు.  
సమాధానాల ఆధారంగా, అతను వ్యాధి ఉనికిని నిర్ధారించడానికి కొన్ని వైద్య  
పరీక్షలు మరియు శారీరక పరీక్షలను సూచించవచ్చు.  
  
శారీరక పరీక్ష సమయంలో, అతను యోని గోడలను చూడటానికి స్పెక్యులమ్ (పెల్విక్  
పరీక్ష సమయంలో ఉపయోగించే మెటల్ లేదా ప్లాస్టిక్ పరికరం) ఉపయోగించవచ్చు.  
  
వైద్యుడు మిమ్మల్ని పూర్తి చేయమని అడిగే వైద్య పరీక్షలు: మూత్ర పరీక్ష  
యూరిన్ శాంపిల్ తీసుకోవడం ద్వారా యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు  
నిర్ధారించుకోవడానికి డాక్టర్ ప్రయోగశాల పరీక్ష చేయించుకోవాలని  
సూచించవచ్చు.  
  
అనోస్కోపీ ఇది ఫిస్టులా ఉనికిని గుర్తించే స్కోప్‌తో ఆసన కాలువ యొక్క  
పరీక్ష. లీకేజ్ యొక్క అన్ని సంకేతాలను కనుగొనడానికి యోని లేదా మూత్రాశయం  
లేదా పురీషనాళంలో రంగును ఉపయోగించండి  
  
పూర్తి రక్త గణన (CBC) పూర్తి రక్త గణన (CBC) అనేది అనేక రకాల రుగ్మతలు  
మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌లను గుర్తించడానికి ఉపయోగించే రక్త పరీక్ష. పరీక్ష  
రక్తంలోని అనేక భాగాలను కొలుస్తుంది, వీటిలో: ఎర్ర రక్త కణాలు, తెల్ల రక్త  
కణాలు, ప్లేట్‌లెట్లు మరియు ఇతరులు.  
  
X- కిరణాల స్కాన్  
ఫిస్టులా సంక్రమణ ప్రదేశంలో కణజాలం దెబ్బతింటుంది. ఒక X రే అవయవాలకు  
సంబంధించిన చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు ఫిస్టులా కారణంగా ఏదైనా  
కణజాలం దెబ్బతిన్నట్లు నిర్ధారిస్తుంది.  
  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) ఇది మానవ శరీరంలోని అవయవాలు మరియు  
నిర్మాణాల చిత్రాలను తీయడానికి అయస్కాంత క్షేత్రాన్ని ఉపయోగించే ఇమేజింగ్  
పరీక్ష.  
  
CT స్కాన్ ఒక CT స్కాన్ (కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ అని కూడా పిలుస్తారు) అనేది  
నిమిషం వివరాలతో చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి x-కిరణాల శ్రేణిని తీసుకునే  
యంత్రం. స్కాన్ వివిధ కోణాల నుండి ఎముకలు, రక్త నాళాలు మరియు మృదు  
కణజాలాలను చిత్రించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
ఎండోస్కోపీ అనేది శరీరంలోని అవయవాలు, కాలువలు మరియు కావిటీల లోపలి భాగాన్ని  
పరీక్షించడానికి వైద్యుడిని అనుమతించే ఎండోస్కోప్ అని పిలువబడే సన్నని,  
సౌకర్యవంతమైన, తేలికపాటి వీక్షణ పరికరాన్ని ఉపయోగించే సాధారణ ఇమేజింగ్  
పరీక్ష.  
  
ఫిస్టులోగ్రామ్ ఇది ఒక ప్రత్యేక రకం ఎక్స్-రే, ఇది ఫిస్టులా యొక్క  
వివరణాత్మక ఇమేజింగ్‌ను అందిస్తుంది. ఇమేజింగ్‌ను మెరుగ్గా చేయడానికి  
ఫిస్టులాలోకి డైని ఇంజెక్ట్ చేసే ప్రక్రియ ఇది. నాళవ్రణం శరీరం వెలుపలికి  
కనెక్ట్ అయిన సందర్భంలో, రంగును చొప్పించడానికి కాథెటర్‌ను ఉపయోగించవచ్చు.  
అయితే, ఫిస్టులా పురీషనాళంలో ఉన్నట్లయితే, ఎక్స్-రే చిత్రాలను తీయడానికి  
ముందు రంగు పాయువు ద్వారా ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది.  
  
ఇంట్రావీనస్ పైలోగ్రామ్ ఇది మూత్రాశయ ఫిస్టులాలను నిర్ధారించడానికి  
సాధారణంగా ఉపయోగించే ఒక రకమైన ఎక్స్-రే. ప్రక్రియకు ముందు, ఇమేజింగ్ సమయంలో  
పెద్దప్రేగులో మలం యొక్క అవశేషాలు లేవని నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు  
లిక్విడ్ డైట్ లేదా ఫాస్ట్ పాటించమని అడగవచ్చు. మలం ఉండటం మూత్రాశయం యొక్క  
వీక్షణను అడ్డుకుంటుంది మరియు అందువల్ల రోగ నిర్ధారణను అడ్డుకుంటుంది. ఈ  
సందర్భంలో కూడా, మంచి చిత్రాలను పొందడానికి ఒక రంగును శరీరంలోకి (సాధారణంగా  
చేయి ద్వారా) ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. నీకు తెలుసా? అనోరెక్టల్ ఫిస్టులా  
స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చాలా అనోరెక్టల్ రుగ్మతలు  
ఆహారం, జీవనశైలి, శరీర నిర్మాణం లేదా శరీరం ఉత్పత్తి చేసే వ్యర్థాలలో ఉండే  
బ్యాక్టీరియా వల్ల సంభవించవచ్చు. సాధారణ అనోరెక్టల్ సమస్యల గురించి ఇక్కడ  
మరింత సమాచారం ఉంది. ఇంకా చదవండి! ఫిస్టులా నివారణ  
  
ఫిస్టులా నివారించదగినవి మరియు చికిత్స చేయదగినవి. కొన్ని రకాల ఫిస్టులా  
(ఆసన ఫిస్టులా వంటివి) వచ్చే ప్రమాదాన్ని దీని ద్వారా తగ్గించవచ్చు: మంచి  
పరిశుభ్రత పాటించడం ద్వారా ఆసన/మల గాయాలను జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేయడం మరియు  
చికిత్స చేయడం ద్వారా ఫిస్టులా వచ్చే అవకాశాలను పెంచే ఇతర ఆరోగ్య  
పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని నిర్వహించడం WHO ప్రకారం, ఫిస్టులాలు ప్రసూతి  
నాళవ్రణాన్ని దీని ద్వారా నిరోధించవచ్చు: మొదటి గర్భం యొక్క వయస్సును  
ఆలస్యం చేయడం హానికరమైన సాంప్రదాయ పద్ధతులను నిలిపివేయడం ప్రసూతి సంరక్షణకు  
ప్రాప్యత అనేక సందర్భాల్లో, ఫిస్టులా యొక్క కారణం తెలియదు మరియు అందువల్ల  
నివారణ వ్యూహాన్ని సూచించడం కష్టం అవుతుంది. క్రోన్'స్ ఉన్న రోగులకు  
జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో ఫిస్టులా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు సంబంధిత లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఆలస్యం  
చేయవద్దు. వైద్యుడు మీ వైద్య చరిత్రను అడుగుతాడు మరియు ఫిస్టులా ఉందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి పరీక్ష చేస్తాడు. చాలా సందర్భాలలో, ఫిస్టులా అంచనా వేయబడిన  
ప్రాంతాన్ని వైద్యుడు పరిశీలిస్తాడు. మెరుగైన స్పష్టత కోసం MRI లేదా  
అల్ట్రాసౌండ్ వంటి కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యుడు మీకు సిఫారసు  
చేయవచ్చు.  
  
ఫిస్టులా యొక్క స్థానం మరియు తీవ్రతను బట్టి, వైద్యుడు మీకు ఇలాంటి  
నిపుణుడిని చూడమని సిఫారసు చేయవచ్చు: గైనకాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్  
యూరోగైనకాలజిస్ట్ యూరాలజిస్ట్ కొలొరెక్టల్ సర్జన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
మీ ఇంటి నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
ఫిస్టులా చికిత్స  
  
రోగికి సరైన వైద్య సంరక్షణ అందించినట్లయితే, ఫిస్టులాస్ చికిత్స మరియు  
నిరోధించవచ్చు. ఫిస్టులా కోసం వివిధ చికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి:  
  
శస్త్రచికిత్స చికిత్స ఫిస్టులా మందులు మరియు యాంటీబయాటిక్స్‌కు  
ప్రతిస్పందించడంలో విఫలమైతే, ఫిస్టులాను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స  
చికిత్స అవసరమవుతుంది.  
  
ఫిస్టులోటమీ అనేది అత్యంత ప్రభావవంతమైన మరియు సాధారణమైన సర్జరీ, ఇది  
ఫిస్టులా యొక్క మొత్తం పొడవున కత్తిరించి దానిని తెరుచుకోవడంతో పాటు ఫ్లాట్  
స్కార్‌గా నయమవుతుంది. ఇది అనేక ఫిస్టులాలకు (ఆసన ఫిస్టులా వంటివి)  
శస్త్రచికిత్సా చికిత్స, ఇది చాలా వరకు స్పింక్టర్ కండరాల గుండా వెళ్ళదు,  
ఎందుకంటే ఇది ఆపుకొనలేని ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది.  
  
ట్రాన్సాబ్డోమినల్ సర్జరీ ఇది సాధారణ ప్రక్రియ, దీనిలో రెక్టోవాజినల్  
సెప్టం విడదీయబడుతుంది, ఫిస్టులా విభజించబడింది మరియు పురీషనాళం మరియు యోని  
ప్రధానంగా ప్రేగు విచ్ఛేదనం లేకుండా మూసివేయబడుతుంది.  
  
లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ ఇది ఒక చిన్న కోత మరియు ఫిస్టులాను సరిచేయడానికి  
కెమెరాలు మరియు చిన్న సాధనాలను ఉపయోగించడంతో కూడిన అతితక్కువ ఇన్వాసివ్  
సర్జరీ.  
  
ఎండోరెక్టల్ ఫ్లాప్ విధానం ఇది మలం లేదా ఇతర పదార్థాలను ఛానెల్‌ని మళ్లీ  
ఇన్‌ఫెక్ట్ చేయకుండా ఉంచడానికి ఫిస్టులా యొక్క అంతర్గత భాగంలో ఆరోగ్యకరమైన  
కణజాలం లాగబడే ప్రక్రియ.  
  
మందులు వ్యాధి యొక్క పరిస్థితి మరియు తీవ్రతను బట్టి, వైద్యుడు ఈ క్రింది  
మందులను సూచిస్తాడు: యాంటీబయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియా సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా  
పోరాడటానికి సహాయపడతాయి, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే రోగి పరిస్థితి మరింత  
దిగజారవచ్చు. సాధారణంగా సూచించిన మందులలో మెట్రోనిడాజోల్ మరియు  
సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ ఉన్నాయి, ఇవి ఉత్సర్గను తగ్గించడంలో మరియు సౌకర్యాన్ని  
పెంచడంలో సహాయపడతాయి. యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు సాధారణంగా క్రోన్'స్  
వ్యాధులు లేదా డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి సిఫార్సు చేయబడతాయి. ఇది  
ఇప్పటికే ఉన్న ఫిస్టులా మరింత దిగజారకుండా నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది  
మరియు కొత్తవి అభివృద్ధి చెందకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ  
మందులు కొందరిలో ఫిస్టులాను మూసివేయడంలో సహాయపడతాయని తేలింది. సాధారణంగా  
సూచించిన మందులలో అజాథియోప్రైన్ ఉంటుంది, ఇది నెమ్మదిగా పని చేస్తుంది  
కాబట్టి ఫలితాలను చూపించడానికి 3 నెలల వరకు పట్టవచ్చు. నొప్పి నివారణ  
మందులు ఫిస్టులా వల్ల కలిగే నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో  
సహాయపడతాయి. నాన్-ఇన్వాసివ్ ట్రీట్మెంట్ చిన్న మరియు సాపేక్షంగా సరళమైన  
ఫిస్టులాస్ కోసం, వైద్యులు తరచుగా దానిని నిర్వహించడానికి కనిష్ట ఇన్వాసివ్  
టెక్నిక్‌ని ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా ఉపయోగించే నాన్-ఇన్వాసివ్  
ట్రీట్‌మెంట్ ఆప్షన్‌లు: ఫైబ్రిన్ గ్లూ అనేది ఫిస్టులాస్‌కు ప్రత్యేకమైన,  
సరళమైన మరియు నొప్పిలేకుండా ఉండే చికిత్సా విధానం, ఇవి చిన్నవిగా ఉంటాయి  
మరియు ఇన్వాసివ్ ట్రీట్‌మెంట్ అవసరం లేదు. ఇది థ్రాంబిన్‌ను సక్రియం చేసి  
ఫైబ్రిన్ క్లాట్‌ను ఏర్పరుస్తుంది, ఇది ఒక గడ్డను ఏర్పరుస్తుంది మరియు  
ఫిస్టులా ట్రాక్ట్‌ను మూసివేస్తుంది. కొల్లాజెన్ ప్లగ్‌లు ఫిస్టులాలను  
మూసివేయడానికి మరొక పద్ధతి. ఫిస్టులా కొల్లాజెన్‌ని ఉపయోగించి ప్లగ్  
చేయబడింది మరియు సాధారణ ఫిస్టులా ఉన్న రోగులకు మొదటి వరుస చికిత్సగా  
కనిపిస్తుంది. ఫిస్టులా ట్రాక్ట్ లోపల సర్జికల్ థ్రెడ్‌ను చొప్పించడం  
ద్వారా సెటాన్ టెక్నిక్ నిర్వహించబడుతుంది, ఇది పూర్తిగా హరించడానికి మరియు  
నయం చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ఫిస్టులాస్ కోసం తదుపరి చికిత్స చాలా మంది  
వ్యక్తులు శస్త్రచికిత్సలకు బాగా స్పందిస్తారు, అయినప్పటికీ ఏవైనా సమస్యలను  
నివారించడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. శరీరం  
మందులు మరియు శస్త్రచికిత్సకు సమర్థవంతంగా ప్రతిస్పందిస్తోందని మరియు మీరు  
బాగా కోలుకుంటున్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి మీ స్పెషలిస్ట్ లేదా  
డాక్టర్‌తో ఫాలో అప్ అపాయింట్‌మెంట్‌లను బుక్ చేసుకోండి.  
ఫిస్టులా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీరు ఫిస్టులాను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స చేసి ఉంటే, నయం కావడానికి  
కొన్ని రోజుల సమయం ఇవ్వండి. శస్త్రచికిత్స తర్వాత కొన్ని మందులు  
తీసుకోవాలని మీకు సలహా ఇవ్వబడవచ్చు, కాబట్టి మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా  
తీసుకుంటారని నిర్ధారించుకోండి. చాలా మంది వ్యక్తులు ఫిస్టులా పరిమాణం  
మరియు తీవ్రతను బట్టి శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఒక వారం లేదా రెండు వారాల  
తర్వాత వారి సాధారణ దినచర్యకు తిరిగి వెళ్ళవచ్చు.  
  
రికవరీ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి, మీ ఆహారం గురించి మీరు తప్పనిసరిగా  
గమనించాలి: మీ డాక్టర్ చెప్పకపోతే మీ సాధారణ ఆహారం తీసుకోండి. మీ ఆహారంలో  
బియ్యం, టోస్ట్ మరియు పెరుగు వంటి చప్పగా, తక్కువ కొవ్వు పదార్ధాలను  
చేర్చండి. పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగండి (మీ వైద్యుడు చెప్పకపోతే తప్ప) మీ  
ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, బీన్స్ మరియు తృణధాన్యాలు వంటి అధిక ఫైబర్  
ఆహారాలను చేర్చండి. శస్త్రచికిత్స తర్వాత మీ ప్రేగు కదలికలు సరిగ్గా లేవని  
మీరు గమనించవచ్చు. ఇది సాధారణం మరియు మీరు చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. ఇక్కడ  
మీరు మీ కార్యాచరణ మరియు కదలికను గమనించాలి: మీరు అలసిపోయినప్పుడు తగినంత  
నిద్ర మరియు విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీ శరీరాన్ని అతిగా శ్రమించకండి.  
ప్రతిరోజూ నడవడానికి ప్రయత్నించండి. క్రమంగా, మీ చలనశీలతను పెంచుకోండి. నడక  
మీ రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది మరియు మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది. స్నానం చేయడానికి లేదా స్నానం చేయడానికి వెనుకాడరు. మీరు  
పూర్తి చేసిన తర్వాత మీ ఆసన ప్రాంతాన్ని టవల్‌తో పొడిగా ఉంచండి. ఏదైనా  
ఇన్ఫెక్షన్ నుండి గాయం/ ఫిస్టులా చుట్టూ ఉన్న చర్మాన్ని రక్షించడానికి మీ  
వైద్యుడు ఒక బారియర్ క్రీమ్‌ను సిఫారసు చేయవచ్చు లేదా సూచించవచ్చు. మీరు  
వాపును గమనించినట్లయితే, మీ పొత్తికడుపు కింద ఒక దిండుతో మీ కడుపుపై  
పడుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు టాయిలెట్ సీటుపై కూర్చున్నప్పుడు, చిన్న  
స్టెప్ స్టూల్‌తో మీ పాదాలకు మద్దతు ఇవ్వండి. ఇది మీ తుంటిని వంచడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు మీ పెల్విస్‌ను స్క్వాటింగ్ పొజిషన్‌లో ఉంచుతుంది. ఇది  
శస్త్రచికిత్స తర్వాత ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. వదులుగా ఉండే  
దుస్తులు మరియు కాటన్ లోదుస్తులను ధరించండి. ఒక సమయంలో 10 నుండి 20  
నిమిషాలు రోజుకు అనేక సార్లు మంచును వర్తించండి. మీ చర్మం మరియు మంచు మధ్య  
సన్నని వస్త్రాన్ని ఉంచండి. సిట్జ్ బాత్ ప్రయత్నించండి. 8 నుండి 10  
సెంటీమీటర్ల వెచ్చని నీటిలో 15 నుండి 20 నిమిషాలు కూర్చోండి. అప్పుడు ఆ  
ప్రాంతాన్ని పొడిగా ఉంచండి. మీ ఆసన ప్రాంతంలో నొప్పి ఉన్నంత వరకు దీన్ని  
ప్రయత్నించండి. వైద్యం పూర్తయ్యే వరకు మీ ఆసన ప్రాంతంపై ప్యాడ్ ధరించండి.  
ఇంట్లో మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ ఆహారాలు  
ఉన్నాయి. ఇంకా చదవండి!  
  
ఫిస్టులా యొక్క సమస్యలు  
  
ఫిస్టులాలు చాలా అసౌకర్యం మరియు నొప్పిని కలిగిస్తాయి కాబట్టి వాటిని  
ఎదుర్కోవడం కష్టం. ఫిస్టులా చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది తీవ్రమైన  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా సెప్సిస్ ఏదైనా శస్త్రచికిత్సలో వలె, సాధారణ  
సమస్యలలో ఒకటి ఇన్ఫెక్షన్. ఇది తీవ్రమైన పరిణామాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు  
వివిధ శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు గడ్డను గమనించినట్లయితే,  
మీరు సెప్సిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది, ఇది బెదిరింపుగా ఉంటుంది.  
మీరు ఏదైనా చీము ఏర్పడటం లేదా సంక్రమణను గమనించినట్లయితే వెంటనే మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
ప్రేగు ఆపుకొనలేని ఆసన స్పింక్టర్ కండరాలకు నష్టం ప్రేగు ఆపుకొనలేని  
కారణమవుతుంది. ఇది పురీషనాళం నుండి మల లీకేజీకి కారణమవుతుంది.  
  
ఫిస్టులా పునరావృతం శస్త్రచికిత్స తర్వాత కూడా, ఆసన ఫిస్టులా పునరావృతమయ్యే  
అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ పునరావృతం ప్రధానంగా సంక్లిష్టత మరియు  
శస్త్రచికిత్స రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
ప్రేగు అవరోధం ఆసన స్పింక్టర్ కండరాలకు నష్టం ప్రేగు అడ్డంకి లేదా  
అడ్డంకికి కారణమవుతుంది. ఫిస్టులాతో జీవించడం  
  
ఫిస్టులా మానసికంగా మరియు శారీరకంగా సవాలు చేయగలదు. మందులు మరియు ఇంటి  
నివారణలను ఉపయోగించి ఈ పరిస్థితిని చికిత్స చేయగలిగినప్పటికీ, ఫిస్టులా  
ఉన్న రోగులకు వారి రోజువారీ జీవితంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి. రెగ్యులర్ వెచ్చని స్నానాలు ఫిస్టులా నొప్పి మరియు అసౌకర్యం నుండి  
ఉపశమనానికి సహాయపడతాయి. సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి మీ బాత్‌టబ్‌ను  
శుభ్రంగా ఉంచండి. ప్రాంతాన్ని శుభ్రంగా మరియు పరిశుభ్రంగా ఉంచడానికి  
పోర్టబుల్ బిడెట్‌లను (సిట్జ్ బాత్‌లు అని కూడా పిలుస్తారు) ఉపయోగించండి.  
నీటిలో సబ్బు, పెర్ఫ్యూమ్ ఉత్పత్తులు లేదా లవణాలు ఉపయోగించడం మానుకోండి  
ఎందుకంటే అవి చికాకు కలిగించవచ్చు మరియు మరింత అధ్వాన్నంగా ఉంటాయి. బదులుగా  
సున్నితమైన చర్మం కోసం రూపొందించిన ప్రత్యేక సబ్బులను ఉపయోగించండి.  
టాల్క్ వాడకాన్ని నివారించండి. ఇది చర్మానికి కూడా చికాకు కలిగించవచ్చు.  
ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడే బారియర్ క్రీమ్‌ను మీ వైద్యుడు  
సిఫార్సు చేయవచ్చు. ఏదైనా ఇతర లోషన్ లేదా క్రీమ్ ఉపయోగించడం మానుకోండి.  
మీకు ఆసన లేదా యోని ఫిస్టులా ఉంటే, మీ వైద్యునితో నిర్ధారించకుండా టాంపూన్ల  
వాడకాన్ని నివారించండి. మీరు మందులు వాడుతున్నప్పుడు ఉత్సర్గను అనుభవిస్తే,  
ప్యాడ్లు మరియు ప్యాంటీ లైనర్లను ఉపయోగించండి. మలబద్ధకం కలిగించే ఆహారాలను  
నివారించండి ఎందుకంటే అది మరింత దిగజారుతుంది. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి మరియు  
మీ ఆహారంలో పీచు పదార్ధాలను చేర్చుకోండి. ఇక్కడ మా నిపుణుడు హేమోరాయిడ్లను  
ఎలా నిర్వహించాలో మరియు నిరోధించాలో గురించి వివరంగా వివరిస్తాడు.  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
ఫిస్టులా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఫిస్టులాస్ చికిత్స కోసం తరచుగా వైద్య సహాయం సిఫార్సు చేయబడింది, ఎందుకంటే  
అవి బాధాకరమైనవి మరియు ఎదుర్కోవడం కష్టం. అయినప్పటికీ, లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి మరియు వైద్యం ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి సహాయపడే కొన్ని  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి.  
  
ఫిస్టులా కోసం ఉపయోగించే కొన్ని సులభమైన మరియు సాధారణ గృహ చికిత్సలు:  
  
ఎంటరల్ ఆహారం ఈ రకమైన ఆహారంలో, వ్యక్తి కొంత కాలం పాటు ద్రవ ఆహారాన్ని  
మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తారు. లిక్విడ్ డైట్ తీసుకోవడం వల్ల  
పేగులు మరియు పురీషనాళం గుండా వెళ్ళే మలం తగ్గుతుంది మరియు శరీరానికి  
అవసరమైన పోషకాహారాన్ని అందించడం వల్ల పోషకాహార లోపం మరియు బలహీనత వచ్చే  
అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఎంటరల్ డైట్ ఫిస్టులా తనంతట తానుగా మూసుకుపోవడానికి  
సహాయపడుతుంది మరియు ఫిస్టులాలను పూర్తిగా నయం చేస్తుందని కనుగొనబడింది.  
  
టీ ట్రీ ఆయిల్ దాని యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్, యాంటిసెప్టిక్ మరియు  
యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు అందువల్ల ఇది  
ఫిస్టులాకు మంచి హోం రెమెడీగా చేస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను  
సూక్ష్మక్రిములను చంపడానికి మరియు తెల్ల రక్త కణాల పెరుగుదలను  
ప్రోత్సహించడానికి సహజమైన లేపనం వలె ఉపయోగించవచ్చు.  
  
టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను ఆలివ్ ఆయిల్‌తో కలిపి ప్రభావిత ప్రాంతంలో రాయవచ్చు. అరగంట  
అలాగే ఉంచి చల్లటి నీటితో కడిగేయాలి. అనల్ ఫిస్టులా నుండి ఉపశమనం  
పొందడానికి కొన్ని రోజులు ఈ విధానాన్ని రోజుకు ఒకసారి అనుసరించండి.  
  
ఒరేగానో ఆయిల్ ఒరేగానో ఆయిల్ ఓదార్పు మరియు వైద్యం చేసే లక్షణాలను కలిగి  
ఉంది, ఇది తీసుకోవడం ద్వారా ఫిస్టులాను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, వాపును తగ్గించడానికి, రక్తస్రావం  
నిరోధించడానికి మరియు పాయువు చుట్టూ ఉన్న బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి  
సహాయపడుతుంది. మీరు ఒరేగానో ఆకుల నూనెను రోజుకు రెండుసార్లు గోరువెచ్చని  
నీటితో కలిపి తినవచ్చు.  
  
లవంగాలు (లాంగ్) అన్ని భారతీయ వంటశాలలలో ఉపయోగించే ఒక సాధారణ మసాలా,  
లవంగాలు యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ-వైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.  
పెద్దప్రేగును శుభ్రపరచడంలో మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇది  
ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఇది శరీరంలో పరాన్నజీవి ఇన్ఫెక్షన్లు  
సంభవించకుండా కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు కొన్ని లవంగాలు లేదా లవంగాల పొడిని  
నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిని తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు మీ  
గ్రీన్ టీలో లవంగాలను కూడా జోడించవచ్చు.  
  
పసుపు పాలు (హల్దీ దూద్) పసుపు ఒక ప్రసిద్ధ సహజ మరియు శక్తివంతమైన యాంటీ  
బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీవైరల్ ఏజెంట్. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి,  
ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి మరియు గాయాలను త్వరగా నయం చేయడానికి  
సహాయపడుతుంది. మీరు పాలతో పసుపు పొడిని మరిగించి రోజుకు ఒకసారి తినవచ్చు.  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు మీరు శస్త్రచికిత్స లేకుండా ఫిస్టులాతో జీవించగలరా?  
ఫిస్టులా నుండి మలం బయటకు రాగలదా? ఫిస్టులా క్యాన్సర్ సంకేతమా? ఫిస్టులా  
సర్జరీ ఎంత తీవ్రమైనది? ఫిస్టులా స్వయంగా నయం చేస్తుందా? ప్రసూతి ఫిస్టులా  
యొక్క సమస్యలు ఏమిటి? మీరు ప్రసూతి ఫిస్టులాను ఎలా ఆపాలి? ఫిస్టులా వాసన  
ఎలా ఉంటుంది? ప్రస్తావనలు ఫిస్టులా అంటే ఏమిటి? ఫిస్టులా. నేషనల్  
అసోసియేషన్ ఫర్ కాంటినెన్స్. డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్  
ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. చివరిగా ఆగస్టు  
2021లో సమీక్షించబడింది. ఫిస్టులాస్ డిజార్డర్స్ ఎట్ ఎ గ్లాన్స్.  
ఫిస్టులాస్. UCLA ఆరోగ్యం. ప్రసూతి ఫిస్టులా. వార్తా గది. ప్రపంచ ఆరోగ్య  
సంస్థ (WHO). చివరిగా 2018లో ప్రచురించబడింది. గులాటి BK, యునిసా S, పాండే  
A, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలోని ఎంపిక చేసిన రాష్ట్రాలలో స్త్రీలలో ప్రసూతి  
ఫిస్టులా సంభవించే పరస్పర సంబంధాలు: DLHS-3 డేటా యొక్క విశ్లేషణ. ObGynలో  
వాస్తవాలు, వీక్షణలు & దృష్టి. 2011;3(2):121. Zeitz J, Fournier N, Labenz  
C, et al. స్విస్ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి కోహోర్ట్‌లోని క్రోన్ వ్యాధి  
రోగులలో ఫిస్టులా మరియు స్టెనోసెస్ అభివృద్ధికి ప్రమాద కారకాలు. తాపజనక  
ప్రేగు వ్యాధులు. 2016;1(4):172-81. టాపిక్ ఓవర్‌వ్యూ. యోని ఫిస్టులా.  
యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిచిగాన్ హెల్త్. చివరిగా జూలై 2020లో సమీక్షించబడింది. Ky  
AJ, Sylla P, Steinhagen R, Steinhagen E, Khaitov S, Ly EK. ఆసన ఫిస్టులా  
చికిత్స కోసం కొల్లాజెన్ ఫిస్టులా ప్లగ్. పెద్దప్రేగు మరియు పురీషనాళం  
యొక్క వ్యాధులు. 2008 జూన్;51(6):838-43. మీ రికవరీ. అనల్ ఫిస్టులోటమీ:  
ఇంట్లో ఏమి ఆశించాలి. నా ఆరోగ్యం. అల్బెర్టా. నవంబర్ 2021లో  
స్వీకరించబడింది. అనల్ ఫిస్టులా. ఆరోగ్య గ్రంథాలయం. వించెస్టర్ హాస్పిటల్.  
చివరిగా జూలై 2021లో సమీక్షించబడింది.  
  
==================================================  
  
ఆహార అలెర్జీలు ఫుడ్ హైపర్‌సెన్సిటివిటీ మరియు ఆహారానికి అలెర్జీ ప్రతిచర్య  
అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం మీకు ఆహార అలెర్జీ ఉన్నట్లయితే, మీ రోగనిరోధక  
వ్యవస్థ పొరపాటుగా ఆహార ప్రోటీన్‌ను హానికరమైనదిగా గుర్తిస్తుంది మరియు ఆ  
ప్రోటీన్‌తో సంబంధం కలిగి ఉండటం వల్ల అలెర్జీ ప్రతిచర్యను ప్రేరేపిస్తుంది.  
తక్కువ మొత్తంలో ఆహారంతో సంబంధంలోకి వచ్చినప్పుడు లక్షణాలు సంభవించవచ్చు.  
  
ఈ ప్రతిచర్య యొక్క అత్యంత సాధారణ ట్రిగ్గర్లు గుడ్లు, చేపలు, పాలు,  
వేరుశెనగలు, షెల్ఫిష్, సోయా, చెట్టు గింజలు మరియు గోధుమలు. ఆహార అలెర్జీ  
యొక్క లక్షణాలు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతు, దద్దుర్లు  
(దద్దుర్లు) మరియు మీ శరీరం అంతటా దురద వంటివి.  
  
6-11 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న పిల్లలు చాలా సాధారణంగా ప్రభావితమవుతారు  
మరియు సాధారణ ప్రమాద కారకాలలో అలెర్జీ ప్రతిచర్యల కుటుంబ చరిత్ర, ఉబ్బసం  
మరియు ఘనమైన ఆహారాన్ని పరిచయం చేసే వయస్సు ఉన్నాయి.  
  
ఏదైనా అలెర్జీ ప్రతిచర్యను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం దానికి కారణమయ్యే  
ఆహార పదార్థాలను నివారించడం. ప్రమాదవశాత్తు బహిర్గతం లేదా అత్యవసర  
పరిస్థితుల్లో, ఆడ్రినలిన్ ఉపయోగించవచ్చు. లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని  
అందించడానికి యాంటిహిస్టామైన్లు మరియు బ్రోంకోడైలేటర్లను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
భవిష్యత్తులో ఎటువంటి తీవ్రమైన ప్రతిచర్యలను నివారించడానికి అలెర్జీల యొక్క  
ఖచ్చితమైన రోగ నిర్ధారణ మరియు విజయవంతమైన నిర్వహణ అవసరం. అలెర్జిస్ట్ లేదా  
ఇమ్యునాలజిస్ట్‌కు సమస్యను నిర్ధారించడానికి మరియు నివారణ ప్రణాళికను  
రూపొందించడానికి ప్రత్యేక శిక్షణ మరియు అనుభవం ఉంటుంది. సాధారణంగా 6 నుండి  
11 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో  
సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) చేరి చర్మం శ్వాసకోశ వ్యవస్థ జీర్ణశయాంతర  
వ్యవస్థ కార్డియో-వాస్కులర్ సిస్టమ్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ ప్రపంచవ్యాప్త  
వ్యాప్తి: 3% నుండి 10% (2020) భారతదేశం: 0.14% (2020) అనుకరించే  
పరిస్థితులు ఫ్యాక్టీషియస్ డిజార్డర్ అన్నవాహిక మరియు అన్నవాహిక చలన  
రుగ్మతలు గియార్డియాసిస్ గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD)  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్  
లాక్టోస్ స్కిన్ ఇన్‌లెలరెన్స్ స్కిన్‌టాలరెన్స్ పరీక్ష ch పరీక్ష )  
సీరమ్-నిర్దిష్ట IgE అటోపీ ప్యాచ్ పరీక్షలు (APT) ఓరల్ ఫుడ్ ఛాలెంజ్ (OFC)  
చికిత్స అడ్రినలిన్ (ఎపినెఫ్రిన్) ఇంజెక్షన్ యాంటిహిస్టామైన్  
బ్రోంకోడైలేటర్స్ ఆహార అలెర్జీల యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి  
  
లక్షణాల రకం మరియు తీవ్రత ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి మారుతాయి. లక్షణాలు:  
చర్మ లక్షణాలు ఆంజియోడెమా (చర్మం కింద వాపు) ఉర్టికేరియా (దురద) ఫ్లషింగ్  
వెచ్చగా అనిపించడం శ్వాసకోశ లక్షణాలు ఛాతీ బిగుతు గురక దగ్గు నాలుక,  
అంగిలి, లేదా ఊపిరితిత్తులలో వాపు ఎగువ శ్వాసనాళ స్ట్రిడార్ (అధిక పిచ్  
శ్వాసనాళం) గొంతు బొంగురుపోవడం తుమ్ములు గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినస్ లక్షణాలు  
వాంతులు వికారం పొత్తికడుపు నొప్పి విరేచనాలు హృదయనాళ లక్షణాలు  
టాచీకార్డియా (హృదయ స్పందన రేటు పెరగడం) బ్రాడీకార్డియా (హృదయ స్పందన రేటు  
తగ్గడం) ఛాతీలో నొప్పి హైపోటెన్షన్ (రక్తపోటు తగ్గడం) మూర్ఛ (మూర్ఛ)  
అరిథ్మియా (అసాధారణ హృదయ స్పందన రేటు) గుండె దడ సాధారణ మానసిక రుగ్మతలు  
నరాలవ్యాధి మానసిక స్థితి తలనొప్పి పల్లర్ బలహీనత  
  
నీకు తెలుసా? ఆహారం మరియు చర్మ అలెర్జీలు పిల్లలలో చాలా సాధారణం. పిల్లలలో  
చర్మ అలెర్జీల యొక్క సాధారణ కారణాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడే నొక్కండి  
  
ఆహార అలెర్జీల కారణాలు  
  
ఆహార అలెర్జీలు అనేది అనుమానాస్పద వ్యక్తిలో సంభవించే ఆహారానికి అసాధారణమైన  
రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను సూచిస్తాయి. ఈ ప్రతిచర్యలు ఆహారం తీసుకున్న  
ప్రతిసారీ జరుగుతాయి మరియు అవి తరచుగా మోతాదుపై ఆధారపడి ఉండవు.  
ఇమ్యునోలాజికల్ మెకానిజం ఆధారంగా, కింది ప్రతిస్పందనల కారణంగా ఆహార  
అలెర్జీలు సంభవించవచ్చు:  
  
IgE-మధ్యవర్తిత్వం: ఇవి ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ E (IgE)కి చెందిన ప్రతిరోధకాలచే  
మధ్యవర్తిత్వం చేయబడతాయి మరియు ఉత్తమమైన ఆహార అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు.  
కణ-మధ్యవర్తిత్వం: రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క కణ భాగం ఆహార అలెర్జీకి బాధ్యత  
వహిస్తుంది మరియు ప్రధానంగా జీర్ణశయాంతర ప్రేగులను కలిగి ఉంటుంది. మిశ్రమ  
IgE మధ్యవర్తిత్వ-కణం మధ్యవర్తిత్వం: IgE మరియు రోగనిరోధక కణాలు రెండూ  
ప్రతిచర్యలో పాల్గొన్నప్పుడు. సాధారణంగా అలెర్జీ ప్రతిచర్యలకు కారణమయ్యే  
ఆహారాలు  
  
చిన్న పిల్లలలో ఆవు పాలు గుడ్డు వేరుశెనగ సోయా ట్రీ నట్ షెల్ఫిష్  
  
పెద్దలలో షెల్ఫిష్ వేరుశెనగ చెట్టు గింజ చేప  
  
మీకు ఏ ఆహారం వల్ల అలర్జీ వస్తుందో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
అలెర్జీ-నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాల స్థాయిలను కొలిచే దాని కోసం ఒక పరీక్ష ఉంది.  
ఇప్పుడు చదవండి  
  
అలెర్జీ అంటే ఏమిటి - అడల్ట్ కాంప్రహెన్సివ్ ప్యానెల్, ఇమ్యునోక్యాప్? ఇది  
మీ శరీరాన్ని ప్రేరేపించే కొన్ని అలెర్జీ కారకాలను గుర్తించడంలో సహాయపడే 30  
పరీక్షలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ పరీక్ష గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
  
ఇప్పుడు చదవండి  
  
ఆహార అలెర్జీలకు ప్రమాద కారకాలు  
  
ఆహార అలెర్జీని ఎవరు అభివృద్ధి చేస్తారో ఖచ్చితంగా అంచనా వేయడానికి మార్గం  
లేదు, కానీ ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు ఉన్నాయి మరియు వాటిలో ఇవి  
ఉన్నాయి: గర్భధారణ సమయంలో ప్రమాద కారకాలు పొగాకు పొగ: ధూమపానానికి  
గురికావడం వల్ల ఆహార అలెర్జీ కారకాలకు సున్నితత్వం వచ్చే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. అసమతుల్య ఆహారం: తల్లి ఆహారం మరియు చిన్ననాటి ఆస్తమా మరియు ఇతర  
అలెర్జీ వ్యాధుల ప్రమాదం మధ్య సంబంధాన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి.  
  
గర్భధారణ సమయంలో ఆహారపు అలవాట్లు ముఖ్యం! ఏ ఆహారాలు తినాలి మరియు ఏమి  
నివారించాలి అనే దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
ప్రసవ సమయంలో ప్రమాద కారకాలు సిజేరియన్ ద్వారా జననం: సిజేరియన్ ద్వారా  
జన్మించిన పిల్లలకు ఆహార అలెర్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రసవం  
తర్వాత ప్రమాద కారకాలు గట్ మైక్రోబయోటా: నిర్దిష్ట బ్యాక్టీరియా జాతుల  
ఉనికి ఆహార అలెర్జీ అంటువ్యాధుల అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది: బాల్యంలో  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు గురికావడం రోగనిరోధక వ్యవస్థ అభివృద్ధిని మార్చడం ద్వారా  
అలెర్జీ వ్యాధికి గ్రహణశీలతను పెంచుతుంది. ఘనమైన ఆహార పదార్ధాలను  
ప్రవేశపెట్టిన వయస్సు: 7 నెలల వయస్సు నుండి లేదా తరువాత పిల్లల ఆహారంలో  
ఘనపదార్థాలను ప్రవేశపెట్టడం వలన ఆహార అలెర్జీ లేదా అసహనం యొక్క అధిక  
ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇతర ప్రమాద కారకాలు అలర్జీ వ్యాధుల కుటుంబ  
చరిత్ర: అలెర్జీ వ్యాధి చరిత్ర కలిగిన ఒకే కుటుంబ సభ్యుని కలిగి ఉండటం వలన  
పిల్లలలో ఆహార అలెర్జీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. శిశు తామర: చర్మంలో ఏదైనా  
విచ్ఛిన్నం (తామర కారణంగా సంభవించవచ్చు) అలెర్జీ కారకాలకు గురయ్యే  
అవకాశాలను పెంచుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
మీరు దురద తామరతో బాధపడుతున్నారా? లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి 6 ఇంటి నివారణల  
గురించి తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు  
  
విటమిన్ డి లోపం: విటమిన్ డి లోపం ఆహార అలెర్జీ అభివృద్ధికి ఒక ప్రమాద  
కారకంగా పరిగణించబడుతుంది. అడ్వాన్స్‌డ్ గ్లైకేషన్ ఎండ్-ప్రొడక్ట్స్  
(AGEs): ఇవి వండిన మాంసం, నూనె మరియు జున్ను నుండి తీసుకోబడ్డాయి మరియు  
అధిక చక్కెర సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. AGEలు సంకేతాలను ప్రారంభిస్తాయి, ఇది  
ఆహార అలెర్జీల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.  
  
విటమిన్ డి లోపం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి మరింత చదవండి.  
ఇప్పుడు చదవండి  
  
వయస్సు: ఆహార అలెర్జీలు పిల్లలలో, ముఖ్యంగా పసిబిడ్డలు మరియు శిశువులలో  
ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఆస్తమా: ఆస్తమా మరియు ఫుడ్ అలర్జీ సాధారణంగా కలిసి  
వస్తాయి. అలాగే, ఆహార అలెర్జీలు ఉన్న వ్యక్తులకు ఆస్తమా మరియు రినైటిస్  
వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జాతి: ఆహార అలెర్జీ యొక్క అధిక  
ప్రాబల్యంతో జాతి భేదాలు కూడా సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి. సెక్స్: ఆడవారి కంటే  
మగవారికి ఫుడ్ అలర్జీ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. ఆహార అలెర్జీల నిర్ధారణ  
  
అలెర్జీ ట్రిగ్గర్‌ల గుర్తింపులో అలెర్జీ మరియు ఇతర ల్యాబ్ పరీక్షలతో పాటు  
క్లినికల్ హిస్టరీని ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: రోగి యొక్క చరిత్ర  
మరియు పరీక్ష రోగి యొక్క వైద్య చరిత్ర మరియు పరీక్ష ఆహార అలెర్జీని  
నిర్ధారించడంలో మొదటి-లైన్ విధానాలు. ఇది రోగి యొక్క ఆహారం యొక్క  
క్రమబద్ధమైన సమీక్ష, ఇలాంటి అలెర్జీ ప్రతిచర్యల యొక్క మొదటి మరియు చివరి  
సంఘటనల సమయం మరియు ఆహారానికి అలెర్జీ ప్రతిచర్యల లక్షణాలను పరిగణించే  
చరిత్రను కలిగి ఉంటుంది. ప్రయోగశాల పరీక్షలు  
  
1. స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ (పంక్చర్ లేదా స్క్రాచ్ టెస్ట్): ఈ పరీక్ష ఒకే  
 సమయంలో వివిధ అలెర్జీ కారకాలకు తక్షణ అలెర్జీ ప్రతిచర్యల కోసం తనిఖీ  
 చేస్తుంది. ఇది సాధారణంగా పెద్దలలో ముంజేయిపై మరియు పిల్లలలో పైభాగంలో  
 నిర్వహిస్తారు.  
  
2. సీరం-నిర్దిష్ట IgE: ఈ పరీక్షను RAST (రేడియోఅలెర్గోసోర్బెంట్ పరీక్ష)  
 అని పిలుస్తారు. ఇది మీ శరీరం ఒక అలెర్జీ కారకానికి ప్రతిస్పందనగా ఎంత  
 IgE చేస్తుందో కొలుస్తుంది మరియు స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్ (ఫేవరెడ్  
 అలెర్జీ టెస్ట్) అనుకూలంగా లేనప్పుడు లేదా అందుబాటులో లేనప్పుడు  
 ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది.  
  
3. అటోపీ ప్యాచ్ పరీక్షలు (APT): ఈ పరీక్ష ఆలస్యం-రకం హైపర్సెన్సిటివిటీ  
 ప్రతిచర్యలను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇతర పరీక్షలు  
  
4. ఓరల్ ఫుడ్ ఛాలెంజ్ (OFC): ఆహార అలెర్జీ నిర్ధారణకు బంగారు ప్రమాణం. ఈ  
 పరీక్ష సమయంలో, అలెర్జిస్ట్ కొలిచిన మోతాదులో అనుమానిత ఆహారాన్ని ఫీడ్  
 చేస్తాడు. ప్రతి మోతాదుతో, అలెర్జీ నిపుణుడు ప్రతిచర్య యొక్క ఏవైనా  
 సంకేతాల కోసం వ్యక్తిని కొంత సమయం పాటు చూస్తాడు.  
  
5. ఎండోస్కోపీ మరియు బయాప్సీ: ఇవి ఆహార అలెర్జీని గుర్తించడానికి చాలా  
 ఉపయోగకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కానీ IgE-మధ్యవర్తిత్వం లేని రుగ్మతలను  
 నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
ఉత్తమ నిపుణులతో మీ గృహాల భద్రత మరియు సౌకర్యాలలో మీ అన్ని ల్యాబ్‌లను  
పొందండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
సెలబ్రిటీలు ఏక్తా కపూర్‌పై ప్రభావం చూపారు, భారతీయ టీవీ జారినా ఏక్తా  
కపూర్‌ను పరీక్షించారు మరియు ఆమెకు కాలీఫ్లవర్‌కి అలెర్జీ ఉందని  
కనుగొన్నారు. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ కథనాన్ని తీసుకొని, నిర్మాత ఆమె చేతుల  
చిత్రాలను పంచుకున్నారు మరియు ఇలా వ్రాశారు: "ఆహార అలెర్జీలను పరీక్షించడం,  
మరెవరికైనా ఉంటే, కనుగొనడానికి గొప్ప మార్గం." సబ్రినా కార్పెంటర్ సబ్రినా  
కార్పెంటర్ ఒక అమెరికన్ గాయని, 2016లో ట్విట్టర్‌లో తన ఆపిల్ అలెర్జీని  
ధృవీకరించారు, ఆపిల్‌లను ప్రేమించడం గురించి గతంలో చేసిన ట్వీట్‌లో ఆపిల్  
ఉత్పత్తులను కాకుండా పండ్లను సూచిస్తుందని అభిమానులకు చెప్పింది. మలియా  
ఒబామా ప్రెసిడెంట్ బరాక్ ఒబామా పాఠశాలల్లో ఎపినెఫ్రైన్ లభ్యతను పెంచడానికి  
2013 బిల్లుపై సంతకం చేసినప్పుడు, అతను తన కుమార్తె మాలియా యొక్క వేరుశెనగ  
అలెర్జీ గురించి మాట్లాడాడు. అని ఆ సమయంలో ఒబామా అన్నారు. "పాఠశాలల్లో  
అత్యవసర పరిస్థితుల్లో EpiPens అందుబాటులో ఉండేలా చూసుకోవడం." ఆహార  
అలెర్జీల నివారణ  
  
ఆహార అలెర్జీలతో వ్యవహరించడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. నివారణ కంటే నివారణ  
ఉత్తమమని అందరికీ తెలిసినట్లుగా, ఆహార అలెర్జీ నివారణకు వ్యూహాలలో ప్రాధమిక  
నివారణ ఉండవచ్చు, ఇది ప్రతిచర్య యొక్క ఆగమనాన్ని నిరోధించడానికి  
ప్రయత్నిస్తుంది మరియు ప్రతిచర్య అభివృద్ధికి అంతరాయం కలిగించే ద్వితీయ  
నివారణ. అవి: గర్భిణీ స్త్రీలలో నివారణ కొన్ని ఆహార అలెర్జీలు కడుపులోనే  
అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు పుట్టబోయే పిల్లలు తమ తల్లులు తినే ఆహారాల పట్ల  
సున్నితత్వం కలిగి ఉంటారు.  
  
గర్భధారణ సమయంలో ఏ ఆహారాలను నివారించాలో మరియు మరిన్ని ఆహార చిట్కాలను  
అర్థం చేసుకోండి. పాలిచ్చే తల్లులలో నివారణ ఇప్పుడు చదవండి  
  
తల్లి పాల ద్వారా తల్లులు అనుకోకుండా తమ పిల్లలకు కొన్ని ఆహారపదార్థాల పట్ల  
సున్నితత్వం కలిగిస్తారని ఊహించబడింది, అయితే తల్లి పాలివ్వడంలో తల్లులు  
తినే వాటిని మార్చడం శిశువులలో ఆహార అలెర్జీలను నిరోధిస్తుందని చాలా తక్కువ  
ఆధారాలు ఉన్నాయి.  
  
ప్రతి కొత్త తల్లి తెలుసుకోవలసినది ఏమిటి? తల్లిపాలు ఇస్తున్నప్పుడు  
తినాల్సిన 5 ఆహారాల గురించి మరింత చదవండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
బాల్యంలో నివారణ నివారణ వ్యూహాలు:  
  
ఘనమైన ఆహారాన్ని ప్రవేశపెట్టే వయస్సు: 4 నెలల ముందుగానే ఘనపదార్థాలను  
ప్రవేశపెట్టినప్పుడు ఆహార అలెర్జీ తగ్గినట్లు అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి.  
  
సప్లిమెంట్స్: ప్రసవానంతర చేప నూనె వినియోగం తగ్గిన ఆహార సున్నితత్వం మరియు  
శిశువులలో ఆహార అలెర్జీలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు అలెర్జీ నివారణకు  
జోక్య వ్యూహాన్ని అందించవచ్చు.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మరియు ఫిష్ ఆయిల్ సప్లిమెంట్ల  
నుండి షాపింగ్ చేయండి. ఇప్పుడే సందర్శించండి  
  
పెద్ద పిల్లలు మరియు పెద్దలకు నివారణ పిల్లలు మరియు పెద్దలకు నివారణ  
వ్యూహాలు:  
  
అలెర్జీ కారకాలను నివారించడం: ఇది చాలా ముఖ్యమైనది కానీ ఎల్లప్పుడూ సులభం  
కాదు. కొన్ని అలెర్జీ కారకాలు ఇతరులకన్నా నివారించడం సులభం, ఒకవేళ  
అలెర్జీని నివారించడం కష్టమైతే, దానితో మీ పరిచయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి  
ప్రయత్నించండి.  
  
సూచించిన విధంగా మందులు తీసుకోవడం: అవి అలెర్జీ ప్రతిచర్య యొక్క లక్షణాలను  
నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి.  
  
డైరీని నిర్వహించడం: ఇది లక్షణాలు సంభవించినప్పుడు మీరు ఏమి తింటారు మరియు  
ఏది సహాయం చేస్తుందో ట్రాక్ చేయడం. ఇది మీకు మరియు మీ వైద్యుడికి కారణాలను  
కనుగొనడంలో లేదా మీ లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేయడంలో సహాయపడవచ్చు.  
  
వ్యాయామానికి 2 గంటల ముందు తినండి: కొన్ని ఆహార అలెర్జీలు వ్యాయామం ద్వారా  
ప్రేరేపించబడతాయి, కాబట్టి అలా జరగకుండా నిరోధించడానికి, వ్యాయామానికి 2  
గంటల ముందు తినడం మంచి పద్ధతి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఆహార అలెర్జీలు తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్యలకు దారితీయవచ్చు, అది వైద్య  
అత్యవసర పరిస్థితిగా మారుతుంది. ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండండి మరియు తీవ్రమైన  
ఆహార అలెర్జీ విషయంలో సమీపంలోని ఆసుపత్రిలోని అత్యవసర విభాగాన్ని  
సంప్రదించండి. ఈ విషయంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు:  
  
సాధారణ వైద్యుడు అలెర్జిస్ట్ ఇమ్యునాలజిస్ట్ డైటీషియన్ పీడియాట్రిషియన్  
  
అలెర్జిస్ట్ అనేది అలెర్జీల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగిన  
వైద్య అభ్యాసకుడు. రోగనిరోధక నిపుణుడు రోగనిరోధక వ్యవస్థ రుగ్మతలను  
నిర్ధారించడానికి, చికిత్స చేసే మరియు నిరోధించడానికి పనిచేసే వైద్యుడు.  
  
మీరు ఆహార అలెర్జీ యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను గమనించినట్లయితే, మా ప్రపంచ  
స్థాయి నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
ఆహార అలెర్జీల చికిత్స  
  
బాధ్యతాయుతమైన ఆహారం/ఆహారాలను మినహాయించడం మినహా ఆహార అలెర్జీకి ప్రస్తుతం  
చికిత్స లేదు. ఆహార అలెర్జీని నిర్ధారించిన తర్వాత, ఆహారం నుండి హానికరమైన  
ఆహార అలెర్జీ కారకాన్ని ఖచ్చితంగా తొలగించడం అవసరం. ప్రమాదవశాత్తూ బహిర్గతం  
అయిన సందర్భంలో, తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్య (అనాఫిలాక్సిస్), అడ్రినలిన్  
(ఎపినెఫ్రిన్) ఇంజెక్షన్‌కు దారితీసే ప్రమాదవశాత్తూ ఎక్స్పోజర్ సమయంలో  
ఎంపిక చేసే చికిత్సను ఉపయోగిస్తారు. ఇది తొడలో ఇంట్రామస్కులర్ ఇంజెక్షన్  
ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. లక్షణాలను నిర్వహించడానికి మందులు ఆహార  
అలెర్జీకి ప్రారంభ తక్షణ చికిత్స కోసం మార్కెట్లో అనేక మందులు అందుబాటులో  
ఉన్నాయి:  
  
1. యాంటిహిస్టామైన్లు: అవి జీర్ణశయాంతర లక్షణాలు, దద్దుర్లు, తుమ్ములు  
 మరియు ముక్కు కారటం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.  
  
2. బ్రోంకోడైలేటర్స్: అవి ఆస్త్మా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి,  
 అయినప్పటికీ, ఆహారాన్ని తినడానికి ముందు తీసుకున్నప్పుడు అలెర్జీ  
 ప్రతిచర్యను నివారించడంలో అవి ప్రభావవంతంగా ఉండవు.  
  
రిస్క్-ఫ్రీ మార్గంలో అలెర్జీని ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు  
  
ఆహార అలెర్జీల కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
ఆహార అలెర్జీ యొక్క అసహ్యకరమైన లక్షణాలను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం  
ఆహారాన్ని పూర్తిగా నివారించడం. ఆహార అలెర్జీల కోసం పని చేసే నివారణల  
జాబితా చిన్నది అయినప్పటికీ, ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. తేలికపాటి  
ప్రతిచర్య ఉంటే, ఆహార అలెర్జీ లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి ఉపయోగపడే కొన్ని  
ఇంటి నివారణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
అల్లం (అడ్రాక్): అల్లం జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేయడంలో సహాయపడుతుందని  
నమ్ముతారు, ఇది ట్రిగ్గర్ ఫుడ్స్ వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం మరియు అజీర్ణం  
ఉన్నవారికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. ఇది గ్యాస్‌ను నివారిస్తుంది మరియు  
ఉబ్బరం మరియు తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ప్రోబయోటిక్స్: జీర్ణశయాంతర  
(GI) ట్రాక్ట్‌లోని అసమతుల్య బ్యాక్టీరియా ఆహార అలెర్జీలతో సహా అనేక  
దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులలో పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రోబయోటిక్స్ ఆహార అలెర్జీలకు  
వ్యతిరేకంగా నివారణ మరియు చికిత్సగా కనుగొనబడ్డాయి. నిమ్మకాయ (నింబు):  
నిమ్మకాయలలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్,  
ఇది బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను నిర్వహించడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్ మరియు  
వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు  
పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు వాపుతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీ మాస్ట్  
సెల్ యాక్టివేషన్‌కు ఆటంకం కలిగిస్తుందని మరియు హిస్టామిన్‌లను  
నిరోధించవచ్చని సూచించే కొన్ని అధ్యయనాలు ఉన్నాయి, ఇవి అలెర్జీ  
ప్రతిచర్యలకు సహాయపడతాయి. క్యారెట్లు (గజర్): క్యారెట్‌లో బీటా-కెరోటిన్  
పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది రోగనిరోధక కణాల  
సంఖ్య మరియు కార్యాచరణను పెంచుతుందని చూపబడింది.  
  
పెద్ద మొత్తంలో తాగడం వల్ల కెరోటినిమియా వస్తుంది, ఇది మీ చర్మం కొద్దిగా  
పసుపు రంగులోకి మారుతుంది.  
  
మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే క్యారెట్ యొక్క ప్రయోజనాల గురించి మరింత చదవండి.  
ఇంకా చదవండి  
  
ఆహార అలెర్జీల సమస్యలు  
  
ఆహార అలెర్జీ అనేది పిల్లలు మరియు పెద్దలను ప్రభావితం చేసే ఒక ముఖ్యమైన  
ప్రజారోగ్య సమస్య. ఆహార అలెర్జీ సమస్యలు: అనాఫిలాక్సిస్: ఇది ప్రాణాంతక  
పరిస్థితి, ఇది శ్వాసనాళాల సంకోచం మరియు బిగుతుకు దారితీస్తుంది. శ్వాసకోశ  
బాధ: ఆహార అలెర్జీ కారకాలకు గురికావడం అరుదైన సందర్భాల్లో వివిక్త ఆస్తమా  
లేదా రినిటిస్ వంటి శ్వాసకోశ లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది. గుండెపోటు:  
కార్డియోవాస్కులర్ లక్షణాలు వ్యాయామం-ప్రేరిత ఆహార అలెర్జీల యొక్క ఏకైక  
అభివ్యక్తి. నీకు తెలుసా? చాలా అరుదుగా, తీవ్రమైన అలెర్జీ ప్రతిచర్య  
(అనాఫిలాక్సిస్) కోవిడ్-19 టీకా తర్వాత కూడా సంభవించవచ్చు. COVID-19 టీకాపై  
మీ అన్ని సందేహాలకు సమాధానాలు పొందండి. ఆహార అలెర్జీల కోసం ఇప్పుడు  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు క్లిక్ చేయండి  
  
ఆహార అలెర్జీలు చికాకు కలిగిస్తాయి, కానీ తేలికపాటివి సాధారణంగా చాలా  
సమస్యలను కలిగించవు. సాధారణ మందులు కాకుండా, ఇతర చికిత్సలు కూడా  
ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని నిరూపించబడ్డాయి. వాటిలో కొన్ని: చైనీస్ మూలికా  
చికిత్సలు సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యంలో ఉపయోగించే హెర్బ్-ఆధారిత ఫార్ములా  
(FAHF-2) ఆహార అలెర్జీ చికిత్సకు సమర్థవంతమైన విధానం కావచ్చు, ఇది ఏ ఒక్క  
ఆహార అలెర్జీ కారకానికి ప్రత్యేకమైనది కాదు మరియు సమర్థవంతంగా  
ఉపయోగించవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. బహుళ ఆహార అలెర్జీలకు చికిత్స  
ఆక్యుపంక్చర్ అనేది నిర్దిష్ట లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు వ్యూహాత్మక  
పాయింట్ల వద్ద శరీరంలోకి జుట్టు-పలుచటి సూదులను చొప్పించే పద్ధతి.  
ఆక్యుపంక్చర్ రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మద్దతు ఇస్తుంది మరియు కాలానుగుణ మరియు  
ఆహార అలెర్జీలకు సంబంధించిన లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. హోమియోపతి  
హోమియోపతి రోగనిరోధక వ్యవస్థను అణచివేయడం లేదా సవరించడం కంటే వ్యక్తుల  
రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనలను సరిదిద్దడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. అలెర్జీ  
ప్రతిచర్యలు లేదా అలెర్జీ వ్యాధులతో ఉన్న వ్యక్తులకు ఇది ఉపయోగకరంగా  
ఉంటుందని నిరూపించబడింది.  
  
ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన 6 హోమియోపతి వాస్తవాల గురించి చదవండి.  
  
ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
ఆహార అలెర్జీలతో జీవించడం  
  
ఆహార అలెర్జీలు చాలా తీవ్రమైనవి కావు మరియు చాలా సందర్భాలలో జీవన నాణ్యతను  
ప్రభావితం చేయవు. మీరు చేయాల్సిందల్లా కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను చేయడం  
మరియు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో నిర్వహించడం నేర్చుకోవడం. ఆహార అలెర్జీల  
నిర్వహణలో అనేక సాధారణ వ్యూహాలు మరియు చిట్కాలు సహాయపడవచ్చు. వాటిలో  
కొన్ని: ఆహార లేబుల్‌లను ఎల్లప్పుడూ చదవండి, ఏదైనా సంకలితాలు పాల ప్రోటీన్  
లేదా గోధుమల ఉపఉత్పత్తులను కలిగి ఉన్నాయా లేదా గింజలను ప్రాసెస్ చేసే  
సదుపాయంలో ఆహారం ఉత్పత్తి చేయబడిందా అని చూడటానికి ప్రతిసారీ ప్రతి  
లేబుల్‌ని చదవండి. తయారీదారులు తరచుగా పదార్ధాలను మారుస్తారు మరియు అలెర్జీ  
కారకం కొత్త సూత్రీకరణలో భాగం కావచ్చు. వంట చేసేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించండి  
అలెర్జీ ఉన్న వ్యక్తి కోసం ప్రత్యేకంగా రెండు సెట్ల వంట మరియు తినే  
పాత్రలను కలిగి ఉండటం మంచిది మరియు అన్ని వంటకాలు మరియు పాత్రలను వేడి,  
సబ్బు నీటిలో బాగా కడగాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండండి,  
భోజనం చేయడం సరదాగా అనిపించవచ్చు, కానీ తెలియని ఆహార అలెర్జీని పొరపాటున  
వినియోగించినట్లయితే అది సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి ఆర్డర్ చేసే  
ముందు ఫుడ్ అలర్జీ గురించి మేనేజర్ లేదా చెఫ్‌కి తెలియజేయడం తెలివైన పని.  
మెడికల్ ID బ్రాస్‌లెట్ ధరించండి, అది మీ ఆహార అలెర్జీకి సంబంధించిన  
సంబంధిత సమాచారాన్ని జాబితా చేస్తుందని నిర్ధారించుకోండి మరియు మీ మందులను  
ఎల్లప్పుడూ ఆదర్శంగా రెండు డోస్‌లను తీసుకువెళ్లండి. ఎవరైనా తీవ్రమైన  
అలెర్జీ ప్రతిచర్యతో బాధపడుతుంటే, అలెర్జీ ప్రతిచర్య సమయంలో ఏమి చేయాలో  
తెలుసుకోండి: వెంటనే స్థానిక వైద్య అత్యవసర నంబర్‌కు కాల్ చేయండి. వ్యక్తి  
ఎపినెఫ్రైన్ ఆటో-ఇంజెక్టర్‌ని తీసుకువెళుతున్నాడో లేదో చూడండి వ్యక్తి  
తొడకు వ్యతిరేకంగా ఆటోఇంజెక్టర్‌ను నొక్కడం ద్వారా వ్యక్తికి మందులను  
ఇంజెక్ట్ చేయడంలో సహాయపడండి. వ్యక్తిని ముఖం పైకి లేపి నిశ్చలంగా ఉండేలా  
చేయండి. వారి బిగుతుగా ఉన్న దుస్తులను విప్పండి మరియు వ్యక్తిని దుప్పటితో  
కప్పండి. నోటి నుండి వాంతులు లేదా రక్తస్రావం ఉంటే ఉక్కిరిబిక్కిరి  
చేయకుండా ఉండటానికి వ్యక్తిని పక్కకు తిప్పండి. రోగిని ట్రెండెలెన్‌బర్గ్  
పొజిషన్‌లో ఉంచండి, అంటే గుండెకు రక్తప్రసరణను అనుమతించడానికి కాళ్లను పైకి  
లేపి వెనుకకు చదునుగా పడుకోండి. శ్వాస, దగ్గు లేదా కదలిక సంకేతాలు లేకుంటే,  
CPRని ప్రారంభించండి (ప్రతి నిమిషానికి 100 అంతరాయం లేని ఛాతీ ప్రెస్‌లను  
ప్రారంభించండి).  
  
సరైన ప్రథమ చికిత్స ఒక జీవితాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది! అత్యవసర  
నిర్వహణ కోసం దశల వారీ సూచనల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
  
ఇప్పుడు చదవండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఆహార అలెర్జీలు ఎంత సాధారణం? ఆహార అలెర్జీలు నా  
శరీరాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి? ఆహార అలెర్జీలు మరియు ఆహార అసహనం మధ్య  
తేడా ఏమిటి? ఆహార అలెర్జీల యొక్క ప్రాణాంతక లక్షణాలు ఏమిటి? ఆహార అలెర్జీ  
కోసం ఎవరైనా తమ వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు వెళ్లాలి?  
ప్రస్తావనలు Waserman మరియు Watson. ఆహార అలెర్జీ. అలెర్జీ, ఆస్తమా &  
క్లినికల్ ఇమ్యునాలజీ 2011, 7(సప్లి 1): S7. కాల్వాని ఎమ్, అననియా సి,  
కాఫరెల్లి సి, మార్టెల్లి ఎ, మిరాగ్లియా డెల్ గియుడిస్ ఎమ్, క్రావిడి సి,  
డ్యూస్ ఎం, మాంటి ఎస్, టోస్కా ఎంఎ, కార్డినాల్ ఎఫ్, చియాప్పిని ఇ, ఒలివెరో  
ఎఫ్, మార్సెగ్లియా జిఎల్. ఆహార అలెర్జీలు: వ్యాధికారకత, రోగ నిర్ధారణ,  
నివారణ మరియు నిర్వహణపై నవీకరించబడిన సమీక్ష. ఆక్టా బయోమెడ్. 2020  
సెప్టెంబర్ 15;91(11-S):e2020012. అబ్రోల్, GS, శర్మ, KD, సింగ్, AK, పాల్,  
R. మరియు పాండే, AK (2019). ఆహార అలెర్జీ: ఒక ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రమాదం.  
Int. J. ఫుడ్ ఫెర్మెంట్. సాంకేతికత., 9(2): 55-65. ఆంటోనెల్లా సియాన్ఫెరోని  
మరియు జోనాథన్ ఎమ్ స్పెర్గెల్. ఆహార అలెర్జీ: సమీక్ష, వర్గీకరణ మరియు  
నిర్ధారణ. అలెర్జీలజీ ఇంటర్నేషనల్. 2009;58:457-466. JL టర్న్‌బుల్ మరియు  
ఇతరులు. సమీక్ష కథనం: ఆహార అలెర్జీ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. మరియు ఆహార  
అసహనం. అలిమెంట్ ఫార్మాకోల్ థెర్ 2015; 41: 3-25. థాచర్ JD, Gruzieva O,  
Pershagen G, న్యూమాన్ Å, వాన్ హేజ్ M, విక్మాన్ M, కుల్ I, మెలెన్ E,  
బెర్గ్‌స్ట్రోమ్ A. తల్లిదండ్రుల ధూమపానం మరియు పుట్టుక నుండి కౌమారదశ వరకు  
అలెర్జీ సున్నితత్వం అభివృద్ధి. అలెర్జీ. 2016 ఫిబ్రవరి;71(2):239-48. డు  
టాయిట్ మరియు ఇతరులు. ఆహార అలెర్జీ నివారణ. J అలెర్జీ క్లిన్ ఇమ్యునోల్  
వాల్యూం 137, సంఖ్య 4. బైజ్ మరియు ఇతరులు. గర్భధారణకు ముందు మరియు గర్భధారణ  
సమయంలో తల్లి ఆహారం మరియు పిల్లలలో ఆస్తమా మరియు అలెర్జీ రినిటిస్ ప్రమాదం.  
అలెర్జీ ఆస్తమా క్లిన్ ఇమ్యునాల్ (2019) 15:40. Eggesbø M, Botten G,  
Stigum H, Nafstad P, Magnus P. సిజేరియన్ ద్వారా డెలివరీ చేయడం ఆహార  
అలెర్జీకి ప్రమాద కారకంగా ఉందా? J అలెర్జీ క్లిన్ ఇమ్యునాల్.  
2003;112(2):420-426. కోప్లిన్ JJ, అలెన్ KJ, గురిన్ LC, పీటర్స్ RL, లోవే  
AJ, టాంగ్ ML, ధర్మగే SC; HealthNuts అధ్యయన బృందం. ఆహార అలెర్జీ ప్రమాదంపై  
అలెర్జీ కుటుంబ చరిత్ర ప్రభావం: శిశువుల జనాభా-ఆధారిత అధ్యయనం. Int J  
ఎన్విరాన్ రెస్ పబ్లిక్ హెల్త్. 2013 అక్టోబర్ 25;10(11):5364-77. మేనియా  
I, ఐలెనీ ఇ, డెలీను డి. ఆహార అలెర్జీ నిర్ధారణ యొక్క అవలోకనం. క్లూజుల్  
మెడ్. 2016;89(1):5-10. వాన్ రీ ఆర్ (2021) ఆహార అలెర్జీలో గొప్ప సవాళ్లు.  
ముందు. అలెర్జీ 2:668479. ఓరల్ ఫుడ్ సవాళ్ల భద్రత. ఓరల్ ఫుడ్ ఛాలెంజ్. ఆహార  
అలెర్జీ పరిశోధన & విద్య. 2022. డి సిల్వా మరియు ఇతరులు. పిల్లలు మరియు  
పెద్దలలో ఆహార అలెర్జీ యొక్క ప్రాథమిక నివారణ: క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. అలెర్జీ  
69 (2014) 581–589 © 2014 జాన్ విలే & సన్స్ A/S. జాన్ విలీ & సన్స్  
లిమిటెడ్ ద్వారా ప్రచురించబడింది. బాల్యంలో చేప నూనె ఐస్‌లాండ్‌లో ఆహార  
అలెర్జీ నుండి రక్షిస్తుంది-జనన సమన్వయ అధ్యయనం నుండి ఫలితాలు. అలెర్జీ.  
2018 జూన్;73(6):1305-1312. వాసెర్‌మాన్ మరియు వాట్సన్ అలెర్జీ, ఆస్తమా &  
క్లినికల్ ఇమ్యునాలజీ 2011, 7(సప్లి  
1):S7.http://www.aacijournal.com/content/7/S1/S7 జిన్ BY, Li Z, Xia YN,  
Li LX, Zhao ZX , Li XY, Li Y, Li B, Zhou RC, Fu SC, Li SY, Li YQ.  
ప్రోబయోటిక్ జోక్యాలు సిజేరియన్ విభాగంతో సంబంధం ఉన్న ఆహార అలెర్జీ  
లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తాయి: ఒక మురిన్ మోడల్. ఫ్రంట్ ఇమ్యునోల్. 2021  
సెప్టెంబర్ 28;12:741371. Maeda-Yamamoto M. అలెర్జీ లేదా జీవనశైలి సంబంధిత  
వ్యాధులలో టీ పాలీఫెనాల్స్ యొక్క మానవ క్లినికల్ అధ్యయనాలు. కర్ర్ ఫార్మ్  
డెస్. 2013;19(34):6148-6155. వాంగ్ J. సాంప్రదాయ చైనీస్ హెర్బల్  
రెమెడీస్‌తో ఫుడ్ అనాఫిలాక్సిస్ చికిత్స: మౌస్ మోడల్ నుండి హ్యూమన్  
క్లినికల్ ట్రయల్స్ వరకు. కర్ ఒపిన్ అలెర్జీ క్లిన్ ఇమ్యునోల్. 2013  
ఆగస్టు;13(4):386-91. భారత ఉపఖండంలో అలెర్జీ వ్యాధుల భారం: అడ్డంకులు మరియు  
సవాళ్లు. ది లాన్సెట్. వాల్యూం 8 ఏప్రిల్ 2020. మెస్సినా, మార్క్ మరియు  
ఇతరులు. ఈరోజు పోషకాహారం: 1/2 2020 - వాల్యూమ్ 55 - సంచిక 1.  
  
==================================================  
  
ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ను ఫుడ్‌బోర్న్ అనారోగ్యం మరియు ఫుడ్‌బోర్న్ డిసీజ్ అని  
కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అనేది కలుషితమైన ఆహారం తిన్న  
తర్వాత కలిగే అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తుంది. చాలా సందర్భాలలో కాలుష్యం యొక్క  
మూలం బ్యాక్టీరియా. అయినప్పటికీ, ఆహారాన్ని దాని ఉత్పత్తి, ప్రాసెసింగ్,  
హార్వెస్టింగ్, వంట లేదా నిల్వ చేసే సమయంలో కలుషితం చేసే టాక్సిన్స్ లేదా  
రసాయనాల వల్ల కూడా ఇది సంభవించవచ్చు.  
  
ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క శాస్త్రీయ లక్షణాలు అతిసారం, కడుపు నొప్పి, వికారం,  
వాంతులు మరియు జ్వరం. పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు తక్కువ  
రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.  
ఆహార విషం యొక్క చాలా సందర్భాలలో ప్రాథమిక చేతి పరిశుభ్రత, వంటగది మరియు  
రిఫ్రిజిరేటర్ యొక్క పరిశుభ్రత మరియు సిఫార్సుల ప్రకారం ఆహారాన్ని నిల్వ  
చేయడం ద్వారా నిరోధించవచ్చు. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ సాధారణంగా ఇంట్లోనే ద్రవం  
మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం ద్వారా శుభ్రమైన ఉడికించిన  
నీరు, ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ORS), కొబ్బరి నీరు, స్పష్టమైన సూప్‌లు  
మరియు తాజా పండ్ల రసాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా చికిత్స  
చేయవచ్చు. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణ సందర్భాలలో, ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం  
కావచ్చు. సాధారణంగా 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వృద్ధులలో లింగం  
ప్రభావితం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ఉదర చిన్న ప్రేగు  
పెద్ద ప్రేగు నాడీ వ్యవస్థ వ్యాప్తి భారతదేశం: 13.2% (2015) గ్లోబల్: 7.69%  
(2021) ) అనుకరించే పరిస్థితులు Coumaphos intoxications ఇన్ఫ్లమేటరీ  
ప్రేగు వ్యాధి పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి ప్రేగు అవరోధం కోలిసైస్టిటిస్ ప్రకోప  
ప్రేగు సిండ్రోమ్ లాక్టోస్ అసహనం ఉదరకుహర వ్యాధి తీవ్రమైన HIV ఇన్ఫెక్షన్  
కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు  
మూత్రం, ఉదరం మరియు ఉదరం యొక్క నీటి విశ్లేషణ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్,  
సెలైన్ సొల్యూషన్ & లాక్టేట్ రింగర్స్ సొల్యూషన్. యాంటీబయాటిక్స్:  
మెట్రోనిడాజోల్, సెఫ్ట్రియాక్సోన్ & అజిత్రోమైసిన్ యాంటీమెటిక్స్:  
ఒండాన్‌సెట్రాన్ & మెటోక్లోప్రమైడ్ యాంటీ డయేరియా మందులు: డైఫెనాక్సిలేట్ &  
లోపెరమైడ్ ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి.  
కలుషితమైన ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత కొన్ని గంటల నుండి చాలా వారాల వరకు  
లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభించవచ్చు. చాలా సందర్భాలలో, ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన  
కొద్ది రోజుల్లోనే లక్షణాలు వాటంతట అవే లేదా సరైన ఇంటి సంరక్షణతో  
పరిష్కరించబడతాయి. ప్రారంభ సంకేతాలు ఈ లక్షణాలు మొదటిగా కనిపిస్తాయి మరియు  
చాలా రకాల ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు సాధారణం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: వికారం వాంతులు  
విరేచనాలు మందమైన కడుపు నొప్పి, తిమ్మిరి లేదా పదునైన నొప్పి స్థిరమైన  
కడుపు నొప్పులతో వ్యవహరిస్తున్నారా? డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు సంప్రదించాలి అనే  
సమాచారంతో పాటు కడుపు నొప్పికి కొన్ని కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
తెలుసుకోవడానికి చదవండి  
  
ఇతర లక్షణాలలో ఇవి ఉండవచ్చు: తలనొప్పి మైకము తీవ్రమైన దాహం రక్తం లేదా  
శ్లేష్మం కలిగి ఉండే విరేచనాలు నిర్జలీకరణం తగ్గిన మూత్రవిసర్జన చలి మరియు  
బిగుతుగా ఉండే చర్మం నెమ్మదిగా పల్స్ జ్వరం చలి కండరాల నొప్పి శక్తి  
లేకపోవడం ఆకలి లేకపోవడం  
  
వ్యక్తులు కొన్ని సందర్భాల్లో అనేక దీర్ఘకాలిక తీవ్రమైన లక్షణాలను కూడా  
అనుభవించవచ్చు: రియాక్టివ్ ఆర్థరైటిస్ (కొన్నిసార్లు దీనిని రీటర్స్  
సిండ్రోమ్ అని పిలుస్తారు) తీవ్రమైన వాంతులు విపరీతమైన నీళ్ల విరేచనాలు  
తీవ్రమైన నిర్జలీకరణ గందరగోళం మూర్ఛలు కండరాల బలహీనత డబుల్ దృష్టి  
మందగించిన ప్రసంగం  
  
నీకు తెలుసా? కడుపు ఫ్లూ/వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ మరియు ఫుడ్ పాయిజనింగ్  
తరచుగా ఇలాంటి లక్షణాలను పంచుకుంటాయి. వ్యత్యాసం ప్రసారంలో ఉంది. కడుపు  
ఫ్లూ ఎక్కువగా వైరస్‌ల వల్ల వస్తుంది మరియు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి  
సంక్రమిస్తుంది, అయితే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కలుషిత ఆహారం మరియు నీరు తీసుకోవడం  
వల్ల వస్తుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణాలు సూక్ష్మజీవులు లేదా ఏదైనా ఇతర  
టాక్సిన్స్ ద్వారా ఆహారం కలుషితం కావడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వస్తుంది. A.  
సూక్ష్మజీవుల కాలుష్యం 1. బాక్టీరియా: ఇది ఆహార విషానికి అత్యంత సాధారణ  
కారణం. ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క లక్షణాలు మరియు తీవ్రత ఆహారాన్ని కలుషితం చేసిన  
బ్యాక్టీరియా రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణమయ్యే కొన్ని  
బ్యాక్టీరియా: క్యాంపిలోబాక్టర్: ఈ బ్యాక్టీరియా సాధారణంగా పచ్చి/అండర్  
వండని మాంసం, పచ్చి పాలు మరియు కలుషితమైన నీటిని కలుషితం చేస్తుంది. పొదిగే  
కాలం (రోగలక్షణాల ప్రారంభానికి బ్యాక్టీరియా బహిర్గతం మధ్య సమయం) 2-5  
రోజులు. ఈ సంక్రమణ లక్షణాలు సాధారణంగా ఒక వారం పాటు ఉంటాయి. సాల్మొనెల్లా:  
కలుషితమైన పచ్చి/తక్కువగా ఉడకని మాంసం, పచ్చి గుడ్లు, పాలు మరియు ఇతర పాల  
ఉత్పత్తులు ఈ బ్యాక్టీరియాకు ప్రధాన వనరులు. లక్షణాలు 12 నుండి 72 గంటల  
మధ్య కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. లిస్టేరియా: ఈ బ్యాక్టీరియా ముందుగా ప్యాక్  
చేసిన శాండ్‌విచ్‌లు, హాట్ డాగ్‌లు, వండిన ముక్కలు చేసిన మాంసాలు మరియు  
మృదువైన చీజ్‌లు వంటి "తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న" ఆహారాలలో కనిపిస్తాయి.  
లక్షణాలు కొన్ని రోజుల నుండి చాలా రోజుల వరకు కనిపిస్తాయి. ఫుడ్ పాయిజనింగ్  
సాధారణంగా 3 రోజుల్లో పరిష్కరించబడుతుంది. జాగ్రత్త గమనిక: గర్భిణీ  
స్త్రీలు లిస్టెరియా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఇతర వ్యక్తుల కంటే 10 రెట్లు  
ఎక్కువ. ఇది గర్భస్రావం, ప్రసవం లేదా అకాల పుట్టుక వంటి సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది. Escherichia coli (E. coli): ఈ బ్యాక్టీరియా సాధారణంగా అనేక  
జంతువులు మరియు మానవుల ప్రేగులలో నివసిస్తుంది. వాటి రకాలు చాలా ప్రమాదకరం  
కాని వాటిలో కొన్ని ఆహార విషాన్ని కలిగించవచ్చు. బాక్టీరియా తక్కువగా  
ఉడికించిన గొడ్డు మాంసం మరియు పాశ్చరైజ్ చేయని పాలు వంటి ఆహారాన్ని కలుషితం  
చేస్తుంది. లక్షణాలు సాధారణంగా బ్యాక్టీరియా సంక్రమించిన 1 నుండి 8 రోజులలో  
కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి మరియు కొన్ని రోజుల వరకు ఉంటాయి. షిగెల్లా:  
కలుషిత నీటిలో కడిగిన పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఏదైనా ఆహారం షిగెల్లాకు  
గురవుతుంది. కలుషితమైన ఆహారం తిన్న ఏడు రోజులలోపు లక్షణాలు సాధారణంగా  
అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు ఒక వారం వరకు ఉంటాయి. బాసిల్లస్ సెరియస్: ఈ  
సూక్ష్మజీవి ప్రధానంగా సరిగ్గా నిల్వ చేయని ఆహారంలో అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
బాసిల్లస్ సంక్రమణ అతిసారం మరియు వాంతులు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
స్టెఫిలోకాకస్: ఇది సాధారణంగా ఉడకని మాంసాలు, గుడ్లు మరియు పాల ఉత్పత్తులలో  
కనిపిస్తుంది. విబ్రియో: ఈ రకమైన బ్యాక్టీరియా సాధారణంగా తీరప్రాంత నీటిలో  
కనిపిస్తుంది మరియు గుల్లలు, చేపలు మరియు షెల్ఫిష్‌లను కలుషితం చేస్తుంది.  
సంక్రమణ తర్వాత 1 రోజు లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభించవచ్చు మరియు సాధారణంగా  
3 రోజులలో పరిష్కరించబడతాయి. క్లోస్ట్రిడియం: ఈ బ్యాక్టీరియా పెద్ద  
బ్యాచ్‌లలో వండిన ఆహారాన్ని కలుషితం చేస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియాను కలిగి  
ఉండే సాధారణ ఆహార పదార్థాలు పౌల్ట్రీ మరియు మాంసం.  
  
ఇతర తక్కువ సాధారణ సూక్ష్మజీవులు  
  
1. పరాన్నజీవులు: పరాన్నజీవులు ఇతర జీవుల నుండి తమ పోషక అవసరాలను నడిపించే  
 జీవులు. పరాన్నజీవుల వల్ల కలిగే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ లక్షణాలు పరాన్నజీవికి  
 గురైన 10 రోజులలోపు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఆహార విషాన్ని కలిగించే  
 పరాన్నజీవుల యొక్క సాధారణ ఉదాహరణలు: గియార్డియా ఇంటెస్టినాలిస్  
 క్రిప్టోస్పోరిడియం ఎంటమీబా హిస్టోలిటికా  
2. వైరస్‌లు: ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణమయ్యే వైరస్‌లు కలుషిత నీటి ద్వారా  
 వ్యాపిస్తాయి. ఆహారాన్ని తయారుచేసేటప్పుడు లేదా నిర్వహించేటప్పుడు  
 వైరస్ సోకిన వ్యక్తి ద్వారా కూడా ఇది వ్యాపిస్తుంది. ఆహార విషాన్ని  
 కలిగించే సాధారణ వైరస్లు: రోటవైరస్ అడెనోవైరస్ పార్వోవైరస్  
3. శిలీంధ్రాలు: ఆహార విషాన్ని కలిగించే అనేక శిలీంధ్రాలు ఉన్నాయి. కొన్ని  
 శిలీంధ్రాలు ఆహారాన్ని కలుషితం చేసే హానికరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి  
 చేస్తాయి. ఆహార విషాన్ని కలిగించే శిలీంధ్రాల యొక్క సాధారణ ఉదాహరణలు:  
 Alternaria Aspergillus Candida Fusarium B. నాన్-మైక్రోబియాల్ కొన్ని  
 సందర్భాల్లో, ఆహార విషాన్ని కలిగించే హానికరమైన రసాయనాలు ఇప్పటికే  
 ఆహారంలో ఉన్నాయి. చేపలు మరియు షెల్ఫిష్ నీటిలో ఉండే ఆల్గే లేదా  
 బ్యాక్టీరియా ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన టాక్సిన్స్ కలిగి ఉండవచ్చు. పంట  
 ఉత్పత్తి సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందుల ఉనికి కారణంగా ఉతకని ఉత్పత్తులు  
 కూడా ఆహార విషాన్ని కలిగిస్తాయి. కలుషితాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి:  
 కూరగాయల మూలం (పుట్టగొడుగులు) జంతు మూలం (షెల్ఫిష్) రసాయనాలు  
 (ఫ్లేవరింగ్ ఏజెంట్, కలరింగ్ ఏజెంట్ మరియు ప్రిజర్వేటివ్‌లు) ఆహారం ఎలా  
 కలుషితమవుతుంది? వంటగదిలో ఆహారం మాత్రమే కలుషితం కాదు. దాని ఉత్పత్తి,  
 హార్వెస్టింగ్, ప్రాసెసింగ్, నిల్వ, షిప్పింగ్ మరియు తయారీ సమయంలో ఇది  
 కాలుష్యానికి గురవుతుంది. సూక్ష్మజీవులు తినే ముందు వాటిని  
 కడిగివేయకపోతే లేదా చంపకపోతే ఆహార విషాన్ని కలిగించవచ్చు. ఆహార  
 విషాన్ని కలిగించడానికి క్రింది విషయాలు సూక్ష్మజీవులను సజీవంగా  
 ఉంచుతాయి: పాక్షికంగా వండిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వండిన ఆహారాన్ని  
 ఎక్కువ కాలం శీతలీకరించకుండా ఉంచడం, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తప్పుడు  
 ఉష్ణోగ్రత వద్ద నిల్వ చేయడం, వేడి ఆహారాన్ని వెంటనే శీతలీకరించడం. -  
 తినడానికి ఆహారాలు  
  
ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క సూక్ష్మజీవులు సోకిన వ్యక్తి ద్వారా కూడా వ్యాప్తి  
చెందుతాయి: సోకిన వ్యక్తి తాకిన ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా క్రాస్-కాలుష్యం  
(ఆహారం, ఉపరితలాలు మరియు పరికరాల మధ్య హానికరమైన బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తి  
చెందుతుంది) కొన్నిసార్లు, ఆహార విషం కూడా సంభవించవచ్చు- కలుషితమైన  
ఆహారాన్ని తయారు చేయడం వలన కలుషితమైన ఉపరితలాలు మరియు హ్యాండ్‌రైల్‌లు,  
ఎలివేటర్ బటన్లు, పాత్రలు మరియు తలుపులు వంటి వస్తువులను తాకడం లేదా ఆహారం  
తినడం లేదా నిర్వహించడం వంటివి సోకిన వ్యక్తితో ఆహారం మరియు పానీయాలను  
పంచుకోవడం మీకు తెలుసా? ఉప్పు మరియు చక్కెర కల్తీగా సుద్ద పొడిని కలిగి  
ఉంటుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టీస్పూన్ ఉప్పు/చక్కెరను కరిగించడం ద్వారా  
దీనిని గుర్తించవచ్చు. అది స్వచ్ఛంగా ఉంటే, అది కరిగిపోతుంది. సుద్ద ఉంటే,  
అది దిగువకు మునిగిపోతుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ మరియు ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాలకు  
దారితీసే సాధారణంగా ఉపయోగించే ఆహార పదార్థాలలో దాగి ఉన్న విషాన్ని బహిర్గతం  
చేయడానికి మరిన్ని చిట్కాలను కనుగొనండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! ఫుడ్  
పాయిజనింగ్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
ఏ వ్యక్తి అయినా ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌తో బాధపడవచ్చు, కానీ కొన్ని సమూహాలలో  
దీనికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఈ వ్యక్తులలో ఇవి ఉన్నాయి: 1. 5 సంవత్సరాల కంటే  
తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు పిల్లలు అభివృద్ధి చెందని రోగనిరోధక శక్తిని  
కలిగి ఉంటారు కాబట్టి వారిలో ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా  
ఉంటాయి. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వల్ల పిల్లల్లో తీవ్రమైన విరేచనాలు మరియు  
డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. పిల్లలు సాల్మొనెల్లా ఇన్ఫెక్షన్ బారిన  
పడినట్లయితే ఆసుపత్రిలో చేరే అవకాశం 3 రెట్లు ఎక్కువ అని కూడా గమనించవచ్చు.  
మీ పిల్లలకు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే కొన్ని మల్టీవిటమిన్లు మరియు మినరల్స్  
కోసం చూస్తున్నారా ?? వారు మీ నుండి కేవలం ఒక క్లిక్ దూరంలో ఉన్నారు.  
ఇప్పుడే ఆర్డర్ చేయండి 2. గర్భిణీ స్త్రీలు గర్భిణీ స్త్రీలు ఫుడ్  
పాయిజనింగ్‌కు ఎక్కువగా గురవుతారు. గర్భిణీ స్త్రీలకు లిస్టెరియా  
ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం 10 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు  
సూచిస్తున్నాయి. 3. 65 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులు, వృద్ధుల రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
రాజీపడుతుంది, ఈ సమూహాలలో ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 4.  
బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు కొంతమంది వ్యక్తులలో బలహీనమైన  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉంటుంది, ఇది పునరావృతమయ్యే ఆహార విషానికి కారణం  
కావచ్చు. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థకు దోహదపడే రుగ్మతలు: మధుమేహం కాలేయ  
వ్యాధి మూత్రపిండ వ్యాధి క్యాన్సర్ HIV సంక్రమణ 5. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను  
తీసుకోవడం వలన సూక్ష్మజీవుల కాలుష్యం మరియు తద్వారా ఆహార విషప్రక్రియకు  
ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అటువంటి వస్తువులలో పచ్చి మాంసం, పాశ్చరైజ్ చేయని  
పాలు, చేపలు, షెల్ఫిష్, గుడ్లు, పౌల్ట్రీ, చీజ్, పచ్చి పండ్లు, కూరగాయలు,  
గింజలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, గొడ్డు మాంసం, సలాడ్, సీఫుడ్, మొలకలు మరియు పచ్చి  
పిండి ఉన్నాయి. ఇటువంటి ఆహారాన్ని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 6. ఇతర కారకాలు అనధికార మూలాల నుండి ఆహారాన్ని  
కొనుగోలు చేయడం తప్పుడు ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఆహారాన్ని వండడం శీతలీకరణ లేకుండా  
ఆహారాన్ని నిల్వ చేయడం, తినే ముందు చేతులు కడుక్కోకపోవడం లేదా ఆహారం  
అందించే ముందు కలుషితమైన ఆహారం మరియు పాత్రలను ఉపయోగించడం వంటి వ్యక్తిగత  
పరిశుభ్రతను పాటించకపోవడం. మీ పొట్టను చూసుకోవడానికి మరియు మీరు ఫుడ్  
పాయిజనింగ్‌తో బాధపడుతుంటే వేగంగా మెరుగవడంలో సహాయపడటానికి మా విస్తృత  
శ్రేణి ఉత్పత్తులతో మీ కడుపు సంరక్షణ గేమ్‌ను ఒక స్థాయికి పెంచండి. వాటిని  
ఇక్కడ షాపింగ్ చేయండి  
  
ఫుడ్ పాయిజనింగ్ నిర్ధారణ  
  
ఆహార విషాన్ని నిర్ధారించడానికి నిర్దిష్ట పరీక్షలు లేవు. చాలా సందర్భాలలో,  
లక్షణాలు తేలికపాటివి మరియు కొన్ని గంటల పాటు ఉంటాయి. తీవ్రమైన విషప్రయోగం  
విషయంలో, ఈ క్రింది దశలు మీ వైద్యుడు మీ ఆహార విషానికి కారణాన్ని  
గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి: 1. చరిత్ర తీసుకోవడం ఆహార విషాన్ని  
స్థాపించడానికి ఇది మొదటి దశ. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఏజెంట్‌ను గుర్తించడానికి మీ  
వైద్యులు ప్రశ్నాపత్రాల సమితిని అడుగుతారు. వీటికి సంబంధించి ప్రశ్నలు  
అడగవచ్చు: మీరు ఇటీవలి ప్రయాణంలో తీసుకున్న ఇటీవలి భోజనం, మీకు తెలిసిన ఇతర  
వ్యక్తులు ఎవరైనా ఇలాంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు తీసుకుంటున్న మందులు  
  
మీ డాక్టర్ మీరు ఎదుర్కొంటున్న లక్షణాల గురించి కూడా అడుగుతారు. ఈ సమాచారం  
ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క కారణం మరియు రకాన్ని స్థాపించడంలో సహాయపడుతుంది. 2.  
శారీరక పరీక్ష అనుభవించిన లక్షణాల ప్రకారం శరీరంలోని మార్పులను చూడటానికి  
ఇది జరుగుతుంది. శారీరక పరీక్ష సమయంలో, మీ వైద్యుడు ఇలా చేయవచ్చు:  
నిర్జలీకరణ సంకేతాలను తనిఖీ చేయడానికి రక్తపోటును పరిశీలించండి జ్వరాన్ని  
నిర్ధారించడానికి ఉష్ణోగ్రతను తనిఖీ చేయండి స్టెతస్కోప్‌ని ఉపయోగించి  
ఉదరాన్ని అంచనా వేయండి, నొక్కడం ద్వారా పొత్తికడుపులో ఏదైనా సున్నితత్వం  
లేదా నొప్పిని తనిఖీ చేయండి. 3. ప్రయోగశాల పరీక్షలు అనేక పరీక్షల ద్వారా  
కాలుష్య రకం నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. రక్తం, మూత్రం, వాంతులు లేదా మలం యొక్క  
నమూనాలను ఉపయోగించి సూక్ష్మజీవుల కలుషితాన్ని అంచనా వేస్తారు. ఇది విషం  
యొక్క తీవ్రతను కూడా వెల్లడిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా క్రింది పరీక్షలను  
కలిగి ఉంటుంది: మల పరీక్షలు: బాక్టీరియా, పరాన్నజీవులు లేదా రక్తం యొక్క  
ఉనికి కోసం మలం పరీక్షించబడుతుంది. రక్త పరీక్ష: నిర్జలీకరణం మరియు  
మూత్రపిండాల అసాధారణతలు వంటి ఏవైనా సమస్యల సంకేతాల కోసం రక్త పరీక్షలు  
నిర్వహిస్తారు. ఇది ఎలక్ట్రోలైట్స్ స్థాయిని మరియు మూత్రపిండాల పనితీరు  
యొక్క ఇతర గుర్తులను అంచనా వేయడం. మూత్ర పరీక్ష: ఇది బాక్టీరియల్  
ఇన్ఫెక్షన్ కోసం కూడా జరుగుతుంది. 4. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఉదర అల్ట్రాసౌండ్:  
ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్ష ఉదరంలోని అవయవాలను, పేగు, కాలేయం, పిత్తాశయం, ప్లీహము,  
ప్యాంక్రియాస్ మరియు మూత్రపిండాలతో సహా చూస్తుంది. తీవ్రమైన ఉదర లక్షణాలతో  
రోగిని అంచనా వేయడానికి ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన ఇమేజింగ్ విధానం. పొత్తికడుపు  
ఎక్స్-రే: విషం యొక్క కొన్ని సందర్భాల్లో, పొత్తికడుపు ఎక్స్-రే తీసుకున్న  
పదార్థాల ఉనికిని మరియు స్థానాన్ని తనిఖీ చేయవచ్చు. ఎక్స్-కిరణాలపై  
కనిపించే విషపదార్థాలలో ఇనుము, సీసం, ఆర్సెనిక్ మరియు ఇతర లోహాలు ఉన్నాయి.  
మీ ఇంటి సౌలభ్యం మరియు భద్రతలో మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను చేయించుకోండి. టాటాతో  
పుస్తకం 1mg ప్రముఖులు ప్రభావితమయ్యారు మనీషా కోయిరాలా ఆమె తన బ్లాగుల  
ద్వారా ఫుడ్ పాయిజనింగ్ గురించి తన కథనాన్ని వెల్లడించిన భారతీయ నటి.  
ఇంట్లో తయారుచేసిన సూప్‌లు మరియు గ్రీన్ టీ ద్వారా ఆమె తన పరిస్థితిని  
నిర్వహించింది. మిరాండా లాంబెర్ట్ ఆమె ఒక అమెరికన్ నటి. రొయ్యలు తిన్న  
తర్వాత ఆమెకు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అనే తీవ్రమైన కేసు వచ్చింది. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తరచుగా వైద్య సలహా తీసుకోకుండానే స్వయంగా  
పరిష్కరించబడుతుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స  
చేయడంలో సహాయపడే వైద్యుడి ప్రత్యేకతలు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లల కోసం)  
  
జీర్ణవ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే రుగ్మతలు మరియు వ్యాధులలో  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ నిపుణుడు. శిశువైద్యుడు పిల్లల వ్యాధులతో  
వ్యవహరించే వైద్యుడు. వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క  
కొన్ని లక్షణాలను విస్మరించకూడదు. మీకు ఈ క్రింది లక్షణాలలో ఏవైనా ఉంటే  
వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి: మూడు రోజులకు పైగా నిరంతర వాంతులు లేదా  
విరేచనాలు ఒక రోజు లేదా ఎక్కువ కాలం పాటు ద్రవాలను తగ్గించలేకపోవడం నీరు  
లేదా రక్తపు అతిసారం 102 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ జ్వరం నిర్జలీకరణ సంకేతాలు  
డీహైడ్రేషన్ యొక్క ఏదైనా సంకేతాలు ఉండకూడదు. పట్టించుకోలేదు.  
నిర్జలీకరణానికి సంకేతం: విపరీతమైన దాహం పొడి నోరు ముదురు మూత్రం తరచుగా  
మూత్రవిసర్జన మైకము అలసట  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ చేయడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యుల నుండి సలహాలను పొందండి.  
ఇప్పుడు మాట్లాడండి  
  
ఆహార విషప్రక్రియ నివారణ  
  
ఆహారాన్ని నిల్వ చేసేటప్పుడు, నిర్వహించేటప్పుడు లేదా తయారుచేసేటప్పుడు  
పరిశుభ్రతను పాటించడం ద్వారా ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌ను నివారించవచ్చు. కింది  
చర్యలు ఆహార విషం యొక్క అవకాశాలను తగ్గించగలవు: A. సురక్షిత పద్ధతులను  
అనుసరించండి 1. ఆహార పదార్థాలను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు మాంసం మరియు సముద్రపు  
ఆహారం వంటి ఆహార పదార్థాలను పరిశుభ్రమైన అవుట్‌లెట్‌ల నుండి కొనండి. గడువు  
ముగిసిన ఆహార పదార్థాలను కొనుగోలు చేయవద్దు. పాశ్చరైజ్డ్ (వ్యాధిని  
కలిగించే సూక్ష్మజీవులను చంపడానికి వేడి చికిత్స) పాలు మరియు చీజ్ పగిలిన  
లేదా లీకైన గుడ్లను కొనవద్దు తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఎంచుకోండి,  
పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు డబ్బాలపై ఏదైనా నష్టం, రస్క్ లేదా డెంట్  
ఉందా అని తనిఖీ చేయండి ప్రామాణికమైన కిరాణా దుకాణం నుండి స్తంభింపచేసిన  
మరియు రిఫ్రిజిరేటెడ్ వస్తువులను తీసుకోండి. 2. ఆహారాన్ని నిల్వ  
చేసేటప్పుడు, శీతలీకరణ సమయంలో పచ్చి మాంసం, పౌల్ట్రీ మరియు సీఫుడ్‌లను వేరు  
వేరు సంచుల్లో ఉంచండి, క్రాస్-కాలుష్యాన్ని నివారించడానికి ప్రధాన విభాగం  
యొక్క ఉష్ణోగ్రత 4oC కంటే తక్కువగా ఉంచండి, లేబుల్‌పై సూచనల ప్రకారం  
ఆహారాన్ని నిల్వ చేయండి, వండిన మిగిలిపోయిన వాటిని త్వరగా రిఫ్రిజిరేటర్‌లో  
ఉంచండి. తృణధాన్యాలు మరియు పిండి పిల్లలకు అందుబాటులో లేకుండా 3. ఆహారాన్ని  
వండేటప్పుడు మరియు నిర్వహించేటప్పుడు కత్తిరించిన కూరగాయలు మరియు పండ్లను  
కప్పి ఉంచవద్దు ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఉడికించాలి పచ్చసొన మరియు తెలుపు రెండూ  
గట్టిగా ఉండే వరకు గుడ్లను ఉడికించాలి అనుమానాస్పద రూపాన్ని మరియు వాసన  
ఉన్నట్లయితే ఆహారాన్ని విస్మరించండి. రీహీట్ చేసేటప్పుడు ఆహారం అంతా ఆవిరి  
అవుతుందని నిర్ధారించుకోండి 4. ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు ఉడికించిన లేదా బాటిల్  
నీరు మాత్రమే త్రాగాలి పచ్చి కూరగాయలు మరియు సలాడ్‌లు తినడం మానుకోండి 5.  
భోజనం చేసేటప్పుడు వంటలు తీసుకోకుండా ఉండండి ఉడకని గుడ్లు, మొలకలు, మాంసం,  
పౌల్ట్రీ, లేదా మత్స్య B. సరైన పరిశుభ్రత పాటించండి. వివిధ ఆహార పదార్థాల  
తయారీకి మధ్య మీ చేతులు, కౌంటర్లు మరియు కటింగ్ ఉపరితలాలను కడగాలి  
ప్రవహించే నీటిలో తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను కడగాలి.  
  
పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడంలో మొదటి అడుగు శుభ్రంగా చేతులు కలిగి ఉండటం.  
చేతులు కడుక్కోవడం వల్ల 30% డయేరియా సంబంధిత వ్యాధులను నివారించవచ్చు. మీ  
చేతులు కడుక్కోవడానికి సరైన మార్గం తెలుసుకోండి! తెలుసుకోవడం కోసం చదవండి  
C. రిఫ్రిజిరేటర్‌ను తరచుగా శుభ్రం చేయండి రిఫ్రిజిరేటర్‌ను తొలగించగల  
భాగాలతో పాటు పూర్తిగా శుభ్రం చేయాలి. రిఫ్రిజిరేటర్‌ను శుభ్రపరిచేటప్పుడు  
ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవాలి: కలుషితమైన ఆహారాన్ని చెత్త సంచిలో పారవేయండి  
కలుషితమైన ఆహారాన్ని సబ్బు మరియు నీటితో నిల్వ చేసిన కంటైనర్‌ను సబ్బు  
మరియు నీటితో కడగాలి, ఆహారాన్ని 2 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు రిఫ్రిజిరేటర్  
నుండి వదిలివేయడం మానుకోండి ఫుడ్ పాయిజనింగ్ చికిత్స  
  
ఫుడ్ పాయిజనింగ్ చికిత్స కారణం మరియు లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. హైడ్రేషన్  
మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్ నిర్వహించడం చికిత్స యొక్క అతి ముఖ్యమైన  
లక్ష్యం. ఫ్లూయిడ్ థెరపీ తేలికపాటి నిర్జలీకరణానికి సంబంధించిన చాలా  
సందర్భాలలో ఫ్లూయిడ్ థెరపీ ద్వారా ఇంట్లోనే సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. నీటి  
నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి మరియు నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి నీరు,  
కొబ్బరి నీరు వంటి ద్రవాలు పుష్కలంగా త్రాగడానికి సలహా ఇస్తారు. డయేరియాను  
నిర్వహించడానికి ఇతర స్పష్టమైన ద్రవాల కంటే ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్స్  
(ORS) ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం మరియు నిరంతర వాంతులు  
ఉన్న రోగులు ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలను నిరంతరం పర్యవేక్షించడానికి ఆసుపత్రిలో  
చేరవలసి ఉంటుంది. వికారం, వాంతులు మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలను  
సరిచేయడానికి ద్రవాలను తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటున్న రోగులకు ఎంటరల్  
(నోటి లేదా నాసోగ్యాస్ట్రిక్) మరియు ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు (సెలైన్ సొల్యూషన్  
మరియు లాక్టేట్ రింగర్స్ సొల్యూషన్స్) ఇవ్వబడతాయి.  
  
మందులు యాంటీబయాటిక్స్: బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ చికిత్సకు  
వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా ఉపయోగించే కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్:  
మెట్రోనిడాజోల్ సెఫ్ట్రియాక్సోన్ అజిత్రోమైసిన్  
  
యాంటీమెటిక్స్: వికారం మరియు వాంతులు నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే మందులు  
యాంటీమెటిక్ మందులు. సాధారణంగా ఉపయోగించే యాంటీమెటిక్ మందులు: Ondansetron  
Metoclopramide  
  
యాంటీడైరియాల్ మందులు: ఇవి డయేరియా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం కలిగించే మందులు.  
బాగా హైడ్రేటెడ్ స్థితిని కొనసాగించలేని రోగులలో మాత్రమే ఇవి  
ఉపయోగించబడతాయి. మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: డిఫెనాక్సిలేట్ లోపెరమైడ్  
  
భారతదేశంలోని అతిపెద్ద మరియు అత్యంత విశ్వసనీయమైన ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీతో  
మందులను ఆర్డర్ చేయడం సులభతరం చేయబడింది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కోసం మీ  
ప్రిస్క్రిప్షన్ హోమ్ కేర్‌ను అప్‌లోడ్ చేయండి  
  
1. ద్రవం తీసుకోవడంపై నిఘా ఉంచండి తాజా పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీరు,  
 స్పష్టమైన సూప్‌లు వంటి ద్రవాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉండాలని  
 సూచించబడింది. తీవ్రమైన వాంతులు ఉన్నట్లయితే, క్రమ వ్యవధిలో చిన్న  
 సిప్‌ల ద్రవాలను తీసుకోండి. వ్యాధి సోకిన శిశువుల తల్లులు తమ పిల్లలకు  
 తగినంత తల్లి పాలు అందేలా చూసుకోవాలి.  
2. ఐస్ చిప్స్ కలిగి ఉండండి మీరు ద్రవాలను జీర్ణం చేయడంలో ఇబ్బందిని  
 ఎదుర్కొంటుంటే, ఐస్ చిప్స్ పీల్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది  
 రీహైడ్రేషన్‌లో కూడా సహాయపడుతుంది. ఐస్ చిప్స్ చిన్న పిల్లలకు  
 ఇవ్వకూడదు.  
3. BRAT డైట్ BRAT అంటే అరటిపండ్లు, అన్నం, యాపిల్‌సాస్ మరియు టోస్ట్‌ని  
 ఉపయోగించండి. ఈ ఆహార పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది  
 మలాన్ని సాఫీగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాంతులు మరియు విరేచనాల  
 నుండి పోషక నష్టాన్ని భర్తీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. క్రమమైన వ్యవధిలో  
 సులభంగా జీర్ణమయ్యే చిన్న భోజనం తీసుకోవాలని కూడా సూచించబడింది.  
4. హెర్బల్ రెమెడీస్‌ని ప్రయత్నించండి, చాలా సందర్భాలలో, ఫుడ్  
 పాయిజనింగ్‌ను సాధారణ ఇంటి నివారణల ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: అల్లం  
 (అడ్రాక్): ఇది యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ వైరల్ మరియు యాంటీ  
 బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వికారం కూడా తగ్గిస్తుంది.  
 దీనిని పచ్చి రూపంలో తీసుకోవచ్చు లేదా నీటిలో లేదా టీలో ఉడకబెట్టవచ్చు.  
 యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ (ACV): ఇది విసుగు చెందిన కడుపుని ఉపశమనం  
 చేస్తుంది మరియు తద్వారా వికారం, వాంతులు మరియు పొత్తికడుపు తిమ్మిరిని  
 తగ్గిస్తుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో 1 టీస్పూన్ ఆపిల్ సైడర్  
 వెనిగర్ వేసి, భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు త్రాగాలి. మీ ఇంటి సౌకర్యం  
 నుండి ACVని ఆర్డర్ చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
పెరుగు (దహీ): ఇది చాలా మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ప్రేగు  
యొక్క మొత్తం మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది నీటి  
విరేచనాలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌తో బాధపడుతున్న  
రోగి యొక్క ప్రతి భోజనంలో దీనిని చేర్చాలి. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని):  
ఇందులో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఫుడ్  
పాయిజనింగ్‌ను ఎదుర్కోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఇది కడుపు నొప్పి మరియు ఉబ్బరం  
తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పసుపు (హల్దీ): పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్,  
యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు  
లేదా పాలు జోడించడం ద్వారా దీనిని తీసుకోవచ్చు.  
  
కొన్ని పసుపు ఉత్పత్తుల కోసం వెతుకుతున్నారా? ఇప్పుడు కొను!  
  
తులసి (తులసి): ఇది యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు ఫుడ్  
పాయిజనింగ్‌లో దుస్సంకోచాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
గ్యాస్ట్రోప్రొటెక్టివ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది ఫుడ్ పాయిజనింగ్ లక్షణాల  
నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పరమింట్ (పుదీనా): ఇది కడుపుని  
ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్ చికిత్సలో సహాయపడుతుంది.  
దీనిని ఉపయోగించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం టీ రూపంలో తీసుకోవడం.  
త్రిఫల: ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు పోషకాలను  
గ్రహించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీర (ధనియా): ఇది వైద్యం చేసే  
లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు ఇది కడుపు నొప్పి మరియు విరేచనాల లక్షణాలను  
ఉపశమనం చేస్తుంది. ఆసఫోటిడా (హింగ్): జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ఇది  
చాలా సంవత్సరాలుగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీ  
బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని భోజనంలో చేర్చుకోవచ్చు లేదా  
గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు. లైకోరైస్ (ములేతి): ఇది ఎర్రబడిన కడుపుని  
నయం చేస్తుంది మరియు అజీర్ణానికి చికిత్స చేస్తుంది. బియ్యం నీరు: ఇది  
ముఖ్యంగా శిశువులలో అతిసారం తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. చమోమిలే టీ: ఇది  
డైజెస్టివ్ రిలాక్సెంట్‌గా ఉపయోగించబడుతుంది మరియు ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌లో  
సాధారణంగా గమనించే అతిసారం మరియు వాంతులు వంటి అనేక జీర్ణశయాంతర రుగ్మతల  
చికిత్సలో సహాయపడుతుంది.  
  
నీకు తెలుసా? ప్రోబయోటిక్స్ మీ ప్రేగులకు మాత్రమే కాదు, రోగనిరోధక శక్తిని  
కూడా పెంచుతాయి. ప్రోబయోటిక్స్‌లో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా హానికరమైన  
సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను తనిఖీ చేస్తుంది మరియు అనారోగ్యాన్ని  
నివారిస్తుంది. ఇక్కడ ప్రోబయోటిక్స్‌ని అన్వేషించండి 5. కొన్ని ఆహారాలకు  
దూరంగా ఉండండి కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి ఎందుకంటే అవి కడుపులో  
ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి. బలహీనమైన జీర్ణక్రియ  
అతిసారం మరియు వాంతులు తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: పాలు  
జిడ్డైన మరియు కారంతో కూడిన ఆహారం, మిరపకాయ, నల్ల మిరియాలు మరియు  
వెల్లుల్లితో కూడిన కాఫీ మరియు టీ వంటి కెఫీన్ పానీయాలు మరియు శీతల  
పానీయాలు. వేయించిన ఆహారాలు, పిజ్జా మరియు ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వంటి కొవ్వు జంక్  
ఫుడ్స్. తియ్యటి పానీయాలు మరియు ప్యాక్ చేసిన పండ్ల రసాలు వంటి పెద్ద  
మొత్తంలో సాధారణ చక్కెరలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు మరియు పానీయాలు. 6. సరైన  
విశ్రాంతి తీసుకోండి చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత కూడా ప్రజలు సరైన విశ్రాంతి  
తీసుకోవాలి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క పూర్తి పునరుద్ధరణ మరియు వైద్యంకు దారి  
తీస్తుంది. 7. హీటింగ్ ప్యాడ్ ప్రయత్నించండి కొంతమంది రోగులు తీవ్రమైన  
కడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. అటువంటి రోగులు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనానికి  
తాపన ప్యాడ్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. 8. ఆల్కహాల్ కు నో చెప్పండి ఆల్కహాల్  
కడుపులో మంటను కలిగిస్తుంది. ఇది గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ స్రావాన్ని  
పెంచుతుంది. కాబట్టి, ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది వాంతులు  
(వికారం) అనుభూతిని పెంచుతుంది. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయని ఆహార విషప్రయోగం క్రింది సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు: దీర్ఘకాలిక  
అతిసారం తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి (చిన్న ప్రేగు మరియు పెద్ద ప్రేగు యొక్క వాపు  
ఉన్న పరిస్థితి) ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (కడుపు నొప్పితో కూడిన పరిస్థితి)  
ఆర్థరైటిస్ హిమోలిటిక్ యురేమిక్ సిండ్రోమ్ (కిడ్నీ వ్యాధి) ఎర్ర రక్త కణాలు  
నాశనమై మూత్రపిండాల పనితీరును అడ్డుకున్నప్పుడు) గులియన్-బారే సిండ్రోమ్  
(రోగనిరోధక వ్యవస్థ నాడీ వ్యవస్థపై దాడి చేసే న్యూరోలాజికల్ డిజార్డర్)  
మెనింజైటిస్ వంటి నాడీ వ్యవస్థ ఇన్‌ఫెక్షన్లు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఫుడ్  
పాయిజనింగ్ సమయంలో ఏమి తినవచ్చు? ఫుడ్ పాయిజనింగ్ సమయంలో ఏ ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండాలి? ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తీవ్రంగా ఉంటుందా? ఫుడ్ పాయిజనింగ్ యొక్క లక్షణాలు  
ఏదైనా ఇతర అనారోగ్యంతో తప్పుగా భావించవచ్చా? లిస్టెరియా గర్భిణీ స్త్రీలకు  
ఎందుకు ప్రమాదకరం? రిఫరెన్స్ ఫుడ్ పాయిజనింగ్ పై సమీక్షా వ్యాసం, డాక్టర్  
జగదీష్ కుమార్ అనంత్, డాక్టర్ ఎస్ఆర్ ఇంచుల్కర్, డాక్టర్ సంగీతా భగత్,  
వరల్డ్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ అండ్ లైఫ్ సైన్సెస్, చివరిగా  
నవీకరించబడింది: 28 ఆగస్టు 2018. ఆహార భద్రత, వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ  
కేంద్రం, చివరిగా నవీకరించబడినది: ఫిబ్రవరి 27, 2022. ఫుడ్ పాయిజనింగ్, NHS  
సమాచారం, చివరిగా నవీకరించబడినది: 22 ఫిబ్రవరి 2023. అల్జమాలి NM. ఫుడ్  
పాయిజనింగ్‌పై సమీక్ష (రకాలు, కారణాలు, లక్షణాలు, రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స).  
గ్లోబల్ అకాడెమిక్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మసీ అండ్ డ్రగ్ రీసెర్చ్.  
2021;3(4):54-61. ఫుడ్ పాయిజనింగ్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్  
అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ హెల్త్. నాకు సైన్స్ చూపించు - మీ చేతులు  
ఎందుకు కడగాలి? కమ్యూనిటీలలో చేతులు కడుక్కోవడం: శుభ్రమైన చేతులు ప్రాణాలను  
కాపాడతాయి. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం. సుల్తానా ఆర్ మరియు  
ఇతరులు. ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌పై సమీక్ష కథనం. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ సైన్స్  
అండ్ రీసెర్చ్ (IJSR).ISSN: 2319-7064. SJIF (2022): 7.942. వాల్యూమ్ 11  
సంచిక 6, జూన్ 2022. బెనెడిక్ట్ K, చిల్లర్ TM, Mody RK. కలుషితమైన ఆహారం  
లేదా పోషకాహార సప్లిమెంట్ల నుండి పొందిన ఇన్వాసివ్ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు:  
సాహిత్యం యొక్క సమీక్ష. ఫుడ్‌బోర్న్ పాథాగ్ డిస్. 2016 జూలై;13(7):343-9.  
doi: 10.1089/fpd.2015.2108. ఎపబ్ 2016 ఏప్రిల్ 13. PMID: 27074753; PMCID:  
PMC5669373. లూబిస్ NDA, అమేలియా S, అర్రాసిడ్ NK, రోజీ MF. ఇండోనేషియాలోని  
మెడాన్‌లో పాఠశాల-వయస్సులో ఉన్న పిల్లలలో ఫుడ్‌బోర్న్ డిసీజ్‌తో  
అనుబంధించబడిన ప్రమాద కారకాల నమూనా. ఓపెన్ యాక్సెస్ Maced J మెడ్ సైన్స్.  
2019 అక్టోబర్ 12;7(19):3302-3306. doi: 10.3889/oamjms.2019.721. PMID:  
31949535; PMCID: PMC6953940. సాకెట్ PN, రోడ్జర్స్ FG. పిల్లలలో ఎంటెరిక్  
మరియు ఫుడ్‌బోర్న్ డిసీజ్: ఆహారం మరియు పర్యావరణ సంబంధిత ప్రమాద కారకాల  
ప్రభావం యొక్క సమీక్ష. పిల్లల ఆరోగ్యం. 2001 ఏప్రిల్;6(4):203-9. doi:  
10.1093/pch/6.4.203. PMID: 20084237; PMCID: PMC2804543. కోహ్లి సి,  
గార్గ్ ఎస్. భారతదేశంలో ఆహార భద్రత: అసంపూర్తి ఎజెండా. MAMC జర్నల్ ఆఫ్  
మెడికల్ సైన్సెస్. 2015 సెప్టెంబర్ 1;1(3):131. లీ హెచ్, యూన్ వై.  
ఎటియోలాజికల్ ఏజెంట్లు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఫుడ్‌బోర్న్ ఇల్‌నెస్‌లో  
చిక్కుకున్నారు. ఫుడ్ సైన్స్ అనిమ్ రిసోర్. 2021 జనవరి;41(1):1-7. doi:  
10.5851/kosfa.2020.e75. ఎపబ్ 2021 జనవరి 1. PMID: 33506212; PMCID:  
PMC7810395. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు, సెంటర్ ఫర్  
డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 10 ఆగస్టు,  
2022. బాసిల్లస్ సెరియస్, BC సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్.  
http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/bacillus-cereus#:~:text=Definition,ingestion%20of%20the%20contaminated%20food.  
విబ్రియో మరియు ఫుడ్, సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్,  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 23 డిసెంబర్, 2019. సి. పెర్ఫ్రింజెన్స్ నుండి  
అనారోగ్యాన్ని నివారించండి, వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం, చివరిగా  
నవీకరించబడింది: 24 మార్చి 2023. కోహ్లీ సి, గార్గ్ ఎస్. ఫుడ్ భారతదేశంలో  
భద్రత: అసంపూర్తిగా ఉన్న ఎజెండా. MAMC జర్నల్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్. 2015  
సెప్టెంబర్ 1;1(3):131.  
  
==================================================  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను డెర్మాటోఫైటోసిస్, ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం చుండ్రు, డైపర్ రాష్ మరియు అథ్లెట్స్ ఫుట్ ఫంగల్  
ఇన్‌ఫెక్షన్ల రకాలు అని మీకు తెలుసా? జర్నల్ "ది లాన్సెట్"లో ప్రచురించబడిన  
అనేక అధ్యయనాల ప్రకారం, ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక  
బిలియన్ కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో  
అవి ప్రాణాంతక అంటువ్యాధులకు దారితీయవచ్చు, అయినప్పటికీ, సాధారణ జనాభాలో  
అవి చాలా నిర్లక్ష్యం చేయబడిన ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా మిగిలిపోతాయి.  
  
పేరు సూచించినట్లుగా ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఫంగస్ వల్ల వస్తాయి. ఇవి  
ఎక్కువగా శరీరంలోని తడి ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు కాలి వేళ్ల  
మధ్య, జననేంద్రియ ప్రాంతంలో, చంకలలో, రొమ్ముల క్రింద మరియు గజ్జల ప్రాంతంలో  
వంటి చర్మ మడతలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ ఇన్ఫెక్షన్‌లు ఎక్కువగా ఈస్ట్  
మరియు డెర్మాటోఫైట్స్ (చర్మం, జుట్టు మరియు గోళ్లపై ఉపరితల ఇన్ఫెక్షన్‌లకు  
కారణమయ్యే ఒక రకమైన శిలీంధ్రాలు) వల్ల సంభవిస్తాయి. పేలవమైన వ్యక్తిగత  
పరిశుభ్రత మరియు వేడిగా, తేమగా మరియు రద్దీగా ఉండే వాతావరణంలో నివసించడం  
వలన మీ ఇన్ఫెక్షన్ సోకే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
ఈ అంటువ్యాధులు చాలా వరకు ప్రాణాంతకమైనవి కావు కానీ అవి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్  
రకాన్ని బట్టి అంటువ్యాధి కావచ్చు. అయినప్పటికీ, నిర్లక్ష్యం చేస్తే,  
కొన్ని సందర్భాల్లో అవి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తాయి. చికిత్సలో  
సాధారణంగా యాంటీ ఫంగల్ జెల్లు, ఆయింట్‌మెంట్లు మరియు స్ప్రేలు లేదా నోటి  
ద్వారా తీసుకునే మందుల వాడకం వంటి సమయోచిత చికిత్స ఉంటుంది. మందులతో పాటు,  
మీ చర్మం/పాదాలను పొడిగా ఉంచుకోవడం, బాగా సరిపోయే బూట్లు ధరించడం వంటి  
వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించడం వంటివి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో  
సహాయపడతాయి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు & స్త్రీలు శరీర భాగాలు (లు)  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్మం స్కాల్ప్ నోటి కుహరం గోర్లు వ్యాప్తి చెందుతాయి:  
36.6-78.4% (2018) అనుకరించే పరిస్థితులు కంకణాకార గాయాలు నమ్యులార్  
ఎగ్జిమా ఎరిథెమా కంకణాకార గాయాలు లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ పిట్రియాసిస్ రోజా  
కాంటాక్ట్ డెర్మటైటిస్ అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ సెబోర్హెయిక్ డెర్మటైటిస్  
సోరియాసిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ శారీరక పరీక్ష చికిత్స  
సమయోచిత యాంటీ ఫంగల్స్: క్లోట్రిమజోల్, కెటోకానజోల్ & మైకోనజోల్ ఓరల్ యాంటీ  
ఫంగల్స్: టెర్కోనజినాఫైన్ & ఇట్ ఫ్లూస్‌కానజినాఫైన్‌లు అన్నీ చూడండి  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు వివిధ రకాల శిలీంధ్రాలు మరియు ఈస్ట్‌ల వల్ల  
కలుగుతాయి. కొన్ని సాధారణ ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే సూక్ష్మజీవులు  
కాండిడా లేదా మలాసెజియా ఫర్ఫర్ మరియు మైక్రోస్పోరమ్, ఎపిడెర్మోఫైటన్ మరియు  
ట్రైకోఫైటన్ వంటి డెర్మటోఫైట్‌లు. ఈ శిలీంధ్రాలు ఎపిడెర్మిస్ (స్ట్రాటమ్  
కార్నియం) యొక్క పై పొరలో మాత్రమే నివసిస్తాయి మరియు లోతైన కణజాలం లేదా  
రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించవు.  
  
కొన్ని శిలీంధ్రాలు మాత్రమే ఆరోగ్యకరమైన హోస్ట్‌పై దాడి చేయడం ద్వారా  
ఇన్ఫెక్షన్‌లకు కారణమవుతాయి. ఈ వ్యాధిని కలిగించే శిలీంధ్రాలలో చాలా వరకు  
అవి రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తిని ఎదుర్కొంటే తప్ప ప్రమాదకరం కాదు.  
అటువంటప్పుడు, ఈ ప్రమాదకరం కాని శిలీంధ్రాలు రోగి యొక్క రక్షణ వ్యవస్థపై  
దాడి చేసి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతాయి. సాధారణ ఫంగల్ స్కిన్  
ఇన్ఫెక్షన్లు:  
  
1. అథ్లెట్స్ ఫుట్ టినియా పెడిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది కాలి గోళ్ళ యొక్క  
 చనిపోయిన కణజాలం, కాలి మధ్య ఖాళీ, అరికాళ్ళపై నివసించే శిలీంధ్రాల వల్ల  
 కలిగే సాధారణ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఫంగస్ వెచ్చగా మరియు తేమతో కూడిన  
 వాతావరణంలో ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. అందువల్ల, ఇది ఎక్కువగా బిగుతుగా  
 ఉండే బూట్లు ధరించడం, చెమటలు పట్టే సాక్స్‌లు, స్పోర్ట్స్ పరికరాలు,  
 లేదా సాధారణ స్నానం, లాకర్ రూమ్‌లు లేదా ఈత కొట్టే ప్రదేశాలలో తడిగా,  
 కలుషితమైన అంతస్తుల్లో చెప్పులు లేకుండా నడవడం ద్వారా సంభవిస్తుంది.  
  
అథ్లెట్ యొక్క పాదం యొక్క లక్షణాలు రోగి నుండి రోగికి మారవచ్చు. సాధారణ  
లక్షణాలు: సోకిన ప్రదేశంలో ఎరుపు, దురద, కుట్టడం లేదా మంటలు రావడం,  
ముఖ్యంగా కాలి వేళ్ల మధ్య లేదా పాదాల అరికాళ్లపై చర్మం పగుళ్లు లేదా  
పొక్కులు కనిపించడం, చర్మం పొడిగా, పొరలుగా మరియు పొలుసుగా మారవచ్చు లేదా  
చర్మం మృదువుగా మారవచ్చు. విచ్ఛిన్నం చేయడానికి 2. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఇవి  
సాధారణంగా ఈస్ట్ లాంటి శిలీంధ్రాలు కాండిడా వల్ల వస్తాయి. ఇది సాధారణంగా  
జీర్ణవ్యవస్థలో లేదా జననేంద్రియాలలో ఎటువంటి హాని కలిగించకుండా  
నివసిస్తుంది. కానీ శరీరంలోని వెచ్చగా, తేమగా, గజ్జలు మరియు చంకలు లేదా  
మధుమేహం, ఊబకాయం లేదా కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు,  
కాండిడా గుణించి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అయితే, ఈ అంటువ్యాధులు అంటువ్యాధి  
కాదు. ఇది డైపర్ రాష్ (పిల్లలలో), నోటి థ్రష్ లేదా కాన్డిడియాసిస్ (నోటికి  
ఇన్ఫెక్షన్), గోరు ఫంగస్ మరియు యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ  
దద్దుర్లుగా ఉంటుంది. వివిధ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు  
క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
3. చర్మసంబంధమైన లేదా చర్మపు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన ప్రాంతంలో దద్దుర్లు  
 మరియు స్పష్టమైన ద్రవాన్ని కలిగి ఉన్న గడ్డలు లేదా పాచెస్  
  
4. గోరు ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ గోళ్ళపై ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సాధారణం  
 అయినప్పటికీ వేలుగోళ్లు కూడా ప్రభావితమవుతాయి. గోరు మంచం నుండి వేరు  
 చేసే మందపాటి, పసుపు లేదా పెళుసైన గోరు చీము ఉత్సర్గతో పాటు నొప్పి  
 మరియు వాపు  
  
5. ఓరల్ థ్రష్ మీ బుగ్గలు, టాన్సిల్స్, చిగుళ్ళు లేదా పెదవుల లోపల నాలుకకు  
 సంబంధించిన తెలుపు లేదా పసుపు పాచెస్ నొప్పి, నొప్పి మరియు నోటిలో మంట  
  
6. యోని ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ యోనిపై మరియు చుట్టుపక్కల ఎరుపు మరియు పుండ్లు  
 పడడం యోని చుట్టూ దురద మరియు వాపు కాటేజ్ చీజ్‌ను పోలి ఉండే అసాధారణ  
 ఉత్సర్గ లేదా యోని నుండి చాలా నీటి స్రావాలు మూత్రవిసర్జన లేదా కోయిటస్  
 సమయంలో మండుతున్న అనుభూతి  
  
యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎలా వస్తుంది? సాధారణంగా, యోనిలో ఈస్ట్ పెరుగుదలను  
లాక్టోబాసిల్లస్ అనే బాక్టీరియం అదుపులో ఉంచుతుంది, ఇది యోనిలో ఆమ్ల  
వాతావరణాన్ని నిర్వహిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక యాంటీబయాటిక్ థెరపీ, గర్భం,  
మధుమేహం లేదా HIV ఇన్ఫెక్షన్ వంటి ఈ సమతుల్యతను దెబ్బతీసే పరిస్థితులు యోని  
కాన్డిడియాసిస్‌కు దారితీయవచ్చు. చికిత్స పొందడానికి వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి.  
  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
7. రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్ రింగ్‌వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్ పురుగు వల్ల కాదు  
 (సాధారణంగా తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నట్లుగా). బదులుగా, ఇది ఫంగస్ వల్ల  
 వస్తుంది. టినియా కార్పోరిస్ అని పిలుస్తారు, ఇది సాధారణంగా తీవ్రమైన  
 పరిస్థితి కాదు కానీ చాలా అంటువ్యాధి కావచ్చు. ఇది సోకిన వ్యక్తి,  
 పెంపుడు జంతువు, బట్టలు పంచుకోవడం లేదా జీవిని మోసుకెళ్లే కలుషితమైన  
 వస్తువులతో ప్రత్యక్ష సంబంధంలోకి రావడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వేడి  
 మరియు తేమ కూడా సంక్రమణ వ్యాప్తికి సహాయపడతాయి. రింగ్‌వార్మ్  
 ఇన్ఫెక్షన్ ఇలా ఉండవచ్చు:  
  
శరీరంపై రింగ్‌వార్మ్: రింగ్‌వార్మ్ సాధారణంగా దాని ఆకారం కారణంగా  
గుర్తించడం చాలా సులభం. ఇది రింగ్-ఆకారపు దద్దుర్లుగా కనిపిస్తుంది, ఇక్కడ  
రింగ్ అంచు ఎరుపు మరియు కొద్దిగా పైకి ఉంటుంది, అయితే రింగ్ లోపలి భాగం  
స్పష్టంగా లేదా పొలుసులుగా కనిపిస్తుంది. ఇది అనేక రింగులుగా కూడా  
వ్యాపించవచ్చు. దద్దుర్లు తరచుగా ఇబ్బంది మరియు దురదగా ఉంటాయి. ఇది  
సాధారణంగా మీ చేతులు, కాళ్లు లేదా ట్రంక్ వంటి బహిర్గతమయ్యే మీ శరీరంలోని  
భాగాలలో కనిపిస్తుంది.  
  
తలపై రింగ్‌వార్మ్: ఈ ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ స్కాల్ప్ మరియు హెయిర్ షాఫ్ట్‌లను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఏ వయస్సులోనైనా పొందవచ్చు, కానీ ఇది ఎక్కువగా  
పిల్లలలో కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా ఫంగస్‌తో కలుషితమైన హెయిర్ బ్రష్  
లేదా దుస్తులను పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఇది తలపై స్థానికీకరించిన  
బట్టతల, పొలుసులు మరియు దురద పాచెస్‌గా కనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు, పాచెస్  
ఎర్రబడినవి మరియు చీముతో నిండిన మచ్చలు కలిగి ఉంటాయి. కెరియన్ అని పిలువబడే  
చీముతో నిండిన ప్రాంతాన్ని కూడా అభివృద్ధి చేయవచ్చు.  
  
నీకు తెలుసా? రింగ్‌వార్మ్ మీ పెంపుడు జంతువును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది  
మరియు మీ పెంపుడు జంతువును నిర్వహించడం ద్వారా మీరు సోకవచ్చు.  
  
జాక్ దురద: టినియా క్రూరిస్ అని కూడా పిలుస్తారు, జాక్ దురద అనేది ఫంగల్  
ఇన్ఫెక్షన్, ఇది జననేంద్రియాలు, గజ్జలు, లోపలి తొడలు మరియు పిరుదులపై  
ఎరుపు, దురద మరియు పెరిగిన దద్దుర్లుగా కనిపిస్తుంది. ఇది పురుషులు మరియు  
యుక్తవయస్సులోని అబ్బాయిలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఫంగస్ వెచ్చని మరియు  
తేమతో కూడిన పరిస్థితులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది మరియు సాధారణంగా వ్యాయామ  
దుస్తులలో వ్యాయామం చేయడం వలన అది వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది స్వల్పంగా  
అంటువ్యాధి మరియు సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
యోనిలో ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎలా వస్తుంది? సాధారణంగా, యోనిలో ఈస్ట్ పెరుగుదలను  
లాక్టోబాసిల్లస్ అనే బాక్టీరియం అదుపులో ఉంచుతుంది, ఇది యోనిలో ఆమ్ల  
వాతావరణాన్ని నిర్వహిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక యాంటీబయాటిక్ థెరపీ, గర్భం,  
మధుమేహం లేదా HIV ఇన్ఫెక్షన్ వంటి ఈ సమతుల్యతను దెబ్బతీసే పరిస్థితులు యోని  
కాన్డిడియాసిస్‌కు దారితీయవచ్చు. చికిత్స పొందడానికి వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ప్రమాద  
కారకాలు  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల బారిన పడే మీ ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని సాధారణ  
కారకాలు: వెచ్చగా లేదా తడిగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో నివసించడం, విపరీతంగా చెమటలు  
పట్టడం వంటి వ్యక్తిగత వస్తువులైన దుస్తులు, తువ్వాళ్లు, బూట్లు లేదా  
దువ్వెనలు పంచుకోవడం శరీరాన్ని శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచుకోకపోవడం వంటి  
వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత సరిగా లేకపోవడం, గట్టి బట్టలు లేదా పాదరక్షలను తరచుగా  
ధరించడం. మానవ సంపర్కం వ్యాధి సోకిన జంతువులతో సంప్రదింపు పేలవమైన  
వెంటిలేషన్‌తో రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలను సందర్శించడం మధుమేహం ఊబకాయం/అధిక  
బరువు ఉన్న రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు HIV, క్యాన్సర్‌తో  
బాధపడుతున్నారు లేదా కీమోథెరపీ లేదా ఇమ్యునోథెరపీ చేయించుకుంటున్నారని మీకు  
తెలుసా? ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు అవకాశవాదం, అంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ తీవ్రంగా  
రాజీపడిన వ్యక్తులకు సోకుతుంది. ఇటువంటి ఇన్ఫెక్షన్లు జ్వరం, దగ్గు మరియు  
శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. COVID-19 ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా  
వచ్చే ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తీవ్రమైన COVID-19 ఉన్నవారిలో లేదా ICUలో చేరిన  
వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. COVID-19 ఉన్న రోగులలో అత్యంత సాధారణ ఫంగల్  
ఇన్ఫెక్షన్లలో ఆస్పెర్‌గిలోసిస్ లేదా ఇన్వాసివ్ కాన్డిడియాసిస్ ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారించడానికి, మీ వైద్యుడు ఆ ప్రాంతాన్ని  
భౌతికంగా పరిశీలిస్తాడు మరియు దద్దుర్లు, ఎరుపు, పొరలు మరియు ఎర్రబడిన  
చర్మం కోసం చూస్తాడు. మీ చర్మ పరిస్థితికి కారణమయ్యే నిర్దిష్ట  
శిలీంధ్రాలను తెలుసుకోవడానికి, డాక్టర్ చర్మాన్ని కొద్దిగా తొలగిస్తారు. ఈ  
చర్మాన్ని సూక్ష్మదర్శిని క్రింద పరీక్షించడం లేదా నిర్దిష్ట ఫంగస్ పెరిగిన  
మరియు గుర్తించబడే సంస్కృతి మాధ్యమంలో ఉంచబడుతుంది. ఫంగల్ స్కిన్  
ఇన్ఫెక్షన్ల నివారణ  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా సాధారణం మరియు ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో కూడా  
సంభవించవచ్చు, సంకోచం ప్రమాదాన్ని నివారించడంలో సహాయపడే కొన్ని నివారణ  
చర్యలు ఉన్నాయి: మీరు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే మీ  
పాదాలు మరియు చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవడం మంచిది. మీరు క్రమం తప్పకుండా  
షాంపూతో తలస్నానాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. తువ్వాలు, బట్టలు, దువ్వెనలు  
లేదా ఇతర వ్యక్తిగత సంరక్షణ వస్తువులు వంటి వ్యక్తిగత వస్తువులను  
పంచుకోకుండా ఉండటం ఉత్తమం. మీరు ఇప్పటికీ భాగస్వామ్య వస్తువులను  
ఉపయోగిస్తుంటే, వాటిని ఉపయోగించే ముందు వాటిని పూర్తిగా శుభ్రం చేసి  
ఆరబెట్టడం మంచిది. జిమ్‌లు, పబ్లిక్ పూల్స్ మరియు లాకర్ రూమ్‌ల వంటి బహిరంగ  
ప్రదేశాల్లో మీ పాదాలను కప్పి ఉంచి, మూసి బూట్లు ధరించండి. గట్టి పాదరక్షలు  
ధరించవద్దు. మీ పాదాలపై తేలికగా వెళ్లండి మరియు శ్వాసక్రియకు అనువైన బూట్లు  
లేదా ఓపెన్-టోడ్ బూట్లు ధరించండి. మీరు ఎక్కువగా చెమట పట్టినట్లయితే మీ  
బూట్లలో యాంటీ ఫంగల్ పౌడర్ ఉపయోగించండి. సింథటిక్ సాక్స్ ధరించవద్దు మరియు  
మీ సాక్స్లను తరచుగా మార్చండి. మీ గోళ్ళను చిన్నగా మరియు శుభ్రంగా ఉంచండి.  
మీ జననేంద్రియ ప్రాంతం చుట్టూ ఉన్న చర్మంపై అదనపు శ్రద్ధ వహించండి మరియు  
దానిని పొడిగా ఉంచండి. వదులుగా ఉండే, కాటన్ లోదుస్తులను ధరించడానికి  
ఇష్టపడండి. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీ ఇన్ఫెక్షన్ మెరుగుపడకపోతే వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు ఓవర్-ది-కౌంటర్  
మందులపై ఆధారపడకుండా ఉండండి. మీరు రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తి అయితే  
వైద్య సహాయం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం, ఆ సందర్భాలలో ఒక సాధారణ చర్మ  
సంక్రమణ లోతైన కణజాలం మరియు రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది.  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో సహాయపడే వైద్యులు:  
జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్ ట్రీట్మెంట్ ఆఫ్ ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్స్  
  
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్స సాధారణంగా సమయోచిత లేదా నోటి సన్నాహాలు కలిగి  
ఉంటుంది. స్థానికీకరించిన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా సమయోచిత చికిత్సతో  
చికిత్స పొందుతాయి, ఇవి సాధారణంగా రెండు నుండి మూడు వారాల పాటు రోజుకు  
ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు వర్తించవలసి ఉంటుంది. లక్షణాల పరిష్కారం యాంటీ  
ఫంగల్ థెరపీ యొక్క చివరి లక్ష్యం. క్రింది ఫంగల్ చర్మ వ్యాధులకు సమయోచిత  
చికిత్సలు ఉన్నాయి: Clotrimazole Ketoconazole Miconazole Terbinafine  
Oxiconazole Econazole  
  
మౌఖిక చికిత్సతో చికిత్స అనేది మరింత విస్తృతమైన అంటువ్యాధులు లేదా సమయోచిత  
చికిత్సతో ఎటువంటి మెరుగుదల చూపని కేసులకు ముఖ్యమైనది. ఓరల్ యాంటీ ఫంగల్స్  
2 నుండి 3 వారాలలో పరిస్థితిని క్లియర్ చేయగలవని భావిస్తున్నారు.  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సలో క్రింది సూచించిన నోటి ద్వారా తీసుకునే  
మందులు (ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) ఉపయోగించబడతాయి: Terbinafine  
Fluconazole Itraconazole Griseofulvin Home Care For Fungal Skin  
Infections  
  
మీరు ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి వేగవంతమైన ఫలితాలు మరియు ఉపశమనాన్ని  
పొందడానికి ఇంట్లో ఈ సాధారణ చిట్కాలలో కొన్నింటిని అనుసరించవచ్చు: మీరు  
యాంటీ ఫంగల్ చికిత్సలో ఉన్నట్లయితే, చికిత్సను మధ్యలో ఆపవద్దు. మీ  
చర్మవ్యాధి నిపుణుడు సిఫార్సు చేసినంత కాలం ప్రభావిత ప్రాంతానికి చికిత్స  
చేయండి. సరైన సంరక్షణ మరియు చికిత్సతో, మీరు కొన్ని రోజుల్లో ఫలితాలను  
గమనించడం ప్రారంభిస్తారు. మీరు చికిత్సను కొనసాగించడం ఆపివేసిన తర్వాత  
రింగ్‌వార్మ్ మళ్లీ కనిపించకుండా చూసుకోవడంలో ఇది సహాయపడుతుంది, మీరు సోకిన  
ప్రాంతాన్ని తాకినట్లయితే, మీ శరీరంలోని మరొక ప్రాంతాన్ని తాకడానికి ముందు  
మీ చేతులను కడగాలి. వ్యాధి సోకిన ప్రదేశాన్ని తాకడం లేదా గోకడం, ఆపై మరొక  
ప్రాంతాన్ని తాకడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని నివారించడానికి  
మీ చేతులు కడుక్కోవడం ఉత్తమ మార్గం. సోకిన ప్రాంతాన్ని ఎల్లవేళలా శుభ్రంగా  
మరియు పొడిగా ఉంచండి. వెచ్చగా మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణంలో ఫంగస్ వృద్ధి  
చెందుతుంది, కాబట్టి ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉంచాలని సలహా  
ఇస్తారు. మీకు బాగా చెమట పట్టేలా చేసే బట్టలు, సాక్స్‌లు మరియు బూట్లు  
ధరించడం మానుకోండి. వ్యాధి సోకిన ప్రాంతాలను ఆరబెట్టడానికి వేరే టవల్‌ని  
ఉపయోగించమని సలహా ఇస్తారు. అన్ని ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ఒకే సమయంలో చికిత్స  
చేయండి. మీరు ఒకేసారి ఒక ప్రాంతానికి మాత్రమే చికిత్స చేస్తే, మీరు  
ఇప్పటికీ సంక్రమణను కలిగి ఉండవచ్చు, ఇది త్వరగా ఇతర ప్రాంతాలకు  
వ్యాపిస్తుంది. మీ బట్టలు, లోదుస్తులు, జిమ్ దుస్తులు మరియు సాక్స్‌లను  
ప్రతిరోజూ మార్చుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. వాటిని మళ్లీ ఉపయోగించే ముందు  
బట్టలు కడగాలి. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత తలస్నానం చేయాలని సూచించారు.  
తువ్వాళ్లు మరియు వ్యక్తిగత ఉపయోగం యొక్క ఇతర వస్తువులను పంచుకోవడం  
మానుకోండి. తువ్వాలు, దువ్వెనలు మరియు ఇతర వ్యక్తిగత వస్తువులను పంచుకోవడం  
ద్వారా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ సులభంగా ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది. సోకిన వస్తువులను  
క్రిమిసంహారక లేదా విసిరివేయాలి. ఇందులో మీ బట్టలు, బూట్లు మరియు ఇతర  
వ్యక్తిగత వస్తువులు ఉంటాయి. మీ చికిత్స పని చేయకపోతే, మీ చర్మవ్యాధి  
నిపుణుడికి చెప్పండి మరియు క్రమం తప్పకుండా అనుసరించడం మంచిది.  
  
వేసవి కాలంలో వేడి మరియు తేమతో కూడిన వాతావరణ పరిస్థితులు మరియు అధిక చెమట  
కారణంగా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల అవకాశాలు పెరుగుతాయి. వేసవి కాలంలో ఫంగల్  
ఇన్ఫెక్షన్లను ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ల సమస్యలు  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లలో సంక్లిష్టతలను చూడటం చాలా అరుదు. అటువంటి  
సంక్లిష్టతలో మజోచి గ్రాన్యులోమా ఉంటుంది. ఇది అరుదైన చర్మ పరిస్థితి,  
దీనిలో శిలీంధ్రాలు ఫోలికల్ ద్వారా మీ చర్మంపై దాడి చేస్తాయి మరియు చర్మం  
యొక్క చర్మం లేదా సబ్కటానియస్ కణజాలంలోకి లోతుగా వెళ్తాయి. మీ చర్మంపై  
షేవింగ్ లేదా చిన్న కోతలు రోగులకు మజోచి గ్రాన్యులోమాకు దారితీస్తాయి.  
మజోచి గ్రాన్యులోమా కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే గాయాలు వెంట్రుకల కుదుళ్లను కలిగి  
ఉంటాయి మరియు గాయాలు ఎరిథెమాటస్ నోడ్యూల్స్ లేదా పాపుల్స్‌గా కనిపిస్తాయి.  
ఈ చర్మ గాయాలు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గడ్డలుగా కూడా మారవచ్చు. ఫంగల్ స్కిన్  
ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు హోం రెమెడీస్  
  
1. ప్లంబాగో జీలానికా (డాక్టర్ బుష్) మొత్తం మొక్కను చిటికెడు ఉప్పుతో  
 చూర్ణం చేసి, రింగ్‌వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో పేస్ట్‌ను బాహ్యంగా  
 పూయాలి.  
  
2. గంజాయి సాటివస్ (గంజా) గంజాయి లేదా గంజాయి సాటివా చర్మ దురద నుండి  
 ఉపశమనం కలిగించడానికి బాహ్యంగా వర్తించబడుతుంది. హెంప్ సీడ్ ఆయిల్ మీ  
 చర్మాన్ని బలపరుస్తుంది మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నిరోధించగలదు.  
  
3. కలబంద అలోవెరా వివిధ చర్మ వ్యాధులలో మేలు చేస్తుంది. ఇది తరచుగా ఆరోగ్య  
 పానీయంగా వినియోగిస్తారు. అలోవెరా జెల్ గాయాలను నయం చేయడంలో మరియు ఆ  
 ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలోవెరా  
 జెల్ కొన్ని రకాల శిలీంధ్రాలకు హాని కలిగించే కొన్ని లక్షణాలను కూడా  
 కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా  
 ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.  
  
4. టీ ట్రీ ఆయిల్ బాక్టీరియల్ మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్స కోసం టీ  
 ట్రీ ఆయిల్‌ను రోజుకు రెండుసార్లు సమయోచితంగా అప్లై చేయవచ్చు.  
  
5. థైమ్ ఆయిల్ థైమ్ ఆయిల్ థైమ్ హెర్బ్ నుండి తీయబడుతుంది. ఇది యాంటీ  
 బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్‌గా సమయోచితంగా ఉపయోగించవచ్చు.  
 వేగవంతమైన ఉపశమనం కోసం మీరు దానిని ప్రభావిత ప్రాంతంపై అప్లై చేయవచ్చు.  
 ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లతో జీవించడం  
  
ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌లతో జీవించే వ్యక్తులకు (ముఖ్యంగా మధుమేహం మరియు  
ఊబకాయం ఉన్నవారు వంటి అధిక ప్రమాదాలు ఉన్నవారు) కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు  
మరియు ఉపాయాలు:  
  
1. అధిక-ప్రమాదకర కార్యకలాపాల నుండి దూరంగా ఉండండి శిలీంధ్రాలు విస్తృతంగా  
 వ్యాపించాయి, అయితే మట్టి మరియు నీటి వనరుల దగ్గర తడిగా ఉన్న  
 ప్రదేశాలలో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీరు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే  
 అవకాశం ఉన్నట్లయితే, గార్డెనింగ్ మరియు స్విమ్మింగ్ వంటి కార్యకలాపాలకు  
 దూరంగా ఉండటం మంచిది. లేదా, ఈ కార్యకలాపాలను పూర్తి చేసిన తర్వాత  
 పరిశుభ్రతపై చాలా శ్రద్ధ వహించండి.  
  
2. స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకునే వ్యక్తులు యోని  
 కాన్డిడియాసిస్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను అభివృద్ధి చేయగలరని  
 నివేదించబడింది. అందువల్ల, మీరు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం  
 ఉన్నట్లయితే మీ వైద్యుడికి చెప్పండి మరియు మీ స్వంతంగా యాంటీబయాటిక్స్  
 తీసుకోకుండా ఉండండి.  
  
3. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై శ్రద్ధ వహించండి ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లను  
 నివారించడంలో పరిశుభ్రత ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యక్తిగత  
 వస్తువులను పంచుకోవడం మానుకోవాలని సూచించారు. మీ పాదాలను శుభ్రంగా  
 మరియు పొడిగా ఉంచండి. మీరు కొత్త దద్దుర్లు కనిపిస్తే మీ చర్మవ్యాధి  
 నిపుణుడిని సంప్రదించండి.  
  
4. పెంపుడు జంతువుల నుండి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించండి కొంతమందికి తమ  
 పెంపుడు జంతువుల నుండి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రావచ్చు. మీరు మీ పెంపుడు  
 జంతువుపై ఏవైనా కొత్త వృత్తాకార లేదా క్రమరహిత పాచెస్‌ను  
 గమనించినట్లయితే, వాటిని పశువైద్యుని వద్దకు తీసుకెళ్లడం మంచిది. ఇది  
 మీకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.  
  
5. మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మీరు రోగనిరోధక శక్తి  
 తక్కువగా ఉన్నట్లయితే లేదా మీ రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే పరిస్థితులు  
 ఉన్నట్లయితే, మీరు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని ఎక్కువగా కలిగి  
 ఉంటారు. మీ డాక్టర్ మీకు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించే  
 కొన్ని యాంటీ ఫంగల్ లేపనాలు మరియు పౌడర్‌లను సూచిస్తారు. తరచుగా అడిగే  
 ప్రశ్నలు ఇది ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ అని నేను ఎలా తెలుసుకోవాలి? ఫంగల్  
 స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణాలు ఏమిటి? ఫంగల్ స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్ క్లియర్  
 కావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ఏ ఆహారాలు చెడ్డవి?  
 నా ముఖం మీద ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఎందుకు వస్తున్నాయి? గర్భధారణ సమయంలో  
 నోటి యాంటీ ఫంగల్ మందులు తీసుకోవచ్చా? ప్రస్తావనలు Ringworm (Tinea).  
 హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్.2019 కాన్డిడియాసిస్ అంటే ఏమిటి?హార్వర్డ్  
 హెల్త్ పబ్లిషింగ్.జనవరి 2019 జాక్స్ ఇజ్ (టినియా క్రూరిస్, ఇది ఏమిటి.  
 హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. డిసెంబర్ 2018 అర్బన్ కాటెలిన్, చు  
 షెర్మాన్, స్కీఫెల్ క్రిస్టియన్, గ్రెగరీ గీసే. ది గ్లోబల్. , 195  
 దేశాలు మరియు భూభాగాలలో శిలీంధ్ర చర్మ వ్యాధుల ప్రాంతీయ మరియు జాతీయ  
 భారం: గ్లోబల్ బర్డెన్ ఆఫ్ డిసీజ్ స్టడీ 2017 నుండి క్రాస్ సెక్షనల్  
 విశ్లేషణ.JAAD ఇంటర్నేషనల్ మార్చి 2021(2); 22-27. డెనిస్ M. ఆరోన్.  
 ఫంగల్ యొక్క అవలోకనం స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు. మెర్క్ మాన్యువల్ కన్స్యూమర్  
 వెర్షన్.ఫిబ్రవరి 2021 ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి చిట్కాలు.  
 Ciplamed.17 అక్టోబర్ 2016 అథ్లెట్స్ ఫుట్:  
 Overview.InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్].ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ  
 అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQ154, జనవరిలో) ఆకాన్షా, జైన్  
 శుభం, రావత్ స్వాతి. పిల్లలలో ఎమర్జింగ్ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: దాని  
 క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు, రోగ నిర్ధారణ మరియు నివారణపై సమీక్ష.J ఫార్మ్  
 బయోలీడ్ సైన్స్ 2010 అక్టోబర్-డిసెంబర్ 2(4): 314–320. గారెట్ యీ;  
 అహ్మద్ M అల్ అబౌద్ టినియా కార్పోరిస్.ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
 స్టాట్‌పెర్ల్స్ పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి రింగ్‌వార్మ్: చికిత్స నుండి  
 ఉత్తమ ఫలితాన్ని పొందడానికి 12 చిట్కాలు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్  
 డెర్మటాలజీ నహిదా తబస్సుమ్ మరియు మరియా హమ్దానీ. చర్మ వ్యాధుల  
 చికిత్సకు ఉపయోగించే మొక్కలు. ఫార్మాకాగ్న్ రెవ్. 2014 జనవరి-జూన్;  
 8(15): 52–60 ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు - మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి. వ్యాధి  
 నియంత్రణ & నివారణ కేంద్రాలు. మురళీధర్ రాజగోపాలన్, ఇనామాదర్ అరుణ్,  
 మిట్టల్ అసిత్, మిస్కీన్ ఔటర్ కె, శ్రీనివాస్ సి.ఆర్, సర్దానా కబీర్  
 మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో డెర్మటోఫైటోసిస్ నిర్వహణపై నిపుణుల  
 ఏకాభిప్రాయం (ECTODERM ఇండియా). BMC డెర్మటాలజీ:18(6);(2018)  
  
==================================================  
  
పిత్తాశయంలోని రాళ్లను గాల్ స్టోన్స్, పిత్తాశయ వ్యాధి, కోలిలిథియాసిస్  
మరియు కోలిసిస్టోలిథియాసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం పిత్తాశయ రాయి  
లేదా పిత్తాశయ వ్యాధి అనేది పిత్తాశయం లేదా పిత్త వాహికలో ఘన రాయి లాంటి  
వస్తువుల ముక్కలు అభివృద్ధి చెందే ఆరోగ్య పరిస్థితి. ఈ పిత్తాశయ రాళ్లు  
సాధారణంగా కొలెస్ట్రాల్ లేదా బిలిరుబిన్‌తో తయారవుతాయి మరియు పొత్తికడుపులో  
అకస్మాత్తుగా, తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తాయి. కొంతమంది వ్యక్తులకు, ఇది ఒక  
పెద్ద పిత్తాశయ రాయిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది, మరికొందరికి ఇది అనేక చిన్న  
పిత్తాశయ రాళ్లను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.  
  
పిత్తాశయంలో రాళ్లకు ప్రధాన కారణం స్పష్టంగా అర్థం కాలేదు. అయినప్పటికీ,  
అనేక కారకాలు పిత్తాశయ రాళ్లను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి;  
పిత్తాశయంలో పిత్త రసాయన అసమతుల్యత, కాలేయంలో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా స్రావం,  
అవయవ మార్పిడి తర్వాత ప్రతికూల ప్రభావాలు మరియు/లేదా కొన్ని మందులు  
ఉన్నాయి.  
  
ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించని వ్యక్తులు, సాధారణంగా ఎటువంటి చికిత్స అవసరం  
లేదు. పిత్తాశయంలో రాళ్లకు చికిత్స ఎక్కువగా పిత్తాశయ రాళ్ల పరిమాణం మరియు  
స్థానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణ చికిత్సలో ఆహార మార్పు, మందులు,  
నాన్-ఇన్వాసివ్ అల్ట్రాసౌండ్ థెరపీ (లిథోట్రిప్సీ) మరియు శస్త్రచికిత్స  
ఉంటాయి. సాధారణంగా 30 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో  
సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిత్తాశయ వ్యాప్తి: 10-20%  
(2019) భారతదేశం: 6.12% (2013) అనుకరించే పరిస్థితులు కడుపు ఫ్లూ  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ మిరిజ్జి సిండ్రోమ్ అపెండిసైటిస్ అల్సర్స్  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ బైల్ డక్ట్  
స్ట్రిక్చర్స్ బైల్ డక్ట్ ట్యూమర్స్ చోలాంగియోకార్సినోమా గాల్ బ్లాడర్  
క్యాన్సర్ పెప్టిక్ అల్సర్ డిసీజ్ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ అబ్డామినల్ అల్ట్రాసౌండ్ గణన (ఎంఆర్‌ఐసిసి బ్లడ్  
ఆల్ట్రాసౌండ్ రిఫ్లక్స్) చోలాంగియోగ్రామ్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT ) ఉదర  
స్కాన్ ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP)  
చికిత్స మందులు: ఉర్సోడెక్సికోలిక్ యాసిడ్ & చెనోడియోల్ సర్జికల్  
చికిత్సలు: ఓపెన్ కోలిసిస్టెక్టమీ, లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ, & ఎండోస్కోపిక్  
పిత్తాశయం స్టెంటింగ్ పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
పిత్తాశయం రాళ్ల లక్షణాలు పిత్తాశయ రాళ్ల పరిమాణం మరియు స్థానాన్ని బట్టి  
వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటాయి. పిత్తాశయంలో రాళ్లకు సంబంధించిన  
అత్యంత ప్రముఖమైన మరియు కనిపించే లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా తీవ్రమయ్యే  
పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు ఇతర సంబంధిత జీర్ణ సమస్యలు. చాలా మందికి,  
పిత్తాశయ రాళ్లు నిశ్శబ్దంగా ఉండవచ్చు మరియు ఎటువంటి సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలను చూపించవు. ఈ రకమైన నిశ్శబ్ద పిత్తాశయ రాళ్లు సాధారణంగా ఆరోగ్య  
సమస్యలకు సంబంధించిన పెద్ద ప్రమాదాలను కలిగి ఉండవు. అయినప్పటికీ, పిత్తాశయ  
రాళ్ళు నిరోధించబడి లేదా పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశించినట్లయితే, అవి ఇతర  
ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. కాబట్టి సకాలంలో రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స  
కోసం వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.  
  
పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:  
  
1. కడుపులో అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన నొప్పి కడుపులో ఆకస్మిక నొప్పి  
 పిత్తాశయం రాయి యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం. నొప్పి సాధారణంగా ఉదరం  
 యొక్క కుడి ఎగువ భాగంలో సంభవిస్తుంది మరియు ఇతర ప్రాంతాలకు  
 వ్యాపిస్తుంది. పిత్తాశయం లోపల ఒత్తిడి పెరగడం లేదా పిత్తాశయ రాళ్ల  
 కారణంగా పిత్త వాహికలో బ్లాక్ ఏర్పడటం వల్ల పొత్తికడుపులో నొప్పి  
 వస్తుంది. ఈ నొప్పి దాదాపు 20 నిమిషాల నుండి చాలా గంటల వరకు ఉంటుంది.  
2. అపానవాయువు పిత్తాశయ రాళ్లతో కొందరిలో అపానవాయువు ఏర్పడవచ్చు.  
 పిత్తాశయంలోని రాళ్లు వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితుల కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థలో  
 గ్యాస్ స్రావం పెరగడం లేదా గ్యాస్ ఏర్పడటం కూడా అపానవాయువును  
 ప్రేరేపిస్తుంది.  
3. వికారం మరియు వాంతులు పిత్తాశయంలో రాళ్లకు సంబంధించిన మరొక సాధారణ  
 లక్షణం వికారం మరియు వాంతులు. పిత్తాశయ రాళ్ల వల్ల పిత్తాశయంలో ఒత్తిడి  
 పెరగడం వల్ల కడుపులో ద్రవం అసమతుల్యత పెరుగుతుంది, ఇది వికారం మరియు  
 వాంతులు కలిగించవచ్చు. ఇతర పిత్తాశయ లక్షణాలు: లేత లేదా పసుపు రంగు  
 చర్మం ఆకలిని కోల్పోవడం కడుపు ఉబ్బరం ఛాతీ నొప్పి కుడి భుజంలో  
 ప్రసరించే నొప్పి జ్వరం మట్టి-రంగు మలం తక్షణ వైద్య సంరక్షణ అవసరమయ్యే  
 హెచ్చరిక లక్షణాలు: తీవ్రమైన లేదా ప్రసరించే పొత్తికడుపు నొప్పి కడుపు  
 ఉబ్బరం పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క పైన పేర్కొన్న చాలా లక్షణాలు అల్సర్,  
 అపెండిసైటిస్ లేదా ప్యాంక్రియాటైటిస్ వంటి ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలను  
 పోలి ఉంటాయి. కాబట్టి పిత్తాశయంలో రాళ్లను ముందస్తుగా గుర్తించడం మరియు  
 చికిత్స చేయడం దానితో సంబంధం ఉన్న ప్రమాదాలను తగ్గించడంలో కీలకం.  
  
కిడ్నీ స్టోన్స్ పిత్తాశయ రాళ్లతో సమానం కాదు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల  
గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
పిత్తాశయంలో రాళ్లకు కారణాలు  
  
పిత్తాశయం రాళ్లకు ఖచ్చితమైన కారణాలు స్పష్టంగా అర్థం కాలేదు. అయినప్పటికీ,  
పిత్తాశయ రాళ్ల అభివృద్ధికి అనేక అంశాలు దోహదం చేస్తాయని నమ్ముతారు.  
పిత్తాశయంలో రాళ్లకు కొన్ని కారణాలు,  
  
1. పిత్తంలో బిలిరుబిన్ యొక్క అసమతుల్యత కాలేయం ద్వారా స్రవించే  
 వర్ణద్రవ్యం అయిన బిలిరుబిన్ యొక్క ఎలివేటెడ్ స్థాయిలు శరీర కణజాలంలో  
 అదనపు బిలిరుబిన్ పేరుకుపోవడానికి కారణం కావచ్చు. ఇది, పిత్తాశయ రాళ్లు  
 ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తుంది.  
  
2. అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్రావం కాలేయం అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను స్రవించినప్పుడు  
 పిత్తాశయంలో రాళ్లు అభివృద్ధి చెందుతాయి మరియు ఫలితంగా కొలెస్ట్రాల్  
 స్ఫటికాలు ఏర్పడతాయి, ఇవి పిత్తాశయ రాళ్లుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
  
3. పిత్తాశయం యొక్క సరికాని ఖాళీ పిత్తాశయం యొక్క సరికాని ఖాళీ, ఓవర్ టైం  
 శ్లేష్మం వంటి పిత్తాశయం బురద ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు. ఇది క్రమంగా  
 పిత్తాశయ రాళ్లుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.  
  
4. తగినంత పిత్త లవణ గాఢత పిత్త లవణ గాఢతలో తగినంతగా లేకపోవటం లేదా  
 అసమతుల్యత పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
5. ఆహారం మరియు జీవనశైలి కొన్ని జీవనశైలి కారకాలు మరియు సరికాని ఆహార  
 పద్ధతులు కూడా పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి దారితీయవచ్చు. వీటిలో  
 ఇవి ఉన్నాయి: అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన మరియు వేయించిన ఆహార పదార్థాలను  
 క్రమం తప్పకుండా తినడం ఆల్కహాల్ వినియోగం ఒత్తిడి ఊబకాయం నిష్క్రియ  
 లేదా నిశ్చల జీవనశైలి మీకు తెలుసా? కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు ఎక్కువగా  
 తాగడం, తగినంత నీరు త్రాగకపోవడం మరియు ధూమపానం వంటి జీవనశైలి కారకాలు  
 మీ మూత్రపిండాలపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మూత్రపిండాలకు హాని  
 కలిగించే రోజువారీ అలవాట్ల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి.  
 తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! పిత్తాశయం రాళ్లకు ప్రమాద కారకాలు  
  
పిత్తాశయం లోపల పిత్త రసాయన కూర్పులో అసమతుల్యత కారణంగా పిత్తాశయ రాళ్లు  
అభివృద్ధి చెందుతాయి. కాలక్రమేణా పిత్తంలో అధిక స్థాయి కొలెస్ట్రాల్ చేరడం  
వలన చిన్న స్ఫటికాలు (పిత్తాశయ రాళ్ళు) ఏర్పడవచ్చు, ఇది పొత్తికడుపులో  
నొప్పిని కలిగిస్తుంది.  
  
పిత్తాశయ రాళ్లతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని అత్యంత సాధారణ ప్రమాద కారకాలు క్రింద  
ఇవ్వబడ్డాయి: ధూమపానం పురుషులు 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు గలవారు  
నిశ్చల జీవనశైలి గర్భం నోటి గర్భనిరోధకాలు వేగవంతమైన బరువు నష్టం కాలేయ  
వ్యాధి మధుమేహం ఊబకాయం హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ హార్మోన్ అధికంగా  
స్రావం) వంటి జీవక్రియ రుగ్మతలు. పిత్తాశయ రాళ్ల కుటుంబం లేదా వైద్య చరిత్ర  
కలిగిన వ్యక్తులు తక్కువ-ఫైబర్ ఆహారం తీసుకోవడం, యాంటీకోలినెర్జిక్  
ప్రభావాలను కలిగి ఉండే కొన్ని మందులను తీసుకోవడం క్రోన్ వ్యాధి, ఇలియల్  
రెసెక్షన్ లేదా ఇలియం యొక్క ఇతర వ్యాధులు పిత్త ఉప్పు పునశ్శోషణాన్ని  
తగ్గిస్తాయి మరియు పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పిత్తాశయ  
రాళ్లు ఏర్పడటానికి దారితీసే ఇతర అనారోగ్యాలు లేదా రాష్ట్రాలు కాలిన  
గాయాలు, మొత్తం పేరెంటరల్ పోషణ, పక్షవాతం, ICU సంరక్షణ మరియు పెద్ద గాయం.  
పిత్తాశయ రాళ్ల రకాలు  
  
పిత్తాశయ రాళ్ల కూర్పు వయస్సు, ఆహారం మరియు జాతి ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది.  
వాటి కూర్పు ఆధారంగా, పిత్తాశయ రాళ్లను క్రింది రకాలుగా విభజించవచ్చు:  
కొలెస్ట్రాల్ రాళ్ళు, పిగ్మెంట్ రాళ్ళు మరియు మిశ్రమ రాళ్ళు. ఆదర్శ  
వర్గీకరణ వ్యవస్థ ఇంకా నిర్వచించబడలేదు.  
  
కొలెస్ట్రాల్ రాళ్ళు కొలెస్ట్రాల్ రాళ్ళు లేత పసుపు నుండి ముదురు ఆకుపచ్చ  
లేదా గోధుమ లేదా సుద్ద తెలుపు వరకు మారుతూ ఉంటాయి మరియు అండాకారంగా ఉంటాయి,  
సాధారణంగా ఒంటరిగా ఉంటాయి, 2 మరియు 3 సెం.మీ పొడవు ఉంటాయి, ప్రతి ఒక్కటి  
తరచుగా చిన్న, చీకటి, మధ్య మచ్చను కలిగి ఉంటాయి. ఇలా వర్గీకరించబడాలంటే,  
అవి బరువు ద్వారా కనీసం 80% కొలెస్ట్రాల్ ఉండాలి (లేదా 70%,  
జపనీస్-వర్గీకరణ విధానం ప్రకారం). 35% మరియు 90% రాళ్లలో కొలెస్ట్రాల్  
రాళ్లు ఉంటాయి.  
  
వర్ణద్రవ్యం రాళ్ళు బిలిరుబిన్ ("వర్ణద్రవ్యం", "నలుపు వర్ణద్రవ్యం")  
రాళ్ళు చిన్నవి, ముదురు (తరచుగా నలుపు రంగులో కనిపిస్తాయి) మరియు సాధారణంగా  
అనేకం. అవి ప్రధానంగా బిలిరుబిన్ (కరగని బిలిరుబిన్ పిగ్మెంట్ పాలిమర్)  
మరియు పిత్తంలో కనిపించే కాల్షియం (కాల్షియం ఫాస్ఫేట్) లవణాలతో కూడి  
ఉంటాయి. అవి 20% కంటే తక్కువ కొలెస్ట్రాల్‌ను కలిగి ఉంటాయి (లేదా 30%,  
జపనీస్-వర్గీకరణ వ్యవస్థ ప్రకారం). 2% మరియు 30% రాళ్లలో బిలిరుబిన్ రాళ్లు  
ఉంటాయి.  
  
మిశ్రమ రాళ్లు మిశ్రమ (గోధుమ వర్ణద్రవ్యం రాళ్ళు) సాధారణంగా 20-80%  
కొలెస్ట్రాల్ (లేదా 30-70%, జపనీస్- వర్గీకరణ విధానం ప్రకారం) కలిగి  
ఉంటాయి. ఇతర సాధారణ భాగాలు కాల్షియం కార్బోనేట్, పాల్మిటేట్ ఫాస్ఫేట్,  
బిలిరుబిన్ మరియు ఇతర పిత్త వర్ణద్రవ్యాలు (కాల్షియం బిలిరుబినేట్,  
కాల్షియం పాల్మిటేట్ మరియు కాల్షియం స్టిరేట్). వాటి కాల్షియం కంటెంట్  
కారణంగా, అవి తరచుగా రేడియోగ్రాఫికల్‌గా కనిపిస్తాయి. అవి సాధారణంగా పిత్త  
వాహిక సంక్రమణకు ద్వితీయంగా ఉత్పన్నమవుతాయి, దీని ఫలితంగా β-గ్లూకురోనిడేస్  
(గాయపడిన హెపాటోసైట్‌లు మరియు బ్యాక్టీరియా ద్వారా) విడుదల అవుతుంది, ఇది  
బిలిరుబిన్ గ్లూకురోనైడ్‌లను హైడ్రోలైజ్ చేస్తుంది మరియు పిత్తంలో అసంఘటిత  
బిలిరుబిన్ మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. 4% మరియు 20% మధ్య రాళ్లు మిశ్రమంగా  
ఉంటాయి.  
  
పిత్తాశయ రాళ్లు పరిమాణం మరియు ఆకారంలో చిన్న ఇసుక రేణువు నుండి గోల్ఫ్  
బాల్ వరకు మారవచ్చు. పిత్తాశయంలో ఒకే పెద్ద రాయి లేదా చాలా చిన్న రాయి  
ఉండవచ్చు. సూడోలిత్‌లు, కొన్నిసార్లు బురదగా సూచిస్తారు, ఇవి పిత్తాశయంలో  
ఒంటరిగా లేదా పూర్తిగా ఏర్పడిన పిత్తాశయ రాళ్లతో కలిసి ఉండే మందపాటి  
స్రావాలు.  
  
ధనురాసన యోగా ఆసనం సాధన చేయడం వల్ల పిత్తాశయంలో రాళ్లను బాగా  
నిర్వహించవచ్చు.  
  
ఒక నిర్దిష్ట రకమైన యోగాను అభ్యసించడం వల్ల పిత్తాశయ రాళ్లను నిర్వహించడంలో  
మీకు సహాయపడవచ్చని మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఒక అధ్యయనం ప్రకారం,  
ఆయుర్వేద సమీకృత యోగా జీర్ణశయాంతర చలనశీలతను మెరుగుపరచడానికి, నొప్పిని  
తగ్గించడానికి, ఉదరం ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడానికి మరియు పిత్తాశయం రాళ్ల  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ధనురాసన యోగా లేదా  
విల్లు భంగిమను క్రమం తప్పకుండా అభ్యసించడం వల్ల వెన్నెముకను సాగదీయడం వల్ల  
జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క సాధారణ పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. అయితే, ఈ భంగిమ  
సాధారణంగా తీవ్రమైన పిత్తాశయ రాళ్ల కేసులకు సిఫార్సు చేయబడదు.  
పిత్తాశయం రాళ్ల నిర్ధారణ  
  
మీరు తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి, విపరీతమైన అలసట, అపానవాయువు లేదా కడుపు  
ఉబ్బరం వంటి పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే,  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ లేదా ప్రాథమిక సంరక్షణా వైద్యుడిని సంప్రదించడం  
మంచిది. పిత్తాశయ రాళ్లకు ముందస్తు రోగనిర్ధారణ మరియు సత్వర చికిత్స వారి  
స్వంత ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది.  
  
మీ లక్షణాలు స్వల్పంగా ఉంటే, మీ వైద్యుడు ఎలాంటి పరీక్షలను సిఫారసు  
చేయకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీ లక్షణాలు చికిత్స తర్వాత ఏదైనా మెరుగుదలని  
చూపించడంలో విఫలమైతే లేదా మీరు వికారం లేదా రక్తపు మలం వంటి లక్షణాలను  
అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడు తదుపరి విచారణను సిఫారసు చేయవచ్చు. పరీక్షలు  
ఉన్నాయి:  
  
ఉదరం యొక్క శారీరక పరీక్ష మీరు ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడు మీ  
ఉదరం యొక్క శారీరక పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు. మీ ఉదరం యొక్క అంచనా అంతర్గత  
అవయవాలకు సంబంధించిన క్లిష్టమైన సమాచారాన్ని అందించవచ్చు. పిత్తాశయ రాళ్లకు  
సంబంధించిన కొన్ని సాధారణ శారీరక పరీక్షలలో, చర్మం మరియు స్క్లెరా (కంటి  
యొక్క తెల్లటి పొర) పసుపు రంగు మారడం వంటి మీ శారీరక రూపాల మూల్యాంకనం  
ఉంటుంది. రక్తపోటు, శరీర ఉష్ణోగ్రత, గుండె లయ మరియు మీ శరీరంలో పిత్తాశయ  
రాళ్ల ఇతర సంకేతాలు వంటి మీ ముఖ్యమైన సంకేతాలను తనిఖీ చేయడం సున్నితత్వం  
మరియు విస్ఫోటనాల కోసం మీ ఉదరాన్ని పరీక్షించడం. ఉదర అల్ట్రాసౌండ్  
అల్ట్రాసౌండ్, నాన్-ఇన్వాసివ్ ఇమేజింగ్ ప్రక్రియ, సాధారణంగా పిత్తాశయ రాళ్ల  
సంకేతాలను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఈ పరీక్షలో పొత్తికడుపులోని  
అవయవాలు మరియు నిర్మాణాలను దృశ్యమానం చేయడానికి అధిక-ఫ్రీక్వెన్సీ  
అల్ట్రాసౌండ్‌ల ఉపయోగం ఉంటుంది.  
  
ఎండోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్ ఎండోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్ (EUS) అనేది సుదూర  
సాధారణ పిత్త వాహికలో రాళ్లను గుర్తించడానికి ఖచ్చితమైన మరియు సాపేక్షంగా  
నాన్వాసివ్ టెక్నిక్. CBD రాతి గుర్తింపు యొక్క సున్నితత్వం మరియు  
నిర్దిష్టత 85%-100% పరిధిలో నివేదించబడ్డాయి.  
  
పూర్తి రక్త గణన (CBC) రక్త పరీక్ష జీర్ణశయాంతర అవరోధం యొక్క కారణాన్ని  
బహిర్గతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రక్త పరీక్షలో బిలిరుబిన్ మరియు  
కొలెస్ట్రాల్ యొక్క ఎలివేటెడ్ లెవెల్స్ ఇన్ఫెక్షన్, ప్యాంక్రియాటైటిస్  
మరియు పిత్తాశయంలోని ఇతర సంబంధిత అసాధారణతలను గుర్తించడంలో కూడా  
సహాయపడవచ్చు.  
  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) ఉదరం యొక్క MRI స్కాన్ పిత్తాశయంలోని  
రాళ్లను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్షలో అంతర్గత అవయవాల చిత్రాలను  
రూపొందించడానికి బలమైన అయస్కాంత క్షేత్రాలు మరియు రేడియో తరంగాలను  
ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. ఇది సాధారణంగా ఔట్ పేషెంట్ ప్రక్రియ. కాబట్టి, మీరు  
పరీక్ష రోజున ఇంటికి వెళ్ళవచ్చు.  
  
చోలాంగియోగ్రామ్, DISIDA (డైసోప్రొపైల్ ఇమినోడియాసిటిక్ యాసిడ్) స్కాన్  
లేదా పిత్తాశయం రేడియోన్యూక్లైడ్ స్కాన్ అని కూడా పిలువబడే  
చోలాంగియోగ్రామ్, ఇతర ఇమేజింగ్ టెక్నిక్‌లలో తప్పిపోయిన చిన్న రాళ్లను  
గుర్తించడానికి రేడియోధార్మిక రంగు మరియు ప్రత్యేక స్కానింగ్ ప్రోబ్‌ను  
ఉపయోగిస్తుంది. ఈ స్కానింగ్ పద్ధతి సాధారణంగా పిత్తంలో బ్లాక్‌లను  
గుర్తించడానికి మరియు గుర్తించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) ఉదర స్కాన్ ఈ ప్రక్రియలో, మీ వైద్యుడు పిత్తాశయం  
యొక్క క్రాస్-సెక్షనల్ ఇమేజ్‌ను రూపొందించడానికి ప్రత్యేక x-ray ప్రోబ్  
మరియు కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తాడు. ఈ చిత్రాలు వైద్యులు చీలికలు (పిత్తాశయం  
గోడలో కన్నీళ్లు) మరియు పిత్తాశయంలోని ఇన్ఫెక్షన్‌లను గుర్తించడంలో  
సహాయపడవచ్చు.  
  
ఇతర ఇమేజింగ్ పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: అబ్డామినల్ ఎక్స్-రే ఓరల్  
కోలిసిస్టోగ్రఫీ హెపాటోబిలియరీ ఇమినోడియాసిటిక్ యాసిడ్ (HIDA) స్కాన్  
ఎండోస్కోపిక్ రెట్రోగ్రేడ్ కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ (ERCP) సరైన రోగ  
నిర్ధారణ పొందడానికి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు మనోజ్ కుమార్ 2013లో గాల్ బ్లాడర్ సర్జరీ  
చేయించుకున్నారు. భారతీయ హాస్యనటుడు మరియు టెలివిజన్ వ్యక్తి అయిన భారతీ  
సింగ్ భారతీ సింగ్ కడుపు నొప్పితో బాధపడుతూ ఆసుపత్రిలో చేరారు. ఆమెకు  
పిత్తాశయ రాళ్లు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. జాక్ బ్లాక్ ప్రసిద్ధ అమెరికన్  
నటుడు, హాస్యనటుడు, సంగీతకారుడు మరియు పాటల రచయిత కూడా పిత్తాశయ రాళ్లతో  
బాధపడుతున్నారు. అతను తన కెరీర్‌లో చాలా ప్రారంభంలో పిత్తాశయం తొలగింపు  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నాడు. దలైలామా టిబెట్‌లోని అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక  
నాయకుడు దలైలామా 2008లో పిత్తాశయ రాళ్ల తొలగింపు కోసం శస్త్రచికిత్స  
చేయించుకున్నారు. పిత్తాశయంలో రాళ్ల నివారణ  
  
పిత్తాశయంలో రాళ్లను పూర్తిగా నిరోధించడానికి ఖచ్చితమైన చర్యలు లేనప్పటికీ,  
కింది కొన్ని నివారణ చర్యలు మీరు పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో మరియు దాని  
చిక్కులను తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు.  
  
1. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి మనం తినే ఆహారం పిత్తాశయం ఆరోగ్యంపై చాలా  
 ప్రభావం చూపుతుంది. రోగలక్షణ పిత్తాశయ రాళ్లతో ఆహారం యొక్క అనుబంధంపై  
 2020 అధ్యయనం నివేదించింది, అధిక సంతృప్త కొవ్వుల అధిక వినియోగం  
 పిత్తాశయ రాళ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని నివేదించింది. అందువల్ల,  
 పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి అన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలతో  
 కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
  
2. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి ఊబకాయం లేదా అధిక బరువు మీరు  
 పిత్తాశయంలో రాయిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యాధి  
 యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీని తగ్గించడానికి సరైన ఆహార ప్రణాళికను  
 రూపొందించడంలో మీకు సహాయపడే పోషకాహార నిపుణుడిని లేదా వైద్యుడిని  
 సంప్రదించండి.  
  
3. మీ భోజనాన్ని దాటవేయవద్దు మీ భోజనాన్ని రోజూ దాటవేయడం వల్ల ఆరోగ్యంపై  
 ప్రతికూల ప్రభావాలు ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా పిత్తాశయం వ్యాధులతో  
 బాధపడుతున్న వ్యక్తులు, భోజనం మానేయడం వల్ల మూత్రాశయంలో ఒత్తిడి  
 పెరగవచ్చు, ఇది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. సాధారణంగా,  
 ప్రతిరోజూ భోజన సమయాలకు కట్టుబడి ఉండాలని సలహా ఇస్తారు.  
  
4. చురుకుగా ఉండండి ఒక నిశ్చల జీవనశైలి లేదా శారీరకంగా నిష్క్రియంగా ఉండటం  
 పిత్తాశయ రాళ్లు మరియు అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల అభివృద్ధికి  
 దారితీస్తుంది. అందువల్ల, మీ పిత్తాశయ రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి  
 మీరు జాగింగ్, స్ట్రెచింగ్ మరియు యోగా వంటి మితమైన వ్యాయామాలను  
 చేర్చుకోవాలి.  
  
5. క్రమంగా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించండి వేగంగా బరువు తగ్గడం వల్ల  
 శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్రావాన్ని ప్రేరేపించవచ్చు. ముఖ్యంగా  
 బారియాట్రిక్ సర్జరీ (బరువు తగ్గడానికి గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్)  
 చేయించుకున్న ఊబకాయం ఉన్న రోగికి, ఆకస్మికంగా బరువు తగ్గడం వల్ల  
 పిత్తాశయ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన,  
 సురక్షితమైన మరియు క్రమంగా బరువు తగ్గడం చాలా ముఖ్యం.  
  
బరువు తగ్గాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారా? మా బరువు నిర్వహణ ఉత్పత్తుల శ్రేణిని  
అన్వేషించండి. తనిఖీ చేయడానికి నొక్కండి!  
  
6. అవసరమైతే పిత్తాశయంలోని రాళ్లు మల్టిఫ్యాక్టోరియల్ ఎటియాలజీని కలిగి  
 ఉంటే నివారణ మందులు తీసుకోండి మరియు ఇది ఇతర సంబంధిత జీర్ణశయాంతర  
 రుగ్మతలతో సారూప్య లక్షణాలను పంచుకుంటుంది. అయినప్పటికీ, లక్షణాలు  
 వీలైనంత త్వరగా గుర్తించబడితే, ప్రారంభ జోక్యం సమస్యల ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గిస్తుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
పిత్తాశయం రాళ్ల సంకేతాలు తరచుగా ఇతర జీర్ణశయాంతర పరిస్థితుల వల్ల కలిగే  
వాటిని పోలి ఉంటాయి. దానికి తోడు కొన్ని పిత్తాశయ రాళ్లు ఎలాంటి సంకేతాలు  
చూపకుండా మౌనంగా ఉంటున్నాయి. అటువంటి సందర్భాలలో, పిత్తాశయంలో రాళ్ల  
లక్షణాలు వేగంగా పెరుగుతాయి లేదా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయి.  
  
పిత్తాశయంలో రాళ్లను ముందస్తుగా రోగనిర్ధారణ చేయడం వల్ల సమస్యలను  
నివారించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శస్త్రచికిత్స ఫలితాలను పెంచుతుంది.  
కాబట్టి మీరు లక్షణాల గురించి బాధపడుతుంటే లేదా పిత్తాశయంలో రాళ్ల గురించి  
ఏవైనా హెచ్చరిక సంకేతాలను ఎదుర్కొంటుంటే, పిత్తాశయ రాళ్ల పురోగతిని  
తొలగించడానికి తక్షణ నిపుణుల సహాయాన్ని పొందడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.  
  
పిత్తాశయంలో రాళ్లను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు:  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జనరల్ ఫిజిషియన్ జనరల్ సర్జన్  
గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ సర్జన్ మీరు లేదా మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా గాల్ బ్లాడర్  
రాళ్ల లక్షణాలను అనుభవిస్తున్నట్లయితే, వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
పిత్తాశయం రాళ్ల చికిత్స  
  
సైలెంట్ గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్ (లక్షణాలు లేని పిత్తాశయ రాళ్లు) ఉన్న  
వ్యక్తులు తేలికపాటి లక్షణాలను చూపుతారు మరియు ఎటువంటి చికిత్స అవసరం  
ఉండకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ, పిత్తాశయ రాళ్ల సమస్యలు మరియు పొత్తికడుపులో  
తీవ్రమైన నొప్పి ఉన్నవారికి, ఈ క్రింది చికిత్సలు అవసరం కావచ్చు:  
  
నాన్‌సర్జికల్ ట్రీట్‌మెంట్స్ మందులు పిత్తాశయం చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు  
కడుపులోని ఆమ్లాలలో కొలెస్ట్రాల్ చేరడం లేదా పిత్తంలో కొలెస్ట్రాల్  
స్రావాన్ని తగ్గించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. పిత్తాశయం రాళ్లకు అత్యంత  
సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు:  
  
Ursodeoxycholic యాసిడ్: Ursodeoxycholic ఆమ్లం లేదా ursodiol పిత్తాశయ  
రాళ్ల నివారణలో ప్రభావవంతమైన సహజంగా సంభవించే పిత్త ఆమ్లం. ఇది గట్‌లోని  
అదనపు కొలెస్ట్రాల్ లేదా గాల్ స్టోన్ స్ఫటికాలను కరిగించడం ద్వారా  
పనిచేస్తుంది.  
  
పిత్తాశయ రాళ్ల చికిత్స కోసం ఈ తరగతి మందులను FDA ఆమోదించింది. అయితే, ఇది  
పని చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. కాబట్టి ఈ ఔషధాల ఉపయోగం తేలికపాటి  
మరియు తక్కువ తీవ్రమైన కేసులకు మాత్రమే పరిగణించబడుతుంది.  
  
Chenodiol: Chenodiol లేదా Chenodeoxycholic యాసిడ్ కూడా పిత్తాశయ రాళ్ల  
చికిత్సకు ఉపయోగించే సహజంగా లభించే పిత్త ఆమ్లం. పిత్తాశయ రాళ్లుగా  
అభివృద్ధి చెందే కాలేయంలో అదనపు కొలెస్ట్రాల్ స్రావాన్ని నిరోధించడం ద్వారా  
ఇది పనిచేస్తుంది.  
  
అయితే, ఈ మందుల వాడకం తక్షణ రికవరీ లేదా ఫలితాలకు హామీ ఇవ్వదు. పిత్తాశయ  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకోలేని వ్యక్తులు దీనిని సాధారణంగా ఉపయోగిస్తారు.  
  
చిన్న పిత్తాశయం రాళ్లకు చికిత్స చేయడానికి FDA కాని ఆమోదించబడిన ఇతర  
మందులు:: Actigall Reltone ఎక్స్‌ట్రాకార్పోరియల్ షాక్ వేవ్ లిథోట్రిప్సీ  
ఎక్స్‌ట్రాకార్పోరియల్ షాక్ వేవ్ లిథోట్రిప్సీ అనేది పిత్తాశయ రాళ్లను  
బాహ్యంగా విచ్ఛిన్నం చేయడానికి ఒత్తిడి తరంగాలను ఉపయోగించే నాన్-ఇన్వాసివ్  
ప్రక్రియ. అయినప్పటికీ, ఈ సాంకేతికత హై-టెక్ పరికరాల వినియోగాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది మరియు ఇతర చికిత్సా పద్ధతులతో పాటు చాలా అరుదుగా ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
శస్త్రచికిత్స చికిత్సలు ఓపెన్ కోలిసిస్టెక్టమీ: పిత్తాశయ రాళ్లను నయం  
చేయడానికి సమర్థవంతమైన పద్ధతుల్లో ఒకటి శస్త్రచికిత్స. శస్త్రచికిత్స  
చికిత్సలో సాధారణంగా పిత్తాశయ రాళ్లు పునరావృతం కాకుండా ఉండేందుకు గాల్  
బ్లాడర్‌ను తొలగించడం జరుగుతుంది.  
  
అయినప్పటికీ, ఇతర శస్త్రచికిత్సల మాదిరిగానే, పిత్తాశయ శస్త్రచికిత్స కూడా  
దాని స్వంత సమస్యలతో వస్తుంది. అత్యంత సాధారణ సమస్య పిత్త వాహికలకు అంతర్గత  
రక్తస్రావం గాయం, సంక్రమణం. దీని కోసం మీరు పిత్త వాహికలను సరిచేయడానికి  
ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ అదనపు ఆపరేషన్లు చేయాల్సి ఉంటుంది.  
  
లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ (కోలిసిస్టెక్టమీ): లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ, తరచుగా  
కీహోల్ సర్జరీ అని పిలుస్తారు, ఇది పిత్తాశయంలోని రాళ్లకు చికిత్స  
చేయడానికి విస్తృతంగా ఉపయోగించే అత్యంత ప్రభావవంతమైన సాంకేతికత. ఇది  
అంతర్గత అవయవాలను యాక్సెస్ చేయడానికి ఒక ప్రత్యేక ప్రోబ్ యొక్క ఉపయోగం.  
  
సాంప్రదాయ ఓపెన్ సర్జరీ కంటే లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ యొక్క ప్రధాన ప్రయోజనం  
ఏమిటంటే, శస్త్రచికిత్స చేయడానికి తక్కువ ఓపెనింగ్ మరియు చిన్న కోత అవసరం.  
ఇది, ఇన్ఫెక్షన్, అంతర్గత రక్తస్రావం లేదా ఆలస్యంగా కోలుకోవడం వంటి ఓపెన్  
సర్జరీ యొక్క ప్రధాన ప్రమాదాలను తొలగిస్తుంది.  
  
ఎండోస్కోపిక్ పిత్తాశయం స్టెంటింగ్: పిత్తాశయ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వృద్ధ  
రోగులకు ఎండోస్కోపిక్ పిత్తాశయం స్టెంటింగ్ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, వారు  
తక్కువ శస్త్రచికిత్స అభ్యర్థులు. పిత్తాశయ రాళ్ల ద్వారా పిత్త వాహికను  
తెరిచి ఉంచడానికి ఈ ప్రక్రియ స్టెంట్లను (మెటల్ లేదా ప్లాస్టిక్ ట్యూబ్  
ఇన్సర్ట్‌లను) ఉపయోగిస్తుంది.  
  
పిత్తాశయం స్టెంటింగ్ పిత్తాశయ రాళ్ల వల్ల కలిగే లక్షణాలను పరిష్కరించడంలో  
కూడా సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? పెద్ద భోజనాన్ని చిన్న భోజనంగా విభజించడం  
వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడం నుండి మొత్తం శరీరం యొక్క  
జీవక్రియను పెంచడం వరకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. న్యూట్రిషన్  
జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన కథనం ప్రకారం, ఆహారం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు  
సమయం పిత్తాశయ రాళ్ల నిర్మాణంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన  
ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించడం, ఉపవాసం, క్రమం తప్పకుండా భోజనం చేయడం మరియు  
సమయపాలన వంటివి పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.  
పిత్తాశయంలో రాళ్లకు గృహ సంరక్షణ  
  
పిత్తాశయం రాళ్ల నిర్వహణ మరియు చికిత్సలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ  
శరీరం పిత్తాశయ రాళ్ల లక్షణాలను నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి మీరు  
అనుసరించాల్సిన కొన్ని చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
కూరగాయలు మరియు పండ్లు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు.  
సూక్ష్మపోషకాలను కోల్పోకండి, చిక్కుళ్ళు మరియు తృణధాన్యాలు వంటి చక్కటి  
ఆహారాన్ని తీసుకోండి. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోండి. మీ పెద్ద భోజనాన్ని  
చిన్న భోజనంగా విభజించాలని నిర్ధారించుకోండి-ఉదాహరణకు, ఒక పెద్ద భోజనం  
తినడానికి బదులుగా, దానిని 3 చిన్న భోజనంగా విభజించండి. సరైన జీర్ణక్రియకు  
సహాయపడటానికి తక్కువ తీవ్రమైన సాగతీత వ్యాయామాలను ప్రాక్టీస్ చేయండి. మీ  
ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా మరియు సరిగ్గా నమలాలని నిర్ధారించుకోండి. హైడ్రేటెడ్  
గా ఉండండి, చాలా నీరు త్రాగండి. సైంధవ లవణం మరియు పిప్పరమెంటు వంటి మూలికలు  
పిత్తాశయ రాళ్ల సంకేతాలను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి. పాస్తా,  
నూడుల్స్, పాలిష్ చేసిన బియ్యం మరియు చక్కెర వంటి వేయించిన, స్పైసీ లేదా  
రెడీమేడ్ ప్యాక్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తినవద్దు. సోడా మరియు ఐస్  
పానీయాలు వంటి ఎరేటెడ్ కూల్ డ్రింక్స్ తాగడం, అతిగా ధూమపానం చేయడం లేదా  
ఆల్కహాల్ సేవించడం, వెయిట్ లిఫ్టింగ్, స్ప్రింటింగ్ లేదా బాక్సింగ్ వంటి  
అధిక శారీరక శ్రమలు చేయండి అధిక కొవ్వు లేదా కాల్షియం అధికంగా ఉండే  
ఆహారాన్ని తినండి పిత్తాశయంలోని రాళ్ల యొక్క స్వీయ-ఔషధ సమస్యలు  
  
సాధారణంగా, లక్షణం లేని పిత్తాశయ రాళ్లు ఎటువంటి సమస్యలను కలిగించవు.  
అయితే, లక్షణాలు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి  
తీస్తుంది. నైజీరియన్ జర్నల్ ఆఫ్ సర్జరీ ప్రకారం, పిత్తాశయం రాళ్లతో సంబంధం  
ఉన్న వైద్యపరమైన సమస్యలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: పిత్తాశయం యొక్క వాపు  
పిత్త వాహిక యొక్క కోలేసైస్టిటిస్ అని పిలువబడే మరింత తీవ్రమైన వైద్య  
పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది, దీని ఫలితంగా పిత్త సంక్రమణం లేదా కామెర్లు  
పిత్తాశయ క్యాన్సర్ ప్యాంక్రియాటిక్ వాహికలో అడ్డుపడతాయి.  
ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కి దారి తీస్తుంది, చిన్న ప్రేగు అవరోధం లేదా పిత్తాశయ  
ఇలియస్ కారణంగా ప్యాంక్రియాస్ వాపుకు గురవుతుంది, ఇది అరుదైన కానీ తీవ్రమైన  
సమస్య, దీనిలో పేగు సంకోచించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది మిరిజ్జి  
సిండ్రోమ్, పిత్త రాయి ప్రభావితం అయ్యే పరిస్థితి పిత్తాశయం యొక్క మెడతో  
అంతర్గత రక్తస్రావం లేదా జీర్ణకోశ బాధ పిత్తాశయం రాళ్లకు ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
పిత్తాశయ రాళ్లకు ఇంటి నివారణలు పిత్తాశయ రాళ్లను నియంత్రించడానికి మరియు  
ఉపశమనం పొందడానికి ఇక్కడ కొన్ని శీఘ్ర గృహ నివారణలు ఉన్నాయి. 1. పసుపు  
(హల్ది) పసుపులో శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. పసుపు  
కర్కుమిన్ యొక్క క్రియాశీల సమ్మేళనం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నట్లు  
శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది.  
  
చిట్కా: భోజనం తర్వాత 3 గ్రా పసుపు కలిపిన గోరువెచ్చని నీరు లేదా పాలు  
తీసుకోండి. ఈ పానీయం గట్ ఇన్ఫ్లమేషన్ మరియు పిత్తాశయ రాళ్ల సమస్యలకు  
సహాయపడుతుంది  
  
2. అలోవెరా కలబంద ఆకులు యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్లతో సమృద్ధిగా  
 ఉంటాయి. చిట్కా: కలబంద ఆకుల నుండి జెల్‌ను తీయండి. ఒక కప్పు ఆకు  
 సారాన్ని నీటిలో మరిగించాలి. రుచికి ఉప్పు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని  
 రోజుకు రెండు సార్లు త్రాగాలి. ఈ పానీయం యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, గ్యాస్  
 ట్రబుల్ మరియు పిత్తాశయ రాళ్ల యొక్క ఇతర లక్షణాలతో పోరాడటానికి  
 సహాయపడుతుంది.  
3. గోక్షురా గోక్షురాలో వివిధ రకాల సపోనిన్‌లు ఉన్నాయి, ఇవి పిత్తాశయ  
 రాళ్ల పురోగతిని నెమ్మదిస్తాయి.  
  
చిట్కా: గోక్షూరాన్ని అశ్వగంధ మరియు శిలాజిత్‌లతో గోక్షుర సురణం లేదా పొడి  
రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల పిత్తాశయం నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది.  
  
4. నల్ల మిరియాలు (కాలీ మిర్చ్) నల్ల మిరియాలు అదనపు ఆమ్లాన్ని  
 తటస్థీకరిస్తాయి మరియు కాలేయంలో పిత్త స్రావాన్ని నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడతాయి. ఇది పిత్తాశయం యొక్క సరైన పనితీరును మెరుగుపరిచే పైపెరిన్  
 వంటి అనేక ఔషధ సమ్మేళనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది.  
  
చిట్కా: మీరు తరచుగా కడుపు నొప్పికి గురవుతుంటే, ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత  
గోరువెచ్చని నీటితో ఒక గ్లాసు నల్ల మిరియాలు త్రాగాలి.  
  
5. ఉల్లిపాయ గింజలు (కలోంజి) కలోంజిలో యాంటీఆక్సిడెంట్ థైమోక్వినోన్  
 ఉంటుంది, ఇది పొత్తికడుపు నొప్పి, ఇన్ఫెక్షన్ మరియు పిత్తాశయ రాళ్లను  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
చిట్కా: సుమారు 2-3 గ్లాసుల నీటిలో ఒక టీస్పూన్ కలోంజి నూనె వేసి  
మరిగించండి. శీఘ్ర నొప్పి ఉపశమనం కోసం భోజనం/అల్పాహారం తర్వాత రెగ్యులర్  
వ్యవధిలో ఈ నీటిని వడకట్టి త్రాగండి. 6. దోసకాయ దుంప రసం పిత్తాశయ రాళ్లు  
ఉన్నవారిలో పిత్తం లేదా కొలెస్ట్రాల్ స్రావం పెరిగి అజీర్ణ సమస్యలతో  
బాధపడుతుంటారు. దోసకాయ దుంప రసం దీనికి అద్భుతమైన నివారణగా పనిచేస్తుంది.  
  
చిట్కా: సమాన పరిమాణంలో దోసకాయ, బీట్‌రూట్, క్యారెట్ కలపండి. గ్లాసుల  
నీటిని జోడించడం ద్వారా దానిని కరిగించండి. మీ శరీరాన్ని తిరిగి నింపడానికి  
భోజనం/అల్పాహారం తర్వాత రెగ్యులర్ వ్యవధిలో ఈ నీటిని త్రాగండి. 7.  
డాండెలైన్ టీ డాండెలైన్ టీలో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీమైక్రోబయల్  
లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి గ్యాస్ట్రిక్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి.  
ఇది మీ జీర్ణవ్యవస్థపై అనేక సానుకూల ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంది.  
  
చిట్కా: సుమారు 2-3 గ్లాసుల నీటిలో 10 గ్రాముల పొడి డాండెలైన్ ఆకులను వేసి  
మరిగించండి. దీన్ని వడకట్టి త్రాగాలి. ఈ ఉడికించిన నీటిని కాఫీకి సహజ  
ప్రత్యామ్నాయంగా కూడా తీసుకోవచ్చు. 8. పియర్ పియర్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు  
యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలతో లోడ్ చేయబడింది, ఇది పిత్తాశయంలో రాళ్ల  
లక్షణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.  
  
చిట్కా: తాజా పియర్ రసం చేయండి. దీన్ని వడకట్టి త్రాగాలి. క్రమం తప్పకుండా  
(వారానికి ఒకసారి) పియర్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల పిత్త రాళ్లు మరియు  
కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలు ఏర్పడటం తగ్గుతుంది.  
  
పిత్తాశయంలోని రాళ్లకు యోగ: పెప్టిక్ అల్సర్‌ల కోసం కొన్ని సాధారణ  
యోగాసనాలు ఈ క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: భుజంగాసనం (నాగుపాము భంగిమ)  
ధనురాసనం (విల్లు భంగిమ) పశ్చిమోత్తనాసనం (కూర్చుని ముందుకు వంగడం)  
సర్వంగాసనం (భుజం స్టాండ్) శలభాసనం (మిడుత భంగిమ) మీకు తెలుసా? క్రమం  
తప్పకుండా నిమ్మరసం తాగడం వల్ల రోజంతా హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. దానితో పాటు,  
నిమ్మరసం పిత్తాశయ రాళ్లను నివారించడం మరియు జీర్ణక్రియ మరియు కాలేయంలో  
కొలెస్ట్రాల్ స్రావాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయం చేయడం వంటి అనేక ఆరోగ్య  
ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. సైంటిఫిక్ రిపోర్ట్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక  
కథనం ప్రకారం, నిమ్మరసం విటమిన్ సి, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, కాల్షియం,  
ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంది మరియు యాంటీ  
ఏజింగ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. పిత్తాశయం రాళ్లతో జీవించడం  
  
మీరు పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీ వైద్యుడు సరైన  
చికిత్స ప్రణాళికను అందిస్తారు. అయినప్పటికీ, మందులతో పాటు ముఖ్యమైన ఆహారం  
మరియు జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం కూడా కీలకం. తగిన చికిత్స మరియు  
సంరక్షణతో, పిత్తాశయ రాళ్లు కాలక్రమేణా నయం అవుతాయి. అయితే, మీరు తిరిగి  
వచ్చే అవకాశాలను తగ్గించడానికి అధిక ఫైబర్ మరియు తక్కువ ఉప్పు ఆహారాన్ని  
అనుసరించాలి.  
  
అదనంగా, పిత్తాశయంలో రాళ్లను నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడంలో మీకు  
సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ధూమపానం మానేయండి మితమైన ఆల్కహాల్  
వినియోగం ఆరోగ్యకరమైన BMI (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్) పరిమితిని నిర్వహించండి  
హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు తినడం మానుకోండి భోజనం  
దాటవేయవద్దు మీ వైద్యుడు సిఫార్సు చేసిన అన్ని మందులను తీసుకోండి. అవసరమైతే  
నిపుణుడి సహాయాన్ని కోరండి మద్దతు సమూహాలలో పాల్గొనండి తరచుగా అడిగే  
ప్రశ్నలు పిత్తాశయంలో రాళ్లు తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితినా? పిత్తాశయ రాళ్లు  
ఎన్ని రకాలు? పిత్తాశయం యొక్క పాత్ర ఏమిటి? పిత్తాశయ రాళ్లు ఉన్నవారు  
వ్యాయామం చేయవచ్చా? పిత్తాశయంలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం ఎవరికి ఎక్కువగా  
ఉంటుంది? పిత్తాశయ రాళ్ల విషయంలో పసుపు ప్రయోజనకరంగా ఉందా? ఆపరేషన్ లేకుండా  
పిత్తాశయంలో రాళ్లకు చికిత్స చేయవచ్చా? పిత్తాశయ శస్త్రచికిత్సకు ఎంత సమయం  
పడుతుంది? పిత్తాశయ శస్త్రచికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు  
Everhart JE, Ruhl CE. యునైటెడ్ స్టేట్స్లో జీర్ణ సంబంధిత వ్యాధుల భారం.  
పార్ట్ III: కాలేయం, పిత్త వాహిక మరియు ప్యాంక్రియాస్. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ  
2009; 136: 1134-1144. ఎవర్‌హార్ట్ JE, ఖరే M, హిల్ M, మౌరర్ KR. యునైటెడ్  
స్టేట్స్లో పిత్తాశయ వ్యాధిలో వ్యాప్తి మరియు జాతి భేదాలు.  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ 1999; 117: 632-639. ఏంజెలికో ఎఫ్, డెల్-బెన్ ఎమ్,  
బార్బాటో ఎ మరియు ఇతరులు. మధ్య ఇటలీలోని గ్రామీణ జనాభాలో స్త్రీలలో  
పిత్తాశయ వ్యాధి యొక్క పదేళ్ల సంభవం మరియు సహజ చరిత్ర. GREPCO. ఇటాల్ J  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరోల్ 1997; 29: 249-254. Acalovschi M, Dumitrascu D,  
Clauser I, Ban A. ఒక పెద్ద రోమేనియన్ పట్టణంలో 100 సంవత్సరాల వ్యవధిలో  
పిత్తాశయ వ్యాధి యొక్క తులనాత్మక వ్యాప్తి. డిగ్ డిస్ సైన్స్ 1987; 32:  
354-357. Aerts R, Penninckx F. ఐరోపాలో GD భారం. అలిమెంట్ ఫార్మాకోల్ థెర్  
2003; 18/suppl.3: 49-53. స్టింటన్ LM, షాఫర్ EA. పిత్తాశయ వ్యాధి యొక్క  
ఎపిడెమియాలజీ: కోలిలిథియాసిస్ మరియు క్యాన్సర్. గట్ అండ్ లివర్ 2012; 6:  
172-187. టాజుమా S. ఎపిడెమియాలజీ, వ్యాధికారకత మరియు పిత్త రాళ్ల వర్గీకరణ  
(సాధారణ పిత్త వాహిక మరియు ఇంట్రాహెపాటిక్). బెస్ట్ ప్రాక్ట్ రెస్ క్లిన్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ 2006; 20:1075-1083. Diehl AK, రోసెంతల్ M, హజుడా H et  
al. సామాజిక ఆర్థిక స్థితి మరియు క్లినికల్ పిత్తాశయ వ్యాధి యొక్క  
ప్రాబల్యం. J క్రోన్ డిస్ 1985; 38:1019-1026. ఫ్రీమాన్ J, బూమర్ L,  
Fursevich D, ఫెలిక్స్ A. జాతి మరియు భీమా స్థితి పిత్తాశయ రోగులలో ఆరోగ్య  
అసమానతలను ప్రభావితం చేస్తుంది. J సర్గ్ రెస్ 2012; 175: 1-5. రస్సో MW,  
Wei JT, థినీ MT మరియు ఇతరులు. జీర్ణ మరియు కాలేయ వ్యాధుల గణాంకాలు, 2004.  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ 2004; 126: 1448-1453. పిత్తాశయ రాళ్లు మరియు  
లాపరోస్కోపిక్ కోలిసిస్టెక్టమీపై నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హెల్త్  
కాన్సెన్సస్ డెవలప్‌మెంట్ కాన్ఫరెన్స్ స్టేట్‌మెంట్. యామ్ జె సర్గ్ 1993;  
165: 390-398. లామెర్ట్ F, న్యూబ్రాండ్ MW, బిట్నర్ R మరియు ఇతరులు.  
పిత్తాశయ రాళ్ల నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం S3-మార్గదర్శకాలు. జర్మన్  
సొసైటీ ఫర్ డైజెస్టివ్ అండ్ మెటబాలిక్ డిసీజెస్ మరియు జర్మన్ సొసైటీ ఫర్  
సర్జరీ ఆఫ్ అలిమెంటరీ ట్రాక్ట్. Z గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్ 2007; 45: 971-1001.  
నకీబ్ A, కముజిల్ AG, మార్టిన్ ఎల్ మరియు ఇతరులు. పిత్తాశయ రాళ్లు:  
జన్యుశాస్త్రం వర్సెస్ పర్యావరణం. ఆన్ సర్జ్ 2002; 235: 842-849. కట్సికా  
D, Grjibovski A, Enarson C et al. రోగలక్షణ GDపై జన్యు మరియు పర్యావరణ  
ప్రభావాలు: 43,141 జంట జతలపై స్వీడిష్ అధ్యయనం. హెపటాలజీ 2005;  
42:1138-1143. బుచ్ S, షాఫ్మేయర్ C, వోల్జ్కే H, మరియు ఇతరులు. జీనోమ్-వైడ్  
అసోసియేషన్ స్కాన్ హెపాటిక్ కొలెస్ట్రాల్ ట్రాన్స్‌పోర్టర్ ABCG8ని మానవ  
పిత్తాశయ వ్యాధికి ససెప్టబిలిటీ కారకంగా గుర్తిస్తుంది. నాట్ జెనెట్ 2007;  
39,:995-999. Grünhage F, Acalovschi M, Tirziu S మరియు ఇతరులు.  
కొలెస్ట్రాల్ కోసం హెపాటిక్ ATP-బైండింగ్ క్యాసెట్ ట్రాన్స్పోర్టర్ యొక్క  
సాధారణ రూపాంతరం ద్వారా మానవులలో పెరిగిన పిత్తాశయ రాళ్ల ప్రమాదం. హెపటాలజీ  
2007; 46: 793-801. ఫినుకేన్ MM, స్టీవెన్స్ GA, కోవాన్ MJ, మరియు ఇతరులు.  
1980 నుండి బాడీ-మాస్ ఇండెక్స్‌లో జాతీయ, ప్రాంతీయ మరియు ప్రపంచ పోకడలు:  
960 దేశ సంవత్సరాలు మరియు 9·1 మిలియన్ల మంది పాల్గొనే ఆరోగ్య పరీక్ష  
సర్వేలు మరియు ఎపిడెమియోలాజికల్ అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన విశ్లేషణ.  
లాన్సెట్ 2011; 377(9765): 557-67. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్  
ప్రివెన్షన్ (CDC). ముఖ్యమైన సంకేతాలు: పెద్దలలో రాష్ట్ర-నిర్దిష్ట ఊబకాయం  
ప్రాబల్యం - యునైటెడ్ స్టేట్స్, 2009. MMWR మోర్బ్ మోర్టల్ Wkly ప్రతినిధి  
2010; 59: 951-955. Danaei G, ఫినుకేన్ MM, లు Y, మరియు ఇతరులు. 1980 నుండి  
ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ మరియు మధుమేహం వ్యాప్తిలో జాతీయ, ప్రాంతీయ  
మరియు ప్రపంచ పోకడలు: 370 దేశ-సంవత్సరాలు మరియు 2.7 మిలియన్ల మంది పాల్గొనే  
ఆరోగ్య పరీక్ష సర్వేలు మరియు ఎపిడెమియోలాజికల్ అధ్యయనాల యొక్క క్రమబద్ధమైన  
విశ్లేషణ. లాన్సెట్ 2011; 378(9785):31-40. వైల్డ్ S, రోగ్లిక్ G, గ్రీన్ A  
మరియు ఇతరులు. మధుమేహం యొక్క గ్లోబల్ ప్రాబల్యం. 2000 సంవత్సరానికి  
సంబంధించిన అంచనాలు మరియు 2030కి సంబంధించిన అంచనాలు. డయాబెటిస్ కేర్ 2004;  
27: 1047-1053.  
  
==================================================  
  
గ్యాస్ట్రిటిస్ అవలోకనం పొట్టలో పుండ్లు అనేది జీర్ణ రుగ్మత, ఇది కడుపు  
లైనింగ్‌లో మంట, చికాకు మరియు కోతను కలిగి ఉంటుంది. ఇది అకస్మాత్తుగా  
(తీవ్రమైన) లేదా క్రమంగా (దీర్ఘకాలిక) సంభవించవచ్చు.  
  
పొత్తికడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, ఉబ్బరం, ఆకలి లేకపోవడం మరియు కడుపు  
నిండిన భావన వంటి లక్షణాలు గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క లక్షణాలు. కొన్ని  
సందర్భాల్లో, పొట్టలో పుండ్లు రక్తస్రావానికి దారితీయవచ్చు, ఫలితంగా రక్తం  
వాంతులు లేదా ముదురు మలం ఏర్పడుతుంది.  
  
పొట్టలో పుండ్లు యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలు H.Pylori బాక్టీరియల్  
ఇన్ఫెక్షన్ మరియు ఆస్పిరిన్, ఇబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్‌టెరాయిడ్ యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) యొక్క దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం.  
  
నిరంతర లేదా తీవ్రమైన లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులు సరైన మూల్యాంకనం  
మరియు వ్యక్తిగతీకరించిన మార్గదర్శకత్వం కోసం వైద్య సంరక్షణను కోరాలి.  
ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు నిర్దిష్ట అవసరాలు మరియు వైద్య మరియు వ్యక్తిగత  
చరిత్ర ఆధారంగా తగిన చికిత్స ప్రణాళికలను అందించగలరు.  
  
పొట్టలో పుండ్లు యొక్క చికిత్స లక్ష్యం అంతర్లీన కారణాన్ని పరిష్కరించడం  
మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి కడుపులోని యాసిడ్ మొత్తాన్ని తగ్గించడం,  
కడుపు లైనింగ్‌ను నయం చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడం,  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహించడం వంటి జీవనశైలి  
మార్పులు నిర్వహణలో సహాయపడతాయి మరియు వైద్యంను ప్రోత్సహిస్తాయి. సాధారణంగా  
45 - 64 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో  
ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి కడుపు అనుకరించే పరిస్థితులు కడుపు పుండు  
వ్యాధి గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్ కోలిసైస్టిటిస్ జోలింగర్-ఎల్లిసన్ సిండ్రోమ్  
డిస్పెప్సియా పిత్తాశయ వ్యాధి ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో కూడిన గ్యాస్ట్రిక్  
వ్యాధి తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి, ముఖ్యంగా క్రోన్ వ్యాధి మెనెట్రియర్ వ్యాధి  
లింఫోమా ఉదరకుహర వ్యాధి బహుళ ఎండోక్రైన్ నియోప్లాసియాలు అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఎసోఫాగియల్ pH పరీక్ష ల్యాబ్ పరీక్షలు: రక్త పరీక్షలు,  
మల పరీక్ష ఇమేజింగ్ పరీక్షలు- అప్పర్ ఎండోస్కోపీ బయాప్సీ బేరియం మ్రింగు  
పరీక్ష, క్లాటిబియోరోటిక్ ట్రీట్‌మెంట్ టన్ను పంప్ ఇన్హిబిటర్ (PPI):  
Esomeprazole, lansoprazole, omeprazole, pantoprazole, rabeprazole H2  
బ్లాకర్స్: Cimetidine, ranitidine, nizatidine, famotidine యాంటాసిడ్లు:  
అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్ , మెగ్నీషియం హైడ్రాక్సైడ్, calcium బైబినెట్  
ప్రత్యేక వైద్యుడు, సోడియం బైబినిస్ట్ ప్రత్యేక వైద్యుడు నిపుణుడు  
గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క లక్షణాలు గ్యాస్ట్రిటిస్ అనేది కడుపు యొక్క లైనింగ్  
యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. ఈ వాపు కడుపు ఆమ్లం మరియు జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల సాధారణ  
ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది, ఇవి ఆహారం విచ్ఛిన్నం మరియు జీర్ణక్రియకు  
ముఖ్యమైనవి. ఫలితంగా, పొట్టలో పుండ్లు ఉన్న వ్యక్తులు ఈ క్రింది లక్షణాలను  
అనుభవించవచ్చు:  
  
కుట్టడం, కడుపులో నొప్పి పట్టుకోవడం కడుపు నిండుగా అనిపించడం భోజనం మధ్య  
లేదా రాత్రి సమయంలో యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కారణంగా ఛాతీలో మంటగా అనిపించడం  
త్రేనుపు త్రవ్వడం లేదా కడుపులో మంట ఆకలి లేకపోవడం కడుపు ఉబ్బరం ఎక్కిళ్లు  
వికారం మరియు వాంతులు విరేచనాలు  
  
తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు యొక్క లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: వాంతిలో  
రక్తం నలుపు, తారు బల్లలు ఛాతీ నొప్పి శ్వాస ఆడకపోవడం బలహీనత అధిక జ్వరం  
నోటి ద్వారా ఏదైనా ఆహారాలు లేదా ద్రవాలను తీసుకోలేకపోవడం. కోవిడ్ 19 మరియు  
జీర్ణక్రియ పరిస్థితుల మధ్య సంభావ్య సంబంధం ఉందని మీకు తెలుసా? COVID-19కి  
కారణమయ్యే SARS-CoV-2 వైరస్ జీర్ణవ్యవస్థలోని వివిధ భాగాలను ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ముందుగా ఉన్న పొట్టలో పుండ్లు లేదా ఇతర జీర్ణక్రియ పరిస్థితులు  
ఉన్న వ్యక్తులు COVID-19ని సంక్రమిస్తే ప్రతికూల ఫలితాలను ఎదుర్కొనే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కోవిడ్-19 గ్యాస్ట్రిటిస్ రకాలు గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి గ్యాస్ట్రిటిస్‌లో తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలికంగా రెండు రకాలు  
ఉన్నాయి.  
  
1. తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు ఇది కడుపు లైనింగ్ యొక్క ఆకస్మిక వాపు ద్వారా  
 వర్గీకరించబడుతుంది, సాధారణంగా చికాకులు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల  
 వస్తుంది. ఇది వికారం, వాంతులు, ఉబ్బరం, గ్యాస్, బరువు తగ్గడం మరియు  
 ఆకలి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. సాధారణ చికిత్సలు మరియు  
 అంతర్లీన కారణాన్ని తొలగించడం సాధారణంగా లక్షణాల యొక్క శీఘ్ర  
 పరిష్కారానికి దారి తీస్తుంది.  
  
2. దీర్ఘకాలిక పొట్టలో పుండ్లు ఇది నిరంతర, తక్కువ-స్థాయి మంట మరియు కడుపు  
 లైనింగ్‌కు నష్టం కలిగించడాన్ని సూచిస్తుంది, తరచుగా H. పైలోరీ  
 ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక పొట్టలో పుండ్లు  
 ఉన్నవారికి తరచుగా లక్షణాలు లేవు లేదా తేలికపాటి లక్షణాలు మాత్రమే  
 ఉంటాయి. లక్షణాలు అలసట మరియు రక్తహీనత కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
గమనిక: పొట్టలో పుండ్లు అనేది కడుపు లైనింగ్ యొక్క వాపును సూచిస్తుంది,  
అయితే యాంట్రల్ గ్యాస్ట్రిటిస్ అనేది చిన్న ప్రేగు ప్రవేశ ద్వారం దగ్గర  
ఉన్న కడుపు యొక్క దిగువ భాగమైన యాంట్రమ్ యొక్క వాపును కలిగి ఉంటుంది.  
  
గర్భధారణ సమయంలో పొట్టలో పుండ్లు సాధారణంగా వస్తాయని మీకు తెలుసా? గర్భధారణ  
సమయంలో హార్మోన్ల మరియు శారీరక మార్పుల కారణంగా గ్యాస్ట్రిటిస్ అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. పెరుగుతున్న గర్భాశయం ద్వారా కడుపుపై ఒత్తిడి కూడా పొట్టలో  
పుండ్లు యొక్క లక్షణాలను పెంచుతుంది. ప్రెగ్నెన్సీ కేర్ ఎసెన్షియల్‌ల యొక్క  
మా అద్భుతమైన సేకరణను అన్వేషించండి మరియు గర్భధారణ యొక్క అందమైన  
ప్రయాణాన్ని స్వీకరించండి. ఇప్పుడే కొనండి గ్యాస్ట్రిటిస్ కారణాలు  
  
ఎ. ప్రధాన కారణాలు మరియు ప్రమాద కారకాలు ఇన్ఫెక్షియస్ ఏజెంట్లు ముఖ్యంగా  
హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ, మరియు NSAIDలు పొట్టలో పుండ్లు ఉన్నవారిలో ఎక్కువ  
మందికి బాధ్యత వహిస్తాయి:  
  
1. H.Pylori-అనుబంధ పొట్టలో పుండ్లు H.pylori పొట్టలో పుండ్లు  
 గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణాలలో ఒకటి. కడుపులో  
 హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ (H. పైలోరీ) బాక్టీరియా ఉండటం వల్ల ఇది  
 సంభవిస్తుంది, ఇది కడుపు లైనింగ్‌కు సోకుతుంది మరియు మంటను  
 కలిగిస్తుంది. ఇది తరచుగా కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీటి ద్వారా  
 సంక్రమిస్తుంది.  
  
2. నాన్‌స్టెరాయిడల్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు) ఆస్పిరిన్,  
 ఇబుప్రోఫెన్ లేదా న్యాప్రోక్సెన్ వంటి NSAIDలను తరచుగా లేదా  
 దీర్ఘకాలికంగా ఉపయోగించడం వల్ల కడుపు లైనింగ్‌పై చికాకు కలిగిస్తుంది,  
 ఇది ఎరోసివ్ గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణమవుతుంది. ఈ మందులు కడుపు యొక్క  
 రక్షిత విధానాలకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి, ఇది వాపుకు దారితీస్తుంది.  
  
పెయిన్‌కిల్లర్స్‌ను ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల ప్రోస్టాగ్లాండిన్  
హార్మోన్ల నియంత్రణపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ కడుపు  
శ్లేష్మం మరియు గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్‌ను తటస్తం చేసే పదార్థాలను  
నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. తగినంత ప్రోస్టాగ్లాండిన్ లేకుండా, కడుపు గోడ  
యాసిడ్ నుండి రక్షణను కోల్పోతుంది.  
  
గమనిక: స్టెరాయిడ్స్‌తో పెయిన్‌కిల్లర్స్‌ని కలిపి ఉపయోగించడం వల్ల  
గ్యాస్ట్రిక్ లైనింగ్‌పై హానికరమైన ప్రభావాలను మరింత దిగజార్చవచ్చు.  
  
బి. ఇతర కారణాలు మరియు ప్రమాద కారకాలు కింది కారకాలు కూడా పొట్టలో పుండ్లు  
ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తాయి. దీర్ఘకాలిక పొట్టలో పుండ్లు అనేది ఈ అనేక  
కారకాలకు పదేపదే లేదా నిరంతరం బహిర్గతం కావడం వల్ల అభివృద్ధి చెందే  
పరిస్థితి.  
  
వైరస్: ఎంట్రోవైరస్, ఎప్స్టీన్-బార్ వైరస్ వంటి వైరస్లు వైరల్  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణమవుతాయి.  
  
పరాన్నజీవి అంటువ్యాధులు: క్రిప్టోస్పోరిడియం వంటి పరాన్నజీవులు కూడా  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణమవుతాయి.  
  
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు: కాన్డిడియాసిస్ వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణంగా బలహీనమైన  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ కలిగిన వ్యక్తులలో సంభవిస్తాయి.  
  
ఆల్కహాల్: ఎక్కువసేపు లేదా ఎక్కువసేపు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలోని  
పొరలు చికాకు కలిగిస్తాయి మరియు దెబ్బతింటాయి, దీని వలన వ్యక్తులు ఆల్కహాల్  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.  
  
ధూమపానం: పొట్టలో పుండ్లు వచ్చే ప్రమాద కారకంగా ధూమపానం గుర్తించబడింది.  
ఇది కడుపు యొక్క రక్షిత పొరను బలహీనపరుస్తుంది మరియు వైద్యం ప్రక్రియను  
దెబ్బతీస్తుంది, వాపు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
మా ధూమపానం మానేయడంలో మీకు సహాయం చేద్దాం. ఇప్పుడు వయసును అన్వేషించండి:  
పొట్టలో పుండ్లు ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు, కానీ ప్రమాదం  
వయస్సుతో పాటు పెరుగుతుంది. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ, దీర్ఘకాలం పాటు  
మందులు వాడటం మరియు హెచ్.పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క అధిక సంభావ్యత వంటి  
కారణాల వల్ల వృద్ధులకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉండవచ్చు.  
  
ఒత్తిడి: ఒత్తిడి స్వయంగా గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు నేరుగా కారణం కానప్పటికీ, ఇది  
లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు పరిస్థితిని అభివృద్ధి చేసే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కడుపు ఆమ్లం ఉత్పత్తిని  
ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క సాధారణ పనితీరుకు అంతరాయం  
కలిగిస్తుంది.  
  
ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్: కొన్ని సందర్భాల్లో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటున  
కడుపు లైనింగ్ కణాలపై దాడి చేస్తుంది, ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు  
దారి తీస్తుంది. ఈ రకమైన పొట్టలో పుండ్లు తక్కువ సాధారణం కానీ  
దీర్ఘకాలికంగా మరియు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.  
  
దైహిక పరిస్థితులు: కొన్ని దైహిక వ్యాధులు కూడా గ్యాస్ట్రిటిస్ అభివృద్ధికి  
దోహదం చేస్తాయి. వాటిలో కొన్ని క్రింద చర్చించబడ్డాయి: క్రోన్'స్ వ్యాధి  
(ఒక రకమైన తాపజనక ప్రేగు వ్యాధి) వాస్కులైటిస్ (రక్తనాళాల వాపు)  
సార్కోయిడోసిస్ (తాపజనక కణాల పెరుగుదల) ఇస్కీమియా (రక్త ప్రవాహం తగ్గడం)  
  
బైల్ రిఫ్లక్స్: చిన్న ప్రేగు నుండి పిత్తం తిరిగి కడుపులోకి  
ప్రవహించినప్పుడు, అది కడుపు లైనింగ్‌ను చికాకుపెడుతుంది మరియు మంటను  
కలిగిస్తుంది, ఇది గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కారణమవుతుంది.  
  
రేడియేషన్ థెరపీ: క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం రేడియేషన్ థెరపీ సమయంలో అధిక  
మోతాదులో రేడియేషన్‌కు గురికావడం వల్ల పొట్టలో పుండ్లు ఏర్పడవచ్చు.  
రేడియేషన్ కడుపు లైనింగ్ యొక్క కణాలను దెబ్బతీస్తుంది, ఇది వాపు మరియు  
అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది.  
  
ఊబకాయం: ఊబకాయం గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు ప్రత్యక్ష ప్రమాద కారకంగా  
పరిగణించబడనప్పటికీ, ఇది ఇప్పటికీ దాని అభివృద్ధిలో పరోక్ష పాత్ర  
పోషిస్తుంది. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, పెరిగిన కడుపు ఒత్తిడి మరియు అనారోగ్యకరమైన  
ఆహార ఎంపికలు వంటి ఊబకాయం సంబంధిత కారకాలు కడుపు లైనింగ్‌ను చికాకు  
పెట్టగలవు మరియు పొట్టలో పుండ్లు యొక్క లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.  
  
గ్యాస్ట్రిటిస్ మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ మధ్య తేడా మీకు తెలుసా?  
గ్యాస్ట్రిటిస్ అనేది కడుపులో మంట, ఇది ఎక్కువగా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చేది  
కాదు. అయితే, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అనేది కడుపు మరియు ప్రేగుల యొక్క వాపు,  
ఇది ప్రధానంగా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ గురించి  
మరింత చదవండి. గ్యాస్ట్రిటిస్ నిర్ధారణ మీ వైద్యుడు మీరు తీసుకుంటున్న  
ఏవైనా మందులు మరియు మీ కుటుంబ చరిత్రతో సహా సమగ్ర వైద్య చరిత్రను  
తీసుకుంటారు. దీని తర్వాత శారీరక పరీక్ష ఉంటుంది.  
  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌ను నిర్ధారించడానికి, వైద్యులు సాధారణంగా ఈ క్రింది పరీక్షల  
కలయికను ఉపయోగిస్తారు:  
  
1. ఎసోఫాగియల్ pH పరీక్ష ఈ పరీక్ష కడుపు ఆమ్లం ఆహార పైపు ద్వారా ఎంత  
 కడుపులోకి ప్రవేశిస్తుంది మరియు కడుపులో ఎంతకాలం ఉంటుందో తనిఖీ చేయడం  
 ద్వారా కడుపు ఆమ్లాన్ని కొలవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు CBC - ఈ పరీక్ష వాపు లేదా ఇన్ఫెక్షన్‌ని సూచించే తెల్ల  
 రక్త కణాల అధిక స్థాయిలను తనిఖీ చేస్తుంది. పరీక్ష రక్తహీనత లేదా  
 తక్కువ ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య, రక్త నష్టానికి సూచిక, ఇది పొట్టలో  
 పుండ్లుతో ముడిపడి ఉంటుంది.  
  
మల పరీక్ష- ఇది హెచ్.పైలోరీ లేదా ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం తనిఖీ చేస్తుంది.  
దీర్ఘకాలిక విరేచనాలకు కారణమయ్యే ఇతర ఇన్ఫెక్షన్‌లను మినహాయించడంలో కూడా  
ఇది ఉపయోగపడుతుంది.  
  
H. పైలోరీ బ్రీత్ టెస్ట్- ఈ పరీక్షలో, మింగడానికి మీకు ప్రత్యేక పరిష్కారం  
ఇవ్వబడింది. హెచ్‌పైలోరీ బ్యాక్టీరియా గట్‌లో ఉన్నట్లయితే, మీ శ్వాసలో  
గ్యాస్ ఉప ఉత్పత్తులు విడుదల చేయబడతాయి మరియు గుర్తించబడతాయి.  
  
హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ యాంటీబాడీస్ ప్యానెల్ (IgA, IgG & IgM) పరీక్ష - H.  
పైలోరీ సంక్రమణకు వ్యతిరేకంగా IgA, IgG మరియు IgM ప్రతిరోధకాల ఉనికిని  
గుర్తించడానికి ఈ పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఎగువ ఎండోస్కోపీ- ఈ ప్రక్రియలో, అన్నవాహిక, కడుపు  
 మరియు చిన్న ప్రేగు యొక్క లైనింగ్‌ను పరిశీలించడానికి ఒక చిన్న  
 సౌకర్యవంతమైన ట్యూబ్ (ఎండోస్కోప్ అని పిలుస్తారు) గొంతులోకి  
 చొప్పించబడుతుంది.  
  
బేరియం స్వాలో టెస్ట్ (ఎసోఫాగ్రామ్): ఈ ప్రక్రియలో, మీరు ద్రవ బేరియం  
మిశ్రమాన్ని త్రాగాలి. ఛాతీ మరియు పొత్తికడుపు పైభాగంలో ఒక ఎక్స్-రే  
అప్పుడు శారీరకంగా అధికంగా మద్యపానం లేదా కడుపు లేదా అన్నవాహికలో ఏదైనా ఇతర  
అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
4. జీవాణుపరీక్ష: తదుపరి పరీక్ష మరియు విశ్లేషణ కోసం కడుపు లోపలి నుండి ఒక  
 చిన్న కణజాలం తొలగించబడుతుంది. ప్రముఖులు దీపికా శాంసన్ హిందీ టీవీ  
 సోప్ నటుడు, దీపికా శాంసన్ ఒకసారి తన వెన్నునొప్పి అనుభవాన్ని  
 పంచుకున్నారు, ఇది తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు ఏర్పడింది. లేడీ గాగా,  
 ప్రముఖ గాయని మరియు నటి, లేడీ గాగా 2013లో గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క  
 తీవ్రమైన కేసు కారణంగా అనేక పర్యటన తేదీలను రద్దు చేయాల్సి వచ్చిందని  
 వెల్లడించింది. సడలింపు పద్ధతుల సహాయంతో ఆమె పరిస్థితి మెరుగుపడింది.  
 గ్యాస్ట్రిటిస్ నివారణ  
  
పొట్టలో పుండ్లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పూర్తిగా తొలగించడం సాధ్యం కానప్పటికీ,  
దాన్ని తగ్గించడానికి మీరు తీసుకోగల చర్యలు ఉన్నాయి. గ్యాస్ట్రిటిస్‌ను  
నివారించడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
1. ఆహారంలో మార్పులు చేయండి శుభ్రమైన, సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం  
 మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు రోగనిరోధక శక్తికి మూలస్తంభం మరియు పొట్టలో  
 పుండ్లు నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అదే సమయంలో, మీ లక్షణాలను మరింత  
 దిగజార్చేలా కనిపించే నిర్దిష్ట ఆహారాలు లేదా పానీయాలను గుర్తించడం  
 మరియు నివారించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఫ్లేవనాయిడ్ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ అధికంగా  
ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు మరియు పానీయాలు B విటమిన్లు, కాల్షియం మరియు బాదం,  
తృణధాన్యాలు, ఆకు కూరలు మరియు లీన్ మాంసాలు వంటి ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే  
ఆహారాలు తీసుకోండి. ఆలివ్ ఆయిల్, నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన వంట నూనెలు రోజూ  
6 నుండి 8 గ్లాసుల ఫిల్టర్ చేసిన నీరు  
  
తెల్ల రొట్టెలు, పాస్తాలు, చక్కెర మొదలైన శుద్ధి చేసిన ఆహారాలను  
నివారించండి లేదా పరిమితం చేయండి. శుద్ధి చేసిన తెల్లని చక్కెర మరియు  
కేకులు, మఫిన్‌లు, కుకీలు మొదలైన చక్కెర-కలిగిన వస్తువులు. కాఫీ, ఆల్కహాల్  
మరియు కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్ వంటి కడుపులో చికాకు కలిగించేవి. అధిక యాసిడ్  
ఉత్పత్తిని నివారించడానికి మరియు జీర్ణక్రియపై ఒత్తిడిని నివారించడానికి  
అతిగా తినడం.  
  
2. NSAIDల మితిమీరిన వినియోగాన్ని నివారించండి సాధారణంగా నొప్పి నివారణకు  
 ఉపయోగించే NSAIDల యొక్క అధిక మరియు దీర్ఘకాల వినియోగం, పొట్టలో పుండ్లు  
 వచ్చినప్పుడు ప్రధాన అపరాధి. NSAIDలను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు ఆరోగ్య  
 సంరక్షణ నిపుణుల సూచనలకు కట్టుబడి ఉండటం, వైద్య పర్యవేక్షణ లేకుండా  
 దీర్ఘకాలిక వినియోగాన్ని నివారించడం మరియు అందుబాటులో ఉన్నప్పుడల్లా  
 ప్రత్యామ్నాయ నొప్పి నిర్వహణ పద్ధతులను పరిగణించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
3. కలుషిత ఆహారం మరియు నీటి నుండి H. పైలోరీ సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించండి, మంచి చేతి పరిశుభ్రతను పాటించండి, ఆహారాన్ని నిర్వహించే  
 ముందు, బాత్రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత మరియు సంభావ్య కలుషితమైన  
 ఉపరితలాలను సంప్రదించిన తర్వాత చేతులు కడుక్కోండి. మాంసాన్ని పూర్తిగా  
 ఉడికించాలి, క్రాస్-కాలుష్యాన్ని నివారించండి మరియు పాడైపోయే ఆహారాన్ని  
 వెంటనే శీతలీకరించండి. సురక్షితమైన, శుభ్రమైన నీటిని త్రాగండి మరియు  
 పచ్చి లేదా తక్కువ ఉడికించిన ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా ఉండండి.  
  
4. ధూమపానం మానేయండి. నిష్క్రమించడానికి కౌన్సెలింగ్, నికోటిన్  
 రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ మరియు బిహేవియరల్ థెరపీల వంటి సహాయక చర్యలను  
 వెతకండి.  
  
మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని అన్వేషించండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
5. ఆల్కహాల్‌ను పరిమితం చేయండి లేదా మానుకోండి అధికంగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం  
 వల్ల పొట్ట లైనింగ్‌లో చికాకు మరియు వాపు వస్తుంది. అతిగా మద్యపానానికి  
 దూరంగా ఉండటం ముఖ్యం. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మితంగా పాటించాలి.  
 పురుషులు వారి మద్యపానాన్ని రోజుకు గరిష్టంగా రెండు పానీయాలకు పరిమితం  
 చేయాలి, మహిళలు మరియు వృద్ధులు రోజుకు ఒక పానీయం మించకూడదు.  
 అయినప్పటికీ, మద్యపానానికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండడాన్ని పరిగణనలోకి  
 తీసుకోవడం మంచిది, ముఖ్యంగా కాలేయ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే.  
  
6. ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించండి దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి పొట్టలో  
 పుండ్లు వ్యాధి లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వైద్యం  
 ఆలస్యం చేస్తుంది. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు, ధ్యానం, యోగా మరియు  
 సంపూర్ణత-ఆధారిత ఒత్తిడి తగ్గింపు వంటి పద్ధతులు ఒత్తిడి స్థాయిలను  
 నిర్వహించడంలో మరియు విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి.  
 ఆనందాన్ని కలిగించే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం మరియు మంచి స్వీయ-సంరక్షణ  
 అలవాట్లను అభ్యసించడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడి-ప్రేరిత పొట్టలో పుండ్లు నిర్వహించడానికి కొన్ని  
సడలింపు పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. ఇక్కడ చదవండి చిన్న భోజనం తినడం వల్ల  
పొట్టలో పుండ్లు పడకుండా ఉండవచ్చని మీకు తెలుసా? అవును, రోజంతా చిన్నపాటి,  
తరచుగా భోజనం చేయడం వల్ల పొట్టలో పుండ్లు ఏర్పడటంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి  
రెండు నుండి నాలుగు గంటలకు తినాలని, అల్పాహారం మానేయడం మరియు నిద్రవేళకు  
కనీసం మూడు గంటల ముందు చివరి భోజనం ముగించాలని సిఫార్సు చేయబడింది.  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయండి మరియు వ్యత్యాసాన్ని  
అనుభవించండి! డాక్టర్ సందర్శించడానికి ఈ వీడియో చూడండి  
  
మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను ముఖ్యంగా వారానికి రెండు సార్లు కంటే  
ఎక్కువసార్లు లేదా క్రమ పద్ధతిలో అనుభవిస్తే మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి: తీవ్రతరం లేదా కుడి పొత్తి కడుపు నొప్పి ఆకస్మిక ఛాతీ నొప్పి  
వీపు, మెడ, భుజం లేదా చేతికి వ్యాపించడం తరచుగా వాంతులు మలం లేదా వాంతిలో  
రక్తం బలహీనత, లేదా మైకము వివరించలేని బరువు తగ్గడం జ్వరం, లేదా లక్షణాలు  
లేదా కొత్త లక్షణాల తీవ్రతరం.  
  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌ను నిర్వహించడంలో సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్  
  
ఒక సాధారణ వైద్యుడు మొదట్లో మీ లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు మరియు ప్రత్యేక  
సంరక్షణ కోసం మిమ్మల్ని అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడు లేదా  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్‌కు సూచించవచ్చు.  
  
ఒక అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడు మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పొట్టలో పుండ్లు  
వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది,  
జీర్ణశయాంతర ప్రేగు మరియు సంబంధిత అవయవాలకు నిపుణుల సంరక్షణను అందించవచ్చు.  
  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్  
బుక్ చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. గ్యాస్ట్రిటిస్ చికిత్సను ఇప్పుడు  
సంప్రదించండి పొట్టలో పుండ్లు యొక్క చికిత్స పరిస్థితి యొక్క అంతర్లీన  
కారణం మరియు తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. NSAIDల దీర్ఘకాలిక వినియోగం, అధిక  
ఆల్కహాల్ వినియోగం లేదా H. పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి తీవ్రమైన పొట్టలో  
పుండ్లు రావడానికి గల కారణాలను గుర్తించడం ద్వారా చికిత్స ప్రారంభమవుతుంది.  
కింది మందులు మరియు సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా గ్యాస్ట్రిటిస్ నిర్వహణకు  
సూచించబడతాయి:  
  
ఎ. మందులు 1. యాంటీబయాటిక్స్: ఇన్ఫెక్షన్ హెచ్.పైలోరీ వంటి పొట్టలో పుండ్లు  
కలిగించినట్లయితే, క్లారిథ్రోమైసిన్ అమోక్సిసిలిన్ మెట్రోనిడాజోల్ అనే  
బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి క్రింది యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడవచ్చు.  
  
2. ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్ (PPI): ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్స్ (PPIలు)  
 గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా పొట్టలో పుండ్లు  
 యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలు:  
 Esomeprazole Lansoprazole Omeprazole Pantoprazole Rabeprazole  
  
గమనిక: వైద్యులు సాధారణంగా H. పైలోరీ-సంబంధిత పొట్టలో పుండ్లు మరియు  
అల్సర్‌లకు చికిత్స చేయడానికి "ట్రిపుల్ థెరపీ"ని ఉపయోగిస్తారు. ఈ  
చికిత్సలో ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్ మరియు రెండు యాంటీబయాటిక్స్ కలయిక  
ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో, ట్రిపుల్ థెరపీ విజయవంతంగా సంక్రమణను  
తొలగిస్తుంది. అదనపు చికిత్స అవసరమైతే, వైద్యులు సాధారణంగా క్వాడ్ థెరపీని  
సిఫార్సు చేస్తారు. ఇందులో ఒక PPI మరియు మూడు విభిన్న యాంటీబయాటిక్స్  
ఉంటాయి.  
  
4. యాంటాసిడ్లు: యాంటాసిడ్లు మీ కడుపులో ఇప్పటికే ఉన్న ఆమ్లాన్ని  
 తటస్థీకరిస్తాయి. ఇది గుండెల్లో మంట లేదా అజీర్ణం నుండి ఉపశమనం  
 పొందవచ్చు కానీ పుండుకు చికిత్స చేయదు. కొన్ని యాంటాసిడ్‌లు ఉన్నాయి:  
 అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్ మెగ్నీషియం హైడ్రాక్సైడ్ కాల్షియం కార్బోనేట్  
 సోడియం బైకార్బోనేట్  
  
5. హిస్టామిన్-2 (H2) బ్లాకర్స్: H2 బ్లాకర్స్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని  
 తగ్గిస్తాయి. ఇవి సాధారణంగా లక్షణాలను తగ్గించడంలో యాంటాసిడ్‌ల కంటే  
 మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి మరియు చాలా మంది వ్యక్తులు వాటిని చాలా  
 సౌకర్యవంతంగా భావిస్తారు. H2 బ్లాకర్స్: సిమెటిడిన్ రానిటిడిన్  
 నిజాటిడిన్ ఫామోటిడిన్  
  
గమనిక: వైద్యులు సుక్రాల్‌ఫేట్‌ను కూడా సూచించవచ్చు, ఇది కడుపు లైనింగ్‌ను  
పూయడానికి మరియు కడుపు పూతల చికిత్సకు సహాయపడుతుంది.  
  
ఒకే క్లిక్‌తో మందుల కోసం ఆర్డర్ చేయండి. ఇప్పుడే కొనండి  
  
B. న్యూట్రిషన్ మరియు డైటరీ సప్లిమెంట్స్ న్యూట్రిషన్ మరియు డైట్  
గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క మెడికల్ మేనేజ్‌మెంట్‌తో కలిసి ఉంటాయి. కింది  
సప్లిమెంట్లను జీర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా సూచించవచ్చు:  
  
1. ప్రోబయోటిక్స్: అధిక-నాణ్యత ప్రోబయోటిక్ సప్లిమెంట్లు మరియు పెరుగు  
 లేదా కేఫీర్ వంటి ఆహారాలు గట్ ఫ్లోరా యొక్క సహజ సమతుల్యతను  
 పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడే ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటాయి.  
 అవి మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన కడుపు లైనింగ్‌ను  
 ప్రోత్సహించవచ్చు.  
  
మా ప్రీబయోటిక్స్ మరియు ప్రోబయోటిక్స్ సప్లిమెంట్ పరిధిని చూడండి. ఇక్కడ  
అన్వేషించండి  
  
2. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు: ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు శోథ నిరోధక  
 లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు కడుపులో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
 ఇవి సాధారణంగా సాల్మన్, మాకేరెల్ మరియు సార్డినెస్ వంటి కొవ్వు చేపలలో  
 కనిపిస్తాయి. మీరు చేప నూనె లేదా ఆల్గే ఆధారిత ఒమేగా-3 సప్లిమెంట్‌ను  
 కూడా తీసుకోవచ్చు.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి ఒమేగా మరియు ఫిష్ ఆయిల్ సప్లిమెంట్లను షాపింగ్ చేయండి  
ఇప్పుడే మీ కార్ట్‌ను నింపండి  
  
3. విటమిన్ సి: విటమిన్ సి అనేది యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది ఆక్సీకరణ నష్టం  
 నుండి కడుపు లైనింగ్‌ను రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కణజాల  
 మరమ్మత్తులో కూడా పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ ఆహారంలో సిట్రస్ పండ్లు,  
 స్ట్రాబెర్రీలు, కివీ మరియు బెల్ పెప్పర్స్ వంటి విటమిన్ సి అధికంగా  
 ఉండే ఆహారాలను చేర్చండి. అవసరమైతే, విటమిన్ సి సప్లిమెంట్ కూడా  
 తీసుకోవచ్చు.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి పోషకాహార సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే కొనండి  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు గృహ సంరక్షణ ఇక్కడ కొన్ని ఇంటి నివారణలు గ్యాస్ట్రిటిస్  
లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
అల్లం (అడ్రాక్): అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి  
కడుపులో చికాకు మరియు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అల్లం టీ, అల్లం ఆలే  
లేదా మీ భోజనానికి తాజా అల్లం జోడించడం వంటి వివిధ రూపాల్లో దీనిని  
తీసుకోవచ్చు.  
  
పిప్పరమింట్ (పుదీనా): పిప్పరమెంటు కడుపుపై ఓదార్పు ప్రభావాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది మరియు పొట్టలో పుదీనా లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
పిప్పరమెంటు టీని త్రాగండి లేదా పిప్పరమెంటు క్యాండీలను పీల్చుకోండి, కానీ  
మీకు గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD) ఉంటే జాగ్రత్తగా  
ఉండండి, ఎందుకంటే పిప్పరమెంటు కొంతమంది వ్యక్తులలో లక్షణాలను మరింత  
తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
చమోమిలే టీ: చమోమిలేలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు శాంతపరిచే గుణాలు ఉన్నాయి,  
ఇవి జీర్ణక్రియలో అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కడుపుని  
శాంతపరచడానికి భోజనాల మధ్య చామంతి టీ తాగండి.  
  
అలోవెరా: కలబంద రసం మంటను తగ్గించడానికి మరియు కడుపు లైనింగ్ యొక్క  
వైద్యంను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. భోజనానికి ముందు కొద్ది మొత్తంలో  
కలబంద రసం (సుమారు 1/4 కప్పు) త్రాగండి.  
  
వెల్లుల్లి (లెహ్సున్): వెల్లుల్లిలో హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ పెరుగుదలను  
నిరోధించే యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. పొట్టలో పుండ్లు యొక్క  
లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి పచ్చి పిండిచేసిన వెల్లుల్లిని  
తీసుకోవడం మరొక మంచి ఎంపిక.  
  
లైకోరైస్ (ములేతి): ఇది మీ కడుపు లైనింగ్‌ను రక్షిస్తుంది మరియు అల్సర్  
ఏర్పడటం లేదా పొట్టలో పుండ్లు వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.  
  
జీలకర్ర (జీరా) నీరు: ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్  
లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది గ్యాస్ట్రిటిస్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
బ్రోకలీ: ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు గ్యాస్ట్రిటిస్  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
పసుపు (హల్ది): పసుపులో కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది  
హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ పెరుగుదలను కూడా నిరోధిస్తుంది.  
  
బ్లాక్ సీడ్ ఆయిల్: ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
గుణాలు ఉన్నాయి, ఇది పొట్టలో మంటను తగ్గించడంలో మరియు గ్యాస్ట్రిటిస్‌ను  
నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
గమనిక: గుర్తుంచుకోండి, ఈ గృహ సంరక్షణ నివారణలు కొంత ఉపశమనాన్ని అందించగలవు  
కానీ అవి వృత్తిపరమైన వైద్య సలహాలను భర్తీ చేయవు. గ్యాస్ట్రిటిస్ యొక్క  
సమస్యలు  
  
తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు సాధారణంగా ఎటువంటి తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక  
ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగించవు. అయితే, ఇది తరచుగా జరిగితే, గమనించకుండా  
వదిలేసి, దీర్ఘకాలికంగా మారితే, ఇది దారితీయవచ్చు: పెప్టిక్ అల్సర్స్:  
పొట్టలో పుండ్లు కడుపు లైనింగ్ లేదా చిన్న ప్రేగు ఎగువ భాగంలో ఓపెన్  
పుండ్లు ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది, దీనిని పెప్టిక్ అల్సర్ అని  
పిలుస్తారు.  
  
అట్రోఫిక్ పొట్టలో పుండ్లు: H. పైలోరీ గ్యాస్ట్రిటిస్ మరియు ఆటో ఇమ్యూన్  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో సహా దీర్ఘకాలిక పొట్టలో పుండ్లు అట్రోఫిక్  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌గా మారవచ్చు. ఈ స్థితిలో, కొనసాగుతున్న వాపు యాసిడ్ మరియు  
ఎంజైమ్‌లను ఉత్పత్తి చేసే కడుపు గ్రంధుల నాశనానికి దారితీస్తుంది.  
  
ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా: పొట్టలో పుండ్లు కారణంగా పొట్ట నుండి దీర్ఘకాలిక  
రక్తస్రావం ఐరన్ లోపం అనీమియాకు కారణమవుతుంది, ఇక్కడ ఐరన్ స్థాయిలు  
సరిపోకపోవడం వల్ల ఎర్ర రక్త కణాలు లేదా హిమోగ్లోబిన్ తగ్గుతుంది.  
  
విటమిన్ B12 లోపం: ఆటో ఇమ్యూన్ గ్యాస్ట్రిటిస్, ఒక రకమైన పొట్టలో పుండ్లు,  
విటమిన్ B12 లోపానికి దారితీస్తుంది, రోగనిరోధక వ్యవస్థ విటమిన్ B12 శోషణకు  
అవసరమైన ప్రోటీన్ అయిన అంతర్గత కారకాలను ఉత్పత్తి చేసే కణాలపై పొరపాటున  
దాడి చేస్తుంది.  
  
ఇతర విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల లోపం: అట్రోఫిక్ ఆటో ఇమ్యూన్ గ్యాస్ట్రిటిస్  
విటమిన్లు సి, డి మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్, అలాగే జింక్, మెగ్నీషియం మరియు  
కాల్షియం వంటి ఖనిజాలలో లోపాలకు దారితీస్తుంది.  
  
గ్యాస్ట్రిక్ రక్తస్రావం: కడుపు లైనింగ్‌లో తీవ్రమైన మంట మరియు కోత కారణంగా  
జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం జరుగుతుంది, ఇది వాంతి లేదా ముదురు మలంలో రక్తం  
ఉనికికి దారితీస్తుంది.  
  
గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి (GERD): గ్యాస్ట్రిటిస్ GERD  
అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది, కడుపు ఆమ్లం అన్నవాహికలోకి తిరిగి  
ప్రవహిస్తుంది, ఇది గుండెల్లో మంట మరియు ఇతర లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
  
గ్యాస్ట్రిక్ పాలిప్స్: ఇవి కడుపు యొక్క లైనింగ్‌పై ఏర్పడే కణాల యొక్క  
చిన్న ద్రవ్యరాశి. పొట్టలో పుండ్లు కడుపు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుందా? అవును, దీర్ఘకాలిక, చికిత్స చేయని పొట్టలో పుండ్లు, ముఖ్యంగా  
హెచ్.పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కడుపు (గ్యాస్ట్రిక్) క్యాన్సర్ వచ్చే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పొట్టలో పుండ్లు యొక్క క్రమమైన పర్యవేక్షణ మరియు  
సరైన చికిత్స ఈ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్‌ను  
సూచించే కొన్ని సాధారణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను మీరు తప్పక తెలుసుకోవాలి.  
ఇక్కడ చదవండి గ్యాస్ట్రిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు పొట్టలో పుండ్లు  
కోసం లాభదాయకంగా ఉండే కొన్ని పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
ఆక్యుపంక్చర్ అనేది శరీరంలోని నిర్దిష్ట బిందువులలోకి సన్నని సూదులను  
చొప్పించే సాంకేతికత. ఇది శరీరం యొక్క సహజ వైద్యం ప్రక్రియలను  
ప్రేరేపిస్తుందని మరియు శక్తి ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని నమ్ముతారు.  
కొన్ని అధ్యయనాలు ఆక్యుపంక్చర్ మంటను తగ్గించడానికి మరియు పొట్టలో పుండ్లు  
సంబంధిత లక్షణాల నుండి ఉపశమనం కలిగించవచ్చని సూచిస్తున్నాయి. జీర్ణ సంబంధిత  
రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడంలో అనుభవం ఉన్న అర్హత కలిగిన ఆక్యుపంక్చర్  
నిపుణుడిని సంప్రదించండి. గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో జీవించడం  
  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది, కానీ సరైన నిర్వహణ మరియు  
జీవనశైలి సర్దుబాట్లతో, మీరు పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చు.  
గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో జీవించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత యొక్క సిఫార్సులను అనుసరించండి: మీ నిర్దిష్ట  
అవసరాలకు సరిపోయే చికిత్స ప్రణాళికను అభివృద్ధి చేయడానికి మీ ఆరోగ్య  
సంరక్షణ ప్రదాతతో సన్నిహితంగా పని చేయడం ముఖ్యం. మందుల వాడకం, జీవనశైలి  
మార్పులు మరియు ఆహార సిఫార్సుల గురించి వారి సలహాలను అనుసరించండి.  
  
సూచించిన మందులను తీసుకోండి: మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత కడుపులో యాసిడ్  
ఉత్పత్తిని తగ్గించడానికి, యాసిడ్‌ను తటస్థీకరించడానికి లేదా ఏదైనా  
అంతర్లీన సంక్రమణకు చికిత్స చేయడానికి మందులను సూచించవచ్చు. సూచించిన  
విధంగా ఈ మందులను తీసుకోండి మరియు ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు లేదా ఆందోళనలను మీ  
ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతకి నివేదించండి.  
  
హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడానికి రోజంతా నీరు పుష్కలంగా  
త్రాగండి. కార్బోనేటేడ్ పానీయాల అధిక వినియోగాన్ని నివారించండి, ఎందుకంటే  
అవి కడుపులో యాసిడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి మరియు లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తాయి.  
  
భాగ నియంత్రణను ప్రాక్టీస్ చేయండి: అతిగా తినడం వల్ల మీ కడుపుపై అదనపు భారం  
పడుతుంది మరియు పొట్టలో పుండ్లు వ్యాధి లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం  
చేస్తుంది. చిన్న భాగాలలో తినండి మరియు రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినడం  
మానుకోండి.  
  
తగినంత నిద్ర పొందండి: స్థిరమైన నిద్ర షెడ్యూల్ కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి  
మరియు మీరు తగినంత నాణ్యమైన నిద్ర పొందుతున్నారని నిర్ధారించుకోండి. నిద్ర  
లేమి మరియు క్రమరహిత నిద్ర విధానాలు ఒత్తిడికి దోహదం చేస్తాయి మరియు  
లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి.  
  
లక్షణాల డైరీని ఉంచండి: మీ లక్షణాలు, ఆహార ట్రిగ్గర్‌లు మరియు మీరు గమనించే  
ఏవైనా నమూనాలను ట్రాక్ చేయడానికి జర్నల్‌ను ఉంచడాన్ని పరిగణించండి. ఇది  
నిర్దిష్ట ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడంలో మరియు మీ ఆహారం మరియు జీవనశైలి  
గురించి సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
మద్దతు కోసం చేరుకోండి: గ్యాస్ట్రిటిస్‌తో జీవించడం శారీరకంగా మరియు  
మానసికంగా సవాలుగా ఉంటుంది. అవగాహన, ప్రోత్సాహం మరియు సలహాలను అందించగల  
స్నేహితులు, కుటుంబం లేదా మద్దతు సమూహాల నుండి మద్దతును కోరండి.  
  
పొట్టలో పుండ్లు-స్నేహపూర్వక ఆహారాన్ని స్వీకరించండి: మీ లక్షణాలను  
ప్రేరేపించే లేదా మరింత దిగజార్చే ఆహారాలను నివారించండి.  
  
మీ ఆహారంలో ఆహారాన్ని చేర్చండి: తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు మరియు  
బీన్స్ వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారం, చేపలు, సన్నని మాంసాలు మరియు కూరగాయలు వంటి  
తక్కువ కొవ్వు ఆహారం, కూరగాయలు మరియు బీన్స్ వంటి తక్కువ ఆమ్ల ఆహారం,  
ప్రోబయోటిక్ ఆహారం కొంబుచా, పెరుగు మొదలైనవి. నాన్-కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు  
కెఫిన్ లేని పానీయాలు  
  
ఆహారాన్ని నివారించండి: ఆల్కహాల్ కెఫీన్ వేయించిన ఆహారం స్పైసీ ఫుడ్ తీపి  
మరియు చక్కెర కలిగిన ఆహారం లేదా పానీయాలు ఆమ్ల ఆహారం లేదా పానీయాలు, ఆరెంజ్  
జ్యూస్ మరియు టొమాటో జ్యూస్ వంటి శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లు, వైట్  
బ్రెడ్ మరియు పాస్తా వంటి ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు, బేకన్, హామ్ మరియు హాట్  
డాగ్‌లు వంటివి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గ్యాస్ట్రిటిస్ నయం కావడానికి ఎంత  
సమయం పడుతుంది? నాకు గ్యాస్ట్రిటిస్ ఉంటే అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించడం  
సురక్షితమేనా? గ్యాస్ట్రిటిస్ కడుపు ఉబ్బరానికి దారితీస్తుందా?  
గ్యాస్ట్రిటిస్ అంటువ్యాధి? పొట్టలో పుండ్లు మరియు GERD ఒకటేనా? సూచనలు  
InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్  
క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-.  
గ్యాస్ట్రిటిస్: అవలోకనం. 2015 జూన్ 30 [2018 జూన్ 28న నవీకరించబడింది].  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Azer SA, Akhondi H. గ్యాస్ట్రిటిస్. [2022  
జూలై 4న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: Hunt RH, East JE, Lanas A, Malfertheiner P, Satsangi J,  
Scarpignato C, et al. కోవిడ్-19 మరియు జీర్ణకోశ వ్యాధి:  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ [ఇంటర్నెట్] కోసం చిక్కులు. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్  
మెడిసిన్; 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
Cardaropoli S, Rolfo A, Todros T. హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ మరియు గర్భధారణ  
సంబంధిత రుగ్మతలు [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2014  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: గ్యాస్ట్రిటిస్  
[ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
Safercare [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్  
క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-.  
గ్యాస్ట్రిటిస్: అవలోకనం. 2015 జూన్ 30 [2018 జూన్ 28న నవీకరించబడింది].  
దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: గ్యాస్ట్రిటిస్ & గ్యాస్ట్రోపతికి నిర్వచనం &  
వాస్తవాలు - Niddk [ఇంటర్నెట్]. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్  
సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
తీవ్రమైన పొట్టలో పుండ్లు [ఇంటర్నెట్] యొక్క లక్షణాలు. [ఉదహరించబడింది 2023  
మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Vakil N. కడుపు ఆమ్లం - జీర్ణ  
రుగ్మతలు [ఇంటర్నెట్] చికిత్స కోసం మందులు. MSD మాన్యువల్లు; 2023  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: MD(Ayu) DJVH.  
గ్యాస్ట్రిటిస్ కారణాలు, రకాలు, లక్షణాలు, నివారణ, ఇంటి నివారణలు  
[ఇంటర్నెట్]. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో  
ఉంది: సెంటర్ NN& R. నేచురోపతి చికిత్స గ్యాస్ట్రిటిస్ చికిత్సకు  
సమర్థవంతమైన మార్గం - నిర్వాణ ప్రకృతివైద్యం & రిట్రీట్ [ఇంటర్నెట్].  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వ్యాసాలు  
[ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
గ్యాస్ట్రిటిస్ & గ్యాస్ట్రోపతికి నిర్వచనం & వాస్తవాలు - Niddk  
[ఇంటర్నెట్]. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్;  
[ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. వీరి నుండి అందుబాటులో ఉంది: యాదవ్ SK, Sah  
AK, Jha RK, Sah P, Shah DK. పసుపు (కుర్కుమిన్) నివారణలు  
గ్యాస్ట్రోప్రొటెక్టివ్ చర్య [ఇంటర్నెట్]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్;  
2013 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Ayala G,  
Escobedo-Hinojosa WI, de la Cruz-Herrera CF, Romero I. హెలికోబాక్టర్  
పైలోరీ ఇన్ఫెక్షన్ [ఇంటర్నెట్] కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను అన్వేషించడం.  
US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2014 [ఉదహరించబడింది 2023 మే 18]. దీని  
నుండి అందుబాటులో ఉంది: MD(Ayu) DJVH. గ్యాస్ట్రిటిస్ కారణాలు, రకాలు,  
లక్షణాలు, నివారణ, ఇంటి నివారణలు [ఇంటర్నెట్]. 2021 [ఉదహరించబడింది 2023 మే  
18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: Yamamoto S, Watabe K, Takehara T.  
ఊబకాయం గ్యాస్ట్రిటిస్‌కు కొత్త ప్రమాద కారకంగా ఉందా? [అంతర్జాలం]. S.  
కర్గర్ AG; 2012 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 3]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
Rugge M, Sugano K, Sacchi D, Sbaraglia M, Malfertheiner P.  
గ్యాస్ట్రిటిస్: 2020లో నవీకరణ - గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీలో ప్రస్తుత చికిత్స  
ఎంపికలు [ఇంటర్నెట్]. స్ప్రింగర్ US; 2020 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 3].  
నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కడుపు ఫ్లూ మరియు పేగు ఫ్లూ అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అనేది కడుపు, చిన్న మరియు పెద్ద ప్రేగులతో  
సహా జీర్ణవ్యవస్థలో వాపు. ఇది వైరస్లు, బ్యాక్టీరియా, టాక్సిన్స్,  
పరాన్నజీవులు, కొన్ని రసాయనాలు మరియు మందుల వల్ల సంభవించవచ్చు, అయినప్పటికీ  
వైరస్లు ప్రధాన కారణం. .దీన్ని తరచుగా 'కడుపు లేదా పేగు ఫ్లూ' అని  
పిలుస్తారు, అయినప్పటికీ ఇది ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌ల వల్ల సంభవించదు.  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క విలక్షణమైన లక్షణాలలో నీటి విరేచనాలు, వాంతులు  
మరియు పొత్తికడుపు తిమ్మిర్లు ఉంటాయి. ఇది అంటువ్యాధి మరియు సోకిన వ్యక్తి  
నుండి సులభంగా వ్యాపిస్తుంది. ఇతరులకు దగ్గరి పరిచయం లేదా కలుషితమైన  
ఉపరితలాలను తాకడం ద్వారా. కలుషితమైన ఆహారం మరియు పానీయాల వినియోగం కూడా  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క సంక్రమణకు మూలంగా ఉంటుంది.  
  
ప్రాథమిక చేతి పరిశుభ్రత చర్యలు, కలుషితమైన ఉపరితలాలను త్వరగా క్రిమిసంహారక  
చేయడం మరియు కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీటిని నివారించడం ద్వారా  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క చాలా సందర్భాలలో నిరోధించవచ్చు. రోటవైరస్ వల్ల  
కలిగే గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ వారి జీవితంలో మొదటి సంవత్సరంలో పిల్లలకు  
టీకాలు వేయడం ద్వారా నిరోధించవచ్చు. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు సాధారణంగా  
ఇంట్లోనే ద్రవం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం ద్వారా శుభ్రమైన  
ఉడికించిన నీరు, ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ORS), కొబ్బరి నీరు,  
స్పష్టమైన సూప్‌లు మరియు తాజా పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం ద్వారా చికిత్స  
చేయవచ్చు. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణ సందర్భాలలో ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం . ముఖ్య  
వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి, కానీ పిల్లలలో  
ఎక్కువగా లింగం ప్రభావితమవుతుంది స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు)  
కడుపు చిన్న ప్రేగు (పెద్దప్రేగు) వ్యాప్తి తీవ్రమైన అపెండిసైటిస్  
అన్నవాహిక డైవర్టిక్యులిటిస్ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి పెప్టిక్ అల్సర్  
వ్యాధి ప్రేగు అవరోధం పికోలోమెంబ్రానిటిస్ పికోలోమెంబ్రానిటిస్  
పికోలోమెంబ్రానిటిస్ పికోలోమెంబ్రానిటిస్ మైక్రోసిస్టిటిస్ పెద్దప్రేగు శోథ  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ లాక్టోస్ అసహనం ఉదరకుహర వ్యాధి తీవ్రమైన HIV  
ఇన్ఫెక్షన్ కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ స్టూల్  
టెస్ట్ రక్త పరీక్ష: పూర్తి రక్త గణన (CBC) & సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్ మూత్ర  
పరీక్ష: బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) & క్రియేటినిన్ ఇమేజింగ్, UltrasCT  
స్కానింగ్ పరీక్షలు: & X కిరణాల చికిత్స శారీరక పరీక్ష & వైద్య చరిత్ర ద్రవ  
చికిత్స: నీరు, ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్, సెలైన్ సొల్యూషన్ & లాక్టేట్  
రింగర్స్ సొల్యూషన్. యాంటీబయాటిక్స్: మెట్రోనిడాజోల్, సెఫ్ట్రియాక్సోన్ &  
అజిత్రోమైసిన్ యాంటీమెటిక్స్: ఒండాన్‌సెట్రాన్ & మెటోక్లోప్రైమైడ్ యాంటీ  
డయేరియా మందులు: డైఫెనాక్సిలేట్ & అట్రోపిన్ నిపుణులు సాధారణ వైద్యుని  
సంప్రదించండి అంటు వ్యాధి నిపుణుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ లక్షణాలు  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అనేది ఒక తీవ్రమైన అనారోగ్యం, ఇది సాధారణంగా 1-2  
రోజుల మధ్య ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, కారకాన్ని బట్టి లక్షణాలు అభివృద్ధి  
చెందడానికి 1-3 రోజులు పట్టవచ్చు మరియు స్వల్ప అసౌకర్యం నుండి తీవ్రమైన  
నిర్జలీకరణం వరకు ఉండవచ్చు, ఇది ముఖ్యంగా పిల్లలలో ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
కారణంతో సంబంధం లేకుండా ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క విలక్షణమైన లక్షణాలు: విరేచనాలు  
వాంతులు వికారం కడుపు తిమ్మిరి కడుపు నొప్పి తలనొప్పి శరీరం నొప్పి చలి  
ఉబ్బరం ఆకలిని కోల్పోవడం  
  
బాక్టీరియా వల్ల కలిగే గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌లో బ్లడీ డయేరియా కూడా  
ఉంటుంది, దీనిని విరేచనాలు అంటారు. బ్యాక్టీరియా వల్ల పేగు గోడ దెబ్బతినడం  
వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. నిర్జలీకరణ సంకేతాలు మూత్ర విసర్జన తగ్గడం ముదురు  
రంగు మూత్రం పొడి చర్మం దాహం మైకము నిర్జలీకరణంగా అనిపిస్తుందా?  
నిర్జలీకరణానికి చికిత్స చేయడానికి క్రింది చిట్కాలను చదవండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
శిశువులు మరియు పసిబిడ్డలలో నిర్జలీకరణ సంకేతాలు వాంతులు సాధారణంగా చిన్న  
పిల్లలు మరియు శిశువులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి, ఇది తీవ్రమైన  
నిర్జలీకరణానికి కూడా దారితీస్తుంది. నిర్జలీకరణ సంకేతాలను గమనించడం చాలా  
ముఖ్యం: దాహం డ్రై డైపర్‌లు తక్కువ మూత్రవిసర్జన మూత్రవిసర్జన లేకపోవడం  
నోరు పొడిబారడం కన్నీళ్లు లేకపోవడం మగత శక్తి లేకపోవడం పల్లపు ఫాంటనెల్  
(శిశువు తల పైభాగంలో ఉండే మృదువైన మచ్చ) కన్నులు మరియు బుగ్గలు జ్వరం.  
  
మీ బిడ్డకు నిరంతర వాంతులు ఉంటే గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయాలను  
చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క కారణాలు  
  
1. ఇన్ఫెక్షియస్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే  
 అంటువ్యాధులు వైరల్, బ్యాక్టీరియా లేదా పరాన్నజీవి కావచ్చు.  
  
వైరస్‌లు: గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే అత్యంత సాధారణ వైరస్‌లు:  
నోరోవైరస్: ఇది అత్యంత సాధారణ కారణం మరియు వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు  
చాలా సందర్భాలలో బాధ్యత వహిస్తుంది. నర్సింగ్ హోమ్‌లు, పాఠశాలలు, సైనిక  
జనాభా, అథ్లెటిక్ బృందాలు మరియు క్రూయిజ్ షిప్‌లు వంటి క్లోజ్డ్  
కమ్యూనిటీలలో వ్యాప్తి చెందడానికి వైరస్ ఎక్కువగా బాధ్యత వహిస్తుంది.  
రోటావైరస్: చిన్నపిల్లలు మరియు శిశువులలో తీవ్రమైన వాంతికి వైరస్ ఎక్కువగా  
కారణమవుతుంది. పిల్లలు మరియు శిశువులలో రోటవైరస్ సంక్రమణ ఆసుపత్రిలో అవసరం  
కావచ్చు.  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే తక్కువ సాధారణ వైరస్‌లలో ఆస్ట్రోవైరస్  
మరియు అడెనోవైరస్ ఉన్నాయి.  
  
వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్  
చాలా అంటువ్యాధి. వైరస్‌లు సోకిన వ్యక్తి యొక్క వాంతి మరియు మలంలో ఉంటాయి  
మరియు మానవ శరీరం వెలుపల ఎక్కువ కాలం జీవించగలవు. ఇది దీని ద్వారా  
వ్యాపిస్తుంది: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి యొక్క వాంతి లేదా మలంతో ప్రత్యక్ష  
సంబంధం సోకిన వ్యక్తితో కరచాలనం చేయడం కలుషితమైన ఉపరితలాలు మరియు  
హ్యాండ్‌రైళ్లు, ఎలివేటర్ బటన్లు, పాత్రలు, తలుపులు మొదలైన వస్తువులను  
తాకడం. సోకిన వ్యక్తితో ఆహారం మరియు పానీయాలను పంచుకోవడం  
  
బాక్టీరియా: సాధారణం కానప్పటికీ, అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. అవి: క్యాంపిలోబాక్టర్: ఈ  
బ్యాక్టీరియా కలుషితమైన పాలు మరియు పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తుల ద్వారా  
వ్యాపిస్తుంది. స్టెఫిలోకాకస్: ఇది సాధారణంగా ఉడకని మాంసాలు, గుడ్లు మరియు  
పాల ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తుంది. E. coli: ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉడికించని  
గొడ్డు మాంసం, మరియు ఉతకని పండ్లు మరియు కూరగాయలలో ఉంటుంది. షిగెల్లా: ఈ  
బ్యాక్టీరియా సాధారణంగా పచ్చి ఆహారం మరియు స్విమ్మింగ్ పూల్స్ వంటి  
కలుషితమైన నీటిలో పెరుగుతుంది.  
  
బాక్టీరియల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? సరికాని నిల్వ మరియు  
ఆహారాన్ని అపరిశుభ్రంగా నిర్వహించడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది.  
బాక్టీరియల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చాలా త్వరగా వ్యాపిస్తుంది: కలుషితమైన  
ఆహారం మరియు పానీయాలు తినడం వల్ల సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలాన్ని నిర్వహించడం  
  
పరాన్నజీవి: పరాన్నజీవులు పెరగడానికి మరియు గుణించడానికి హోస్ట్ అవసరమయ్యే  
జీవిని సూచిస్తాయి. ఈ జీవులు సాధారణంగా రోగి యొక్క ప్రేగులలో నివసిస్తాయి.  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే పరాన్నజీవులు:  
ఎంటమీబా హిస్టోలిటికా గియార్డియా లాంబ్లియా క్రిప్టోస్పోరిడియం  
  
పారాసిటిక్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? పరాన్నజీవులు  
సాధారణంగా సోకిన మానవులు మరియు జంతువుల ప్రేగులలో ఉంటాయి మరియు దీని ద్వారా  
వ్యాప్తి చెందుతాయి: కలుషితమైన కొలనులో ఈత కొట్టడం మరియు ప్రమాదవశాత్తూ  
నీటిని మింగడం, లేదా సోకిన జంతువులతో సంపర్కం ద్వారా వ్యాధి సోకిన శిశువు  
యొక్క న్యాపీని మార్చడం మరియు మీ చేతులు కడుక్కోకపోవడం 2. రసాయనాలు సీసం,  
పాదరసం, కాడ్మియం మరియు ఆర్సెనిక్ వంటి రసాయనాలతో కలుషితమైన ఆహారాలు లేదా  
నేరుగా హెవీ మెటల్ లేదా రసాయనాన్ని తీసుకోవడం వల్ల కూడా  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ వస్తుంది. 3. మందులు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ వంటి  
కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావం కావచ్చు : మెగ్నీషియంను ప్రధాన పదార్ధంగా  
కలిగి ఉన్న యాంటాసిడ్లు యాంటీబయాటిక్స్ కెమోథెరపీ మందులు కొల్చిసిన్  
డిగోక్సిన్ లాక్సిటివ్స్  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు మందు కారణమని నిర్ధారించడం కష్టం. దీన్ని  
గుర్తించడానికి, వైద్యులు సాధారణంగా చికిత్సను నిలిపివేయమని మరియు  
క్లినికల్ మార్పులను గమనించమని కోరతారు. నీకు తెలుసా? వానలు మండే వేడి  
మరియు చినుకుల చెమట నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. అయితే, ఈ సీజన్‌లో  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ వంటి కలుషిత ఆహారం మరియు నీటి ద్వారా వ్యాపించే వివిధ  
వ్యాధుల ప్రమాదం మీకు ఉంది. కాబట్టి వర్షాకాలంలో మీరు ఏమి తింటారు మరియు  
త్రాగాలి అనే దానిపై ఒక ట్యాబ్ ఉంచండి. వర్షాకాలంలో నివారించాల్సిన ఆహారాల  
శీఘ్ర జాబితా ఇక్కడ ఉంది. ఇప్పుడు చదవండి! గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ రకాలు  
  
అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధిని బట్టి, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్: తీవ్రమైనది: వ్యవధి  
14 రోజులు లేదా అంతకంటే తక్కువ ఉంటే వ్యాధి తీవ్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది.  
నిరంతర: లక్షణాలు 14-30 రోజులు కొనసాగితే, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్  
నిరంతరాయంగా పరిగణించబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక: 30 రోజుల కంటే ఎక్కువ వ్యవధి  
వ్యాధిని దీర్ఘకాలికంగా ప్రకృతిలో చేస్తుంది. పునరావృత:  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ 7 రోజుల తర్వాత అతిసారం లేకుండా పునరావృతమైతే  
ప్రకృతిలో దీర్ఘకాలికంగా పరిగణించబడుతుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం  
ప్రమాద కారకాలు  
  
1. వయస్సు శిశువులు మరియు చిన్నపిల్లలు తక్కువ రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి  
 ఉన్నందున గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.  
  
రోగనిరోధక శక్తి అభివృద్ధి చెందడం వల్ల వారి ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో అధిక  
ఉష్ణోగ్రత యొక్క ఎపిసోడ్లు పిల్లలలో సాధారణం. మీ బిడ్డకు జ్వరం వస్తే ఏమి  
చేయాలో చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
2. పోషకాహార లోపం విటమిన్ ఎ లేదా జింక్ లోపం వంటి కొన్ని పోషకాహార లోపాలను  
 కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు ఎక్కువగా గురవుతారని  
 కూడా చూడవచ్చు.  
3. పేలవమైన పరిశుభ్రత సరికాని పరిశుభ్రతతో పేద పరిశుభ్రమైన పరిస్థితులలో  
 నివసించే వ్యక్తులు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా  
 మరియు పరాన్నజీవులను పట్టుకునే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
4. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వ్యక్తులు  
 గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు  
 ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఇందులో కీమోథెరపీ చేయించుకుంటున్న రోగులు,  
 హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకిన వారు ఉన్నారు.  
  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి 10 మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి!  
  
5. పేదరికం సమతులాహారం తక్కువగా ఉండే రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాల్లో నివసించే  
 పేదలకు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ.  
6. సీజన్‌లో రోటవైరస్ మరియు నోరోవైరస్ వంటి వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు చలికాలంలో  
 ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కూడా గమనించవచ్చు.  
7. ప్రయాణం ముఖ్యంగా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఉన్న ప్రాంతాలకు తరచుగా  
 ప్రయాణించే వ్యక్తులు ఇన్‌ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
ప్రయాణించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను చదవండి.  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ నిర్ధారణ  
  
పేషెంట్ల లక్షణాలను పరిశీలించడం ద్వారా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ నిర్ధారణ  
అవుతుంది. సరైన చికిత్స ప్రణాళికను ప్రారంభించడంలో సహాయపడే కారణాన్ని  
గుర్తించడానికి ప్రయోగశాల పరీక్ష అవసరం.  
  
వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష చాలా సందర్భాలలో, ఒకే విధమైన లక్షణాలతో  
ఉన్న ఇతర వ్యాధుల సంభావ్యతను తోసిపుచ్చడానికి డాక్టర్ మీ వైద్య చరిత్ర  
గురించి అడుగుతారు. అయినప్పటికీ, రోగికి స్థిరమైన జ్వరం, రక్తంతో కూడిన మలం  
మరియు తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం ఉంటే, పరీక్షలు అవసరం. A. స్టూల్ పరీక్షలు  
మలంలోని బ్యాక్టీరియా మరియు పరాన్నజీవులను నిర్ధారించడానికి మల నమూనా యొక్క  
పరీక్ష జరుగుతుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క నిర్దిష్ట వైరల్ కారణాలను  
పరీక్ష నిర్ధారించదు. రక్తంతో కూడిన మలం, అధిక జ్వరం, తీవ్రమైన పొత్తికడుపు  
నొప్పి మరియు దీర్ఘకాలిక నిర్జలీకరణం ఉన్న రోగులు సాధారణంగా బాక్టీరియల్  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం వారి అధిక నిర్దిష్టత కారణంగా మల పరీక్షల కోసం  
సిఫార్సు చేస్తారు.  
  
1. రక్తం కోసం మలాన్ని పరిశీలించడం మలంలో రక్తం ఇన్ఫెక్షియస్  
 గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క సంకేతం. దాచిన రక్తం ఉనికి కోసం మలం నమూనా  
 తనిఖీ చేయబడుతుంది.  
  
2. స్టూల్ కల్చర్ వ్యాధిని కలిగించే బ్యాక్టీరియాను గుర్తించడానికి స్టూల్  
 యొక్క కల్చర్ చేయడం జరుగుతుంది. స్టూల్ కల్చర్ కోసం, వదులుగా మరియు  
 తాజా మలం నమూనాలను తీసుకుంటారు. కొన్నిసార్లు, సంస్కృతి కోసం ఒకటి కంటే  
 ఎక్కువ మలం నమూనాలను సేకరిస్తారు. స్టూల్ కల్చర్ ద్వారా వైరస్‌ని  
 గుర్తించడం కూడా చేయవచ్చు, అయితే దీనికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.  
  
3. పరాన్నజీవులు మరియు అండాల కోసం మలాన్ని పరీక్షించడం పరాన్నజీవులు మరియు  
 అండాల ఉనికిని (పరాన్నజీవి యొక్క గుడ్డు దశ) కూడా మల నమూనాలో  
 గుర్తించవచ్చు. మైక్రోస్కోప్ కింద స్టూల్ స్మెర్‌ను పరిశీలించడం ద్వారా  
 గుర్తింపు జరుగుతుంది. బి. రక్త పరీక్షలు సంక్రమణను తనిఖీ చేయడానికి  
 పూర్తి రక్త గణన (CBC) నిర్వహిస్తారు. సంక్రమణ తేలికపాటి  
 ల్యూకోసైటోసిస్ (అధిక తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య) కారణమవుతుంది. తీవ్రమైన  
 నిర్జలీకరణ విషయంలో, రక్త పరీక్షల ద్వారా ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలను కూడా  
 కొలుస్తారు.  
  
కొన్నిసార్లు, రక్త పరీక్షల ద్వారా సీరం ఇన్ఫ్లమేటరీ మార్కర్లను కూడా  
పరిశీలిస్తారు. C. మూత్ర పరీక్ష తీవ్రమైన మూత్రపిండ గాయం కారణంగా  
నిర్జలీకరణం కావచ్చు. కిడ్నీ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాన్ని తోసిపుచ్చడానికి  
బ్లడ్ యూరియా నైట్రోజన్ మరియు క్రియాటినిన్ పరీక్షలు కూడా సిఫార్సు  
చేయబడ్డాయి. D. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు చాలా అరుదుగా జరుగుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రేగు యొక్క  
పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి CT స్కాన్లు, అల్ట్రాసౌండ్ మరియు ఎక్స్-రే  
వంటి ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు చేయబడతాయి. CT స్కాన్‌లు పెద్దప్రేగు యొక్క మందమైన  
గోడలు లేదా ప్రేగు యొక్క ఇతర తాపజనక మార్పులను చూపుతాయి. లక్షణాల యొక్క ఇతర  
ప్రధాన కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు ఎక్కువగా జరుగుతాయి.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చాలా సందర్భాలలో, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయదు.  
అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ ఉన్న రోగులు వెంటనే వైద్యుడిని  
సంప్రదించాలి, ఎందుకంటే ఇది హైపోగ్లైసీమియా మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతకు  
కారణం కావచ్చు.  
  
నవజాత శిశువులు మరియు శిశువులలో అతిసారం విస్మరించకూడదు ఎందుకంటే ఇది  
తీవ్రమైన నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తుంది మరియు ప్రాణాంతకం అని  
నిరూపించవచ్చు. వృద్ధాప్య గర్భం తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి వంటి సందర్భాలలో  
కూడా తక్షణ వైద్య సహాయం సిఫార్సు చేయబడింది  
  
రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం కింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ  
వైద్యుడు అంటు వ్యాధి నిపుణుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్  
(పిల్లల విషయంలో)  
  
ఒకే క్లిక్‌తో ఇక్కడ భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ నివారణ  
  
రోటవైరస్ సంక్రమణ నుండి గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్, ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు  
మరణాల ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి చిన్న పిల్లలు మరియు శిశువులకు రోటవైరస్  
కోసం టీకాలు వేయడం సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
ప్రస్తుతం 2 వ్యాక్సిన్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి, వీటిని టీకా రకాన్ని బట్టి  
రెండు లేదా మూడు డోసులు ఇస్తారు. పిల్లల వయస్సు 15 వారాల ముందు మొదటి  
మోతాదు ఇవ్వబడుతుంది. పిల్లలు 8 నెలల వయస్సు వచ్చేలోపు రోటవైరస్ టీకా యొక్క  
అన్ని మోతాదులను అందజేయాలి. చేతులు కడుక్కోవడం టాయిలెట్‌కి వెళ్లిన తర్వాత,  
ఆహారాన్ని తయారు చేసే ముందు లేదా నిర్వహించే ముందు, ఆహారం తీసుకునే ముందు,  
సోకిన రోగికి వాంతులు వచ్చిన తర్వాత, డైపర్‌లు మార్చిన తర్వాత కనీసం 10  
సెకన్ల పాటు సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోవడం ద్వారా చాలా వైరల్  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌ను నివారించవచ్చు. పిల్లవాడు. శిశు సంరక్షణ కేంద్రాలు  
మరియు ఆసుపత్రులలో సిబ్బంది, నివాసితులు, పిల్లలు మరియు సందర్శకులకు చేతులు  
కడుక్కోవడానికి సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉండాలి.  
  
ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్‌లు హ్యాండ్‌వాష్‌తో పాటు ఆఫీసులు మరియు  
డేకేర్‌లలో గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అవకాశాలను తగ్గిస్తాయని రుజువు కూడా ఉంది.  
పాఠశాలకు గైర్హాజరు తగ్గడం కూడా గమనించవచ్చు.  
  
మీ చేతులు కడుక్కోవడానికి సరైన మార్గం తెలుసుకోండి! తెలుసుకోవడానికి  
నొక్కండి!  
  
విద్య గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌ను నివారించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన  
మార్గంగా చేతులు కడుక్కోవడం మరియు మంచి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం యొక్క  
ప్రాముఖ్యత గురించి ప్రజలకు, ముఖ్యంగా పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలి.  
మరుగుదొడ్లు మరియు తినే ప్రదేశాలలో చేతులు కడుక్కోవడానికి గుర్తులు ఉండాలి.  
పరిశుభ్రత చర్యలు ఇన్ఫెక్షియస్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కలుషితమైన ఉపరితలాల  
ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. సంక్రమణను నివారించడానికి మంచి పరిశుభ్రతను పాటించడం  
ఉత్తమ మార్గం. పరిశుభ్రతను నిర్ధారించడానికి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు:  
గోళ్లను చిన్నగా ఉంచండి మరియు తప్పుడు వేలుగోళ్లు, నెయిల్ ఎక్స్‌టెండర్‌లు  
మరియు నెయిల్ పాలిష్ మరియు ఆభరణాలు ధరించడం మానుకోండి ఎందుకంటే అవి చేతులు  
తగినంతగా శుభ్రపరచడాన్ని పరిమితం చేస్తాయి. వాంతులు లేదా మలానికి గురైన  
ఉపరితలాలు లేదా వస్తువులను శుభ్రం చేయండి. సోకిన వ్యక్తుల మలం లేదా వాంతులు  
నిర్వహించేటప్పుడు పునర్వినియోగపరచలేని చేతి తొడుగులు మరియు ముసుగులు  
ధరించండి. మీ చేతులను ఆరబెట్టడానికి డిస్పోజబుల్ పేపర్ టవల్స్ ఉపయోగించండి.  
వస్తువులపై బ్యాక్టీరియా జీవించగలదు కాబట్టి బట్టలు తువ్వాళ్లకు దూరంగా  
ఉండాలి. బాక్టీరియా మరియు వైరస్‌ల పెరుగుదలను నివారించడానికి కిచెన్  
టాప్స్, టాయ్‌లెట్స్, టాయిలెట్ సీట్లు, న్యాపీ చేంజ్ టేబుల్స్ శుభ్రంగా  
ఉంచండి. ఐసోలేషన్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చాలా అంటువ్యాధి అయినందున, రోగిని  
వేరుచేయడం సంక్రమణ వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుంది. విరేచనాలను అనుభవించిన  
పిల్లలు లక్షణాలు పరిష్కరించబడిన 24 గంటల వరకు పిల్లల సంరక్షణకు తిరిగి  
రాకూడదు. అతిసారం ఉన్న ఎవరైనా పూర్తిగా కోలుకున్న తర్వాత కనీసం 2 వారాల  
పాటు ఈత కొట్టకూడదు. ఆహారంలో మార్పులు కలుషితమైన ఆహారం మరియు పానీయాలు  
ఇన్ఫెక్షన్‌కి అతి ముఖ్యమైన మూలం కాబట్టి, కొన్ని ఆహార సవరణలు  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఉడికించాలి,  
ఉడకని మరియు పాశ్చరైజ్ చేయని పాలు తీసుకోవడం మానుకోండి ప్రయాణంలో బాటిల్  
వాటర్ మాత్రమే తాగండి. ఆహార బఫేలు, వండని ఆహారాలు లేదా ఒలిచిన పండ్లు మరియు  
కూరగాయలు మరియు పానీయాలలో ఐస్‌ను నివారించండి. ముఖ్యంగా పిల్లలలో  
ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క రోజువారీ పరిపాలన తీవ్రమైన గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్  
సంభవనీయతను తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
జింక్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న  
డయేరియాపై కూడా నివారణ ప్రభావం ఉంటుంది. తల్లి పాలివ్వడం వల్ల మానవ పాలలో  
ఉండే యాంటీబాడీలు శిశువు యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి మరియు కొన్ని  
వ్యాధుల నివారణలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం యొక్క ప్రారంభ నాలుగు  
నెలల పాటు పూర్తిగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వలన తీవ్రమైన గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్  
ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు ఇది అతిసారం కారణంగా ఆసుపత్రిలో చేరే  
రేటును కూడా తగ్గిస్తుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చికిత్స  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ చికిత్స కారణం మరియు లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
వాంతులు మరియు నిరంతర విరేచనాల కారణంగా చెదిరిపోయే హైడ్రేషన్ మరియు  
ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్‌ను నిర్వహించడం చికిత్స యొక్క అతి ముఖ్యమైన  
లక్ష్యం.  
  
తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం, అనియంత్రిత వాంతులు, తీవ్రమైన ఎలక్ట్రోలైట్ ఆటంకాలు,  
ముఖ్యమైన మూత్రపిండ వైఫల్యం, నిరంతర కడుపు నొప్పి మరియు గర్భం వంటి కొన్ని  
సందర్భాల్లో, ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం. చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లు వీటిని కలిగి  
ఉండవచ్చు: ఫ్లూయిడ్ థెరపీ తేలికపాటి నిర్జలీకరణానికి సంబంధించిన చాలా  
సందర్భాలలో ఫ్లూయిడ్ థెరపీ ద్వారా ఇంట్లోనే సులభంగా నిర్వహించవచ్చు. నీటి  
నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి మరియు నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి పుష్కలంగా  
ద్రవాలు త్రాగడానికి సలహా ఇస్తారు.  
డయేరియాను నిర్వహించడానికి ఇతర స్పష్టమైన ద్రవాల కంటే ఓరల్ రీహైడ్రేషన్  
సొల్యూషన్‌లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ద్రవాలు  
(కోలా, యాపిల్ జ్యూస్ మరియు స్పోర్ట్స్ డ్రింక్ వంటివి) మానేయాలి, ఎందుకంటే  
అవి నిర్జలీకరణం మరియు విరేచనాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం  
మరియు నిరంతర వాంతులు ఉన్న రోగులు ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిని నిరంతరం  
పర్యవేక్షించడానికి ఆసుపత్రిలో చేరవలసి ఉంటుంది. వికారం, వాంతులు మరియు  
ఎలక్ట్రోలైట్ స్థాయిలను సరిచేయడానికి ద్రవాలను తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని  
ఎదుర్కొంటున్న రోగులకు ఎంటరల్ (నోటి లేదా నాసోగ్యాస్ట్రిక్) మరియు  
ఇంట్రావీనస్ ద్రవాలు (సెలైన్ సొల్యూషన్ మరియు లాక్టేట్ రింగర్స్  
సొల్యూషన్స్) ఇవ్వబడతాయి. జింక్ సప్లిమెంటేషన్ జింక్ అనేది మాంసం, చేపలు,  
బాదం మరియు తృణధాన్యాలు వంటి వివిధ రకాల ఆహారాలలో కనిపించే లోహం. అతిసారం,  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం, తీవ్రమైన జింక్ లోపంతో  
సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
జింక్ సప్లిమెంటేషన్ అనేది పిల్లలలో గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కారణంగా వచ్చే  
సమస్యలను తగ్గించడానికి చాలా సురక్షితమైన మరియు ప్రభావవంతమైన మార్గం.  
పిల్లలలో డయేరియా నిర్వహణ కోసం 10 నుండి 14 రోజుల పాటు 10 నుండి 20 mg  
జింక్‌ను తీసుకోవాలని WHO సిఫార్సు చేస్తుంది. ఇది జింక్ సల్ఫేట్, జింక్  
అసిటేట్ లేదా జింక్ గ్లూకోనేట్ రూపంలో ఇవ్వబడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్  
ప్రోబయోటిక్స్ అతిసారం చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అంటువ్యాధి  
మూలం ఉన్న వ్యాధులకు. ప్రోబయోటిక్స్ వాడకం లక్షణాలు ప్రారంభమైన వెంటనే  
ప్రారంభించినట్లయితే, అతిసారం యొక్క వ్యవధిని తగ్గించడంతో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది. యాంటీబయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్  
చికిత్సకు వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌లో  
సాధారణంగా ఉపయోగించే యాంటీబయాటిక్స్‌లో మెట్రోనిడాజోల్, సెఫ్ట్రియాక్సోన్  
మరియు అజిత్రోమైసిన్ ఉన్నాయి. యాంటీమెటిక్స్ యాంటీమెటిక్ మందులు వికారం  
మరియు వాంతులు నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే మందులు. సాధారణంగా ఉపయోగించే  
యాంటీమెటిక్ మందులు ఒండాన్‌సెట్రాన్ మరియు మెటోక్లోప్రమైడ్. యాంటీడైరియాల్  
మందులు బాగా హైడ్రేటెడ్ స్థితిని కొనసాగించలేని రోగులలో మాత్రమే  
యాంటీడైరియాల్ మందులు ఉపయోగించబడతాయి. డైఫెనాక్సిలేట్, అట్రోపిన్ వంటి  
మందులు వాడతారు. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ద్రవం తీసుకోవడంపై నిఘా ఉంచండి తాజా పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీరు, స్పష్టమైన  
సూప్‌లు వంటి ద్రవాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉండాలని సూచించబడింది. తీవ్రమైన  
వాంతులు ఉన్నట్లయితే, క్రమ వ్యవధిలో చిన్న సిప్‌ల ద్రవాలను తీసుకోండి.  
వ్యాధి సోకిన శిశువుల తల్లులు తమ పిల్లలకు తగినంత తల్లి పాలు అందేలా  
చూసుకోవాలి. ఐస్ చిప్స్ కలిగి ఉండండి మీరు ద్రవాలను జీర్ణం చేయడంలో  
ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటుంటే, ఐస్ చిప్స్ పీల్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది  
రీహైడ్రేషన్‌లో కూడా సహాయపడుతుంది. ఐస్ చిప్స్ చిన్న పిల్లలకు ఇవ్వకూడదు. ఈ  
ఆహారాలను మీ ఆహారంలో చేర్చండి BRAT అంటే అరటిపండ్లు, బియ్యం, యాపిల్‌సాస్  
మరియు టోస్ట్. ఈ ఆహార పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది  
మలాన్ని సాఫీగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాంతులు మరియు విరేచనాల నుండి  
పోషక నష్టాన్ని భర్తీ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. చికెన్ లేదా ఇతర లీన్ మాంసాలు,  
తృణధాన్యాలు మరియు బంగాళాదుంపలు వంటి ఆహారాలు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క  
లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి, అలాగే క్రమమైన వ్యవధిలో సులభంగా  
జీర్ణమయ్యే చిన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది. కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండండి కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి ఎందుకంటే అవి కడుపులో ఇబ్బంది  
కలిగించవచ్చు మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి. బలహీనమైన జీర్ణక్రియ అతిసారం  
మరియు వాంతులు తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: కారం, నల్ల  
మిరియాలు మరియు వెల్లుల్లితో కూడిన జిడ్డైన మరియు కారంగా ఉండే ఆహారం కాఫీ  
మరియు టీ వంటి కెఫీన్‌తో కూడిన పానీయాలు మరియు కొన్ని శీతల పానీయాలు.  
వేయించిన ఆహారాలు, పిజ్జా మరియు ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వంటి కొవ్వు జంక్ ఫుడ్స్.  
తియ్యటి పానీయాలు మరియు ప్యాక్ చేసిన పండ్ల రసాలు వంటి పెద్ద మొత్తంలో  
సాధారణ చక్కెరలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు మరియు పానీయాలు. పాలు మరియు పాల  
ఉత్పత్తులు, చక్కెర లాక్టోస్ కలిగి ఉంటుంది, ఇది కొంతమందిలో లాక్టోస్  
అసహనాన్ని అభివృద్ధి చేస్తుంది, సరైన విశ్రాంతి తీసుకోండి  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఉన్నవారు చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత కూడా సరైన  
విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క పూర్తి పునరుద్ధరణ మరియు  
వైద్యంకు దారి తీస్తుంది. హీటింగ్ ప్యాడ్ ప్రయత్నించండి  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఉన్న కొందరు రోగులు తీవ్రమైన కడుపు నొప్పితో  
బాధపడుతున్నారు. అటువంటి రోగులు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనానికి తాపన ప్యాడ్‌ను  
ఉపయోగించవచ్చు.  
మద్యపానానికి నో చెప్పండి ఆల్కహాల్ కడుపులో మంటను కలిగిస్తుంది. ఇది  
గ్యాస్ట్రిక్ యాసిడ్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి, ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా  
ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది వాంతులు (వికారం) అనుభూతిని పెంచుతుంది. అపోహలు మరియు  
వాస్తవాలు మనలో చాలా మంది మద్యపానం యొక్క ఊహాజనిత ప్రయోజనాలను ఉటంకిస్తూ మన  
మద్యపాన అలవాట్లను రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము. ఆల్కహాల్ యొక్క  
దుష్ప్రభావాలకు మద్దతు ఇచ్చే అనేక పరిశోధనలతో, మనలో చాలా మంది ద్వారా  
చదువుతున్న మద్యం గురించి కొన్ని అపోహలు ఉన్నాయి. మద్యం యొక్క 'ప్రయోజనాలు'  
గురించి కొన్ని సాధారణ అపోహలు ఇక్కడ ఉన్నాయి, అవి నిజం కాదు. ఇప్పుడు  
బస్ట్! గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
చాలా సందర్భాలలో, గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ద్రవ చికిత్స మరియు మందుల ద్వారా  
పరిష్కరించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, నిరంతర విరేచనాలు మరియు వాంతులు దీనికి  
దారితీయవచ్చు:  
  
1. డీహైడ్రేషన్  
  
2. జీవక్రియ అసిడోసిస్  
  
3. ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత హైపర్నాట్రేమియా (అధిక స్థాయి సోడియం)  
 హైపోనాట్రేమియా (తక్కువ స్థాయి సోడియం) హైపోకలేమియా (అధిక పొటాషియం)  
  
లాక్టోస్, గ్లూకోజ్, ఆవు పాలు మరియు సోయా ప్రోటీన్ వంటి ఆహారం పట్ల అసహనం  
అభివృద్ధి  
  
4. సంక్రమణకు గ్రహణశీలతను పెంచండి  
  
5. నిర్జలీకరణం మరింత తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది, అవి: హీట్  
 స్ట్రోక్: ద్రవాలు లేకపోవడం వల్ల హీట్‌స్ట్రోక్‌కు దారితీయవచ్చు.  
 శారీరకంగా చురుకైన రోగులలో ఇది సర్వసాధారణం. కిడ్నీ రుగ్మతలు:  
 నిర్జలీకరణం యొక్క సుదీర్ఘ ఎపిసోడ్ మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, మూత్ర  
 మార్గము అంటువ్యాధులు (UTIలు) లేదా మూత్రపిండాల వైఫల్యాన్ని కూడా  
 అభివృద్ధి చేయవచ్చు లేదా ప్రేరేపించవచ్చు. మూర్ఛలు: ఎలక్ట్రోలైట్  
 అసమతుల్యత దీర్ఘకాలంలో మూర్ఛలను కూడా అభివృద్ధి చేస్తుంది.  
 హైపోవోలెమిక్ షాక్: ఇది తక్కువ రక్త పరిమాణం మరియు రక్తపోటు తగ్గడం  
 వల్ల అభివృద్ధి చెందుతుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ  
 చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు  
  
టీ: కెఫీన్ లేని టీలు వికారం మరియు వాంతులలో ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని  
నిరూపించబడింది. రుచిని మెరుగుపరచడానికి పుదీనా మరియు నిమ్మరసం  
జోడించవచ్చు.  
  
అల్లం (అడ్రాక్): ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ వైరల్ మరియు యాంటీ  
బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వికారం కూడా తగ్గిస్తుంది.  
దీనిని పచ్చి రూపంలో తీసుకోవచ్చు లేదా నీటిలో లేదా టీలో ఉడకబెట్టవచ్చు.  
  
యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది విసుగు చెందిన కడుపుని ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు  
తద్వారా వికారం, వాంతులు మరియు పొత్తికడుపు తిమ్మిరిని తగ్గిస్తుంది.  
  
ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో 1 టీస్పూన్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వేసి,  
భోజనానికి 30 నిమిషాల ముందు త్రాగాలి.  
  
పెరుగు: ఇది చాలా మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ప్రేగు యొక్క  
మొత్తం మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది నీటి విరేచనాలను  
తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌తో బాధపడుతున్న రోగి  
యొక్క ప్రతి భోజనంలో దీనిని చేర్చాలి.  
  
దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీవైరల్  
లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌ను ఎదుర్కోవడానికి  
ఉపయోగపడుతుంది. ఇది కడుపు నొప్పి మరియు ఉబ్బరం తగ్గించడంలో కూడా  
సహాయపడుతుంది.  
  
పసుపు (హల్దీ): పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను  
కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు లేదా పాలలో కలుపుకుని  
తినవచ్చు.  
  
తులసి (తులసి): ఇది యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌లో దుస్సంకోచాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడే  
గ్యాస్ట్రోప్రొటెక్టివ్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది.  
  
పిప్పరమింట్: ఇది కడుపుని ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్  
చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. దీనిని ఉపయోగించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం  
టీ రూపంలో తీసుకోవడం.  
  
త్రిఫల: ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు పోషకాలను  
గ్రహించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.  
  
కొత్తిమీర (ధనియా): ఇది వైద్యం చేసే లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు ఇది కడుపు  
నొప్పి మరియు విరేచనాల లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తుంది.  
  
ఆసుఫోటిడా (హింగ్): జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ఇది చాలా  
సంవత్సరాలుగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది యాంటీవైరల్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్  
లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని భోజనంలో చేర్చుకోవచ్చు లేదా గోరువెచ్చని  
నీటితో తీసుకోవచ్చు.  
  
లైకోరైస్ (ములేతి): ఇది ఎర్రబడిన కడుపుని నయం చేయడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది  
మరియు అజీర్ణానికి చికిత్స చేస్తుంది.  
  
బియ్యం నీరు: ఇది ముఖ్యంగా శిశువులలో అతిసారం తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
చమోమిలే టీ: ఇది జీర్ణక్రియ సడలింపుగా ఉపయోగించబడుతుంది మరియు  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌లో సాధారణంగా గమనించబడే అతిసారం మరియు వాంతులు వంటి  
అనేక జీర్ణశయాంతర రుగ్మతల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. వికారం మరియు వాంతులు  
తగ్గించడంలో సహాయపడే ట్రిగ్గర్ పాయింట్లను ప్రేరేపిస్తుంది కాబట్టి  
ఆక్యుప్రెషర్ విపరీతమైన వికారం మరియు వాంతులతో బాధపడుతున్న రోగులు  
ఆక్యుపంక్చర్ ఫింగర్ ప్రెజర్ టెక్నిక్‌లను కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలు గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎంతకాలం అంటుకుంటుంది? పిల్లలలో  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎంతకాలం ఉంటుంది? గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ మరియు ఫ్లూ  
ఒకే అనారోగ్యమా? పిల్లలలో గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఎంత సాధారణం? ప్రస్తావనలు  
వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ ఫ్యాక్ట్‌షీట్, NSW ప్రభుత్వం, NSW ఆరోగ్యం,  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 27 జూలై, 2018. నోరోవైరస్, ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్  
నేషనల్ ఫౌండేషన్. నోరోవైరస్ ఫ్యాక్ట్‌షీట్, NSW ప్రభుత్వం, NSW ఆరోగ్యం,  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 14 మే, 2018. అనారోగ్య నివారణ, నౌకల పారిశుద్ధ్య  
కార్యక్రమం, వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం, చివరిగా 19 అక్టోబర్,  
2018న నవీకరించబడింది. రోటవైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఫ్యాక్ట్‌షీట్, NSW ప్రభుత్వం,  
NSW ఆరోగ్యం, NSW చివరిగా నవీకరించబడింది: 01 జూలై, 2012. Stuempfig ND,  
సెరోయ్ J. వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్. [2021 జూన్ 24న నవీకరించబడింది].  
ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ - పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రాలు  
మరియు పాఠశాలల్లో వైరల్ వ్యాప్తిని నియంత్రించడం, NSW ప్రభుత్వం, NSW  
ఆరోగ్యం, చివరిగా నవీకరించబడింది: 06 మే, 2019. గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్,  
మెరుగైన ఆరోగ్య ఛానెల్. బాక్టీరియల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్, ఆరోగ్యం, జాన్  
హాప్కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయం. వైరల్ గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్‌ను అర్థం  
చేసుకోవడం, జాన్ హాప్‌కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయం. జాన్ హాప్కిన్స్  
విశ్వవిద్యాలయం. నోరోవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్, వర్జీనియా డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్  
హెల్త్, చివరిగా నవీకరించబడింది: సెప్టెంబర్ 2018. వైరల్  
గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ (“కడుపు ఫ్లూ”), నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్  
మరియు డైజెస్టివ్ కిడ్నీ డిసీజ్ లక్షణాలు & కారణాలు, చివరి అప్‌డేట్: మే  
2018. రోటవైరస్ టీకా, వ్యాధి కేంద్రం నియంత్రణ మరియు నివారణ, చివరిగా 25  
మార్చి, 2021న నవీకరించబడింది.  
  
==================================================  
  
జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, GDM, ప్రెగ్నెన్సీ ప్రేరిత మధుమేహం, మరియు  
టైప్ III డయాబెటిస్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు  
  
గర్భధారణ మధుమేహం అనేది గర్భధారణ సమయంలో మొదటిసారిగా నిర్ధారణ అయిన అధిక  
రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని సూచిస్తుంది. ఇది గర్భం యొక్క రెండవ మరియు మూడవ  
త్రైమాసికంలో ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది గర్భధారణ ప్రారంభంలో  
గుర్తించబడిన రోగనిర్ధారణ చేయని టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను కూడా కలిగి ఉంటుంది.  
  
గర్భధారణ మధుమేహానికి ప్రధాన కారణం రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరుగుదలకు దోహదం చేసే  
ప్లాసెంటల్ హార్మోన్ల విడుదల.  
  
గర్భధారణ మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచే కారకాలు శరీర బరువు పెరగడం, శారీరక  
శ్రమ తగ్గడం, మధుమేహం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర, పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్  
సిండ్రోమ్ (PCOS) మరియు గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క పూర్వ చరిత్ర.  
  
పిండం మరియు తల్లి సమస్యలు రెండింటినీ నివారించడానికి గర్భధారణ మధుమేహాన్ని  
నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు ఈ పరిస్థితికి  
మూలస్తంభమైన చికిత్సా విధానాలు. ఈ సంప్రదాయ విధానాలు విఫలమైతే, ఇన్సులిన్  
అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 35 నుండి 39 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల స్త్రీలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు (లు)  
ప్యాంక్రియాస్ సంబంధిత ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ గ్లూకోజ్ ఛాలెంజ్ టెస్ట్  
నోటి గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ చికిత్స ఆహారంలో మార్పులు ఇన్సులిన్  
నిపుణులు వ్యాయామం చేయండి డయాబెటాలజిస్ట్ న్యూస్టోక్రినాలజిస్ట్  
న్యూస్టోక్రినాలజిస్ట్ న్యూస్టోక్రినాలజిస్ట్ గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క  
లక్షణాలు  
  
చాలా సందర్భాలలో, గర్భధారణ మధుమేహం ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండదు.  
కాబట్టి, పరిస్థితిని నిర్ధారించడానికి స్క్రీనింగ్ చాలా ముఖ్యం.  
  
కొంతమంది స్త్రీలు తేలికపాటి లక్షణాలను కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
మూత్రవిసర్జన పెరగడం దాహం పెరగడం అలసట వికారం వాంతులు ఎక్కువ తిన్నప్పటికీ  
బరువు తగ్గడం  
  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, మహిళలు అనుభవించవచ్చు:  
  
దృష్టి మసకబారడం ఆలస్యం గాయం నయం జననేంద్రియ దురద మధుమేహం నోరు  
పొడిబారడానికి కారణమవుతుంది నోరు పొడిబారడం అనేది రక్తంలో చక్కెర అధికంగా  
ఉండటం యొక్క సాధారణ లక్షణం. ఇది మధుమేహం యొక్క దుష్ప్రభావాలను మరింత  
తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది. నోరు  
పొడిబారడానికి అనేక ఇతర కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి నొక్కండి!  
గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క కారణాలు  
  
మధుమేహం రక్తంలో అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కలిగి ఉంటుంది.  
సాధారణంగా, గ్లూకోజ్ స్థాయి ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ ద్వారా  
నిర్వహించబడుతుంది. ఇన్సులిన్ గ్లూకోజ్ వినియోగంలో సహాయపడుతుంది. గర్భధారణ  
సమయంలో, ఇన్సులిన్ యొక్క సున్నితత్వం దీని ద్వారా 56% తగ్గుతుంది:  
  
ప్లాసెంటల్ హార్మోన్లు: హ్యూమన్ ప్లాసెంటల్ లాక్టోజెన్ (hPL), హ్యూమన్  
ప్లాసెంటల్ గ్రోత్ హార్మోన్ (hPGH), గ్రోత్ హార్మోన్ (GH),  
అడ్రినోకోర్టికోట్రోపిక్ హార్మోన్ (ACTH), ప్రోలాక్టిన్ (PRL),  
ఈస్ట్రోజెన్‌లు మరియు గెస్టాజెన్‌లు వంటివి. ఇన్ఫ్లమేటరీ కెమికల్స్:  
ట్యూమర్ నెక్రోసిస్ ఫ్యాక్టర్ ఆల్ఫా (TNF-α), IL-6, రెసిస్టిన్ మరియు  
C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) వంటివి. గ్లూకోజ్: పిండం కోసం శరీరం ఉత్పత్తి  
చేస్తుంది. గర్భం యొక్క మూడవ త్రైమాసికంలో ఎండోజెనస్ గ్లూకోజ్ ఉత్పత్తి 30%  
పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
చాలా సందర్భాలలో, ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా శరీరంలో అనుసరణ  
జరుగుతుంది. కానీ, ఇన్సులిన్ స్రావం డిమాండ్‌ను తట్టుకోలేకపోతే గర్భధారణ  
మధుమేహం వస్తుంది.  
  
మా నిపుణుల నుండి గర్భధారణ మధుమేహం గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఈ వీడియో  
చూడండి గర్భధారణ మధుమేహం రకాలు  
  
చికిత్సా విధానం ప్రకారం గర్భధారణ మధుమేహం వర్గీకరించబడింది: 1. ఏ మందు  
తీసుకోకుండా నిర్వహించబడే A1GDM GDMని A1GDM అంటారు. ఇక్కడ, చికిత్స విధానం  
ఆహార మార్పులను కలిగి ఉంటుంది. 2. A2GDM అనే పదం A2GDM అనేది మందుల సహాయంతో  
నిర్వహించాల్సిన రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని సూచిస్తుంది. గర్భధారణ మధుమేహానికి  
ప్రమాద కారకాలు  
  
గర్భధారణ మధుమేహం తల్లి మరియు బిడ్డలో టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుంది. ఇది పిల్లల తరువాతి జీవితంలో ఊబకాయానికి కారణం కావచ్చు. గర్భం  
యొక్క రెండవ మరియు మూడవ త్రైమాసికంలో మధుమేహం కోసం పరీక్షించడం ఎల్లప్పుడూ  
మంచిది. గర్భధారణలో మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు క్రింది ప్రమాద కారకాలతో  
పెరుగుతాయి: 1. వయస్సు 30 ఏళ్లు పైబడిన మహిళల్లో మధుమేహం ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది. 35-39 సంవత్సరాల వయస్సు గల స్త్రీలకు గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
స్త్రీకి 30 ఏళ్లు వచ్చేటప్పటికి ఆమె శరీరంలో అనేక మార్పులు  
చోటుచేసుకుంటాయి. ప్రతి స్త్రీకి 30 ఏళ్లు ఏమి నిల్వ ఉన్నాయో అన్వేషించండి!  
ఇది ఇప్పుడు చదవండి  
  
2. అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం గర్భిణీ స్త్రీలు 25 కంటే ఎక్కువ BMI ఉన్నవారు  
 గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వంటి సమస్యలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలు  
 ఎక్కువగా ఉంటాయి.  
  
అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు కారణమవుతుంది, ఇది  
వారి అండోత్సర్గము మరియు ఋతు చక్రాలను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
ఊబకాయం సంతానోత్పత్తి, గర్భం మరియు ప్రసవాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందనే  
దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
3. శారీరక శ్రమ తగ్గడం నిశ్చల జీవనశైలిని గడుపుతున్న మహిళల్లో గర్భధారణ  
 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
  
4. పాశ్చాత్య ఆహారపు అధ్యయనాలు రెడ్ మీట్, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, శుద్ధి  
 చేసిన ధాన్యం ఉత్పత్తులు, స్వీట్లు, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ మరియు పిజ్జాలు  
 వంటి ఆహారాన్ని కలిగి ఉన్న "పాశ్చాత్య నమూనా" ఆహారం GDM ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుందని సూచిస్తున్నాయి.  
  
5. విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ లేకపోవడం కొన్ని విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల  
 లోపాలు కూడా గర్భధారణ మధుమేహాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి స్త్రీలను  
 ముందడుగు వేస్తాయి. రోజుకు 70 mg కంటే తక్కువ విటమిన్ సి తీసుకునే  
 స్త్రీలలో GDM రిస్క్ 1.8 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గమనించబడింది.  
  
గమనిక: విటమిన్ డి లేకపోవడం వల్ల గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా  
ఉంది.  
  
మీకు లోపం ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి మీ ఇంటి నుండి మీ విటమిన్ డి  
స్థాయిలను తనిఖీ చేసుకోండి. మీ పరీక్షను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
6. డిస్లిపిడెమియా ఇది రక్తంలో అధిక స్థాయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ మరియు  
 తక్కువ స్థాయి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను సూచిస్తుంది. ట్రైగ్లిజరైడ్స్ 250  
 mg/dl కంటే ఎక్కువ మరియు HDL స్థాయిలు 35 mg/dl కంటే తక్కువగా ఉంటే  
 గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని సూచిస్తాయి.  
  
7. పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (పిసిఒఎస్) పిసిఒఎస్ ఉన్న గర్భిణీ  
 స్త్రీలకు గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. పిసిఒఎస్‌తో  
 బాధపడుతున్న మహిళల్లో మధుమేహంతో ఉన్న గర్భాల శాతం కంటే రెండింతలు  
 ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గమనించవచ్చు.  
  
8. అధిక గ్లైకోసైలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ (Hba1c) HBa1c అనేది గత మూడు నెలల  
 గ్లూకోజ్ నియంత్రణను ప్రతిబింబించే రక్త పరీక్ష మార్కర్. 5.7% కంటే  
 ఎక్కువ Hba1c మరియు అసాధారణ నోటి గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ (OGTT)  
 ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
  
అంచనాలను దూరంగా ఉంచండి మరియు టాటా 1mgతో మీరే పరీక్షించుకోండి. ఇప్పుడే  
నమోదు చేసుకోండి  
  
9. GDM అధ్యయనాల యొక్క మునుపటి చరిత్ర గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క పూర్వ  
 చరిత్రను కలిగి ఉన్న స్త్రీలు తదుపరి గర్భధారణలో ఆరు రెట్లు ఎక్కువ  
 అవకాశం ఉందని సూచిస్తున్నాయి.  
  
10. కుటుంబ చరిత్ర మహిళల మొదటి వరుస బంధువులలో మధుమేహం యొక్క చరిత్ర కూడా  
 స్త్రీని గర్భధారణ మధుమేహానికి గురి చేస్తుంది.  
  
11. అధిక-ప్రమాదకరమైన జాతి లేదా జాతి నిర్దిష్ట జాతులకు చెందిన స్త్రీలు  
 గర్భధారణ మధుమేహానికి ఎక్కువగా గురవుతారు. వీటిలో ఆఫ్రికన్ అమెరికన్,  
 హిస్పానిక్ లేదా లాటినో, అమెరికన్ ఇండియన్, అలాస్కా స్థానిక లేదా  
 స్థానిక హవాయి ఉన్నాయి.  
  
12. శిశువు యొక్క డెలివరీ చరిత్ర > 4000 gms గతంలో 4000 గ్రాములు లేదా  
 అంతకంటే ఎక్కువ బరువున్న శిశువుకు జన్మనిచ్చిన స్త్రీలకు తదుపరి  
 గర్భధారణలో గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.  
  
13. వేసవిలో గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఇటీవలి  
 అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
14. ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (IVF) గర్భధారణలో మధుమేహంలో 50% పెరుగుదల  
 ఉంది, ఇది విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (IVF) వల్ల వస్తుంది, ఇక్కడ స్త్రీ  
 గుడ్డు మరియు పురుషుడి శుక్రకణాలు ప్రయోగశాలలో చేరడం జరుగుతుంది.  
  
15. ఇతర వైద్య పరిస్థితులు మహిళల్లో హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మరియు రక్తపోటు  
 ఉండటం కూడా గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వచ్చే ప్రమాద కారకం. గర్భధారణ  
 మధుమేహం నిర్ధారణ  
  
గర్భిణీ స్త్రీలందరిలో గర్భధారణ మధుమేహం నిర్ధారణ చాలా అవసరం, ఎందుకంటే ఇది  
చాలావరకు లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. కింది వాటి సహాయంతో ఇది నిర్ధారణ  
చేయబడుతుంది:  
  
1. స్క్రీనింగ్ రెండు రకాల స్క్రీనింగ్ ఉన్నాయి:  
  
యూనివర్సల్ స్క్రీనింగ్: ఇది గర్భం దాల్చిన 24 మరియు 28 వారాల మధ్య ఉన్న  
మహిళలందరిలో మధుమేహాన్ని పరీక్షించడం. మూడవ మరియు నాల్గవ త్రైమాసికంలో  
స్క్రీనింగ్ అవసరం ఎందుకంటే ఈ కాలంలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత బాగా స్థిరపడింది.  
  
సెలెక్టివ్ స్క్రీనింగ్: పైన పేర్కొన్న ప్రమాద కారకాల సమక్షంలో మాత్రమే  
సెలెక్టివ్ స్క్రీనింగ్ చేయబడుతుంది. ఇది మొదటి త్రైమాసికంలో జరుగుతుంది. ఈ  
దశలో అధిక రక్త చక్కెర స్థాయి గర్భధారణ మధుమేహం కంటే ముందుగా ఉన్న టైప్ 1  
లేదా టైప్ 2 మధుమేహాన్ని సూచిస్తుంది.  
  
2. రక్త పరీక్షలు గర్భధారణ మధుమేహాన్ని నిర్ధారించడానికి రెండు పరీక్షలు  
 సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. వీటితొ పాటు:  
  
గ్లూకోజ్ ఛాలెంజ్ టెస్ట్: దీనిని గ్లూకోజ్ స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ అని కూడా  
అంటారు. గర్భధారణ మధుమేహాన్ని నిర్ధారించడానికి ఇది మొదటి పరీక్ష. దీనిలో,  
గ్లూకోజ్ అధికంగా ఉండే ద్రవాన్ని తీసుకున్న 1 గంట తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్  
విశ్లేషించబడుతుంది.  
  
ఓరల్ గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్: ఇందులో 8-12 గంటల ఉపవాసం తర్వాత 100-200  
మి.లీ నీటిలో 75గ్రా గ్లూకోజ్ ఇవ్వబడుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ క్రమమైన  
వ్యవధిలో కొలుస్తారు - ఉపవాసం, 1 గంట, 2 గంటలు మరియు 3 గంటలు. రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ ఏదయినా రెండు-సమయ పాయింట్‌లలో ఎక్కువగా ఉంటే గర్భధారణ మధుమేహాన్ని  
నిర్ధారిస్తుంది.  
  
మీ పరీక్షలను పూర్తి చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు. ఖచ్చితమైన ఫలితాలను  
పొందడానికి TATA 1mgతో మీ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
ప్రముఖులు ప్రభావితమైన సెలీనా జైట్లీ సెలీనా జైల్టీ ఒక భారతీయ నటి. ఆమెకు  
గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది మరియు పరిస్థితిని  
నిర్వహించడానికి ఆమె ఆహారంపై కఠినమైన నిఘా ఉంచింది. డెబినా బోనర్జీ ఆమె ఒక  
భారతీయ టెలివిజన్ నటి. ఇటీవల, ఆమె తన గర్భం మరియు మాతృత్వ ప్రయాణాన్ని  
పంచుకునే వీడియోల ద్వారా ప్రజాదరణ పొందింది. ఆమెకు గర్భధారణ మధుమేహం  
ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది మరియు ఆహార మార్పుల ద్వారా ఆమె పరిస్థితిని  
నిర్వహించింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
గర్భధారణ మధుమేహం దాని బహుళ-చికిత్స విధానం కారణంగా వైద్యుల బృందంచే  
నిర్వహించబడుతుంది. సహాయపడే వైద్యుల ప్రత్యేకతలు:  
  
సాధారణ వైద్యుడు డయాబెటాలజిస్ట్: మధుమేహం నిర్వహణలో సహాయం.  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్: ఎండోక్రైన్ డిజార్డర్స్ నిర్వహణలో ప్రత్యేకత.  
  
ప్యానెల్ కూడా వీటిని కలిగి ఉండాలి:  
  
పోషకాహార నిపుణుడు: ఆహారం మరియు ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధంపై నిపుణుడు  
నియోనాటాలజిస్ట్: నవజాత శిశువు యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితులను గుర్తించి  
చికిత్స చేయండి: గర్భధారణ సమయంలో, ప్రసవ సమయంలో మరియు ప్రసవానంతర సంరక్షణలో  
వైద్య సంరక్షణ అందించండి  
  
మీరు మధుమేహం కారణంగా ఏవైనా సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, సంబంధిత నిపుణుడిని  
సంప్రదించడం వలన మీరు ఈ సమస్యలను నిర్వహించడానికి మరియు నిరోధించడంలో  
సహాయపడవచ్చు. సహాయం చేయగల కొన్ని సాధారణ నిపుణులు:  
  
నెఫ్రాలజిస్టులు: మూత్రపిండ పరిస్థితులను నిర్ధారించడం మరియు చికిత్స  
చేయడంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. న్యూరాలజిస్టులు: మెదడు, వెన్నుపాము మరియు  
నరాలను ప్రభావితం చేసే రుగ్మతలను గుర్తించి, చికిత్స చేస్తారు.  
పాడియాట్రిస్ట్‌లు: మీ పాదాలను లేదా దిగువ కాళ్లను ప్రభావితం చేసే సమస్యలతో  
సహాయం చేయండి. దంతవైద్యులు: దంతాలకు సంబంధించిన సమస్యలకు చికిత్స చేయడంలో  
ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. నేత్ర వైద్య నిపుణులు: కళ్లకు సంబంధించిన సమస్యల  
చికిత్సలో నిపుణులు.  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సను పొందడానికి ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని  
ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడు గర్భధారణ మధుమేహం  
నివారణను సంప్రదించండి  
  
గర్భధారణ మధుమేహం పూర్తిగా నివారించబడదు కానీ కొన్ని చర్యలు అదే  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవు. వీటితొ పాటు:  
  
1. గర్భధారణకు ముందు కౌన్సెలింగ్ కోసం వెళ్లండి ఇది గర్భధారణ సమయంలో ఏదైనా  
 వైద్య పరిస్థితి యొక్క అవకాశాన్ని తనిఖీ చేయడానికి మధుమేహం మరియు  
 సంబంధిత సమస్యల యొక్క పూర్తి అంచనాను కలిగి ఉంటుంది. ఇది గర్భధారణకు  
 ముందే చికిత్స ప్రణాళికను ప్రారంభించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
2. కొంత శారీరక శ్రమలో పాల్గొనండి శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండే స్త్రీలకు  
 గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలు 38% తక్కువగా ఉంటాయి. వారానికి  
 3 సార్లు వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక బరువు ఉన్నవారిలో కూడా గర్భధారణ  
 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 24% తగ్గుతుందని తేలింది.  
  
గర్భధారణ సమయంలో 9 వ్యాయామ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్  
చేయండి! 3. ట్వీక్ డైట్ ముఖ్యంగా అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం ఉన్న స్త్రీలలో  
ఆహార మార్పుల ద్వారా గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీకి పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు  
అందుతున్నాయని నిర్ధారించుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
  
మీరు కాబోయే కొత్త తల్లిలా? మొదటి త్రైమాసికంలో ఏమి తినాలి మరియు ఏమి  
తినకూడదు అనే దాని గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి. ఇప్పుడు చూడు  
  
3. మీ బరువును చెక్ చేసుకోండి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అధిక బరువు పెరిగే  
 స్త్రీలు గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భధారణ  
 సమయంలో బరువు పెరగడం చాలా సాధారణమని మనలో చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ  
 బరువు పెరగడానికి కొన్ని సిఫార్సులు ఉన్నాయి:  
  
గర్భధారణకు ముందు బరువు తక్కువగా ఉన్న మహిళలకు (18.5 కంటే తక్కువ BMI):  
గర్భధారణ సమయంలో 12.5 నుండి 18 కిలోగ్రాముల బరువు పెరుగుట. గర్భధారణకు  
ముందు సగటు బరువు ఉన్న స్త్రీలకు (BMI 18.5 మరియు 24.9 మధ్య): గర్భధారణ  
సమయంలో 11.5 నుండి 16 కిలోగ్రాముల బరువు పెరుగుట. గర్భధారణకు ముందు అధిక  
బరువు ఉన్న స్త్రీలకు (25 మరియు 29.9 మధ్య BMI): గర్భధారణ సమయంలో 7 నుండి  
11.5 కిలోగ్రాముల బరువు పెరుగుట. గర్భధారణకు ముందు ఊబకాయంతో ఉన్న స్త్రీలకు  
(BMI 30 కంటే ఎక్కువ): గర్భధారణ సమయంలో 5 నుండి 9 కిలోగ్రాముల బరువు  
పెరుగుట.  
  
కాబట్టి, గర్భధారణ మధుమేహం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఈ పరిమితిలో బరువును  
ఉంచుకోవడం మంచిది. మా విస్తృత శ్రేణి వెయిటింగ్ స్కేల్స్‌తో మీ బరువును  
చెక్ చేసుకోండి. ఇప్పుడు కొను  
  
గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క చికిత్స  
  
గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణకు సమగ్ర సంరక్షణ చాలా అవసరం. ఆహారం మరియు  
వ్యాయామం దీనిని నిర్వహించడానికి మూలస్తంభాలు మరియు వీటికి ఎటువంటి  
ప్రతిస్పందన లేనప్పుడు మందులు వాడతారు. చికిత్సలో ఇవి ఉంటాయి:  
  
1. పోషకాహార చికిత్స  
  
గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క నిర్వహణ ఆహారంలో మార్పులతో ప్రారంభమవుతుంది. డైట్  
ప్లాన్ ప్రతి వ్యక్తికి అనుకూలీకరించబడాలి. పోషకాహార నిపుణుడిని  
సంప్రదించడం చాలా మంచిది. పిండం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని  
భోజనంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు మరియు ప్రోటీన్లు తగిన మొత్తంలో  
ఉండాలి. డాక్టర్/డైటీషియన్ రూపొందించిన ఆహార ప్రణాళికను ఎల్లప్పుడూ  
అనుసరించాలి, ఇందులో సాధారణంగా ఇవి ఉంటాయి:  
  
రాత్రిపూట కీటోసిస్ అభివృద్ధిని నిరోధించడానికి నిద్రవేళలో తినడం 5 తరచుగా  
భోజనం– మూడు చిన్న నుండి మధ్యస్థ పరిమాణాల భోజనం మరియు 2-3 స్నాక్స్  
రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని ఉత్తమంగా నిర్వహించడం కోసం మహిళల సాంస్కృతిక  
ప్రాధాన్యతలను ప్రోత్సహించడానికి మాంసకృత్తులు ఆకలిని నివారించడానికి  
  
తినడానికి ఆహారాలు గింజలు, ఆలివ్ నూనె, చేప నూనెలు, అవిసె గింజలు, లేదా  
అవకాడోలు నుండి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పండ్లు మరియు కూరగాయలు-ఆదర్శంగా  
తాజావి, మరింత రంగురంగుల ఉత్తమం; రసాల కంటే మొత్తం పండు అధిక ఫైబర్  
తృణధాన్యాలు మరియు తృణధాన్యాల నుండి తయారైన రొట్టెలు గుడ్లు, బీన్స్,  
తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మరియు తియ్యని పెరుగు వంటి అధిక-నాణ్యత  
ప్రోటీన్లు  
  
ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ లేదా డీప్-ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ నివారించాల్సిన ఆహారాలు ప్యాక్  
చేసిన మరియు ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ముఖ్యంగా చక్కెర అధికంగా ఉండేవి, కాల్చిన  
వస్తువులు, స్వీట్లు, చిప్స్, డెజర్ట్‌లు వైట్ బ్రెడ్, పంచదార తృణధాన్యాలు,  
రిఫైన్డ్ పాస్తాలు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం మరియు ఎర్ర మాంసం కొవ్వును భర్తీ  
చేసే తక్కువ కొవ్వు ఉత్పత్తులు. కొవ్వు రహిత పెరుగు వంటి చక్కెర  
జోడించబడింది  
  
2. వ్యాయామం వాంఛనీయ రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను నిర్వహించడంలో ఇది చాలా ముఖ్యమైన  
 పాత్ర పోషిస్తుంది. నియమావళిలో చేర్చబడే కార్యకలాపాలు: వాకింగ్  
 స్విమ్మింగ్ ఎంచుకున్న పైలేట్స్ తక్కువ-తీవ్రత కలిగిన ఫిట్‌నెస్  
 వ్యాయామాలు.  
  
వారానికి 3-4 సార్లు 20-30 నిమిషాల కార్యాచరణ ఉపవాసం మరియు భోజనం తర్వాత  
గ్లూకోజ్‌ను గణనీయంగా తగ్గించిందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయినప్పటికీ,  
శిశువు యొక్క భద్రతను పరిగణనలోకి తీసుకొని వ్యాయామ నియమాన్ని ఎల్లప్పుడూ  
డాక్టర్తో చర్చించాలి.  
  
గర్భధారణ సమయంలో సురక్షితంగా నిర్వహించగల కార్యకలాపాల రకాలపై వివరణాత్మక  
వీడియో ఇక్కడ ఉంది.  
  
3. ఇన్సులిన్ ఆహారం మరియు వ్యాయామంతో కూడా వ్యక్తి సరైన గ్లూకోజ్ స్థాయిని  
 సాధించలేనప్పుడు ఇన్సులిన్ యొక్క ఇంజెక్షన్ సిఫార్సు చేయబడింది. దాని  
 భద్రత మరియు ప్రభావం కారణంగా గర్భధారణ మధుమేహం కోసం ఇది మొదటి-లైన్  
 ఔషధం. మోతాదు తల్లి బరువుపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
ఇన్సులిన్ యొక్క ఇంజెక్షన్ రోగి స్వయంగా నిర్వహించబడుతుంది. ఇన్సులిన్  
సాధారణంగా రెండు భాగాలుగా తీసుకోబడుతుంది - ఒక సగం నిద్రవేళలో  
తీసుకోబడుతుంది మరియు మిగిలిన సగం మూడు భోజనాల మధ్య విభజించబడింది.  
గ్లూకోజ్‌లో ఆకస్మిక పెరుగుదలను నివారించడానికి ఇంజెక్షన్ భోజనానికి ముందు  
ఇవ్వబడుతుంది.  
  
4. మెట్‌ఫార్మిన్ - గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో కొత్త మరియు సురక్షితమైన  
 అవకాశం ?? అనేక దశాబ్దాలుగా, గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో ఇన్సులిన్  
 అత్యంత నమ్మదగిన చికిత్స మరియు బంగారు ప్రమాణం. మెట్‌ఫార్మిన్  
 ప్రభావవంతమైన నోటి హైపోగ్లైసీమిక్ ఔషధం మరియు ప్రస్తుతం టైప్ 2  
 డయాబెటిస్‌లో స్థాపించబడిన మొదటి-లైన్ చికిత్స.  
  
ఇది మావిని దాటినప్పుడు, భద్రతా సమస్య ఒక అడ్డంకిగా మిగిలిపోయింది మరియు  
అందువల్ల, గర్భధారణ మధుమేహం చికిత్సలో మెట్‌ఫార్మిన్ ప్రస్తుతం సిఫార్సు  
చేయబడదు.  
  
అయినప్పటికీ, ఈ క్రింది కారణాలతో పాటుగా ఇన్సులిన్‌తో పోలిస్తే దాని  
సమానమైన భద్రత మరియు సమర్థత కోసం ఇటీవలి పరిశోధన మెట్‌ఫార్మిన్‌కు  
మద్దతునిచ్చింది: దాని వాడుకలో సౌలభ్యం రోగుల ఆమోదం గణనీయంగా తక్కువ  
ప్రసూతి బరువు పెరుగుట తక్కువ ప్రసూతి హైపోగ్లైసీమియా ముందస్తు ప్రసవం వంటి  
సమస్యలలో తగ్గింపు, ప్రారంభ గర్భ నష్టం, మరియు నియోనాటల్ హైపోగ్లైసీమియా.  
  
గ్యారెంటీ డెలివరీ కోసం భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్ ఫార్మసీ నుండి మీ  
మందులను ఆర్డర్ చేయండి. ప్రిస్క్రిప్షన్ జోడించండి  
  
5. లేబర్ యొక్క నిర్వహణ గర్భధారణ మధుమేహం ప్రసవ సమయం మరియు రకాన్ని  
 ప్రభావితం చేస్తుంది. తల్లి మరియు పిండం సమస్యలను నివారించడానికి ప్రసవ  
 సమయంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
గ్లూకోజ్ హెచ్చుతగ్గులను ట్రాక్ చేయడానికి రోజుకు కనీసం 4 సార్లు సాధారణ  
గ్లూకోజ్ పర్యవేక్షణ అవసరం. ఇది ఉపవాసం గ్లూకోజ్ యొక్క రోజువారీ పర్యవేక్షణ  
మరియు ప్రతి భోజనం తర్వాత 1 లేదా 2 గంటలు ఉంటుంది. భోజనం తర్వాత గ్లూకోజ్  
స్థాయి తల్లి మరియు పిండం సమస్యలను అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది. గ్లూకోజ్  
ఆహారం నియంత్రణలో ఉన్న మహిళల్లో పర్యవేక్షణ యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ తక్కువగా  
ఉంటుంది.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యంలో మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ట్రాక్ చేయడానికి  
గ్లూకోజ్ మానిటర్‌లను కొనుగోలు చేయండి. ఇక్కడ అన్వేషించండి  
  
గర్భధారణ మధుమేహం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
వ్యాయామం మరియు ఆహారంతో పాటు, గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో మంచి ఫలితాలను  
చూపించే కొన్ని వంటగది పదార్థాలు ఉన్నాయి:  
  
విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సుమారు 600 మి.గ్రా విటమిన్ సి తీసుకోవడం  
వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు  
చెబుతున్నాయి. గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో విటమిన్ సి అధికంగా  
ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది. గర్భధారణ సమయంలో సురక్షితంగా  
ఉపయోగించగల అటువంటి ఆహార పదార్థాలకు సాధారణ ఉదాహరణలు టమోటాలు, నారింజ,  
బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీలు, కివీస్ మరియు ద్రాక్ష.  
  
ఇండియన్ గూస్బెర్రీ (ఉసిరికాయ) కూడా విటమిన్ సి యొక్క మంచి మూలం, ఇది  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరాన్ని  
ఇన్సులిన్‌కు మరింత ప్రతిస్పందించేలా చేస్తుంది.  
  
మీ ఆహారం మీ శారీరక విటమిన్ సి డిమాండ్‌ను తీర్చలేకపోతుందా? విటమిన్ సి  
సప్లిమెంట్లతో మీ ఆహారంలో ఖాళీలను పూరించండి వాటిని ఇక్కడ షాపింగ్ చేయండి!  
మెంతులు (మెంతి): ఇది గ్లూకోస్ టాలరెన్స్‌ను మెరుగుపరిచేటప్పుడు, రక్తంలో  
చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో మరియు ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని  
ఉత్తేజపరిచేటప్పుడు మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇది భారతీయ వంటగదిలో  
ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుంది మరియు రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా  
చేర్చబడుతుంది.  
  
మునగ (మొరింగ): ఇందులో యాంటీ-డయాబెటిక్ గుణంతోపాటు యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు  
విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని ముక్కలతో ఉడకబెట్టిన నీటిని సిప్  
చేస్తూ తినవచ్చు. దీనిని దాల్ లేదా కూరలో కూడా చేర్చవచ్చు.  
  
దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని): ఇన్సులిన్ చర్యను నియంత్రించే బయోయాక్టివ్  
సమ్మేళనం ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.  
దీనిని గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు. అయినప్పటికీ, ఇది గర్భధారణ సమయంలో  
అసంకల్పిత సంకోచాలను ప్రేరేపించగలదు కాబట్టి ఇది మితంగా తీసుకోవాలి. దీన్ని  
ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ  
మంచిది. గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క సమస్యలు  
  
బిడ్డ ప్రసవం తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ సాధారణంగా సాధారణ స్థితికి వస్తుంది.  
కానీ, కొంతమంది స్త్రీలు తమ జీవితంలో తర్వాత టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి  
చేయవచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో బలహీనమైన గ్లూకోజ్ నియంత్రణ దీనికి  
దారితీయవచ్చు:  
  
1. ఆకస్మిక గర్భస్రావం గర్భధారణ సమయంలో నిరంతరం అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్  
 ఉన్న స్త్రీలు ముందస్తు గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
2. వివరించలేని ప్రసవాలు గర్భం దాల్చిన 20వ వారం తర్వాత జరిగే  
 గర్భస్రావాలను స్టిల్ బర్త్‌లుగా పేర్కొంటారు. చాలా కాలం పాటు రక్తంలో  
 గ్లూకోజ్‌ని అదుపు చేయకపోవడం మృత శిశువులకు కారణమవుతుంది. మధుమేహం  
 ఫలితంగా లాక్టిక్ ఆమ్లం యొక్క అధిక ఉత్పత్తి కూడా పిండం మరణానికి  
 కారణమవుతుంది.  
  
3. ముందస్తు ప్రసవం గర్భధారణ మధుమేహం గర్భం దాల్చిన 37 వారాల ముందు  
 ప్రసవానికి కారణమవుతుంది. ఈ ప్రారంభంలో జన్మించిన పిల్లలు దీర్ఘకాలిక  
 మేధో మరియు అభివృద్ధి సమస్యలతో బాధపడవచ్చు.  
  
4. సిజేరియన్ డెలివరీ గర్భధారణలో మధుమేహం పెద్ద బిడ్డ కారణంగా సిజేరియన్  
 డెలివరీ అవకాశాలను పెంచుతుంది.  
  
ఇతర సమస్యలను ఇలా వర్గీకరించవచ్చు: 1. ప్రసూతి సమస్యలు ప్రీక్లాంప్సియా  
టైప్ 2 డయాబెటిస్ డయాబెటిక్ కీటోయాసిడోసిస్ (కీటోన్స్ బాడీస్ ఏర్పడటం)  
తీవ్రమైన హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు) డయాబెటిక్  
నెఫ్రోపతీ (కిడ్నీల రక్తనాళాలకు నష్టం) డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి డయాబెటిక్  
రెటినోపతి (కంటి రక్తనాళాలకు నష్టం).  
  
2. పిండం సమస్యలు  
  
మాక్రోసోమియా (సుమారు 4000 గ్రాముల నుండి 4500 గ్రాముల బరువున్న పెద్ద  
పిండం). హైపోగ్లైసీమియా (రక్తంలో గ్లూకోజ్‌లో తీవ్రమైన తగ్గుదల)  
పాలిసిథెమియా (అధిక సంఖ్యలో ఎర్ర రక్త కణాలు) షోల్డర్ డిస్టోసియా (యోని  
ప్రసవ సమయంలో పిండం భుజాలను ప్రసవించడంలో వైఫల్యం) హైపర్‌బిలిరుబినెమియా  
(రక్తంలో బిలిరుబిన్ అధిక స్థాయిలు) శ్వాసకోశ బాధ (శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బంది) కాల్షియం స్థాయి) టైప్ 2 మధుమేహం తరువాత జీవితంలో గర్భధారణ  
మధుమేహం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో వాగ్దానాన్ని  
చూపించాయి. అయితే, వాటిలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడిని  
సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
1. చైనీస్ మూలికా ఔషధం ఇది ఆకులు, కాండం, పువ్వులు, వేర్లు మరియు  
 విత్తనాలు వంటి మొక్కల ఉత్పత్తుల నుండి తయారు చేయబడిన అనేక ఔషధాలను  
 కలిగి ఉంటుంది. గర్భధారణ మధుమేహం నిర్వహణలో చైనీస్ మూలికా ఔషధాలను  
 ఉపయోగించవచ్చని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.  
  
2. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో యోగా యోగా చాలా ముఖ్యమైన  
 పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుతుంది మరియు తల్లి యొక్క  
 బలం, ఓర్పు సామర్థ్యం మరియు వశ్యతను పెంపొందించడంలో సహాయంతో పాటు ఇతర  
 ముఖ్యమైన పారామితులను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. జెస్టేషనల్  
 డయాబెటిస్‌తో జీవించడం  
  
3. మధుమేహం కోసం ప్రసవానంతర సంరక్షణ డెలివరీ తర్వాత మధుమేహం నిర్వహణ  
 గర్భధారణ సమయంలో దాని తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మూడవ త్రైమాసికంలో  
 నిర్ధారణ అయిన GDM సాధారణంగా డెలివరీ తర్వాత దానంతటదే పరిష్కరిస్తుంది.  
 ప్రసవానంతరం వెంటనే పరీక్ష చేయవలసిన అవసరం లేదు. అయితే, ప్రసవానంతర 6  
 వారాలలో పునరావృతతను తనిఖీ చేయడానికి గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ పరీక్ష  
 మంచిది. గర్భధారణ మధుమేహం యొక్క చరిత్ర ఉన్న స్త్రీలు రోగనిర్ధారణ  
 చేసిన 20 సంవత్సరాలలోపు టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి మహిళల్లో మధుమేహం యొక్క వార్షిక మూల్యాంకనం  
 సిఫార్సు చేయబడింది. కింది చిట్కాలు భవిష్యత్తులో మధుమేహం వచ్చే  
 అవకాశాలను తగ్గించగలవు:  
  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి చురుకుగా ఉండండి ఆరోగ్యకరమైన ఆహార  
ఎంపికలు చేయండి మీ బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వండి. ఇది శిశువుకు సరైన  
పోషకాహారాన్ని అందిస్తుంది మరియు తల్లి తన బరువును నియంత్రించడంలో కూడా  
సహాయపడుతుంది. 2. నియోనాటల్ కేర్ డయాబెటిక్ తల్లికి పుట్టిన బిడ్డకు  
మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అలాంటి నవజాత శిశువులకు కనీసం మొదటి 48 గంటలు  
రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను పర్యవేక్షించడానికి ప్రత్యేక సంరక్షణ యూనిట్ అవసరం.  
ప్రారంభ తల్లిపాలు బిడ్డ మరియు తల్లి ఇద్దరికీ మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలను  
తగ్గిస్తుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గర్భధారణ సమయంలో అభివృద్ధి చెందిన  
మధుమేహం జీవితాంతం ఉంటుందా? గర్భధారణ మధుమేహానికి ఏ వారం అత్యంత కీలకం?  
గర్భధారణ మధుమేహం జన్యుపరమైనదా? గర్భధారణ మధుమేహం ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడానికి ఏవైనా మార్గాలు ఉన్నాయా? స్త్రీకి గర్భధారణ మధుమేహం ఉంటే  
డెలివరీ తర్వాత ఏమి చేయాలి? గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్న తల్లికి పుట్టిన బిడ్డకు  
మధుమేహం ఉంటుందా? ప్రస్తావనలు McIntyre HD, Kapur A, Divakar H, Hod M.  
జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్-భవిష్యత్ NCD-తల్లి మరియు సంతానం యొక్క  
అంచనా, నిర్ధారణ, నిర్వహణ మరియు నివారణకు వినూత్న విధానం. ఎండోక్రినాలజీలో  
సరిహద్దులు. 2020 డిసెంబర్ 3;11:614533. మోడ్జెలెవ్స్కీ R,  
స్టెఫానోవిచ్-రుట్కోవ్స్కా MM, మాటుస్జెవ్స్కీ W, బాండుర్స్కా-స్టాంకీవిచ్  
EM. జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్-ఇటీవలి లిటరేచర్ రివ్యూ. జర్నల్ ఆఫ్  
క్లినికల్ మెడిసిన్. 2022 సెప్టెంబర్ 28;11(19):5736. అనులేఖనం: అకల్య కె,  
శ్రీలత ఎస్, రాజేశ్వరి మరియు ఇతరులు. సమీక్షా వ్యాసం- గర్భధారణ మధుమేహం.  
ఎండోక్రినాల్ మెటాబ్ ఇంట్ J. 2019;7(1):26-39. గర్భధారణ మధుమేహం, వ్యాధి  
నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు, చివరిగా నవీకరించబడినది: 30 డిసెంబర్,  
2022. గర్భధారణ మధుమేహం, అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ గర్భధారణ మధుమేహం,  
నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజ్,  
చివరిగా నవీకరించబడింది: మే 2017. Quintanilla Rodrigue . గర్భధారణ  
మధుమేహం. [2022 సెప్టెంబర్ 6న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 మిర్ఘాని  
దిరార్ A, డౌపిస్ J. జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ A నుండి Z వరకు. వరల్డ్ J  
డయాబెటిస్. 2017 డిసెంబర్ 15;8(12):489-511. doi: 10.4239/wjd.v8.i12.489.  
PMID: 29290922; PMCID: PMC5740094. Xu YXZ, Xi S, Qian X. గర్భధారణ  
మధుమేహం మెల్లిటస్ చికిత్స కోసం సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ మరియు హెర్బల్  
ఉత్పత్తులను మూల్యాంకనం చేయడం. J డయాబెటిస్ రెస్. 2019 డిసెంబర్  
3;2019:9182595. doi: 10.1155/2019/9182595. PMID: 31886289; PMCID:  
PMC6915007. గర్భధారణ మధుమేహం తర్వాత తల్లిపాలు, గర్భధారణ మధుమేహం UK<  
చివరిగా నవీకరించబడింది: 11 నవంబర్ 2016. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్].  
కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్  
కేర్ (IQWiG); 2006-. గర్భధారణ మధుమేహాన్ని నివారించడంలో ఏది సహాయపడుతుంది?  
[2020 అక్టోబర్ 22న నవీకరించబడింది]. వాంగ్ CC, Li L, Shao YF, Liu XK, Tam  
WH, Li RM. గర్భధారణ మధుమేహం చికిత్స కోసం చైనీస్ మూలికా మందులు. కోక్రాన్  
డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ. 2019 జూన్ 24;2019(6):CD013354. నాస్సిమెంటో GR,  
బోర్జెస్ MDC, ఫిగ్యురోవా JN, అల్వెస్ LV, అల్వెస్ JG చేయండి. గర్భధారణ  
ప్రారంభంలో శారీరక శ్రమ విధానం మరియు తక్కువ-ఆదాయ మహిళల్లో గర్భధారణ  
మధుమేహం ప్రమాదం: ఒక భావి క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం. SAGE ఓపెన్ మెడ్. 2019  
సెప్టెంబర్ 9;7:2050312119875922  
  
==================================================  
  
గ్లాకోమాను సైలెంట్ థీఫ్ ఆఫ్ సైత్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం గ్లకోమాస్  
అనేది కంటి చూపు నరాల దెబ్బతినడం ద్వారా వర్గీకరించబడిన కంటి రుగ్మతల  
సమూహం. ఇది కంటిలోపలి ఒత్తిడి (కళ్ల లోపల ఒత్తిడి) లో సాపేక్ష పెరుగుదల  
ఉన్న పరిస్థితి, ఇది కోలుకోలేని దృష్టిని కోల్పోయేలా చేస్తుంది.  
  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా 70 మిలియన్లకు పైగా ప్రజలు ప్రభావితమైన కంటిశుక్లం తర్వాత  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా దృష్టిని కోల్పోవడానికి గ్లాకోమా రెండవ అత్యంత సాధారణ  
కారణం.  
  
గ్లాకోమా ఏ వయసులోనైనా రావచ్చు కానీ 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఇది  
సర్వసాధారణం. వృద్ధాప్యం, గ్లాకోమా యొక్క కుటుంబ చరిత్ర మరియు కంటి గాయం  
యొక్క చరిత్ర వంటి అనేక ప్రమాద కారకాలు గ్లాకోమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
ఇతర కారణాలు ఆప్టిక్ నరాలకి రక్త ప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం మరియు అధిక  
రక్తపోటు మరియు మధుమేహం వంటి పరిస్థితులు.  
  
గ్లాకోమా అనేది దృష్టి యొక్క నిశ్శబ్ద దొంగ. గ్లాకోమా యొక్క ప్రారంభ దశలలో,  
లక్షణాలు లేవు. వాస్తవానికి, గ్లాకోమా ఉన్నవారిలో చాలా మందికి వారి  
పరిస్థితి గురించి పూర్తిగా తెలియదు. అందువల్ల నేత్ర వైద్యునిచే క్రమం  
తప్పకుండా కంటి తనిఖీలు వ్యాధిని ప్రారంభ దశలో నిర్వహించడంలో ముఖ్యమైన  
పాత్ర పోషిస్తాయి. చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లలో మందులు మరియు శస్త్ర చికిత్సలు  
ఉంటాయి. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేసే శరీర భాగాలు (లు)  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా కళ్ల వ్యాప్తి: 70 మిలియన్ (2014) భారతదేశం: 12 మిలియన్  
(2016) పరిస్థితులు అనుకరించడం మునుపటి ఆప్టిక్ నరాల యొక్క సంపీడన లేదా  
చొరబాటు గాయాలు ఇస్కీమిక్ ఆప్టిక్ న్యూరోపతి (ఆర్టెరిటిక్ మరియు నాన్  
ఆర్టెరిటిక్ రెండూ) పుట్టుకతో వచ్చే మరియు వంశపారంపర్య ఆప్టిక్ న్యూరోపతిలు  
పోస్ట్ ట్రామాటిక్ ఆప్టిక్ న్యూరోపతి మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ డీమిలినేటింగ్  
ఆప్టిక్ న్యూరిటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ టోనోమెట్రీ  
పాచైమెట్రీ ఆప్తాల్‌మోస్కోపీ గోనియోస్కోపీ & ప్రోస్టాగ్‌ప్రోస్టాగ్‌ల  
చికిత్స స్టంప్ బీటా-బ్లాకర్స్: టిమోలోల్ & బెటాక్సోలోల్ ఆల్ఫా  
అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్‌లు: అప్రాక్లోనిడిన్ మరియు బ్రిమోనిడిన్  
కార్బోనిక్ అన్హైడ్రేస్ ఇన్హిబిటర్స్: డోర్జోలమైడ్, బ్రింజోలామైడ్ &  
ఎసిటజోలమైడ్ ఇన్హిబిటర్ ఆఫ్ ది రో కినేస్: నెటార్సుడిల్  
మియోటిక్/కోలినెర్జిక్ ఏజెంట్లు: పిలోకార్పైన్ సర్జరీ & క్యాటరియాక్టోమా  
సర్జరీ, క్యాటరియాక్టోమా సర్జరీ, క్యాటరియాక్టోమా అన్ని చూడండి  
  
కంటి లోపల ఉండే స్పష్టమైన ద్రవాన్ని సజల హాస్యం అంటారు. ఈ ద్రవం కంటికి  
పోషణనిస్తుంది మరియు దాని ఆకారాన్ని ఇస్తుంది. కంటి నిరంతరం సజల హాస్యాన్ని  
చేస్తుంది. కొత్త సజలము కంటిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు అదే మొత్తంలో డ్రైనేజ్  
యాంగిల్ అనే ప్రాంతం ద్వారా కంటి నుండి బయటకు వెళ్లాలి. ఈ ప్రక్రియ కంటిలో  
స్థిరమైన ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్ (IOP)ని నిర్వహిస్తుంది. డ్రైనేజీలో  
ఏదైనా అడ్డంకి లేదా సమస్య కంటిలో ద్రవం పేరుకుపోతుంది. IOP పెరిగినప్పుడు,  
ఆప్టిక్ నరం దెబ్బతినవచ్చు. ఒక మిలియన్ కంటే ఎక్కువ మైక్రోస్కోపిక్ నరాల  
ఫైబర్స్ ఆప్టిక్ నాడిని తయారు చేస్తాయి. ఇది ఎలక్ట్రిక్ కేబుల్‌ను పోలి  
ఉంటుంది, ఇది అనేక చిన్న వైర్‌లతో రూపొందించబడింది. ఈ నరాల ఫైబర్‌లు  
నశించడం ప్రారంభించినప్పుడు, దృష్టిలో బ్లైండ్ స్పాట్‌లు రావడం  
ప్రారంభించవచ్చు. ఆప్టిక్ నరాల ఫైబర్‌లలో ఎక్కువ భాగం నాశనమైనప్పుడు ఈ  
బ్లైండ్ స్పాట్స్ ఎక్కువగా గుర్తించబడతాయి. అన్ని ఫైబర్స్  
కోల్పోయినట్లయితే, ఇది అంధత్వానికి దారితీస్తుంది. గ్లాకోమా రకాలు  
  
1. ఓపెన్ యాంగిల్ గ్లాకోమా లేదా వైడ్ యాంగిల్ గ్లాకోమా ఓపెన్-యాంగిల్  
 గ్లాకోమా అనేది గ్లాకోమా యొక్క అత్యంత ప్రబలమైన రకం. పారుదల కాలువలు  
 పాక్షికంగా మూసుకుపోయినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. ఫలితంగా, కంటిలో  
 ఒత్తిడి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది, తద్వారా ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతింటుంది.  
 ఈ ప్రక్రియ క్రమంగా జరుగుతుంది మరియు చాలా మందికి మొదట్లో ఎలాంటి  
 లక్షణాలు కనిపించనందున సంవత్సరాలుగా గుర్తించబడకపోవచ్చు. ఓపెన్-యాంగిల్  
 గ్లాకోమా సాధారణంగా కుటుంబాలలో నడుస్తుంది. మీ తల్లితండ్రులు లేదా  
 తాతామామలు ఈ వ్యాధితో బాధపడినట్లయితే వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
2. యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా లేదా నారో యాంగిల్ గ్లాకోమా లేదా క్లోజ్డ్  
 యాంగిల్ గ్లాకోమా యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా అనేది సాపేక్షంగా తక్కువ  
 సాధారణ పరిస్థితి, దీనిలో ఐరిస్ (కాంతి బహిర్గతాన్ని నియంత్రించే కంటి  
 యొక్క రంగు భాగం) ముందుకు ఉబ్బుతుంది, డ్రైనేజ్ కోణాన్ని తగ్గించడం  
 లేదా నిరోధించడం. కార్నియా (కంటి యొక్క స్పష్టమైన బయటి భాగం) మరియు  
 కనుపాప. తత్ఫలితంగా, సజల హాస్యం యొక్క పారుదల ప్రభావితమవుతుంది,  
 తద్వారా కంటి పీడనం తీవ్రంగా పెరుగుతుంది. చిన్న పారుదల కోణాలు ఉన్న  
 వ్యక్తులు యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమాను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.  
  
యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతుంది (తీవ్రమైన  
యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా) లేదా క్రమంగా (ప్రోగ్రెసివ్ యాంగిల్-క్లోజర్  
గ్లాకోమా లేదా క్రానిక్ యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా). అక్యూట్ యాంగిల్  
క్లోజర్‌తో గ్లాకోమా అనేది వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి.  
  
3. సాధారణ టెన్షన్ గ్లాకోమా మీ కంటి ఒత్తిడి సాధారణ పరిధిలో ఉన్నప్పటికీ,  
 మీ ఆప్టిక్ నరం సాధారణ-టెన్షన్ గ్లాకోమాతో గాయపడింది. ఇలా ఎందుకు  
 జరిగిందో ఎవరికీ తెలియదు. మీకు సెన్సిటివ్ ఆప్టిక్ నరం ఉండే అవకాశం  
 ఉంది లేదా మీ ఆప్టిక్ నరాలకి తగినంత రక్తం అందడం లేదు.  
 అథెరోస్క్లెరోసిస్, లేదా ధమనులలో కొవ్వు నిల్వలు (ప్లేక్) చేరడం లేదా  
 రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేసే ఇతర రుగ్మతలు తగ్గిన రక్త ప్రసరణకు  
 కారణమని చెప్పవచ్చు.  
  
4. పుట్టుకతో వచ్చే గ్లాకోమా లేదా బాల్యం, శిశు లేదా పిల్లల గ్లాకోమా  
 పుట్టుకతో వచ్చే గ్లాకోమా అనేది నవజాత శిశువులు మరియు వారి కంటి కోణంలో  
 లోపం ఉన్న పిల్లలను ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి. ఇది పుట్టినప్పటి నుండి  
 ఉండవచ్చు లేదా కాలక్రమేణా పరిణామం చెందుతుంది. డ్రైనేజీ అడ్డంకులు లేదా  
 అంతర్లీన వైద్య సమస్య ఆప్టిక్ నరాల గాయానికి కారణం కావచ్చు. ఇది  
 సాధారణంగా కుటుంబాల్లో లేదా గర్భధారణ సమయంలో ఏదైనా అసాధారణ అభివృద్ధి  
 కారణంగా జన్యు మూలం అని భావించబడుతుంది.  
  
5. పిగ్మెంటరీ గ్లాకోమా పిగ్మెంటరీ గ్లాకోమా కూడా సెకండరీ ఓపెన్-యాంగిల్  
 గ్లాకోమా యొక్క ఒక రూపం. పిగ్మెంటరీ గ్లాకోమాలో, కనుపాపకు రంగును ఇచ్చే  
 వర్ణద్రవ్యం కణికలు చెదరగొట్టబడతాయి మరియు కంటి డ్రైనేజీ నాళాలలో  
 పేరుకుపోతాయి, కంటి నుండి నిష్క్రమించడానికి ద్రవం ఆలస్యం లేదా  
 ఆగిపోతుంది. ఇది IOP పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది మరియు చివరికి ఆప్టిక్  
 నరాల దెబ్బతింటుంది.  
  
6. సెకండరీ గ్లాకోమా అనేది సెకండరీ గ్లాకోమా, దీనిలో ఇతర వ్యాధులు కంటి  
 ఒత్తిడిని పెంచుతాయి, ఫలితంగా ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినడం మరియు చివరికి  
 దృష్టి కోల్పోవడం జరుగుతుంది. కంటి గాయం, కంటిలో మంటను కలిగించే  
 యువెటిస్ వంటి కంటి వ్యాధులు, కంటి కణితులు, కంటిశుక్లం లేదా మధుమేహం  
 యొక్క అధునాతన కేసులు లేదా కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వంటి మందుల వాడకం  
 మొదలైనవి ఈ పరిస్థితికి దారితీస్తాయి.  
  
7. సూడోఎక్స్‌ఫోలియేటివ్ గ్లాకోమా సెకండరీ ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా యొక్క ఈ  
 రూపంలో, కంటి లెన్స్ యొక్క బయటి పొర నుండి పొరలుగా ఉండే పదార్థం  
 ఎక్స్‌ఫోలియేట్ అవుతుంది. ఈ పదార్ధం కార్నియా మరియు ఐరిస్ మధ్య కోణంలో  
 పేరుకుపోతుంది మరియు కంటి యొక్క డ్రైనేజీ వ్యవస్థను మూసివేస్తుంది,  
 కంటి ఒత్తిడిని పెంచుతుంది మరియు ఆప్టిక్ నాడిని దెబ్బతీస్తుంది. ఇది  
 సాధారణంగా స్కాండినేవియన్ సంతతికి చెందిన వ్యక్తులలో కనిపిస్తుంది.  
  
8. ఇరిడోకార్నియల్ ఎండోథెలియల్ సిండ్రోమ్ ఈ అరుదైన గ్లాకోమాలో, కార్నియా  
 వెనుక ఉన్న కణాలు కంటి డ్రైనేజ్ కణజాలంపై మరియు ఐరిస్ ఉపరితలం అంతటా  
 వ్యాపిస్తాయి. ఈ కణాలు కనుపాపను కార్నియాకు అంటుకునే సంశ్లేషణలను కూడా  
 ఏర్పరుస్తాయి, ఇది డ్రైనేజీ మార్గాలను మరింత రద్దీ చేస్తుంది. గలుకోమా  
 ప్రమాద కారకాలు  
  
దీర్ఘకాలిక రకాలైన గ్లాకోమా ఏదైనా లక్షణాలు లేదా సంకేతాలు కనిపించకముందే  
దృష్టిని కోల్పోయే అవకాశం ఉన్నందున, ఈ క్రింది ప్రమాద కారకాల గురించి  
తెలుసుకోండి: చాలా ఎక్కువ అంతర్గత కంటి ఒత్తిడి (ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్)  
60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు గ్లాకోమా యొక్క కుటుంబ చరిత్రను  
కలిగి ఉన్న ఆఫ్రికన్ అమెరికన్ ప్రజలు, రష్యన్, ఐరిష్, జపనీస్, హిస్పానిక్,  
ఇన్యూట్ లేదా స్కాండినేవియన్ మూలాలు కార్నియల్ మందం మరియు దృఢత్వంలో  
తగ్గుదల అధిక స్థాయి సమీప దృష్టి (మయోపియా) లేదా దూరదృష్టి  
(హైపర్‌మెట్రోపియా) లేదా దృష్టిని ప్రభావితం చేసే పరిస్థితులు కంటి గాయం  
లేదా కొన్ని రకాల కంటి శస్త్రచికిత్సలలో మధుమేహం వంటి వైద్య పరిస్థితులు ,  
గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, మరియు సికిల్ సెల్ అనీమియా  
కార్టికోస్టెరాయిడ్ ఔషధాల దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం, ముఖ్యంగా కంటి చుక్కలు.  
గ్లాకోమా యొక్క లక్షణాలు  
  
గ్లాకోమాకు సాధారణంగా ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు ఉండవు. ఇది  
నెమ్మదిగా పురోగమిస్తుంది మరియు స్పష్టమైన దృష్టిని కోల్పోకుండా  
సంవత్సరాలపాటు కొనసాగవచ్చు.  
  
ముందస్తుగా చూపు కోల్పోవడం వైపు లేదా పరిధీయ దృష్టికి సంబంధించినది, మరియు  
దృష్టి తీక్షణత లేదా దృష్టి యొక్క పదును వ్యాధి చివరి వరకు  
సంరక్షించబడినందున, ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు  
బాగానే ఉన్నారు మరియు వారి దృష్టిలో మార్పును మొదట గమనించరు. రోగి దృష్టి  
నష్టాన్ని గమనించే సమయానికి పరిస్థితి సాధారణంగా చాలా అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. గ్లాకోమా శస్త్రచికిత్సతో కూడా కోలుకోలేని దృష్టిని  
కోల్పోతుంది.  
  
అయినప్పటికీ, గ్లాకోమా యొక్క కొన్ని సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు  
విస్మరించకూడదు. వీటితొ పాటు:  
  
కాంతి చుట్టూ హాలోస్: క్లోజ్డ్ యాంగిల్ గ్లాకోమా కారణంగా ఒత్తిడి త్వరగా  
పెరిగినప్పుడు, కార్నియా నీటితో నిండిపోతుంది, ఇది లైట్ల చుట్టూ ప్రవహించే  
దృష్టిని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
కళ్లలో నొప్పి: అకస్మాత్తుగా ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు ఇది ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది. ఒత్తిడి పెరుగుదల క్రమంగా మరియు ఆకస్మికంగా లేనప్పుడు ఇది  
గ్లాకోమా యొక్క లక్షణ లక్షణాలు/లక్షణాలలో ఒకటిగా పని చేయదు. కొన్ని  
సందర్భాల్లో, తీవ్రమైన కంటి నొప్పితో పాటు వాంతులు లేదా వికారం కూడా  
కనిపిస్తాయి.  
  
టన్నెల్ దృష్టి: ఇది గ్లాకోమా యొక్క సాధారణ లక్షణాలలో ఒకటి. ఇందులో, నరాల  
మీద ఒత్తిడి రెటీనా నరాల ఫైబర్‌లను దెబ్బతీస్తుంది, ఇది దృష్టి నష్టం యొక్క  
లక్షణ నమూనాకు దారితీస్తుంది. ఇది సొరంగం దృష్టికి దారి తీస్తుంది, దీనిలో  
పరిధీయ దృష్టి నిరోధించబడుతుంది. ఉదాహరణకు, ఒక ఫోటోను చూసినప్పుడు, మీరు  
పరిధీయ చిత్రాన్ని చూడలేకపోవచ్చు కానీ చిత్రం యొక్క మధ్య భాగాన్ని  
స్పష్టతతో చూడవచ్చు. కంటి పరీక్ష చేయించుకున్నప్పుడు ఇది గమనించవచ్చు.  
  
ఆప్టిక్ డిస్క్‌లో మార్పులు: ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్ పెరగడం వల్ల గ్లాకోమా  
యొక్క ముఖ్య లక్షణాలుగా పనిచేసే కప్డ్, లేత ఆప్టిక్ డిస్క్‌కి  
దారితీయవచ్చు.  
  
కంటి విస్తరణ: మూడు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో, పెరిగిన  
ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్ కారణంగా కంటి విస్తరణ సంభవించవచ్చు. ఇది గ్లాకోమా  
యొక్క లక్షణ లక్షణాలలో ఒకటి. పెద్దవారిలో, పెరుగుదల ఆగిపోయినందున కంటి  
పెద్దగా విస్తరించదు. నీకు తెలుసా? గ్లాకోమా 1 కన్ను లేదా రెండు కళ్లలో  
సంభవించవచ్చు. దీని అర్థం మీరు ఒక కంటిలో సాధారణ కంటి ఒత్తిడిని కలిగి  
ఉండవచ్చు, కానీ మరొక కంటిపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. కాబట్టి, మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! గ్లాకోమా నిర్ధారణ  
  
గ్లాకోమాను ఖచ్చితంగా నిర్ధారించడానికి సమగ్ర కంటి పరీక్ష మాత్రమే ఏకైక  
విధానం. గ్లాకోమాను గుర్తించడానికి గ్లాకోమా స్క్రీనింగ్ సమయంలో కంటి  
ఒత్తిడిని తనిఖీ చేయడం మాత్రమే సరిపోదు.  
  
గ్లాకోమా పరీక్ష సమయంలో మీ నేత్ర వైద్యుడు ఈ క్రింది వాటిని చేస్తారు: మీ  
కళ్ళలోని ఒత్తిడిని కొలవండి మీ కంటి డ్రైనేజ్ కోణాన్ని పరిశీలించండి మీ  
ఆప్టిక్ నరాల దెబ్బతినకుండా తనిఖీ చేయండి. మీ పరిధీయ దృష్టిని (వైపు  
దృష్టి) తనిఖీ చేయండి. మీ ఆప్టిక్ నరాల చిత్రాన్ని తీయండి లేదా దాని  
పరిమాణాన్ని లెక్కించడానికి కంప్యూటర్‌ని ఉపయోగించండి. మీ కార్నియా యొక్క  
మందాన్ని కొలవండి స్లిట్ ల్యాంప్‌ను నేత్ర వైద్యుడు స్త్రీ కళ్ళను తనిఖీ  
చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
గ్లాకోమా నిర్ధారణ చేయడానికి ముందు, భద్రత మరియు ఖచ్చితత్వాన్ని  
నిర్ధారించడానికి ఐదు వేరియబుల్స్ తనిఖీ చేయాలి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: కంటి  
లోపలి ఒత్తిడి ఆప్టిక్ నరాల ఆకారం మరియు రంగు పూర్తి దృష్టి క్షేత్రం  
కంటిలోని కోణం కార్నియా యొక్క కార్నియా మందంతో ఐరిస్ కలిసే చోట  
  
గ్లాకోమా కోసం పరీక్షలు గ్లాకోమా రోగులకు రెండు సాధారణ కంటి పరీక్షలు  
టోనోమెట్రీ మరియు ఆప్తాల్మోస్కోపీ, అయితే పెరిమెట్రీ, గోనియోస్కోపీ మరియు  
పాచిమెట్రీ వంటి ఇతర పరీక్షలు కూడా రోగనిర్ధారణకు సహాయపడతాయి.  
  
1. టోనోమెట్రీ టోనోమెట్రీ అనేది మీ కంటి లోపల ఒత్తిడిని కొలిచే పరీక్ష.  
 టోనోమెట్రీ సమయంలో కంటిని మొద్దుబారడానికి కంటి చుక్కలను ఉపయోగిస్తారు.  
 కంటిలోని ఒత్తిడిని కొలవడానికి కంటికి కొద్దిపాటి ఒత్తిడిని  
 వర్తింపజేయడానికి ఒక చిన్న పరికరం లేదా వెచ్చని గాలిని ఉపయోగిస్తారు.  
  
ఒత్తిడిని మిల్లీమీటర్ల పాదరసం (mm Hg)లో కొలుస్తారు. కంటిలో ఒత్తిడి 20 mm  
Hg కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, గ్లాకోమా నిర్ధారణ అవుతుంది. అయితే, కొంతమంది  
వ్యక్తులు 12 నుండి 20 mm Hg వరకు ఒత్తిడిలో గ్లాకోమాను అభివృద్ధి  
చేయవచ్చు, ఎందుకంటే ప్రతి వ్యక్తి యొక్క కంటి ఒత్తిడి భిన్నంగా ఉంటుంది.  
  
2. ఆప్తాల్మోస్కోపీ ఈ రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియ మీ వైద్యుడు ఆప్టిక్ నరాలలోని  
 నష్టాన్ని తనిఖీ చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. కంటి చుక్కలతో విద్యార్థిని  
 విస్తరించిన తర్వాత, వైద్యుడు కంటి లోపల చూడడానికి ఆప్తాల్మోస్కోప్  
 మరియు కాంతి మూలం అని పిలువబడే భూతద్దం సాధనాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. ఇది మీ  
 కంటి ద్వారా ఆప్టిక్ నరాల నిర్మాణం మరియు రంగును తనిఖీ చేయడానికి  
 వైద్యుడిని అనుమతిస్తుంది.  
  
మీ కంటిలోపలి ఒత్తిడి (IOP) అసాధారణంగా ఎక్కువగా ఉంటే లేదా ఆప్టిక్ నరం  
అసాధారణంగా కనిపిస్తే, మీ వైద్యుడు కింది గ్లాకోమా పరీక్షలలో ఒకటి లేదా  
రెండింటిని ఆదేశించవచ్చు: పెరిమెట్రీ మరియు గోనియోస్కోపీ.  
  
3. పెరిమెట్రీ పెరిమెట్రీ అనేది విజువల్ ఫీల్డ్ ఫంక్షన్‌ను కొలిచే ఒక  
 పరీక్ష. కన్ను కేంద్ర బిందువుపై కేంద్రీకరించబడినప్పుడు పరిధీయ  
 దృష్టిలో వస్తువులను చూడగలిగే మొత్తం ప్రాంతం.  
  
ఈ పరీక్ష సమయంలో మీ పరిధీయ దృష్టిలోని వివిధ ప్రాంతాలలో లైట్ స్పాట్ పదేపదే  
ప్రదర్శించబడినప్పుడు మీరు నేరుగా ముందుకు చూడమని అడగబడతారు. ఇది మీ  
దృష్టికి సంబంధించిన "మ్యాప్"ను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. గోనియోస్కోపీ గోనియోస్కోపీ అనేది కంటి నుండి ద్రవం బయటకు వచ్చే ప్రాంతం  
 అయిన డ్రైనేజ్ కోణం తెరిచి ఉందా లేదా మూసివేయబడిందా అని  
 నిర్ధారించడానికి నొప్పిలేకుండా చేసే పరీక్ష.  
  
4. పాచిమెట్రీ పాచిమెట్రీ అనేది నొప్పిలేని పరీక్ష, ఇది పాచిమీటర్ అని  
 పిలువబడే ప్రోబ్‌ను ఉపయోగించి కంటి కార్నియా యొక్క మందాన్ని  
 నిర్ణయిస్తుంది. నీకు తెలుసా? అధిక కంటి ఒత్తిడి ఉన్న ప్రతి వ్యక్తి  
 గ్లాకోమాతో బాధపడడు. దీనికి విరుద్ధంగా, సాధారణ కంటి ఒత్తిడి ఉన్న  
 వ్యక్తులు కూడా గ్లాకోమా బారిన పడవచ్చు. అందువల్ల, గ్లాకోమాను  
 నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, మీరు ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే  
 లేదా క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలకు వెళ్లినట్లయితే సరైన వైద్యుడిని  
 సంప్రదించడం. ఎలా ఎంచుకోవాలో ఇక్కడ ఉంది. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
 గ్లాకోమా నివారణ  
  
ఈ స్వీయ-సంరక్షణ చిట్కాలు గ్లాకోమాను దాని ప్రారంభ దశల్లో నిర్ధారించడంలో  
మీకు సహాయపడతాయి, ఇది దృష్టి నష్టాన్ని నివారించడానికి లేదా తగ్గించడానికి  
కీలకం. రోజూ కంటి పరీక్షలు చేయించుకోండి. గ్లాకోమా పెద్ద నష్టాన్ని  
కలిగించే ముందు పూర్తి కంటి చెకప్‌లో ముందుగా గుర్తించవచ్చు. మీరు 40  
సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్  
ఆప్తాల్మాలజీ ప్రతి ఐదు నుండి పది సంవత్సరాలకు ఒక సమగ్ర కంటి పరీక్షను  
సిఫార్సు చేస్తుంది; మీరు 40 నుండి 54 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నట్లయితే ప్రతి  
రెండు నుండి నాలుగు సంవత్సరాలకు; మీరు 55 నుండి 64 సంవత్సరాల వయస్సు  
ఉన్నట్లయితే ప్రతి ఒకటి నుండి మూడు సంవత్సరాలకు; మరియు మీరు 65 సంవత్సరాల  
కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే ప్రతి ఒకటి నుండి రెండు సంవత్సరాలకు. మీరు  
గ్లాకోమాకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, మీరు మీ కళ్ళను మరింత తరచుగా  
తనిఖీ చేసుకోవాలి. మీ కోసం ఉత్తమ స్క్రీనింగ్ షెడ్యూల్ గురించి మీ  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు మీ కుటుంబ కంటి ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి  
తెలుసుకోవాలి. గ్లాకోమా అనేది కుటుంబాల్లో వ్యాపించే వ్యాధి. మీకు ఎక్కువ  
ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, మీరు మరింత తరచుగా పరీక్షించవలసి ఉంటుంది.  
సురక్షితమైన పద్ధతిలో వ్యాయామం చేయండి. రెగ్యులర్, మితమైన వ్యాయామం కంటి  
ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు గ్లాకోమాను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. మీకు  
సరైన వ్యాయామ నియమావళి గురించి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. క్రమం  
తప్పకుండా సూచించిన విధంగా కంటి చుక్కలను ఉపయోగించండి. గ్లాకోమా కంటి  
చుక్కలు అధిక కంటి ఒత్తిడి నుండి గ్లాకోమా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని  
నాటకీయంగా తగ్గిస్తాయి. మీకు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకపోయినా, ప్రభావవంతంగా  
ఉండటానికి మీ డాక్టర్ సూచించిన కంటి చుక్కలను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. సన్  
గ్లాసెస్ ధరించడం ద్వారా మీ కళ్ళను రక్షించుకోండి. తీవ్రమైన కంటి నష్టం  
ఫలితంగా గ్లాకోమా అభివృద్ధి చెందుతుంది. పవర్ టూల్స్ ఉపయోగించినప్పుడు లేదా  
మూసివున్న కోర్టులలో హై-స్పీడ్ రాకెట్ క్రీడలను ఆడుతున్నప్పుడు, కంటి  
రక్షణను ధరించండి.  
  
గ్లాకోమా దెబ్బతినకుండా మీ కంటి చూపును రక్షించుకోవడంలో కీలకం ముందుగా  
గుర్తించడం, ఇది సాధారణ మరియు సమగ్ర కంటి పరీక్షల ద్వారా సాధించవచ్చు.  
సమగ్ర కంటి పరీక్షలో ఐదు సాధారణ గ్లాకోమా పరీక్షలు చేర్చబడ్డాయి.  
  
మీ కళ్ళను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. 40 సంవత్సరాల  
వయస్సులో, మీరు ప్రాథమిక కంటి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఈ వయస్సులో, మీరు కంటి  
వ్యాధి మరియు దృష్టి సమస్యల యొక్క మొదటి సూచికలను గమనించవచ్చు. ఈ  
స్క్రీనింగ్ ఫలితాల ఆధారంగా, మీ కంటి వైద్యుడు మీరు ఎంత తరచుగా తదుపరి  
తనిఖీలను కలిగి ఉండాలో మీకు సలహా ఇస్తారు.  
  
మీరు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు లేదా గ్లాకోమా యొక్క కుటుంబ చరిత్ర వంటి  
గ్లాకోమాకు అధిక ప్రమాద కారకాలు కలిగి ఉంటే, మీరు వెంటనే కంటి తనిఖీ  
చేయించుకోవాలి.  
  
దృష్టి సమస్యలను నివారించడానికి 5 సాధారణ చిట్కాలు. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
గ్లాకోమాను నేత్ర వైద్య నిపుణుడు నిర్ధారించవచ్చు, మీ కుటుంబ వైద్యుడు లేదా  
సాధారణ అభ్యాసకుడు వారిని సూచించవచ్చు. కంటి చూపు కోల్పోయే ముందు ఈ  
పరిస్థితిని గుర్తించడంలో మీ నేత్ర వైద్యుడికి రెగ్యులర్ కంటి పరీక్షలు  
సహాయపడతాయి. మీ నేత్ర వైద్యుడు మీ కళ్ళను ఎంత తరచుగా పరీక్షించుకోవాలో మీకు  
సలహా ఇస్తారు.  
  
గ్లాకోమాను ఆప్టోమెట్రిస్ట్ ద్వారా గుర్తించవచ్చు, అయితే అనారోగ్యాన్ని  
నేత్ర వైద్యుడు గుర్తించి చికిత్స చేయాలి. గ్లాకోమాను ఆప్టిషియన్ ద్వారా  
నిర్ధారణ చేయడం లేదా చికిత్స చేయడం సాధ్యం కాదు.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గ్లాకోమా చికిత్స గ్లాకోమాను  
ప్రారంభించిన తర్వాత అది తిరిగి మార్చబడదు. చికిత్స మరియు సాధారణ పరీక్షలు,  
మరోవైపు, దృష్టి నష్టాన్ని తగ్గించడంలో లేదా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి,  
ప్రత్యేకించి వ్యాధి ముందుగానే పట్టుకున్నట్లయితే.  
  
తగ్గిన కంటి ఒత్తిడి గ్లాకోమా (ఇంట్రాకోక్యులర్ ప్రెజర్) చికిత్సకు  
ఉపయోగిస్తారు. మీ పరిస్థితిని బట్టి ప్రిస్క్రిప్షన్ కంటి చుక్కలు, నోటి  
మందులు, లేజర్ చికిత్స, శస్త్రచికిత్స లేదా వీటి కలయిక అందుబాటులో  
ఉండవచ్చు.  
  
1. ఐడ్రాప్స్ ప్రిస్క్రిప్షన్ కంటి చుక్కలు తరచుగా గ్లాకోమా చికిత్సకు  
 ఉపయోగిస్తారు. ఇవి మీ కంటి నుండి ద్రవం ప్రవహించే విధానాన్ని మార్చడం  
 ద్వారా లేదా మీ కంటి ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే ద్రవం మొత్తాన్ని తగ్గించడం  
 ద్వారా కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మీ కంటి పీడనం ఎంత  
 తక్కువగా ఉండాలి అనేదానిపై ఆధారపడి, దిగువ జాబితా చేయబడిన కంటి  
 చుక్కలలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ మీకు అవసరం కావచ్చు. ప్రిస్క్రిప్షన్ కంటి  
 చుక్కలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:  
  
ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్: ఇవి మీ కంటిలోని ద్రవం యొక్క ప్రవాహాన్ని పెంచడం  
ద్వారా మీ కంటి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి (సజల హాస్యం). కళ్ళు కొద్దిగా  
ఎర్రబడటం మరియు కుట్టడం, కనుపాప నల్లబడటం, వెంట్రుకలు లేదా కనురెప్పల చర్మం  
యొక్క వర్ణద్రవ్యం నల్లబడటం మరియు దృష్టి మసకబారడం వంటి ప్రతికూల  
ప్రభావాలు. ఈ ఔషధం రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఈ వర్గంలోని కొన్ని  
మందులు: Latanoprost Travoprost Tafluprost Bimatoprost  
  
బీటా-బ్లాకర్స్: బీటా-బ్లాకర్స్ అనేది మీ కంటిలో ద్రవం (ఇంట్రాకోక్యులర్  
ప్రెజర్) ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా మీ కంటిలో ఒత్తిడిని తగ్గించకుండా  
శరీరాన్ని నిరోధించే ఒక రకమైన ఔషధం. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, హృదయ  
స్పందన రేటు తగ్గడం, తక్కువ రక్తపోటు, నపుంసకత్వము మరియు అలసట అన్నీ  
ప్రతికూల ప్రభావాలు. మీ పరిస్థితిపై ఆధారపడి, ఈ తరగతి ఔషధం ఒకసారి లేదా  
రెండుసార్లు రోజువారీ ఉపయోగం కోసం ఇవ్వబడుతుంది. ఉదాహరణలు: Timolol  
Betaxolol  
  
ఆల్ఫా అడ్రినెర్జిక్ అగోనిస్ట్‌లు: ఇవి సజల హాస్యం ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి  
మరియు మీ కంటిలో ద్రవ ప్రవాహాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. అస్థిరమైన హృదయ స్పందన  
రేటు, పెరిగిన రక్తపోటు, అలసట, ఎరుపు, దురద లేదా వాపు కళ్ళు, మరియు పొడి  
నోరు అన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు. ఈ తరగతి ఔషధం సాధారణంగా రోజుకు రెండుసార్లు  
నిర్వహించబడుతుంది, అయితే ఇది రోజుకు మూడు సార్లు కూడా సూచించబడుతుంది.  
సాధారణ ఉదాహరణలు: అప్రాక్లోనిడిన్ బ్రిమోనిడిన్  
  
కార్బోనిక్ అన్హైడ్రేస్ ఇన్హిబిటర్స్: ఈ మందులు మీ కళ్ళలో ఉత్పత్తి అయ్యే  
ద్రవాన్ని తగ్గిస్తాయి. లోహపు రుచి, తరచుగా మూత్రవిసర్జన మరియు వేళ్లు  
మరియు కాలి వేళ్లలో జలదరింపు వంటి అన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు సాధ్యమే. ఈ  
తరగతి ఔషధం సాధారణంగా రోజుకు రెండుసార్లు నిర్వహించబడుతుంది, అయితే ఇది  
రోజుకు మూడు సార్లు కూడా సూచించబడుతుంది. ఉదాహరణలు: డోర్జోలమైడ్  
బ్రింజోలమైడ్ అసిటజోలమైడ్  
  
రో కినేస్ యొక్క నిరోధకం: ఈ ఔషధం ద్రవం చేరడానికి కారణమయ్యే రో కినేస్  
ఎంజైమ్‌లను నిరోధించడం ద్వారా కంటి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. కంటి ఎరుపు,  
చికాకు మరియు కార్నియాపై పేరుకుపోవడం వంటి అన్ని దుష్ప్రభావాలు సాధ్యమే.  
రోజుకు ఒకసారి తీసుకునే ఈ తరగతి ఔషధానికి Netarsudil ఒక ఉదాహరణ.  
  
మియోటిక్/కోలినెర్జిక్ ఏజెంట్లు: ఈ మందులు మీ కంటి నుంచి బయటకు వచ్చే  
ద్రవాన్ని పెంచుతాయి. తలనొప్పి, కంటి అసౌకర్యం, చిన్న పిల్లలు, మబ్బుగా  
లేదా పేలవమైన దృష్టి, మరియు సమీప దృష్టిలోపం అన్ని దుష్ప్రభావాలు. ఈ రకమైన  
మందులు సాధారణంగా రోజుకు నాలుగు సార్లు నిర్వహించబడతాయి. దుష్ప్రభావాల  
ప్రమాదం మరియు రోజువారీ పరిపాలన అవసరం కారణంగా ఈ మందులు సాధారణంగా సిఫార్సు  
చేయబడవు. ఈ ఔషధానికి పిలోకార్పైన్ ఒక ఉదాహరణ.  
  
గమనిక! కొన్ని కంటి చుక్కల ఔషధం మీ ప్రసరణలో శోషించబడినందున మీ కళ్ళకు  
సంబంధం లేని కొన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలను మీరు గమనించవచ్చు. శోషణను  
తగ్గించడానికి చుక్కలను ఉంచిన తర్వాత ఒకటి నుండి రెండు నిమిషాలు మీ కళ్ళు  
మూసుకోండి. కన్నీటి వాహికను మూసివేయడానికి మీరు ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలు  
మీ ముక్కు దగ్గర మీ కళ్ళ మూలలో తేలికగా పిండవచ్చు. పత్తి శుభ్రముపరచు  
ఉపయోగించి మీ కనురెప్ప నుండి ఉపయోగించని చుక్కలను తొలగించండి. మీరు కృత్రిమ  
కన్నీళ్లను ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉన్నట్లయితే లేదా అనేక కంటి చుక్కలను  
సూచించినట్లయితే, వాటిని ఖాళీ చేయండి, తద్వారా మీరు చుక్కల మధ్య కనీసం ఐదు  
నిమిషాలు వేచి ఉండండి.  
  
2. ఓరల్ మందులు మీ కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కంటి చుక్కలు మాత్రమే  
 సరిపోకపోతే, మీ డాక్టర్ కార్బోనిక్ అన్హైడ్రేస్ ఇన్హిబిటర్స్ వంటి నోటి  
 ద్వారా తీసుకునే ఔషధాన్ని సూచించవచ్చు. తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయడం,  
 వేళ్లు మరియు కాలి వేళ్లలో జలదరింపు, విచారం, కడుపు నొప్పి మరియు  
 మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు సాధ్యమయ్యే ప్రతికూల ప్రభావాలు.  
  
3. శస్త్రచికిత్స గ్లాకోమా చికిత్సకు, కంటి నుండి సజల హాస్యం పారుదలలో  
 సహాయపడటానికి లేజర్ శస్త్రచికిత్స ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఈ చికిత్సలు  
 తరచుగా ఔట్ పేషెంట్ సర్జికల్ సెంటర్‌లో లేదా నేత్ర వైద్యుని  
 కార్యాలయంలో నిర్వహించబడతాయి. కొన్ని విధానాలు:  
  
ట్రాబెక్యులోప్లాస్టీ: ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా ఉన్న వ్యక్తులకు ఈ  
ఆపరేషన్‌ను మందులకు బదులుగా లేదా అదనంగా ఉపయోగించవచ్చు. కంటి సర్జన్  
డ్రైనేజ్ కోణాన్ని మెరుగుపరచడానికి లేజర్‌ను ఉపయోగిస్తాడు. ఫలితంగా, ద్రవం  
ప్రభావవంతంగా ప్రవహిస్తుంది మరియు కంటి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.  
  
ఇరిడోటమీ: యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా ఉన్నవారికి ఇది సూచించబడుతుంది.  
ఇందులో, కనుపాపలో ఒక చిన్న రంధ్రం చేయడానికి నేత్ర వైద్యుడు లేజర్‌ను  
ఉపయోగిస్తారు, ఇది డ్రైనేజ్ కోణానికి ద్రవం వెళ్లడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
ట్రాబెక్యూలెక్టమీ: ట్రాబెక్యూలెక్టమీ అనేది ఒక రకమైన గ్లాకోమా  
శస్త్రచికిత్స, ఇది కంటి లోపల ద్రవం పారుదల కోసం కొత్త మార్గాన్ని  
సృష్టిస్తుంది. కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా గ్లాకోమా కారణంగా దృష్టి  
నష్టాన్ని నివారించడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
గ్లాకోమా కోసం డ్రైనేజ్ పరికరాలు: ఒక చిన్న డ్రైనేజ్ ట్యూబ్‌ను నేత్ర  
వైద్యుడు మీ కంటిలో అమర్చవచ్చు. గ్లాకోమా డ్రైనేజ్ ఇంప్లాంట్ (రిజర్వాయర్  
అని పిలుస్తారు) ద్వారా ద్రవం సేకరణ ప్రాంతానికి పంపబడుతుంది. ఆ తరువాత,  
ద్రవం పొరుగు రక్త ధమనులలోకి శోషించబడుతుంది.  
  
కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స: కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స అనేది కంటిశుక్లం  
తొలగించడానికి ఉపయోగించే ప్రక్రియ. కంటి యొక్క సాధారణ లెన్స్‌ను తీసివేయడం  
వలన ఇరుకైన కోణాలు ఉన్న కొంతమంది రోగులలో కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు.  
కోణాలు ఇరుకైనప్పుడు ఐరిస్ మరియు కార్నియా చాలా దగ్గరగా ఉంటాయి. ఇది  
కంటిలోని డ్రైనేజీ డక్ట్‌ను అడ్డుకుంటుంది. కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్స  
సమయంలో కంటి లెన్స్ తొలగించబడినప్పుడు, కంటి నుండి ద్రవం నిష్క్రమించడానికి  
ఎక్కువ స్థలం ఏర్పడుతుంది. గ్లాకోమా కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
1. పోషకాహారం తినండి పోషకాహార కారకాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం  
 చేస్తాయని మరియు గ్లాకోమా వంటి వ్యాధుల పురోగతిని కూడా నిరోధించవచ్చని  
 నిరూపించబడింది. కొన్ని విటమిన్లు మరియు పోషకాలు IOP, అలాగే గ్లాకోమా  
 సంభవించడం మరియు పురోగతిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. విటమిన్లు A మరియు C లో  
 బలమైన పండ్లు మరియు కూరగాయలు, అలాగే కెరోటినాయిడ్లు ముఖ్యంగా  
 ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఫలితంగా, బచ్చలికూర, కొల్లార్డ్ గ్రీన్స్, కాలే  
 మరియు బ్రస్సెల్స్ మొలకలు వంటి ఆకు కూరలు మీ ఆహారంలో అత్యంత ముఖ్యమైన  
 కూరగాయలలో ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అదనపు ఆప్టిక్ నరాల గాయం  
 నివారణలో కూడా సహాయపడవచ్చు. యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇతర ఆహారాలలో  
 క్రాన్‌బెర్రీస్, బ్లాక్ అండ్ గ్రీన్ టీలు, అవిసె గింజలు, దానిమ్మలు  
 మరియు ఎకాయ్ బెర్రీలలో కనిపిస్తాయి. మీ పండ్లు మరియు కూరగాయల  
 తీసుకోవడంలో చేర్చవలసిన ఇతర పండ్లు మరియు కూరగాయలలో పీచెస్,  
 క్యారెట్లు, దుంపలు, గ్రీన్ బీన్స్ మరియు ముల్లంగి ఉన్నాయి. కెఫీన్  
 కంటి ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, కాబట్టి నిపుణులు ఎక్కువగా కాఫీ మరియు  
 కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలను తీసుకోవద్దని సలహా ఇస్తున్నారు.  
  
2. ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయండి ఆరోగ్యకరమైన IOPని నిర్వహించడానికి రోజూ  
 వ్యాయామం చేయండి. మితమైన వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన IOP నిర్వహణలో  
 సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం మీ కళ్ళకు మరియు మీ శరీరం అంతటా రక్త  
 ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది అనే వాస్తవం దీనికి కారణం. మరోవైపు, తీవ్రంగా  
 వ్యాయామం చేయడం IOPని పెంచుతుంది, కాబట్టి దానిని అతిగా చేయవద్దు. అధిక  
 లేదా తక్కువ BMI గ్లాకోమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని తెలిసినందున,  
 వ్యాయామం చేయడం వలన ఆరోగ్యకరమైన బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI)ని  
 నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
కొన్ని యోగా భంగిమలు IOP పెరుగుదలకు కారణమవుతాయని గుర్తుంచుకోండి, ఇది  
గ్లాకోమా రోగులకు చెడ్డది. మీకు గ్లాకోమా ఉంటే మరియు యోగా సాధన చేస్తే  
హెడ్‌స్టాండ్‌లు మరియు క్రిందికి విస్తరించి ఉన్న కుక్క, గోడపై కాళ్లు,  
నాగలి మరియు ముందుకు వంగడం వంటివి నివారించండి. బదులుగా, ధ్యానం సాధన  
చేయండి. ఒత్తిడి అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క అధిక IOPని కలిగి ఉండే అవకాశాలను  
పెంచుతుంది. రోజువారీ ధ్యానం కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. సహజ పదార్ధాలతో తయారు చేయబడిన గ్లాకోమా సప్లిమెంట్లను ప్రయత్నించండి:  
 మీకు విటమిన్ లేదా ఖనిజ కొరత ఉంటే, మీరు దానిని సహజమైన మరియు  
 ఓవర్-ది-కౌంటర్ సప్లిమెంట్లతో పునరుద్ధరించవచ్చు: జింక్ కాల్షియం  
 మెగ్నీషియం విటమిన్ ఎ విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ సి విటమిన్ ఇ  
  
గ్లాకోమా ఉన్నవారికి ఈ విషయాలన్నీ చాలా ముఖ్యమైనవి. మీ పోషకాహారం  
లోపించినట్లు మీరు భావిస్తే రోజువారీ మల్టీవిటమిన్ తీసుకోవడం సహాయపడుతుంది.  
మరోవైపు, విటమిన్ సప్లిమెంట్లు గ్లాకోమాను నిరోధించడానికి లేదా నయం  
చేయడానికి వైద్యపరంగా చూపబడలేదు.  
  
4. రెగ్యులర్ చెకప్‌లకు వెళ్లండి గ్లాకోమా కోసం మీ కళ్లను చెక్ చేసుకోండి.  
 మీకు ఈ పరిస్థితి యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే, ఇది చాలా కీలకమైనది.  
 అలాగే, సరైన దంత పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి మరియు తరచుగా దంత సందర్శనలను  
 షెడ్యూల్ చేయండి. పీరియాడోంటల్ (గమ్) వ్యాధి కొన్ని అధ్యయనాలలో (POAG)  
 ప్రైమరీ ఓపెన్-యాంగిల్ గ్లాకోమా యొక్క పెరిగిన సంఘటనలతో ముడిపడి ఉంది.  
  
మీరు మీ గ్లాకోమాను నయం చేయడానికి సహజ ప్రత్యామ్నాయాలను  
పరిశీలిస్తున్నప్పటికీ, ఏదైనా ఔషధం లేదా సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించే ముందు  
ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. జింగో, బిల్‌బెర్రీ మరియు  
ఫోర్స్కోలిన్ వంటి కొన్ని మూలికలు గ్లాకోమా చికిత్సలో ప్రయోజనం పొందుతాయని  
భావిస్తున్నారు.  
  
డయాబెటిస్‌లో కంటి సంరక్షణ మరియు కంటి సమస్యలను నివారించడానికి చిట్కాలపై  
కథనాన్ని చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
సంరక్షకులకు గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు  
  
మీకు గ్లాకోమాతో బాధపడుతున్న ఒక స్నేహితుడు లేదా కుటుంబ సభ్యుడు ఉంటే, మీరు  
వ్యాధి గురించి మీరు చేయగలిగినదంతా తెలుసుకోవాలనుకుంటారు. మీరు ఈ పద్ధతిలో  
సహాయక, శ్రద్ధ మరియు ఆచరణాత్మక సహాయాన్ని అందించగలరు. సహాయం కోసం అడగడం మీ  
ప్రియమైన వ్యక్తికి కష్టంగా ఉన్నప్పటికీ, స్వేచ్ఛగా మరియు ఖచ్చితంగా  
కమ్యూనికేట్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. మీరు ఎలా సహాయం చేయవచ్చనే దాని గురించి  
వీలైనంత నిర్దిష్టంగా ఉండేలా అతన్ని/ఆమెను ప్రోత్సహించండి.  
  
గ్లాకోమాతో ప్రియమైన వ్యక్తికి సహాయం చేయడానికి ఇక్కడ కొన్ని సూచనలు  
ఉన్నాయి:  
  
తక్కువ దృష్టి ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయాలు  
  
1. తక్కువ దృష్టి సహాయాలు ఇవి ప్రత్యేకమైన ఆప్టికల్ పరికరాలు, ఇవి ప్రజలు  
 తమ మిగిలిన దృష్టిని బాగా ఉపయోగించుకోవడంలో సహాయపడతాయి మరియు వారు  
 ఆనందించే పనులను కొనసాగించడంలో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్య బీమా చాలా తక్కువ  
 దృష్టి సహాయాలను కవర్ చేస్తుంది. ఇక్కడ కొన్ని ఉదాహరణలు ఉన్నాయి:  
 మాగ్నిఫైయర్‌లు చదవడం, క్రోచింగ్ చేయడం మరియు ఇతర దగ్గరి పని కోసం  
 ఆర్డర్ చేయడానికి తయారు చేయబడిన టెక్స్ట్-టు-స్పీచ్ మెషీన్‌లు  
 కంప్యూటరైజ్ చేయబడిన టెలిస్కోప్‌లు ఒకరి చేతిలో మోయవచ్చు లేదా సుదూర  
 వస్తువులను చూడటానికి ఒకరి కళ్లద్దాలపై ధరించవచ్చు. మీరు మీ ప్రియమైన  
 వారికి సహాయం చేయవచ్చు వారి తదుపరి సందర్శనలో నేత్ర వైద్యుడి వద్దకు  
 అతని లేదా ఆమెతో పాటు వెళ్లడం ద్వారా ఒకటి. డాక్టర్ సలహాను వ్రాయడానికి  
 నోట్‌ప్యాడ్ మరియు పెన్ను లేదా పెన్సిల్‌ని మీతో తీసుకెళ్లండి. తక్కువ  
 దృష్టి ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయపడే సంస్థలు, ఉత్పత్తులు మరియు సేవలను  
 జాబితా చేసే అనుకూలీకరించిన వనరులను సృష్టించండి.  
  
మీరు లేదా రోగి అతని లేదా ఆమె నిర్దిష్ట అవసరాలకు ఏ ఆప్టికల్ ఎయిడ్స్  
అత్యంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయనే దాని గురించి డాక్టర్‌ని అడగవచ్చు.  
  
2. నాన్-ఆప్టికల్ ఎయిడ్స్ దృష్టి లోపం ఉన్న వ్యక్తి జీవితాన్ని మరింత  
 పూర్తిగా ఆస్వాదించడంలో సహాయపడటానికి వైద్యుడు కూడా వీటిని సిఫారసు  
 చేయవచ్చు. ఇక్కడ అనేక ఉదాహరణలు ఉన్నాయి: పెద్ద-ముద్రణ పుస్తకాలు, ఆడియో  
 పుస్తకాలు ప్లేయింగ్ కార్డ్‌లు, గడియారాలు, ఫోన్‌లు మరియు  
 పిల్‌బాక్స్‌లు పెద్ద-ముద్రిత వస్తువులకు ఉదాహరణలు.  
  
3. గృహ భద్రత దృశ్యమానతను మెరుగుపరచడానికి మరియు పడిపోయే అవకాశాన్ని  
 తగ్గించడానికి ఇంటి మెరుగుదలలు చేయడంలో మీరు మీ ప్రియమైన వ్యక్తికి  
 సహాయం చేయవచ్చు. ఇక్కడ కొన్ని ఆలోచనలు ఉన్నాయి: లైటింగ్: మీ ఇల్లు బాగా  
 ప్రకాశించేలా చూసుకోవడానికి అధిక-వాటేజ్ లైట్ బల్బులు మరియు అదనపు  
 ల్యాంప్‌లు లేదా టాస్క్ లైటింగ్‌లను ఉపయోగించండి. వంటగది, బాత్రూమ్  
 మరియు పని గదులు అన్నింటిపై దృష్టి కేంద్రీకరించడానికి ముఖ్యమైనవి. మీ  
 ఇంటి నుండి ఏదైనా అవాంఛిత అయోమయాన్ని తొలగించండి. కీలకమైన పదార్థాల  
 సంస్థ మరియు లేబులింగ్‌లో సహాయం చేయడానికి ఆఫర్ చేయండి. మమ్మల్ని ఎలా  
 సంప్రదించాలి అనే దాని గురించి సమాచారం: బోల్డ్-లైన్డ్ పేపర్‌పై  
 ముఖ్యమైన ఫోన్ నంబర్‌ల పెద్ద-ముద్రణ జాబితాను రూపొందించండి. జాబితాలో  
 వైద్యులు, రవాణా మరియు అత్యవసర పరిచయాలను చేర్చండి మరియు దానిని సులభ  
 ప్రదేశంలో ఉంచండి. చైతన్యానికి సహాయపడటానికి మెట్ల బావులు లేదా వాలులను  
 ముదురు రంగుల టేప్‌తో గుర్తించండి. ఉపయోగించడానికి అనువైన రంగులు  
 ఫ్లోరింగ్‌కు విరుద్ధంగా ఉంటాయి. గ్లాకోమా యొక్క సమస్యలు  
  
మీరు మీ కంటిలో ఒత్తిడిని అనుభవించలేరు కాబట్టి, గ్లాకోమా యొక్క ప్రధాన  
ఆందోళన లక్షణాలు లేకపోవడం. కేవలం కొద్ది శాతం మంది మాత్రమే తలనొప్పి, కళ్లు  
ఎర్రబడటం లేదా అస్పష్టమైన దృష్టిని అనుభవిస్తారు. మీరు రోజూ మీ కళ్ళను  
పరీక్షించుకోకపోతే, మీరు మీ దృష్టిలో శాశ్వత "రంధ్రాలను" కనుగొనవచ్చు లేదా  
అధునాతన దశలలో, "టన్నెల్ విజన్"ని కనుగొనవచ్చు. గ్లాకోమా చికిత్స వైఫల్యం  
తరచుగా అంధత్వానికి దారితీస్తుంది.  
  
మీరు తీవ్రమైన కంటి అసౌకర్యం, ఎరుపు, వికారం మరియు వాంతులు మరియు  
అస్పష్టమైన దృష్టిని కలిగి ఉన్నట్లయితే ఇది కోణం-మూసివేత దాడికి సంకేతం  
కావచ్చు. ఈ తీవ్రమైన స్థితిలో ట్రాబెక్యులర్ మెష్‌వర్క్‌ను పూర్తిగా  
నిరోధించడానికి ఐరిస్ విస్తరిస్తుంది లేదా ముందుకు జారిపోతుంది.  
  
మీకు యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లాకోమా ఉన్నట్లయితే, మీరు చీకటిలో తీవ్రమైన  
ఎపిసోడ్‌ను కలిగి ఉండే అవకాశం ఉంది, ఎందుకంటే విద్యార్థి తెరుచుకుంటుంది  
మరియు తక్కువ కాంతిలో కోణం ఇరుకైనది. మితమైన దాడిలో చుట్టుపక్కల వస్తువులు  
మరియు కొంచెం అస్పష్టత ఉండవచ్చు, కానీ నొప్పి ఉండదు.  
  
విపరీతమైన అసౌకర్యం మరియు ఎరుపు, వాపు కన్ను వైద్య అత్యవసర పరిస్థితిని  
సూచిస్తాయి; చికిత్స చేయకపోతే, ప్రజలు త్వరగా అంధత్వానికి గురవుతారు. నీకు  
తెలుసా? సాధారణ కంటి ఒత్తిడి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది. 1  
వ్యక్తికి సాధారణమైనది మరొకరికి ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. గ్లాకోమా యొక్క సాధారణ  
లక్షణాలలో కంటి నొప్పి ఒకటి. కంటి నొప్పికి గల కారణాల గురించి ఇక్కడ మరింత  
సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! గ్లాకోమాతో జీవించడం  
  
మీ గ్లాకోమాను సమర్థవంతంగా నియంత్రించడానికి, మీరు సాధారణంగా కొన్ని  
జీవనశైలి మార్పులు చేసుకోవాలి. మీరు ముందుగానే రోగనిర్ధారణ చేసినంత కాలం  
మీరు పూర్తి జీవితాన్ని కొనసాగించవచ్చు, రోజూ మీ వైద్యుడిని చూడండి మరియు  
మీ వైద్యుని చికిత్స సిఫార్సులను అనుసరించండి. మేల్కొలుపు, భోజన సమయాలు  
మరియు నిద్రవేళ వంటి రోజువారీ దినచర్యల చుట్టూ మందులు తీసుకోవడం షెడ్యూల్  
చేయండి. ఈ పద్ధతిలో మీ మందులు మీ రోజులో సహజమైన భాగంగా మారతాయి. మీ శారీరక  
ఆరోగ్యంలాగే మీ మానసిక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా శ్రద్ధ చూపడం కూడా  
అంతే ముఖ్యం. మీ భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరిచేలా చూసుకోండి. ముఖ్యంగా  
ప్రారంభంలో మీ ఆందోళనల గురించి మాట్లాడటం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీ జీవిత  
భాగస్వామి, కుటుంబ సభ్యుడు, సన్నిహిత మిత్రుడు లేదా మతాచార్యుల సభ్యునితో  
నమ్మకంగా ఉండండి. ఇతర గ్లాకోమా బాధితులతో మాట్లాడండి. దీర్ఘకాలిక  
అనారోగ్యంతో జీవించడం గురించి ఆలోచనలు మరియు భావాలను పంచుకోవడం  
ప్రయోజనకరంగా మరియు ఓదార్పునిస్తుంది.  
  
ఆరుబయట ఉన్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన పాయింట్లు  
  
డ్రైవింగ్ లేదా క్రీడలలో పాల్గొనడం వంటి కొన్ని రోజువారీ పనులు మరింత  
కష్టతరం కావచ్చు. మీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించే గ్లాకోమా యొక్క కొన్ని  
సంభావ్య ప్రభావాలు కాంట్రాస్ట్ సెన్సిటివిటీని కోల్పోవడం, గ్లేర్ సమస్యలు  
మరియు కాంతి సున్నితత్వం.  
  
ఉదాహరణకు, మీకు రాత్రిపూట చూడటం కష్టంగా ఉంటే, మీరు రాత్రిపూట డ్రైవింగ్  
చేయకుండా ఉండవలసి ఉంటుంది. మీ షెడ్యూల్‌ను మార్చడం ద్వారా సురక్షితంగా  
ఉండండి, తద్వారా మీరు పగటిపూట మీ పర్యటనలలో ఎక్కువ భాగం పూర్తి చేస్తారు.  
  
సన్ గ్లాసెస్ లేదా లేతరంగు గల లెన్స్‌లు కాంతి మరియు కాంట్రాస్ట్‌తో  
సహాయపడతాయి. పసుపు, కాషాయం మరియు గోధుమ రంగులు ఫ్లోరోసెంట్ లైట్ల నుండి  
కాంతిని ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉత్తమమైన రంగులు. ప్రకాశవంతమైన రోజున, మీ అద్దాల  
కోసం బ్రౌన్ లెన్స్‌లను ఉపయోగించడాన్ని ప్రయత్నించండి. మేఘావృతమైన రోజులలో  
లేదా రాత్రి సమయంలో పసుపు మరియు కాషాయం యొక్క తేలికపాటి షేడ్స్  
ఉపయోగించండి.  
  
సహాయపడే ఇతర చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు! కొన్ని గ్లాకోమా చికిత్సలు మీ కళ్ళు  
చికాకుగా లేదా అస్పష్టంగా అనిపించినప్పటికీ, వాటిని రుద్దకండి. మీరు కంటికి  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే, ఈత కొట్టేటప్పుడు గాగుల్స్ మరియు  
యార్డ్ వర్క్ చేసేటప్పుడు లేదా కాంటాక్ట్ స్పోర్ట్స్ ఆడుతున్నప్పుడు రక్షిత  
అద్దాలు ఉపయోగించడం మంచిది. మీ శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలపై శ్రద్ధ వహించండి.  
మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని చూసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమైనదో మీ కళ్ళను చూసుకోవడం కూడా  
అంతే ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన భోజనం తినడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం,  
ధూమపానం నివారించడం, కెఫిన్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన  
బరువును నిర్వహించడం చాలా కీలకం. ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాయామ నియమాన్ని  
ప్రారంభించే ముందు, మీ వైద్యుడిని చూడండి. మితంగా మద్యం సేవించండి.  
విశ్రాంతి కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు మీ జీవితంలో ఒత్తిడిని  
తగ్గించుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నేను గ్లాకోమా నుండి నా దృష్టిని  
కోల్పోతానా? నేను నా ఆప్టోమెట్రిస్ట్‌ని ఎంత తరచుగా సందర్శించాలి? కుటుంబ  
సభ్యులు కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడంలో ఉన్న ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? గ్లాకోమాకు  
చికిత్స ఉందా? ఇది వంశపారంపర్య లక్షణమా? ప్రస్తావనలు Weinreb RN, Aung T,  
Medeiros FA. గ్లాకోమా యొక్క పాథోఫిజియాలజీ మరియు చికిత్స: ఒక సమీక్ష. JAMA  
2014 మే 14;311(18):1901-11. ఫోరిస్ LA, త్రిపాఠి K. ఓపెన్ యాంగిల్  
గ్లకోమా. లో: స్టాట్‌పెర్ల్స్. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2018 జనవరి. ఒక చూపులో: గ్లాకోమా.. నేషనల్ ఐ ఇన్స్టిట్యూట్.  
నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ (NIH). చివరిగా సెప్టెంబర్ 2021లో  
నవీకరించబడింది. గ్లాకోమా అంటే ఏమిటి? లక్షణాలు, కారణాలు, రోగనిర్ధారణ,  
కియర్స్టన్ బోయ్డ్ ద్వారా చికిత్స. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆప్తాల్మాలజీ  
(AAO). గ్లాకోమా. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ (NHP), భారతదేశం. చివరిగా ఫిబ్రవరి  
2016లో అప్‌డేట్ చేయబడింది. అహ్మద్ A, అహ్మద్ SZ, ఖలీక్ N, అష్రఫ్ M, అల్వీ  
YPrevalence and Associated Risk Factors of Glaucoma in Aligarh - A జనాభా  
ఆధారిత అధ్యయనం.DJO 2020;31:36-40. Križaj D. గ్లాకోమా అంటే ఏమిటి? 2019 మే  
30. ఇన్: కోల్బ్ హెచ్, ఫెర్నాండెజ్ ఇ, నెల్సన్ ఆర్, సంపాదకులు. వెబ్‌విజన్:  
ది ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ ది రెటీనా అండ్ విజువల్ సిస్టమ్ [ఇంటర్నెట్]. సాల్ట్  
లేక్ సిటీ (UT): యూనివర్శిటీ ఆఫ్ ఉటా హెల్త్ సైన్సెస్ సెంటర్; 1995.  
InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్  
క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. గ్లాకోమా:  
అవలోకనం. 2013 జూన్ 5 [2019 ఆగస్టు 1న నవీకరించబడింది]. డైట్జే J, బ్లెయిర్  
K, హేవెన్స్ SJ. గ్లాకోమా. [2022 జనవరి 2న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి. షుస్టర్ AK, Erb C, Hoffmann EM, మరియు ఇతరులు. గ్లాకోమా  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స. Dtsch Arztebl Int. 2020;117(13):225-234.  
  
==================================================  
  
గాయిటర్ అవలోకనం గాయిటర్ మెడలో ముద్దలా కనిపించే థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క  
వాపును సూచిస్తుంది. థైరాయిడ్ అనేది మెడలో ఉండే చిన్న సీతాకోకచిలుక ఆకారపు  
గ్రంథి. ఇది శరీరం యొక్క జీవక్రియ నియంత్రణలో సహాయపడే థైరాయిడ్ హార్మోన్లను  
ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవి మెదడు, గుండె, జీర్ణవ్యవస్థ మరియు కండరాల సజావుగా  
పనిచేయడంలో కూడా సహాయపడతాయి.  
  
గోయిటర్‌కు ప్రధాన కారణాలు ఓవర్‌యాక్టివ్ థైరాయిడ్, అండర్ యాక్టివ్  
థైరాయిడ్ లేదా ఏదైనా ఇతర అంతర్లీన వ్యాధి. ఇది అసాధారణమైన థైరాయిడ్  
హార్మోన్ స్థాయితో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు.  
  
చిన్న ముద్ద నుండి భారీ ద్రవ్యరాశి వరకు గొంతు విస్తరించడం ప్రధాన లక్షణం.  
ఇది నవజాత శిశువు నుండి వృద్ధుల వరకు ఏ వయస్సు వారికైనా కనిపిస్తుంది.  
గర్భిణీ లేదా రుతుక్రమం ఆగిన స్త్రీలు, 40 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులు మరియు  
స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి లేదా గోయిటర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉన్న వ్యక్తులు  
గాయిటర్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
గోయిటర్ చికిత్స వ్యాధికి సంబంధించిన కారణం, లక్షణాలు మరియు సమస్యలపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది మందులు, హార్మోన్ థెరపీ మరియు శస్త్రచికిత్స ద్వారా  
విజయవంతంగా నిర్వహించబడుతుంది. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా అన్ని  
వయసులవారిలో కనిపిస్తాయి, కానీ వృద్ధులలో లింగం ఎక్కువగా ఉంటుంది, అయితే  
స్త్రీలలో ఎక్కువగా స్త్రీలు మరియు స్త్రీలలో ఎక్కువగా థైరాయిడ్ గ్రంధి  
చేరి థైరాయిడ్ గ్రంధి చుట్టూ ఉన్న అవయవాల వ్యాప్తి: 15.8 % (2020)  
అనుకరించే పరిస్థితులు బ్రాంచియల్ క్లెఫ్ట్ సిస్ట్ కరోటిడ్ ఆర్టరీ అనూరిజం  
శోషరస వైకల్యం (సిస్టిక్ హైగ్రోమా) ఫైబ్రోమా లిపోమా లెంఫాడెనోపతి (సాధారణ)  
పారాథైరాయిడ్ అడెనోమా పారాథైరాయిడ్ సిస్ట్ సూడోగోయిటర్ (సాధారణ)  
థైరోగ్లోసల్ డక్ట్ సిస్ట్ థైరాయిడ్ చీము థైరాయిడ్ లింఫోమా అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ చరిత్ర ISH శరీర పరీక్షలు id అల్ట్రాసౌండ్ ,  
రేడియోన్యూక్లైడ్ థైరాయిడ్ స్కాన్, MRI & CT స్కాన్ బయాప్సీ చికిత్స  
మందులు: Thionamide, Methimazole, Levothyroxine & Radioactive iodine  
Surgery: Hemithyroidectomy or lobectomy, Isthmusectomy & టోటల్  
థైరాయిడెక్టమీ యొక్క ప్రధాన లక్షణాలు అన్నింటిలో ముఖ్యమైనవి. లెన్ థైరాయిడ్  
గ్రంధి కనిపిస్తుంది మెడ ముందు భాగంలో ఒక ముద్ద. వాపు చిన్నగా ఉంటే అది  
ఎలాంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండదు. గోయిటర్ యొక్క పరిమాణం వ్యక్తి నుండి  
వ్యక్తికి మారవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, విస్తరించిన థైరాయిడ్ గ్రంధి  
శ్వాసకోశ మరియు స్వరపేటికను (వాయిస్ బాక్స్) అడ్డుకుంటుంది మరియు ఇలాంటి  
లక్షణాలను కలిగిస్తుంది:  
  
దగ్గు గొంతులో బిగుతుగా అనిపించడం మింగడంలో ఇబ్బంది శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బంది బొంగురుపోవడం గురక కొన్ని లక్షణాలు థైరాయిడ్ పనితీరులో మార్పులపై  
ఆధారపడి ఉంటాయి. గోయిటర్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని  
తక్కువగా (హైపోథైరాయిడిజం) లేదా అతి చురుకైన (హైపర్ థైరాయిడిజం) కలిగి  
ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, హైపోథైరాయిడిజం మరియు హైపర్ థైరాయిడిజం రెండూ కూడా  
గాయిటర్ లేకుండా అభివృద్ధి చెందుతాయి. హైపోథైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలు  
సాధారణ లక్షణాలు: అలసట బరువు పెరగడం మలబద్ధకం శరీరం నొప్పులు పొడి చర్మం  
జలుబుకు సున్నితత్వం పెరిగింది కండరాల బలహీనత హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క  
లక్షణాలు సాధారణ లక్షణాలు: బరువు తగ్గడం చెమట శ్వాస ఆడకపోవడం విరేచనాలు దడ  
జుట్టు పల్చబడడం ఋతు బలహీనత మీకు తెలుసా? అధిక బరువు పెరగడం హైపో  
థైరాయిడిజం యొక్క సంకేతం కావచ్చు. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి  
వివరంగా చదవండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! గాయిటర్ రకాలు  
  
థైరాయిడ్ హార్మోన్ల స్థాయిల ఆధారంగా వర్గీకరణ టాక్సిక్ గాయిటర్ దీనిలో,  
విస్తరించిన థైరాయిడ్ గ్రంధి ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన థైరాయిడ్ హార్మోన్ల  
పరిమాణం పెరుగుతుంది. నాన్ టాక్సిక్ గాయిటర్ ఇందులో థైరాయిడ్ హార్మోన్ల  
స్థాయి పెరగకుండా థైరాయిడ్ గ్రంథి విస్తరిస్తుంది. నాన్ టాక్సిక్ గోయిటర్  
హైపోథైరాయిడిజం లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం లేకపోవడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
కారణం ఆధారంగా వర్గీకరణ స్థానిక గాయిటర్ ఇది సమాజంలో అయోడిన్ లోపం వల్ల  
వస్తుంది. సమాజంలోని 10% కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు ప్రభావితమయ్యారు.  
చెదురుమదురు గాయిటర్‌లో సమాజంలోని తక్కువ సంఖ్యలో వ్యక్తులు  
ప్రభావితమవుతారు. ఇది కుటుంబ చరిత్ర, అయోడిన్ లోపం, వయస్సు (40 ఏళ్లు  
పైబడినవారు) మరియు స్త్రీ లింగం వంటి సాధ్యమైన కారకాలు ఉన్న వ్యక్తులను  
ప్రభావితం చేయవచ్చు.  
  
ఇది సాధారణ (వ్యాప్తి) గాయిటర్‌ను ఎలా విస్తరింపజేస్తుందనే దాని ఆధారంగా  
వర్గీకరణ దీనిలో, మొత్తం థైరాయిడ్ గ్రంధి ఉబ్బి, తాకడానికి మృదువుగా  
అనిపిస్తుంది. నోడ్యులర్ గాయిటర్ ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంధిలో థైరాయిడ్  
నోడ్యూల్స్ అభివృద్ధి చెందుతాయి. నోడ్యూల్స్ థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఘన లేదా  
ద్రవంతో నిండిన గడ్డలు. అవి కావచ్చు: యూనినోడ్యులర్ (ఒక నాడ్యూల్‌తో)  
మల్టీనోడ్యులర్ (ఒకటి కంటే ఎక్కువ నోడ్యూల్‌లతో) అపోహ: గాయిటర్ మరియు  
థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ ఒకే విధంగా ఉంటాయి. వాస్తవం: లేదు, గాయిటర్ మరియు  
థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ ఒకేలా ఉండవు. థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ థైరాయిడ్ గ్రంధిలో  
గడ్డలుగా ఉంటాయి, అయితే గోయిటర్‌ను థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క మొత్తం విస్తరణ  
అని పిలుస్తారు. థైరాయిడ్ రుగ్మతలకు సంబంధించిన ఇలాంటి మరిన్ని అపోహలను  
తొలగించండి. చదవడానికి నొక్కండి! గాయిటర్ యొక్క కారణాలు  
  
అయోడిన్ లోపం థైరాయిడ్ హార్మోన్లను తయారు చేయడానికి థైరాయిడ్ గ్రంధికి  
అవసరమైన కీలకమైన మూలకం అయోడిన్. ఆహారంలో అయోడిన్ లేకపోవడం థైరాయిడ్ గ్రంధి  
యొక్క వాపుకు దారితీస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది తగినంత హార్మోన్లను తయారు  
చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ప్రపంచ జనాభాలో దాదాపు 30% మంది ఆహారంలో  
అయోడిన్ లేకపోవడం వల్ల అయోడిన్ లోపం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.  
  
అయోడిన్ లోపం గురించి మరింత తెలుసుకోండి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఇది స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మత, దీనిలో శరీరం థైరాయిడ్  
గ్రంధిపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపుకు  
దారితీస్తుంది.  
  
గ్రేవ్స్ వ్యాధి గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
థైరాయిడిటిస్ థైరాయిడిటిస్ అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క వాపును సూచిస్తుంది  
మరియు గాయిటర్‌కు దారితీయవచ్చు. ఇది అనేక కారణాల వల్ల కావచ్చు: హషిమోటోస్  
థైరాయిడిటిస్ (ఆటో ఇమ్యూన్ డిసీజ్) ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు రేడియోథెరపీ థైరాయిడ్  
క్యాన్సర్ చొరబడటం పాపిల్లరీ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్, లింఫోమా మరియు  
అనాప్లాస్టిక్ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ కూడా గాయిటర్‌కు కారణం కావచ్చు. మందులు  
లిథియం, ఫినైల్బుటాజోన్ మరియు అమియోడారోన్ వంటి కొన్ని మందులు థైరాయిడ్  
గ్రంధి వాపుకు కారణమవుతాయి. గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారం థైరాయిడ్ పనితీరుకు  
అంతరాయం కలిగించే ఆహార పదార్థాలు గోయిట్రోజెన్. ఈ ఆహారాలను ఎక్కువగా  
తీసుకోవడం వల్ల గాయిటర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇందులో బ్రస్సెల్ మొలకలు,  
కోహ్ల్రాబీ, టర్నిప్‌లు, స్ట్రాబెర్రీలు, ముల్లంగి, క్యాబేజీ, బ్రోకలీ,  
కాలే మరియు కాలీఫ్లవర్ వంటి ఆహారాలు ఉన్నాయి. గాయిటర్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
లింగం అయోడిన్ లోపానికి గురైనప్పుడు పురుషుల కంటే స్త్రీలలో గాయిటర్ వచ్చే  
అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పురుషుల కంటే స్త్రీలకు 2 నుండి 10 రెట్లు  
ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. వయస్సు వయస్సు మరియు గాయిటర్ మధ్య సంబంధం అయోడిన్  
స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తీవ్రమైన అయోడిన్ లోపం విషయంలో, యువకులలో  
గోయిటర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధూమపానం పొగాకు ధూమపానం ధూమపానం  
చేసేవారిలో థియోసైనేట్ ఏర్పడటం వల్ల గాయిటర్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాల  
పెరుగుదలతో ముడిపడి ఉంటుంది. థియోసైనేట్ అయోడిన్ లోపానికి దారితీస్తుంది  
మరియు బహుళ నాడ్యూల్స్ ఏర్పడటానికి ఇది ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం.  
  
ధూమపానం మానేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా? మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తి శ్రేణిని  
అన్వేషించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!  
  
గర్భం అయోడిన్ లోపం ఉన్న మహిళల్లో గాయిటర్‌కు గర్భం కూడా ప్రమాద కారకం.  
ఆహారంలో అయోడిన్‌ను పెంచడం ద్వారా గాయిటర్‌ను సులభంగా నివారించవచ్చు.  
రుతువిరతి ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలలో గాయిటర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది. కుటుంబ చరిత్ర థైరాయిడ్ రుగ్మతల కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులకు  
గాయిటర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. రేడియేషన్ అధ్యయనాలు థైరాయిడ్  
గ్రంధికి రేడియోధార్మికత (CT స్కాన్ల సమయంలో వంటివి) బహిర్గతం కావడం వలన  
జీవితం యొక్క ప్రారంభ సంవత్సరాల్లో నాడ్యులర్ గోయిటర్ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుందని సూచిస్తున్నాయి. ఇది సాధారణంగా 20 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ  
వయస్సు ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. పర్యావరణం నైట్రేట్లు, బెంజీన్,  
ఫార్మాల్డిహైడ్, పురుగుమందులు, బిస్ఫినాల్ A, పాలీక్లోరినేటెడ్ బైఫినైల్,  
పాలీహలోజినేటెడ్ సుగంధ హైడ్రోకార్బన్లు మరియు పాలీబ్రోమినేటెడ్ డైఫినైల్  
ఈథర్ వంటి అనేక హానికరమైన రసాయనాలకు గురికావడం కూడా గాయిటర్ అభివృద్ధి  
చెందే అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఈ రసాయనాలు కలుషితమైన నీరు, గాలి మరియు ఆహారం  
ద్వారా వినియోగించబడతాయి. ఉత్పరివర్తనలు ఉత్పరివర్తనలు వంశపారంపర్య యూనిట్  
అయిన జన్యువులో మార్పును సూచిస్తాయి. జన్యువులలో మార్పు RAS, SPOP (4/38),  
ZNF148 (6/38), మరియు EZH1 (3/38) వంటి అనేక ఉత్పరివర్తనలు నాడ్యులర్  
గోయిటర్ మరియు నిరపాయమైన నోడ్యూల్స్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఇన్సులిన్  
నిరోధకత మరియు జీవక్రియ సిండ్రోమ్‌లు ఇన్సులిన్ నిరోధకత మరియు ఊబకాయం వంటి  
ఇతర జీవక్రియ సిండ్రోమ్‌లు గాయిటర్ మరియు పాపిల్లరీ థైరాయిడ్ క్యాన్సర్  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మగ మరియు ఆడ  
ఇద్దరిలో స్థూలకాయం వ్యక్తులు థైరాయిడ్ క్యాన్సర్‌కు కూడా ఎక్కువగా  
గురవుతారు. థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) లో ఎలివేషన్ TSH యొక్క  
ఎలివేటెడ్ లెవెల్స్ కొంత కాలం పాటు థైరాయిడ్ వాల్యూమ్‌ను పెంచుతుంది. ఇది  
గాయిటర్, ముఖ్యంగా నాడ్యులర్ గాయిటర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది  
సాధారణంగా అయోడిన్ తగినంత స్థానిక గోయిటర్‌లో మరియు ఊబకాయంలో కనిపిస్తుంది.  
ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తి తరచుగా సాధారణ వ్యక్తుల కంటే TSH స్థాయిలను ఎక్కువగా  
కలిగి ఉంటాడు. దీంతో వారికి గాయిటర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
హైపర్‌ఇన్సులినిమియా ఇది శరీరంలో అధికంగా ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని  
సూచిస్తుంది. థైరాయిడ్ క్యాన్సర్లలో ఇన్సులిన్ రిసెప్టర్ స్థాయిలు  
పెరిగినట్లు చూపబడింది. ఇది థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ ప్రమాదాన్ని కూడా  
పెంచుతుంది. గాయిటర్ నిర్ధారణ 1. శారీరక పరీక్ష & వైద్య చరిత్ర థైరాయిడ్  
గ్రంథి పెరుగుదలకు సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాల కోసం వైద్యుడు రోగిని  
శారీరకంగా పరీక్షిస్తాడు. థైరాయిడ్ గ్రంధికి ప్రక్కనే ఉన్న శోషరస కణుపులు  
కూడా తనిఖీ చేయబడతాయి. రోగిని అతని/ఆమె వైద్య చరిత్ర మరియు అతను/ఆమె  
అనుభవిస్తున్న లక్షణాల గురించి వ్యాధి గురించిన వివరణాత్మక అవగాహన కోసం  
అడుగుతారు. 2. రక్త పరీక్షలు థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH): TSH  
అనేది ట్రైఅయోడోథైరోనిన్ (T3) మరియు థైరాక్సిన్ (T4)లతో కూడిన థైరాయిడ్  
హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రించే ప్రధాన హార్మోన్.  
  
TSH యొక్క అధిక స్థాయి ఎక్కువగా పని చేయని థైరాయిడ్ గ్రంధిని సూచిస్తుంది  
(హైపోథైరాయిడిజం). థైరాయిడ్ గ్రంధి (హైపర్ థైరాయిడిజం) కారణంగా తక్కువ  
స్థాయిలు ఉండవచ్చు.  
  
థైరాక్సిన్ మొత్తం (T4): రక్తంలోని చాలా T4 థైరాక్సిన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్  
అనే ప్రోటీన్‌తో జతచేయబడుతుంది. "బౌండ్" T4 శరీర కణాలలోకి ప్రవేశించదు.  
రక్తంలోని T4లో 1%–2% మాత్రమే జతచేయబడలేదు ("ఉచిత") మరియు కణాలలోకి  
ప్రవేశించగలవు. ఉచిత T4 మరియు ఉచిత T4 సూచిక రెండూ రక్తంలో జతచేయబడని T4  
ఎంత ఉందో మరియు కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి అందుబాటులో ఉన్న సాధారణ రక్త  
పరీక్షలు. హైపోథైరాయిడిజంలో, థైరాక్సిన్ స్థాయిలు సాధారణం కంటే తక్కువగా  
ఉంటాయి, అయితే హైపర్ థైరాయిడిజంలో, అవి పెరుగుతాయి.  
  
థైరాక్సిన్ టోటల్ (T3): ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) టోటల్ టెస్ట్ రక్తంలో  
ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) హార్మోన్ యొక్క మొత్తం స్థాయిలను (ఉచిత మరియు  
కట్టుబడి ఉన్న రూపాలు రెండూ) కొలుస్తుంది మరియు సాధారణంగా థైరాయిడ్  
ప్రొఫైల్ టోటల్ టెస్ట్‌లో భాగంగా చేయబడుతుంది.  
  
ఈ మూడు పరీక్షలతో పాటు, పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి మరియు  
పర్యవేక్షించడానికి సహాయక పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు, అవి: యాంటీ  
థైరోగ్లోబులిన్ యాంటీబాడీ థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ 3. ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడానికి క్రింది ఇమేజింగ్  
పరీక్షలను ఉపయోగించవచ్చు: థైరాయిడ్ స్కాన్: థైరాయిడ్ స్కాన్ థైరాయిడ్  
గ్రంధి యొక్క పరిమాణం, ఆకారం మరియు స్థానాన్ని అంచనా వేయడానికి  
సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్ష గోయిటర్ యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు  
థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ కోసం తనిఖీ చేయడంలో సహాయపడటానికి రేడియోధార్మిక  
అయోడిన్ యొక్క చిన్న మొత్తాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. అల్ట్రాసౌండ్: థైరాయిడ్  
నోడ్యూల్స్‌ను నిశితంగా పరిశీలించడానికి థైరాయిడ్ యొక్క అల్ట్రాసౌండ్  
ఉపయోగించబడుతుంది. థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఏర్పడే ఘన  
లేదా ద్రవంతో నిండిన గడ్డలు. అల్ట్రాసౌండ్ కూడా డాక్టర్‌కు నోడ్యూల్స్‌  
క్యాన్సర్‌ స్వభావం కలిగి ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకునే పరీక్ష: రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకునే  
పరీక్షను థైరాయిడ్ తీసుకునే పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, థైరాయిడ్ రక్తంలో  
కొద్ది మొత్తంలో మింగిన తర్వాత రక్తం నుండి ఎంత రేడియోధార్మిక అయోడిన్  
తీసుకుంటుందో కొలుస్తుంది. ఇది థైరాయిడ్ పనితీరును తనిఖీ చేయడం మరియు  
గాయిటర్ యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
MRI లేదా CT స్కాన్: గాయిటర్ పరిమాణం చాలా పెద్దది అయినప్పుడు లేదా గాయిటర్  
ఛాతీకి వ్యాపించినప్పుడు ఈ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి. 4. బయాప్సీ  
బయాప్సీ సమయంలో, నాడ్యూల్ నుండి కొద్ది మొత్తంలో కణజాలం తొలగించబడుతుంది,  
తర్వాత క్యాన్సర్ ఉనికిని పరీక్షించబడుతుంది. థైరాయిడ్ నాడ్యూల్ పరిమాణం ½  
అంగుళం కంటే ఎక్కువగా ఉంటే ఇది ఎక్కువగా సిఫార్సు చేయబడింది.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు విస్తరించిన థైరాయిడ్ గ్రంధితో పాటు హైపో థైరాయిడిజం లేదా హైపర్  
థైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి.  
రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్ సర్జన్  
  
మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! గాయిటర్ నివారణ  
  
సరైన ఆహారం తీసుకోండి థైరాయిడ్ హార్మోన్ల సంశ్లేషణకు అయోడిన్ చాలా అవసరం.  
ఆహారంలో అయోడిన్ లోపం గాయిటర్‌కు కారణమైతే, అయోడిన్ స్థాయిలను  
నిర్వహించడానికి ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు:  
  
అయోడైజ్డ్ ఉప్పు వాడండి అయోడైజ్డ్ ఉప్పు ఆహారంలో అయోడిన్ యొక్క ప్రధాన  
మూలం. ఇది అయోడిన్ లోపం నివారణకు ప్రధానమైనది. అయోడైజ్డ్ ఉప్పు అందుబాటులో  
లేని ప్రాంతాల్లో అయోడిన్-కలిగిన సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం సిఫార్సు  
చేయబడింది.  
  
ది ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ ప్రకారం వయోజన పురుషులు మరియు స్త్రీలలో  
అయోడిన్ కోసం సిఫార్సు చేయబడిన ఆహార భత్యం (RDA) 150 మైక్రోగ్రామ్/రోజు.  
గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే స్త్రీలలో సిఫార్సులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది గర్భిణీ  
స్త్రీలకు 220 మైక్రోగ్రామ్/రోజు మరియు తల్లిపాలు ఇచ్చే స్త్రీలకు 290  
మైక్రోగ్రాములు/రోజు.  
  
అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి అయోడిన్ అనేది నేల మరియు  
మహాసముద్రాలలో ఎక్కువగా లభించే ఒక ఖనిజం, ఇది సముద్రపు ఆహారాలలో  
లభిస్తుంది. గాయిటర్ మరియు హైపోథైరాయిడిజం వంటి ఇతర థైరాయిడ్ సంబంధిత  
సమస్యలను నివారించడానికి అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఆహారంలో  
చేర్చుకోవాలి. అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారంలో ఇవి ఉన్నాయి: చీజ్ ఆవుల పాలు  
గుడ్లు ఘనీభవించిన పెరుగు ఉప్పునీటి చేప సముద్రపు పాచి (కెల్ప్, డ్యూల్స్,  
నోరితో సహా) షెల్ఫిష్ సోయా మిల్క్ సోయా సాస్  
  
గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి కొన్ని ఆహారాలు అయోడిన్ శోషణను  
తగ్గిస్తాయి, ఇది గోయిటర్‌కు కారణం కావచ్చు. అటువంటి ఆహారాలను పరిమితం  
చేయడం మరియు వాటి ముడి రూపాన్ని నివారించడం వలన శరీరం యొక్క అయోడిన్  
డిమాండ్‌ను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా గోయిటర్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
సాధారణ గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారాలు: క్యాబేజీ కాలీఫ్లవర్ బ్రస్సెల్స్ మొలకలు  
బ్రోకలీ టర్నిప్‌లు ఆవాలు ఆకుకూరలు కాలే కాసావా రూట్ లిమా బీన్స్ చిలగడదుంప  
మిల్లెట్ సోయా మరియు సోయా ఉత్పత్తులు గ్రీన్ టీ రేడియోధార్మికతకు ఎక్కువగా  
గురికాకుండా ఉండండి. రేడియేషన్‌ను నివారించడం గాయిటర్‌ను నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? ఆహారం మరియు వ్యాయామంతో కూడిన జీవనశైలి  
మార్పులు మీ థైరాయిడ్ పనితీరును నిర్వహించడంలో మరియు నియంత్రించడంలో  
సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ చికిత్స సమయంలో తీసుకునే ఆహారాల రకాన్ని గురించి  
వివరంగా చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! గాయిటర్ చికిత్స గాయిటర్ యొక్క కారణం  
మరియు పరిమాణం దాని చికిత్స విధానాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ఆహారంలో అయోడిన్  
లోపం ఉంటే అయోడిన్ సప్లిమెంట్లను సిఫార్సు చేస్తారు. అయోడిన్ సప్లిమెంట్లు  
థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క విస్తరణను నిరోధిస్తాయి, అయితే ఇప్పటికే విస్తరించిన  
గ్రంథి యొక్క పరిమాణాన్ని తగ్గించడం కష్టం. సాధారణ థైరాయిడ్ పనితీరుతో  
లక్షణం లేని గోయిటర్ యొక్క వివిధ సందర్భాలు ఉన్నాయి. అటువంటి సందర్భాలు  
అల్ట్రాసౌండ్‌లో నిరపాయమైనవిగా గుర్తించబడితే, నిర్దిష్ట చికిత్స లేకుండా  
నోడ్యూల్స్ పరిమాణాన్ని బట్టి సాధారణ ఫాలో-అప్ అల్ట్రాసౌండ్‌లు అవసరం.  
  
గోయిటర్‌కు కారణమయ్యే ఇతర పరిస్థితులపై ఆధారపడి, కింది చికిత్సా విధానాలు  
వివరంగా చర్చించబడ్డాయి: మందులు గాయిటర్ హైపోథైరాయిడిజం లేదా హైపర్  
థైరాయిడిజం వల్ల కావచ్చు, రెండూ వేర్వేరు చికిత్సా విధానాన్ని కలిగి  
ఉంటాయి.  
  
హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం మందులు ఓవర్యాక్టివ్ థైరాయిడ్ లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం  
విషయంలో, థైరాయిడ్ హార్మోన్లు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇక్కడ చికిత్స  
యొక్క లక్ష్యం హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రించడం. థైరాయిడ్ గ్రంధి  
పనితీరును తగ్గించడానికి థయోనామైడ్, మెథిమజోల్ మరియు ప్రొపైల్థియోరాసిల్  
వంటి యాంటిథైరాయిడ్ మందులు ఇవ్వబడతాయి.  
  
హైపో థైరాయిడిజం కోసం మందులు హైపోథైరాయిడిజంలో, చికిత్సలో థైరాయిడ్  
హార్మోన్ యొక్క సింథటిక్ రీప్లేస్‌మెంట్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా పని చేయని  
థైరాయిడ్ యొక్క కార్యాచరణను పునరుద్ధరించడం జరుగుతుంది. సాధారణంగా  
ఉపయోగించే ఔషధం లెవోథైరాక్సిన్. దుష్ప్రభావాల అవకాశాలను నివారించడానికి  
మందుల మోతాదు (హార్మోన్) క్రమంగా పెరుగుతుంది. హార్మోన్ విస్తారిత థైరాయిడ్  
గ్రంధి యొక్క పరిమాణాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు చికిత్స  
ప్రారంభించిన మొదటి వారంలోనే లక్షణాలు సాధారణంగా మెరుగుపడతాయి.  
  
శోథ నిరోధక మందులు థైరాయిడిటిస్ వంటి థైరాయిడ్‌తో సంబంధం ఉన్న కొన్ని  
పరిస్థితులలో, థైరాయిడ్ పరిమాణాన్ని తగ్గించడానికి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ  
మందులను ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధాలలో ఒకటి  
ఆస్పిరిన్.  
  
రేడియోధార్మిక అయోడిన్ ఇందులో, థైరాయిడ్ గ్రంధిలో పేరుకుపోయే క్యాప్సూల్  
లేదా ద్రవ రూపంలో అయోడిన్ రోగికి ఇవ్వబడుతుంది. ఇది విస్తరించిన థైరాయిడ్  
లేదా గోయిటర్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శస్త్రచికిత్స గోయిటర్ యొక్క  
పరిమాణం చాలా పెద్దది మరియు ప్రక్కనే ఉన్న గర్భాశయ నిర్మాణాలను  
కుదించినట్లయితే, శస్త్రచికిత్స ద్వారా గోయిటర్‌ను తొలగించడం అవసరం. ఇది  
మొత్తం థైరాయిడ్ గ్రంధిని లేదా దానిలో కొంత భాగాన్ని తొలగించడాన్ని కలిగి  
ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి శస్త్రచికిత్స క్రింది పరిస్థితులలో  
సూచించబడుతుంది: థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క నాడ్యూల్ క్యాన్సర్ లేదా  
క్యాన్సర్‌గా మారవచ్చు. దీనిని బయాప్సీ ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు. గ్రంధి  
యొక్క పరిమాణం చాలా పెద్దదిగా మారినట్లయితే, అది మింగడంలో ఇబ్బంది, శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా సమీపంలోని నిర్మాణాల కుదింపు కారణంగా వాయిస్‌లో  
మార్పులు వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అతి చురుకైన థైరాయిడ్ ఉన్న రోగి  
చికిత్సకు ప్రతిస్పందించనట్లయితే, ఇది గ్రేవ్స్ వ్యాధి వంటి పరిస్థితులలో  
చూడవచ్చు. శస్త్రచికిత్స రకాలు థైరాయిడ్ గ్రంధిని తొలగించడం అనేక  
మార్గాల్లో నిర్వహించబడుతుంది. మీ థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిస్థితి మరియు  
మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని ఒక నిర్దిష్ట రకాన్ని మీకు  
సిఫార్సు చేయవచ్చు. హెమిథైరాయిడెక్టమీ లేదా లోబెక్టమీ: ఈ శస్త్రచికిత్సలో  
థైరాయిడ్ గ్రంధిలోని ఒక లోబ్‌ను మాత్రమే తొలగించడం జరుగుతుంది. థైరాయిడ్  
గ్రంధి యొక్క ఒక వైపు మాత్రమే నాడ్యూల్ ఉన్న సందర్భంలో ఇది నిర్వహిస్తారు.  
ఇస్త్‌ముసెక్టమీ: ఇది థైరాయిడ్‌లోని రెండు లోబ్‌ల మధ్య వంతెనగా పనిచేసే  
ఇస్త్మస్‌ను తొలగించడం. చిన్న కణితులు ఇస్త్మస్‌లో మాత్రమే ఉన్న  
సందర్భాల్లో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మొత్తం థైరాయిడెక్టమీ: పేరు  
సూచించినట్లుగా, ఇది మొత్తం థైరాయిడ్ గ్రంధిని తొలగించడం. థైరాయిడ్  
క్యాన్సర్, ద్వైపాక్షిక థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ మరియు గ్రేవ్స్ వ్యాధి విషయంలో  
ఇది అవసరం. గాయిటర్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
చల్లటి నీటితో జల్లులు ప్రధానంగా థైరాయిడ్ గ్రంధి (గొంతు మరియు మెడ)  
లక్ష్యంగా చల్లటి నీటితో షవర్ ముగించడం మంచిది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధికి రక్త  
ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు దానికి అవసరమైన పోషకాల ప్రాప్యతను  
పెంచుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి సజావుగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. మందుల  
వాడకం కొన్ని మందులు గాయిటర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి, కాబట్టి ఏదైనా ఇతర  
వ్యాధికి తీసుకున్న మందులపై ట్యాబ్ ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. రెగ్యులర్ మెడ  
వ్యాయామాలు ఈ వ్యాయామాలు థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క కణజాలాలను లక్ష్యంగా  
చేసుకోవడం ద్వారా వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మీ నియమావళిలో ఈ  
వ్యాయామాలను చేర్చే ముందు మీ వైద్యుడిని సిఫార్సు చేయడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది.  
కొన్ని సాధారణ మెడ వ్యాయామాలు:  
  
1. మెడ పైకి సాగడం: కుర్చీపై కూర్చోండి మీ గడ్డం పైకప్పు వైపుకు ఎత్తండి  
 మెడను వీలైనంత వరకు సాగదీయండి ఆ స్థితిలో కొన్ని సెకన్ల పాటు ఉండండి ఈ  
 వ్యాయామాన్ని 10-12 సార్లు చేయండి.  
2. పక్కకు మెడ సాగదీయండి మీ మెడను నెమ్మదిగా పక్కకు వంచండి, చెవి మీ  
 భుజానికి తగిలేలా చూసుకోండి, వీలైనంత వరకు సాగదీయండి. ప్రతి వైపు 10  
 పునరావృత్తులు చేయండి.  
  
గమనిక: ఈ వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు అధిక శ్రమను నివారించండి. అసౌకర్యం  
లేదా నొప్పి లేకుండా మీకు వీలైనంత వరకు సాగదీయండి. మీరు ఏదైనా నొప్పిని  
ఎదుర్కొంటుంటే వెంటనే వ్యాయామం ఆపండి. సున్నిత మసాజ్‌లు థైరాయిడ్ గ్రంధి  
విస్తరించిన రోగులకు ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా కొబ్బరి నూనెతో వాపు ఉన్న ప్రదేశంలో  
సున్నితంగా మసాజ్ చేయడం కూడా సహాయపడుతుంది. గాయిటర్ యొక్క సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయని గాయిటర్ కారణంగా ఏర్పడే ప్రధాన సమస్యలు: శ్వాసనాళం యొక్క  
కుదింపు Iodo-Basedow దృగ్విషయం, ఇది అయోడిన్ తీసుకోవడం ఇంట్రా-నోడ్యులర్  
హెమరేజ్ లేదా నెక్రోసిస్‌కు గురైనప్పుడు హైపర్ థైరాయిడిజం అభివృద్ధి  
చెందుతుంది.  
  
హైపర్ థైరాయిడిజం వల్ల వచ్చే సమస్యలు: ఉబ్బిన కళ్ళు, అస్పష్టమైన దృష్టి,  
డబుల్ దృష్టి లేదా దృష్టి నష్టం టాచీకార్డియా మరియు గుండె లయతో సమస్యలు.  
బోలు ఎముకల వ్యాధి ఎరుపు మరియు ఉబ్బిన చర్మం థైరోటాక్సిక్ సంక్షోభం  
హైపోథైరాయిడిజం కారణంగా వచ్చే సమస్యలు: హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా నరాలలో  
జలదరింపు సంచలనం వంధ్యత్వం జనన లోపాలు గర్భస్రావం డిప్రెషన్ మైక్సెడెమా  
  
హైపోథైరాయిడిజం యొక్క సమస్యల గురించి మరింత చదవండి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్సతో సంబంధం ఉన్న సమస్యలు థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స  
అనేది సురక్షితమైన ప్రక్రియ, అయితే ఇది కొన్ని ప్రమాదాలతో ముడిపడి ఉంటుంది:  
మెడలో రక్తస్రావం గొంతు బొంగురుపోవడం/వాయిస్ మార్పు హైపోకాల్సెమియా  
సెరోమాస్ ఇన్ఫెక్షన్ గాయిటర్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది కొద్దిగా ఆమ్లంగా ఉంటుంది మరియు  
శరీరం యొక్క pH సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది హార్మోన్ల  
సమతుల్య ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది అయోడిన్ శోషణను కూడా పెంచుతుంది  
మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది. ఇది తేనె మరియు వెచ్చని నీటితో, ప్రాధాన్యంగా  
ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవచ్చు.  
  
ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి మా నిపుణులచే ఈ  
వీడియోను చూడండి.  
  
ఆముదం (అరండి) నూనె: ఇది శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందున ఇది థైరాయిడ్  
గ్రంథి యొక్క వాపును తగ్గిస్తుంది. ఇది ఉబ్బిన మెడ ప్రాంతం చుట్టూ మసాజ్  
చేయాలి. వాపు తగ్గే వరకు రాత్రంతా అలాగే ఉంచండి.  
  
కొబ్బరి (నారియల్) నూనె: ఇందులో మీడియం చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి, ఇవి  
థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క సరైన పనితీరులో సహాయపడతాయి. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
మరియు యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను  
మెరుగుపరచడానికి కూడా చూపబడింది. దీనిని వేడి పానీయాలు, స్మూతీస్‌లకు  
జోడించవచ్చు లేదా ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం వంటలో ఉపయోగించవచ్చు.  
  
బెంటోనైట్ క్లే: ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలతో కూడిన సహజమైన మట్టి.  
గోయిటర్ నుండి విషాన్ని గ్రహించడంలో సహాయపడే టాక్సిన్ శోషణ లక్షణం కారణంగా  
ఇది గోయిటర్‌లో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
బెంటోనైట్ బంకమట్టిని మెత్తగా పేస్ట్ చేసి, దానికి నీటిని జోడించి, వాపు  
ఉన్న ప్రదేశంలో పూస్తారు. అది ఎండిన తర్వాత నీటితో కడిగివేయబడుతుంది.  
  
సీవీడ్: ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి సహాయపడే అయోడిన్ యొక్క మంచి  
మూలం. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి సహాయపడే టైరోసిన్ వంటి అమైనో  
ఆమ్లాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. దీనిని సలాడ్‌గా తీసుకోవచ్చు లేదా  
డ్రెస్సింగ్‌గా చేర్చవచ్చు.  
  
డాండెలైన్ ఆకులు: యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల వల్ల  
థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. ఆకులను  
కొద్దిగా నీళ్లతో గ్రైండ్ చేసి మెడపై పూయాలి.  
  
నిమ్మరసం: ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథిలో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా ఉండే టాక్సిన్స్‌ను  
తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఉన్న ఏదైనా  
సూక్ష్మజీవులను చంపడంలో సహాయపడే యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి  
ఉంటుంది.  
  
పసుపు (హల్దీ): ఇది వైద్యం చేసే లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తుంది. ఇది యాంటీ  
ఇన్ఫ్లమేటరీ స్వభావం కారణంగా థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క వాపును కూడా  
తగ్గిస్తుంది.  
  
వెల్లుల్లి (లెహ్సన్): వెల్లుల్లి శరీరంలో గ్లూటాతియోన్ ఉత్పత్తిని  
ప్రేరేపిస్తుంది. గ్లూటాతియోన్ థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క సాధారణ పనితీరుకు  
అవసరమైన సెలీనియం మొత్తాన్ని శరీరంలో పెంచుతుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఇది గాయిటర్  
యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. అయినప్పటికీ,  
ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క సమర్థతకు మరింత సంబంధిత పరిశోధన అవసరం. గాయిటర్‌తో  
జీవించడం  
  
గాయిటర్ చాలా తీవ్రమైన వ్యాధి కాదు కానీ సరైన వైద్య జోక్యంతో ఇది  
ఎల్లప్పుడూ చికిత్స చేయదగినది కాదు. సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు సమర్థవంతమైన  
చికిత్స కోసం వైద్యుడిని సందర్శించడం అవసరం. అయోడిన్ స్థాయిలను సరిచేయడం  
గోయిటర్‌కు కారణం అయోడిన్ లోపం అని ఎల్లప్పుడూ అవసరం లేదు. డాక్టర్‌తో  
సంప్రదించిన తర్వాత, అతను/ఆమె మీ శరీరానికి అవసరమైన అయోడిన్ సిఫార్సుల  
గురించి మీకు మార్గనిర్దేశం చేస్తారు. చికిత్స ప్రణాళిక పని చేయడానికి  
అయోడిన్ స్థాయిలను సరిచేయడం అవసరం.  
  
కాబట్టి, అయోడిన్ స్థాయిలను సరిదిద్దడానికి ఈ క్రింది చర్యలను పరిగణించాలి:  
ఈ సిఫార్సు చేసిన రోజువారీ అయోడిన్ సేవింగ్ పెద్దలకు 150 mcg/రోజు. ఇది  
థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క సాధారణ పనితీరులో సహాయపడుతుంది. పోషకాహార లోపం వల్ల  
గాయిటర్ వచ్చినట్లయితే, తగినంత అయోడిన్ తీసుకోవడం దాని చికిత్సకు  
సహాయపడుతుంది. అయోడిన్ లోపం థైరాయిడ్‌కు కారణమని నిర్ధారణ అయినట్లయితే,  
వైద్య సలహా లేకుండా సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ప్రారంభించవద్దు. ఎందుకంటే  
చాలా అయోడిన్ అనేక థైరాయిడ్ సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయోడిన్ యొక్క  
ప్రధాన మూలం అయోడైజ్డ్ ఉప్పు. మీ రోజువారీ అయోడిన్ సర్వింగ్‌ను పొందడానికి  
మీరు అయోడైజ్ చేయని ఉప్పును ఉపయోగిస్తుంటే, అయోడైజ్డ్ ఉప్పుకు మారండి.  
ఘనీభవించిన మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు సాధారణంగా చాలా ఉప్పగా ఉంటాయి,  
కానీ చాలా సందర్భాలలో అవి అయోడైజ్డ్ ఉప్పును ఉపయోగించవు. మీ రోజువారీ  
అయోడిన్ తీసుకోవడం కోసం ఈ ఆహార పదార్థాలపై ఆధారపడకండి. గోయిటర్‌కు కారణం  
అయోడిన్ అధికంగా ఉంటే అయోడిన్‌ను తగ్గించాలని సలహా ఇస్తారు. ఈ సందర్భంలో,  
మీ అయోడిన్ తీసుకోవడం తగ్గించడానికి చర్యలు తీసుకోండి. దీని కోసం అయోడైజ్డ్  
నుండి నాన్-అయోడైజ్డ్ ఉప్పుకు మారడం మరియు సీఫుడ్ మరియు సీవీడ్ తీసుకోవడం  
తగ్గించడం వంటి క్రింది చర్యలు తీసుకోవచ్చు, గోయిటర్ యొక్క కారణం అధికంగా  
ఉన్నందున మీ వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మీ అయోడిన్ తీసుకోవడం  
తగ్గించండి. అయోడిన్. ఉప్పును అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఇతర ఆరోగ్య  
సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి, కాబట్టి సిఫార్సుల ప్రకారం దానిని తీసుకోండి.  
శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న రోగులు వారి  
శారీరక శ్రమను పరిమితం చేయాలని సూచించారు. సర్జన్ సూచనల ప్రకారం రోగి  
క్రమంగా వ్యాయామం మరియు శారీరక శ్రమతో సహా తన జీవనశైలిని తిరిగి  
ప్రారంభించవచ్చు. శస్త్రచికిత్స అనంతర మందులు థైరాయిడెక్టమీ విషయంలో,  
థైరాయిడ్ గ్రంధి మొత్తం తొలగించబడినప్పుడు, రోగి జీవితాంతం థైరాయిడ్  
సప్లిమెంట్లను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు, శస్త్రచికిత్స తర్వాత  
రోగులు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవలసి ఉంటుంది. కాల్షియం  
స్థాయిలను బట్టి ఇవి తక్కువ వ్యవధిలో అవసరమవుతాయి. జీవనశైలి మార్పులు  
థైరాయిడ్ గ్రంథి సజావుగా పనిచేయడానికి రోగి కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను కూడా  
పాటించాలి. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి: మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయడం ధూమపానం  
పరిమితం చేయడం ప్రయాణంలో ఆరోగ్యకరమైన ప్రణాళికను అనుసరించడం గాయిటర్ ఉన్న  
రోగులు సాధారణంగా ప్రయాణం చేయవచ్చు కానీ వారు మొత్తం పర్యటన కోసం మందులను  
తీసుకెళ్లాలని సిఫార్సు చేస్తారు. వారి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న రోగులు  
వారితో థైరాయిడ్ సప్లిమెంట్లను ప్యాక్ చేయాలి. గర్భధారణ సమయంలో గాయిటర్  
గర్భిణీ స్త్రీలు వారి పరిస్థితి గురించి వారి ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌కు  
ముందుగానే తెలియజేయాలి. వారి కోసం అనుకూలీకరించిన చికిత్స ప్రణాళికను  
రూపొందించడానికి ఇది వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
గాయిటర్ ఎల్లప్పుడూ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుందా? నిరపాయమైన గాయిటర్‌లు  
క్యాన్సర్‌గా మారతాయా? గాయిటర్‌కు ఏ వైద్యుడు చికిత్స చేస్తారు? థైరాయిడ్  
సమస్యలు లేకుండా గాయిటర్ రాగలదా? గాయిటర్ మిమ్మల్ని బరువు పెంచగలదా?  
ప్రస్తావనల అవలోకనం, గాయిటర్, చివరిగా నవీకరించబడింది: 15 ఏప్రిల్, 2022.  
సింగ్ జి, కొరియా ఆర్. డిఫ్యూజ్ టాక్సిక్ గాయిటర్. గాయిటర్ కోసం  
నివారించాల్సిన ఆహారాలు, Live Strong.com. సహజంగా గాయిటర్ చికిత్సకు బెస్ట్  
హోం రెమెడీస్, The Health Site.com. గాయిటర్‌లను ఎలా కుదించాలి: సహజ  
నివారణలు ఎలా సహాయపడతాయి, వికీ ఎలా. కార్లే A, క్రెజ్‌బ్జెర్గ్ A,  
లార్‌బర్గ్ P. నాడ్యులర్ గోయిటర్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ. అయోడిన్ తీసుకోవడం  
ప్రభావం. ఉత్తమ అభ్యాసం & పరిశోధన క్లినికల్ ఎండోక్రినాలజీ & జీవక్రియ.  
2014 ఆగస్టు 1;28(4):465-79. కెన్ AS, రెహ్మాన్ A. గోయిటర్. [2021 ఆగస్టు  
30న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
(FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. గోయిటర్, అమెరికన్ థైరాయిడ్  
అసోసియేషన్. Simsir IY, Cetinkalp S, Kabalak T. నాడ్యులర్ గోయిటర్ మరియు  
థైరాయిడ్ కార్సినోమాకు దోహదపడే కారకాల సమీక్ష. వైద్య సూత్రాలు మరియు  
అభ్యాసం. 2020;29(1):1-5.  
  
==================================================  
  
గోనేరియాను ది క్లాప్ ఓవర్‌వ్యూ అని కూడా పిలుస్తారు గోనేరియా అనేది  
నీసేరియా గోనోరియా అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే లైంగిక సంక్రమణ వ్యాధి  
(STD). నోటి, యోని మరియు అంగ సంపర్కంతో కూడిన లైంగిక సంపర్కం సమయంలో ఇది ఒక  
వ్యక్తి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా నవజాత  
శిశువుకు సంక్రమణను ప్రసారం చేయవచ్చు. ఇది పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ  
సోకుతుంది.  
  
ఇది మగ మరియు ఆడ పునరుత్పత్తి అవయవాలు, మూత్రనాళం, కళ్ళు మరియు గొంతును  
లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది. ఇది ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు కానీ 15  
నుండి 24 సంవత్సరాల వయస్సు గల యువకులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.  
  
వ్యాధి సాధారణంగా లక్షణం లేనిది. రోగికి లక్షణాలు ఉన్నప్పటికీ, అవి తరచుగా  
తేలికపాటి మరియు నిర్దిష్టంగా ఉండవు. ఆడవారిలో మూత్రాశయం లేదా యోని  
ఇన్ఫెక్షన్‌గా లక్షణాలు తరచుగా తప్పుగా భావించబడతాయి. జననేంద్రియ అవయవాల  
నుండి స్వాబ్స్ పరీక్ష కోసం తీసుకోబడతాయి. న్యూక్లియిక్ యాసిడ్  
యాంప్లిఫికేషన్ పరీక్షలు లేదా సంస్కృతి పద్ధతుల ద్వారా బ్యాక్టీరియా  
ఉనికిని నిర్ధారించారు.  
  
వ్యాధిని యాంటీబయాటిక్స్‌తో నయం చేయవచ్చు. చికిత్స చేయని గోనేరియా పెల్విక్  
ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధులు (స్త్రీలలో) మరియు ఎపిడిడైమిటిస్ (పురుషులలో) వంటి  
దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కండోమ్‌లు, డెంటల్ డ్యామ్‌లను  
ఉపయోగించడం మరియు బహుళ లైంగిక భాగస్వాములను నివారించడం వంటి సురక్షితమైన  
లైంగిక పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా గోనేరియాను నివారించవచ్చు. సాధారణంగా  
అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 15 నుండి 24 సంవత్సరాల మధ్య  
వయస్కుల్లో లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ  
స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) ప్రమేయం యురేత్రా యోని గర్భాశయం  
పురుషాంగం సర్విక్స్ గొంతు వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 30.6 మిలియన్ (2016)  
అనుకరించే పరిస్థితులు క్లామిడియా ట్రైకోమోనియాసిస్ సిఫిలిస్ మైకోప్లాస్మా  
జెనిటాలియమ్ హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ కండ్లకలక యురేత్రైటిస్ సర్వైసిటిస్  
ప్రోక్టిటిస్, ఫారింగైటిస్ ఆర్థరైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
శారీరక పరీక్ష న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT) కల్చర్  
టెస్ట్ స్మెయిర్ టెస్ట్ ట్రీట్‌మెంట్ సెఫ్ట్రియాక్సిన్‌ఫ్లోక్సోన్  
గ్రోమియాక్సిన్ గ్రోమియాక్సీ థ్రోమైసిన్ గోనేరియా యొక్క అన్ని కారణాలను  
చూడండి  
  
గోనేరియా అనేది ఆబ్లిగేట్ పాథోజెన్, నీసేరియా గోనోరియా వల్ల వస్తుంది.  
ఆబ్లిగేట్ పాథోజెన్స్ అనేది ఒక హోస్ట్ నుండి మరొక హోస్ట్‌కు వ్యాధిని  
ప్రసారం చేసే బ్యాక్టీరియా. ఈ బాక్టీరియా హోస్ట్ శరీరం వెలుపల మనుగడ  
సాగించదు.  
  
బాక్టీరియా ప్రధానంగా పురుషాంగం & యోని స్రావాలలో ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి దీని  
ద్వారా సంక్రమించవచ్చు: అసురక్షిత యోని, అంగ & నోటి సెక్స్ కలుషితమైన  
వైబ్రేటర్లు & సెక్స్ టాయ్‌లను పంచుకోవడం ప్రసవ సమయంలో సోకిన తల్లి నుండి  
బిడ్డకు  
  
నీసేరియా గోనోరియా శరీరం వెలుపలి ఉపరితలాలపై మనుగడ సాగించదు. దీని కారణంగా,  
ముద్దులు పెట్టుకోవడం, కౌగిలించుకోవడం లేదా స్విమ్మింగ్ పూల్స్, టాయిలెట్  
సీట్లు, తువ్వాళ్లు లేదా పాత్రలను పంచుకోవడం ద్వారా గోనేరియా ఇన్‌ఫెక్షన్  
వ్యాపించదు. గోనేరియా రకాలు  
  
గోనేరియాను సంక్లిష్టమైనది లేదా సంక్లిష్టమైనదిగా వర్గీకరించవచ్చు.  
సంక్లిష్టత లేని గోనేరియా ఈ రకం చాలా సాధారణం మరియు యురోజెనిటల్,  
అనోజెనిటల్ లేదా ఫారింజియల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది. సంక్లిష్టమైన  
గోనేరియా కీళ్ళు మరియు ఇతర కణజాలాలకు బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తికి దారితీసే  
ఇన్ఫెక్షన్ సంక్లిష్టమైన గోనేరియాగా పరిగణించబడుతుంది. గోనేరియా యొక్క  
లక్షణాలు  
  
గోనేరియా యొక్క పొదిగే కాలం (ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికావడం మరియు లక్షణాలు  
కనిపించడం మధ్య సమయం) మహిళల్లో 10 రోజులు మరియు పురుషులలో 1-3 రోజులు.  
వివిధ లక్షణాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి: A. పురుషులలో సంక్లిష్టంగా లేని  
గోనేరియా యొక్క లక్షణాలు మూత్ర విసర్జన డైసూరియా (బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన)  
అత్యవసర తరచుగా మూత్రవిసర్జన మూత్ర దురద బాధాకరమైన అంగస్తంభన B. మహిళల్లో  
సంక్లిష్టంగా లేని గోనేరియా లక్షణాలు డైసూరియా ఇన్ఫ్లయిడ్ ఇన్‌క్రెషన్  
ఇన్‌ఫ్లోడ్ ఇన్‌క్రెషన్ యోని ఉత్సర్గ  
  
యోని ఉత్సర్గ యొక్క సాధారణ కారణాలు & చికిత్స గురించి ఇక్కడ మరిన్ని  
ఉన్నాయి.  
  
C. పురుషులలో సంక్లిష్టమైన గోనేరియా యొక్క లక్షణాలు  
  
1. ఎపిడిడైమిటిస్: ఇది ఎపిడిడైమిస్ (రెండు మగ పునరుత్పత్తి అవయవాలు,  
 వృషణాలలో ప్రతిదానికి జతచేయబడిన ఒక చుట్టబడిన గొట్టం) యొక్క వాపును  
 సూచిస్తుంది. విలక్షణమైన లక్షణాలు: ఎపిడిడైమిస్ వాపు, ఎపిడిడైమిస్,  
 గజ్జ మరియు పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి మూత్రనాళం నుండి ఉత్సర్గ  
  
2. సెమినల్ వెసిక్యులిటిస్: ఇది సెమినల్ వెసికిల్స్ అని పిలువబడే వీర్యం  
 కోసం ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేసే ట్యూబ్ యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. సాధారణ  
 లక్షణాలు: డైసూరియా (బాధాకరమైన మూత్రవిసర్జన) తరచుగా మూత్రవిసర్జన  
 హెమటూరియా (రక్తంతో స్పష్టమైన మూత్రం వెళ్లడం) హెమోస్పెర్మియా  
 (వీర్యంలో రక్తం) పొత్తి కడుపు నొప్పి  
  
3. ప్రొస్టటిటిస్: ఇది ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క వాపును సూచిస్తుంది.  
 గోనేరియాలో విలక్షణమైన లక్షణాలు: చలి జ్వరం తరచుగా మూత్రవిసర్జన జఘన  
 ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం D. మహిళల్లో సంక్లిష్టమైన గోనేరియా  
 యొక్క లక్షణాలు  
  
4. పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి: ఇది స్త్రీ జననేంద్రియ మార్గము యొక్క  
 వాపును సూచిస్తుంది). ఇది క్రింది లక్షణాల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది:  
 చలి జ్వరం అనోరెక్సియా (ఆకలి లేకపోవడం) వికారం వాంతులు దిగువ  
 పొత్తికడుపు నొప్పి సక్రమంగా లేని యోని రక్తస్రావం అసాధారణ యోని  
 ఉత్సర్గ  
  
5. పెరిహెపటైటిస్: ఇది కాలేయ క్యాప్సూల్ యొక్క వాపును సూచిస్తుంది. దీని  
 లక్షణం: ఉదరం పైభాగంలో ఆకస్మిక నొప్పి జ్వరం వికారం వాంతులు E. ఇతర  
 ప్రదేశాలలో గోనేరియా యొక్క లక్షణాలు  
  
6. ఓరల్ గనోరియా: దీనిని ఫారింజియల్ గనోరియా అని కూడా అంటారు. పురుషాంగం  
 లేదా యోనితో నోటి సంపర్కం నోటి గోనేరియాకు కారణమవుతుంది. సాధారణంగా  
 నోటి గనేరియా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది కానీ క్రింది లక్షణాలను  
 కలిగిస్తుంది: గొంతునొప్పి ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బంది గొంతు ఎర్రగా మారడం  
 గొంతుపై తెల్లటి మచ్చలు మెడలో శోషరస గ్రంథులు వాపు జ్వరం  
  
ఈ లక్షణాలు పురుషులు మరియు స్త్రీలకు సర్వసాధారణం మరియు సాధారణంగా సోకిన  
జననేంద్రియాలతో నోటితో సంప్రదించిన తర్వాత కనిపించడానికి 7-21 రోజులు  
పడుతుంది. బాక్టీరియా నోరు మరియు నాలుకకు సోకదు కాబట్టి ముద్దు వల్ల నోటి  
గనేరియా వ్యాపించదు.  
  
2. గోనోకాకల్ కండ్లకలక (GC): GC కళ్లకు సోకుతుంది మరియు జననేంద్రియాల  
 సోకిన స్రావాలతో కంటికి ప్రత్యక్ష సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
  
సోకిన గర్భిణీ స్త్రీ ప్రసవ సమయంలో నవజాత శిశువులకు కూడా సంక్రమణను  
వ్యాపిస్తుంది. నియోనేట్ బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉన్న యోని స్రావాలకు  
గురికావడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది నవజాత శిశువులలో సంభవించినప్పుడు,  
GCని గోనోకాకల్ ఆప్తాల్మియా నియోనేటరమ్ అని కూడా అంటారు. బాక్టీరియాకు  
గురైన తర్వాత లక్షణాలు 24 నుండి 28 గంటలు పడుతుంది మరియు వీటిని కలిగి  
ఉంటాయి: ఎర్రటి కళ్ళు కళ్ళలో చిక్కటి చీము కనురెప్ప మరియు కండ్లకలక వాపు  
మరియు పొగమంచు కార్నియా  
  
3. ప్రొక్టిటిస్: ఇది పురీషనాళం యొక్క లైనింగ్ యొక్క వాపును సూచిస్తుంది.  
 ఇది అంగ-జననేంద్రియ సంభోగం కారణంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. చాలా  
 సందర్భాలలో, ఇది లక్షణం లేనిది. కొంతమంది రోగులు ఇటువంటి లక్షణాలను  
 అనుభవించవచ్చు: మలద్వారంలో దురద మరియు దహనం మలద్వారం నుండి ఉత్సర్గ  
 మలంలో రక్తస్రావం మలంలో రక్తం మలంలో నొప్పి టెనెస్మస్ (మలం విసర్జించే  
 తరచుగా మరియు అత్యవసర భావన) గోనేరియాకు ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు ఇలా చేస్తే గనేరియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది:  
  
వ్యాధి సోకిన భాగస్వామితో అసురక్షిత నోటి, ఆసన లేదా యోని సంభోగం కలిగి ఉంటే  
రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంది గతంలో గోనేరియాతో బాధపడుతున్నారు బహుళ  
లైంగిక భాగస్వాములు ఉన్నవారు లైంగిక భాగస్వామిని కలిగి ఉన్నారా, లైంగిక  
భాగస్వామిని కలిగి ఉన్నారా, సెక్స్ వర్కర్ అయినా స్థానికంగా ఉన్న సోమోన్‌తో  
లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉన్నారా, మునుపటి గనేరియా కలిగి ఉండటం, లైంగికంగా  
సంక్రమించే అంటువ్యాధులు మరియు హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ ఇన్ఫెక్షన్  
(HIV)  
  
విద్య లేకపోవడం & తక్కువ సామాజిక ఆర్థిక స్థితి కూడా గనేరియా అభివృద్ధి  
చెందే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోకిన భాగస్వామితో సెక్స్ సమయంలో కండోమ్  
విచ్ఛిన్నమైతే, అది గోనేరియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పురుషులతో లైంగిక  
సంబంధం కలిగి ఉన్న పురుషులు (MSM) గనేరియాకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంది.  
గోనేరియా వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
మూత్ర నాళం, పురీషనాళం, గొంతు లేదా కళ్ళ నుండి నమూనాలలో బ్యాక్టీరియాను  
గుర్తించడం ద్వారా ప్రయోగశాల నిర్ధారణ జరుగుతుంది. వివిధ సందర్భాల్లో,  
మూత్ర నమూనాలను కూడా ఉపయోగిస్తారు. గనేరియా యొక్క ఏవైనా లక్షణాలు  
ఉన్నట్లయితే, పరీక్షల ద్వారా ప్రతికూలంగా నిర్ధారించబడే వరకు ఎలాంటి లైంగిక  
కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి. కింది పరీక్షలు గోనేరియా నిర్ధారణలో  
సహాయపడతాయి:  
  
1. శారీరక పరీక్ష: ఇది గోనేరియా యొక్క ఏవైనా సంకేతాల కోసం వెతకడం. గొంతు  
 నుండి ఉత్సర్గ, దద్దుర్లు, కంటి లక్షణాలు మరియు కడుపులో నొప్పి వంటి  
 వ్యక్తీకరణలు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత ద్వారా మూల్యాంకనం చేయబడతాయి.  
  
2. న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్ (NAAT): ఈ పద్ధతిలో రోగుల  
 మూత్రం లేదా శుభ్రముపరచు నమూనాలలో నీసేరియా గోనోరియా యొక్క జన్యు  
 పదార్థాన్ని గుర్తిస్తుంది. మగవారికి మూత్రనాళం నుండి శుభ్రముపరచు  
 నమూనా తీసుకోబడుతుంది. ఆడవారిలో, నమూనా యోని లేదా గర్భాశయం నుండి  
 తీసుకోబడుతుంది. మల లేదా ఫారింజియల్ ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో, నమూనాలను  
 వరుసగా పురీషనాళం లేదా గొంతు నుండి తీసుకోవచ్చు.  
  
3. సంస్కృతి: ఈ పరీక్ష 100% నిర్దిష్టతను కలిగి ఉన్నందున గోనేరియా కోసం  
 అత్యంత విస్తృతంగా ఉపయోగించే పరీక్షలలో ఒకటి. పురుషులు మరియు స్త్రీలలో  
 మూత్రం మినహా గొంతు, మూత్రనాళం, యోని లేదా పురీషనాళం నుండి సేకరించిన  
 నమూనాల నుండి పరీక్ష చేయవచ్చు.  
  
4. స్మెర్ టెస్ట్: ఈ పరీక్ష సాధారణంగా పురుషులలో సంక్లిష్టంగా లేని  
 గోనేరియాను నిర్ధారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది సూక్ష్మదర్శిని క్రింద  
 యురేత్రల్ స్మెర్స్ యొక్క పరీక్షను కలిగి ఉంటుంది. గోనేరియా నివారణ  
  
గోనేరియా అనేది లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి (STD), ఇది లైంగిక ద్రవాలను  
పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. సురక్షితమైన సెక్స్ పద్ధతులను అనుసరించడం  
ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు: నోటి, అంగ లేదా యోని సెక్స్‌లో ఉన్నప్పుడు  
కండోమ్‌లు, డెంటల్ డ్యామ్‌లు లేదా రబ్బరు పాలు/నైట్రైల్ గ్లోవ్‌లను  
ఉపయోగించడం, మీరు లైంగికంగా చురుకుగా ఉంటే, మీ భాగస్వామితో లైంగికంగా  
చురుగ్గా ఉండే వరకు సెక్స్‌ను నివారించడం. ఏదైనా STDకి అతని/ఆమె చికిత్సను  
ముగించారు  
  
గమనిక: సెక్స్ తర్వాత జననేంద్రియాలను కడగడం, మూత్ర విసర్జన చేయడం లేదా  
డౌచింగ్ చేయడం వల్ల గనేరియా రాకుండా ఉండదు.  
  
మీరు కండోమ్‌లను సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగిస్తున్నారా? మీరు నివారించాల్సిన 9  
కండోమ్ తప్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
లైంగికంగా చురుకుగా ఉండే ఎవరికైనా గోనేరియా రావచ్చు. మీరు ఈ క్రింది  
కేటగిరీ కిందకు వస్తే మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి: మీకు  
జననేంద్రియ ఉత్సర్గ, మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట, దద్దుర్లు, అసాధారణ  
దద్దుర్లు మొదలైన లక్షణాలు ఉంటే. మీ భాగస్వామికి ఇటీవల ఏదైనా STD ఉన్నట్లు  
నిర్ధారణ అయినట్లయితే  
  
మీరు యువకులు మరియు లైంగికంగా చురుకుగా ఉన్నవారు వృద్ధులు అయితే బహుళ  
లైంగిక భాగస్వాములు మొదలైన ప్రమాద కారకాలు కలిగి ఉంటే, వార్షిక గోనేరియా  
స్క్రీనింగ్ కూడా సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా సాధారణ పరీక్షలో భాగంగా గనేరియాతో సహా ఏదైనా STD  
కోసం పరీక్షించబడాలి. ఇది పిండంలో సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
చాలా సందర్భాలలో, జెనిటూరినరీ మెడిసిన్ క్లినిక్ (GUM) అని కూడా పిలువబడే  
లైంగిక ఆరోగ్య క్లినిక్ సందర్శించడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం. ఈ ఇన్ఫెక్షన్  
చికిత్సలో సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్  
స్పెషలిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్  
  
మీరు పైన పేర్కొన్న కేటగిరీలలో దేనినైనా కలిగి ఉంటే, మా నిపుణుల నుండి  
సలహాలను పొందండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! గోనేరియా చికిత్స  
యాంటీబయాటిక్స్ ద్వారా గోనేరియా చికిత్స చేయవచ్చు. వివిధ లక్షణాలు లేదా  
గోనేరియా రకాలకు వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు క్రింది విధంగా చర్చించబడ్డాయి:  
యురోజెనిటల్ ఇన్ఫెక్షన్లు యురోజనిటల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నిర్వహించడానికి  
క్రింది యాంటీబయాటిక్స్ సూచించబడతాయి: సెఫ్ట్రియాక్సోన్ డాక్సీసైక్లిన్  
  
ఒక వ్యక్తికి సెఫ్ట్రియాక్సోన్‌కు అలెర్జీ ఉన్నట్లయితే ఇతర  
యాంటీబయాటిక్‌లను ఉపయోగించవచ్చు: అజిత్రోమైసిన్ జెమిఫ్లోక్సాసిన్  
జెంటామైసిన్ గోనోకాకల్ కండ్లకలక గొనోకాకల్ కండ్లకలక అభివృద్ధి చెందిన నవజాత  
శిశువులకు వారి శరీర బరువును బట్టి సెఫ్ట్రియాక్సోన్‌తో చికిత్స చేస్తారు.  
ప్రతి గంటకు సాధారణ సెలైన్‌తో కళ్ళు కడగాలి. వ్యాధి సోకిన నవజాత శిశువుల  
తల్లులను పరీక్షించాలి మరియు గనేరియాతో బాధపడుతున్న వారికి చికిత్స చేయాలి.  
గర్భధారణ సమయంలో గోనేరియా ఎరిత్రోమైసిన్ లేదా అమోక్సిసిలిన్ గర్భధారణ  
సమయంలో గోనేరియా చికిత్సకు ఎంపిక చేసుకునే ఔషధం. ఫాలో-అప్ సాధారణంగా మల  
మరియు జననేంద్రియ ఇన్ఫెక్షన్ల కోసం తదుపరి పరీక్ష సిఫార్సు చేయబడదు. అయితే,  
కొన్ని రోజుల పాటు చికిత్స పొందిన తర్వాత కూడా లక్షణాలు కొనసాగితే,  
అతను/ఆమె వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ కోసం 7-14 రోజుల  
చికిత్స తర్వాత తిరిగి మూల్యాంకనం సిఫార్సు చేయబడింది. 3 నెలల చికిత్స  
తర్వాత మళ్లీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని తనిఖీ చేయడానికి మళ్లీ పరీక్ష చేయించుకోవాలని  
సూచించారు. లైంగిక భాగస్వామి నిర్వహణ మీకు గోనేరియా ఉన్నట్లు నిర్ధారణ  
అయినట్లయితే, మీరు లక్షణాలు కనిపించడానికి ముందు లేదా రోగ నిర్ధారణ జరిగిన  
రెండు నెలలలోపు లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లయితే, లైంగిక భాగస్వామిని  
పరీక్షించడం చాలా ముఖ్యం. చికిత్స పూర్తయ్యే ముందు ఎలాంటి లైంగిక  
కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. గోనోకాకల్ కండ్లకలక వ్యాధితో బాధపడుతున్న  
నియోనేట్ తల్లి తన లైంగిక భాగస్వామితో కలిసి గోనేరియా కోసం పరీక్షించబడాలి.  
గోనేరియా యొక్క సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయని గోనేరియా సాధారణంగా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది,  
ఇది అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది: 1. పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ వ్యాధి (PID)  
గోనేరియా యోని నుండి ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు & గర్భాశయం వంటి స్త్రీ యొక్క ఇతర  
పునరుత్పత్తి భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. PID యొక్క లక్షణాలు జ్వరం &  
పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు పునరుత్పత్తి సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు: దీర్ఘకాలిక  
కటి నొప్పి వంధ్యత్వం అంతర్గత కురుపులు ఎండోమెట్రిటిస్ ఎక్టోపిక్ గర్భం 2.  
గర్భం సంబంధిత సమస్యలు గర్భిణీ స్త్రీలలో గోనేరియా గర్భస్రావాలు, అకాల  
ప్రసవం మరియు మొదటి త్రైమాసికంలో వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. .  
  
గర్భిణీ స్త్రీ కూడా పిండానికి సంక్రమణను పంపుతుంది. ఇది శిశువులో  
కండ్లకలక, కీళ్ల నొప్పులు, అంధత్వం మరియు రక్త ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి అనేక  
అసాధారణతలను అభివృద్ధి చేస్తుంది.  
  
అయినప్పటికీ, గర్భిణీ స్త్రీకి ప్రారంభ చికిత్స ఈ సమస్యల అవకాశాలను  
తగ్గిస్తుంది. 3. పురుషులలో వంధ్యత్వం గనేరియా వృషణాలు మరియు ప్రోస్టేట్  
గ్రంధిలో బాధాకరమైన ఇన్ఫెక్షన్ కలిగిస్తుంది. ఇది ఎపిడిడైమిస్ యొక్క వాపుకు  
కూడా కారణమవుతుంది. ఈ మార్పులన్నీ పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం  
చేస్తాయి. 4. డిస్సెమినేటెడ్ గోనోకాకల్ ఇన్ఫెక్షన్ (DGI) DGI చాలా కాలం  
పాటు చికిత్స చేయని గోనేరియా ఫలితంగా సంభవిస్తుంది. DGIలో, ఇన్ఫెక్షన్  
రక్తప్రవాహంలో వ్యాపిస్తుంది మరియు సెప్సిస్‌కు కారణం కావచ్చు. ఇది  
సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ (కీళ్ల వాపు) టెనోసైనోవైటిస్ (స్నాయువు మరియు దాని  
తొడుగు యొక్క వాపు) ఎండోకార్డిటిస్ (గుండె యొక్క గదులు మరియు కవాటాల లోపలి  
పొర యొక్క వాపు) చర్మశోథ (చర్మం యొక్క వాపు) వంటి పరిస్థితులకు కూడా  
దారితీయవచ్చు 5. ఫిట్జ్ - హ్యూ-కర్టిస్ సిండ్రోమ్ దీనిని పెరిహెపటైటిస్ అని  
కూడా అంటారు. ఇది PID కారణంగా అభివృద్ధి చేయబడింది మరియు కాలేయ క్యాప్సూల్  
యొక్క వాపు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఇది కాలేయంలో అతుక్కొని ఏర్పడటానికి  
కారణమవుతుంది, దీని ఫలితంగా నిరంతర నొప్పి వస్తుంది. నీకు తెలుసా?  
గోనేరియా, చికిత్స చేయకపోతే, HIV సంక్రమణను పొందే లేదా వ్యాప్తి చేసే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. HIV సంక్రమణ గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి  
నొక్కండి! గోనేరియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఇంటి నివారణలు గోనేరియాను యాంటీబయాటిక్స్‌తో సులభంగా నయం చేయవచ్చు. అయితే,  
యాంటీబయాటిక్స్‌కు అనుబంధంగా కింది ఇంటి నివారణలను ఉపయోగించవచ్చు:  
  
1. వెల్లుల్లి (లెహ్సన్): ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది  
 మరియు గోనేరియా వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లను ఎదుర్కోవడానికి  
 ఉపయోగించవచ్చు.  
  
2. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి  
 చెందింది. ఇది ప్రతి ఉదయం ఒక మెటల్ గడ్డిని ఉపయోగించి దంతాలను రాపిడి  
 చేయగలదు.  
  
3. అలోవెరా జెల్: ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల  
 వల్ల చర్మాన్ని తేమ చేస్తుంది మరియు గాయాలను రికవరీ చేస్తుంది.  
  
4. గోల్డెన్సీల్: ఈ మొక్క యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలకు కూడా ప్రసిద్ధి  
 చెందింది. ఇది క్యాప్సూల్ మరియు క్రీమ్ రూపంలో లభిస్తుంది. దానిని  
 తీసుకునే లేదా వర్తించే ముందు సరైన మోతాదు కోసం డాక్టర్ నుండి  
 సిఫార్సును తీసుకోవాలని సూచించారు.  
  
5. ఎచినాసియా: ఈ మొక్కలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాల వల్ల జననేంద్రియాలలో  
 మంటను తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది క్రీములు మరియు జెల్ల రూపంలో  
 లభిస్తుంది. గోనేరియాతో జీవించడం  
  
యాంటీబయాటిక్స్‌తో గోనేరియాను నిర్వహించగలిగినప్పటికీ కొన్ని ముఖ్యమైన  
అంశాలను గుర్తుంచుకోవాలి: లైంగిక కార్యకలాపాలను నివారించండి గనేరియాతో  
బాధపడుతున్న రోగి యాంటీబయాటిక్ చికిత్స తర్వాత కనీసం 1 వారం పాటు ఎలాంటి  
లైంగిక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. లక్షణాలు తగ్గిన తర్వాత మాత్రమే  
లైంగిక కార్యకలాపాలను తిరిగి ప్రారంభించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. గోనేరియా  
కోసం పునఃపరీక్ష చేయడం చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత లేదా లక్షణాలు చాలా కాలం  
పాటు కొనసాగితే ఇన్ఫెక్షన్ కోసం పరీక్షించడం మంచిది. ఏదైనా యాంటీబయాటిక్  
నిరోధకతను గుర్తించడంలో మరియు తదుపరి చికిత్స వైఫల్యాన్ని నివారించడంలో  
పునఃపరీక్ష సహాయపడుతుంది. ఇతర లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధుల (STIలు)  
కోసం పరీక్షలు చేయడం వలన గోనేరియాతో బాధపడుతున్న రోగులు కూడా HIVతో సహా ఇతర  
STIలను సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, రోగులు హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్  
వంటి ఇతర STIల కోసం స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం అవసరం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
గనేరియా అంటువ్యాధి? గోనేరియా చికిత్స తర్వాత నేను ఎప్పుడు సెక్స్  
చేయవచ్చు? నేను ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు గోనేరియాను పొందవచ్చా? నేను  
గర్భవతిగా ఉంటే మరియు గనేరియాతో ఉంటే ఏమి చేయాలి? ప్రస్తావనలు Gonorrhea  
(the clap), Health direct, Updated on: September, 2021. Gonorrhea,  
Overview, NHS, Updated on: 15th September, 2021. Gonorrhea: What should  
Know, American Family Physician, Updated on: May, 2006. కారణాలు మరియు  
గోనేరియా ప్రమాద కారకాలు, వెరీవెల్ హెల్త్, నవీకరించబడింది: 22 డిసెంబర్,  
2021. లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి: ఇంట్లోనే గనేరియా చికిత్సకు సహజ  
నివారణలు, Healthsite.com, నవీకరించబడింది: 15 సెప్టెంబర్, 2009. Dela H,  
Attram N, Behene E, Kumordjie S, Addo KK, Nyarko EO, Kyei NN, Carroll  
JN, Kwakye C, Duplessis CA, Adams N. ఘనాలోని ఎంచుకున్న ఆరోగ్య సౌకర్యాలలో  
గోనేరియా మరియు క్లామిడియా ప్రసారానికి సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలు. BMC  
అంటు వ్యాధులు. 2019 డిసెంబర్;19(1):1-8. కోస్టంబ్రాడో J, Ng DK,  
ఘస్సెమ్జాడే S. గోనోకాకల్ కండ్లకలక. [2021 సెప్టెంబర్ 14న నవీకరించబడింది].  
ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ఓరల్ గోనోరియా లక్షణాలు, మెడిసిన్ నెట్. కండ్లకలక  
(పింక్ ఐ), సెంటర్ ఫర్ డిసీజెస్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, అప్‌డేట్  
చేయబడింది: 4 ఆగస్ట్ 2021. గోనేరియా – CDC ఫ్యాక్ట్ షీట్ (వివరమైన  
వెర్షన్), సెంటర్ ఫర్ డిసీజెస్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, అప్‌డేట్  
చేయబడింది: 22 జూలై 2021. సురక్షితమైన సెక్స్, ప్లాన్డ్ పేరెంట్‌హుడ్.  
గోనేరియా అంటే ఏమిటి? లక్షణాలు, కారణాలు, రోగనిర్ధారణ, చికిత్స మరియు  
నివారణ, రోజువారీ ఆరోగ్యం, నవీకరించబడింది: జనవరి 7, 2021. స్ప్రింగర్ సి,  
సాలెన్ పి. గోనోరియా. [2022 ఏప్రిల్ 21న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ STD కంట్రోల్, చైనీస్ సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్  
కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, కమిటీ ఆఫ్ STD, బ్రాంచ్ ఆఫ్  
డెర్మాటోవెనెరియాలజీ, చైనీస్ మెడికల్ అసోసియేషన్, STD కమిటీ, చైనీస్  
డెర్మటాలజిస్ట్ అసోసియేషన్, వాంగ్ QQ, జాంగ్ RL, లియు QZ, Xu JH, Su XH,  
యిన్ YP, Qi SZ, Xu DM. చైనాలో గోనేరియా వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్సపై  
జాతీయ మార్గదర్శకాలు (2020)#. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అండ్  
వెనెరియాలజీ. 2020 సెప్టెంబర్ 1;3(03):129-34.  
  
==================================================  
  
గౌట్‌ని స్ఫటికాకార ఆర్థరైటిస్, గౌటీ ఆర్థరైటిస్, మరియు యురేత్రైటిస్ అని  
కూడా పిలుస్తారు, టోఫాషియస్ గౌట్ మరియు పొడాగ్రా అవలోకనం గౌట్ అనేది  
ఆర్థరైటిస్ యొక్క అత్యంత సాధారణ మరియు బాధాకరమైన రూపాలలో ఒకటి. శరీరంలో  
యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది కీళ్లలో మంటను కలిగిస్తుంది. యూరిక్  
యాసిడ్ అనేది వ్యర్థపదార్థం, ఇది ఎక్కువైతే కీళ్లలో యూరేట్ స్ఫటికాల రూపంలో  
పేరుకుపోతుంది.  
  
గౌట్ యొక్క లక్షణాలు ఆకస్మిక పదునైన నొప్పితో పాటు కీళ్లలో వాపు మరియు  
ఎరుపును కలిగి ఉంటాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ద్వారా ప్రభావితమయ్యే అత్యంత  
సాధారణ ప్రాంతం బొటనవేలు యొక్క బేస్ వద్ద ఉన్న ఉమ్మడి. పాదాలలో గౌట్ చాలా  
మృదువుగా మరియు బాధాకరంగా ఉంటుంది, వాపు ఉన్న ప్రదేశాన్ని తాకడం కూడా  
భరించలేనిదిగా మారుతుంది.  
  
గౌట్ తరచుగా తీవ్రమైన నొప్పితో మండే అనుభూతిని కలిగిస్తుంది, ఇది తరచుగా  
ఆసుపత్రికి అత్యవసర సందర్శనకు దారితీస్తుంది. అయితే, ముందుగా గుర్తించి  
యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం ద్వారా గౌట్‌ను పెద్దగా బాధ  
లేకుండా నియంత్రించవచ్చు.  
  
గౌట్ నిర్వహణలో మందులతో పాటు ఆహారం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గౌట్‌తో  
తినడానికి కొన్ని ప్రయోజనకరమైన ఆహారాలు ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు, పండ్లు,  
చిక్కుళ్ళు మొదలైనవి. గుడ్లు మరియు తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మరియు  
స్లిమ్ మిల్క్ మరియు పెరుగు వంటివి కూడా ఆర్థరైటిస్ మరియు గౌట్‌కు మంచి  
ఆహారాలుగా అర్హత పొందుతాయి. సాధారణంగా 40-60 ఏళ్ల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర  
భాగాలు (లు) చేరి కీళ్ళు మోకాలి పాదం మణికట్టు మోచేతి హ్యాండ్ ప్రాబల్యం  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.54% (2017) భారతదేశం: 0.12 - 0.19% (2022) అనుకరించే  
పరిస్థితులు సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ స్ట్రెస్ ఫ్రాక్చర్ సూడోగౌట్ రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్ సెల్యులైటిస్ సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్ష: యూరిక్ యాసిడ్ యూరిన్ టెస్ట్: యూరిక్  
యాసిడ్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ప్రభావిత జాయింట్ యొక్క ఎక్స్-రే, అల్ట్రాసౌండ్,  
సంప్రదాయ CT (CCT), డ్యూయల్-డిఇసిటి , మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్  
(MRI), న్యూక్లియర్ సింటిగ్రాఫీ & పాసిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) ఇతర  
పరీక్షలు: సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ అనాలిసిస్ & సైనోవియల్ బయాప్సీ చికిత్స  
నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): నాప్రోక్సెన్,  
ఇండోమెథాసిన్, ఇబుప్రోఫెన్ & సెలెక్సోల్నియోడ్‌ప్రెసిడ్,  
కార్టికోస్టెరాయిడ్‌ప్రెసిబ్:D Corticosteroidas ఒంటరిగా , ప్రెడ్నిసోన్ &  
ట్రియామ్సినోలోన్ కోల్చిసిన్ IL-1 బ్లాకర్స్: కెనాకినుమాబ్ క్శాంథైన్  
ఆక్సిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్ (XOI): అల్లోపురినోల్ & ఫెబుక్సోస్టాట్ యురేట్  
తగ్గించే మందులు: లోసార్టన్, ఫ్లుర్బిప్రోఫెన్ & ప్రోబెనెసిడ్  
యూరికోసూరిక్స్: సల్ఫిన్‌పైరజోన్ జి & అన్నీ చూడండి  
  
కీళ్లలో యూరేట్ స్ఫటికాలు నిక్షేపించడం వల్ల గౌట్ పుడుతుంది. శరీరంలో  
యూరిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల యురేట్ స్ఫటికాలు ఏర్పడతాయి. శరీరంలో  
ప్యూరిన్ విచ్ఛిన్నం కావడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడుతుంది. ప్యూరిన్ అనేది  
శరీరంలో కనిపించే సహజ పదార్థం. ఇది కొన్ని ఆహారాలలో కూడా కనిపిస్తుంది.  
  
సాధారణంగా, యూరిక్ యాసిడ్ మూత్రపిండాల ద్వారా మూత్రంలోకి  
విసర్జించబడుతుంది. అయితే యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక ఉత్పత్తి లేదా యూరిక్  
యాసిడ్ విసర్జన తగ్గడం వలన, అది పదునైన, సూదిలాంటి యూరేట్ స్ఫటికాలను  
ఏర్పరుస్తుంది. రక్తం యూరేట్ స్ఫటికాలతో సంతృప్తమైన తర్వాత, అవి ఎముకలు  
మరియు కీళ్లలో నిక్షిప్తమై నొప్పి, మంట మరియు వాపుకు దారితీస్తాయి. సీరం  
యూరేట్ ఏకాగ్రతను ప్రభావితం చేసే ప్రధాన కారకాలు: యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక  
ఉత్పత్తి ఈ పరిస్థితిని హైపర్‌యూరిసెమియా అంటారు, ఇక్కడ రక్తంలో యూరిక్  
యాసిడ్ స్థాయి సాధారణం కంటే 6.8 mg/dL (డెసిలీటర్‌కు మిల్లీగ్రాములు) కంటే  
పెరుగుతుంది. కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
ఆహారం: జంతు మరియు మత్స్య మూలం నుండి వండిన లేదా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం వంటి  
ప్యూరిన్‌లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు యూరిక్ యాసిడ్ పూర్వగాములను పెంచడంలో  
కీలకమైన అంశం. అవి: రెడ్ మీట్ ఫిష్ ఆల్కహాల్ (ముఖ్యంగా బీర్ మరియు  
స్పిరిట్స్)  
  
ఎండోజెనస్ యూరేట్ ఉత్పత్తి: కింది పరిస్థితులలో యూరేట్ స్ఫటికాల టర్నోవర్  
పెరుగుతుంది: దీర్ఘకాలిక హేమోలిటిక్ అనీమియా హేమోగ్లోబినోపతీస్ సెకండరీ  
పాలీసైథేమియా తలసేమియా గ్లూకోజ్-6-ఫాస్ఫేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (G6PD) లోపం,  
లెస్చ్-నైహాన్ సిండ్రోమ్ ప్రాణాంతక వ్యాధులు (క్యాన్సర్) విషపూరితం  
  
డ్రగ్స్: కొన్ని మందులు యూరిక్ యాసిడ్ అధిక ఉత్పత్తితో ముడిపడి ఉంటాయి.  
వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: డైయూరిటిక్స్ తక్కువ మోతాదు సాలిసైలేట్స్ పైరజినామైడ్  
ఎతాంబుటోల్ సైటోటాక్సిక్స్ యూరిక్ యాసిడ్ విసర్జన తగ్గుతుంది చాలా యూరేట్  
విసర్జన మూత్రపిండాలలో జరుగుతుంది, మిగిలినవి జీర్ణశయాంతర ప్రేగు (GIT)  
ద్వారా విసర్జించబడతాయి. తగ్గిన మూత్రపిండ విసర్జన క్రింది వాటిలో  
కనిపిస్తుంది: హైపర్‌టెన్షన్ హైపోథైరాయిడిజం సికిల్ సెల్ అనీమియా  
హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి  
  
కారణాల ఆధారంగా, గౌట్‌ను రెండు వర్గాలుగా వర్గీకరించవచ్చు, అవి: ప్రాథమిక  
గౌట్: ఇది యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక ఉత్పత్తి లేదా తక్కువ విసర్జన కారణంగా  
సంభవిస్తుంది. సెకండరీ గౌట్: ఇది దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి లేదా శరీరం  
నుండి యూరిక్ యాసిడ్‌ను తొలగించే మూత్రపిండ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే  
దీర్ఘకాల మందుల వల్ల వస్తుంది. గౌట్ యొక్క దశలు గౌట్ నాలుగు దశల్లో  
పురోగమిస్తుంది, లక్షణం లేని గౌట్‌తో మొదలవుతుంది, దీని కింద వ్యక్తికి  
వైద్య పరిస్థితి యొక్క లక్షణాలు కనిపించవు; అయినప్పటికీ, శరీరంలో యూరిక్  
యాసిడ్ స్థాయిలు పెరుగుతూనే ఉంటాయి.  
  
ఈ దశ తరువాత తీవ్రమైన గౌట్ దశ, తీవ్రమైన నొప్పి మరియు ఎరుపు వంటి లక్షణాలతో  
పాటు కొన్ని వారాల పాటు కొనసాగుతుంది.  
  
మూడవ దశ ఇంటర్‌క్రిటికల్ గౌట్, దీనిలో పునరావృత గౌట్ దాడులు దాడుల మధ్య  
నొప్పి లేకుండా అనుభవించబడతాయి.  
  
చివరి దశ దీర్ఘకాలిక టోఫాషియస్ గౌట్, ఇది ఇతర వైద్య సమస్యలకు, ముఖ్యంగా  
మూత్రపిండాల వ్యాధికి దారితీస్తుంది. గౌట్ యొక్క లక్షణాలు  
  
గౌట్ యొక్క దాడి సాధారణంగా రాత్రిపూట జరుగుతుంది, ఇది చాలా పదునైనది మరియు  
ఆకస్మికంగా ఉంటుంది, ఇది తరచుగా ప్రభావిత ప్రాంతంలోని మంటతో అర్ధరాత్రి  
బాధిత వ్యక్తిని మేల్కొంటుంది. తీవ్రమైన గౌట్ దాడులు ఎక్కడో 3 మరియు 10  
రోజుల మధ్య ఉంటాయి మరియు మీరు సకాలంలో యూరిక్ యాసిడ్ చికిత్సను పొందకపోతే,  
అది దీర్ఘకాలికంగా మారవచ్చు, మీ కీళ్లకు శాశ్వత నష్టం కలిగిస్తుంది.  
  
అధిక యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు మరియు సంకేతాలు: 1.  
తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులు గౌట్ సాధారణంగా బొటనవేలు కీళ్లలో తీవ్రమైన  
నొప్పిని కలిగిస్తుంది, అయితే ఈ దాడి మోకాలు, చీలమండ, పాదం వంటి ఇతర  
కీళ్లలో కూడా సంభవించవచ్చు. మణికట్టు, చేతి, మరియు మోచేయి లేదా వేళ్లు  
కూడా.  
  
కీళ్లలో యూరిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఈ నొప్పి వస్తుంది, ఇది ఎముకల  
మధ్య ఖాళీకి వెళ్లి కీళ్ల మృదువైన పొరకు వ్యతిరేకంగా పరిగెత్తుతుంది, ఇది  
భరించలేని మంటను కలిగిస్తుంది. ఈ దృష్టాంతాన్ని గౌట్ అటాక్ అంటారు. దాడి  
జరిగిన మొదటి 4 నుండి 12 గంటలలోపు నొప్పి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది  
మరియు సాధారణంగా ఉదయాన్నే లేదా అర్ధరాత్రి తర్వాత సంభవిస్తుంది. 2.  
సుదీర్ఘమైన అసౌకర్యం గౌట్ అటాక్ యొక్క ఎపిసోడ్ తర్వాత కూడా, కీళ్ల అసౌకర్యం  
రోజులు లేదా వారాల పాటు ఉంటుంది, కానీ నొప్పి తగ్గుతుంది. అయినప్పటికీ, అదే  
ఉమ్మడిపై భవిష్యత్తులో ఏదైనా గౌట్ దాడి సాధారణంగా ఎక్కువసేపు ఉంటుంది, దీని  
వలన పదునైన నొప్పి వస్తుంది. అటువంటి తదుపరి గౌట్ దాడులు మునుపటి సమ్మెలలో  
ప్రభావితం కాని ఇతర కీళ్ళను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. 3. వాపు మరియు ఎరుపు  
గౌట్ ద్వారా ప్రభావితమైన ప్రాంతం ఉబ్బుతుంది మరియు సున్నితత్వంతో ఎరుపుగా  
మారుతుంది, దానిపై ఎలాంటి స్పర్శ లేదా బరువుకు ఇది చాలా సున్నితంగా  
ఉంటుంది. తీవ్రమైన గౌట్ దాడుల సందర్భాలలో, అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కూడా  
ప్రభావిత ప్రాంతాన్ని ఊదా రంగులోకి మార్చగలదు. 4. కదలికలో ఇబ్బంది ఒక  
కీలుపై తరచుగా గౌట్ దాడి జరగడం వల్ల, అధిక మొత్తంలో యూరిక్ యాసిడ్  
స్ఫటికాలు కీళ్లలో జమ అవుతాయి. ఇది కదలిక సౌలభ్యాన్ని లేదా కదలిక  
సౌలభ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది కీళ్ల యొక్క అసాధారణ కదలికగా కూడా  
మార్చబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక గౌట్ యొక్క సాధారణ అధిక యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణాలలో  
ఇది ఒకటి. 5. టోఫీ అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ఉండటం వల్ల ప్రభావిత జాయింట్‌లోని  
సమ్మేళనం యొక్క స్ఫటికీకరణకు దారితీస్తుంది, దీని ఫలితంగా టోఫీ అని  
పిలువబడే చిన్న మరియు దృఢమైన గడ్డలు ఏర్పడతాయి. ఈ కనిపించే పెద్ద యూరేట్  
స్ఫటికాలు తెల్లగా ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా కాలి, మోకాలు, మోచేయి, వేళ్లు,  
మణికట్టు లేదా చెవుల దగ్గర ఏర్పడతాయి. దీర్ఘకాలిక టోఫాసియస్ గౌట్ విషయంలో  
సాధారణంగా సంభవించే టోఫీ, విచ్ఛిన్నం లేదా పగిలిపోవడం మరియు చీము లాంటి  
ద్రవాన్ని లీక్ చేసేంత వరకు వాపు పొందవచ్చు.  
  
ద్రవం సాధారణంగా ఎటువంటి నొప్పిని కలిగించదు కానీ బాధిత వ్యక్తి రోజువారీ  
సాధారణ కార్యకలాపాలు చేయకుండా నిరోధించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, టోఫీ  
మృదులాస్థి మరియు ఎముకలను కూడా దెబ్బతీస్తుంది, సాధారణ కార్యకలాపాలకు  
ఉమ్మడిని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు విపరీతమైన నొప్పికి దారితీస్తుంది.  
  
పైన పేర్కొన్న లక్షణాలతో పాటు, చీలమండలో గౌట్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలలో  
మరొకటి మెరిసే మరియు ఎర్రబడిన చర్మం కలిగి ఉంటుంది. ఇది బాహ్యంగా కనిపించే  
లక్షణాలలో ఒకటి, ఇది గౌట్‌ను ముందస్తుగా గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
ఇది కాకుండా, చీలమండలో మంట నొప్పి కూడా ఉండవచ్చు. నీకు తెలుసా? గౌట్‌ను  
"రాజుల వ్యాధి" అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే చాలా మంది సంపన్న రాజులు  
వారి విలాసవంతమైన జీవన ప్రమాణం మరియు అధిక మద్యపానం కారణంగా దానితో  
బాధపడ్డారు. గౌట్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
గౌట్ యొక్క మూల కారణం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ గాఢత ఎక్కువగా ఉండటం, అందువలన  
శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ అధిక స్థాయికి దారితీసే కారకాలు కూడా గౌట్ యొక్క  
ప్రమాద కారకాలు, వీటిలో ప్రధానంగా: మార్పులేని కారకాలు  
  
1. కుటుంబ చరిత్ర గౌట్ అటాక్ చరిత్ర కుటుంబం గుండా వెళితే, ఒక వ్యక్తి  
 జన్యువులను వారసత్వంగా పొందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, దీని వలన  
 మూత్రపిండాలు శరీరం నుండి యూరిక్ యాసిడ్‌ను హరించడం లేదా యూరేట్  
 చేయకపోవడం, మూత్రపిండాలు పెరిగినప్పటికీ పెరుగుతాయి. ఆరోగ్యంగా  
 ఉన్నారు. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు లేదా తాతలు వారి జీవితకాలంలో గౌట్‌తో  
 బాధపడుతున్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది.  
  
2. లింగం మరియు వయస్సు పురుషులు వారి శరీరంలో సహజంగా అధిక స్థాయి యూరిక్  
 యాసిడ్ ఉన్నందున గౌట్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు  
 30-50 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రమాదం గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది.  
 మహిళలకు, యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు సాధారణంగా పురుషుల కంటే తక్కువగా  
 ఉంటాయి. అయితే, రుతువిరతి తర్వాత, స్త్రీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క  
 గాఢత దాదాపుగా మగ శరీరానికి సమానంగా చేరుకుంటుంది మరియు గౌట్ అభివృద్ధి  
 చెందడానికి సమానమైన ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది.  
  
3. శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం ఒక వ్యక్తి శస్త్రచికిత్స లేదా బాధాకరమైన  
 అనుభవానికి గురైనట్లయితే, గౌట్ అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.  
 అటువంటి శస్త్ర చికిత్సల తర్వాత రోగికి సూచించిన వ్యతిరేక తిరస్కరణ  
 ఔషధాల ప్రభావాల కారణంగా అవయవ మార్పిడి విషయంలో ఇది ప్రత్యేకంగా  
 వర్తిస్తుంది.  
  
4. జాతి/జాతి జాతి మరియు జాతి ప్రకారం గౌట్ అభివృద్ధి ప్రమాదం జనాభాలో  
 మారుతూ ఉంటుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ఆఫ్రికన్  
 అమెరికన్లకు గౌట్ వచ్చే ప్రమాదం రెండు రెట్లు ఎక్కువ.  
  
5. జన్యుపరమైన కారకాలు యూరిక్ యాసిడ్ శోషణకు అంతర్భాగమైన SLC22A12  
 SLC22A12 జన్యువులలో జన్యుపరమైన ఉల్లంఘనలు కూడా గౌట్‌కు దారితీస్తాయి.  
  
6. ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు మరియు  
 కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు వంటి ఇతర అనారోగ్యాలు ఒక వ్యక్తిని పాదాల పైన,  
 చీలమండ కీలు మరియు ఇతర కీళ్లపై గౌట్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది. అందువల్ల, మీరు ఏదైనా వైద్య పరిస్థితితో బాధపడుతున్నట్లయితే,  
 గౌట్ మరింత అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి మీరు  
 వైద్యుడిని సంప్రదించడం వివేకం. సవరించదగిన కారకాలు  
  
7. అధిక ప్యూరిన్ ఆహారం రెడ్ మీట్, షెల్ఫిష్ లేదా బీర్ వంటి అధిక ప్యూరిన్  
 కంటెంట్ ఉన్న ఆహారం మరియు పానీయాలు రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక  
 స్థాయిల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి మరియు తద్వారా గౌట్ అభివృద్ధి చెందే  
 ప్రమాదం ఉంది. మీ రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి మరియు  
 పాదాల పైన లేదా మరేదైనా కీళ్లపై గౌట్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని  
 నివారించడానికి, మీరు తక్కువ ప్యూరిన్ కంటెంట్‌తో సమతుల్య ఆహారం  
 తీసుకుంటారని నిర్ధారించుకోవాలి.  
  
8. స్థూలకాయం అధిక బరువు వల్ల శరీరం ఉత్పత్తి చేసే యూరిక్ యాసిడ్ పరిమాణం  
 పెరుగుతుంది, ఇది మూత్రపిండాలపై చాలా ఒత్తిడిని విసర్జించేలా  
 చేస్తుంది. రోజువారీ యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక స్థాయిని తొలగించడానికి  
 మూత్రపిండాల అసమర్థత కారణంగా ఇది తరచుగా రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క  
 సంతృప్తతకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, గౌట్ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి,  
 ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక టోఫాషియస్ గౌట్, మీరు తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలి  
 మరియు మీ బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI)ని అదుపులో ఉంచడానికి మరియు శరీరంలో  
 యూరిక్ యాసిడ్ కంటెంట్‌ను తగ్గించడానికి చురుకైన శారీరక పాలనను  
 నిర్వహించాలి.  
  
9. కొన్ని మందులు హైపర్‌టెన్షన్‌ను నియంత్రించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని  
 మందులు లేదా తక్కువ మోతాదు ఆస్పిరిన్ లేదా బీటా-బ్లాకర్స్ కూడా రక్తంలో  
 యూరిక్ యాసిడ్ ఏకాగ్రత యొక్క అధిక స్థాయికి కారణమవుతాయి మరియు అందువల్ల  
 గౌట్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి, మీ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ గాఢతను  
 తగ్గించడానికి మీరు ఒక పరిష్కారాన్ని కనుగొనడానికి, వాటిని తీసుకునే  
 ముందు మీ వైద్యునితో మీ మందుల యొక్క దుష్ప్రభావాలను తనిఖీ చేయడం  
 ఎల్లప్పుడూ తెలివైన పని.  
  
10. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల గౌట్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు  
 నివేదించాయి. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల లాక్టేట్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి,  
 ఇది మూత్రపిండాల ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ విసర్జనను నిరోధిస్తుంది.  
 ఆల్కహాల్ ప్యూరిన్ క్షీణతను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది యూరిక్ యాసిడ్  
 స్థాయిని పెంచుతుంది.  
  
11. ఫ్రక్టోజ్/తీపి- చక్కెర పానీయాలు ఆహారంలో ఫ్రక్టోజ్ మరియు చక్కెర-తీపి  
 పానీయాల (ప్రధాన స్వీటెనర్ ఫ్రక్టోజ్) పెరిగిన పరిమాణంలో గౌట్‌కు దోహదం  
 చేస్తుంది. నీకు తెలుసా? చాక్లెట్లు తినడం వల్ల గౌట్ లక్షణాల నుండి  
 ఉపశమనం పొందవచ్చు. చాక్లెట్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్లుగా పనిచేసే పాలీఫెనాల్స్ ఉంటాయి. చాక్లెట్లు  
 పెరిగిన రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించడంతో పాటు శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్  
 గాఢతను కూడా తగ్గిస్తాయి; తద్వారా, గౌట్ అటాక్స్ సమయంలో చాలా అవసరమైన  
 నొప్పి ఉపశమనం అందిస్తుంది. గౌట్ వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
గౌట్ యొక్క రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా తేలికగా ఉంటుంది, ఇది ప్రభావిత జాయింట్  
యొక్క చర్మం యొక్క వాపు మరియు ఎరుపు కారణంగా బాహ్యంగా కనిపిస్తుంది. వాపు,  
పదునైన నొప్పి, ఎరుపు మరియు కీళ్లపై సున్నితత్వం వంటి లక్షణాలను  
ఎదుర్కొంటున్న ఎవరైనా గౌట్ ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి మరియు సరైన యూరిక్  
యాసిడ్ చికిత్సను పొందడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
  
గౌట్‌కు సంబంధించిన రోగనిర్ధారణ సాధారణంగా కింది మార్గాలలో దేనిలోనైనా  
చేయబడుతుంది: శారీరక పరీక్ష కేసును బట్టి, గౌట్ దాడి యొక్క ప్రభావాలు  
సమీపంలో కనిపిస్తాయి మరియు రోగి యొక్క శారీరక పరీక్ష ద్వారా గౌట్ ఉనికిని  
వైద్యుడు నిర్ధారించగలడు మరియు ప్రభావిత చర్మం ప్రాంతంపై. శారీరక పరీక్షల  
సమయంలో, అత్యంత సాధారణంగా మరియు సులభంగా కనుగొనబడే గౌట్ పాదాల పైన గౌట్.  
రక్త పరీక్ష యూరిక్ యాసిడ్ : ఈ పరీక్ష రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ గాఢతను తనిఖీ  
చేస్తుంది, ఇది యూరిక్ యాసిడ్ మరియు గౌట్ మధ్య సహసంబంధం చాలా ఎక్కువగా  
ఉన్నందున గౌట్ ఉనికిని సూచించవచ్చు. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి 6.8  
mg/dL (మిల్లీగ్రాములు పర్ డెసిలీటర్) కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ,  
అధిక యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ గౌట్ ఉండదు. యూరిన్ టెస్ట్  
యూరిక్ యాసిడ్: యూరిక్ యాసిడ్ యూరిన్ టెస్ట్ కూడా మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్  
స్థాయిని కొలవడానికి ఉపయోగించవచ్చు. దీని కోసం 24 గంటల మూత్ర నమూనా అవసరం.  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ప్రభావిత జాయింట్ యొక్క ఎక్స్-రే: ప్రభావిత జాయింట్  
యొక్క ఎక్స్-రే పరీక్ష సహాయంతో వైద్య పరిస్థితిని కూడా గుర్తించవచ్చు.  
యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాల ఉనికిని, అలాగే ప్రభావిత ప్రాంతంలో ఎముకలు  
దెబ్బతిన్నాయో లేదో తనిఖీ చేయడానికి ఒక ఎక్స్-రే డాక్టర్లను అనుమతిస్తుంది.  
అల్ట్రాసౌండ్: అల్ట్రాసౌండ్ జాయింట్ ఎఫ్యూషన్, సైనోవైటిస్ (జాయింట్ ఖాళీలను  
కప్పి ఉంచే మృదు కణజాలాల వాపు) మరియు మృదులాస్థి, ఎముక ఆకృతి మరియు  
క్రిస్టల్ నిక్షేపణ యొక్క మూల్యాంకనం కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. సాంప్రదాయిక  
CT (CCT): CT అద్భుతమైన రిజల్యూషన్ మరియు అధిక కాంట్రాస్ట్‌తో  
వర్గీకరించబడుతుంది, కాబట్టి ఇది యురేట్ స్ఫటికాల అంచనా మరియు వర్గీకరణకు  
ఉత్తమ సాంకేతికత. ద్వంద్వ-శక్తి CT (DECT): గౌట్ నిర్ధారణ కోసం ఈ కొత్త  
ఇమేజింగ్ టెక్నిక్ డిపాజిట్ల భేదాన్ని అనుమతిస్తుంది. మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): MRI వాపు, సైనోవియల్ గట్టిపడటం మరియు కీళ్ల  
కోతను అంచనా వేయడంలో సహాయపడుతుంది. న్యూక్లియర్ సింటిగ్రఫీ: ఇది ఎముక మరియు  
మృదు కణజాలాలకు సంబంధించిన వ్యాధులను నిర్ధారించడానికి రేడియోధార్మిక  
అణువుల యొక్క చాలా చిన్న, ట్రేసర్ మొత్తాలను ఉపయోగిస్తుంది. పాజిట్రాన్  
ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET): గౌట్ అసాధారణ ప్రదేశాలలో ఉన్నప్పుడు ఈ టెక్నిక్  
సహాయపడుతుంది. ఇతర పరీక్షలు సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ విశ్లేషణ: సైనోవియల్  
ఫ్లూయిడ్ అనేది మందపాటి, గడ్డి-రంగు ద్రవం, ఇది కీళ్లలో చిన్న మొత్తంలో  
ఉంటుంది. దీని విశ్లేషణ గౌట్ వంటి కీళ్ల సమస్యలను నిర్ధారించడానికి మరియు  
చికిత్స చేయడానికి సహాయపడుతుంది. సైనోవియల్ బయాప్సీ: సైనోవియల్ మెమ్బ్రేన్  
అనేది ఉమ్మడి లైనింగ్ కణజాలాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ కణజాల పరీక్ష గౌట్‌ను  
నిర్ధారించడంలో లేదా ఇతర ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను మినహాయించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
యూరిక్ యాసిడ్ పరీక్ష అంటే ఏమిటి మరియు ఫలితాలు ఏమి సూచిస్తాయి అనే దాని  
గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఫైట్  
క్లబ్, డల్లాస్ బయ్యర్స్ క్లబ్ మరియు రిక్వియమ్ ఫర్ ఎ డ్రీమ్ వంటి  
చిత్రాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన జారెడ్ లెటో అమెరికన్ నటుడు జారెడ్ లెటోను  
ప్రముఖులు ప్రభావితం చేశారు, ఒక చిత్రం కోసం బరువు పెరిగిన తర్వాత గౌట్‌ను  
అభివృద్ధి చేశారు. జిమ్ బెలూషి అమెరికన్ నటుడు మరియు హాస్యనటుడు జిమ్  
బెలూషి కూడా గౌట్‌తో బాధపడ్డాడు. అతను తన ప్రదర్శనలలో ఒకదానిలో గౌట్  
అటాక్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు అతని వైద్య పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్నాడు.  
గౌట్ నివారణ  
  
గౌట్‌ను అనేక విధాలుగా నివారించవచ్చు, సాధారణంగా, అటువంటి మార్గాల కలయిక  
శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి దారితీస్తుంది మరియు  
అందువల్ల గౌట్ నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీరు గౌట్ మోకాలి నొప్పి,  
పాదాలలో గౌట్ నొప్పి మరియు ఇతర కీళ్ల నుండి ఉపశమనం పొందే కొన్ని మార్గాలు:  
1. ఆల్కహాల్ మానుకోండి లేదా పరిమితం చేయండి ఆల్కహాల్ వినియోగం వ్యవస్థ  
నుండి యూరిక్ యాసిడ్‌ను విసర్జించే శరీరం యొక్క సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం  
చేస్తుంది, ఫలితంగా పెరుగుతుంది. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క గాఢత మరియు  
గౌట్ అటాక్‌ను అభివృద్ధి చేసే లేదా చేయించుకునే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
అదేవిధంగా, ఫ్రక్టోజ్-తీపి పానీయాలు కూడా అదే పరిస్థితిని కలిగిస్తాయి  
మరియు గౌట్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి వాటి వినియోగాన్ని నివారించాలి లేదా  
పరిమితం చేయాలి. 2. నీటి తీసుకోవడం పెంచడం నీటి వినియోగం పెరగడం మూత్రంతో  
యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు పంపడంలో కిడ్నీకి సహాయపడుతుంది మరియు అందువల్ల  
శరీరంలో యూరేట్ స్ఫటికాలు ఏర్పడే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. అయినప్పటికీ,  
వారి వయస్సు, లింగం, ఫిట్‌నెస్ స్థాయి మరియు ఇతర కారకాలపై ఆధారపడి నీటి  
వినియోగం యొక్క ఆదర్శ పరిమాణం వ్యక్తిగతంగా మారుతుంది.  
3. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు ఉన్న  
వ్యక్తి గౌట్ దాడికి తక్కువ హాని కలిగి ఉంటాడు, ఎందుకంటే ఊబకాయం శరీరంలో  
యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క అధిక స్థాయికి దారితీస్తుంది, యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు  
పంపే మూత్రపిండాల పనిని కష్టతరం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, బరువు తగ్గడం  
అకస్మాత్తుగా ఉండకూడదని గమనించడం ముఖ్యం, ఇది ఇతర సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
గౌట్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే క్రమంగా మరియు  
స్థిరమైన బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని మీరు లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. 4. అధిక  
ప్యూరిన్ ఆహారాన్ని నివారించండి కొన్ని ఆహార పదార్థాలలో సహజంగానే అధిక  
స్థాయి ప్యూరిన్ ఉంటుంది, ఇది శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయికి దారి  
తీస్తుంది. ఎందుకంటే శరీరంలో సహజంగానే ప్యూరిన్ విచ్ఛిన్నమై యూరిక్ యాసిడ్  
ఏర్పడుతుంది. రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రమాదాన్ని  
నివారించడానికి రెడ్ మీట్, ట్యూనా, టర్కీ, బేకన్ మరియు ఆల్కహాలిక్ పానీయాలు  
వంటి ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి లేదా పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి.  
ఆర్థరైటిస్ మరియు గౌట్‌కు మంచి ఆహారాలలో గింజలు, ఆలివ్ నూనె, బెర్రీలు,  
ముదురు ఆకుకూరలు, వెల్లుల్లి మరియు ఉల్లిపాయలు ఉన్నాయి. 5. కొన్ని మందులను  
నివారించడం మూత్రవిసర్జన వంటి మందులు హైపర్యూరిసెమియాకు కారణమవుతాయి - ఇది  
రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ గాఢత యొక్క అధిక స్థాయి. ఎవరైనా అలాంటి మందులను  
తీసుకుంటే, అటువంటి మందులకు ప్రత్యామ్నాయం లేదా ప్రత్యామ్నాయం ఉందా అని  
వారు తమ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. లేకపోతే, అటువంటి మందులను క్రమం  
తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో యూరేట్ స్ఫటికాలు ఏర్పడతాయి.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
గౌట్ సంభావ్య ఎముక దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది, అందువల్ల ఒక వ్యక్తి  
ఎరుపు మరియు వాపుతో పాటు పాదం లేదా ఇతర కీళ్లలో అకస్మాత్తుగా పదునైన గౌట్  
నొప్పిని అనుభవిస్తే, వారు అటువంటి గౌట్ లక్షణాలను విస్మరించకూడదు మరియు  
వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
  
గౌట్‌తో సహాయపడే మరియు సంప్రదించే నిపుణులు: సాధారణ వైద్యుడు  
ఆర్థోపెడియాషియన్ రుమటాలజిస్ట్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో మీ స్థలం నుండి భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి! గౌట్ చికిత్స  
  
ఒక గౌట్ నొప్పి ఉపశమనం క్రింది ఆధారంగా చికిత్స చేయవచ్చు: గౌట్ దాడుల  
చికిత్స  
  
1. నాన్‌స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు): ఈ మందులు నొప్పి  
 మరియు వాపు రెండింటినీ తగ్గిస్తాయి. అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో  
 అవి అల్సర్లు, రక్తస్రావం మరియు కడుపు నొప్పితో సహా దుష్ప్రభావాలకు  
 కారణం కావచ్చు.  
  
ఈ మందుల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: నాప్రోక్సెన్ ఇండోమెథాసిన్  
ఇబుప్రోఫెన్ సెలెకాక్సిబ్  
  
2. కార్టికోస్టెరాయిడ్ మందులు: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ గౌట్ నొప్పి మరియు  
 వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అవి నోటి ద్వారా తీసుకునే మాత్రలు  
 మరియు ఇంజెక్షన్ల రూపంలో అందుబాటులో ఉంటాయి. గౌట్ కోసం ఉపయోగించే  
 కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: డెక్సామెథాసోన్ మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్  
 ప్రెడ్నిసోలోన్ ప్రెడ్నిసోన్ ట్రియామ్సినోలోన్  
  
3. కొల్చిసిన్: ఈ ఔషధం నొప్పి, వాపు మరియు గౌట్ యొక్క ఇతర లక్షణాలను  
 కలిగించే వాపును తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
 అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధుల యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో  
 ఇది విరుద్ధంగా సూచించబడుతుంది.  
  
4. IL-1 బ్లాకర్స్: Canakinumab, IL-1 బీటాకు దీర్ఘకాలం ఉండే యాంటీబాడీ,  
 NSAIDలు, కొల్చిసిన్ మరియు స్టెరాయిడ్స్ (ఓరల్ లేదా ఇంజెక్షన్)కి  
 విరుద్ధంగా తరచుగా మంటలు ఉన్న రోగులలో గౌట్ మంటల నిర్వహణ కోసం  
 పరిగణించబడుతుంది. దీర్ఘకాలిక గౌట్ చికిత్స  
  
5. Xanthine ఆక్సిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్ (XOI): XOI యూరిక్ యాసిడ్ సంశ్లేషణను  
 నిరోధించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఈ తరగతిలో ఇవి ఉన్నాయి: Allopurinol  
 Febuxostat  
  
6. నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్: నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్‌తో దీర్ఘకాలిక చికిత్స కొన్నిసార్లు పునరావృత  
 గౌట్‌ను నివారించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
  
7. యురేట్ తగ్గించే మందులు: ఈ మందులు సీరం యూరేట్ గాఢతను తగ్గించడం ద్వారా  
 పనిచేస్తాయి. యూరేట్ తగ్గించే మందులను ప్రారంభించడం వల్ల స్ఫటిక సమీకరణ  
 కారణంగా గౌట్ మంటలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చికిత్సకు ముందు రోగికి ఇది  
 వివరించాలి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: Losartan Flurbiprofen Probenecid  
  
8. Uricosurics: Uricosuric మందులు గణనీయమైన మూత్రపిండాల బలహీనత లేదా  
 మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల చరిత్ర ఉన్న రోగులలో ఉపయోగించరాదు. వాడే మందులు:  
 Sulfinpyrazone Benzbromaron గౌట్ నొప్పి నుండి తక్షణ ఉపశమనం కోసం ఐస్  
 ప్యాక్ ఉపయోగించండి గౌట్ దాడులు చాలా బాధాకరమైనవి మరియు తరచుగా బాధ  
 నుండి ఉపశమనానికి తక్షణ నివారణలు అవసరం. అటువంటి పరిస్థితులలో, వాపు  
 మరియు నొప్పిని నియంత్రించడానికి మీరు ఐస్ ప్యాక్‌ను దరఖాస్తు  
 చేసుకోవచ్చు. అయితే, మీరు ఐస్ ప్యాక్‌ను ఒకేసారి 20 నిమిషాల కంటే  
 ఎక్కువ ఉంచకుండా ప్రయత్నించాలి. అయినప్పటికీ, నొప్పి లేదా వాపు ఇంకా  
 కొనసాగితే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇక్కడ నొక్కండి! గౌట్ కోసం  
 ఇంటి సంరక్షణ  
  
గౌట్ అనేది అరుదైన వైద్య పరిస్థితి, అయితే ఇది అధిక స్థాయిలో నొప్పి మరియు  
అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మీ ఇంట్లో ఎవరైనా ఈ ఆకస్మిక గౌట్ అటాక్‌లు  
మరియు పెయిన్ బ్రేక్‌అవుట్‌తో బాధపడుతుంటే, మీరు ఈ క్రింది చేయవలసినవి  
మరియు చేయకూడనివి సాధన చేయవచ్చు, ముఖ్యంగా గౌట్‌తో తినవలసిన ఆహారాన్ని  
తనిఖీ చేయడానికి. మిమ్మల్ని మీరు బాగా హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడానికి కనీసం  
9-10 గ్లాసుల నీరు త్రాగండి. మీ ఆహారంలో నారింజ మరియు నిమ్మ వంటి సిట్రిక్  
పండ్లను చేర్చండి. శరీరంలో మంట తగ్గడానికి చెర్రీస్ ఎక్కువగా తినండి.  
శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి కాఫీ తాగండి. వాపు  
తగ్గించడానికి మీ ఉమ్మడిని పెంచండి. ఒత్తిడి తీసుకోవడం మానుకోండి ఎందుకంటే  
ఇది శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది. చేయకూడనివి ❌ ఆల్కహాల్ తీసుకోవద్దు ❌  
ఫ్రక్టోజ్-తీపి పానీయాలు తీసుకోవద్దు ❌ అధిక స్థాయిలో ప్యూరిన్ ఉన్న  
ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు ❌ గౌట్ కోసం వైద్య సంప్రదింపులను ఆలస్యం చేయవద్దు ❌  
బరువు తగ్గడం కోసం ఆకలితో ఉండకండి ❌ చక్కెర అధికంగా తినవద్దు ఆహారాలు  
  
గౌట్ విషయంలో ఏమి తినాలి మరియు ఏమి నివారించాలి అనే దాని గురించి ఇక్కడ  
మరిన్ని ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! గౌట్ యొక్క సమస్యలు  
  
దీర్ఘకాలిక టోఫాసియస్ గౌట్ క్రింది వైద్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది: 1. కీళ్ల  
నష్టం మరియు వైకల్యం దీర్ఘకాలిక గౌట్ మీ కీళ్లలో వాపు, కీళ్ల వైకల్యం,  
శాశ్వత కీళ్ల నష్టం, అలాగే శాశ్వత కదలిక వైకల్యాలకు దారితీస్తుంది.  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, పాదాలు మరియు ఇతర కీళ్లలో గౌట్ నొప్పితో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులు కూడా కీళ్ల మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. 2. టోఫీ  
యురేట్ స్ఫటికాల ముద్దలను టోఫీ అంటారు. అవి కీళ్లపై మరియు దగ్గర చర్మాన్ని  
గట్టిపరుస్తాయి, మృదులాస్థిని దెబ్బతీస్తాయి. అరుదైన సందర్భాల్లో, టోఫీ  
చెవులపై కూడా సంభవించవచ్చు. ఈ పాయింటెడ్ స్ఫటికాలు సాధారణంగా పాదంలో లేదా  
ఇతర కీళ్లలో గౌట్ నొప్పిని కలిగించవు కానీ తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి,  
వాటి కదలికను శాశ్వతంగా పరిమితం చేస్తాయి. 3. కిడ్నీ స్టోన్స్ యూరిక్  
యాసిడ్ మరియు గౌట్ కలిసి వెళ్తాయి. అందువల్ల, గౌట్‌తో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులు మూత్రపిండాలు యూరిక్ యాసిడ్‌ను ఫిల్టర్ చేయడం వల్ల వారి మూత్ర  
నాళంలో మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. 4. కిడ్నీ దెబ్బతినడం  
మరియు దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులు యూరిక్ యాసిడ్ మూత్రపిండాల గుండా  
వెళుతున్నప్పుడు, దాని అధిక సాంద్రత అవయవాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు శాశ్వత  
నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది, మూత్రపిండాల పనితీరు కోల్పోవడం,  
గ్లోమెరులోనెఫ్రిటిస్ మరియు చైలూరియా వంటి వివిధ దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ  
వ్యాధులకు (CKDs) దారితీస్తుంది. 5. మానసిక మరియు భావోద్వేగ విచ్ఛిన్నం  
దీర్ఘకాలిక గౌట్ మోకాలి నొప్పి మరియు ఇతర కీళ్లలో అసౌకర్యం కారణంగా  
దీర్ఘకాలిక టోఫాసియస్ గౌట్ శాశ్వత నడక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది వైద్య  
పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల మానసిక మరియు భావోద్వేగ శ్రేయస్సును  
ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి  
తీస్తుంది. కాబట్టి, మీరు యూరిక్ యాసిడ్ మరియు గౌట్ సమస్యలతో  
బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి  
వైద్య సహాయం కోసం చేరుకోవడం తెలివైన పని. గౌట్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ నివారణలు  
  
మీరు గౌట్ పెయిన్ రిలీఫ్ మరియు దాని చికిత్స కోసం క్రింది ఇంటి నివారణలను  
ఉపయోగించవచ్చు. ప్రకృతి చికిత్స  
  
1. చెర్రీస్: స్ట్రాబెర్రీస్, బ్లూబెర్రీస్, రెడ్ చెర్రీస్ మొదలైన వాటితో  
 సహా చెర్రీస్ తీసుకోవడం గౌట్ దాడులను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
 గౌట్ మోకాలి నొప్పి మరియు ఇతర ప్రభావిత జాయింట్‌లలో అసౌకర్యాన్ని  
 తగ్గిస్తుంది.  
  
2. అల్లం (అడ్రాక్): కీళ్లలో మంటను తగ్గించడానికి అల్లం ఒక గొప్ప వంట  
 పదార్థం. మీరు కూరగాయలు, టీలలో గ్రేడింగ్ చేయడం ద్వారా అల్లం  
 తీసుకోవచ్చు లేదా మీరు పచ్చి అల్లం కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. గౌట్  
 నొప్పిని తగ్గించడంలో అల్లం ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు  
 కనుగొన్నాయి. కీళ్లనొప్పులు మరియు గౌట్‌లకు మంచి ఆహారాలలో ఇది ముఖ్యమైన  
 స్థానంలో ఉంది.  
  
3. సెలెరీ (అజ్మోడా): సెలెరీ మూత్ర సంబంధిత సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి  
 ప్రసిద్ధి చెందింది. మీ కీళ్లలో మంటను తగ్గించడానికి మీరు దాని సారం,  
 కర్రలు అలాగే విత్తనాలను తీసుకోవచ్చు.  
  
4. మందార (గుడాల్): మందార అనేది ఒక సాంప్రదాయిక మూలిక, దీనిని టీలో లేదా  
 మీ సాధారణ ఆహారంతో కలిపి ఇంట్లో గౌట్‌ను చికిత్స చేయవచ్చు. శరీరంలో  
 యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో పుష్పం ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు  
 కనుగొనబడింది.  
  
5. వేడి/చల్లని ప్యాక్‌లు: వేడి లేదా చల్లటి నీటి బ్యాగ్‌లను అప్లై చేయడం  
 వల్ల కీళ్ల వాపు మరియు గౌట్ వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడంలో కూడా  
 సహాయపడవచ్చు.  
  
6. డాండెలైన్: డాండెలైన్ అనేది మూత్రపిండాలు మరియు కాలేయం యొక్క పనితీరును  
 మెరుగుపరచడానికి ప్రసిద్ధి చెందిన పుష్పించే మొక్క. టీలో లేదా  
 సప్లిమెంట్‌గా దాని సారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్  
 స్థాయిలు తగ్గుతాయని పరిశోధనలో తేలింది.  
  
7. నిమ్మకాయ నీరు: తాజాగా పిండిన రెండు నిమ్మకాయలతో రెండు లీటర్ల నీటిని  
 తాగడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. నిమ్మకాయ యూరిక్  
 యాసిడ్‌ని సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది, ఇది తటస్థీకరిస్తుంది మరియు  
 నొప్పి నుండి కొంత ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. యోగా యోగ భంగిమలు  
 గౌట్ నిర్వహణలో కూడా సహాయపడతాయి. మీరు గౌట్ చికిత్సకు మరియు ఆకస్మిక  
 నొప్పి నుండి కొంత ఉపశమనం పొందడానికి ధ్యానంతో పాటు క్రింది యోగా  
 భంగిమలను ప్రయత్నించవచ్చు:  
  
8. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసన: స్పైనల్ ట్విస్ట్ భంగిమ శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్  
 స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ముందు కాళ్ళను చాచి కూర్చోవడం  
 మరియు మీ ఎడమ కాలును వంచడం ద్వారా దాని మడమ మీ కుడి తుంటిని తాకేలా  
 చేయడం ద్వారా దీనిని నిర్వహించవచ్చు. దీని తరువాత, మీ ఎడమ మోకాలిపై మీ  
 కుడి కాలు ఉంచండి మరియు మీ నడుము, భుజం మరియు మెడను తిప్పండి.  
  
9. ధనురాసనం: మీ చీలమండలను పట్టుకోవడానికి మీ మోకాళ్లు మరియు మోచేతులు  
 వెనుకకు మడిచి మీ కడుపుపై పడుకోవడం ద్వారా విల్లు భంగిమను  
 ప్రదర్శించవచ్చు.  
  
10. సలభాసన: మిడతల భంగిమను మీ కడుపుపై మీ చేతులతో మీ పక్కన పడుకోవడం ద్వారా  
 చేయవచ్చు. భంగిమలో, కనీసం 20 సెకన్ల పాటు పీల్చే మరియు వదులుతూ ఉండండి.  
  
11. ఆనంద బాలసనా: మీ వెనుకభాగంలో పడుకుని, మీ మోకాళ్ళను ముందు నుండి మీ  
 ఛాతీకి దగ్గరగా ఉంచడం ద్వారా హ్యాపీ బేబీ భంగిమను ప్రదర్శించవచ్చు. ఈ  
 భంగిమలో మీ చేతులను మీ మోకాళ్ల లోపల ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి మరియు మీ  
 బొటనవేళ్లను సున్నితంగా పట్టుకోండి.  
  
12. విపరీత కరణి: కాళ్లను పైకి లేపి గోడకు ఆనుకుని కాళ్లను గోడ పక్కన  
 కూర్చోబెట్టడం ద్వారా చేయవచ్చు. మీ వెనుకభాగంలో పడుకుని, సుమారు 5  
 నిమిషాల పాటు మెల్లగా శ్వాస తీసుకోండి. సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం (TMC)  
 TMC కూడా గౌట్ నిర్వహణకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సగా ఉపయోగించబడింది. ఉపశమన  
 దశలో ఉన్న గౌట్‌కు TCM చికిత్స యొక్క ప్రధాన విధానాలు: బెనిఫిటింగ్  
 క్వి (విశ్వంలోని అన్ని వస్తువులను తయారు చేసి ఒకదానితో ఒకటి బంధించే  
 శక్తి) పోషణ రక్తం టోనిఫైయింగ్ ప్లీహము మరియు మూత్రపిండాలు ఉమ్మడి  
 ద్రవంలో తాపజనక కారకాలను నిరోధించడం రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని  
 తగ్గించడం. యూరిక్ యాసిడ్ విసర్జన రోగనిరోధక పనితీరును  
 మెరుగుపరుస్తుంది పరిధీయ నరాల సంచలనాన్ని నిరోధించడం  
  
అయినప్పటికీ, శాస్త్రీయ మద్దతు కోసం TMCకి మరింత పరిశోధన మరియు లోతైన  
అధ్యయనాలు అవసరం. నీకు తెలుసా? గౌట్ ఉన్న మీ పాదాలను పైకి లేపడం వల్ల వాపు  
యొక్క అనుభూతిని అలాగే పునరావృతమయ్యే నొప్పిని తగ్గించవచ్చు. మీ ప్రభావిత  
పాదం కింద 2-3 దిండ్లు లేదా కుషన్‌లను ఉంచడం ద్వారా మీరు పడుకున్నప్పుడు  
దీన్ని చేయవచ్చు. మీ హృదయ స్థాయి కంటే ఎత్తులో ఉండేలా చూసుకోండి. గౌట్‌తో  
జీవించడం  
  
గౌట్‌తో జీవించడం బాధాకరంగా మరియు కష్టంగా ఉంటుంది. అయితే, మీరు క్రింది  
జీవనశైలి సిఫార్సులను అనుసరించడం ద్వారా దాని ప్రభావాలను నిర్వహించవచ్చు  
మరియు తగ్గించవచ్చు.  
  
1. మీ మందులను శ్రద్ధగా అనుసరించండి: గౌట్ చికిత్సలో ఔషధం అత్యంత ముఖ్యమైన  
 పాత్ర పోషిస్తుంది. మీరు మీ మందుల షెడ్యూల్ను సకాలంలో మరియు విఫలం  
 లేకుండా అనుసరించాలి. అలాగే, మీరు సూచించిన మందులను అనుసరించిన తర్వాత  
 ఉపశమనం పొందడం ప్రారంభిస్తే, మీ వైద్యుని అనుమతి తీసుకోకుండా మందులను  
 మధ్యలో వదిలివేయడాన్ని మీరు తప్పు చేయకూడదు.  
  
2. ప్రతి 6 నెలలకు మీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తనిఖీ చేయండి: మీరు మీ  
 యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను పర్యవేక్షించాలి మరియు తనిఖీ చేయాలి.  
 ఆదర్శవంతంగా, మీరు సంవత్సరానికి రెండుసార్లు మీ యూరిక్ యాసిడ్  
 సాంద్రతను తనిఖీ చేయాలి మరియు దానిని డెసిలీటర్‌కు 6 మిల్లీగ్రాముల  
 కంటే తక్కువగా నిర్వహించాలి.  
  
3. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి: మీ శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక  
 (BMI) ప్రకారం మీరు ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించాలి. ఏది  
 ఏమైనప్పటికీ, మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది, మీ శరీరంపై ఏదైనా  
 మంచి చేయడానికి బదులుగా ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది కాబట్టి మీరు  
 వ్యామోహమైన ఆహారంలో మునిగిపోకూడదు.  
  
4. 30 నిమిషాల నడక నియమాన్ని అనుసరించండి: మీ శరీర కదలికలను క్రియాత్మకంగా  
 ఉంచడానికి మీరు 30-40 నిమిషాల నడకను అనుసరించాలి. ఇది మీ ఆదర్శ శరీర  
 బరువును సాధించడంలో కూడా మీకు సహాయం చేస్తుంది.  
  
5. కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి: నీరు త్రాగుట వలన రక్తం నుండి అదనపు  
 యూరిక్ యాసిడ్ తొలగించవచ్చు. ఆదర్శవంతంగా, మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా  
 ఉంచుకోవడానికి మీరు రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. తరచుగా  
 అడిగే ప్రశ్నలు గౌట్‌తో కాలినడకన నడవడం మరింత అధ్వాన్నంగా మారుతుందా?  
 నేను గౌట్ తో సాక్స్ ధరించాలా? గౌట్‌కు చీజ్ చెడ్డదా? గౌట్‌కి ఉప్పు  
 చెడ్డదా? రాత్రిపూట గౌట్ ఎందుకు ఎక్కువ బాధిస్తుంది? మీకు గౌట్ ఉంటే  
 ఏది తాగాలి? గౌట్ యొక్క ప్రధాన ట్రిగ్గర్లు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Nuki,  
 G., Simkin, PA గౌట్ మరియు హైపర్‌యూరిసెమియా మరియు వాటి చికిత్స యొక్క  
 సంక్షిప్త చరిత్ర. ఆర్థరైటిస్ రెస్ థెర్ 8, S1 (2006). గౌట్ యొక్క  
 తీవ్రమైన దాడుల ట్రిగ్గర్స్, గౌట్ ప్రారంభ వయస్సు ముఖ్యమా? ప్రాథమిక  
 సంరక్షణ ఆధారిత క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం అభిషేక్ ఎ, వాల్డెస్ ఎఎమ్,  
 జెంకిన్స్ డబ్ల్యు, జాంగ్ డబ్ల్యు, డోహెర్టీ ఎం (2017) గౌట్ యొక్క  
 తీవ్రమైన దాడులను ప్రేరేపించే అంశాలు, గౌట్ ప్రారంభమయ్యే వయస్సు  
 ముఖ్యమా? ప్రాథమిక సంరక్షణ ఆధారిత క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం. PLOS ONE  
 12(10): e0186096. రోడ్డీ, ఎడ్వర్డ్ మరియు మైఖేల్ డోహెర్టీ. “గౌట్.  
 గౌట్ యొక్క ఎపిడెమియాలజీ." ఆర్థరైటిస్ పరిశోధన & చికిత్స 12.6 (2010):  
 1-11. మేజర్, తాన్యా J., మరియు ఇతరులు. "హైపర్యూరిసెమియా మరియు గౌట్  
 యొక్క జన్యుశాస్త్రంపై ఒక నవీకరణ." నేచర్ రివ్యూస్ రుమటాలజీ 14.6  
 (2018): 341-353. సింగ్, జస్విందర్ ఎ., మరియు ఏంజెలో గాఫో. "గౌట్  
 ఎపిడెమియాలజీ మరియు కొమొర్బిడిటీస్." ఆర్థరైటిస్ మరియు రుమాటిజంలో  
 సెమినార్లు. వాల్యూమ్. 50. నం. 3. WB సాండర్స్, 2020. కువో, CF.,  
 గ్రేంజ్, M., జాంగ్, W. మరియు ఇతరులు. గౌట్ యొక్క గ్లోబల్  
 ఎపిడెమియాలజీ: ప్రాబల్యం, సంభవం మరియు ప్రమాద కారకాలు. నాట్ రెవ్  
 రుమటాల్ 11, 649–662 (2015). Cronstein, BN, Terkeltaub, R. గౌట్ యొక్క  
 శోథ ప్రక్రియ మరియు దాని చికిత్స. ఆర్థరైటిస్ రెస్ థెర్ 8, S3 (2006).  
 కోస్టా-బౌజా A, గ్రేసెస్ F, కాల్వో P, రోడ్రిగ్జ్ A, ప్రిటో RM.  
 ఆరోగ్యకరమైన వాలంటీర్ల మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికీకరణపై  
 కోకో-ఉత్పన్న ఉత్పత్తుల వినియోగం యొక్క ప్రభావం. పోషకాలు. 2018;  
 10(10):1516. Xiansu Chi1, Hongxiu Zhang2†, et al. గౌట్ కోసం చైనీస్  
 మూలికా ఔషధం: క్లినికల్ సాక్ష్యం మరియు ఫార్మకోలాజికల్ మెకానిజమ్స్  
 యొక్క సమీక్ష. చి మరియు ఇతరులు. చిన్ మెడ్ (2020) 15:17. గాఫర్ రాగాబ్,  
 మొహసేన్ షాహవి మరియు ఇతరులు. గౌట్: కొత్త కోణంలో పాత వ్యాధి - ఒక  
 సమీక్ష. జర్నల్ ఆఫ్ అడ్వాన్స్‌డ్ రీసెర్చ్. వాల్యూమ్ 8, సంచిక 5,  
 సెప్టెంబర్ 2017. గౌట్ నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. క్లినికల్ రివ్యూ. BMJ  
 వాల్యూమ్ 332 3 జూన్ 2006. సింగ్ JA, రెడ్డి SG, కుందుకులం J. గౌట్  
 మరియు నివారణకు ప్రమాద కారకాలు: సాహిత్యం యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష.  
 కర్ ఒపిన్ రుమటాల్. 2011 మార్చి;23(2):192-202. మాక్‌ఫార్లేన్ LA, కిమ్  
 SC. గౌట్: సవరించలేని మరియు సవరించదగిన ప్రమాద కారకాల సమీక్ష. రుమ్  
 డిస్ క్లిన్ నార్త్ ఆమ్. 2014 నవంబర్;40(4):581-604.  
  
==================================================  
  
H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా (స్వైన్ ఫ్లూ)ని H1N1 ఫ్లూ, పిగ్ ఇన్ఫ్లుఎంజా, హాగ్ ఫ్లూ  
మరియు పిగ్ ఫ్లూ అని కూడా పిలుస్తారు  
  
స్వైన్ ఫ్లూ, H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా  
పందులలో ఒక సాధారణ శ్వాసకోశ సంక్రమణం.  
  
అయినప్పటికీ, H1N1 స్వైన్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌లు వైరస్ యొక్క రోగనిరోధక  
ప్రతిస్పందనను ఉత్తేజపరిచే సామర్థ్యం మారితే మానవులలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు  
కారణం కావచ్చు. 2009-10 ఫ్లూ సీజన్‌లో స్వైన్ ఫ్లూ గరిష్ట స్థాయికి  
చేరుకుంది మరియు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) 2009లో H1N1 ఫ్లూని ఒక  
మహమ్మారిగా ప్రకటించింది. మహమ్మారి నుండి వచ్చే H1N1 ఫ్లూ జాతి తరువాత  
కాలానుగుణ ఫ్లూకి కారణమయ్యే జాతులలో ఒకటిగా మారింది.  
  
ఈ పరిస్థితి ఎగువ మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో దిగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లకు  
కారణమవుతుంది. అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు నాసికా స్రావాలు, చలి, జ్వరం మరియు  
ఆకలి తగ్గడం.  
  
ఎవరైనా దీని ద్వారా ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, అధిక ప్రమాదం ఉన్న  
వ్యక్తులు 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు లేదా 65 సంవత్సరాల  
కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు వంటి తీవ్రమైన వయస్సు గల వ్యక్తులు.  
అలాగే, ఉబ్బసం, మధుమేహం లేదా ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ వంటి ఇతర ఆరోగ్య  
పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు లేదా గర్భిణీ స్త్రీలు ఎక్కువ ప్రమాదంలో  
ఉన్నారు.  
  
సంక్రమణను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం సరైన చేతి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం,  
వ్యాప్తి చెందుతున్న సమయంలో రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాలను నివారించడం మరియు  
టీకాలు వేయడం. చికిత్సలో సాధారణంగా బెడ్ రెస్ట్, ద్రవాలు తీసుకోవడం,  
ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం మొదలైన సహాయక చర్యలు ఉంటాయి. కొన్ని  
సందర్భాల్లో యాంటీవైరల్ మందులు కూడా సూచించబడవచ్చు. సాధారణంగా 9-12  
సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ,  
పురుషులిద్దరికీ లింగం ప్రభావితం అవుతాయి. /ఇమేజింగ్ రియల్-టైమ్ PCR  
న్యూక్లియోటైడ్ సీక్వెన్సింగ్ ఫైలోజెనెటిక్ అనాలిసిస్ ట్రీట్మెంట్  
యాంటీవైరల్స్: ఒసెల్టామివిర్, జనామివిర్ మరియు పెరామివిర్ అనాల్జెసిక్స్  
మరియు యాంటిపైరేటిక్స్: ఎసిటమినోఫెన్ (పారాసెటమాల్) మరియు ఇబుప్రోఫెన్  
యాంటీబయాటిక్స్: సెఫురోక్సిమ్, సెఫోటాక్రోమైసిన్. నిపుణులు జనరల్ ఫిజీషియన్  
ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి ఇంటర్నల్ మెడిసిన్  
స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ (పిల్లలలో) పల్మోనాలజిస్ట్ స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1  
ఇన్ఫ్లుఎంజా) లక్షణాలు  
  
స్వైన్ ఫ్లూ యొక్క క్లినికల్ వ్యక్తీకరణలు ఏ ఇతర ఫ్లూ మాదిరిగానే ఉంటాయి.  
లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
జ్వరం ( (100 F లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) చలి కారడం లేదా మూసుకుపోయిన ముక్కు  
దగ్గు గొంతు మంట నీరు మరియు కళ్ళు ఎర్రబడడం అలసట శరీరం నొప్పులు కీళ్ల  
నొప్పులు తలనొప్పి ఊపిరి ఆడకపోవడం వేగంగా శ్వాసలు వాంతులు విరేచనాలు  
  
అరుదైన లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
కండ్లకలక పసిబిడ్డలలో పరోటిటిస్ (పరోటిడ్ లాలాజల గ్రంథి యొక్క వాపు) గమనిక:  
రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిన రోగులు మరియు తీవ్రమైన వయస్సులో ఉన్న రోగులు  
(శిశువులు మరియు వృద్ధులు) మార్చబడిన మానసిక స్థితి మరియు శ్వాసకోశ బాధను  
చూపవచ్చు.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి జలుబు మరియు దగ్గు ఉత్పత్తులతో ఈ లక్షణాల కంటే ఒక అడుగు  
ముందుగానే ఉండండి. ఇప్పుడు వాటిని తనిఖీ చేయండి  
  
స్వైన్ ఫ్లూ మరియు జలుబు మధ్య తేడాలు మరియు సారూప్యతలు  
  
స్వైన్ ఫ్లూ మరియు జలుబు రెండూ అంటువ్యాధి శ్వాసకోశ వ్యాధులు, కానీ అవి  
వివిధ వైరస్‌ల వల్ల కలుగుతాయి. వారికి చాలా సారూప్యతలు ఉన్నాయి మరియు వాటి  
మధ్య తేడాను గుర్తించడం కష్టం అవుతుంది. అత్యంత సాధారణ సారూప్యతలు మరియు  
వ్యత్యాసాలలో కొన్ని: 1. లక్షణాలు సారూప్యత: జలుబు మరియు ఫ్లూ యొక్క  
లక్షణాలు ప్రారంభంలో ముక్కు కారటం, తలనొప్పి, అలసట మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో  
ఇబ్బందితో చాలా పోలి ఉంటాయి. తేడా: జలుబు లక్షణాలు సాధారణంగా స్వైన్ ఫ్లూ  
లక్షణాల కంటే తక్కువగా ఉంటాయి మరియు ఇది సాధారణంగా తీవ్రమైన ఆరోగ్య  
సమస్యలకు దారితీయదు.  
  
2. కారణం సారూప్యత: జలుబు మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా రెండూ వైరస్ల వల్ల కలుగుతాయి.  
 తేడా: స్వైన్ ఫ్లూ H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ వల్ల వస్తుంది. సాధారణ జలుబు  
 రైనోవైరస్‌లు, పారాఇన్‌ఫ్లూయెంజా మరియు కాలానుగుణమైన కరోనావైరస్‌లతో  
 సహా అనేక ఇతర వైరస్‌ల వల్ల సంభవించవచ్చు.  
  
3. పొదిగే కాలం సారూప్యత: రెండు వ్యాధులు చాలా అంటువ్యాధి మరియు వ్యక్తి  
 లక్షణాలను అనుభవించడానికి కనీసం 1 రోజు ముందు ఇంక్యుబేషన్ పీరియడ్  
 (ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికావడం మరియు మొదటి లక్షణాలు కనిపించడం మధ్య కాలం)  
 కలిగి ఉంటాయి. తేడా: ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం పొదిగే కాలం సాధారణంగా 1-4  
 రోజులు మరియు జలుబులకు 1-7 రోజులు.  
  
4. అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: స్వైన్ ఫ్లూ మరియు సాధారణ జలుబు 4  
 రోజుల నుండి రెండు వారాల వరకు శ్వాసకోశ వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. తేడా:  
 జలుబు యొక్క వ్యవధి (ఇది ఎంతకాలం ఉంటుంది) సుమారు 7 నుండి 10 రోజులు;  
 అయినప్పటికీ, వైరల్ జాతిని బట్టి, ఇది రెండు వారాల వరకు ఉంటుంది.  
 స్వైన్ ఫ్లూ యొక్క వ్యవధి సగటున 8 రోజులతో సుమారు 5 రోజుల నుండి రెండు  
 వారాల వరకు ఉంటుంది.  
  
5. ప్రమాద కారకాలు సారూప్యత: ఇద్దరికీ ఒకే విధమైన ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి  
 అంటే చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రోగనిరోధక శక్తి  
 లేని వ్యక్తులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు. తేడా: స్వైన్ ఫ్లూ  
 వ్యాక్సిన్ తీసుకోని వ్యక్తులు ఫ్లూ వైరస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది కానీ  
 సాధారణ జలుబును నివారించడానికి టీకా లేదు.  
  
ఇది సాధారణ జలుబు లేదా స్వైన్ ఫ్లూ అని మీరు అయోమయంలో ఉన్నారా? మీ జలుబు  
సాధారణ జలుబు కంటే ఎక్కువగా ఉందో లేదో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదువు  
  
స్వైన్ ఫ్లూ మరియు COVID-19 మధ్య తేడాలు మరియు సారూప్యతలు  
  
స్వైన్ ఫ్లూ మరియు COVID-19 రెండూ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ యొక్క అంటువ్యాధి  
శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు కానీ వివిధ వైరస్‌ల వల్ల సంభవిస్తాయి. కోవిడ్-19  
అనేది కరోనా వైరస్ (మొదటగా 2019లో గుర్తించబడింది) ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల  
వస్తుంది. మరియు స్వైన్ ఫ్లూ H1N1 వైరస్ వల్ల వస్తుంది. అవి రెండూ చాలా  
సారూప్యంగా ఉన్నప్పటికీ విభిన్నంగా ఉంటాయి, వాటి మధ్య కొన్ని సాధారణ  
సారూప్యతలు మరియు తేడాలు:  
  
1. అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి అనారోగ్యం  
 యొక్క లక్షణాలను అనుభవించడం ప్రారంభించే ముందు సగటున రెండు రోజులు.  
 తేడా: COVID-19 లక్షణాలు కనిపించడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు, అయితే  
 ఫ్లూ విషయంలో, లక్షణాలు 1-4 రోజుల మధ్య ప్రారంభమవుతాయి.  
  
2. వ్యాప్తి సారూప్యత యొక్క విధానం: COVID-19 మరియు స్వైన్ ఫ్లూ రెండూ  
 ఒకరితో ఒకరు సన్నిహితంగా ఉండే వ్యక్తుల మధ్య ఒకరి నుండి మరొకరికి  
 వ్యాపిస్తాయి, అనగా దాదాపు 6 అడుగుల లోపు తుమ్ములు, దగ్గు లేదా  
 మాట్లాడటం నుండి వచ్చే చుక్కల ద్వారా. తేడా: కోవిడ్-19 సాధారణంగా  
 స్వైన్ ఫ్లూ వైరస్ కంటే ఎక్కువ అంటువ్యాధి.  
  
3. ప్రమాద కారకాల సారూప్యత: వృద్ధులు, కొన్ని అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు  
 ఉన్న వ్యక్తులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పిల్లలు COVID-19 మరియు స్వైన్  
 ఫ్లూ రెండింటినీ పొందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తేడా: కోవిడ్-19  
 కొంతమందిలో మరింత తీవ్రమైన అనారోగ్యాలను కలిగిస్తుంది, దీని ఫలితంగా  
 ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు మరణం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో కూడా  
 సంభవించవచ్చు.  
  
4. సమస్యలు సారూప్యత: స్వైన్ ఫ్లూ మరియు కోవిడ్-19 సోకిన రోగులలో శ్వాస  
 సంబంధిత సమస్యలు ఏర్పడతాయి. తేడా: స్వైన్ ఫ్లూ ఉన్న చాలా మంది  
 వ్యక్తులు కొన్ని రోజుల నుండి రెండు వారాల్లో తమంతట తాముగా  
 కోలుకోవచ్చు, అయితే కోవిడ్-19 సమస్యలు కోలుకున్న తర్వాత కూడా  
 సంభవించవచ్చు (లాంగ్ కోవిడ్ సిండ్రోమ్).  
  
మీ లక్షణాలు ఫ్లూ లేదా కోవిడ్‌కు సంబంధించినవే అయితే, ఖచ్చితంగా  
తెలుసుకోవాలంటే, పరీక్ష చేయించుకోవడం మాత్రమే విశ్వసనీయ మార్గం. ఇది కేవలం  
ఫ్లూ అని భావించి మీ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఇది కోవిడ్ అని  
తెలుసుకోవడానికి మీ RT PCRని బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ నొక్కండి  
  
స్వైన్ ఫ్లూ మరియు కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా మధ్య తేడాలు మరియు సారూప్యతలు  
  
సాధారణ ఫ్లూ లేదా ఇన్ఫ్లుఎంజా ఆర్థోమ్క్సోవిరిడే కుటుంబానికి చెందిన RNA  
వైరస్‌ల వల్ల సంభవించవచ్చు. స్వైన్ ఫ్లూ పందులను ప్రభావితం చేసే వైరస్ల  
కుటుంబం వల్ల వస్తుంది. వాటి మధ్య కొన్ని సారూప్యతలు మరియు వ్యత్యాసాలు  
ఉన్నాయి:  
  
1. కారణం సారూప్యత: స్వైన్ ఫ్లూ మరియు ఇన్‌ఫ్లుఎంజా రెండూ వైరస్‌ల వల్ల  
 సంభవిస్తాయి. తేడా: ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌లు A, B, మరియు Cలకు కారణమయ్యే  
 జాతులు. స్వైన్ ఫ్లూకి కారణమయ్యే తెలిసిన జాతులలో H1N1 అని కూడా  
 పిలువబడే ఇన్‌ఫ్లుఎంజా యొక్క ఉప రకాలు ఉన్నాయి.  
  
2. లక్షణాలు సారూప్యత: జ్వరం, చలి, గొంతునొప్పి, శరీర నొప్పి, తలనొప్పి,  
 దగ్గు మరియు అలసట వంటి లక్షణాలతో రెండూ ఉంటాయి. తేడా: స్వైన్ ఫ్లూలో,  
 కొందరు వ్యక్తులు వికారం లేదా అతిసారం వంటి జీర్ణశయాంతర లక్షణాలను  
 అనుభవించవచ్చు. ఇది కాలానుగుణ ఫ్లూ నుండి భిన్నమైన మార్గాలలో ఒకటిగా  
 భావించబడుతుంది.  
  
3. పొదిగే కాలం సారూప్యత: వైరస్ యొక్క సంకోచం నుండి రెండు రోజుల తర్వాత  
 రెండింటికీ లక్షణాలు ప్రారంభమవుతాయి. తేడా: H1N1 స్వైన్ ఫ్లూ కోసం  
 తెలిసిన పొదిగే కాలం 1 నుండి 4 రోజుల వరకు ఉంటుంది, కానీ కొంతమంది  
 వ్యక్తులకు ఇది 7 రోజుల వరకు ఉండవచ్చు. కాలానుగుణ ఫ్లూ విషయంలో,  
 లక్షణాలు సాధారణంగా రెండు రోజులలో ప్రారంభమవుతాయి, అయితే ఫ్లూ వైరస్లు  
 శ్వాసకోశానికి సోకిన తర్వాత 1-4 వరకు ఉంటాయి.  
  
4. ప్రసార విధానం సారూప్యత: రెండూ సోకిన వ్యక్తి నుండి న్యూక్లియైల  
 బిందువుల ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. తేడా: స్వైన్ ఫ్లూ విషయంలో వైరస్ పెద్ద  
 బిందువుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన జంతువు నుండి  
 మానవులకు వ్యాపిస్తుంది.  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా (సీజనల్ ఫ్లూ) గురించి మరింత తెలుసుకోండి ఇక్కడ చదవండి స్వైన్  
ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) కారణాలు  
  
H1N1 స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా పందులలో ఒక సాధారణ  
శ్వాసకోశ సంక్రమణం, అందుకే దీనికి స్వైన్ ఫ్లూ అని పేరు వచ్చింది.  
కొన్నిసార్లు, పందుల సమీపంలో ఉన్న వ్యక్తులు స్వైన్ ఫ్లూ (జూనోటిక్ స్వైన్  
ఫ్లూ) ను అభివృద్ధి చేస్తారు. H1N1 స్వైన్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌లు వైరస్  
యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ఉత్తేజపరిచే సామర్థ్యం మారితే మానవులలో  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు కారణం కావచ్చు.  
  
2009లో సంభవించిన ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A వంటి మహమ్మారి వాయు బిందువుల ద్వారా  
వ్యక్తి-నుండి-వ్యక్తికి సంక్రమించడం వల్ల సంభవించింది మరియు వైరస్‌తో  
కలుషితమైన నిర్జీవ వస్తువులతో మానవ సంబంధాల ద్వారా కళ్ళు లేదా ముక్కుకు  
బదిలీ చేయబడుతుంది. నీకు తెలుసా? బేకన్, హామ్ మరియు ఇతర పంది ఉత్పత్తుల  
వంటి పంది ఉత్పత్తులను తినడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి స్వైన్ ఫ్లూని పొందలేడు.  
స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) ప్రమాద కారకాలు  
  
స్వైన్ ఫ్లూ బారిన పడే మీ ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. వాటిలో  
ఉన్నవి:  
  
65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ  
వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులు ఆస్తమా రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం మూత్రపిండ వైఫల్యం కాలేయ  
వైఫల్యం సికిల్ సెల్ వ్యాధితో సహా రక్త అసాధారణతలు న్యూరోమస్కులర్  
డిజార్డర్స్ న్యూరోమాస్కులర్ డిజార్డర్స్ గర్భిణీ స్త్రీలు దీర్ఘకాలం పాటు  
ఆస్పిరిన్ చికిత్స పొందుతున్నారు. రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు HIV  
కొరకు మందులు వాడుతున్నారు. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) నిర్ధారణ  
  
H1N1 యొక్క లక్షణాలను చూడటానికి శారీరక పరీక్ష జరుగుతుంది. ఇన్ఫ్లుఎంజాను  
నిర్ధారించడానికి అనేక పరీక్షలు ఉన్నాయి. కానీ ఫ్లూ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరినీ  
పరీక్షించాల్సిన అవసరం లేదు. ధృవీకరించబడిన స్వైన్ ఫ్లూ నిర్ధారణకు  
శ్వాసకోశ నమూనా (ఒక సాధారణ ముక్కు మరియు గొంతు శుభ్రముపరచు) యొక్క  
ప్రయోగశాల పరీక్ష అవసరం. పరీక్షలు ఉన్నాయి:  
  
1. నిజ-సమయ PCR ఈ పరీక్ష కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా A, B, H1, H3 మరియు ఏవియన్  
 H5 సెరోటైప్‌లను గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. అనుమానిత వ్యక్తి  
 యొక్క గొంతు మరియు ముక్కు నుండి నమూనాలను సేకరించడం ద్వారా పరీక్ష  
 జరుగుతుంది. ఇది స్వైన్ ఫ్లూ యొక్క ఖచ్చితమైన మరియు వేగవంతమైన  
 నిర్ధారణను అందిస్తుంది.  
  
2. న్యూక్లియోటైడ్ సీక్వెన్సింగ్ ఇది DNA అణువులోని న్యూక్లియోటైడ్‌లు  
 లేదా బేస్‌ల యొక్క ఖచ్చితమైన క్రమాన్ని నిర్ణయించడానికి సాధారణ  
 ప్రయోగశాల సాంకేతికతను సూచిస్తుంది. ఇది H1N1 జాతిని గుర్తించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
3. ఫైలోజెనెటిక్ విశ్లేషణ ఇది పందుల నుండి జన్యువును వేరుచేయడానికి  
 జరుగుతుంది. స్వైన్ ఫ్లూ యొక్క ఖచ్చితమైన జాతిని గుర్తించడానికి ఈ  
 పరీక్ష సూచించబడుతుంది.  
  
మీరు ఈ పరీక్షలను ఎక్కడ చేయవచ్చో ఖచ్చితంగా తెలియదా? మేము సహాయం చేయడానికి  
ఇక్కడ ఉన్నాము. TATA 1mg ట్యాప్‌తో బుక్ ల్యాబ్ పరీక్షలు హియర్  
సెలబ్రిటీలను ప్రభావితం చేశారు బ్రియాన్ లిట్రెల్ బ్యాక్‌స్ట్రీట్ బాయ్స్  
సభ్యుడు బ్రియాన్ లిట్రెల్ 2009లో H1N1 వైరస్‌తో బాధపడుతున్నారని బ్యాండ్  
విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. నివారణ చర్యగా, లిట్రెల్ మరియు అతని  
తోటి బ్యాండ్-మేట్‌లకు యాంటీవైరల్ మందులు సూచించబడ్డాయి మరియు  
న్యూయార్క్‌లో ప్రదర్శనలను రద్దు చేయాల్సి వచ్చింది. రూపెర్ట్ గ్రింట్  
'హ్యారీ పాటర్' స్టార్ రూపర్ట్ గ్రింట్ 2009లో "హ్యారీ పాటర్" సిరీస్ యొక్క  
తాజా విడత చిత్రీకరణ సమయంలో H1N1 వైరస్‌ను పట్టుకున్నట్లు నివేదించబడింది.  
కొన్ని రోజులు చిత్రీకరణకు సెలవు తీసుకున్న తరువాత, అతను సినిమా  
ప్రీమియర్‌కు హాజరుకాగలిగాడు మరియు తరువాత చిత్రీకరణకు వచ్చాడు. స్వైన్  
ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) నివారణ  
  
స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా నివారణ మరియు నియంత్రణ చర్యలు వ్యాధి ఎలా  
సంక్రమిస్తుందో అర్థం చేసుకోవడంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. నివారణ చర్యలు ఉన్నాయి  
  
1. పంది నుండి మానవునికి సంక్రమించే నివారణ పందులు మరియు మానవుల మధ్య  
 ప్రసారం ప్రధానంగా స్వైన్ ఫామ్‌లలో సంభవిస్తుంది, ఇక్కడ రైతులు  
 ప్రత్యక్ష పందులతో సన్నిహితంగా ఉంటారు. దీనిని నివారించే చర్యలు  
 స్వైన్‌ల ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించడానికి టీకాలను కలిగి ఉంటాయి. వ్యాధి  
 సోకిన జంతువు దగ్గర ధూమపానాన్ని నివారించడం మరియు వాటిని  
 నిర్వహించేటప్పుడు చేతి తొడుగులు ధరించడం వలన ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా వరకు  
 తగ్గుతాయి.  
  
2. మనిషి నుండి మనిషికి సంక్రమించే నివారణ ఈ వైరస్ ఆహారం ద్వారా  
 వ్యాపించదు. మానవులలో, అనారోగ్యం యొక్క మొదటి 5 రోజులలో ఇది చాలా  
 అంటువ్యాధి. అయినప్పటికీ, పిల్లలు 10 రోజుల వరకు అంటువ్యాధిని కలిగి  
 ఉంటారు. మానవులలో వైరస్ వ్యాప్తిని నిరోధించడానికి సిఫార్సులు:  
  
a. క్వారంటైన్‌ను తీవ్రంగా పరిగణించండి: అనుమానిత, సంభావ్య మరియు  
 ధృవీకరించబడిన స్వైన్ కేసుల సన్నిహిత పరిచయాలు ఇంట్లోనే ఉండాలని మరియు  
 కనీసం 7 రోజుల పాటు ప్రయాణానికి దూరంగా ఉండాలని సూచించబడింది. ఏవైనా  
 లక్షణాల విషయంలో, పరిచయాలు H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం వెంటనే పరీక్ష  
 చేయించుకోవాలి మరియు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.  
  
b. దగ్గు మరియు చేతి పరిశుభ్రతను అనుసరించండి: సబ్బు మరియు నీరు లేదా  
 ఆల్కహాల్ ఆధారిత లేదా క్రిమినాశక హ్యాండ్‌వాష్ లేదా హ్యాండ్ రబ్‌తో  
 తరచుగా చేతులు కడుక్కోవాలి. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తులు దగ్గినప్పుడు లేదా  
 తుమ్మేటప్పుడు వారి ముక్కు మరియు నోటిని ఒకే సారి ఉపయోగించే కణజాలంతో  
 కప్పుకోవాలి, ఉపయోగించిన కణజాలాన్ని వెంటనే పారవేయాలి, స్వైన్ నిర్ధారణ  
 లేదా అనుమానం ఉన్న రోగుల ప్రత్యక్ష సంరక్షణలో పాల్గొనే ఆరోగ్య  
 కార్యకర్తలు గౌన్లు, కంటి రక్షణను ఉపయోగించాలి. , గ్లోవ్స్ మరియు  
 డిస్పోజబుల్ N95 రెస్పిరేటర్లు.  
  
c. కీమో-ప్రొఫిలాక్సిస్‌కు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి: యాంటీవైరల్ ఔషధాలను రోగికి  
 సమస్యలు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బందితో సంప్రదింపుల నివారణకు  
 (నిరోధించడానికి) ఉపయోగించవచ్చు. ఒసెల్టామివిర్ రోగిని చివరిగా  
 సంప్రదించిన తర్వాత 10 రోజుల వరకు రోజుకు ఒకసారి ఇవ్వబడుతుంది మరియు  
 గరిష్టంగా 6 వారాల వరకు ఇవ్వబడుతుంది.  
  
d. టీకాలు వేయండి: స్వైన్ ఫ్లూ (వైద్యులు, నర్సులు, పారామెడికల్ మరియు  
 అంబులెన్స్ సిబ్బంది) అనుమానిత లేదా ధృవీకరించబడిన కేసులతో సంబంధం ఉన్న  
 ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బంది అందరికీ టీకాలు వేయమని WHO సిఫార్సు  
 చేస్తుంది. ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A/H1N1కి వ్యతిరేకంగా ఈ టీకా ప్రతి సంవత్సరం  
 తీసుకోవచ్చు. టీకా తర్వాత శరీరం యొక్క రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన అభివృద్ధి  
 చెందడానికి 2-3 వారాలు పడుతుంది.  
  
e. ఇతర సాధారణ చర్యలు అనారోగ్యంగా భావించే లేదా లక్షణాలను కలిగి ఉన్నవారి  
 స్వీయ-ఒంటరితనం అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని  
 నివారించండి మీ కళ్ళు, ముక్కు లేదా నోటిని తాకడం మానుకోండి సోకిన  
 వ్యక్తితో సంబంధం ఉన్న ఉపరితలాలను క్రిమిసంహారక చేయండి 1600F (700C)  
 వద్ద ఎర్ర మాంసాన్ని కాల్చి చంపండి. వైరస్. ఉపయోగించిన కణజాలాలను  
 తొలగించే ముందు వాటిని క్రిమిసంహారక చేయండి.  
  
దీన్ని గుర్తుంచుకోండి! ఫ్లూ వంటి లక్షణాల నుండి కోలుకుంటున్న పిల్లలు  
మరియు యుక్తవయస్కులు ఎప్పుడూ ఆస్పిరిన్ తీసుకోకూడదు. ఇది రేయ్ సిండ్రోమ్  
ప్రమాదం కారణంగా ఉంది, ఇది అరుదైన కానీ ప్రాణాంతక పరిస్థితి.  
  
వైరస్లు ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయి మరియు దానిని నిరోధించడానికి సమర్థవంతమైన  
మార్గాల గురించి మా నిపుణులు చెప్పేది వినండి. ఈ వీడియో చూడండి  
  
సందర్శించవలసిన వైద్యుడు  
  
100 F (38 C), దగ్గు లేదా గొంతు నొప్పితో కూడిన జ్వరంతో స్వైన్ ఫ్లూ ఉన్న  
వ్యక్తులు వీరి నుండి వైద్య జోక్యం అవసరం కావచ్చు:  
  
జనరల్ ఫిజిషియన్ ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ డాక్టర్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్  
స్పెషలిస్ట్ పీడియాట్రిషియన్ పల్మోనాలజిస్ట్  
  
అత్యవసర ఔషధ వైద్యుడు అత్యవసర విభాగంలో రోగులకు చికిత్స చేసే నిపుణుడు.  
అంతర్గత ఔషధ నిపుణుడు శరీరం యొక్క అంతర్గత అవయవాలు మరియు వ్యవస్థలలో  
ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు. శిశువైద్యుడు అనేది పిల్లల వ్యాధులతో వ్యవహరించే  
వైద్యుడు అయితే పల్మోనాలజిస్ట్ శ్వాసకోశ వ్యవస్థలో నైపుణ్యం కలిగిన  
వైద్యుడు.  
  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఇక్కడ సంప్రదించండి స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1  
ఇన్ఫ్లుఎంజా) చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
తేలికపాటి నుండి మితమైన కేసులలో చికిత్స ప్రాథమికంగా సహాయక సంరక్షణ.  
తీవ్రతను బట్టి, చికిత్స ఎంపికలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:  
  
1. సహాయక చర్యలు స్వైన్ ఫ్లూకి యాంటీవైరల్ మందులతో లేదా లేకుండా సహాయక  
 నిర్వహణ అవసరం. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: బెడ్ రెస్ట్‌లో ఉండటం హైడ్రేటెడ్  
 ఎలక్ట్రోలైట్స్ తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఇంట్రావీనస్ ద్రవాల నిర్వహణ  
 నొప్పి మరియు జ్వరాన్ని నిర్వహించడానికి పెయిన్‌కిల్లర్స్ మరియు  
 యాంటిపైరెటిక్స్ (పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటివి)  
 బ్రాడ్-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్స్ (సెఫురోక్సిమ్, సెఫోటాక్సిమ్,  
 క్లారిథ్రోమైసిన్, సెకండరీ బాక్టీరియా నివారణకు) న్యుమోనియా ఆక్సిజన్  
 థెరపీ లేదా తీవ్రమైన నిరంతర హైపోక్సియా (క్షీణించిన ఆక్సిజన్)  
  
గమనిక: సెప్టిక్ షాక్ నిర్వహణ విషయంలో కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఉపయోగించవచ్చు.  
  
2. యాంటీవైరల్ థెరపీ లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడానికి మరియు సమస్యల  
 ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీ డాక్టర్ యాంటీవైరల్ మందులను సూచించవచ్చు.  
 స్వైన్ ఫ్లూ చికిత్సకు ఉపయోగించే యాంటీవైరల్ ఔషధాల ఉదాహరణలు:  
 ఒసెల్టామివిర్ జానామివిర్ పెరమివిర్  
  
ప్రతిచోటా వెతికాను కానీ సమయానికి మందులు అందుకోలేకపోయారా? చింతించకు.  
గ్యారెంటీ డెలివరీ కోసం టాటా 1mg నుండి ఆర్డర్ చేయండి ఇక్కడ నొక్కండి  
  
3. పందులలో నిర్వహణ స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా పందులకు ప్రాణాంతకం కానప్పటికీ,  
 విశ్రాంతికి మించిన చికిత్స మరియు సహాయక సంరక్షణ అవసరం కావచ్చు.  
 యాంటీబయాటిక్స్‌తో టీకా మరియు జంతు నిర్వహణ పద్ధతులు బ్యాక్టీరియా  
 న్యుమోనియా మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ ద్వారా బలహీనపడిన జంతువులలో వివిధ  
 ద్వితీయ అంటువ్యాధులను నివారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1  
 ఇన్ఫ్లుఎంజా) కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
ఇతర ఫ్లూ మాదిరిగానే, స్వైన్ ఫ్లూ కూడా తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం, తగినంత  
నిద్రపోవడం, బాగా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం మరియు జ్వరం మరియు శరీర నొప్పులను  
పెయిన్‌కిల్లర్లు మరియు యాంటిపైరెటిక్స్‌తో నిర్వహించడం ద్వారా ఇంట్లోనే  
నిర్వహించవచ్చు. వీటితో పాటు, లక్షణాలను త్వరగా వదిలించుకోవడానికి సహాయపడే  
కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
పసుపు (హల్దీ): పసుపు దాని శోథ నిరోధక లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఒక  
గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో చిటికెడు పసుపు వేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి తాగడం  
వల్ల మీ శరీరం స్వైన్ ఫ్లూ ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడుతుంది.  
  
పసుపు ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి  
  
వెల్లుల్లి (లహ్సున్): వెల్లుల్లికి యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయని  
అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది మీ శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని  
మెరుగుపరుస్తుంది మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లతో లోడ్ అవుతుంది. ప్రయోజనాలను  
పొందేందుకు ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 2 వెల్లుల్లి పాయలను గోరువెచ్చని  
నీటితో మింగండి. బ్లడ్ థినర్స్ ఉన్నవారు వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం  
మానుకోవాలి.  
  
తులసి (తులసి): ఇన్ఫ్లుఎంజా వంటి వ్యాధి చికిత్సకు ఉపయోగించే ప్రధాన  
మూలికలలో తులసి ఒకటి అని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. తులసి ఆకులను తినడం  
వల్ల మీ గొంతు మరియు ఊపిరితిత్తులలోని అంటువ్యాధులను క్లియర్ చేయవచ్చు,  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు.  
  
ఇండియన్ గూస్బెర్రీ (ఉసిరికాయ): ఇందులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది మరియు  
ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే లక్షణాలతో ఆశీర్వదించబడిందని పరిశోధనలు  
సూచిస్తున్నాయి. మీ శరీర ఇన్ఫెక్షన్‌లను అరికట్టడానికి మీరు మొత్తం పండ్లను  
తినవచ్చు లేదా దాని రసం త్రాగవచ్చు.  
  
జిన్‌సెంగ్: జిన్‌సెంగ్ సారం యొక్క నోటి పరిపాలన H1N1 ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్  
నుండి రక్షించగలదని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు  
జిన్సెంగ్ టీ తాగడం స్వైన్ ఫ్లూ ఉన్న వ్యక్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని  
నిరూపించవచ్చు. రక్తం పలచబడే వ్యక్తులు జిన్‌సెంగ్‌కు దూరంగా ఉండాలి,  
ఎందుకంటే ఇది రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.  
  
ఆలివ్ (జైటూన్) ఆకులు: వికారం, చలి, జ్వరం మరియు తలనొప్పి వంటి స్వైన్ ఫ్లూ  
లక్షణాలతో మీ శరీరం ప్రభావవంతంగా పోరాడటానికి సహాయపడే గుణాలు వీటిలో  
పుష్కలంగా ఉన్నాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. స్వైన్ ఫ్లూని దూరంగా  
ఉంచడానికి మీ శరీరానికి ఈ హెర్బ్ యొక్క సారాలను క్రమం తప్పకుండా ఇవ్వండి.  
  
తులసి: తులసి ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల మీ గొంతు మరియు ఊపిరితిత్తులలోని  
ఇన్ఫెక్షన్ క్లియర్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది, అదే సమయంలో స్వైన్ ఫ్లూ  
ఇన్ఫెక్షన్‌ను ఎదుర్కోవడానికి మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది.  
  
మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా ఉంచుకోవడానికి తులసి ఉత్పత్తులను కొనండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి  
  
కలబంద: అలోవెరా కేవలం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేదే కాదు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ  
లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది అంటువ్యాధులతో పోరాడడంలో మరియు కీళ్ల  
నొప్పులు వంటి స్వైన్ ఫ్లూ లక్షణాలను తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
మీ రోగనిరోధక శక్తిని కొనసాగించడానికి మా కలబంద రసం యొక్క శ్రేణిని చూడండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి  
  
గిలోయ్: ఇది ఆయుర్వేదంలో వివిధ రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక  
మూలికల మొక్క. గిలోయ్ జ్యూస్ అధిక జ్వరాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) యొక్క సమస్యలు  
  
స్వైన్ ఫ్లూ అనేది శ్వాసకోశ వ్యాధి, ఇది తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది వంటి సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది:  
  
న్యుమోనియా: ఇది సెకండరీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది. స్వైన్  
ఫ్లూ ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్ మరియు ఇతర శ్వాస సమస్యల వంటి తీవ్రమైన  
సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శ్వాసకోశ వైఫల్యం: ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రమైన  
హైపోక్సెమిక్ శ్వాసకోశ వైఫల్యానికి లేదా బహుళ-అవయవాల ప్రమేయంతో తీవ్రమైన  
శ్వాసకోశ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS, ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం ఏర్పడటానికి)  
కారణమవుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మూర్ఛలు: ఇవి సాధారణంగా  
ఎన్సెఫలోపతి (మెదడు యొక్క వ్యాధి)తో పాటు పిల్లలలో కనిపిస్తాయి.  
  
వైరస్‌లు ఉపరితలం నుండి ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయో అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా  
సంక్లిష్టతలను నివారించండి. మా నిపుణుల మాట వినండి  
  
స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా) కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఫ్లూ లక్షణాలను సహాయక చికిత్సతో పాటు పరిపూరకరమైన చికిత్సలతో  
నిర్వహించవచ్చు. యాంటీవైరల్ థెరపీ అవసరమయ్యే సందర్భాలు కూడా క్రింది  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు:  
  
1. హోమియోపతి అధ్యయనాలు ఆసిల్లోకోకినమ్ అనేది చాలా పలచబరిచిన హోమియోపతి  
 తయారీ అని సూచిస్తున్నాయి, కొంతమంది చలికాలంలో ఫ్లూని నివారించడానికి  
 లేదా ఫ్లూ లక్షణాలకు చికిత్సగా క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటారు.  
  
2. సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ రీసెర్చ్ సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యంలో  
 విస్తృతంగా ఉపయోగించే కొన్ని మొక్కలు స్వైన్ ఫ్లూ నిర్వహణకు  
 ఉపయోగపడతాయని సూచిస్తున్నాయి. ఈ చికిత్సలో ఉపయోగించే మూలికా మిశ్రమం  
 అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఫార్ములాగా ఉంటుంది, ప్రత్యేకించి లక్షణాలు  
 కనిపించిన మొదటి 24 గంటలలోపు ప్రారంభించినట్లయితే. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1  
 ఇన్ఫ్లుఎంజా)తో జీవించడం  
  
స్వైన్ ఫ్లూ అనేది ఎగువ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది సాధారణంగా ఒక వారంలోపు  
క్లియర్ అవుతుంది. పెద్దలు మరియు పిల్లలు ఇద్దరూ దీని బారిన పడవచ్చు,  
అయినప్పటికీ, ఇది యుక్తవయస్కులలో సర్వసాధారణం మరియు కొంతమంది చాలా  
చిన్నవారిలో తీవ్రంగా ఉంటుంది.  
  
తల్లిదండ్రులకు చిట్కాలు పిల్లల్లో విరేచనాలు మరియు వాంతులు పెద్దవారిలో  
కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. శిశువులు శ్వాసకోశ లక్షణాలు లేకుండా జ్వరం మరియు  
నీరసంతో ఉండవచ్చు. పిల్లలు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు వారిని నిర్వహించడం చాలా  
పని. గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:  
  
అప్రమత్తంగా ఉండండి మరియు మీ పిల్లలను నిశితంగా గమనించండి పిల్లలను  
నిర్వహించేటప్పుడు మీరు చేతులు కడుక్కోండి అని నిర్ధారించుకోండి. తరచుగా  
వారి చేతులు కడుక్కోండి రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాలను నివారించండి అనారోగ్యంతో  
ఉన్న వ్యక్తులతో ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని నివారించండి మీ పిల్లవాడు  
అనారోగ్యంతో ఉంటే, వారికి టీకాలు వేయండి.  
  
మీ బిడ్డకు జ్వరం ఉంటే అనుసరించాల్సిన మరో 10 చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
దీన్ని చదవండి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు స్వైన్ ఫ్లూ మరియు స్పానిష్ ఫ్లూ మధ్య  
తేడా ఉందా? స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1) అంటువ్యాధి? నేను నా వైద్యుడిని ఎప్పుడు  
చూడాలి? స్వైన్ ఫ్లూ నుండి రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి ఫేస్ మాస్క్ అవసరం?  
స్వైన్ ఫ్లూకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయడం ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Gautam Rawal  
et al. స్వైన్ ఫ్లూ (H1N1 ఇన్ఫ్లుఎంజా A): సంక్షిప్త సమీక్ష. ఇండియన్  
జర్నల్ ఆఫ్ ఇమ్యునాలజీ అండ్ రెస్పిరేటరీ మెడిసిన్, ఏప్రిల్-జూన్  
2017;2(2):29-32. కొతలావాలా, హేమల్ & టౌస్సేంట్, MJM & గ్రూస్, E. (2006).  
స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క అవలోకనం. వెటర్నరీ క్వార్టర్లీ. 28. 46-53.  
10.1080/01652176.2006.9695207. హిమానీ మరియు ఇతరులు. స్వైన్ ఫ్లూపై సమీక్ష  
కథనం. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫోరెన్సిక్ అండ్ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్  
2020;7(3):109–116. దండగి GL, బైహట్టి SM. మానవులలో స్వైన్-ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A  
(H1N1) వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌పై అంతర్దృష్టి. లంగ్ ఇండియా. 2011  
జనవరి;28(1):34-8. ఫ్లూ ఎలా వ్యాపిస్తుంది? ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ). వ్యాధి  
నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రం. సెప్టెంబర్ 2020. బన్యాయ్ కె, కోవాక్స్ ఇ,  
టోత్ ఎ, బిక్సీ ఐ, స్జెంట్‌పాలి-గవాల్లర్ కె, బాలింట్ ఎ, డెన్కోల్, డాన్ ఎ.  
హంగేరిలో ఒక పంది నుండి వేరుచేయబడిన మోనో రిసోర్టెంట్ H1N1 స్వైన్  
ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ యొక్క జీనోమ్ సీక్వెన్స్. జె విరోల్. 2012  
డిసెంబర్;86(23):13133. DNA సీక్వెన్సింగ్. నేషనల్ హ్యూమన్ జీనోమ్ రీసెర్చ్  
ఇన్స్టిట్యూట్. కిమ్, JI, లీ, I., పార్క్, S., లీ, S., హ్వాంగ్, W., బే,  
Y., హియో, J., కిమ్, D., జాంగ్, I., కిమ్, K., & పార్క్, S. (2014). 2012లో  
కొరియాలో వేరుచేయబడిన స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా A(H3N2) వైరస్ యొక్క ఫైలోజెనెటిక్  
విశ్లేషణ. PLOS ONE, 9(2), e88782. అవలోకనం. ఇన్ఫ్లుఎంజా (సీజనల్). ప్రపంచ  
ఆరోగ్య సంస్థ. రౌఫ్ R, ఉద్దీన్ SJ, సర్కెర్ DK, ఇస్లాం MT, అలీ ES, శిల్పి  
JA, నహర్ L, తిరలోంగో E, Sarker SD. వెల్లుల్లి యొక్క యాంటీవైరల్ సంభావ్యత  
(అల్లియం సాటివమ్) మరియు దాని ఆర్గానోసల్ఫర్ సమ్మేళనాలు: ప్రీ-క్లినికల్  
మరియు క్లినికల్ డేటా యొక్క క్రమబద్ధమైన నవీకరణ. ట్రెండ్స్ ఫుడ్ సైన్స్  
టెక్నోల్. 2020 అక్టోబర్;104:219-234. జాదవ్ పి, లాల్ హెచ్, క్షీరసాగర్  
ఎన్. ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ (H1N1)కి వ్యతిరేకంగా పిండ గుడ్లలోని  
PC-కాంప్లెక్స్డ్ ఓసిమమ్ శాంక్టమ్ మిథనాల్ సారం యొక్క శక్తి యొక్క అంచనా.  
ఫార్మాకాగ్న్ మాగ్. 2014 జనవరి;10(సప్లి 1): S86-91. Yoo DG, కిమ్ MC,  
పార్క్ MK, సాంగ్ JM, క్వాన్ FS, పార్క్ KM, చో YK, కాంగ్ SM. ఎలుకలలోని  
H1N1 మరియు H3N2 ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌ల ద్వారా వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లపై  
కొరియన్ రెడ్ జిన్‌సెంగ్ సారం యొక్క రక్షిత ప్రభావం. J మెడ్ ఫుడ్. 2012  
అక్టోబర్;15(10):855-62. అరోరా R, చావ్లా R, Marwah R, అరోరా P, శర్మ RK,  
కౌశిక్ V, గోయెల్ R, కౌర్ A, Silambarasan M, త్రిపాఠి RP, భరద్వాజ్ JR.  
నవల H1N1 ఫ్లూ (స్వైన్ ఫ్లూ) మహమ్మారి నివారణ నిర్వహణలో కాంప్లిమెంటరీ  
మరియు ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ యొక్క సంభావ్యత: మొగ్గలో సంభావ్య విపత్తులను  
అడ్డుకోవడం. ఎవిడ్ బేస్డ్ కాంప్లిమెంట్ ఆల్టర్నేట్ మెడ్. సలామంకా A,  
అల్మోడోవర్ P, జరామా I, గొంజాలెజ్-హెడ్‌స్ట్రోమ్ D, ప్రొడనోవ్ M,  
ఇనారెజోస్-గార్సియా AM. ఎలెనోలిక్ యాసిడ్-రిచ్ ఆలివ్ లీఫ్ (ఓలియా యూరోపియా  
L.) యొక్క యాంటీ ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ చర్య ఐసెనోలిక్ ® సారం. యాంటీవైర్ కెమ్  
కెమోథర్. 2021 జనవరి-డిసెంబరు;29:20402066211063391. రావల్ G, కుమార్ R,  
యాదవ్ S, సుజనా R. H1N1 ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ప్రేరిత అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ  
డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ ఎక్స్‌ట్రాకార్పోరియల్ మెంబ్రేన్ ఆక్సిజనేషన్ ద్వారా  
రక్షించబడింది: ఒక కేసు నివేదిక. J Transl Int మెడ్. 2017 సెప్టెంబర్  
30;5(3):182-185. విజయ్ మరియు ఇతరులు. స్వైన్ ఫ్లూ చికిత్సకు ఆయుర్వేద  
విధానం. వరల్డ్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ రీసెర్చ్. వాల్యూం 6, ఇష్యూ 13,  
2017. ఇన్ఫ్లుఎంజా మరియు ఇన్‌ఫ్లుఎంజా-వంటి అనారోగ్యాన్ని నివారించడం మరియు  
చికిత్స చేయడం కోసం మాథీ RT, ఫ్రై J, ఫిషర్ P. హోమియోపతిక్  
ఓసిల్లోకోకినమ్®. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ్. 2015 జనవరి 28;1(1):  
కాన్సాస్ స్టేట్ యూనివర్శిటీ. "1918 ఫ్లూ H1N1 స్వైన్ ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ల  
ప్రస్తుత వంశానికి దారితీసింది." సైన్స్ డైలీ. సైన్స్ డైలీ, 1 మే 2009.  
వైద్యులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల కోసం టీకా సమాచారం. H1N1 ఫ్లూ.  
సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్.  
  
==================================================  
  
ఎక్కిళ్ళు ఎక్కిళ్ళు మరియు సింగల్టస్ అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు, మనలో  
దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ మన జీవితకాలంలో ఎక్కిళ్ళను అనుభవించి ఉండాలి.  
ఎక్కిళ్ళు అనేది డయాఫ్రాగమ్ (ఉదరం నుండి ఛాతీని వేరు చేసే కండరం) యొక్క  
పునరావృత అసంకల్పిత సంకోచం, ఆ తర్వాత స్వర తంతువులు అకస్మాత్తుగా  
మూసివేయబడతాయి. ఇది గాలి ప్రవాహాన్ని తనిఖీ చేస్తుంది మరియు "స్నాప్" లేదా  
"హిక్" ధ్వనిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అతి త్వరగా తినడం లేదా త్రాగడం, చాలా  
వేడిగా ఉండే లేదా గడ్డకట్టే ఆహారాలు, స్పైసీ ఫుడ్, ఆల్కహాల్ మరియు  
కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు ఎక్కిళ్ళు రావడానికి సాధారణ కారణాలు. శిశువులకు  
ఆహారం, ఏడుపు లేదా దగ్గు తర్వాత కూడా ఎక్కిళ్ళు రావచ్చు. అయితే, చాలా  
సార్లు ఎక్కిళ్ళు రావడానికి కారణాన్ని గుర్తించలేము. ఎక్కిళ్ళు సాధారణంగా  
హానిచేయనివి మరియు కొన్ని నిమిషాల్లో వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. ఊపిరి  
పీల్చుకోవడం, ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగడం లేదా చక్కెర తినడం ఎక్కిళ్లను  
ఆపడానికి సాధారణ మార్గాలు. అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, రోజులు లేదా  
వారాల పాటు కొనసాగే దీర్ఘకాల ఎక్కిళ్ళు కొన్ని అంతర్లీన రుగ్మతలను  
సూచిస్తాయి. కారణాన్ని గుర్తించడం మరియు దానికి అనుగుణంగా చికిత్స చేయడం  
చాలా ముఖ్యం. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో  
ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) డయాఫ్రాగమ్‌ను సరఫరా చేసే డయాఫ్రాగమ్  
ఎపిగ్లోటిస్ నరాలు అనుకరించే పరిస్థితులు దగ్గు గగ్గింగ్ అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ప్రయోగశాల పరీక్షలు: సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్, కాల్షియం  
పరీక్ష, రక్త యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) పరీక్ష, క్రియేటినిన్ పరీక్ష, లైపేస్  
పరీక్ష, కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: ECG, ఛాతీ  
రేడియోగ్రాఫ్, CT మరియు MRI. చికిత్స తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళు: స్వీయ-పరిష్కార  
నిరంతర మరియు తగ్గని ఎక్కిళ్ళు: అంతర్లీన రుగ్మత చికిత్స డయాఫ్రాగమ్‌ను  
శాంతపరచడానికి మందులు ఇన్వాసివ్ విధానాలు సాధారణ వైద్యులను సంప్రదించడానికి  
నిపుణులు ఓటోలారిన్జాలజిస్టులు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులు న్యూరాలజిస్టులు  
పల్మోనాలజిస్ట్‌లు ఎక్కిళ్ళు యొక్క లక్షణాలు  
  
ఎక్కిళ్ళు యొక్క ఏకైక లక్షణం మీ ఛాతీ, పొత్తికడుపు లేదా గొంతులో కొంచెం  
బిగుతుగా అనిపించడం, ఇది ఎక్కిళ్ళ శబ్దాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు  
రిఫ్లెక్స్ డయాఫ్రాగమ్ యొక్క సమకాలీకరించబడిన చర్యను కలిగి ఉంటుంది: ఇది  
ఊపిరితిత్తుల క్రింద ఉన్న ఒక పెద్ద కండరం, ఇది ఉదరం నుండి ఛాతీని వేరు  
చేస్తుంది. ఇది శ్వాసక్రియలో సహాయం చేయడానికి లయబద్ధంగా మరియు నిరంతరంగా  
కుదించబడుతుంది. విండ్‌పైప్‌ను తెరిచి మూసివేసే కండరాలు డయాఫ్రాగమ్‌పై  
పనిచేసే నరాలు ఈ చక్రంలో ఏదైనా నాడులు ప్రేరేపించబడితే, ఏ కారణం చేతనైనా  
డయాఫ్రాగమ్ అసంకల్పితంగా కుదించబడి, ఊపిరితిత్తులలోకి గాలిని లాగడానికి  
అనుమతిస్తుంది. ఫలితంగా, ఎపిగ్లోటిస్ (వాయునాళం పైభాగం) మూసుకుపోతుంది,  
దీని ఫలితంగా విలక్షణమైన దగ్గు లాంటి 'హిక్' ఎక్కిళ్ళు వినిపిస్తాయి.  
ఎక్కిళ్ళు రకాలు  
  
వ్యవధి ఆధారంగా ఎక్కిళ్ళు ఇలా వర్గీకరించవచ్చు:  
  
ఎక్కిళ్ళు  
  
తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళు యొక్క సాధారణ కారణాలు: అతి త్వరగా తినడం లేదా అతిగా  
తినడం చాలా వేడి లేదా అతి చల్లని ఆహారాలు తినడం స్పైసీ ఫుడ్ తాగడం ఆల్కహాల్  
మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు చూయింగ్ గమ్‌తో గాలిని మింగడం లేదా మిఠాయిని  
పీల్చడం అజీర్ణం చెడు వాసన విషపూరిత పొగలు పీల్చడం సిగరెట్ తాగడం మెడను  
అతిగా సాగదీయడం. ఉష్ణోగ్రత మార్పులు నాడీ లేదా ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది  
  
నిరంతర మరియు తగ్గని ఎక్కిళ్లకు కారణాలు: 1. నరాల దెబ్బతినడం లేదా చికాకు  
కలిగించే పరిస్థితులు, గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (GERD),  
గొంతు నొప్పి, గాయిటర్, కణితి లేదా తిత్తితో సహా డయాఫ్రాగమ్‌ను నియంత్రించే  
నరాలకు నష్టం లేదా చికాకు కలిగించవచ్చు. 2. మందులు కొన్ని మందులు  
ఎక్కిళ్లకు కారణమవుతాయి, ఉదాహరణకు- అజిత్రోమైసిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్  
సైకియాట్రిక్ మందులు అరిపిప్రజోల్ వంటి మత్తు మందులు ప్రొపోఫోల్  
స్టెరాయిడ్స్ వంటి కొన్ని మూర్ఛ మందులు  
  
3. ఇన్‌స్ట్రుమెంటేషన్ సాధనాలను ఉపయోగించడం అవసరమయ్యే కొన్ని విధానాలు  
 డయాఫ్రాగమ్‌ను నియంత్రించే నరాలను యాంత్రికంగా చికాకుపరుస్తాయి మరియు  
 ఎక్కిళ్ళను ప్రేరేపిస్తాయి. ఉదా. ఉదర లేదా ఛాతీ శస్త్రచికిత్స.  
4. ఇతర వైద్య పరిస్థితులు ఎక్కిళ్ళు యొక్క తరచుగా లేదా దీర్ఘకాలిక దాడులను  
 ప్రేరేపించే కొన్ని పరిస్థితులు:  
  
ఓసోఫాగిటిస్ (ఆహార గొట్టం యొక్క వాపు) అతి చురుకైన థైరాయిడ్ గ్రంధి  
ప్లూరిసి (ఊపిరితిత్తుల చుట్టూ ఉన్న పొర యొక్క వాపు) న్యుమోనియా  
(ఊపిరితిత్తుల వాపు) క్షయ ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) పెరికార్డిటిస్ (గుండె చుట్టూ  
ఉన్న కణజాలం యొక్క వాపు) డయాబెటీస్ మలేరియా హెర్నియా యురేమియా హెర్నియా  
రక్తంలో వ్యర్థ పదార్థాల స్థాయిలు) హైపోకాల్సెమియా (కాల్షియం లోపం)  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వైఫల్యం మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ స్ట్రోక్ క్యాన్సర్  
  
శిశువులలో ఎక్కిళ్ళు రావడానికి కారణాలు  
  
12 నెలల లోపు పిల్లలకు ఎక్కిళ్ళు రావడం ప్రబలంగా ఉంటుంది. నవజాత శిశువులు  
మరియు శిశువులు తినే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎక్కువ తరచుగా ఎక్కిళ్ళు  
అనుభవించవచ్చు, ఎందుకంటే వారు చాలా త్వరగా ఆహారాన్ని మింగవచ్చు లేదా అతిగా  
తినిపించవచ్చు.  
  
ఇది కడుపు విస్తరణకు దారి తీస్తుంది మరియు కడుపు విడదీసినప్పుడు, అది  
డయాఫ్రాగమ్‌కు వ్యతిరేకంగా నెట్టివేయబడుతుంది, ఇది సంకోచం మరియు ఎక్కిళ్ళకు  
కారణమవుతుంది.  
  
ఎక్కిళ్ళు ఒక శిశువు నిండుగా ఉన్నందుకు సంకేతం కావచ్చు. అందువల్ల,  
శిశువైద్యులు సాధారణంగా బర్పింగ్ బ్రేక్‌లతో చిన్న ఫీడ్‌లను సిఫార్సు  
చేస్తారు.  
  
మీ శిశువు సాధారణంగా 5 నుండి 10 నిమిషాలలో ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతుంది, కానీ మీ  
శిశువు ఎక్కిళ్ళు రెండు గంటల్లో ఆగకపోతే, మీరు మీ వైద్యుడిని చూడాలి.  
గమనిక: సాధారణంగా, ఎక్కిళ్ళు ఆరోగ్యకరమైన పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి  
సంకేతం. నీకు తెలుసా ? పిల్లలు పుట్టకముందే తరచుగా కడుపులో ఎక్కిళ్ళు  
వస్తాయి. చాలా సందర్భాలలో, పిండం ఎక్కిళ్ళు పూర్తిగా సాధారణమైనవి మరియు  
ఆందోళనకు కారణం కాదు. వారు సాధారణంగా శిశువు యొక్క శ్వాసకోశ మరియు నాడీ  
వ్యవస్థలు బాగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని సూచిస్తారు, అలాగే వారి  
ప్రతిచర్యలు. ఎక్కిళ్లకు ప్రమాద కారకాలు స్త్రీలతో పోలిస్తే పురుషులు  
దీర్ఘకాలిక ఎక్కిళ్ళు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు  
తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు సాధారణ అనస్థీషియా పొందిన రోగులు శస్త్రచికిత్స  
అనంతర, ముఖ్యంగా ఉదర శస్త్రచికిత్స లేదా ఛాతీ శస్త్రచికిత్స గర్భం మీకు  
తెలుసా? శ్వాసకోశ లక్షణాలకు మించి, ఆసుపత్రిలో చేరిన COVID-19 రోగులలో  
నిరంతర ఎక్కిళ్ళు అరుదైన లక్షణంగా నివేదించబడ్డాయి. COVID-19 గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. ఎక్కిళ్ళు నిర్ధారణ ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
ఎక్కిళ్ల నిర్ధారణలో నిర్దిష్ట పరీక్ష అవసరం లేదు, కానీ నిరంతర లేదా తగ్గని  
ఎక్కిళ్ల విషయంలో, ఏదైనా సంభావ్య అంతర్లీన అనారోగ్యాన్ని గుర్తించడం చాలా  
ముఖ్యం. 1. చరిత్ర ఎక్కిళ్ల పొడవు, ఉపయోగించిన ఏవైనా చికిత్సలు మరియు  
ఇటీవలి పరిస్థితి లేదా ఆపరేషన్‌కు వాటి సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్న ప్రస్తుత  
అనారోగ్యం యొక్క చరిత్రను వైద్యుడు అడగవచ్చు. తెలిసిన జీర్ణశయాంతర మరియు  
నాడీ సంబంధిత రుగ్మతల గురించిన సమాచారం మరియు ఆల్కహాల్ వినియోగానికి  
సంబంధించిన వివరాలను కూడా కలిగి ఉన్న డ్రగ్ హిస్టరీతో సహా మీ గత వైద్య  
చరిత్ర గురించి కూడా వారు అడగవచ్చు.  
  
2. శారీరక పరీక్ష శారీరక పరీక్ష సమయంలో, డాక్టర్ మీ- బ్యాలెన్స్ మరియు  
 సమన్వయాన్ని తనిఖీ చేయడానికి నాడీ సంబంధిత పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు-  
 కండరాల బలం మరియు టోన్ రిఫ్లెక్స్‌లు చూపు మరియు స్పర్శ భావం  
  
3. ప్రయోగశాల పరీక్ష తీవ్రమైన ఎక్కిళ్లకు నిర్దిష్ట మూల్యాంకనం అవసరం  
 లేనప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక ఎక్కిళ్ల నిర్ధారణకు క్రింది ప్రయోగశాల  
 పరీక్షలు సూచించబడవచ్చు: సీరం ఎలక్ట్రోలైట్స్ కాల్షియం పరీక్ష రక్త  
 యూరియా నైట్రోజన్ (BUN) పరీక్ష క్రియేటినిన్ పరీక్ష లిపేస్ కాలేయ  
 పనితీరు పరీక్షలు  
  
4. ఇమేజింగ్ పద్ధతులు ఛాతీ లోపల అసాధారణతలు, నాడీ సంబంధిత మార్పులు లేదా  
 ఎక్కిళ్ళు కలిగించే గాయాలను గుర్తించడానికి ఈ పరీక్షలు సహాయపడవచ్చు.  
 ECG (ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్) ఛాతీ రేడియోగ్రాఫ్ కంప్యూటరైజ్డ్  
 టోమోగ్రఫీ (CT) మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) నిపుణులు  
 సందర్శించాలి  
  
ఎక్కిళ్ళలో ఎక్కువ భాగం స్వీయ-పరిమితం మరియు త్వరగా పాస్ అవుతాయి.  
అయినప్పటికీ, అవి 2 రోజుల తర్వాత కూడా కొనసాగితే, అది అంతర్లీన పరిస్థితి  
కారణంగా కావచ్చు. ఎక్కిళ్లను నిర్ధారించడం మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే  
వైద్యులు:  
  
సాధారణ వైద్యులు ఓటోలారిన్జాలజిస్ట్స్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్స్  
న్యూరాలజిస్ట్స్ పల్మోనాలజిస్ట్స్  
  
ఒటోరినోలారిన్జాలజిస్ట్ తల మరియు మెడ యొక్క పరిస్థితుల నిర్వహణకు  
శస్త్రచికిత్సా వైద్యుడు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జీర్ణశయాంతర ప్రేగు  
రుగ్మతల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. మెదడు,  
వెన్నుపాము మరియు నరాలను ప్రభావితం చేసే రుగ్మతల చికిత్సలో న్యూరాలజిస్ట్  
ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు. పల్మోనాలజిస్ట్ అంటే ఊపిరితిత్తుల రుగ్మతలకు  
చికిత్స చేసే వైద్యుడు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి?  
  
ఎక్కిళ్ళు 48 గంటల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, తరచుగా తిరిగి వస్తుంటే లేదా మీ  
జీవితంలో జోక్యం చేసుకుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు ఎక్కిళ్లతో పాటు  
క్రింది లక్షణాలను అనుభవిస్తే వెంటనే వారిని సంప్రదించండి: తలనొప్పి మొత్తం  
మీద తిమ్మిరిని సమతుల్యం చేయడంలో సమస్యలు మీరు అలాంటి సమస్యను  
ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, వెంటనే నిపుణులను సంప్రదించండి. సంప్రదింపులను బుక్  
చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
ఎక్కిళ్ళు నివారణ ఎక్కిళ్ళు చాలా సాధారణం మరియు సాధారణంగా వాటంతట అవే  
పరిష్కారమవుతాయి. మీ అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు చేయడం ద్వారా ఎక్కిళ్లను  
నివారించడానికి ఈ చిట్కాలను ప్రయత్నించండి:  
  
చేయవలసినవి: చిన్న భోజనం తినడం ఒక చల్లని నీటి స్నానం ఒత్తిడి మరియు  
ఆందోళనను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పుల నుండి  
స్వీయ-రక్షణ  
  
చేయకూడనివి: అతి వేగంగా తినడం స్పైసీ ఫుడ్ తీసుకోవడం ఆల్కహాలిక్, ఫిజీ లేదా  
కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్ తాగడం ఏదైనా వేడి వేడిగా ఉన్న వెంటనే చాలా చల్లగా  
ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం చూయింగ్ గమ్ ధూమపానం మీ మెడను ఎక్కువగా సాగదీయడం.  
ఎక్కిళ్ళు గురించి క్లుప్తంగా చదవండి. ఎక్కిళ్ళు చికిత్స ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి  
  
మీ ఎక్కిళ్ళు వైద్య పరిస్థితి లేదా మీరు తీసుకుంటున్న మందుల వల్ల  
సంభవించాయో లేదో డాక్టర్ తెలుసుకోవాలనుకుంటారు. అంతర్లీన సమస్య చికిత్స  
చేయబడితే లేదా మీరు మందులను మార్చినట్లయితే, ఎక్కిళ్ళు దూరంగా ఉండాలి.  
అంతర్లీన కారణం ఔషధ చికిత్సను నిర్ణయిస్తుంది, ఇందులో ఇవి ఉండవచ్చు:  
నిర్దిష్ట కారణాల ఆధారంగా మందులు:  
  
1. నాసికా లక్షణాల కోసం: నెబ్యులైజ్డ్ 0.9% సెలైన్ (5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ  
 2 mls)  
  
2. గ్యాస్ట్రిక్ చికాకును తగ్గించడానికి: ప్రోటాన్ పంప్ ఇన్హిబిటర్లను  
 ఇవ్వవచ్చు. అవి: ఒమెప్రజోల్ పాంటోప్రజోల్ లాన్సోప్రజోల్  
  
3. గ్యాస్ట్రిక్ డిస్టెన్షన్ (విస్తరణ) తగ్గించడానికి: మందులు:  
 మెటోక్లోప్రమైడ్ డోంపెరిడోన్ ఇటోప్రైడ్  
  
4. యాంటీఫ్లాటులెంట్: ఈ మందులు అధిక పేగు వాయువును చికిత్స చేయడానికి లేదా  
 నిరోధించడానికి ఉపయోగిస్తారు. వాటిలో- సిమెథికాన్ పిప్పరమింట్ వాటర్  
 కార్మినేటివ్ ఏజెంట్  
  
తగ్గని ఎక్కిళ్ళు కోసం మందులు  
  
1. డోపమైన్ విరోధులు: ఈ మందులు డయాఫ్రాగమ్ కండరాన్ని లేదా దాని నరాల  
 సరఫరాను సడలించగలవు మరియు నిరంతర ఎక్కిళ్లను ఆపవచ్చు. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
హలోపెరిడోల్ ఒలాన్జాపైన్ క్లోర్‌ప్రోమాజైన్ మిథైల్ఫెనిడేట్  
  
2. GABA అగోనిస్ట్: బాక్లోఫెన్ అనేది కండరాలను విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి  
 సహాయపడే ఔషధం.  
  
గమనిక: వృద్ధులు మరియు కిడ్నీ పనిచేయని రోగులలో జాగ్రత్త వహించాలి.  
  
3. స్థానిక మత్తుమందు: తక్కువ మోతాదులో లిగ్నోకైన్ ఇన్ఫ్యూషన్ లేదా  
 నెబ్యులైజేషన్ ఎక్కిళ్లను ఆపడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
4. యాంటీపిలెప్టిక్: ఇవి డయాఫ్రాగమ్‌కు నరాల సరఫరాను సడలించడం మరియు  
 ఎక్కిళ్ళ నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. అత్యంత సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే మందులు:  
  
గబాపెంటిన్ సోడియం వాల్‌ప్రోయేట్  
  
5. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్: నిఫెడిపైన్ వంటి ఈ బ్లాకర్లు ఎక్కిళ్లను  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
ఇన్వాసివ్ విధానాలు  
  
ఎక్కిళ్ళ యొక్క విపరీతమైన సందర్భాల్లో మాత్రమే మరిన్ని ఇన్వాసివ్ ఎంపికలు  
ప్రయత్నించవచ్చు. వీటిలో కిందివి ఉన్నాయి: నాసోగ్యాస్ట్రిక్ ఇంట్యూబేషన్:  
ముక్కు ద్వారా కడుపులోకి ట్యూబ్‌ను చొప్పించడం. ఫ్రెనిక్ నరాల బ్లాక్:  
డయాఫ్రాగమ్‌ను సరఫరా చేసే ఫ్రెనిక్ నరాల మత్తు మందులను ఉపయోగించి  
నిరోధించవచ్చు. డయాఫ్రాగ్మాటిక్ పేస్‌మేకర్: ఇది బ్యాటరీతో నడిచే పరికరం,  
దీనిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా అమర్చవచ్చు. ఇది డయాఫ్రాగమ్‌కు (ఫ్రెనిక్ నాడి  
లేదా వాగస్ నాడి) సరఫరా చేసే నరాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు లేదా వేగవంతం  
చేయడానికి మరియు శ్వాసను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. నీకు తెలుసా? ఒక  
అధ్యయనం ప్రకారం, మల మసాజ్ తగ్గని ఎక్కిళ్ళ నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా  
సహాయపడుతుంది. పురీషనాళంలోకి వేలును చొప్పించి, శుభ్రమైన చేతి తొడుగులు  
మరియు తగినంత లూబ్రికెంట్ ఉపయోగించి మసాజ్ చేయడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు.  
అయితే, దీన్ని ప్రయత్నించే ముందు మీ డాక్టర్ సమ్మతి తీసుకోవాలి. ఎక్కిళ్ళు  
కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఎక్కిళ్ళు సాధారణంగా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి. అయినప్పటికీ, ఎక్కిళ్ళు  
ఆగకపోతే, సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చాలా అధ్యయనాలు ఈ  
ఎక్కిళ్ళు నివారణల ప్రభావాన్ని అంచనా వేయలేదు. అయినప్పటికీ, వారు వృత్తాంత  
సాక్ష్యాలతో మద్దతు ఇస్తున్నారు. అదనంగా, కొన్ని సాధారణ నివారణలు మీ  
డయాఫ్రాగమ్‌కు అనుసంధానించబడిన మీ వాగస్ లేదా ఫ్రెనిక్ నరాలను  
ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
భంగిమ మరియు శ్వాస చిట్కాలు: మీ మోకాళ్లను ఛాతీ పైకి లాగి, ముందుకు వంగి మీ  
శ్వాసను చాలా సెకన్లు లేదా ఎక్కువసేపు పట్టుకోండి మూసి మూసిన నోరు మరియు  
ముక్కుకు వ్యతిరేకంగా ఊపిరి పీల్చుకోండి (మీ తలపై పెట్టవద్దు)  
  
ప్రెజర్ పాయింట్ల చిట్కాలు: నాలుకపై గట్టిగా లాగండి మీ డయాఫ్రాగమ్‌పై  
ఒత్తిడి ఉంచండి (డయాఫ్రాగమ్ మీ పొత్తికడుపును మీ ఊపిరితిత్తుల నుండి వేరు  
చేస్తుంది) నీటిని మింగేటప్పుడు మీ ముక్కును మూసుకోండి. మీ మరొక చేతి యొక్క  
అరచేతిపై ఒత్తిడిని వర్తింపచేయడానికి మీ బొటనవేలు ఉపయోగించండి. మీ మెడకు  
రెండు వైపులా మీ కరోటిడ్ ధమనిపై సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి.  
  
ఆహార చిట్కాలు: ఒక టీస్పూన్ పంచదార మింగండి నెమ్మదిగా ఒక గ్లాసు  
గోరువెచ్చని నీటిని ఊపిరి ఆపకుండా త్రాగండి. ఐస్-చల్లటి నీటిని సిప్ చేయండి  
లేదా ఐస్ వాటర్‌తో పుక్కిలించండి. నిమ్మకాయ లేదా రుచి వెనిగర్ మీద కాటు  
వేయండి.  
  
ఇతర చిట్కాలు: ఆకర్షణీయమైన వాటితో మీ దృష్టి మరల్చండి. మీ మెడ వెనుక భాగంలో  
నొక్కడం లేదా రుద్దడం.  
  
గృహ- శిశువులలో ఎక్కిళ్ళు కోసం సంరక్షణ చిట్కాలు: పసిపిల్లలు లేదా శిశువు  
ఎక్కిళ్ళలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఫీడింగ్ చిట్కాలు: మీరు  
ఒక రొమ్ము నుండి మరొక రొమ్ముకు మారినప్పుడు లేదా తినిపించిన తర్వాత మీ  
బిడ్డ బర్ప్ చేయడాన్ని ప్రోత్సహించండి. ప్రతి దాణా తర్వాత, శిశువును 20  
నుండి 30 నిమిషాల వరకు నిటారుగా ఉంచండి. ఫీడింగ్ పునఃప్రారంభించడం  
కొన్నిసార్లు ఎక్కిళ్లను ఆపవచ్చు. మీ బిడ్డకు బాటిల్ తినిపిస్తే, బిడ్డ  
మింగిన గాలిని పరిమితం చేయడానికి ఆహారం ఇస్తున్నప్పుడు బాటిల్‌ను చిట్కా  
చేయండి. మీరు యాంటీ కోలిక్ బాటిళ్లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు, ఇది తినే సమయంలో  
గాలిని అనుమతించదు.  
  
మా విస్తృతమైన యాంటీ కోలిక్ ఫీడింగ్ బాటిళ్లను అన్వేషించండి. షాపింగ్  
చేయడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
ఇతర సాధారణ చిట్కాలు:  
  
శిశువుకు చల్లని నీరు ఇవ్వవచ్చు. సోపు, చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటుతో కూడిన  
టీలను మీ శిశువు నోటిలోకి డ్రాపర్ ఉపయోగించి ప్రవేశపెట్టవచ్చు. ఇది  
ఎక్కిళ్లకు కారణమయ్యే కండరాల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది. శిశువు  
వీపును రుద్దడం. శిశువు యొక్క కడుపు పైభాగానికి తేలికపాటి క్రిందికి  
ఒత్తిడిని వర్తింపజేయడం. చక్కిలిగింతలు మీ పసిపిల్లల ఎక్కిళ్ళ నుండి వారి  
దృష్టిని మరల్చవచ్చు.  
  
ఈ చిట్కాలను ప్రారంభించే ముందు పిల్లల శిశువైద్యుని సమ్మతిని పొందడం  
ఎల్లప్పుడూ మంచిది.  
  
ఏమి చేయకూడదు: శిశువును ఎప్పుడూ భయపెట్టవద్దు లేదా భయపెట్టవద్దు. శిశువు  
యొక్క శ్వాసను ఎప్పుడూ పట్టుకోవద్దు.  
  
ఎక్కిళ్ళు యొక్క సమస్యలు  
  
తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళు, నిరంతర మరియు తగ్గని ఎక్కిళ్ళు యొక్క తరచుగా  
ఎపిసోడ్‌లు జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు శారీరక  
నొప్పి, అవమానం లేదా మానసిక క్షోభకు కారణమవుతాయి. కింది సమస్యలు వాటితో  
సంబంధం కలిగి ఉంటాయి: నిర్జలీకరణ పోషకాహార లోపం అలసట నిద్రలేమి (నిద్ర  
లేకపోవడం) బరువు నష్టం ఆందోళన మరియు నిరాశ ఇటీవలి పొత్తికడుపు  
శస్త్రచికిత్స తర్వాత మచ్చ (గాయం) నయం చేయడం ఆలస్యం. ఇది గాయం సమస్యల  
సంభావ్యతను పెంచుతుంది. బలమైన ఎక్కిళ్ళు కూడా కారణమవుతాయి: తగ్గిన హృదయ  
స్పందన రక్తపోటు తగ్గడం ఊపిరితిత్తులు మరియు ఛాతీ గోడ మధ్య ఖాళీలో గాలి  
లేదా వాయువు కారణంగా ఊపిరితిత్తుల పతనం ఎక్కిళ్ళు కోసం ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్‌ను నిరంతర మరియు తగ్గని ఎక్కిళ్లకు ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సా ఎంపికగా అన్వేషించవచ్చు. ఇది ఎక్కిళ్ళకు కారణమైన నరాలను  
ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
సాంప్రదాయిక చికిత్సలు పని చేయనప్పటికీ, ఆక్యుపంక్చర్ నిరంతర ఎక్కిళ్లను  
సమర్థవంతంగా చికిత్స చేస్తుందని కొన్ని కేస్ స్టడీస్ చూపిస్తున్నాయి.  
ఎక్కిళ్లను పరిష్కరించడంలో ఆక్యుపంక్చర్ యొక్క భద్రత మరియు ప్రభావాన్ని  
అంచనా వేయడానికి తగినంత సాక్ష్యం లేనప్పటికీ, కొంతమంది వ్యక్తులు ఈ  
చికిత్సతో వారి దీర్ఘకాలిక ఎక్కిళ్ళను ఆపగలిగారు, కాబట్టి ఇది ఒక షాట్  
విలువైనదే కావచ్చు.  
  
మసాజ్ దీర్ఘకాలిక ఎక్కిళ్లను నిర్వహించడానికి కరోటిడ్ సైనస్ మసాజ్  
సూచించబడవచ్చు. ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మెడలోని ప్రధాన కరోటిడ్ ధమనిని  
రుద్దడం ఇందులో ఉంటుంది.  
  
ఎక్కిళ్లతో జీవించడం  
  
ఎక్కిళ్ళు సాధారణంగా హానిచేయనివి మరియు కొన్ని నిమిషాల్లో వాటినే  
పరిష్కరించుకుంటాయి. వాటిని నిర్వహించడానికి సింపుల్ హోం రెమెడీస్ కూడా  
ఉపయోగపడతాయి. అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక లేదా సుదీర్ఘమైన ఎక్కిళ్ళు చాలా  
ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి, బాధించేవి మరియు రోజువారీ దినచర్యలకు అంతరాయం  
కలిగిస్తాయి. వారు నిద్రను కష్టతరం చేయవచ్చు లేదా అర్ధరాత్రి మిమ్మల్ని  
మేల్కొల్పవచ్చు. పరిస్థితి చాలా కాలం పాటు కొనసాగితే, నిద్ర లేకపోవడం వల్ల  
రోజంతా శక్తిని కోల్పోవచ్చు, ఇది అలసటకు దారితీస్తుంది. ఈ కారకాలన్నీ ఒక  
వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. పరిస్థితిని  
ఎదుర్కోవటానికి, పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా చిన్న  
మొత్తంలో తినడం మరియు త్రాగడం మరియు సంభావ్య సమస్యల గురించి తెలుసుకోవడం  
చాలా అవసరం. సూచించిన మందులను సమయానికి తీసుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు బిజీగా  
మరియు పరధ్యానంగా ఉంచండి. అభిరుచిని అభివృద్ధి చేయండి. అదే సవాళ్లను  
ఎదుర్కొంటున్న మద్దతు సమూహాలలో చేరండి. ఎక్కిళ్ళు మరియు దీర్ఘకాలిక  
ఎక్కిళ్ళతో సంబంధం ఉన్న సమస్యలు పునరావృతం కాకుండా ఉండటానికి చికిత్స అంతటా  
మీ వైద్యునితో క్రమం తప్పకుండా సంబంధాన్ని కొనసాగించండి. నీకు తెలుసా? ఒక  
ఆసక్తికరమైన కేసు నివేదిక 40 ఏళ్ల వ్యక్తి యొక్క 4 రోజుల నిరంతర ఎక్కిళ్ళు  
లైంగిక సంపర్కం తర్వాత వెంటనే ఆగిపోయిందని సూచించింది. ప్రముఖులు జెన్నిఫర్  
లారెన్స్‌ను ప్రభావితం చేశారు నటి జెన్నిఫర్ లారెన్స్ ఒకసారి తన విచిత్రమైన  
ఎక్కిళ్ళ నివారణను పంచుకున్నారు. ఆమె చెప్పింది, "నాకు ఎక్కిళ్ళు  
వదిలించుకోవడానికి ఎప్పుడూ పని చేసే ఏకైక విషయం ఏమిటంటే, నేను నీరు త్రాగి,  
నా చేతులను నా తలపై పైకి లేపడం మరియు వాటిని చాలా నెమ్మదిగా తగ్గించడం."  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నవజాత శిశువులలో ఎక్కిళ్ళు సాధారణమా? ఒత్తిడి వల్ల  
ఎక్కిళ్లు వస్తాయా? నా శ్వాసను పట్టుకోవడం వల్ల ఎక్కిళ్ళు నయం అవుతుందా?  
తేనె ఎక్కిళ్లను ఆపగలదా? ఎక్కిళ్ళు ఎంతకాలం ఉంటాయి? ప్రస్తావనలు Giannos P,  
Katsikas Triantafyllidis K, Geropoulos G, Kechagias KS. SARS-COV-2  
ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క విలక్షణమైన ప్రదర్శనగా నిరంతర ఎక్కిళ్ళు: కేసు నివేదికల  
యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష [ఇంటర్నెట్]. న్యూరాలజీలో సరిహద్దులు. US నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. న్యూరోక్రిటికల్  
కేర్‌లో ఎక్కిళ్ళు - e-jnc.org [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec14].  
గాట్‌ఫ్రైడ్ J. ఎక్కిళ్ళు - జీర్ణశయాంతర రుగ్మతలు [ఇంటర్నెట్]. MSD  
మాన్యువల్ ప్రొఫెషనల్ ఎడిషన్. MSD మాన్యువల్లు; 2022 [ఉదహరించబడింది  
2022Dec14]. హారిస్ J, స్మిత్ T, ప్రీస్ J. రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగిలో  
హెర్పెటిక్ ఎసోఫాగిటిస్ కారణంగా తగ్గని ఎక్కిళ్ళు. IDకేసులు. 2016 ఫిబ్రవరి  
24;4:34-7. doi: 10.1016/j.idcr.2016.01.001. (PDF) ఎక్కిళ్ళు: రహస్యం,  
స్వభావం మరియు చికిత్స - పరిశోధనా ద్వారం [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది  
2022Dec14]. ఎక్కిళ్ళు, దీర్ఘకాలిక [ఇంటర్నెట్]. NORD (నేషనల్ ఆర్గనైజేషన్  
ఫర్ రేర్ డిజార్డర్స్). [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. వైరా AJ, సుల్లివన్ SA.  
దీర్ఘకాల ఎక్కిళ్లకు నివారణలు [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్.  
2001 [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. న్యూరోక్రిటికల్ కేర్‌లో ఎక్కిళ్ళు -  
e-jnc.org [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. NHS ఎంపికలు. NHS;  
[ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. చాంగ్ FY, లు CL. ఎక్కిళ్ళు: మిస్టరీ, స్వభావం  
మరియు చికిత్స [ఇంటర్నెట్]. న్యూరోగ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ మరియు చలనశీలత  
జర్నల్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2012 [ఉదహరించబడింది 2022Dec14].  
NCBI బుక్షెల్ఫ్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. ఎక్కిళ్ళు:  
మిస్టరీ, స్వభావం మరియు చికిత్స [ఇంటర్నెట్]. జర్నల్ ఆఫ్  
న్యూరోగాస్ట్రోఎంటరాలజీ అండ్ మోటిలిటీ. కొరియన్ సొసైటీ ఆఫ్  
న్యూరోగాస్ట్రోఎంటరాలజీ మరియు మోటిలిటీ; 2012 [ఉదహరించబడింది 2022Dec14].  
ఎక్కిళ్ళు NCG మార్గదర్శకాలు - టాటా మెమోరియల్ సెంటర్ [ఇంటర్నెట్].  
[ఉదహరించబడింది 2022Dec14]. పెలెగ్ ఆర్, పెలెగ్ ఎ. కేసు నివేదిక:  
అసంపూర్తిగా ఉన్న ఎక్కిళ్లకు [ఇంటర్నెట్] సంభావ్య చికిత్సగా లైంగిక  
సంపర్కం. కెనడియన్ కుటుంబ వైద్యుడు మెడెసిన్ డి ఫ్యామిల్లె కెనడియన్. US  
నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2000 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి23]. A; OMBHO.  
డిజిటల్ మల మసాజ్ [ఇంటర్నెట్]తో తగ్గని ఎక్కిళ్ళను తొలగించడం. ఇంటర్నల్  
మెడిసిన్ జర్నల్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; [ఉదహరించబడింది  
2023జనవరి23].  
  
==================================================  
  
హిర్సుటిజంను అధిక జుట్టు, పైలోసిటీ మరియు వెంట్రుకలు అని కూడా అంటారు. ఈ  
పరిస్థితి హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల సంభవిస్తుంది, ఇక్కడ ఆండ్రోజెన్ల  
స్థాయిలు (టెస్టోస్టెరాన్ వంటి మగ సెక్స్ హార్మోన్లు) ఉత్పత్తి అవుతాయి.  
  
హిర్సూట్ స్త్రీలు సాధారణంగా ముఖం, పై పెదవి, గడ్డం, పై వీపు, భుజాలు,  
స్టెర్నమ్ మరియు పొత్తికడుపు పైభాగంలో వెంట్రుకల పెరుగుదలను కలిగి ఉంటారు.  
హిర్సుటిజం చికిత్స కోసం లోతైన క్లినికల్ మూల్యాంకనం మరియు పరిశోధన అవసరం.  
చికిత్స ప్రారంభించే ముందు, సరైన ఆహారం మరియు వ్యాయామం మహిళలందరికీ  
సూచించబడతాయి. ఊబకాయం ఉన్న మహిళలకు, బరువు తగ్గించే చికిత్స సిఫార్సు  
చేయబడింది, ఊబకాయం పెరిగిన ఉచిత టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలతో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది, ఇది హిర్సుటిజంకు దోహదం చేస్తుంది.  
  
చాలా మంది మహిళలు క్లినిక్‌కి నివేదించే ముందు ప్లాకింగ్, షేవింగ్ మరియు  
వాక్సింగ్ వంటి వివిధ ఎపిలేషన్ పద్ధతుల ద్వారా జుట్టు తొలగింపును  
ఆశ్రయిస్తారు. సరళమైనది మరియు చౌకైనది అయినప్పటికీ, ఈ పద్ధతులు  
తాత్కాలికమైనవి మరియు శారీరక అసౌకర్యం, మచ్చలు, ఫోలిక్యులిటిస్, చికాకు  
కలిగించే చర్మశోథ లేదా రంగు మారడం వంటి వాటి స్వంత దుష్ప్రభావాలను కలిగి  
ఉంటాయి. లేజర్‌లతో పాటు నోటి గర్భనిరోధకాలు మరియు యాంటీఆండ్రోజెన్‌లు వంటి  
మందులు హిర్సుటిజం చికిత్సలో ప్రధానమైనవి. సాధారణంగా అన్ని వయసుల స్త్రీలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగ ప్రభావిత స్త్రీల శరీర భాగాలు(లు) ముఖం ఛాతీ  
వెనుక అనుకరించే పరిస్థితులు పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా  
అడ్రినల్ ట్యూమర్ పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ అండాశయ కణితి  
హైపర్‌ట్రికోసిస్ కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ థైరాయిడ్ గ్రంధిపరీక్ష రక్తహీనత  
పరీక్ష , డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరోన్ సల్ఫేట్ (DHEAS) & 17 హైడ్రాక్సీ  
ప్రొజెస్టెరాన్ మూత్ర పరీక్ష: సీరం థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్  
(TSH), ప్రోలాక్టిన్ & LH/FSH (ఫోలిక్యులర్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ నుండి  
లూటినైజింగ్ హార్మోన్) ఇమేజింగ్ పరీక్షలు: పెల్విక్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ  
(కన్ట్రాసోనోగ్రఫీ) (OCP) ఆండ్రోజెన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్: స్పిరోనోలక్టోన్  
(SPA) & సైప్రోటెరోన్ అసిటేట్ (CA) 5-ఆల్ఫా-రిడక్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (5-RA  
ఇన్హిబిటర్స్): ఫినాస్టరైడ్ అడ్రినల్ సప్రెషన్: గ్లూకోకార్టికాయిడ్స్  
(డెక్సామెథాసోన్) నిపుణులు ఎండోక్రినామాలజిస్ట్‌లు రోగనిర్ధారణ  
శాస్త్రవేత్తలు  
  
హిర్సుటిజం అనేది స్త్రీలలో సాధారణంగా వెంట్రుకలు లేని శరీర భాగాలపై దృఢమైన  
లేదా ముదురు శరీర వెంట్రుకలు కనిపించే పరిస్థితి. ఈ ప్రాంతాల్లో ముఖం,  
ఛాతీ, పొత్తి కడుపు, లోపలి తొడలు మరియు వీపు ఉన్నాయి. హిర్సుటిజం అధిక  
స్థాయిలో ఆండ్రోజెన్ లేదా మగ సెక్స్ హార్మోన్ల వల్ల వస్తుంది. ఇది అనేక ఇతర  
లక్షణాలతో కూడి ఉంటుంది:  
  
రొమ్ము పరిమాణం తగ్గడం విస్తరించిన అండాశయాలు విస్తరించిన భుజం కండరాలు  
మొటిమలు జిడ్డుగల చర్మం విస్తరించిన స్త్రీగుహ్యాంకురము సక్రమంగా లేని  
కాలాలు స్వరం లోతుగా మారడం హిర్సుటిజం కారణాలు  
  
ఆండ్రోజెన్‌ల స్థాయిలు (టెస్టోస్టెరాన్ వంటి మగ సెక్స్ హార్మోన్లు) పెరగడం  
లేదా ఆండ్రోజెన్‌లకు హెయిర్ ఫోలికల్స్ యొక్క అతి సున్నితత్వం  
హిర్సూటిజానికి కారణం కావచ్చు. హిర్సూటిజమ్‌కు కారణమయ్యే పరిస్థితులు:  
పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిజార్డర్ (PCOS) ఇది ఆండ్రోజెన్‌ల అధిక ఉత్పత్తికి  
కారణమయ్యే సాధారణ హార్మోన్ల పరిస్థితి. . ఈ రుగ్మత ఉన్న కొంతమంది స్త్రీలలో  
తిత్తులు ఉండవు, ఈ రుగ్మత లేని కొందరు స్త్రీలలో తిత్తులు ఏర్పడవచ్చు.  
హిర్సుటిజం కాకుండా, PCOS కూడా కారణం కావచ్చు:  
  
తలపై జుట్టు సన్నబడటం వంధ్యత్వం మొటిమల మూడ్ మార్పులు పెల్విక్ నొప్పి  
తలనొప్పి నిద్ర సమస్య బరువు పెరుగుట/ ఊబకాయం జన్యుపరమైన రుగ్మత పుట్టుకతో  
వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా వంటి అడ్రినల్ గ్రంధులను (మూత్రపిండాల పైన  
ఉన్న వాల్‌నట్-పరిమాణ అవయవాలు) ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన రుగ్మతల సమూహం  
హిర్సూటిజమ్‌కు కారణం కావచ్చు. అడ్రినల్ మరియు అండాశయ కణితి అడ్రినల్  
గ్రంథులు, పిట్యూటరీ గ్రంధులు మరియు అండాశయాల కణితులు కొన్నిసార్లు  
హిర్సుటిజంకు దారితీయవచ్చు. అండాశయ మరియు అడ్రినల్ కణితుల అరుదైన సమూహంలో  
స్త్రీ సెక్స్ హార్మోన్ స్థాయిలు తరచుగా సాధారణ స్థాయి కంటే తక్కువ లేదా  
అంతకంటే తక్కువగా అణచివేయబడతాయి, అయితే ప్రసరణలో ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలు  
సాధారణ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఎగువ పరిమితి కంటే రెండు రెట్లు ఎక్కువగా  
ఉంటాయి. ఇడియోపతిక్ హిర్సుటిజం సాధారణ ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలతో కూడిన  
హిర్సుటిజంను ఇడియోపతిక్ హిర్సుటిజం అంటారు. ఇడియోపతిక్ హిర్సుటిజం  
ఆండ్రోజెన్‌లకు పెరిగిన సున్నితత్వం వల్ల కావచ్చు. ఒక విలక్షణ ఉదాహరణ  
కుటుంబ హిర్సుటిజం, దీని యొక్క విలక్షణమైన లక్షణం గరుకుగా ఉండే ముఖంపై  
వెంట్రుకలు క్రమంగా పెరగడం. కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ కుషింగ్ సిండ్రోమ్ అనేది  
కార్టిసాల్‌కు చాలా కాలం బహిర్గతం కావడానికి సంకేతం. కార్టిసాల్ ఒక  
స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ మరియు అధిక స్థాయి ఒత్తిడి మరియు తక్కువ రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ గాఢత విషయంలో దాని స్థాయి పెరుగుతుంది. విపరీతమైన జుట్టు  
పెరుగుదలతో పాటు, కొన్ని కనిపించే సంకేతాలు పెద్ద కడుపుని కలిగి ఉంటాయి,  
కానీ సన్నని చేతులు మరియు కాళ్ళు. ఇది అసాధారణ బలహీనమైన కండరాలు, బలహీనమైన  
ఎముకలు, పగుళ్లు మరియు సున్నితమైన చర్మానికి కూడా దారితీయవచ్చు.  
ఆండ్రోజెన్‌లకు పెరిగిన సున్నితత్వం హిర్సుటిజం ఉన్న ప్రీమెనోపౌసల్  
స్త్రీలలో నాలుగింట ఒక వంతు మందిలో సాధారణ ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలు ఉంటాయి.  
ఆండ్రోజెన్‌లకు పెరిగిన సున్నితత్వం కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. కొన్ని మందులు  
క్రింది మందులు అధిక జుట్టు పెరుగుదల లేదా హిర్సూటిజంకు దారి తీయవచ్చు:  
అనాబాలిక్ స్టెరాయిడ్స్ టెస్టోస్టెరాన్ గ్లూకోకార్టికాయిడ్స్ మినాక్సిడిల్  
సైక్లోస్పోరిన్ ఫెనిటోయిన్ డయాజోక్సైడ్ ప్రొజెస్టిన్-కలిగిన మందులు మీకు  
తెలుసా? పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) అనేది మహిళల్లో అత్యంత సాధారణ  
ఎండోక్రైన్ రుగ్మత, ఇది పునరుత్పత్తి సంవత్సరాల్లో 6-8% మంది మహిళలను  
ప్రభావితం చేస్తుంది. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు కారణమయ్యే మరియు  
అవాంఛిత రోమాలు పెరగడానికి దారితీసే హిర్సుటిజమ్‌కు PCOS ఒక కారణం.  
పిసిఒఎస్ కోసం ఇక్కడ కొన్ని ఇంటి నివారణలు ఉన్నాయి, ఇవి లక్షణాలను  
నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి మరియు చికిత్సలో సహాయపడతాయి.దాని గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ప్రమాద కారకాలు  
  
కుటుంబ చరిత్రతో సహా హిర్సుటిజం అభివృద్ధి చెందడానికి అనేక అంశాలు మీ  
సంభావ్యతను ప్రభావితం చేస్తాయి, పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా  
మరియు పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్‌తో సహా హిర్సుటిజమ్‌కు కారణమయ్యే అనేక  
పరిస్థితులు కుటుంబాలలో నడుస్తాయి. హిర్సుటిజం ఉన్న మహిళల్లో 50% వరకు  
కుటుంబ చరిత్రలో ఈ రుగ్మత ఉంది. ప్రాంతీయ భేదాలు మధ్యధరా, మధ్యప్రాచ్య  
మరియు దక్షిణాసియా పూర్వీకుల స్త్రీలు ఇతర స్త్రీల కంటే గుర్తించదగిన కారణం  
లేకుండానే ఎక్కువ శరీర వెంట్రుకలు కలిగి ఉంటారు. ఊబకాయం ఊబకాయం లేదా అధిక  
బరువు ఆండ్రోజెన్ ఉత్పత్తిలో పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది, ఇది హిర్సుటిజంకు  
దారితీస్తుంది. నీకు తెలుసా? ఊబకాయం పిసిఒఎస్ ఉన్న మహిళల్లో హిర్సుటిజం,  
వంధ్యత్వం మరియు గర్భధారణ సమస్యల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. బరువును ఎలా  
కాపాడుకోవాలో మరియు దానికి సంబంధించిన అనేక తీవ్రమైన సమస్యలను ఎలా  
ఎదుర్కోవాలో ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
హిర్సుటిజం నిర్ధారణ  
  
వైద్య చరిత్ర ఒక వైద్యుడు ఋతు చక్రంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వివరణాత్మక  
వైద్య చరిత్రను పరిశీలిస్తాడు. వివరణాత్మక చరిత్రలో హిరుసిట్‌సమ్ ప్రారంభ  
వయస్సు (యుక్తవయస్సు, మధ్య వయస్సు, రుతువిరతి), లక్షణాల ప్రారంభ రేటు  
(క్రమంగా లేదా ఆకస్మికంగా) మరియు ఏవైనా ఇతర సంకేతాలు లేదా లక్షణాలు  
(మొటిమలు, గొంతు లోతుగా మారడం, అరుదుగా ఋతుస్రావం, రొమ్ము కణజాలం  
కోల్పోవడం, భుజం నడికట్టు, దుర్వాసన లేని చెమట మొదలైన వాటిలాగా కండర  
ద్రవ్యరాశి పెరిగింది). డాక్టర్ బరువు పెరుగుట లేదా మధుమేహం యొక్క చరిత్ర  
గురించి మరియు ప్రారంభానికి ముందు డ్రగ్ హిస్టరీ తీసుకోవాలా అనే దాని  
గురించి కూడా ఆరా తీస్తారు. శారీరక పరీక్ష ఏదైనా అండాశయ ద్రవ్యరాశి కోసం  
ఉదరం యొక్క తాకిడితో సహా పూర్తి సాధారణ శారీరక పరీక్ష చేయబడుతుంది.  
  
ఆడవారిలో హిర్సుటిజంను అంచనా వేయడానికి, ఫెర్రిమాన్-గాల్వే స్కోర్ జుట్టు  
మొత్తం మరియు స్థానాన్ని కొలవడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. రోగి యొక్క  
హిర్సుటిజం స్వల్పంగా, మితమైనదిగా లేదా తీవ్రంగా పరిగణించబడుతుందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి స్కోర్ ఉపయోగించబడుతుంది. హిర్సుటిజం కోసం  
ఫెర్రిమాన్-గాల్వే స్కోరింగ్ సిస్టమ్ శరీరంలోని 9 ప్రాంతాల్లో జుట్టు  
పెరుగుదల (స్కోరు 0-4) స్థాయిని అంచనా వేస్తుంది. 8-15 స్కోరు తేలికపాటిది,  
స్కోరు >15 మితమైన/తీవ్రమైనది. చికిత్సకు ప్రతిస్పందనను నిర్ణయించడంలో ఈ  
స్కోర్ సహాయపడుతుంది. ల్యాబ్ పరీక్షలు టెస్టోస్టెరాన్: PCOS (పాలిసిస్టిక్  
ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్) మరియు CAH (కంజెనిటల్ అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా)  
విషయంలో సీరమ్ టెస్టోస్టెరాన్ సాధారణం లేదా ఎలివేట్ కావచ్చు, అయితే  
అడ్రినల్ లేదా అండాశయం యొక్క ప్రాణాంతక కణితి విషయంలో (> 200 ng/ml)  
గణనీయంగా పెరుగుతుంది. డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరాన్ సల్ఫేట్ (DHEAS): DHEA  
అంటే డీహైడ్రోపియాండ్రోస్టెరాన్. ఇది మూత్రపిండాల పైన ఉన్న అడ్రినల్  
గ్రంధులచే ఉత్పత్తి చేయబడిన హార్మోన్. పెరిగిన DHEAS (>700 μg/dl)  
ఎల్లప్పుడూ అడ్రినల్ కారణాన్ని, నిరపాయమైన లేదా ప్రాణాంతకతను సూచిస్తుంది.  
17 హైడ్రాక్సీ ప్రొజెస్టెరాన్: ఈ సీరం మార్కర్ పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్  
హైపర్‌ప్లాసియాకు ప్రత్యేకమైనది. కార్టిసాల్: కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్ సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలను కలిగి ఉన్నవారి కోసం కార్టిసాల్ కొలుస్తారు. శరీరం  
కార్టిసాల్ అనే హార్మోన్‌ను అధికంగా ఉత్పత్తి చేసినప్పుడు కుషింగ్  
సిండ్రోమ్ ఏర్పడుతుంది. సీరం థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH):  
సీరం TSH సాధారణంగా థైరాయిడ్ పనితీరు యొక్క మార్కర్‌గా పరిగణించబడుతుంది.  
థైరాయిడ్ గ్రంధి ద్వారా థైరాక్సిన్ (T4) మరియు ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3)  
సంశ్లేషణ మరియు స్రావానికి TSH బాధ్యత వహిస్తుంది. హైపోఫిసల్  
హైపోథైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గడం వల్ల ఏర్పడే  
పరిస్థితి) TSH స్థాయిలను పెంచడానికి కారణమయ్యే హిర్సుటిజంలో కోఫాక్టర్‌గా  
పనిచేస్తుంది. ప్రోలాక్టిన్: ప్రోలాక్టిన్ (PRL) పరీక్ష రక్తంలో  
ప్రోలాక్టిన్ స్థాయిని కొలుస్తుంది. ప్రోలాక్టిన్ అనేది పిట్యూటరీ గ్రంధిచే  
తయారు చేయబడిన హార్మోన్, ఇది మెదడు యొక్క బేస్ వద్ద ఉన్న చిన్న గ్రంథి.  
ప్రోలాక్టిన్ యొక్క అధిక స్థాయిలు అనేక యంత్రాంగాల ద్వారా హిర్సుటిజంను  
ప్రేరేపించవచ్చు. LH/FSH (లూటినైజింగ్ హార్మోన్ నుండి ఫోలిక్యులర్  
స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్): లూటినైజింగ్ హార్మోన్ మరియు ఫోలిక్యులర్  
స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్లు లైంగిక అభివృద్ధి మరియు పనితీరులో ముఖ్యమైన  
పాత్ర పోషిస్తాయి. LH నుండి FSH నిష్పత్తిలో మార్పు అండోత్సర్గానికి  
అంతరాయం కలిగించవచ్చు. ఈ నిష్పత్తి PCOSని నిర్ధారించడంలో ఉపయోగకరమైన  
సూచికగా ఉంటుంది.  
  
మీరు ఇంట్లో కూర్చొని పరీక్షను బుక్ చేయాలని చూస్తున్నట్లయితే, మీరు కేవలం  
ఒక క్లిక్ దూరంలో ఉన్నారు. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు పెల్విక్ అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ: పెల్విక్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది  
మీ కటి లోపల ఉన్న అవయవాల చిత్రాలను తీయడానికి ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగించే ఒక  
పరీక్ష. ఇది స్త్రీ కటిలోని అవయవాలు మరియు నిర్మాణాలను అంచనా వేయడానికి  
ఉపయోగించే చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేసే నాన్‌వాసివ్ డయాగ్నస్టిక్ పరీక్ష.  
అండాశయ నియోప్లాజమ్ లేదా పాలిసిస్టిక్ అండాశయాన్ని గుర్తించడంలో ఈ పరీక్ష  
ఉపయోగపడుతుంది. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) / పొత్తికడుపు లేదా పొత్తికడుపు  
యొక్క మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఈ ఇమేజింగ్ సాంకేతికతలు ఉదరం  
లేదా కటి యొక్క అవయవాలు మరియు కణజాలాల యొక్క త్రిమితీయ వివరణాత్మక  
చిత్రాలను సృష్టిస్తాయి. హిర్సుటిజం నివారణ అయితే, హిర్సుటిజంను ఎల్లప్పుడూ  
నిరోధించలేము, కింది చర్యలు PCOS వంటి అధిక జుట్టు పెరుగుదలకు కారణమయ్యే  
కారకాలను నియంత్రించవచ్చు: ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం PCOS బరువును  
తగ్గించడం ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. ఇది పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరుస్తుంది, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు  
మధుమేహాన్ని సులభంగా నిర్వహించగలదు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల  
మీరు తినే కేలరీల సంఖ్యను తగ్గించేటప్పుడు ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడం వల్ల  
కేలరీల లోటు ఏర్పడుతుంది. వ్యాయామం అధిక బరువు పెరగకుండా నిరోధించడానికి  
మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో  
హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. బాగా సమతుల్య ఆహారం  
తీసుకోవడం బాగా సమతుల్య ఆహారంలో అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు, లీన్ ప్రోటీన్లు  
(చర్మం లేని చికెన్ మరియు చేపలు) మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు (కొబ్బరి,  
ఆలివ్ మరియు చేప నూనెలు) ఉండాలి. డైరీ, చక్కెర, ప్రాసెస్డ్, బేక్డ్ మరియు  
జంక్ ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి. గోధుమ గడ్డి, బార్లీ గడ్డి మరియు స్పిరులినా  
వంటి ఆహారాలు PCOSని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి మరియు అందువల్ల హిర్సుటిజంను  
నిరోధించవచ్చు. ఒత్తిడిని నిర్వహించడం చాలా ఎక్కువ ఒత్తిడి బరువు పెరగడం,  
బరువు తగ్గడం కష్టం మరియు కార్టిసాల్ స్థాయిలు పెరగడం వంటి వాటికి దారి  
తీస్తుంది, ఇవన్నీ అధిక జుట్టు పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి. స్నేహితులతో చాట్  
చేయడం, హాబీ చేయడం, యోగా చేయడం, సంగీతం వినడం, జర్నలింగ్ చేయడం లేదా  
మరేదైనా మీ ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడాన్ని పరిగణించండి. క్రమబద్ధమైన  
మరియు తగినంత నిద్రను పొందడం వలన తగినంత నిద్ర మీ ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన  
స్థాయిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రకృతిలో ఎక్కువసేపు నడవడం, యోగా  
లేదా ధ్యానం చేయడం, నిద్రించడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందు ఎలక్ట్రానిక్  
పరికరాలను స్విచ్ ఆఫ్ చేయడం వల్ల మంచి నిద్ర వస్తుంది. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
కొన్నిసార్లు హిర్సుటిజం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడం కష్టం, సాధారణ  
అభ్యాసకుడు సమస్య యొక్క కారణంతో ఆందోళన చెందుతారు. సాధారణ అభ్యాసకుడు రోగి  
యొక్క అవసరాలకు అనుగుణంగా ఇతర వైద్యులను సూచించవచ్చు. ఎండోక్రినాలజిస్ట్:  
శరీరం యొక్క ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ యొక్క పనితీరు మరియు రుగ్మతలలో ప్రత్యేకత  
కలిగి ఉంటారు. పుట్టుకతో వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా వంటి పరిస్థితులను  
నిర్వహించడంలో వైద్యుడు మీకు సహాయం చేస్తాడు మరియు మధుమేహం వంటి సంబంధిత  
పరిస్థితులను నిర్వహించడంలో కూడా సహాయం చేస్తాడు. మూలకారణానికి చికిత్స  
చేసిన తర్వాత, హిర్సుటిజం క్రమంగా అదృశ్యమవుతుంది. చర్మవ్యాధి నిపుణులు:  
చర్మం మరియు దాని రుగ్మతల అధ్యయనంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు. కుటుంబ  
హిర్సుటిజం విషయంలో, అంటే మీ కుటుంబ జన్యువులలో జుట్టు పెరుగుదల ఎక్కువగా  
ఉంటుంది, చర్మవ్యాధి నిపుణుడితో అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోవచ్చు.  
మనస్తత్వవేత్త: ఒక వ్యక్తి ఆందోళన లేదా డిప్రెషన్ వంటి ఏవైనా మానసిక  
సమస్యలను ఎదుర్కొంటే, వైద్య సహాయం కోసం ఒక వ్యక్తి మానసిక వైద్యుని వద్దకు  
సూచించబడవచ్చు. డైటీషియన్: ఒక వ్యక్తి ఊబకాయం సమస్యలను కలిగి ఉంటే, మీరు  
ఆరోగ్యకరమైన బరువును ఎలా నిర్వహించాలో మరియు డైటీషియన్‌తో కలిసి పోషకాహార  
ప్రణాళికపై ఎలా పని చేయాలో చర్చించవచ్చు.  
  
ఎవరైనా అలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటే, వెంటనే సంప్రదించి వైద్య సహాయం  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
హిర్సుటిజం చికిత్స  
  
జీవనశైలి మార్పులు అనేది పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ ఉన్న మహిళల్లో  
మొదటి-లైన్ చికిత్సలు, ప్రత్యేకించి వారు అధిక బరువు కలిగి ఉంటే.  
పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్‌తో ఉన్న ఊబకాయం ఉన్న స్త్రీలు తమ ప్రారంభ శరీర  
బరువులో ఐదు శాతానికి పైగా కోల్పోవడం ద్వారా వారి బయోకెమికల్ ప్రొఫైల్‌లో  
గణనీయమైన మెరుగుదలని కలిగి ఉన్నారని తేలింది, ఇందులో టెస్టోస్టెరాన్  
తగ్గింపు, సెక్స్ హార్మోన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్ పెరుగుదల మరియు ఒక వారి  
ఫెర్రిమాన్-గాల్వే స్కోర్‌లలో మెరుగుదల.  
  
గుర్తించదగిన ఫలితం కనిపించడానికి ముందు అన్ని వైద్య చికిత్సలకు కనీసం 8  
వారాలు అవసరం. కాస్మెటిక్ థెరపీలు (తాత్కాలిక పరిష్కారం) చాలా మంది మహిళలు  
క్లినిక్‌కి హాజరు కావడానికి ముందు తీయడం, షేవింగ్ చేయడం మరియు వాక్సింగ్  
వంటి వివిధ రోమ నిర్మూలన పద్ధతుల ద్వారా జుట్టు తొలగింపుకు అనుగుణంగా  
ఉంటారు. ఈ పద్ధతులు సరళమైనవి మరియు చౌకైనవి అయినప్పటికీ, ఈ పద్ధతులు  
తాత్కాలికమైనవి మరియు శారీరక అసౌకర్యం, మచ్చలు, చికాకు కలిగించే చర్మశోథ  
మరియు రంగు మారడం వంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. విద్యుద్విశ్లేషణ (50%  
సమర్థత) ప్రతి హెయిర్ ఫోలికల్‌లోకి విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని విడుదల చేసే  
సూదిని చొప్పించడం ద్వారా హెయిర్ ఫోలికల్స్ దెబ్బతింటాయి. పునరావృత  
చికిత్సలతో, సమర్థత 15 నుండి 50% వరకు శాశ్వత జుట్టు రాలుతుంది.  
అయినప్పటికీ, ఛాతీ లేదా పైభాగంలో వెంట్రుకలు వంటి పెద్ద ప్రాంతాలను  
విద్యుద్విశ్లేషణతో చికిత్స చేయడం కష్టం మరియు ఇది సమయం తీసుకుంటుంది.  
లేజర్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్ (80% తగ్గింపు) లేజర్‌లు గత రెండు దశాబ్దాలలో  
విస్తృత ప్రజాదరణ పొందాయి మరియు జుట్టును శాశ్వతంగా తగ్గించగలవు (తొలగించడం  
కాదు).  
  
లేజర్ థెరపీ సెలెక్టివ్ ఫోటోథర్మోలిసిస్ సూత్రంపై పనిచేస్తుంది, ఇక్కడ  
లేజర్ శక్తి లక్ష్యాన్ని (మెలనిన్) నాశనం చేయడానికి ప్రత్యేకంగా  
పనిచేస్తుంది మరియు ఇది ప్రత్యేకంగా అనాజెన్ హెయిర్ ఫోలికల్స్‌పై  
పనిచేస్తుంది. అందువల్ల, గణనీయమైన (అంటే 80%) తగ్గింపును పొందడానికి బహుళ  
చికిత్సలు అవసరం. లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్‌కు అనువైన అభ్యర్థి లేత చర్మం రంగు  
మరియు ముదురు రంగు జుట్టు కలిగిన రోగి.  
  
చర్మం చికాకు, వాపు మరియు ఎరుపు వంటి దుష్ప్రభావాలు చర్మవ్యాధి నిపుణుడిచే  
వివరించబడతాయి.  
  
ఎక్కువగా ఉపయోగించే లేజర్‌లు 755-nm అలెగ్జాండ్రైట్ లేజర్, 800-nm డయోడ్  
లేజర్ మరియు 1064-nm Nd: YAG లేజర్ మరియు పల్సెడ్ లైట్ సోర్సెస్ మందులు  
ఏదైనా మందులను ప్రారంభించే ముందు, PCOS ఉన్న మహిళలందరికీ సరైన ఆహారం మరియు  
వ్యాయామం సూచించబడతాయి. ఊబకాయం ఉన్న మహిళలందరికీ, బరువు తగ్గడాన్ని  
చికిత్సగా సూచించాలి. హిర్సుటిజం చికిత్సలో సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు:  
  
1. ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ (OCP): OCP అనేది హిర్సూటిజమ్‌కి  
 మొదటి-లైన్ చికిత్స, ముఖ్యంగా గర్భనిరోధకం కోరుకునే మహిళల్లో. ఈ  
 ఈస్ట్రోజెన్/ప్రొజెస్టెరాన్ కలయికలు గోనాడోట్రోపిన్ స్రావాన్ని  
 తగ్గించడం ద్వారా పని చేస్తాయి మరియు తద్వారా అండాశయ ఆండ్రోజెన్  
 ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. అడ్రినల్ ఆండ్రోజెన్ ఉత్పత్తిని నిరోధించడం.  
 SHBG స్థాయిలు పెరగడం (సెక్స్ హార్మోన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్, ఇది  
 సెక్స్ హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఈస్ట్రోజెన్‌లతో బంధించే  
 ప్రోటీన్) ఫలితంగా ఉచిత టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.  
  
OCPలుగా ఉపయోగించే వివిధ మందులు: ఇథినిల్ ఎస్ట్రాడియోల్ నార్జెస్టిమేట్  
డెసోజెస్ట్రెల్ నోరెథిండ్రోన్ ఎథినోడియోల్ డయాసిటేట్ డ్రోస్పైరెనోన్  
  
2. యాంటీ-ఆండ్రోజెన్ థెరపీ స్పిరోనోలక్టోన్ (SPA): ఇది ఒక ఆండ్రోజెన్  
 బ్లాకర్ మరియు డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్ (DHT) (శరీరంలోని టెస్టోస్టెరాన్  
 నుండి సృష్టించబడిన సెక్స్ హార్మోన్)తో ఆండ్రోజెన్ రిసెప్టర్‌తో  
 బంధించడం కోసం పోటీపడుతుంది. ఓరల్ కాంట్రాసెప్టైవ్స్‌తో కలిపినప్పుడు  
 హిర్సూటిజం చికిత్సలో స్పిరోనోలక్టోన్ మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది,  
 ఎందుకంటే, ఈ మందులు కలిసి యాంటీ-ఆండ్రోజెనిక్ చర్యలను కలిగి ఉంటాయి.  
 సైప్రోటెరోన్ అసిటేట్ (CPA): ఇది బలమైన ప్రొజెస్టోజెనిక్ మరియు  
 యాంటీ-ఆండ్రోజెన్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది ప్రసరించే  
 ఆండ్రోస్టెడియోన్ (ఆండ్రోస్టెడియోన్ టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఇతర  
 ఆండ్రోజెన్‌లకు పూర్వగామి) స్థాయిలలో తగ్గుదలని ఉత్పత్తి చేస్తుంది  
 మరియు హిర్సుటిజంకు సమర్థవంతమైన చికిత్సగా ఉపయోగించబడింది.  
 అయినప్పటికీ, CPA స్టెరాయిడ్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కలిగి ఉంటుంది మరియు కాలేయ  
 పనితీరు మరియు ఋతుక్రమంలో అసాధారణతలను కలిగిస్తుంది. ఫ్లూటామైడ్: ఇది  
 ప్రాథమికంగా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నిర్వహణలో ఉపయోగించబడుతుంది, అయితే  
 హిర్సూటిజమ్‌ను నిర్వహించడానికి ఆఫ్-లేబుల్‌గా ఉపయోగించబడింది.  
  
గమనిక: యాంటీ-ఆండ్రోజెన్‌లు హిర్సూటిజమ్‌కు సమర్థవంతమైన చికిత్స  
అయినప్పటికీ, గర్భాశయంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న మగ పిండంపై సంభావ్య ప్రతికూల  
ప్రభావాల కారణంగా వాటి ఉపయోగం సూచించబడలేదు. అయినప్పటికీ, గర్భం ధరించలేని  
లేదా నమ్మదగిన గర్భనిరోధక పద్ధతిని ఉపయోగిస్తున్న స్త్రీలలో, మోనోథెరపీ  
కోసం యాంటీ-ఆండ్రోజెన్లను పరిగణించవచ్చు.  
  
3. 5-ఆల్ఫా-రిడక్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (5-RA ఇన్హిబిటర్స్) ఫినాస్టరైడ్,  
 5-ఆల్ఫా రిడక్టేజ్ ఇన్హిబిటర్, ఇడియోపతిక్ హిర్సూటిజం (IH) చికిత్సలో  
 ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.  
  
4. గోనాడోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ (GnRH అగోనిస్ట్‌లు) నోటి  
 గర్భనిరోధకాలు (OC) మరియు యాంటీఆండ్రోజెన్‌లకు ప్రతిస్పందించని  
 తీవ్రమైన హిర్సుటిజం ఉన్న మహిళలకు ఈ చికిత్స ప్రత్యేకించబడింది. GnRH  
 అనలాగ్‌లు అండాశయ ఉద్దీపన, ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి మరియు అందువల్ల  
 టెస్టోస్టెరాన్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టిన్ కలిగిన  
 నోటి గర్భనిరోధక మాత్రతో కలిపి ఈ థెరపీని ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఔషధం యొక్క ఈ  
 తరగతికి ఉదాహరణ ల్యూప్రోలైడ్ అసిటేట్.  
  
5. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
 (డెక్సామెథాసోన్ మరియు ప్రిడ్నిసోన్) యొక్క ప్రధాన ఉపయోగం పుట్టుకతో  
 వచ్చే అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియాతో సంబంధం ఉన్న హిర్సూటిజం చికిత్స.  
  
6. బయోలాజికల్ మాడిఫైయర్‌లు సమయోచిత ఎఫ్లోర్నిథైన్ హైడ్రోక్లోరైడ్: ఇది ఒక  
 కొత్త ఏజెంట్, ఇది మహిళల్లో ముఖ వెంట్రుకల పెరుగుదలను తగ్గించడానికి  
 లేదా నిరోధించడానికి సమయోచిత క్రీమ్‌గా ఉపయోగించబడుతుంది. కెరాటిన్  
 సంశ్లేషణలో పాల్గొన్న ఎంజైమ్‌ను నిరోధించడం ద్వారా ఇది జుట్టు  
 పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. ఆరు నుండి ఎనిమిది వారాల్లో క్రమంగా  
 మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. మెరుగైన ప్రభావాల కోసం ఇది లేజర్ చికిత్సలతో  
 కలిపి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇన్సులిన్ తగ్గించే ఏజెంట్లు:  
 ఇన్సులిన్-సెన్సిటైజింగ్ ఏజెంట్లు ఇన్సులిన్ స్థాయిలను తగ్గించడం  
 ద్వారా హిర్సుటిజంను మెరుగుపరుస్తాయి మరియు అందువల్ల, ఉచిత మరియు  
 జీవశాస్త్రపరంగా చురుకైన ఆండ్రోజెన్‌లను ప్రసరింపజేస్తాయి. ఈ ఔషధానికి  
 ఉదాహరణ మెట్‌ఫార్మిన్. హిర్సుటిజం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఇంటి నివారణలు స్పియర్‌మింట్ టీ (పుదినా): ఈ టీ హిర్సుటిజం కోసం ఉత్తమ సహజ  
నివారణలలో ఒకటి. స్పియర్‌మింట్ టీని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల  
హిర్సుటిజమ్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడే బలమైన యాంటీ-ఆండ్రోజెనిక్ చర్య  
ఉన్నట్లు చూపబడింది. జింక్: అధిక మరియు అవాంఛిత జుట్టు పెరుగుదలకు  
కారణమయ్యే టెస్టోస్టెరాన్ జీవక్రియలో ఎంజైమ్‌ను నిరోధించడం ద్వారా జింక్  
పనిచేస్తుంది. జింక్ యొక్క కొన్ని మూలాలలో చిక్‌పీస్, గుమ్మడికాయ గింజలు,  
పెరుగు, బీన్స్, గొడ్డు మాంసం, చికెన్ మరియు ఓస్టెర్ ఉన్నాయి. దాల్చిన  
చెక్క (దాల్చిని): ఇది హిర్సుటిజం కోసం ఒక ఉత్తమ సహజ నివారణ. PCOS ఉన్న  
మహిళల్లో, ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మరియు లిపిడ్ ప్రొఫైల్‌ను  
మెరుగుపరుస్తుంది. ఫోలిక్ ఆమ్లం: ఇది రక్తంలో కనిపించే సాధారణ అమైనో ఆమ్లం  
అయిన హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. లైకోరైస్  
(ములేతి) టీ: టీలోని ప్రధాన సమ్మేళనాలలో ఒకటైన గ్లైసిరైజిక్ యాసిడ్,  
అవాంఛిత రోమాలు పెరగకుండా బాధపడేవారికి జుట్టు పెరుగుదలను ఆపడంలో  
ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని నిరూపించబడింది. అవిసె గింజలు (alsi): అవిసె  
గింజలు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI), మొత్తం సీరం టెస్టోస్టెరాన్ మరియు ఉచిత  
సీరమ్ టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలలో తగ్గింపుకు కారణమవుతాయి, ఇది అధిక జుట్టు  
పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. ఆస్ట్రగాలస్ పాలిసాకరైడ్: పిసిఒఎస్ ఉన్న రోగులలో  
ఇన్సులిన్ నిరోధకత, అధిక ఆండ్రోజెన్ హార్మోన్ స్థితి మరియు లిపిడ్  
జీవక్రియను మెరుగుపరచడంలో ఆస్ట్రాగాలస్ పాలిసాకరైడ్‌లు ప్రభావవంతంగా  
ఉంటాయి. హిర్సుటిజం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆహారం ముఖ్యంగా సాయంత్రం సమయంలో కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుంది. రోజుకు 5  
నుండి 6 భోజనంలో కేలరీల తీసుకోవడం పంపిణీ చేయండి. ఇది బరువును అదుపులో  
ఉంచుతుంది మరియు ఊబకాయం మరియు హిర్సుటిజం అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. పిండి  
లేని కూరగాయలు మరియు చిక్కుళ్ళు వంటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (GI) ఉన్న  
ఆహారాన్ని తినండి. గుడ్లు, చికెన్, చేపలు, షెల్ఫిష్ మరియు టర్కీ వంటి ప్రతి  
భోజనంలో కనీసం 20 గ్రా ప్రోటీన్‌ను చేర్చండి. భోజనాల మధ్య చాలా తాజా,  
ఫిల్టర్ చేసిన నీటిని త్రాగండి, రోజుకు మీ శరీర బరువులో సగం ఔన్సులలో,  
విటమిన్ B, ముఖ్యంగా B2, B3, B5 మరియు B6 తీసుకోవడం పెంచండి. ట్రాన్స్  
ఫ్యాట్ మానుకోండి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం హార్మోన్ల  
అసమతుల్యత మరియు హిర్సుటిజం వంటి లక్షణాల వంటి సమస్యలకు దోహదం చేస్తుంది.  
కుకీలు, కేకులు, అనారోగ్యకరమైన కూరగాయల నూనెలు, పేస్ట్రీలు మరియు క్రాకర్లు  
వంటి ప్యాక్ చేయబడిన ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్  
కనుగొనబడుతుంది, వీటిని అవోకాడో నూనె, గింజలు మరియు విత్తనాలు వంటి  
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో భర్తీ చేస్తుంది. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ అనేది  
ఒక సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ టెక్నిక్, ఇందులో ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్లు అని  
పిలవబడే శరీరంలోని భాగాలలో మెత్తగా సూదులను అతికించడం ఉంటుంది. ఇది అధిక  
జుట్టు పెరుగుదల నిర్వహణలో వాగ్దానం చేసింది. యోగా మరియు వ్యాయామం క్రమం  
తప్పకుండా యోగా మరియు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది,  
శరీరం తాజాగా అనుభూతి చెందుతుంది మరియు అన్ని సమయాలలో అలసట అనుభూతి  
చెందకుండా నిరోధించవచ్చు. అవి శరీరంపై ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో  
ఉపయోగపడతాయి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, ఆందోళనను నిర్వహించడానికి  
మరియు నొప్పి నిర్వహణకు కూడా నిరూపించబడ్డాయి. వేడి నీటి స్నానం వేడి నీటి  
స్నానం కండరాల ఉపశమన లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది, నీటి నుండి వచ్చే వేడి  
శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు కండరాలలో ఒత్తిడిని  
తగ్గిస్తుంది. హిర్సుటిజంతో జీవించడం  
  
స్వీయ నిర్వహణ మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మీ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి: కొన్నిసార్లు హిర్సుటిజం ఒక వ్యక్తి  
యొక్క మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇది ఆందోళన మరియు  
నిరాశకు దారితీస్తుంది. మీ దగ్గరి మరియు ప్రియమైన వారితో మాట్లాడటం వలన  
ఎమోషనల్ డ్రైనేజ్ కేసులను తొలగించవచ్చు మరియు తద్వారా సమర్థవంతమైన చికిత్స  
ప్రణాళిక. రోజువారీ వ్యాయామం: ఇది శరీరంలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది మరియు  
ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడి నుండి మనస్సును విముక్తి చేస్తుంది. మీ ఔషధాన్ని  
సమయానికి తీసుకోండి: మందులు సూచించినట్లయితే, వైద్యుల పర్యవేక్షణలో క్రమం  
తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఎదుర్కొన్న సమస్యలకు సంబంధించి ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉంటే  
డాక్టర్‌తో బహిరంగంగా మాట్లాడండి: అతని మనస్సులో వచ్చే అనేక ప్రశ్నలు  
అడగడానికి సంకోచించకండి. తక్కువ ఒత్తిడి స్థాయిలు: ధ్యానం మరియు యోగ సాధన  
ఒత్తిడిని తొలగించడంలో మరియు వ్యక్తిని సంతోషంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.  
తగినంత నిద్ర తీసుకోండి: నిద్ర శరీరం మరియు మనస్సును సక్రియం చేస్తుంది  
మరియు ప్రశాంతపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యక్తికి అలసట తగ్గుతుంది. తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలు మహిళల్లో అధిక ముఖ జుట్టుకు కారణమేమిటి? హిర్సుటిజం యొక్క  
సమస్యలు ఏమిటి? హిర్సుటిజం చికిత్సకు ఎంత సమయం అవసరం? హిర్సూటిజం మరియు  
క్రమరహిత రుతుస్రావం మధ్య సంబంధం ఏమిటి? హిర్సుటిజం యొక్క పాథోఫిజియాలజీ  
ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Sachdeva S. Hirsutism: మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స.  
ఇండియన్ J డెర్మటోల్. 2010. ఎస్కోబార్-మోరేల్ HF. హిర్సుటిజం నిర్ధారణ  
మరియు నిర్వహణ. ఆన్ NY అకాడ్ సైన్స్. 2010 సెప్టెంబర్. అధిక జుట్టు  
పెరుగుదల. జాతీయ ఆరోగ్య సేవ. 15 మార్చి 2022. ఆరోగ్యం.పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ  
సిండ్రోమ్. జాన్స్ హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. రోగి వనరు. హిర్సుటిజం. జనవరి  
2022. ఎండోక్రైన్ సొసైటీ. మిహైలిడిస్ J, డెర్మెరోపియన్ R, టాక్సెల్ P,  
లూత్రా P, గ్రాంట్-కెల్స్ JM. హిర్సుటిజం యొక్క ఎండోక్రైన్ మూల్యాంకనం. Int  
J ఉమెన్స్ డెర్మటోల్. 2017 ఫిబ్రవరి 16. వాన్ జురెన్ EJ, Pijl H.  
హిర్సుటిస్మే [హిర్సుటిజం]. నెడ్ Tijdschr Geneeskd. 2007 అక్టోబర్ 20.  
హఫ్సీ W, బద్రీ T. హిర్సుటిజం. [2021 ఆగస్టు 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి. మాథెసన్ ఇ, బైన్ జె. హిర్సుటిజం ఇన్ ఉమెన్. యామ్ ఫామ్  
ఫిజీషియన్. 2019 ఆగస్టు 1. హిర్సుటిజం: రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స.  
అలెగ్జాండ్రే హోల్, మార్సెలో ఫెర్నాండో రాన్సోని, మోనికా డి ఒలివేరా.  
పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్ (PCOS) కోసం సహజ నివారణలు: ఒక సమీక్ష.  
ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ అండ్ ఫైటోఫార్మాకోలాజికల్  
రీసెర్చ్. ప్రియాంక కాంతివన్ గోస్వామి, డా. అనుభా ఖలే, మరియు సునీతా ఒగలే.  
జూన్ 2012.  
  
==================================================  
  
HIV సంక్రమణను AIDS మరియు HIV అవలోకనం అని కూడా పిలుస్తారు HIV (హ్యూమన్  
ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్) శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థపై దాడి  
చేస్తుంది మరియు AIDS (అక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ సిండ్రోమ్) కు  
దారితీస్తుంది. HIV సంక్రమణ యొక్క మొదటి సంకేతాలు ఫ్లూ లాంటి లక్షణాలు, ఇవి  
సోకిన 2 నుండి 4 వారాలలోపు కనిపిస్తాయి. దీనిని ప్రాథమిక లేదా తీవ్రమైన HIV  
సంక్రమణ అంటారు. ఈ దశలో కొందరిలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. ఇది వైరస్  
గుణించే ఒక గుప్త దశను అనుసరిస్తుంది మరియు సాధారణంగా గుర్తించదగిన  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉండవు. క్రమంగా వైరస్ రోగనిరోధక శక్తిని  
బలహీనపరుస్తుంది మరియు ఎయిడ్స్‌గా మారుతుంది.  
  
HIVకి అత్యంత సాధారణ కారణం సోకిన వ్యక్తితో లైంగిక సంబంధం. ఒక వ్యక్తి రక్త  
మార్పిడి, సోకిన సూదులు మరియు సోకిన రక్తంతో కలుషితమైన సిరంజిలను పంచుకోవడం  
ద్వారా కూడా వ్యాధి బారిన పడవచ్చు. HIV సోకిన గర్భిణీ స్త్రీలు భాగస్వామ్య  
ప్రసరణ ద్వారా పిండానికి వైరస్ను ప్రసారం చేయవచ్చు.  
  
వ్యాధికి చికిత్స ఇంకా పరిశోధనలో ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని దశలలో కొన్ని మందులు  
HIV-పాజిటివ్ రోగుల జీవితాన్ని పొడిగించగలవు. ఈ మందులలో ప్రోటీజ్  
ఇన్హిబిటర్లు, ఫ్యూజన్ ఇన్హిబిటర్లు, మల్టీడ్రగ్ కాంబినేషన్‌లు,  
HIV-పాజిటివ్ మరియు రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్లు ఉన్నాయి.  
సాధారణంగా 15 నుండి 24 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ  
స్త్రీలలో సర్వసాధారణంగా శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 37.7 మిలియన్ (2020) అనుకరించే పరిస్థితులు  
ఫ్లూ డిమెన్షియా న్యుమోనియా క్యాన్సర్ లింఫోమా/లుకేమియా ( రక్త క్యాన్సర్)  
ఉదరకుహర వ్యాధి క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ HIV 1 మరియు HIV 2 యాంటీబాడీ టెస్ట్ CD4  
కౌంట్ ఎంజైమ్ లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA) వెస్ట్రన్ బ్లాట్  
రాపిడ్ యాంటీబాడీ స్క్రీనింగ్ రాపిడ్ యాంటిజెన్/యాంటీబాడీ టెస్ట్  
ట్రీట్మెంట్: యాంటిరెట్రోవైరల్ థెరపీ (ARC) ఫోస్టెమ్‌సవిర్,  
రాల్‌టెగ్రావిర్ & డోలుటెగ్రావిర్ న్యూక్లియోసైడ్ రివర్స్  
ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (NRTIలు): లామివుడిన్, డిడనోసిన్ &  
జిడోవుడిన్ నాన్-న్యూక్లియోసైడ్ రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్  
(NNRTIలు): ఎఫావిరెంజ్, నెవిరాపైన్ & ఎట్రావిర్రిన్ మల్టిటాల్+  
tegravir+tenofovir+emtricitabine చూడండి HIV సంక్రమణ యొక్క అన్ని లక్షణాలు  
  
HIV సంక్రమణ యొక్క అనేక లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి  
మరియు సంక్రమణ దశను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. HIV సంక్రమణ యొక్క మూడు దశలు:  
  
దశ 1: తీవ్రమైన HIV ఇన్ఫెక్షన్ HIV ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారిలో 50-70% మంది  
ప్రాథమిక ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత 2 నుండి 4 వారాలలోపు ఫ్లూ లాంటి అనారోగ్యాన్ని  
అనుభవిస్తారని అంచనా వేయబడింది. ఇది ప్రైమరీ లేదా అక్యూట్ హెచ్ఐవి  
ఇన్ఫెక్షన్ అని పిలుస్తారు మరియు ఇది వారాల పాటు కొనసాగుతుంది. ఈ దశలో  
కొందరిలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: జ్వరం  
చలి దద్దుర్లు తలనొప్పి వాపు శోషరస గ్రంథులు, ప్రధానంగా మెడ మీద రాత్రి  
చెమటలు నోటి పూతల లేదా జననేంద్రియ పూతల కీళ్ల నొప్పి అలసట దశ 2: క్లినికల్  
లేటెన్సీ ఈ దశలో, వైరస్ గుణించబడుతోంది, కానీ చాలా తక్కువ స్థాయిలో  
ఉంటుంది. ఈ దశలో గుర్తించదగిన సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు లేవు. ఈ దశను  
క్రానిక్ HIV ఇన్ఫెక్షన్ అంటారు. ప్రారంభ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి క్లినికల్  
డిసీజ్ అభివృద్ధి వరకు సమయం చాలా తేడా ఉన్నప్పటికీ, చికిత్స చేయని రోగులకు  
మధ్యస్థ సమయం ~ 10 సంవత్సరాలు. కొనసాగుతున్న పురోగతి రేటు నేరుగా HIV RNA  
స్థాయిలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. తక్కువ స్థాయి HIV RNA ఉన్న రోగుల కంటే  
ప్లాస్మాలో అధిక స్థాయి HIV RNA ఉన్న రోగులు రోగలక్షణ వ్యాధికి వేగంగా  
అభివృద్ధి చెందుతారు. రక్తంలో వైరల్ లోడ్ గుర్తించబడినట్లయితే, ఈ దశలో HIV  
యొక్క ప్రసారం అత్యధికంగా ఉంటుంది. మీ లైంగిక భాగస్వామికి HIV సంక్రమించే  
ప్రమాదం ఉంది.  
  
దశ 3: ఎయిడ్స్ ఒక వ్యక్తికి హెచ్‌ఐవి ఉంటే మరియు హెచ్‌ఐవి చికిత్స  
తీసుకోకపోతే, వైరస్ క్రమంగా రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది మరియు  
ఎయిడ్స్‌గా పురోగమిస్తుంది. HIV సంక్రమణ మరియు CD4+ T సెల్ కౌంట్ <200  
మైక్రోలీటర్‌కు 6 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తిలో  
AIDS నిర్ధారణ చేయబడుతుంది మరియు HIV సంబంధిత వ్యాధులలో ఒకదానిని అభివృద్ధి  
చేసిన HIV సంక్రమణతో ఎవరైనా తీవ్రమైన లోపాన్ని సూచిస్తారు. సెల్  
మధ్యవర్తిత్వ రోగనిరోధక శక్తి. AIDS యొక్క లక్షణాలు: నోరు మరియు మలద్వారం  
యొక్క న్యుమోనియా పుండ్లు విపరీతమైన అలసట వేగంగా బరువు తగ్గడం పునరావృత  
జ్వరం జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం మరియు నిరాశ ఈ లక్షణాలలో ప్రతి ఒక్కటి మరొక  
అనారోగ్యానికి దారితీయవచ్చు. HIV యొక్క అనేక తీవ్రమైన లక్షణాలు అవకాశవాద  
అంటువ్యాధులు. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు ఈ ఇన్ఫెక్షన్లు  
వస్తాయి. HIV సంక్రమణ కారణాలు  
  
హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ మానవ రెట్రోవైరస్ల కుటుంబానికి మరియు  
లెంటివైరస్ల ఉపకుటుంబానికి చెందినది, ఇది ఎయిడ్స్‌కు కారణమవుతుంది. HIV  
అనేది లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధి (STD). హెచ్ఐవీ వల్ల ఎయిడ్స్ వస్తుంది.  
HIV అనేది శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థపై దాడి చేసే వైరస్. HIV క్రమంగా  
శరీరంలోని రోగనిరోధక కణాలను దెబ్బతీస్తుంది కాబట్టి, శరీరం యొక్క రోగనిరోధక  
శక్తి రాజీపడుతుంది మరియు ఇది అనేక అవకాశవాద అంటువ్యాధులకు గురవుతుంది.  
చాలా అధునాతన హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ఎయిడ్స్ అంటారు. ఎయిడ్స్ అభివృద్ధి  
చెందడానికి చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు.  
  
HIV యొక్క ప్రధాన కారణాలు:  
  
1. లైంగిక సంపర్కం: అసురక్షిత యోని లేదా అంగ సంపర్కం ద్వారా లైంగిక  
 సంపర్కం ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి చెందడానికి చాలా తరచుగా కారణం.  
  
2. రక్తమార్పిడి: కొన్ని సందర్భాల్లో, మీరు రక్తమార్పిడి ద్వారా వైరస్‌తో  
 సంబంధంలోకి రావచ్చు.  
  
3. సోకిన సూదులు పంచుకోవడం: సోకిన సూదులు మరియు సిరంజిలను పంచుకోవడం  
 ద్వారా HIV సంక్రమిస్తుంది.  
  
4. తల్లి నుండి బిడ్డకు: వైరస్ కాబోయే తల్లి నుండి బిడ్డకు, పుట్టిన  
 సమయంలో లేదా ముందు లేదా తల్లి పాలివ్వడంలో కూడా సంక్రమిస్తుంది.  
  
5. శరీర ద్రవాల ద్వారా: ఈ ద్రవాలు రక్తం, వీర్యం, యోని ద్రవం, తల్లి పాలు,  
 పిండం చుట్టూ ఉన్న అమ్నియోటిక్ ద్రవం మరియు మెదడు మరియు వెన్నుపాము  
 చుట్టూ ఉన్న సెరెబ్రోస్పానియల్ ద్రవం వంటి HIV సంక్రమణను కూడా  
 వ్యాపింపజేస్తాయని నిరూపించబడింది. అపోహ: దోమ/క్రిమి కాటు ద్వారా  
 ఎయిడ్స్ వ్యాపిస్తుంది వాస్తవం: ఇది నిజం కాదు. దోమలు లేదా కీటకాలు  
 HIVని ప్రసారం చేయలేవు. కీటకాల లాలాజలంలో లేదా దోమ కాటు ద్వారా HIV  
 ప్రతిరూపం లేదా మనుగడ సాగించదని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అంతేకాకుండా,  
 HIV అనేది మానవ శరీరం వెలుపల నివసించని ఒక పెళుసైన వైరస్. HIV గురించి  
 మరింత సాధారణ అపోహలు & వాస్తవాలను తెలుసుకోవడానికి చదవండి. ఇక్కడ తనిఖీ  
 చేయండి! HIV సంక్రమణకు ప్రమాద కారకాలు  
  
ప్రమాద కారకం వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. కొన్ని జీవనశైలి కారకాలు  
HIV సంక్రమణకు సంబంధించినవి, వాటిని మార్చడం ద్వారా HIV వచ్చే ప్రమాదం  
క్రమంగా తగ్గుతుంది. అత్యంత సాధారణ ప్రమాదం: అసురక్షిత సెక్స్: చాలా మందికి  
అసురక్షిత సెక్స్ ద్వారా HIV వస్తుంది. సెక్స్ సమయంలో, పురీషనాళం, నోరు  
మరియు జననేంద్రియాలు వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించడానికి అనుమతిస్తాయి. దీన్ని  
నివారించడానికి, రక్షణను ఉపయోగించాలి. కండోమ్‌ల వాడకం లైంగికంగా సంక్రమించే  
వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పురుషులు భాగస్వామిగా మరియు బహుళ  
భాగస్వాములను కలిగి ఉన్న పురుషులకు కూడా అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. డ్రగ్స్  
వాడకం: ఇతర వ్యక్తులు ఉపయోగించే సూదులను పంచుకోవడం వల్ల హెచ్‌ఐవి వచ్చే  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది. హెచ్‌ఐవీ వ్యాపించడానికి కొద్దిపాటి రక్తం కూడా  
సరిపోతుంది. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు: లైంగికంగా సంక్రమించే కొన్ని వ్యాధులు  
HIV ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. సాధారణమైనవి గోనేరియా, మొటిమలు, సిఫిలిస్ మరియు  
జననేంద్రియ హెర్పెస్. రక్త ఉత్పత్తులు: రక్త బ్యాంకులు HIV కోసం  
పరీక్షించవు. రక్త మార్పిడి సమయంలో ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణ వ్యక్తులకు  
వ్యాపిస్తుంది. కొన్ని వృత్తులను కలిగి ఉండటం: మీరు శారీరక ద్రవాలు మరియు  
రోగుల రక్త నమూనాలతో పరిచయం ఉన్న ప్రదేశాలలో పని చేయడం వలన మీకు HIV వచ్చే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు మరియు ప్రయోగశాలలలో  
పనిచేసే వ్యక్తులు వలె. తల్లి పాలివ్వడం ద్వారా తల్లి నుండి బిడ్డకు HIV  
సంక్రమించే ప్రమాద కారకాలు: 1. తల్లి పాలలో HIV యొక్క గుర్తించదగిన  
స్థాయిలు 2. మాస్టిటిస్ ఉనికి (రొమ్ము కణజాలాలలో వాపు) 3. తక్కువ తల్లి  
CD4+ T సెల్ గణనలు 4. తల్లి విటమిన్ A లోపం HIV సంక్రమణ నిర్ధారణ  
  
సీరం, లాలాజలం మరియు మూత్రంలో హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్‌ని  
పరీక్షించడానికి HIV పరీక్ష జరుగుతుంది. హెచ్‌ఐవి సోకిన వ్యక్తికి హెచ్‌ఐవి  
పరీక్ష చేయించుకోవడం ఒక్కటే మార్గం. HIV యొక్క లక్షణాలు చాలా సంవత్సరాలు  
కనిపించకపోవచ్చు. ఎవరికైనా హెచ్‌ఐవి ఉందని భావించే వారు తప్పనిసరిగా  
పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.  
  
క్లినికల్ చరిత్ర డాక్టర్ మీ లక్షణాలు మరియు ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి  
అడుగుతారు. మీకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచే కొన్ని ప్రమాదాలను  
నిర్ధారించడానికి శారీరక పరీక్ష జరుగుతుంది. వైద్యుడు హెచ్‌ఐవిని  
అనుమానించినట్లయితే, వీలైనంత త్వరగా చికిత్సను ప్రారంభించడానికి మీకు  
నిర్ధారణ పరీక్షలు అవసరం.  
  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు (న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ పరీక్ష మరియు యాంటిజెన్/యాంటీబాడీ  
పరీక్షలు) ఒక వ్యక్తి HIV పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్ అని నిర్ధారించడానికి  
క్రింది పరీక్ష చేయవచ్చు. HIV 1 మరియు HIV 2 యాంటీబాడీ పరీక్ష: HIV అనేది  
HIV-1 మరియు HIV-2 అనే రెండు రకాలు. AIDS ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో  
HIV-1 కనుగొనబడింది. HIV-2 సోకిన రోగులు పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో కనుగొనబడ్డారు. ఈ  
పరీక్ష ప్రాథమికంగా రక్తంలో ఉన్న వైరస్ మరియు p24 యాంటిజెన్ మొత్తాన్ని  
తనిఖీ చేస్తుంది, ఇవి సాధారణంగా సంక్రమణ మొదటి వారంలో పెరుగుతాయి. CD4 గణన:  
CD4 కణాలు ఒక రకమైన తెల్ల రక్త కణాలు (WBC), ఇవి ప్రత్యేకంగా నాశనం  
చేయబడతాయి మరియు HIVచే లక్ష్యంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తికి CD4 కౌంట్  
1000 వరకు ఉంటుంది. CD4 కౌంట్ రోగి యొక్క రోగనిరోధక శక్తి స్థాయిలతో  
ముడిపడి ఉంటుంది, CD4 కౌంట్ ఎక్కువ ఉంటే రోగనిరోధక శక్తి మెరుగ్గా ఉంటుంది,  
కానీ HIV సంక్రమణ ఎయిడ్స్‌గా మారినప్పుడు CD4 కౌంట్ 200 కంటే తక్కువ  
అవుతుంది. ఎంజైమ్ -లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA): ELISA పరీక్ష  
అనేది HIV సంక్రమణ సమయంలో తయారయ్యే ప్రోటీన్‌లను గుర్తించే రక్త యాంటీబాడీ  
పరీక్ష. ఇది హెచ్‌ఐవిని గుర్తించడానికి అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన పద్ధతి.  
ELISA పరీక్షను ఎంజైమ్ ఇమ్యునోఅస్సే అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది HIV  
ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. వెస్ట్రన్ బ్లాట్: సానుకూల  
ELISA పరీక్ష ఎల్లప్పుడూ వెస్ట్రన్ బ్లాట్ ద్వారా అనుసరించబడుతుంది. ఇది  
ఎయిడ్స్ నిర్ధారణ పరీక్ష. వేగవంతమైన యాంటీబాడీ స్క్రీనింగ్ ఇది సాధారణంగా  
వేలిముద్రల నుండి రక్తం తీసుకోవడం లేదా నోటి ద్రవాలతో చేయబడుతుంది. ఫలితాలు  
30 నిమిషాల్లో పొందబడతాయి.  
  
రాపిడ్ యాంటిజెన్/యాంటీబాడీ పరీక్ష అనేది స్క్రీనింగ్ కోసం ఉపయోగించే ఒక  
ఇమ్యునోఅస్సే మరియు 30 నిమిషాల్లో ఫలితాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది HIV  
కోసం ప్రతిరోధకాలను వెతకడానికి రక్తం లేదా నోటి ద్రవాలను ఉపయోగిస్తుంది.  
సానుకూల ఫలితాన్ని ఇచ్చే అన్ని ఇమ్యునోఅస్సేలు డాక్టర్ నుండి మరింత  
ఫాలో-అప్ అవసరం.  
  
ఓరల్ ఫ్లూయిడ్ యాంటీబాడీ స్వీయ పరీక్ష ఓరాక్విక్ ఇన్-హోమ్ HIV పరీక్ష అనేది  
స్వీయ-నిర్వహణ ఓవర్-ది-కౌంటర్ టెస్ట్ (OTC). AIDSకి కారణమయ్యే HIV-1 మరియు  
HIV-2 వైరస్‌లకు ప్రతిరోధకాలను తనిఖీ చేయడానికి పరీక్ష నోటి ద్రవాన్ని  
ఉపయోగిస్తుంది.  
  
గమనిక: ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిన వెంటనే HIV పరీక్ష ఏదీ HIVని గుర్తించదు.  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని పొందడం మరియు వైరస్ ఉన్నదా లేదా అనేది ఒక పరీక్ష ద్వారా  
ఖచ్చితంగా చెప్పగల సమయాన్ని విండో పీరియడ్ అంటారు. విండో వ్యవధి వ్యక్తి  
నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది మరియు HIVని గుర్తించే పరీక్ష రకాన్ని  
బట్టి ఉంటుంది. న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ పరీక్ష సాధారణంగా HIV బహిర్గతం అయిన 10  
నుండి 33 రోజుల తర్వాత చెబుతుంది. ప్రయోగశాలలో నిర్వహించబడే  
యాంటిజెన్/యాంటీబాడీ పరీక్ష బహిర్గతం అయిన 18 నుండి 45 రోజుల తర్వాత HIV  
సంక్రమణను గుర్తిస్తుంది. వేగవంతమైన వేలిముద్ర సాధారణంగా 18 నుండి 90 రోజుల  
కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. యాంటీబాడీ పరీక్షలు సాధారణంగా సంక్రమణను  
గుర్తించడానికి 23 నుండి 90 రోజులు పడుతుంది. ప్రముఖులు బిల్లీ పోర్టర్‌ను  
ప్రభావితం చేసారు, టీవీ షో పోజ్ యొక్క ఎమ్మీ-విజేత స్టార్ 2007లో HIVతో  
బాధపడుతున్నారు మరియు కోవిడ్ సమయంలో వార్తలను వెల్లడించారు. ఫ్రెడ్డీ  
మెర్క్యురీ 1991లో బ్రోంకియల్ న్యుమోనియా కారణంగా AIDS-సంబంధిత HIVతో  
మరణించే ముందు రోజు వరకు క్వీన్ బ్యాండ్‌లో ఆడంబరమైన ఫ్రంట్ మ్యాన్ తన HIV  
గురించి మౌనంగా ఉన్నాడు. 2018లో అతని జీవితంపై 'బోహేమియన్ రాప్సోడీ' పేరుతో  
ఒక ప్రముఖ చలనచిత్రం రూపొందించబడింది. '. నీకు తెలుసా? HIV పరీక్ష అనేది ఒక  
వ్యక్తి యొక్క HIV స్థితిని తెలుసుకోవడానికి ఏకైక మార్గం అంటే ఒక వ్యక్తి  
HIV పాజిటివ్ లేదా నెగెటివ్ అని అర్థం. మిమ్మల్ని మరియు మీ భాగస్వామిని  
ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, మీ HIV స్థితిని పరీక్షించడం మరియు తెలుసుకోవడం చాలా  
ముఖ్యం. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC) 13 సంవత్సరాల  
నుండి 64 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ సాధారణ ఆరోగ్య  
సంరక్షణ తనిఖీలో భాగంగా కనీసం ఒక్కసారైనా HIV కోసం పరీక్షించబడాలని  
సిఫార్సు చేస్తోంది. HIV పరీక్ష మరియు నిర్ధారణ గురించి మరింత  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను. ఇక్కడ నొక్కండి! HIV సంక్రమణ నివారణ  
  
HIV సంక్రమణను నివారించడానికి టీకా లేదు మరియు ఇప్పటి వరకు HIVకి చికిత్స  
కనుగొనబడలేదు. HIV వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో సహాయపడటానికి క్రింది కొన్ని  
చర్యలు ఉన్నాయి: ప్రజలలో అవగాహనను వ్యాప్తి చేయడం. అధీకృత మరియు గుర్తింపు  
పొందిన రక్త బ్యాంకుల నుండి సురక్షితమైన రక్త మార్పిడి. హెచ్‌ఐవి పరీక్షలు  
చేయించుకోండి: సెక్స్‌లో పాల్గొనే ముందు మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించుకోండి  
మరియు దీని గురించి మీ భాగస్వామితో మాట్లాడండి. కండోమ్‌ల వాడకం: ఇది  
హెచ్‌ఐవి మరియు అనేక లైంగికంగా సంక్రమించే ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుండి రక్షణగా  
ఉంటుంది. యోని, పురుషాంగం, నోరు లేదా మలద్వారం మధ్య ఏదైనా లైంగిక సంబంధం  
ఏర్పడే ముందు కండోమ్‌లు ధరించడం చాలా ముఖ్యం. సిరంజిలు మరియు సూదులు  
పంచుకోవద్దు: మందులను ఇంజెక్ట్ చేసేటప్పుడు, ఎల్లప్పుడూ స్టెరైల్ డ్రగ్  
ఇంజెక్షన్ పరికరాలు మరియు నీటిని వాడండి మరియు వాటిని ఇతరులతో ఎప్పుడూ  
పంచుకోకండి. లైంగిక భాగస్వాముల సంఖ్యను పరిమితం చేయండి: భాగస్వామి  
HIV-పాజిటివ్ వ్యక్తికి STDలు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువ. STDల కోసం  
పరీక్షించి చికిత్స పొందండి: లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధిని కలిగి ఉండటం  
వలన HIV వచ్చే ప్రమాదం లేదా ఇతరులకు వ్యాపించే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. HIV  
నివారణ ఔషధం: మీరు HIV ప్రతికూలంగా ఉన్నట్లయితే, మీరు HIV ప్రమాదాన్ని  
తగ్గించడానికి ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ (PrEP) ఔషధాన్ని  
తీసుకోవచ్చు. HIV ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు PrEP  
అందుబాటులో ఉంది (వీరి భాగస్వామి HIV పాజిటివ్). సాధారణంగా మీరు సెక్స్‌లో  
పాల్గొనడానికి ముందు టాబ్లెట్ తీసుకోబడుతుంది మరియు HIV సంక్రమణకు  
గురవుతుంది. తల్లి నుండి బిడ్డకు HIV సంక్రమించే నివారణ: HIV ఉన్న గర్భిణీ  
స్త్రీలు వారి ఆరోగ్యానికి మరియు తల్లి నుండి బిడ్డకు HIV నివారణకు HIV  
మందులను తీసుకుంటారు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
చాలా సందర్భాలలో, హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్ నిర్ధారణకు వచ్చినప్పుడు సాధారణ  
వైద్యుడు డాక్టర్‌గా ఉంటాడు. మీరు HIV హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా  
సందర్శించవచ్చు, అతను పురోగతిని ట్రాక్ చేయడంలో సహాయం చేస్తాడు మరియు HIV  
చికిత్స సరైన దిశలో జరుగుతుందో లేదో మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
HIV ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు ప్రతి ఆరు నెలల తర్వాత వారి ఆరోగ్య సంరక్షణ  
ప్రదాతని చూస్తారు. కొంతమంది చికిత్స యొక్క మొదటి రెండు సంవత్సరాలలో వారి  
వైద్యులను తరచుగా కోరుకుంటారు. ఇది వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మరియు  
లక్షణాలకు కూడా మారుతూ ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా హెచ్‌ఐవి మందులు తీసుకునే  
వ్యక్తులు మరియు గుర్తించలేని వైరల్ లోడ్ ఉన్న వ్యక్తులు సంవత్సరానికి  
రెండుసార్లు వారి ల్యాబ్ పరీక్షలను మాత్రమే చేయించుకోవాలి.  
  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను  
సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
HIV సంక్రమణ చికిత్స  
  
ప్రస్తుతం HIVకి ఎటువంటి నివారణ లేదు, వైరస్ ఉన్న చాలా మంది ప్రజలు  
ఆరోగ్యంగా మరియు సుదీర్ఘ జీవితాన్ని గడపడానికి చాలా ప్రభావవంతమైన చికిత్సలు  
ఉన్నాయి.  
  
A. యాంటీరెట్రోవైరల్ థెరపీ (ART) ఇది HIV సంక్రమణ మరియు HIV ప్రసారం యొక్క  
అన్ని దశలలో HIV-సంబంధిత వ్యాధిగ్రస్తతను తగ్గిస్తుంది. HIV-పాజిటివ్. ఇది  
వైరల్ లోడ్‌ను అణిచివేస్తుంది, CD4 కౌంట్‌ను నిర్వహిస్తుంది, AIDSను  
నివారిస్తుంది మరియు మనుగడను పొడిగిస్తుంది. వైరల్ లోడ్ అణిచివేతకు  
దారితీసే ARTని ప్రారంభించడంలో రోగులకు సహాయం చేయడంలో హెల్త్‌కేర్  
ప్రొవైడర్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. చికిత్స ప్రారంభించిన ఆరు నెలలలోపు  
గుర్తించలేని వైరల్ లోడ్‌ను చేరుకోవడానికి చాలా మంది వ్యక్తులు రోజువారీ  
HIV చికిత్సను తీసుకుంటారు. వీటిలో నాసల్ స్ప్రేలు, ఇన్హేలర్లు అలాగే  
కొన్ని వినోద మందులు ఉన్నాయి  
  
ART యొక్క వివిధ తరగతులు ఉన్నాయి మరియు వాటిలో కొన్ని:  
  
1. ఎంట్రీ ఇన్హిబిటర్లు: ఇవి మానవ కణాలలోకి వైరస్ ప్రవేశాన్ని నిరోధించడం  
 ద్వారా పని చేస్తాయి. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: మరవిరోక్ ఎన్‌ఫువిర్టైడ్  
 ఇబాలిజుమాబ్ ఫోస్టెమ్‌సవిర్  
2. ఇంటిగ్రేస్ ఇన్హిబిటర్లు: అవి వైరస్ సోకిన వ్యక్తి యొక్క HIV-పాజిటివ్,  
 DeoxyriboNucleic యాసిడ్ (DNA)లో దాని జన్యు సంకేతాన్ని చొప్పించడం  
 ద్వారా HIVని నిరోధించే యాంటీరెట్రోవైరల్ ఔషధాల తరగతి. ఇది HIV దాని  
 యొక్క బహుళ కాపీలను రూపొందించడానికి అవసరమైన హోస్ట్‌ల ఎంజైమ్  
 ఇంటిగ్రేస్‌ను బ్లాక్ చేస్తుంది. ఈ మందులు HIV సంక్రమణను నయం చేయవు,  
 అవి శరీరంలో HIV మొత్తాన్ని మాత్రమే తగ్గించగలవు. అత్యంత సాధారణ  
 దుష్ప్రభావాలు వికారం, తలనొప్పి, వాంతులు, అలసట, నాసికా ఇన్ఫెక్షన్  
 మరియు గొంతు ఇన్ఫెక్షన్. ఉదాహరణలు: ఐసెంట్రెస్ రాల్టెగ్రావిర్  
 డోలుటెగ్రావిర్ కార్బోటెగ్రావిర్ అబామునే (అబాకావిర్)  
3. ప్రోటీజ్ ఇన్హిబిటర్లు: అవి HIV యాంటీవైరల్ ఔషధాల తరగతి. ఈ నిరోధకాలు  
 వైరస్ కణాల అసెంబ్లీ మరియు మోర్ఫోజెనిసిస్‌కు అవసరమైన స్ట్రక్చరల్  
 ప్రోటీన్‌లను విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. కొత్త వైరస్ కణాల అసెంబ్లీకి  
 అవసరమైన వైరల్ కణాలను చిన్న శకలాలుగా విభజించడం ప్రోటీజ్ పాత్ర.  
 ప్రోటీజ్ ఇన్హిబిటర్లు ఈ దశను నిరోధించాయి మరియు అందువల్ల వైరస్  
 పునరావృతం కాదు. ఉదాహరణలు: ఇండినావిర్ రిటోనావిర్ అటాజానావిర్  
4. ఫ్యూజన్ ఇన్హిబిటర్లు: ఇది హోస్ట్ CD4 కణాలపై పని చేస్తుంది మరియు  
 తద్వారా HIV సెల్‌లోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. అవి వైరస్ యొక్క  
 ఎన్వలప్ ప్రోటీన్‌తో బంధిస్తాయి మరియు హోస్ట్ CD4 కణాలతో కలయికను  
 నిరోధించాయి. ఈ వర్గంలో సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధం Enfuvirtide.  
 B. న్యూక్లియోసైడ్ రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్ (NRTIs)  
 అవి రెట్రోవైరస్‌లో రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ యొక్క క్రియాశీల  
 నిరోధకాలు. వేర్వేరు NRTIలు విభిన్నంగా యాక్టివేట్ చేయబడ్డాయి కానీ  
 అవన్నీ ఒకే విధమైన చర్యను కలిగి ఉంటాయి. కానీ ఇది మైటోకాన్డ్రియల్  
 పనిచేయకపోవడం యొక్క ప్రధాన దుష్ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంది, ఇది  
 కార్డియోమయోపతి, ఎముక మజ్జ అణిచివేత మరియు మైటోకాన్డ్రియాల్ వ్యాధుల  
 వంటి దుష్ప్రభావాల ద్వారా నిర్ధారించబడింది. ఉదాహరణలు: లామివుడిన్  
 డిడానోసిన్ స్టావుడిన్ జిడోవుడిన్ ఎమ్ట్రిసిటాబైన్ టెనోఫోవిర్ సి.  
 నాన్-న్యూక్లియోసైడ్ రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ ఇన్హిబిటర్స్  
 (NNRTIలు) ఇవి సమ్మేళనాల చికిత్సా తరగతి. HIV-1 సంక్రమణ చికిత్సకు  
 యాంటీరెట్రోవైరల్ మందులతో కలిపి వీటిని ఉపయోగిస్తారు. NNRTIలు. ఇది  
 సింగిల్-స్ట్రాండ్డ్ RNA జన్యువును DNAలోకి రివర్స్  
 ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్‌ను పూర్తి చేయకుండా రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్‌ను  
 నిరోధించడం ద్వారా HIV-1 ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను అడ్డుకుంటుంది. ఉదాహరణలు:  
 Efavirenz Nevirapine Etravirine D. మల్టీ-డ్రగ్ కాంబినేషన్ ఇది రెండు  
 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విభిన్న రకాల ఔషధాలను మిళితం చేస్తుంది. ఇది  
 మల్టీడ్రగ్ రెసిస్టెన్స్‌కి వ్యతిరేకంగా కలిపిన చికిత్స. ఇది  
 విస్తృత-స్పెక్ట్రం, మోనోథెరపీలో ఉపయోగించే ఔషధాల కంటే ఎక్కువ శక్తి  
 మరియు నిరోధక జీవుల సంఖ్యను తగ్గించడం వంటి సంభావ్య ప్రయోజనాలను కలిగి  
 ఉంది. సాధారణ ఉదాహరణలు: డోలుటెగ్రావిర్ + టెనోఫోవిర్ + ఎమ్ట్రిసిటాబిన్  
 రాల్టెగ్రావిర్ + టెనోఫోవిర్ + ఎమ్ట్రిసిటాబైన్ HIV ఇన్ఫెక్షన్ కోసం  
 గృహ సంరక్షణ  
  
HIV ఉన్న వారితో కలిసి జీవించడం అనేది వ్యక్తికి మరియు కుటుంబానికి కూడా  
జీవితాన్ని మార్చే అనుభవం. HIV లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ  
ఉంటాయి మరియు అందువల్ల అవసరమైన సంరక్షణ కూడా మారుతూ ఉంటుంది. అయితే, కొన్ని  
చిట్కాలు ఒకరిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి సహాయపడతాయి.  
  
1. మాట్లాడండి మరియు పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి HIV గురించి బహిరంగంగా  
 మరియు నిజాయితీగా సంభాషించడానికి అందుబాటులో ఉండండి. రోగనిర్ధారణకు  
 ముందు మీరు చేసే పనులను కలిసి చేయండి. వారిని ఒకే వ్యక్తిగా భావించి,  
 వారు ముఖ్యమని గ్రహించేలా చేయండి.  
  
2. వినండి హెచ్‌ఐవి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ కావడం జీవితాన్ని మార్చే వార్త. మీ  
 ప్రియమైన వారిని వినండి మరియు ఇది నిర్వహించదగిన ఆరోగ్య పరిస్థితి అని  
 వారికి భరోసా ఇవ్వండి.  
  
3. ప్రసారం నుండి చికిత్స వరకు HIV గురించి మీరే అవగాహన చేసుకోవడం  
 నేర్చుకోండి. కుటుంబ సభ్యునికి మీ మద్దతును ఫార్వార్డ్ చేయడంలో HIV  
 గురించి అవగాహన కలిగి ఉండటం ఒక పెద్ద అడుగు.  
  
4. చికిత్సను ప్రోత్సహించండి HIV చికిత్సను ముందుగానే ప్రారంభించడం,  
 చికిత్సకు కట్టుబడి ఉండటం, సంరక్షకునితో ఉండటం వలన వైరల్ లోడ్‌ను  
 నియంత్రించడంలో మరియు HIV సంక్రమణ ఎయిడ్స్‌కు వెళ్లకుండా నిరోధించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
5. మద్దతు మందులు పాటించడం HIV రోగులు HIV మందులకు కట్టుబడి ఉండాలి.  
 రొటీన్ చేయడంలో మరియు వాటిని అనుసరించడంలో వారికి సహాయపడండి.  
  
6. HIV మద్దతు సమూహాలలో చేరండి, అదే సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులతో  
 కనెక్ట్ అవ్వడం వ్యక్తికి సహాయపడవచ్చు మరియు ధైర్యాన్ని పెంచుతుంది.  
 భారతదేశంలోని కొన్ని సంఘాలు HIV ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయం చేస్తాయి మరియు  
 సురక్షితమైన మరియు సహాయక వాతావరణంలో ఇతర రోగులతో సన్నిహితంగా ఉండేలా  
 ప్రయోజనాన్ని పొందేలా వారిని ప్రోత్సహిస్తాయి. HIV సంక్రమణ యొక్క  
 సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, HIV రోగి యొక్క జీవితాన్ని తీవ్రంగా  
దెబ్బతీస్తుంది మరియు అనేక రకాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది:  
  
1. HIV నేరుగా న్యూరాన్‌లపై దాడి చేయదు కానీ ఇది న్యూరాన్‌లకు మద్దతు  
 ఇచ్చే గ్లియల్ కణాలకు సోకుతుంది. HIV మెదడు మరియు వెన్నుపాముకు హాని  
 కలిగించే వాపును ప్రేరేపిస్తుంది. దీని యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు:  
 ఏకాగ్రత లేకపోవడం తలనొప్పి ప్రవర్తనలో మార్పులు ఆందోళన మరియు వ్యాకులత  
 సమన్వయం మరియు నడక లేకపోవడం  
  
2. HIV సంక్రమణ అనేది అభ్యాసం మరియు సమాచార ప్రాసెసింగ్‌లో పాలుపంచుకున్న  
 మెదడు కుంచించుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.  
  
3. HIV సంక్రమణ మరియు ఔషధాల ఫలితంగా సంభవించే కొన్ని నాడీ వ్యవస్థ సమస్యలు  
 నొప్పి, మూర్ఛలు, స్ట్రోక్, దృష్టి నష్టం మరియు కోమా.  
  
4. పిల్లలలో, HIV సంక్రమణ అభివృద్ధి ఆలస్యం, నరాల నొప్పి, నెమ్మదిగా  
 పెరుగుదల, కంటి సమస్యలు మరియు మెదడు గాయాలకు కారణమవుతుంది.  
  
5. HIV-సంబంధిత చిత్తవైకల్యం సంక్రమణ యొక్క అత్యంత అధునాతన దశలలో  
 సంభవిస్తుంది, ఇందులో అభిజ్ఞా విధుల క్షీణత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి  
 మరియు మోటారు విధులు మందగించడం వంటివి ఉంటాయి.  
  
6. పరిధీయ నరాల దెబ్బతినడం వల్ల ప్రగతిశీల బలహీనత మరియు చేతులు మరియు  
 కాళ్ళలో సంచలనాన్ని కోల్పోతుంది.  
  
7. కార్డియోమయోపతి లేదా గుండె కండరాల దీర్ఘకాలిక వ్యాధి దశ IV సంక్రమణ  
 సమయంలో సంభవించవచ్చు, ఇది గుండె వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది.  
  
8. హెపాటోబిలియరీ వ్యాధులు (కాలేయం, పిత్త వాహికలు మరియు/లేదా పిత్తాశయం  
 యొక్క వ్యాధుల యొక్క భిన్నమైన సమూహం) సాధారణంగా HIV రోగులలో  
 సంభవిస్తాయి. వీటిలో గ్రాన్యులోమాటస్ హెపటైటిస్ మరియు ఎయిడ్స్  
 కోలాంగియోపతి ఉన్నాయి.  
  
9. మూత్రపిండాలు మరియు మూత్ర నాళాల వ్యాధులు: HIV-సంబంధిత నెఫ్రోపతీ చాలా  
 మంది రోగులలో కనిపిస్తుంది.  
  
10. AIDS-అనుబంధ ఆర్థ్రోపతి: ఈ సిండ్రోమ్ 1-6 వారాల వ్యవధిలో అభివృద్ధి  
 చెంది 6 నెలల వరకు కొనసాగే సబాక్యూట్ ఒలిగోఆర్టిక్యులర్ ఆర్థరైటిస్  
 వంటి కీళ్ల రుగ్మతల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
11. హెచ్‌ఐవి ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న రోగులలో జననేంద్రియ ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చే  
 ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
12. ఇమ్యూన్ రీకన్‌స్టిట్యూషన్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సిండ్రోమ్ (IRIS): ఇది ART  
 ప్రారంభించిన తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది, ముందుగా ఉన్న, చికిత్స చేయని  
 లేదా పాక్షికంగా చికిత్స పొందిన అవకాశవాద అంటువ్యాధుల తీవ్రతను  
 గుర్తించవచ్చు. HIV సంక్రమణకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
చాలా మంది ప్రజలు వైద్య చికిత్సతో పాటు ప్రత్యామ్నాయ ఆరోగ్య చికిత్సను  
ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:  
  
1. ఫిజికల్ థెరపీలు ఫిజికల్ మరియు బాడీ థెరపీలలో యోగా, మసాజ్ మరియు  
 అరోమాథెరపీ వంటి కార్యకలాపాలు ఉంటాయి. ఇది శరీరం యొక్క వైద్యం  
 ప్రోత్సహిస్తుంది. యోగా: ఇది ఫిట్‌నెస్‌ను మెరుగుపరచడం, ఒత్తిడిని  
 తగ్గించడం మరియు వశ్యతను పెంచే వ్యాయామాల సమితి. హెచ్‌ఐవి ఉన్నవారితో  
 సహా చాలా మంది ప్రజలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మరింత రిలాక్స్‌గా  
 ఉండటానికి యోగాను ఉపయోగిస్తారు. మసాజ్: ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు  
 కండరాలు మరియు వెన్నునొప్పి, తలనొప్పి మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి  
 ఇది ఒక అద్భుతమైన మార్గం. ఆక్యుపంక్చర్: ఆక్యుపంక్చర్ సమయంలో, చిన్న  
 సూదులు కొన్ని ప్రాంతాల్లోకి చొప్పించబడతాయి. ఇది వికారం, అలసట వంటి  
 లక్షణాల చికిత్సకు మరియు నరాలవ్యాధికి సహాయం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
 అరోమాథెరపీ: కొన్ని వాసనలు మీరు ఆలోచించే విధానాన్ని మార్చగలవు అనే  
 ఆలోచనపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రజలు ఒత్తిడి లేదా అలసటతో వ్యవహరించడానికి  
 అరోమాథెరపీని ఉపయోగిస్తారు.  
2. రిలాక్సేషన్ థెరపీలు ధ్యానం మరియు విజువలైజేషన్ వంటి రిలాక్సేషన్ థెరపీ  
 మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును ప్రోత్సహిస్తుంది. ధ్యానం: ఇది  
 ప్రజలు వారి మనస్సులను విశ్రాంతి మరియు ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి  
 సహాయపడుతుంది. విజువలైజేషన్: ఇది ప్రజలు మరింత రిలాక్స్‌గా మరియు  
 తక్కువ ఆత్రుతగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది.  
3. మూలికా ఔషధాలు మూలికా మందులు మొక్కలు, వేర్లు, ఆకులు మరియు పువ్వుల  
 నుండి వచ్చే పదార్థాలు మరియు అవి ప్రామాణిక ఔషధాల వలె పని చేస్తాయి. ఈ  
 మందులు లక్షణాలను మాత్రమే తగ్గించగలవు, ప్రస్తుతానికి ఎటువంటి నివారణ  
 లేదు. నీకు తెలుసా? డిసెంబర్ 1ని ప్రపంచ ఎయిడ్స్ దినోత్సవంగా  
 పాటిస్తారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, HIV సంక్రమణ అనేది 32  
 మిలియన్ల కంటే ఎక్కువ మంది ప్రాణాలను బలిగొన్నందున ఇది ప్రధాన  
 ప్రజారోగ్య సమస్యలలో ఒకటి. HIV కేసుల సంఖ్యలో గణనీయమైన తగ్గుదల  
 ఉన్నప్పటికీ, HIV- సోకిన వ్యక్తుల చికిత్స మరియు జీవన నాణ్యతలో ఇంకా  
 మెరుగుదల అవసరం. నిపుణులు HIVపై సమాధానమిచ్చిన కొన్ని తరచుగా అడిగే  
 ప్రశ్నలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇంకా చదవండి! HIV సంక్రమణతో జీవించడం  
  
HIV తో జీవిస్తున్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోండి:  
  
HIV కోసం యాంటీరెట్రోవైరల్ చికిత్స (ART) తీసుకోవడం మీకు HIV ఉన్నట్లు  
నిర్ధారణ అయినట్లయితే, వీలైనంత త్వరగా చికిత్స ప్రారంభించండి. ART అనేది  
హెచ్‌ఐవికి నివారణ కాదు, అయితే ఇది హెచ్‌ఐవిని అదుపులో ఉంచుతుంది, మీ  
రోగనిరోధక వ్యవస్థను కాపాడుతుంది, తద్వారా మీరు ఆరోగ్యంగా మరియు దీర్ఘకాలం  
జీవించవచ్చు.  
  
సరైన సమతుల్య ఆహారంతో సానుకూల ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని స్వీకరించడం HIV  
సంక్రమణ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, దీర్ఘాయువు మరియు ఉత్పాదక  
జీవితం కోసం సానుకూల వ్యక్తులు వారి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుపై ప్రత్యేక  
శ్రద్ధ వహించాలి. బరువును నిర్వహించడానికి సరైన మొత్తంలో ఆహారాన్ని తినడం  
మరియు ఐదు ఆహార సమూహాల నుండి వివిధ రకాల ఆహారాలు: పండ్లు, కూరగాయలు,  
ధాన్యాలు, ప్రోటీన్ ఆహారాలు మరియు పాలతో సహా.  
  
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మందులతో పాటు మీ రోగనిరోధక శక్తిని  
పెంచడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం  
తప్పనిసరి. ఇప్పటి వరకు, HIV సంక్రమణకు ఎటువంటి నివారణ లేదు కానీ  
యాంటీరెట్రోవైరల్ థెరపీ (ART మందులు) తీసుకోవడం మరియు క్రమం తప్పకుండా  
వ్యాయామం చేయడం వల్ల ప్రజలు దాదాపు దశాబ్దాల పాటు ఆరోగ్యకరమైన మరియు  
సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి సహాయం చేస్తున్నారు.  
  
మితిమీరిన ఆల్కహాల్ లేదా డ్రగ్స్ వాడకాన్ని నివారించండి ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం  
వల్ల కాలేయం దెబ్బతింటుంది. HIV వ్యతిరేక ఔషధాల ప్రాసెసింగ్‌లో కాలేయం  
సహాయపడుతుంది, కాబట్టి మీ ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని సిఫార్సు చేసిన  
పరిమితుల్లోనే ఉంచాలని సిఫార్సు చేయబడింది. విపరీతంగా మద్యపానం మరియు వినోద  
మందులు తీసుకోవడం కూడా మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, మీ శరీరం  
ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి కోలుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
  
ఒత్తిడిని నిర్వహించడం మరియు మద్దతు పొందడం, యోగా, మెడిటేషన్, కాగ్నిటివ్  
రీస్ట్రక్చరింగ్, కోపింగ్ స్కిల్స్ ట్రైనింగ్ మరియు ఇంటర్ పర్సనల్-స్కిల్స్  
ట్రైనింగ్ వంటి ఒత్తిడి-నిర్వహణ పద్ధతులు శారీరక ఒత్తిడిని తగ్గించడం మరియు  
భావాన్ని పెంచడం ద్వారా HIV- సోకిన వ్యక్తులలో ఆందోళన, నిరాశ మరియు సామాజిక  
ఒంటరితనాన్ని తగ్గించవచ్చు. నియంత్రణ మరియు స్వీయ-సమర్థత.  
  
HIV మరియు గర్భం HIV తో నివసించే స్త్రీలు గర్భవతి అయినప్పుడు లేదా  
గర్భధారణ సమయంలో వైరస్ సోకిన వారు ప్రధానంగా వైరస్ సరిగా నియంత్రించబడకపోతే  
ప్రసూతి మరియు పెరినాటల్ రోగాలు మరియు మరణాలు రెండింటికీ ప్రమాదం ఉంది.  
ప్రసవ సమయంలో మరియు ప్రసవానంతరం తల్లి పాలివ్వడం ద్వారా పిండానికి సంక్రమణ  
ప్రమాదం ఉంది.  
  
తల్లిపాలు శిశువుకు సంక్రమణకు సంభావ్య మూలం. సముచితమైన నిర్వహణ గర్భధారణలో  
HIV యొక్క పరిణామాలను తగ్గిస్తుంది, ఇది వైరల్ లోడ్ కనిష్టంగా ఉన్నప్పుడు  
ముందస్తుగా కౌన్సెలింగ్ మరియు గర్భధారణ ప్రణాళికతో ప్రారంభమవుతుంది.  
గర్భధారణ సమయంలో, వైరల్ లోడ్‌ను చాలా దగ్గరగా పర్యవేక్షించడంతోపాటు తగిన  
మిశ్రమ యాంటీరెట్రోవైరల్ (కార్ట్) మందులు తప్పనిసరి. డెలివరీని ప్లాన్  
చేయడం మరియు ప్రత్యేక సందర్భాలలో డెలివరీ సమయంలో వైరల్ లోడ్ తెలియని లేదా  
నియంత్రించబడని మహిళల్లో నిలువు ప్రసారాన్ని పరిమితం చేయడానికి జాగ్రత్త  
తీసుకోవాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఎయిడ్స్‌కు కారణమయ్యే వైరస్ పేరు ఏమిటి?  
బహిర్గతం అయిన తర్వాత HIV కోసం ఎప్పుడు పరీక్షించబడాలి? హెచ్‌ఐవితో  
జీవిస్తున్న స్త్రీ తన బిడ్డకు వైరస్‌ను పంపగలదా? HIV సంక్రమించని మార్గాలు  
ఏమిటి? ప్రస్తావనలు ముఖ్య వాస్తవాలు.HIV/AIDS. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO).  
చివరిగా నవీకరించబడింది జూలై 2021. HIV బేసిస్. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు  
నివారణ కేంద్రాలు (CDC). చివరిగా మే 2021న నవీకరించబడింది. HIV చికిత్స.  
నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్. చివరిగా నవీకరించబడింది మార్చి 2020.  
HIV/AIDS. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్, ఇండియా (NHP).చివరిగా మే 2015న  
నవీకరించబడింది. HIV లక్షణాలు. HIV.gov. చివరిగా జూలై 2020న  
నవీకరించబడింది. HIV పరీక్షల రకాలు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణల  
కేంద్రాలు(CDC).చివరిగా మే 2021న నవీకరించబడింది. HIV చికిత్స మరియు  
సంరక్షణ. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్స్(CDC). చివరిగా  
ఆగస్టు 2020న నవీకరించబడింది. స్లూయిస్-క్రీమర్, నికోలస్ మరియు గిల్డా  
టాచెడ్జియాన్. "న్యూక్లియోసైడ్ కాని రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్  
ఇన్హిబిటర్స్ ద్వారా HIV రెప్లికేషన్‌ను నిరోధించే విధానాలు." వైరస్  
పరిశోధన వాల్యూమ్. 134,1-2 (2008): 147-56.  
doi:10.1016/j.virusres.2008.01.002.  
  
==================================================  
  
Hypercalcemia అవలోకనం Hypercalcemia అనేది రక్తంలో కాల్షియం స్థాయి  
సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉండే పరిస్థితి (8.8 mg/dL-10.8 mg/dL).  
హైపర్‌కాల్సెమియా తేలికపాటి హైపర్‌కాల్సెమియా (10.5 నుండి 11.9 mg/dL),  
మితమైన హైపర్‌కాల్సెమియా (12.0 నుండి 13.9 mg/dL) మరియు హైపర్‌కాల్సెమిక్  
సంక్షోభం (14.0 నుండి 16.0 mg/dL)గా వర్గీకరించబడింది.  
  
నరాల పనితీరు, కండరాల సంకోచం, ఎంజైమ్‌ల కార్యకలాపాలు, సాధారణ గుండె లయలు  
మరియు రక్తం గడ్డకట్టడంలో కాల్షియం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది  
ఎముకలలో కాల్షియం ఫాస్ఫేట్‌గా ఉంటుంది, అయితే కొద్ది శాతం కణాలు మరియు  
బాహ్య కణ ద్రవాలలో కనుగొనబడుతుంది.  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క చాలా సందర్భాలలో ప్రాథమిక హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం  
మరియు ప్రాణాంతకత. హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క ఇతర కారణాలలో కొన్ని ఇతర  
వైద్యపరమైన రుగ్మతలు, కొన్ని మందులు మరియు కాల్షియం లేదా విటమిన్ డి  
సప్లిమెంట్ల వినియోగం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు.  
  
రక్తంలోని కాల్షియం పరిమాణాన్ని బట్టి హైపర్‌కాల్సెమియా సంకేతాలు మరియు  
లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు ఉంటాయి. రక్తంలో అధిక కాల్షియం  
ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను సృష్టిస్తుంది మరియు  
గుండె మరియు మెదడు పనితీరులో జోక్యం చేసుకుంటుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క  
చికిత్స కాల్షియం పెరిగిన కారణంపై దృష్టి సారిస్తుంది. సాధారణంగా అన్ని  
వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు)  
పాల్గొన్న ఎముకలు మూత్రపిండాలు గుండె కండరాలు నరాల వ్యాప్తి  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1-2% (2021) అనుకరించే పరిస్థితులు హైపర్‌మాగ్నేసిమియా  
హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం హైపర్‌ఫాస్ఫేటేమియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
సీరం కాల్షియం ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ ప్యానెల్  
ప్రోటీన్ ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ బెన్స్ జోన్స్ ప్రోటీన్లు ఛాతీ ఎక్స్-రే లివర్  
ఫంక్షన్ పరీక్షలు (LFTలు) ఎముకల ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్ చికిత్స  
ఆస్టియోక్లాస్ట్‌లపై పనిచేసే డ్రగ్స్: కాల్సిటోనిన్ &  
హైపర్‌ఫాస్సమ్‌కాల్‌మ్యాబ్యాబ్స్, క్యాన్సర్ సంబంధిత మందులు పామిడ్రోనేట్ &  
ప్రెడ్నిసోన్ ఇతర మందులు: సినాకాల్సెట్, డైయూరిటిక్స్ & కెటోకానజోల్  
డయాలసిస్ సర్జరీ: పారాథైరాయిడెక్టమీ హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క లక్షణాల తీవ్రత కాల్షియం స్థాయిలు ఎంత ఎక్కువగా  
ఉందో దానిపై ఆధారపడి ఉండదు. వారు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటారు  
మరియు వృద్ధులు సాధారణంగా యువకుల కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు.  
  
ఈ లక్షణాలు కారణంతో సంబంధం లేకుండా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలలో కొన్ని: ఆకలి లేకపోవడం వికారం మరియు  
వాంతులు మలబద్ధకం పొత్తికడుపు నొప్పి పాలీడిప్సియా (అధిక దాహం) పాలియురియా  
(తరచుగా మూత్రవిసర్జన) పెప్టిక్ అల్సర్లు ప్యాంక్రియాటైటిస్  
ఆస్టియోపొరోసిస్ ఆస్టియోమలేసియా కీళ్లనొప్పులు రోగలక్షణ నొప్పి మరియు  
విరేచనాలు విరేచనాలు మరియు విరేచనాలు ఏకాగ్రత డిప్రెషన్ తీవ్రమైన లక్షణాలు  
కలిగి ఉండవచ్చు: మూర్ఛ క్రమరహిత హృదయ స్పందన గుండెపోటు స్పృహ కోల్పోవడం  
కోమా మీకు తెలుసా? హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క విస్తృత సంకేతాలను "మూలుగులు  
(జీర్ణశయాంతర లక్షణాలు), ఎముకలు (ఎముక నొప్పి), రాళ్ళు (మూత్రపిండాల  
రాళ్ళు), మూలుగులు (అలసట మరియు అనారోగ్యం), సింహాసనాలు (ప్రేగు కదలికలకు  
సంబంధించినవి) మరియు మానసిక ఓవర్‌టోన్‌లు (మానసిక సమస్యలు)"గా  
వర్గీకరించవచ్చు. . మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ఆరోగ్య సంరక్షణ  
నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! హైపర్‌కాల్సెమియా  
కారణాలు  
  
బలమైన ఎముకలు మరియు దంతాలు, కండరాల సంకోచం మరియు నరాల సంకేత ప్రసారంలో  
కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనది. రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలు తగ్గినప్పుడు  
పారాథైరాయిడ్ గ్రంథులు హార్మోన్‌ను స్రవిస్తాయి, ఇది ప్రేరేపిస్తుంది:  
రక్తప్రవాహంలోకి కాల్షియం విడుదల చేయడానికి ఎముకలు మరింత ఎక్కువ కాల్షియంను  
గ్రహించడానికి మూత్రపిండాలు తక్కువ కాల్షియంను విసర్జించడానికి మరియు  
విటమిన్ డిని సక్రియం చేయడానికి (ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాల్షియం  
శోషణలో).  
  
హైపర్‌కాల్సెమియాతో సంబంధం ఉన్న సాధారణ పరిస్థితులను రెండు ప్రధాన  
వర్గాలుగా విభజించవచ్చు- పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) కారణాలు మరియు  
నాన్-పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ కారణాలు. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
  
హైపర్‌కాల్సెమియాకు పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ కారణాలు హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం:  
ఇది పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి అతి చురుకైన కారణంగా ఏర్పడే పరిస్థితి మరియు ఇది  
హైపర్‌కాల్సెమియాకు అత్యంత సాధారణ కారణం. ఇది క్యాన్సర్ లేని (నిరపాయమైన)  
కణితి లేదా నాలుగు పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
విస్తరించడం వల్ల కావచ్చు. వంశపారంపర్య కారకాలు: ఫామిలియల్  
హైపోకాల్సియూరిక్ హైపర్‌కాల్సెమియా అని పిలువబడే అరుదైన జన్యుపరమైన రుగ్మత  
శరీరంలోని కాల్షియం గ్రాహకాలలో లోపాల కారణంగా రక్తంలో కాల్షియం పెరుగుదలకు  
కారణమవుతుంది. ఎండోక్రైన్ కారణాలు: థైరోటాక్సికోసిస్ (థైరాయిడ్ హార్మోన్  
ద్వారా కణాల ఆస్టియోక్లాస్ట్‌లను ప్రేరేపించడం), హైపోఅడ్రినలిజం  
(మూత్రపిండాల పైన ఉన్న అడ్రినల్ గ్రంధుల పనితీరు తగ్గడం, దీనిని అడిసన్స్  
వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు) మరియు ఫియోక్రోమోసైటోమాస్ (హార్మోన్-స్రవించే  
కణితి) వంటి వ్యాధులు ఉన్నాయి. అడ్రినల్ గ్రంథులు). మందులు: థియాజైడ్  
డైయూరిటిక్స్ (అధిక రక్తపోటు చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు) మరియు లిథియం  
(బైపోలార్ డిజార్డర్ చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు) వంటి కొన్ని మందులు  
హైపర్‌కాల్సెమియాకు దారితీసే పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ విడుదలను పెంచుతాయి.  
క్యాన్సర్: ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, మూత్రపిండాల  
క్యాన్సర్, మల్టిపుల్ మైలోమా వంటి కొన్ని రక్త క్యాన్సర్లు మరియు ఎముకలకు  
క్యాన్సర్ (మెటాస్టాసిస్) వ్యాప్తి చెందడం వల్ల హైపర్‌కాల్సెమియా  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా సప్లిమెంట్స్‌కు  
నాన్-పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ కారణాలు: కాల్షియం లేదా విటమిన్ డి  
సప్లిమెంట్‌లను ఎక్కువ సమయం పాటు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలు  
సాధారణ స్థాయి కంటే ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. అస్థిరత: ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం  
లేదా పడుకోవడం వంటి పరిస్థితి ఉన్నవారిలో హైపర్‌కాల్సెమియా అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. బరువు పెరగని ఎముకల నుండి రక్తంలోకి కాల్షియం విడుదల కావడం  
దీనికి కారణం. తీవ్రమైన నిర్జలీకరణం: రక్తంలో తక్కువ ద్రవం కాల్షియం  
సాంద్రతలలో పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది, ఇది తేలికపాటి లేదా తాత్కాలిక  
హైపర్‌కాల్సెమియాకు దారితీస్తుంది. అయినప్పటికీ, హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క  
తీవ్రత మూత్రపిండాల పనితీరుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ  
రుగ్మతలు ఉన్నవారిలో, డీహైడ్రేషన్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇతర వ్యాధులు:  
క్షయ మరియు సార్కోయిడోసిస్, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, ఇవి రక్తంలో విటమిన్ డి  
స్థాయిలను పెంచుతాయి, ఇది మరింత కాల్షియంను గ్రహించడానికి జీర్ణవ్యవస్థను  
ప్రేరేపిస్తుంది. పాగెట్స్ వ్యాధి కూడా కాల్షియం స్థాయిల పెరుగుదలతో  
ముడిపడి ఉంది. శరీరం యొక్క సాధారణ పనితీరు సరైన పరిమాణంలో విడుదలయ్యే  
హార్మోన్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులు చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా  
తక్కువ హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తే, అది ఈ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది.  
హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
హైపర్‌కాల్సెమియాకు ప్రమాద కారకాలు  
  
హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం అభివృద్ధి చెందడానికి లేదా థైరాయిడ్ గ్రంధుల అతి  
చురుకుదనాన్ని కలిగి ఉన్న వ్యక్తికి ప్రమాదం కలిగించే ఏదైనా ప్రమాద కారకం  
కూడా హైపర్‌కాల్సెమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది.  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన వయస్సులో  
మహిళలు. వారి 50 లేదా 60 లలో ఉన్న వృద్ధులు. హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం యొక్క  
కుటుంబ చరిత్ర. మల్టిపుల్ ఎండోక్రైన్ నియోప్లాసియా (హార్మోన్-ఉత్పత్తి చేసే  
వ్యాధులు, ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే వ్యాధులు) టైప్ 1, టైప్ 2A  
లేదా టైప్ 4, ఫామిలీయల్ హైపోకాల్సియూరిక్ హైపర్‌కాల్సెమియా (రక్తంలో  
కాల్షియం అసాధారణంగా అధిక స్థాయికి మరియు తక్కువ స్థాయికి కారణమయ్యే  
వారసత్వ రుగ్మత వంటి కుటుంబ సిండ్రోమ్‌ల గత చరిత్ర మూత్రంలో కాల్షియం యొక్క  
మితమైన స్థాయిలు), హైపర్‌పారాథైరాయిడ్-దవడ కణితి సిండ్రోమ్ (పారాథైరాయిడ్  
గ్రంధుల యొక్క అధిక క్రియాశీలతతో కూడిన పరిస్థితి). హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క  
తక్కువ సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: లిథియం వాడకం యొక్క ఏదైనా గత లేదా ప్రస్తుత  
చరిత్ర. తల మరియు మెడ ప్రాంతంలో రేడియేషన్ బహిర్గతం. గమనిక:  
హైపర్‌కాల్సెమియా సాధారణంగా చాలా సందర్భాలలో తేలికపాటి లేదా ఎటువంటి  
లక్షణాలతో ఉంటుంది మరియు గుర్తించబడకపోవచ్చు. సకాలంలో నివారణ ఆరోగ్య  
పరీక్షలతో, వృద్ధాప్యంతో సంభవించే కొన్ని వ్యాధుల ప్రమాద కారకాలను  
గుర్తించవచ్చు మరియు పరిష్కరించవచ్చు. వృద్ధులకు నివారణ ఆరోగ్య పరీక్షల  
అవసరం గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! హైపర్కాల్సెమియా  
నిర్ధారణ  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా చాలా తక్కువ సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను కలిగిస్తుంది మరియు  
సీరం కాల్షియం వంటి సాధారణ రక్త పరీక్షలు వ్యక్తికి హైపర్‌కాల్సెమియా ఉందో  
లేదో నిర్ధారించడంలో సహాయపడే వరకు వారికి రుగ్మత ఉందని వారికి  
తెలియకపోవచ్చు.  
  
రక్త పరీక్షలు మీ పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉందో లేదో కూడా  
చూపుతుంది, ఇది మీకు హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం ఉందని సూచిస్తుంది.  
హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం మినహాయించబడినట్లయితే, హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క కారణం  
ప్రాణాంతకతతో సంబంధం కలిగి ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి తదుపరి పరీక్షలు  
అవసరం. ఈ సందర్భాలలో, పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) స్థాయిలు గుర్తించబడవు  
మరియు తదుపరి పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. అవి: ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేప రేటు  
(ESR): ఈ పరీక్ష శరీరంలో మంట ఉనికిని సూచిస్తుంది కానీ కారణాన్ని  
గుర్తించదు. ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ ప్యానెల్: ఈ పరీక్ష రక్తంలోని కొన్ని  
ఇమ్యునోగ్లోబులిన్‌లు లేదా యాంటీబాడీల స్థాయిలను కొలుస్తుంది. ప్రోటీన్  
ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్: ఈ పరీక్ష కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లలో ఉన్న శరీరంలోని  
కొన్ని ప్రత్యేకమైన ప్రోటీన్లను గుర్తించడానికి చేయబడుతుంది. బెన్స్ జోన్స్  
ప్రోటీన్లు: ఈ పరీక్ష మూత్రంలో బెన్స్ జోన్స్ ప్రోటీన్ స్థాయిలను  
కొలుస్తుంది, ఇది శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని అందించే ప్లాస్మా కణాల  
ద్వారా ప్రత్యేకంగా ఉత్పత్తి చేయబడుతుంది. ఛాతీ ఎక్స్-రే: ఛాతీలోని  
నిర్మాణాలు మరియు అవయవాలను చూడటానికి మరియు కొన్ని ఊపిరితిత్తులు మరియు  
గుండె సమస్యలను గుర్తించడానికి X- కిరణాలను ఉపయోగించే ఒక ఇమేజింగ్ పరీక్ష.  
కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు (LFTలు): కాలేయం యొక్క పనితీరును అంచనా వేయడానికి  
సాధారణంగా నిర్వహించబడే రక్త పరీక్షల సమూహం. ఉదర అల్ట్రాసౌండ్: ఈ పరీక్ష  
కాలేయం, పిత్తాశయం, ప్లీహము, ప్యాంక్రియాస్ మరియు మూత్రపిండాలతో సహా  
ఉదరంలోని అవయవాల చిత్రాలను రూపొందించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఎముకల  
ఇమేజింగ్: ఇది అస్థిపంజరంలోని వివిధ ఎముకలను పరిశీలించడానికి ఉపయోగించే ఒక  
ప్రత్యేకమైన రేడియాలజీ ప్రక్రియ జన్యు పరీక్ష ఇటీవలి కాలంలో ప్రాముఖ్యతను  
సంతరించుకుంది మరియు కుటుంబ చరిత్ర సముచితంగా ఉన్న హైపర్‌కాల్సెమియా కేసు  
దర్యాప్తులో ఒక సాధారణ భాగంగా మారుతోంది. హైపర్కాల్సెమియా నివారణ  
  
అన్ని హైపర్‌కాల్సెమియాను నివారించలేము, అయితే కాల్షియం మాత్రలు మరియు  
కాల్షియం ఆధారిత యాంటాసిడ్ మాత్రలు అధికంగా తీసుకోవడం నివారించడం మంచిది.  
అధిక కాల్షియం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు లేదా పారాథైరాయిడ్ పరిస్థితులకు  
సంబంధించిన కుటుంబ చరిత్ర ఏదైనా ఉంటే డాక్టర్తో మాట్లాడండి. ముందుగా  
డాక్టర్‌తో చర్చించకుండా డైటరీ సప్లిమెంట్లు, విటమిన్లు లేదా మినరల్స్  
తీసుకోవడం మానుకోండి.  
  
అలాగే, రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలో మార్పులు క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తాయి.  
కాబట్టి కాల్షియంను నియంత్రించడానికి ఉత్తమ మార్గం క్యాన్సర్‌కు చికిత్స  
చేయడం. నీకు తెలుసా? క్యాన్సర్ అనేది ఒక వ్యాధి మాత్రమే కాదు అనేక  
వ్యాధులు. 100 కంటే ఎక్కువ రకాల క్యాన్సర్లు ఉన్నాయి. మరింత చదవడానికి  
క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క ప్రధాన కారణం పారాథైరాయిడ్ గ్రంధుల అసాధారణ పనితీరు  
లేదా ఏదైనా రకమైన ప్రాణాంతకత. హైపర్‌కాల్సెమియా ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది,  
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను సృష్టిస్తుంది మరియు గుండె మరియు మెదడు పనితీరుకు  
ఆటంకం కలిగిస్తుంది. సందర్శించాల్సిన వైద్యులు: ఎండోక్రినాలజిస్ట్  
నెఫ్రాలజిస్ట్ ఆంకాలజిస్ట్ ఒక ఎండోక్రినాలజిస్ట్ జీవక్రియ మరియు హార్మోన్  
రుగ్మతలకు చికిత్స చేస్తాడు. ఒక నెఫ్రాలజిస్ట్ కిడ్నీ వ్యాధులపై దృష్టి  
పెడుతుంది, అయితే ఆంకాలజిస్ట్ క్యాన్సర్ చికిత్సలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటాడు.  
  
మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య నిపుణుల నుండి సలహా  
తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
హైపర్కాల్సెమియా చికిత్స  
  
తేలికపాటి నుండి మితమైన హైపర్‌కాల్సెమియా విషయంలో, ఎముకలు మరియు  
మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి కాలక్రమేణా  
పర్యవేక్షించడం ఉత్తమ ఎంపిక. హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో  
మందులు లేదా శస్త్రచికిత్సతో సహా అంతర్లీన వ్యాధికి చికిత్స అవసరం కావచ్చు.  
  
A. మందులు అత్యంత సిఫార్సు చేయబడిన మందులు:  
  
1. ఆస్టియోక్లాస్ట్‌లపై పనిచేసే మందులు కాల్సిటోనిన్: హార్మోన్ రక్తంలో  
 కాల్షియం స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది కాల్సిటోనిన్ రిసెప్టర్  
 అగోనిస్ట్, ఇది ఆస్టియోక్లాస్ట్‌ల (ఎముక నాశనం చేసే కణాలు)  
 కార్యకలాపాలను అణచివేయడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. మిత్రామైసిన్: ఈ ఔషధం  
 ఎముకల ఎముకల పనితీరును నిరోధించగలదు మరియు తరచుగా ప్రాణాంతక-సంబంధిత  
 హైపర్‌కాల్సెమియా (MAH) ఉన్న రోగులకు అందించబడుతుంది. ఈ ఔషధం  
 మూత్రపిండాలు, కాలేయం మరియు ఎముక మజ్జలలో తీవ్రమైన విషాన్ని  
 కలిగిస్తుంది.  
2. క్యాన్సర్ సంబంధిత హైపర్‌కాల్సెమియాలో ఉపయోగించే మందులు  
 బిస్ఫాస్ఫోనేట్స్: ఇది కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది మరియు  
 క్యాన్సర్ కారణంగా వచ్చే హైపర్‌కాల్సెమియా చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు.  
 డెనోసుమాబ్: ఈ ఔషధం బిస్ఫాస్ఫోనేట్‌లకు బాగా స్పందించని రోగులలో  
 క్యాన్సర్-కారణమైన హైపర్‌కాల్సెమియా చికిత్సలో ఉపయోగించబడుతుంది.  
 పామిడ్రోనేట్: ఇది ప్రాణాంతకత ఉన్న రోగులలో ఇంట్రావీనస్ ద్వారా  
 ఇవ్వబడుతుంది. ఈ ఏజెంట్ తరచుగా సీరం కాల్షియం స్థాయిని  
 సాధారణీకరిస్తుంది. ఈ చికిత్స వేగవంతమైన ప్రారంభాన్ని కలిగి ఉంటుంది  
 కానీ తక్కువ వ్యవధిలో ప్రభావం చూపుతుంది మరియు రోగులు  
 కాల్షియం-తగ్గించే ప్రభావానికి సహనాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ప్రిడ్నిసోన్:  
 ప్రెడ్నిసోన్ వంటి స్టెరాయిడ్ మాత్రల యొక్క స్వల్పకాలిక ఉపయోగం  
 సాధారణంగా విటమిన్ డి, మైలోమా మరియు లింఫోమా యొక్క అధిక స్థాయిల వల్ల  
 కలిగే హైపర్‌కాల్సెమియాలో సహాయపడుతుంది.  
3. ఇతర మందులు Cinacalcet: ఈ ఔషధం హైపర్‌కాల్సెమియా నిర్వహణకు  
 ఆమోదించబడింది మరియు ఓవర్యాక్టివ్ పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులను నియంత్రించడం  
 ద్వారా పనిచేస్తుంది. IV ద్రవాలు మరియు మూత్రవిసర్జనలు: గుండె లయ  
 సమస్యలు లేదా నాడీ వ్యవస్థకు నష్టం జరగకుండా కాల్షియం స్థాయిని  
 తగ్గించడానికి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఇవి అవసరం కావచ్చు. కెటోకానజోల్:  
 ఇది యాంటీ ఫంగల్ డ్రగ్, ఇది హైపర్విటమినోసిస్ D (శరీరంలో అధిక విటమిన్  
 డి)లో విషపూరితం మరియు కాల్షియం యొక్క అధిక ఉత్పత్తిని నిరోధించడానికి  
 ఉపయోగిస్తారు. బి. డయాలసిస్ నిరోధక, ప్రాణాంతక హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క  
 తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, హీమోడయాలసిస్ (రక్తం నుండి వ్యర్థాలను మరియు  
 నీటిని ఫిల్టర్ చేసే చికిత్స) సీరం కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గించడంలో  
 ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.  
  
C. సర్జరీ హైపర్‌కాల్సెమియాకు దారితీసే హైపర్‌పారాథైరాయిడిజంలో, అత్యవసర  
పారాథైరాయిడెక్టమీ (ప్రభావిత పారాథైరాయిడ్ గ్రంధిని తొలగించడం) సమర్థవంతమైన  
నివారణగా ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో, నాలుగు పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులలో ఒకటి  
మాత్రమే ప్రభావితమవుతుంది. సరిగ్గా పని చేయని గ్రంధి లేదా గ్రంధులను స్కాన్  
చేయడానికి మరియు గుర్తించడానికి ప్రత్యేక పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ  
ప్రక్రియ గ్రంధులలోకి రేడియోధార్మిక పదార్ధం యొక్క చిన్న మోతాదు యొక్క  
ఇంజెక్షన్ని ఉపయోగిస్తుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
తేలికపాటి హైపర్‌కాల్సెమియాకు ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ,  
పరిస్థితి మరింత తీవ్రమైనది లేదా తీవ్రంగా ఉంటే, వైద్యుడు కాల్షియం  
స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఔషధాలను సూచించవచ్చు మరియు అంతర్లీన కారణానికి  
చికిత్స చేయవచ్చు.  
  
కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు కాల్షియం స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మరియు  
ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వారు:  
  
1. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి తాగునీరు రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలను  
 తగ్గిస్తుంది మరియు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను నివారిస్తుంది. రాత్రిపూట  
 సమీపంలో వాటర్ బాటిల్ ఉండేలా చూసుకోండి.  
  
2. ధూమపానం మానేయండి ధూమపానం ఎముక క్షీణత మరియు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది. సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు, ధూమపానం మానేయడం  
 క్యాన్సర్ మరియు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పొగాకు  
 ఆరోగ్యానికి హానికరం. పొగాకుకు నో చెప్పండి. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తి  
 శ్రేణిని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!  
  
3. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి చురుగ్గా ఉండటం మంచి ఆరోగ్యాన్ని  
 పెంపొందించడానికి కీలకం. నిరోధక శిక్షణ ఎముకల బలాన్ని మరియు  
 ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
4. విటమిన్ డి లేదా కాల్షియం సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం మరియు  
 హైపర్‌కాల్సెమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సరైన  
 వైద్య సలహాను అనుసరించండి. మెగ్నీషియం ఉన్న యాంటాసిడ్లను వాడండి మరియు  
 వాటిలో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉన్న యాంటాసిడ్లను నివారించండి.  
 హైపర్‌కాల్సెమియా విషయంలో ఏ మందులు మరియు మూలికలు సురక్షితంగా ఉంటాయో  
 డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి.  
  
5. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి జున్ను, పాలు, పెరుగు మరియు ఐస్ క్రీం వంటి  
 పాల ఆహారాల సంఖ్యను తగ్గించండి. ఓక్రా, బచ్చలికూర, సోయా మరియు బ్రెడ్  
 వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి. ఆహారం  
 యొక్క లేబుల్‌లను జాగ్రత్తగా చదవండి మరియు అధిక కాల్షియం ఉన్న  
 వస్తువులను దాటవేయండి. పరిమాణాన్ని నిర్ధారించడానికి పదార్థాలు. ప్రతి  
 వ్యక్తి భిన్నంగా ఉంటాడు మరియు పోషకాహార అవసరాలు కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి.  
 సరైన సమతుల్య ఆహారం కోసం అనుసరించాల్సిన కొన్ని ఆహార మార్గదర్శకాలు  
 ఉన్నాయి. మీ ఆహారం నుండి ప్రయోజనాలను పొందడం ఎలాగో అర్థం చేసుకోండి.  
 తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
కాల్షియం స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి వైద్యుడు మందులను సూచించినట్లయితే,  
వాటిని సరైన మార్గంలో మరియు సరైన పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు  
ఉంటే వైద్యుడిని పిలవండి. హైపర్కాల్సెమియా యొక్క సమస్యలు  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా సమస్యలు నిర్వహించదగినవి నుండి ప్రాణాంతకం వరకు ఉంటాయి.  
అవి: బోలు ఎముకల వ్యాధి: ఎముకలు రక్తంలోకి కాల్షియంను విడుదల చేస్తూనే  
ఉంటాయి కాబట్టి దీనిని ఎముకలు సన్నబడటానికి సంబంధించిన వ్యాధి అని కూడా  
అంటారు. ఇది ఎముక పగుళ్లు, వెన్నెముక కాలమ్ వక్రత మరియు ఎత్తు  
కోల్పోవడానికి దారితీయవచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్లు: రక్తంలో క్యాల్షియం అధికంగా  
ఉండటం వల్ల కిడ్నీలో స్ఫటికాలు ఏర్పడడం వల్ల కావచ్చు. ఈ స్ఫటికాలు  
కాలక్రమేణా కలిసి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి. మూత్ర విసర్జన  
సమయంలో రాయి పారడం చాలా బాధాకరం. మూత్రపిండ వైఫల్యం: ఈ సంక్లిష్టత తీవ్రమైన  
హైపర్‌కాల్సెమియాలో సంభవిస్తుంది మరియు ఇది మూత్రపిండాలను దెబ్బతీస్తుంది,  
రక్తాన్ని శుభ్రపరిచే మరియు ద్రవాన్ని తొలగించే సామర్థ్యాన్ని పరిమితం  
చేస్తుంది. అరిథ్మియా: పెరిగిన కాల్షియం స్థాయిలు హృదయ స్పందనను  
నియంత్రించే విద్యుత్ ప్రేరణలను ప్రభావితం చేయవచ్చు కాబట్టి  
హైపర్‌కాల్సెమియా క్రమరహిత హృదయ స్పందనకు దారితీస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థ  
సమస్యలు: హైపర్‌కాల్సెమియా తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గందరగోళం, చిత్తవైకల్యం  
మరియు కోమాకు దారితీస్తుంది. హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క ఇతర సమస్యలలో కొన్ని:  
డిప్రెషన్ ఎముక నొప్పి మలబద్ధకం ప్యాంక్రియాటైటిస్ గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్స్  
పరేస్తేసియాస్ సింకోప్ హైపర్‌కాల్సెమియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలను కొన్ని జీవనశైలి  
మార్పులు మరియు సూచించిన మందుల ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. అయినప్పటికీ,  
ప్రత్యామ్నాయ ఔషధం ద్వారా కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గించడానికి చాలా పరిశోధనలు  
జరుగుతున్నాయి. అందులో కొన్ని ఉన్నాయి:  
  
1. హెర్బల్ థెరపీ మూలికలు కొన్నిసార్లు హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం నుండి  
 సంభవించే ఎముక నష్టాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ఉపయోగిస్తారు, అయినప్పటికీ  
 దాని చుట్టూ శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు లేవు. అవి సాధారణంగా మాత్రలు,  
 క్యాప్సూల్స్, మాత్రలు, టీలు లేదా ఆల్కహాల్ వెలికితీత వంటి  
 టింక్చర్‌లు/లిక్విడ్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌ల వంటి ప్రామాణిక ఎండిన  
 పదార్దాలుగా అందుబాటులో ఉంటాయి.  
  
హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం కారణంగా హైపర్‌కాల్సెమియా విషయంలో ఏదైనా మూలికలను  
తీసుకునే ముందు డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గించడంలో  
సానుకూల ఫలితాలను చూపిన మూలికలు: స్వచ్ఛమైన చెట్టు (విటెక్స్ అగ్నస్  
కాస్టస్) డాండెలైన్ (తారాక్సకం అఫిసినేల్) ఫ్రక్టస్ లిగుస్ట్రీ లూసిడి  
(FLL) 2. శారీరక చికిత్స నిశ్చల జీవనశైలి దాని కాల్షియంను ఎక్కువ కాలం  
శోషించడానికి దారితీస్తుంది. హైపర్కాల్సెమియా. చురుకుగా ఉండటం మరియు శారీరక  
చికిత్స ఈ సందర్భాలలో ప్రభావవంతంగా నిరూపించబడ్డాయి. ఈ చికిత్స యొక్క  
సాధారణ ఉపయోగాలు: బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు అస్థిరతను నిరోధించడానికి బరువు  
మోసే సహాయం పగుళ్లను నివారించడం పెరిగిన బలం మరియు చలన పరిధి (ROM)  
హైపర్‌కాల్సెమియాతో జీవించడం  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తీవ్రత కారణం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.  
హైపర్‌కాల్సెమియా హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం కారణంగా సంభవించినప్పుడు, లక్షణాలు  
తేలికపాటివిగా ఉంటాయి కానీ దీర్ఘకాలం ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, ప్రాణాంతకత  
కారణంగా వచ్చే హైపర్‌కాల్సెమియా తీవ్రమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు  
ఉగ్రమైన చికిత్సా విధానాల కారణంగా జీవన నాణ్యత తక్కువగా ఉంటుంది.  
  
హైపర్‌కాల్సెమియా యొక్క తేలికపాటి లక్షణాలను కొన్ని సాధారణ జీవనశైలి  
మార్పులను అనుసరించడం ద్వారా నిర్వహించవచ్చు: కాల్షియం సప్లిమెంట్లను  
తీసుకోవడం మానేయండి, సాధారణంగా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ చికిత్సకు ఉపయోగించే  
కాల్షియం కార్బోనేట్ కలిగిన మందులను నివారించండి, జీర్ణవ్యవస్థను కదలకుండా  
ఉంచడానికి చురుకుగా ఉండండి. జీవనశైలి చాలా ద్రవాలు త్రాగండి మరియు  
హైడ్రేషన్ ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో శరీరానికి సహాయపడుతుంది కాబట్టి  
కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకోవడం మానేయండి, ఇతర  
క్రియాత్మక పోషకాలకు అవసరమైన కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పూర్తిగా  
శరీరానికి అందజేయవద్దు. డాక్టర్ ఏదైనా తీవ్రమైన మార్పులు చేసే ముందు మరియు  
మీ అవసరాలకు బాగా సరిపోయే ప్రణాళికతో రండి ధూమపానం మానేయండి మీకు తెలుసా?  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా అకాల ప్రాణనష్టాలకు ప్రధానమైన మరియు నివారించగల కారణాలలో  
ధూమపానం పొగాకు ఒకటి. ధూమపానం మానేయడం మరియు మానేయడంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను  
ఎలా ఎదుర్కోవాలి అనే చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు చదవండి! తరచుగా  
అడిగే ప్రశ్నలు వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి? కార్టికోస్టెరాయిడ్స్  
హైపర్‌కాల్సెమియాకు కారణమవుతుందా? కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి  
సరైన ఎంపిక ఎప్పుడు మరియు ఏది? ఒకరికి చాలా కాల్షియం ఉందా?  
హైపర్‌కాల్సెమియా పెప్టిక్ అల్సర్‌లకు ఎలా కారణమవుతుంది? ఒకరికి  
హైపర్‌కాల్సెమియా ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయిన తర్వాత ఔట్‌లుక్ ఏమిటి?  
ప్రస్తావనలు Sadiq NM, Naganathan S, Badireddy M. Hypercalcemia. [2021  
సెప్టెంబర్ 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్].  
ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. C. మైఖేల్  
గిబ్సన్ (ed.), అన్మోల్ పిట్లియా (ed.). హైపర్కాల్సెమియా ప్రమాద కారకాలు.  
2018 జూలై. టర్నర్ JJO. హైపర్కాల్కేమియా - ప్రదర్శన మరియు నిర్వహణ. క్లిన్  
మెడ్ (లండ్). 2017;17(3):270-273. హైపర్‌కాల్సెమియా (రక్తంలో అధిక కాల్షియం  
స్థాయి) మరియు క్యాన్సర్. నివారణ మార్గదర్శకాలు. జాన్స్ హాప్కిన్స్  
మెడిసిన్. 2021 జనవరి. జాంగ్ వై, డాంగ్ XL, లెంగ్ PC, చే CT, వాంగ్ MS.  
ఫ్రక్టస్ లిగుస్ట్రీ లూసిడి ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ కాల్షియం బ్యాలెన్స్‌ను  
మెరుగుపరుస్తుంది మరియు వృద్ధాప్య అండాశయ ఎలుకలలో కాల్షియోట్రోపిక్  
హార్మోన్ స్థాయి మరియు విటమిన్ డి-ఆధారిత జన్యు వ్యక్తీకరణను మాడ్యులేట్  
చేస్తుంది. మెనోపాజ్. 2008. లీట్‌మాన్ SA, జర్మైన్-లీ EL, లెవిన్ MA.  
పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో హైపర్కాల్సెమియా. కర్ర్ ఒపిన్ పీడియాటర్. 2010.  
  
==================================================  
  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ని డిస్కోలరేషన్ మరియు పిగ్మెంటేషన్ అని కూడా అంటారు.  
ఇది హానిచేయని పరిస్థితి, ఇది అధిక మెలనిన్ కారణంగా ఏర్పడుతుంది, ఇది  
శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే గోధుమ వర్ణద్రవ్యం మరియు సాధారణ చర్మపు రంగుకు  
బాధ్యత వహిస్తుంది.  
  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్ అన్ని జాతులలో ఏ వ్యక్తినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు.  
మెలాస్మా, పోస్ట్-ఇన్ఫ్లమేటరీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ మరియు వయస్సు మచ్చలతో సహా  
వివిధ రకాల హైపర్పిగ్మెంటేషన్ ఉన్నాయి. సూర్యరశ్మికి ఎక్కువగా గురికావడం,  
మంట, హార్మోన్ల ఆటంకాలు, కొన్ని మందులకు ప్రతిచర్య మరియు కొన్ని వైద్య  
పరిస్థితులు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణమవుతాయని అంటారు.  
  
పరిస్థితి ప్రమాదకరం కానప్పటికీ, కొందరు వ్యక్తులు దీనికి చికిత్స  
చేయడానికి ఇష్టపడతారు. సూర్యరశ్మికి గురికాకుండా ఉండటం, రెటినోయిడ్స్,  
హైడ్రోక్వినాన్, అజెలైక్ యాసిడ్ మరియు కోజిక్ యాసిడ్‌లను కలిగి ఉన్న  
సమయోచిత క్రీములను ఉపయోగించడం లేదా లేజర్ థెరపీ మరియు కెమికల్ పీల్స్ వంటి  
కాస్మెటిక్ ప్రక్రియలను చేయడం ద్వారా ఇది చేయవచ్చు. సాధారణంగా పెద్దలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ప్రభావితం  
చేస్తాయి చర్మం ముఖం చేతులు కాళ్లు ఛాతీ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
శారీరక పరీక్ష పూర్తి వైద్య చరిత్ర చెక్క దీపాల చికిత్స సమయోచిత క్రీమ్‌లు:  
కోజిక్ యాసిడ్, అజెలైక్ యాసిడ్, హైడ్రోక్వినోన్, రెటినాయిడ్స్ మరియు  
విటమిన్ సి కెమికల్ పీల్స్ లేజర్ థెరపీ మైక్రోడెర్మాబ్రేషన్ స్పెషలిస్ట్స్  
జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి హైపర్పిగ్మెంటేషన్  
లక్షణాలు  
  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క ప్రధాన లక్షణం చర్మంపై చీకటిగా ఉన్న ప్రాంతాల  
అభివృద్ధి. ఇవి పాచెస్‌లో సంభవించవచ్చు, పరిమాణంలో మారవచ్చు మరియు శరీరంలో  
ఎక్కడైనా అభివృద్ధి చెందుతాయి. పరిస్థితి యొక్క లక్షణాలు రకాన్ని బట్టి  
మారుతూ ఉంటాయి. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ రకాలు:  
  
1. సన్‌స్పాట్‌లు సన్‌స్పాట్‌లు, సోలార్ లెంటిజైన్‌లు లేదా వయసు మచ్చలు  
 చాలా సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. వీటిని లివర్ స్పాట్స్ అని కూడా అంటారు  
 కానీ ఏ లివర్ డిజార్డర్ తో సంబంధం లేదు. కాలక్రమేణా సూర్యరశ్మికి  
 ఎక్కువ బహిర్గతం కావడం వల్ల ఇవి సంభవిస్తాయి.  
  
సన్‌స్పాట్‌లు గోధుమ, నలుపు లేదా లేత గోధుమరంగు మచ్చలుగా కనిపిస్తాయి మరియు  
ముఖం, చేతులు వెనుక భాగం మరియు చాలా కాలం పాటు సూర్యరశ్మికి గురైన చర్మం  
అంతటా వ్యాపించి ఉంటాయి.  
  
2. మెలాస్మా మెలాస్మాను క్లోస్మా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది బుగ్గలు, పై  
 పెదవి మరియు నుదురు, అలాగే ముంజేతులు సహా ముఖంపై హైపర్‌పిగ్మెంటెడ్  
 బ్రౌన్ నుండి గ్రేయిష్ బ్రౌన్ ప్యాచ్‌ల ప్రదర్శన ద్వారా  
 వర్గీకరించబడుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు చేతులు, మెడ, పొట్ట, వీపు లేదా  
 సూర్యరశ్మికి గురైన చర్మంలోని ఏదైనా భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
మెలస్మాను 'గర్భధారణ ముసుగు' అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది ప్రధానంగా  
గర్భిణీ స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది. నోటి గర్భనిరోధకాలు తీసుకునే  
స్త్రీలలో కూడా ఇది కనిపిస్తుంది. గర్భిణీలు కాని స్త్రీలు మరియు ముదురు  
రంగు చర్మం గల పురుషులు కూడా దీని బారిన పడవచ్చు. ముదురు రంగు చర్మం  
ఉన్నవారిలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.  
  
3. పోస్ట్-ఇన్ఫ్లమేటరీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ (PIH) ఇది చర్మం యొక్క గాయం లేదా  
 వాపు కారణంగా సంభవిస్తుంది. ఇది నల్లబడిన చర్మం యొక్క పాచెస్ లేదా  
 మచ్చలుగా కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మొటిమలు లేదా తామర ఉనికి వంటి  
 తాపజనక చర్మ పరిస్థితి తర్వాత సంభవిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా ముఖం లేదా  
 మెడపై సంభవిస్తుంది. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కారణాలు  
  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం మెలనిన్ పిగ్మెంట్ యొక్క అధిక  
ఉత్పత్తి. శరీరంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని మార్చగల వివిధ పరిస్థితులు లేదా  
కారకాలు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు దారితీస్తాయి:  
  
1. సూర్యరశ్మిని ఎక్కువగా బహిర్గతం చేయడం వల్ల సూర్యుని వైపు ఎక్కువసేపు  
 బహిర్గతం చేయడం వల్ల సూర్యుని హానికరమైన కిరణాల నుండి చర్మాన్ని  
 రక్షించడానికి శరీరం మరింత మెలనిన్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని వలన  
 పాచెస్ లేదా డార్క్ స్పాట్స్ ఏర్పడతాయి, వీటిని సన్ స్పాట్స్ లేదా ఏజ్  
 స్పాట్స్ అని కూడా అంటారు. వారు సాధారణంగా మధ్య వయస్సులో కనిపిస్తారు  
 మరియు వయస్సుతో వారి సంఖ్య పెరుగుతుంది.  
  
అతినీలలోహిత వికిరణం యొక్క భౌగోళిక పంపిణీ ఉన్న వ్యక్తులలో కనిపించే చర్మపు  
పిగ్మెంటేషన్ మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. అధిక మొత్తంలో UVB రేడియేషన్‌ను  
పొందే ప్రాంతాల్లో ముదురు రంగు చర్మం గల వ్యక్తులు ఎక్కువగా ఉంటారు మరియు  
తేలికపాటి చర్మం గల వ్యక్తులు ఉష్ణమండలానికి దూరంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో  
నివసిస్తారు.  
  
2. స్కిన్ ఇన్ఫ్లమేషన్ ప్రజలు ఆ ప్రాంతంలో వాపు తర్వాత చర్మం నల్లబడటం  
 అనుభవించవచ్చు. ఇది మొటిమలు, సోరియాసిస్, లైకెన్ ప్లానస్, అటోపిక్  
 డెర్మటైటిస్ మరియు అలెర్జీ కాంటాక్ట్ కారణంగా ఏర్పడే వాపును కలిగి  
 ఉంటుంది. స్వల్పకాలిక అక్యూట్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో పోలిస్తే, పునరావృతమయ్యే  
 ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌లో పోస్ట్-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ మరింత  
 తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వచ్చే హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నెలల నుండి  
 సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతను  
 దెబ్బతీస్తుంది.  
  
3. మెలస్మాను 'క్లోస్మా' లేదా "గర్భధారణ ముసుగు" అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
 గర్భిణీ స్త్రీలలో సంభవిస్తుంది. ఇది ముదురు రంగు మారిన పాచీ  
 హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణమయ్యే సాధారణ చర్మ సమస్య. ఇది సాధారణంగా  
 ముఖంపై సంభవిస్తుంది మరియు ముఖం యొక్క రెండు వైపులా సరిపోలే గుర్తులతో  
 సుష్టంగా ఉంటుంది.  
  
మెలస్మా ప్రధానంగా అన్ని వయసుల మరియు జాతులలో స్త్రీలలో కనిపిస్తుంది.  
పురుషులు కూడా మెలస్మా బారిన పడవచ్చు. ముదురు రంగు చర్మం ఉన్నవారిలో ఇది  
ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.  
  
మెలస్మా వెనుక ఉన్న ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా కనుగొనబడలేదు కానీ కొన్ని కారకాలు  
నేరుగా దానితో ముడిపడి ఉన్నాయి. ఇది గర్భధారణ సమయంలో లేదా నోటి గర్భనిరోధక  
మాత్రల వాడకం వల్ల ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలలో పెరుగుదలను కలిగి ఉంటుంది.  
మెలస్మా సాధారణంగా గర్భం దాల్చిన తర్వాత లేదా స్త్రీ జనన నియంత్రణ మాత్రలు  
తీసుకోవడం ఆపివేసినప్పుడు స్వయంగా పరిష్కరిస్తుంది.  
  
కొంతమందికి మెలస్మా పట్ల జన్యు సిద్ధత కూడా ఉండవచ్చు లేదా థైరాయిడ్ లేదా  
కాలేయ రుగ్మతల వంటి పరిస్థితులతో బాధపడవచ్చు. UV ఎక్స్పోజర్ మెలస్మా  
అభివృద్ధిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
మెలస్మా ఏ సమయంలోనైనా చర్మంపై కనిపించవచ్చు మరియు దాని రూపాన్ని  
ఎదుర్కోవడానికి మీ రోజువారీ చర్మ సంరక్షణ రొటీన్ సరిపోకపోవచ్చు.  
  
మెలస్మాను ఎలా వదిలించుకోవాలో తెలుసుకోవడానికి దీన్ని చదవండి. ఇక్కడ  
చదవండి!  
  
4. కొన్ని మందులకు ప్రతిచర్య ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మరియు  
 యాంటీమలేరియల్ డ్రగ్స్ వంటి మందులను ఉపయోగించడం వలన హైపర్పిగ్మెంటేషన్  
 ఏర్పడవచ్చు. ఇది బూడిదరంగు రంగును తయారు చేయడానికి చర్మం యొక్క  
 పాచెస్‌కు దారి తీస్తుంది. కొన్నిసార్లు, సమయోచిత చికిత్సలో ఉన్న  
 రసాయనాలు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కూడా కారణమవుతాయి.  
  
5. అడిసన్స్ వ్యాధి అడిసన్స్ వ్యాధి అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క అడ్రినల్  
 గ్రంధులను ప్రభావితం చేసే ఒక వైద్య పరిస్థితి. అడ్రినల్ గ్రంథులు  
 మూత్రపిండాల పైన ఉన్నాయి మరియు శరీరంలోని ప్రతి కణజాలం మరియు అవయవాన్ని  
 ప్రభావితం చేసే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అడిసన్స్ వ్యాధి అనేది  
 ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్, దీనిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ అడ్రినల్ గ్రంధులపై  
 దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది మోచేతులు, మోకాలు, చర్మం యొక్క మడతలు,  
 పెదవులు, పిడికిలి మరియు కాలి వేళ్ళ యొక్క హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కూడా  
 దారితీయవచ్చు. అడిసన్ వ్యాధి యొక్క కొన్ని ఇతర లక్షణాలు అలసట, కండరాల  
 బలహీనత, వికారం మరియు వాంతులు.  
  
6. హెమోక్రోమాటోసిస్ ఇది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే ఒక వైద్య పరిస్థితి మరియు  
 శరీరం చాలా ఇనుమును నిలుపుకునేలా చేస్తుంది. ఇది చర్మం యొక్క  
 హైపర్పిగ్మెంటేషన్కు దారి తీస్తుంది, దీనిలో చర్మం సాధారణం కంటే ఎక్కువ  
 టానర్ లేదా ముదురు రంగులో కనిపించడం ప్రారంభిస్తుంది. పరిస్థితి యొక్క  
 ఇతర లక్షణాలు కడుపు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పి, అలసట మరియు బరువు తగ్గడం.  
  
7. అకాంథోసిస్ నైగ్రికన్లు మెడ మరియు చంకలు వంటి ఇంటర్ట్రిజినస్ ప్రాంతాల  
 హైపర్పిగ్మెంటేషన్ డయాబెటిస్ మరియు మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీసే  
 ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది (కలిసి సంభవించే పరిస్థితుల  
 సమూహం, మీ గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది).  
  
8. లీనియా నిగ్రా ఇది గర్భధారణ సమయంలో పొత్తికడుపుపై కనిపించే  
 హైపర్పిగ్మెంటెడ్ లైన్ ఉనికి.  
  
9. ప్యూట్జ్-జెగర్స్ సిండ్రోమ్ ఇది ఆటోసోమల్ డామినెంట్ (కుటుంబాల గుండా  
 వెళుతుంది) రుగ్మత, ఇది పెదవులపై హైపర్‌పిగ్మెంటెడ్ మచ్చలు మరియు నోటి  
 శ్లేష్మం మరియు జీర్ణశయాంతర పాలిప్‌ల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
10. ధూమపానం చేసేవారి మెలనోసిస్ నోటి కణజాలం అంటే చిగుళ్ళు, బుగ్గలు లేదా  
 అంగిలి అలాగే స్వరపేటికలో గోధుమ నుండి నలుపు రంగు వర్ణద్రవ్యం వలె ఇది  
 కంటితో చూడవచ్చు. పొగాకు వినియోగదారుల దిగువ చిగుళ్ళలో ఇది చాలా తరచుగా  
 కనిపిస్తుంది.  
  
11. మెర్క్యురీ పాయిజనింగ్ ఇది ముఖ్యంగా చర్మం యొక్క బయటి పొర నల్లబడటానికి  
 కారణమవుతుంది, దీని ఫలితంగా చర్మం తెల్లబడటం కోసం పాదరసం లేపనాలను  
 సమయోచితంగా ఉపయోగించడం వల్ల వస్తుంది.  
  
12. పోర్ఫిరియా ఇది కాలేయ రుగ్మతల సమూహం, దీనిలో పోర్ఫిరిన్స్ అనే  
 పదార్థాలు శరీరంలో పేరుకుపోతాయి, ఇది చర్మాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం  
 చేస్తుంది. ఇది స్థానిక చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలంలో  
 హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణమవుతుంది.  
  
13. జీవక్రియ కారణాలు వీటిలో విటమిన్ B12 మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్  
 లోపాలు ఉన్నాయి.  
  
14. క్యాన్సర్ అంత సాధారణం కానప్పటికీ, ప్రాణాంతకత యొక్క అనేక సందర్భాల్లో,  
 ముఖ్యంగా మెలనోమాకు సంబంధించిన, విస్తరించిన హైపర్పిగ్మెంటేషన్  
 కనిపిస్తుంది. మెటాస్టాటిక్ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో మరియు/లేదా తెలియని  
 మూలం ఉన్న మెలనోమా ఉన్న రోగులలో ఇది సర్వసాధారణం. హైపర్పిగ్మెంటేషన్  
 కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ యొక్క కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: సూర్యరశ్మికి  
ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం కావడం వల్ల ముదురు రంగు చర్మం రంగులో మార్పులకు  
ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది, నోటి గర్భనిరోధక మందుల వాడకం లేదా మెలస్మా విషయంలో  
గర్భం దాల్చడం వంటి కొన్ని మందులు సూర్యరశ్మి గాయం పట్ల చర్మం యొక్క  
సున్నితత్వాన్ని పెంచుతాయి. కాలిన గాయం వంటి చర్మం హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌లో  
వాపు ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ని ఎంచుకోవడం  
ద్వారా మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోండి. సరైన సన్‌స్క్రీన్‌ని ఎంచుకోవడానికి  
చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నిర్ధారణ  
  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్ అనేక కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు మరియు రోగనిర్ధారణ  
చేయవచ్చు. రోగనిర్ధారణ పరీక్షలలో కొన్ని:  
  
1. శారీరక పరీక్ష డెర్మటాలజిస్ట్ అని పిలువబడే చర్మ నిపుణుడు మీ  
 హైపర్పిగ్మెంటేషన్ వెనుక కారణాన్ని గుర్తించవచ్చు. వారు శారీరక పరీక్ష  
 లేదా బయాప్సీని నిర్వహించవచ్చు, దీనిలో చర్మం యొక్క చిన్న నమూనా  
 తీసుకోబడుతుంది మరియు తదుపరి పరిశోధనల కోసం ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది.  
 మెలస్మాను సాధారణంగా చర్మాన్ని చూడటం ద్వారా వైద్యుడు గుర్తించవచ్చు.  
  
2. పూర్తి వైద్య చరిత్ర హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కొన్ని మందులు మరియు కొన్ని  
 ఆరోగ్య పరిస్థితుల వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. వివరణాత్మక వైద్య చరిత్ర  
 రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. వుడ్స్ లాంప్ వుడ్స్ లాంప్ అనేది ఫ్లోరోసెన్స్‌ని చూపించడానికి  
 అతినీలలోహిత కాంతిని ఉపయోగించే ఒక పరీక్ష. ఈ పరికరాన్ని చర్మవ్యాధి  
 నిపుణుడు చర్మం యొక్క వివిధ పిగ్మెంటేషన్లను నిర్ధారించడానికి  
 ఉపయోగిస్తారు. పరీక్ష చీకటి గదిలో నిర్వహించబడుతుంది, ఇది చెక్క  
 కాంతిని కొన్ని సెకన్లపాటు తేలికగా చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. డాక్టర్  
 రంగు లేదా ఫ్లోరోసెన్స్‌లో మార్పుల కోసం చూస్తారు. సాధారణ చర్మం  
 ఫ్లోరోసెన్స్‌ను చూపదు, అయితే ఫంగల్, బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు లేదా  
 పిగ్మెంట్ డిజార్డర్ ఉనికిని కలిగి ఉంటుంది. ప్రముఖ అమెరికన్ నటి డ్రూ  
 బారీమోర్‌ను ప్రభావితం చేసిన ప్రముఖులు మెలస్మాతో వ్యవహరించడం గురించి  
 మాట్లాడారు. మోలీ సిమ్స్ మోలీ సిమ్స్ ఒక మోడల్ మరియు తల్లి, ఆమె  
 మెలస్మాతో తన అనుభవం గురించి చాలాసార్లు మాట్లాడింది.  
 హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నివారణ  
  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను నివారించడానికి ఖచ్చితంగా చిన్న మార్గం లేదు. అయితే,  
మీరు హైపర్పిగ్మెంటేషన్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి కొన్ని  
మార్గాలు ఉన్నాయి. అవి: సూర్యుని హానికరమైన కిరణాల నుండి మీ చర్మాన్ని  
రక్షించడానికి సన్‌స్క్రీన్‌ని వర్తించండి. అత్యంత సిఫార్సు చేయబడిన SPF  
స్థాయి 50. మీరు ఎండలో బయటకు వెళ్తున్నట్లయితే, మీ ముఖాన్ని టోపీలు లేదా  
టోపీలతో కప్పుకోండి. సూర్యుడు బలంగా ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం బయటకు  
వెళ్లడం మానుకోండి. మీ అందానికి విటమిన్ సి జోడించండి. మీ చర్మాన్ని తరచుగా  
గోకడం లేదా తాకడం పరిమితం చేయండి. మీరు సన్‌స్క్రీన్‌ను ఎందుకు అప్లై  
చేయాలి? సూర్యుని నుండి వెలువడే అతినీలలోహిత వికిరణం వడదెబ్బకు, కంటికి  
నష్టం మరియు చర్మం దెబ్బతినడానికి ప్రధాన కారణం. సన్‌స్క్రీన్ బేసిక్స్  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. చదవడానికి నొక్కండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ ప్రమాదకరం కాదు, అయితే ఇది మరొక అంతర్లీన పరిస్థితితో  
సంబంధం కలిగి ఉంటే మీ మానసిక ఆరోగ్యంతో పాటు శారీరక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం  
చూపుతుంది. మీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడంలో లేదా ఏదైనా ఇతర ఆరోగ్య  
పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో మీకు సహాయపడే వైద్యులు: డెర్మటాలజిస్ట్ జనరల్  
ఫిజిషియన్ మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనిస్తే, మా ప్రపంచ స్థాయి వైద్య నిపుణుల  
నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్ చికిత్స  
  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి వివిధ  
చికిత్సా పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిలో ఉన్నవి:  
  
1. సమయోచిత క్రీమ్‌లు చాలా మంది వ్యక్తులు ఓవర్-ది-కౌంటర్ సమయోచిత  
 క్రీములను ఉపయోగించడాన్ని ఎంచుకుంటారు, ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేసే  
 పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇందులో కోజిక్ యాసిడ్, అజెలైక్ యాసిడ్,  
 హైడ్రోక్వినాన్, రెటినోయిడ్స్ మరియు విటమిన్ సి ఉన్న క్రీములు ఉన్నాయి.  
  
హైడ్రోక్వినాన్‌తో సమయోచిత ప్రిస్క్రిప్షన్ క్రీమ్‌లు చర్మాన్ని కాంతివంతం  
చేస్తాయి. హైడ్రోక్వినోన్ మెలస్మా మరియు హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ నిర్వహణకు  
పనికొచ్చేది మరియు తరచుగా సమయోచిత "బంగారు ప్రమాణం"గా పరిగణించబడుతుంది.  
అయినప్పటికీ, సమయోచిత హైడ్రోక్వినోన్‌ను ఎక్కువ కాలం ఉపయోగించడం మంచిది  
కాదు, ఎందుకంటే ఇది చర్మం మరింత నల్లబడటానికి కారణమవుతుంది, దీనిని  
ఓక్రోనోసిస్ అని పిలుస్తారు. మీరు క్రీమ్‌ను ఎలా ఉపయోగించవచ్చనే దానిపై  
సరైన మార్గదర్శకత్వం పొందడానికి హైడ్రోక్వినోన్ కలిగిన క్రీమ్‌ను ఉపయోగించే  
ముందు ఎల్లప్పుడూ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించండి.  
  
రెటినాయిడ్స్ లేదా కోజిక్ యాసిడ్ కలిగిన క్రీమ్‌లు వాటి ప్రభావాన్ని  
చూపించడానికి కొన్ని నెలలు పట్టవచ్చు.  
  
2. రసాయన పీల్స్ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ చికిత్సకు సమర్థవంతమైన మార్గం రసాయన  
 పీల్స్. ఈ టెక్నిక్‌లో చర్మంపై రసాయనిక ద్రావణాన్ని వర్తింపజేయడం  
 జరుగుతుంది, ఇది ఆ ప్రాంతం యొక్క ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ మరియు పొట్టుకు  
 దారితీస్తుంది. ఆ ప్రాంతంలో పునరుత్పత్తి అయ్యే చర్మం మృదువుగా మరియు  
 ముడతలు పడకుండా ఉంటుంది.  
  
సాధారణంగా, రసాయన పీల్స్ కోసం గ్లైకోలిక్ యాసిడ్, సాలిసిలిక్ యాసిడ్ మరియు  
ట్రైక్లోరోఅసిటిక్ యాసిడ్ వంటి రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. మీరు సమయోచిత  
రెటినోయిడ్‌ని ఉపయోగిస్తుంటే, ఓవర్-ది-కౌంటర్ పీల్‌ని ఉపయోగించే ముందు మీ  
డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి. పై తొక్కకు ఏడు రోజుల ముందు మీరు రెటినోయిడ్  
వాడకాన్ని నిలిపివేయవలసి ఉంటుంది. ఉపరితల రసాయన పీల్స్ ఆల్ఫా-హైడ్రాక్సీ  
యాసిడ్ లేదా ఇతర తేలికపాటి ఆమ్లాలను ఉపయోగిస్తాయి, ఇవి చర్మం యొక్క బయటి  
పొరను మాత్రమే చొచ్చుకుపోతాయి మరియు తేలికపాటి చర్మం రంగు పాలిపోవడాన్ని  
మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
మీడియం బలం రసాయన పీల్స్ గ్లైకోలిక్ లేదా ట్రైక్లోరోఅసిటిక్ యాసిడ్‌ను  
ఉపయోగిస్తాయి, ఇవి చర్మం యొక్క బయటి మరియు మధ్య పొరలలోకి చొచ్చుకుపోతాయి. ఈ  
చికిత్స వయస్సు మచ్చలు మరియు మితమైన చర్మం రంగు పాలిపోవడాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. లోతైన రసాయన పీల్స్ ట్రైక్లోరోఅసిటిక్ యాసిడ్ లేదా ఫినాల్‌ను  
ఉపయోగిస్తాయి. రసాయనం చర్మం యొక్క లోతైన పొరలోకి చొచ్చుకుపోతుంది మరియు  
నిస్సార మచ్చలు మరియు వయస్సు మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. డెర్మాబ్రేషన్ ఈ వైద్య విధానంలో వైర్ బ్రష్ లేదా డైమండ్ వీల్‌ను  
 ఉపయోగిస్తుంది, ఇది చర్మం యొక్క ఉపరితల పొరను సమం చేస్తుంది.  
 డెర్మాబ్రేషన్‌తో చికిత్స పొందిన ప్రాంతాలు నయం మరియు కొత్త చర్మాన్ని  
 పునరుత్పత్తి చేయడానికి అనుమతిస్తాయి. డెర్మాబ్రేషన్ అన్నింటికంటే  
 ముందుగా చర్మాన్ని గాయపరుస్తుంది మరియు ఈ ప్రక్రియను ఎంచుకున్న రోగులు  
 చికిత్స తర్వాత మరియు చర్మం పునరుత్పత్తి అయ్యే సమయంలో వారు ఎలా  
 కనిపిస్తారనే దాని కోసం సిద్ధంగా ఉండాలి. రోగి వారి వైద్యునితో  
 మాట్లాడాలి మరియు చికిత్స నుండి వాస్తవిక అంచనాలను కలిగి ఉండాలి.  
 డెర్మాబ్రేషన్ ఫలితం స్పష్టంగా కనిపించడానికి చాలా వారాలు లేదా నెలల  
 సమయం పట్టవచ్చు.  
  
4. లేజర్ రీసర్‌ఫేసింగ్ లేజర్ రీసర్‌ఫేసింగ్ అనేది ఒక ప్రసిద్ధ వైద్య  
 విధానం, ఇది చర్మం కనిపించే విధానాన్ని మెరుగుపరచడానికి లేజర్  
 పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. ఇది చిన్న లోపాలను చికిత్స చేయడానికి మరియు  
 చర్మం యొక్క పొరలను తొలగించడానికి కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. కార్బన్  
 డయాక్సైడ్ లేదా CO2 లేజర్ అనేది సాధారణంగా ఉపయోగించే లేజర్, ఇది చిన్న  
 ముడతలు, మచ్చలు మరియు ఇతర పరిస్థితులకు చికిత్స చేస్తుంది. ముఖం, చేతి  
 మరియు ఛాతీపై ఉపరితల మరియు లోతైన గీతలను మెరుగుపరచడానికి ఎర్బియం లేజర్  
 ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది CO2 లేజర్ కంటే తక్కువ దుష్ప్రభావాలను  
 కలిగిస్తుంది. మెలస్మా మరియు పోస్ట్-ఇన్ఫ్లమేటరీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్  
 వంటి హైపర్పిగ్మెంటేషన్ చికిత్సకు YAG లేజర్ మరియు ఇంటెన్స్ పల్స్ లైట్  
 ఉపయోగించి లేజర్ టోనింగ్ ఉపయోగించవచ్చు. నీకు తెలుసా? అన్ని రసాయనాలు  
 మరియు వివిధ చర్మాన్ని కాంతివంతం చేసే పద్ధతులతో పాటు, పండ్ల తొక్కల  
 కోసం చాలా ఎంపికలు ఉన్నాయి. దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ  
 నొక్కండి! హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ అనేది తీవ్రమైన పరిస్థితి కాదు, కానీ అది కనిపించడం  
వల్ల మీ మనస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. దానితో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. అవి: మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడు ఇచ్చిన సూచనలను ఎల్లప్పుడూ  
అనుసరించండి. మీరు ఒక సమయోచిత క్రీమ్‌ను వర్తింపజేయమని లేదా నిర్దిష్ట ఫేస్  
వాష్‌ను ఉపయోగించమని సలహా ఇచ్చినట్లయితే, మతపరంగా అలా చేయండి మరియు ఫలితాలు  
స్పష్టంగా కనిపించే వరకు ఓపిక పట్టండి. మేఘావృతమైన రోజులతో సహా బయటకు  
వెళ్లేటప్పుడు సన్‌స్క్రీన్‌ని వర్తించండి. మీకు మొటిమలు లేదా ఇతర రకాల ముఖ  
గాయాలు ఉన్నట్లయితే, ఆ ప్రాంతాన్ని గుచ్చుకోవద్దు లేదా తాకవద్దు. ఆ  
ప్రదేశంలో గోకడం లేదా తీయడం వల్ల ఆ ప్రాంతంలో మంట పెరుగుతుంది, ఇది చర్మం  
నల్లబడటానికి దారితీస్తుంది. అర్బుటిన్ మరియు నియాసినామైడ్ వంటి స్పాట్  
నిర్మూలించే పదార్థాలను కలిగి ఉన్న ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఉత్పత్తులను  
ఉపయోగించండి. ఔషధం యొక్క సమాచార కరపత్రాన్ని జాగ్రత్తగా చదవడం చాలా ముఖ్యం,  
ఎందుకంటే ఏదైనా ఉత్పత్తిని ఎక్కువగా వర్తింపజేయడం వల్ల చర్మంపై చికాకు  
వస్తుంది. మీరు చర్మాన్ని కాంతివంతం చేయడానికి కలబంద, గ్రీన్ టీ సారం మరియు  
చందనం వంటి సహజ పదార్థాలను ప్రయత్నించవచ్చు. నల్ల మచ్చలు మిమ్మల్ని  
ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయా? చింతించకండి, ముఖంపై నల్లటి మచ్చలు ఉండటం పెద్ద  
విషయం కాదు. ఇది పూర్తిగా సాధారణమైనది మరియు మీరు వాటిని కలిగి ఉంటే మీరు  
మీ తలని పగలగొట్టాల్సిన అవసరం లేదు. దాన్ని పరిష్కరించడానికి మార్గాల  
గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క సమస్యలు  
  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ అనేది చర్మం యొక్క హానిచేయని నల్లబడటం మరియు ఎటువంటి  
ప్రత్యేక సంక్లిష్టతను కలిగించదు. మీ హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కొన్ని నెలల్లో  
మెరుగుపడకపోతే, ఏదైనా అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులను తోసిపుచ్చడానికి  
వైద్యుడిని సంప్రదించండి. హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు ఇంట్లో దొరికే పదార్థాలతో హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను  
తగ్గించుకోవచ్చు. సహజమైన ఫేస్‌ప్యాక్‌లు అద్భుతాలు చేస్తాయి. అయితే, ఈ ఇంటి  
నివారణలను ఉపయోగించే ముందు మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించడం  
ఎల్లప్పుడూ మంచిది.  
  
1. అలోవెరా అలోవెరా అనేది హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించే సమ్మేళనం అయిన  
 అలోసిన్ కలిగి ఉన్న ఒక మొక్క. చర్మంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం  
 ద్వారా సమ్మేళనం పనిచేస్తుంది. కలబందను పూయడం వల్ల గర్భిణీ స్త్రీలలో  
 మెలస్మా నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మీరు మార్కెట్‌లో లభించే సహజ అలోవెరా  
 లేదా కలబంద జెల్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.  
  
2. లైకోరైస్ (ములేతి) ఈ సారం హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ని తేలిక చేస్తుంది.  
 లైకోరైస్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ  
 ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్లు ఉన్నాయి, ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేస్తాయి.  
  
3. గ్రీన్ టీ గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
 లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి హైపర్పిగ్మెంటేషన్‌ను మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
4. పసుపు (హల్దీ) యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న పసుపును రెగ్యులర్ గా  
 అప్లై చేయడం వల్ల డార్క్ ప్యాచెస్ మెరుపుగా మారుతుంది. ఇది తరువాత  
 హైపర్పిగ్మెంటేషన్‌కు దారితీసే మొటిమలను కూడా తగ్గిస్తుంది.  
  
5. బంగాళాదుంప (ఆలూ) బంగాళాదుంపలలో కాటెకోలేస్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది, ఇది  
 చర్మపు పిగ్మెంటేషన్, డార్క్ స్పాట్స్ మరియు బ్లేమిషెస్‌ని తేలికగా  
 చేస్తుంది.  
  
6. టొమాటో (తమటార్) లైకోపీన్‌లో అధికంగా ఉండే టొమాటో పేస్ట్, సూర్యరశ్మి  
 వల్ల కలిగే స్వల్పకాలిక మరియు దీర్ఘకాలిక ప్రభావాల నుండి చర్మాన్ని  
 రక్షిస్తుంది.  
  
7. పాలు (దూద్) పాలు, మజ్జిగ మరియు పుల్లని పాలలో కూడా లాక్టిక్ ఆమ్లం  
 ఉంటుంది, ఇది చర్మం రంగు పాలిపోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
8. చందనం (చందన్) ఇది గ్లో పొందడానికి వృద్ధులందరూ ఉపయోగించే పురాతన  
 నివారణ. గంధం సహజ చర్మాన్ని కాంతివంతం చేసే ఏజెంట్లను కలిగి ఉన్నందున  
 హైపర్పిగ్మెంటేషన్ మచ్చలను తేలికపరచడానికి సహాయపడుతుంది.  
 హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను సహజంగా నయం చేయవచ్చా? కాలక్రమేణా నల్ల మచ్చల  
 రూపాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని ప్రభావవంతమైన సహజ నివారణలు  
 ఉన్నాయి. హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడానికి ఈ ఉపయోగకరమైన ఇంటి  
 నివారణల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌తో  
 జీవించడం  
  
చర్మం యొక్క హైపర్పిగ్మెంటేషన్ ప్రమాదకరం కాదు, అయినప్పటికీ, ఇది ఒక  
వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వారు ఎలా  
కనిపిస్తారో వారికి స్పృహ కలిగిస్తుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన  
నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వారిని నిరుత్సాహపరుస్తుంది.  
అయినప్పటికీ, హైపర్పిగ్మెంటేషన్ నిర్వహణకు కొన్ని ప్రభావవంతమైన మార్గాలు  
ఉన్నాయి. ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతిలో బయటకు వెళ్లడం మానుకోండి మరియు మీరు అలా  
చేస్తే ఎల్లప్పుడూ SPF 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న సన్‌స్క్రీన్‌ను  
వర్తించండి. ప్రతి రెండు గంటలకు సన్‌స్క్రీన్‌ని మళ్లీ అప్లై చేయడం  
గుర్తుంచుకోండి. తీవ్రమైన UV కిరణాల నుండి మిమ్మల్ని రక్షించే టోపీలు లేదా  
టోపీలను ధరించండి. చర్మం యొక్క వాపు లేదా చికాకును తీవ్రతరం చేసే  
పదార్థాలను కలిగి ఉండని సున్నితమైన, సువాసన లేని ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి.  
చర్మం మంటను కలిగించే మెలస్మా ఉన్న వాక్సింగ్ ప్రాంతాలను నివారించండి.  
విటమిన్ ఎ & యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం పెంచండి.  
బచ్చలికూర, క్యారెట్, పాలకూర, బ్రోకలీ, రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్ & చిలగడదుంప  
వంటి కూరగాయలు పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గించడానికి మరియు నిరోధించడంలో  
సహాయపడతాయి. సిట్రస్ పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్ సి  
యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది హానికరమైన UV కిరణాల వల్ల కలిగే  
నష్టాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు నల్ల మచ్చలను నివారిస్తుంది.  
విటమిన్ బి12 లోపం చర్మం పిగ్మెంటేషన్‌కు ఒక సాధారణ కారణం. మీ రోజువారీ  
అవసరాలను తీర్చడం పిగ్మెంటేషన్ నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. మీ చర్మం మృదువుగా  
ఉండటానికి మరియు టాక్సిన్స్ వదిలించుకోవడానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి.  
వేసవిలో మీరు కనీసం 2-3 లీటర్ల ద్రవాలు తాగాలి. ఏదైనా అంతర్లీన కారణం మరియు  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్ యొక్క సరైన చికిత్స కోసం సరైన రోగనిర్ధారణ కోసం  
ఎల్లప్పుడూ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సంప్రదించండి. నీకు తెలుసా?  
పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణాలు వంశపారంపర్య కారకాల నుండి హార్మోన్ల అసమతుల్యత  
మరియు అధిక సూర్యరశ్మి వరకు ఉండవచ్చు. దానితో వ్యవహరించే సహజ మార్గాల  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇంకా చదవండి! తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ మందులు  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్‌కు కారణమవుతాయి? హైపర్పిగ్మెంటేషన్ దానంతట అదే  
పరిష్కారమవుతుందా? హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కోసం రెటినోల్ కంటే విటమిన్ సి  
మంచిదా? విటమిన్ సి చర్మానికి ఎలా పని చేస్తుంది? హైపర్పిగ్మెంటేషన్ అనేది  
వైద్య పరిస్థితికి సంకేతమా? ఇంటెన్స్ పల్స్ లైట్ థెరపీ (IPL) అంటే ఏమిటి?  
మైక్రోడెర్మాబ్రేషన్ సురక్షితమేనా? ప్రస్తావనలు చర్మవ్యాధి నిపుణుడు  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్ కోసం కొత్త సమయోచిత చికిత్సలలో ఉపయోగించే సహజ పదార్ధాలపై  
వెలుగునిస్తుంది. (2014, మార్చి 21). ఐచెన్‌ఫీల్డ్, DZ, & కోహెన్, PR  
(2016, ఫిబ్రవరి). అమిట్రిప్టిలైన్-ప్రేరిత చర్మసంబంధమైన  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్: సైకోట్రోపిక్ డ్రగ్-అసోసియేటెడ్ మ్యూకోక్యుటేనియస్  
హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్ కేసు నివేదిక మరియు సమీక్ష. డెర్మటాలజీ ఆన్‌లైన్  
జర్నల్, 22(2), 6. మెలస్మా: డయాగ్నోసిస్ అండ్ ట్రీట్‌మెంట్, అమెరికన్  
అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్, నవీకరించబడింది: 15/02/22 నౌవే S,  
అగర్వాల్ D, కోహ్లీ M, బెర్నెర్డ్ F, Misra N, నాయక్ CS. భారతీయ జనాభాలో  
స్కిన్ హైపర్పిగ్మెంటేషన్: అంతర్దృష్టులు మరియు ఉత్తమ అభ్యాసం. ఇండియన్  
జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ. 2016 సెప్టెంబర్;61(5):487. దేశాయ్ SR.  
హైపర్పిగ్మెంటేషన్ థెరపీ: ఒక సమీక్ష. ది జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్  
ఈస్తటిక్ డెర్మటాలజీ. 2014 ఆగస్టు;7(8):13.  
  
==================================================  
  
హైపర్‌టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు) హై బ్లడ్ ప్రెజర్ మరియు హై బిపి అవలోకనం  
2021 WHO నివేదిక ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1.13 బిలియన్ల మంది ప్రజలను  
ప్రభావితం చేసే సాధారణ రుగ్మతలలో రక్తపోటు లేదా అధిక రక్తపోటు ఒకటి. నిశ్చల  
జీవనశైలి, పెరిగిన వయస్సు, ఒత్తిడి, కుటుంబ చరిత్ర, సిగరెట్ ధూమపానం, అధిక  
బరువు, అధిక ఉప్పు ఆహారం మొదలైన అనేక అంశాలు మీకు రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని  
కలిగించే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, కొన్ని వ్యాధులు మధుమేహం వంటి  
అధిక రక్తపోటుకు కూడా దారితీయవచ్చు. , దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి, మరియు  
హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా.  
  
ఈ పరిస్థితి మీ రక్తనాళాల గోడలు గట్టిపడటానికి కారణమవుతుంది, ఇది అధిక  
పీడనంతో రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు  
సూక్ష్మ గాయాలకు దారి తీస్తుంది. చాలా మంది రోగులకు స్పష్టమైన లక్షణాలు  
లేవు మరియు అందువల్ల, వారికి రక్తపోటు ఉందని కూడా తెలియదు. ఫలితంగా, అధిక  
సంఖ్యలో రక్తపోటు కేసులు గుర్తించబడవు. అయినప్పటికీ, రోగులు తీవ్రమైన  
తలనొప్పి, అలసట, తల తిరగడం, ఛాతీ నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మొదలైన  
లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు.  
  
రక్తపోటు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, మీ రక్తపోటును నియంత్రణలో  
ఉంచడానికి మీరు సరైన చర్యలు తీసుకోవాలి. ఈ దశలు ఎక్కువగా కఠినమైన ఆహార  
నియంత్రణ, సాధారణ వ్యాయామం/వర్కౌట్‌లు, బరువు నియంత్రణ, క్రియాశీల జీవనశైలి  
మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణపై దృష్టి పెడతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, జీవనశైలి  
చర్యలతో పాటు మందుల వాడకం అవసరం. నిర్లక్ష్యం చేస్తే, అనియంత్రిత అధిక  
రక్తపోటు గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, కిడ్నీ వ్యాధులు మరియు కళ్ళు దెబ్బతినడం  
వంటి సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. సాధారణంగా 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది, అయితే పురుషులలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు(లు) చేరి గుండె  
రక్తనాళాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 1.13 బిలియన్ (2021) భారతదేశం: 208  
మిలియన్ (2017) అనుకరించే పరిస్థితులు ద్వితీయ రక్తపోటు బృహద్ధమని యొక్క  
హైపరాల్డోస్టెరోనిజం కోఆర్క్టేషన్ మూత్రపిండ ధమని స్టెనోసిస్ దీర్ఘకాలిక  
మూత్రపిండ వ్యాధి బృహద్ధమని కవాటం వ్యాధి చికిత్స థియాజైడ్స్ మూత్రవిసర్జన:  
హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ & క్లోర్తాలిడోన్ లూప్ మూత్రవిసర్జనలు: ఫ్యూరోసెమైడ్  
& టోర్సెమైడ్  
పొటాషియం-స్పేరింగ్ డైయూరిటిక్స్: ట్రైయారిడెరిన్ ఎమీలిప్డ్ ఎమీలిప్డ్ ఎ  
ఛానల్ నిరోధకాలు: క్యాప్టోప్రిల్ & ఎనాలాప్రిల్ యాంజియోటెన్సిన్ II  
రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBలు): టెల్మిసార్టన్ & లోసార్టన్ బీటా-బ్లాకర్స్:  
అటెనోలోల్ & మెటోప్రోలోల్ వాసోడైలేటర్స్: హైడ్రాలాజైన్ & మినాక్సిడిల్  
ఆల్డోస్టిరాన్ వ్యతిరేకులు: స్పిరోనోలక్టోన్ ఆల్ఫా బ్లాకర్స్: డోక్సాజోసిన్  
& ప్రజోసిన్ నిపుణులు కార్డియాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్  
నెఫ్రాలజిస్ట్ నేఫ్రాలజిస్ట్ సీపిటొమాలాజిస్ట్ ని సంప్రదించాలి అయాన్  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలలో తలనొప్పి డిస్ప్నియా మైకము ముక్కు కారటం దృష్టిలో  
మార్పులు ఛాతీ నొప్పి అలసట కాళ్ళు మరియు పాదాలలో వాపు అసాధారణ గుండె  
శబ్దాలు కంటి రక్త నాళాలు ఇరుకైనవి రెటీనా రక్తస్రావం రిఫ్లెక్స్‌లలో  
మార్పులు హైపర్‌టెన్షన్ 'నిశ్శబ్ద కిల్లర్'. చాలా సందర్భాలలో, సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలు ఏవీ లేవు. దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన రక్తపోటులో లక్షణాలు  
కనిపించవచ్చు. నీకు తెలుసా? తమ రక్తపోటు తక్కువగా ఉందని భావించే చాలా  
మందికి సాధారణ రక్తపోటు ఉంటుంది. రక్తపోటు పఠనంలో రెండు సంఖ్యలు  
ముఖ్యమైనవి. కానీ 50 ఏళ్ల తర్వాత, సిస్టోలిక్ పఠనం మరింత ముఖ్యమైనది.  
ఐసోలేటెడ్ సిస్టోలిక్ హైపర్‌టెన్షన్ అనేది డయాస్టొలిక్ పీడనం సాధారణం (80  
మిమీ హెచ్‌జి కంటే తక్కువ) అయితే సిస్టోలిక్ పీడనం ఎక్కువగా ఉంటుంది (130  
మిమీ హెచ్‌జి కంటే ఎక్కువ లేదా సమానంగా ఉంటుంది). 65 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ  
వయస్సు ఉన్నవారిలో ఇది ఒక సాధారణ రకం అధిక రక్తపోటు. కొనుగోలు చేయడానికి  
క్లిక్ చేయండి BP మానిటర్ రక్తపోటు కారణాలు  
  
అధిక రక్తపోటుకు కారణం చాలా సందర్భాలలో తెలియదు. జన్యు, పర్యావరణ,  
ప్రవర్తనా మరియు ఆహార కారకాల పరస్పర చర్య హైపర్‌టెన్షన్ అభివృద్ధికి  
కారణమవుతుంది. అధిక రక్తపోటులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి:  
  
1. ప్రాథమిక (అవసరమైన) రక్తపోటు: చాలా మంది పెద్దలకు, అధిక రక్తపోటుకు  
 గుర్తించదగిన కారణం లేదు. ప్రైమరీ (అవసరమైన) హైపర్‌టెన్షన్ అని  
 పిలువబడే ఈ రకమైన అధిక రక్తపోటు చాలా సంవత్సరాలుగా క్రమంగా అభివృద్ధి  
 చెందుతుంది.  
  
2. సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్: మీ అధిక రక్తపోటు అంతర్లీన పరిస్థితి వల్ల  
 ఏర్పడినట్లయితే, దానిని సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్ అంటారు. వివిధ  
 పరిస్థితులు మరియు మందులు సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు దారి తీయవచ్చు,  
 వాటితో సహా: అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా కిడ్నీ వ్యాధి అడ్రినల్  
 గ్రంథి కణితులు థైరాయిడ్ సమస్యలు రక్త నాళాలలో (పుట్టుకతో) పుట్టిన  
 కొన్ని లోపాలు గర్భనిరోధక మాత్రలు, జలుబు నివారణలు, డీకాంగెస్టెంట్లు  
 వంటి కొన్ని మందులు -కౌంటర్ పెయిన్ రిలీవర్‌లు కొకైన్ మరియు  
 యాంఫేటమిన్స్ వంటి కొన్ని అక్రమ మందులు అధిక బరువు/ఊబకాయం, ధూమపానం,  
 వ్యాయామం చేయకపోవడం మొదలైన అధిక రక్తపోటు రకాలు  
  
అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ రక్తపోటును ఐదు వేర్వేరు పరిధులుగా  
వర్గీకరించింది. ఇవి:  
  
1. సాధారణ రక్తపోటు (BP): మీ రక్తపోటు 120/80 mm Hg కంటే తక్కువగా ఉంటే  
 (సిస్టోలిక్ BP 120 mm Hg కంటే తక్కువగా మరియు డయాస్టొలిక్ BP 80 mm Hg  
 కంటే తక్కువగా ఉంటే), అప్పుడు మీ రక్తపోటుగా పరిగణించబడుతుంది సాధారణ  
 పరిధి. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉందని సూచిస్తుంది మరియు అందువల్ల,  
 ఆహారం మరియు వ్యాయామం విషయంలో మీ అలవాట్లకు కట్టుబడి ఉండటం ముఖ్యం.  
  
2. ఎలివేటెడ్ బ్లడ్ ప్రెజర్: సిస్టోలిక్ BP పరిధిలో మీ రక్తపోటు స్థిరంగా  
 120 - 129 mm Hg మరియు డయాస్టొలిక్ BP 80 mm Hg కంటే తక్కువగా ఉండే దశ  
 ఇది. మీరు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ రక్తపోటును  
 నియంత్రించడానికి సరైన చర్యలు తీసుకోకపోతే భవిష్యత్తులో మీరు  
 రక్తపోటును అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఈ దశలు ఎక్కువగా  
 కఠినమైన ఆహార నియంత్రణ, వ్యాయామ దినచర్య, బరువు నియంత్రణ, క్రియాశీల  
 జీవనశైలి మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణపై దృష్టి పెడతాయి.  
  
3. దశ 1 హైపర్‌టెన్షన్: ఇది మీ రక్తపోటు రీడింగ్‌లు స్థిరంగా 130 – 139/  
 80 – 89 mm Hg (ఇక్కడ సిస్టోలిక్ BP 130 – 139 mm Hg మరియు డయాస్టొలిక్  
 BP 80 – 89 mm Hg). మీ వయస్సు మరియు ప్రమాద కారకాల ఆధారంగా, మీ  
 వైద్యులు ఆహార నియంత్రణను సిఫారసు చేయవచ్చు లేదా మందులను సూచించవచ్చు.  
 మీకు లేదా మీ కుటుంబానికి గుండె జబ్బుల చరిత్ర లేదా ఊబకాయం  
 ఉన్నట్లయితే, గుండెపోటు లేదా స్ట్రోక్ వంటి హృదయ సంబంధ సమస్యలను  
 నివారించడానికి వైద్యులు మందులను సూచించే అవకాశం ఉంది.  
  
4. స్టేజ్ 2 హైపర్‌టెన్షన్: ఇది మీ రక్తపోటు స్థిరంగా 140/90 mm Hg కంటే  
 ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు (ఇక్కడ సిస్టోలిక్ BP 140 mm Hg లేదా అంతకంటే  
 ఎక్కువ మరియు డయాస్టొలిక్ BP 90 mm Hg లేదా అంతకంటే ఎక్కువ). ఈ సమయంలో  
 మీ వైద్యుడు జీవనశైలి మందులతో పాటు రక్తపోటును నియంత్రించడానికి  
 రక్తపోటు మందులను సూచించవచ్చు. అంతేకాకుండా, మీరు ఇంట్లో మీ BPని తనిఖీ  
 చేసుకోవాలని మరియు మీ మొత్తం ఆరోగ్యంపై ట్యాబ్‌ను ఉంచుకోవాలని మీకు  
 సలహా ఇవ్వబడవచ్చు.  
  
5. హైపర్‌టెన్సివ్ క్రైసిస్: ఇది ఐదవ కానీ అత్యంత తీవ్రమైన హైపర్‌టెన్షన్  
 దశ, దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. ఈ దశలో, మీ రక్తపోటు రీడింగ్‌లు  
 180/120 mm Hg కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి (ఇక్కడ సిస్టోలిక్ BP 180 mm Hg  
 కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు డయాస్టొలిక్ BP 120 mm Hg కంటే ఎక్కువగా  
 ఉంటుంది). ఐదు నిమిషాలు వేచి ఉండి, మీ రీడింగ్‌లను మళ్లీ తనిఖీ చేయాలని  
 సూచించబడింది. రీడింగ్‌లు ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటే, వెంటనే మీ వైద్యుడిని  
 సంప్రదించండి. మీరు శ్వాస ఆడకపోవడం, ఛాతీ నొప్పి, వెన్నునొప్పి, బలహీనత  
 లేదా తిమ్మిరి, మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది లేదా దృష్టిలో మార్పులు వంటి అవయవ  
 నష్టం సంకేతాలను మీరు ఎదుర్కొంటున్నారని ఇది సూచిస్తుంది. రీడింగ్‌లు  
 తగ్గే వరకు వేచి ఉండకండి, అయితే వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి వెళ్లండి.  
  
రెసిస్టెంట్ Vs రిఫ్రాక్టరీ హైపర్‌టెన్షన్  
  
వివిధ తరగతులకు చెందిన 3 యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ ఏజెంట్లను ఉపయోగించినప్పటికీ  
సాధారణ స్థాయి కంటే ఎక్కువగా ఉండే రక్తపోటును రెసిస్టెంట్ హైపర్‌టెన్షన్‌గా  
నిర్వచించారు. మీరు 3 యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ ఔషధాలను తీసుకుంటే, అధిక  
రక్తపోటు (చర్య యొక్క పరిపూరకరమైన విధానాలు) నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది,  
కానీ ఇప్పటికీ మీ అధిక రక్తపోటుపై నియంత్రణ సాధించలేకుంటే లేదా BP  
సాధించడానికి మీకు ≥4 మందులు అవసరమైతే మీకు నిరోధక రక్తపోటు ఉండవచ్చు.  
నియంత్రణ.  
  
అయితే, రిఫ్రాక్టరీ హైపర్‌టెన్షన్ (RfH) అనేది రెసిస్టెంట్ హైపర్‌టెన్షన్  
(RH) యొక్క విపరీతమైన సమలక్షణం, ఇది 5 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ మందుల వాడకంతో పాటు అనియంత్రిత రక్తపోటుగా  
పరిగణించబడుతుంది, ఇందులో దీర్ఘకాలం పనిచేసే థియాజైడ్ మూత్రవిసర్జన మరియు  
మినరల్‌కార్టికాయిడ్ విరోధి.  
  
వృద్ధాప్యం, ఊబకాయం, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి మరియు మధుమేహం నిరోధక  
రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని కారకాలు. రెసిస్టెంట్ హైపర్‌టెన్షన్  
మయోకార్డియల్ ఇన్‌ఫార్క్షన్, స్ట్రోక్, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ మరియు మరణాల  
ప్రమాదాన్ని రెండు నుండి ఆరు రెట్లు పెంచుతుంది. హైపర్‌టెన్షన్‌కు ప్రమాద  
కారకాలు  
  
రక్తపోటు యొక్క ప్రమాద కారకాలు విభజించబడ్డాయి: సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు  
వీటిలో ఉన్నాయి: ప్రస్తుత సిగరెట్ ధూమపానం, సెకండ్‌హ్యాండ్ ధూమపానం  
డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ డైస్లిపిడెమియా/హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా అధిక  
బరువు/స్థూలకాయం శారీరక నిష్క్రియాత్మకత/తక్కువ ఫిట్‌నెస్ అనారోగ్యకరమైన  
ఆహారం ఆల్కహాల్ యొక్క అధిక వినియోగంలో మార్పులేని ప్రమాద కారకాలు వీటిలో  
ఉన్నాయి: వ్యాధి (CKD) కుటుంబ చరిత్ర పెరిగిన వయస్సు తక్కువ  
సామాజిక-ఆర్థిక/విద్యా స్థితి ప్రపంచీకరణ, పట్టణీకరణ లింగం (మగవారిలో  
ఎక్కువగా ఉంటుంది) అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా మానసిక సామాజిక ఒత్తిడి  
రక్తపోటు నిర్ధారణ  
  
రక్తపోటు యొక్క రోగ నిర్ధారణ రక్తపోటు కొలతలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. WHO  
ప్రకారం, రక్తపోటు నిర్ధారణ చేయడానికి చాలా రోజుల ముందు కొలతలు నమోదు  
చేయబడాలి. కనీసం కొన్ని నిమిషాల వ్యవధిలో రెండు వరుస కొలతలు తీసుకోబడతాయి  
మరియు ప్రతిరోజూ రెండుసార్లు (ఉదయం మరియు సాయంత్రం) నమోదు చేయబడతాయి.  
రక్తపోటును కొలవడానికి ఒక ప్రామాణిక మార్గం వేరు వేరు సందర్శనలలో సగటున  
రెండు కంటే ఎక్కువ కొలతలు తీసుకోవడం. సగటు సిస్టోలిక్ రక్తపోటు 140 mmHg  
లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు లేదా సగటు డయాస్టొలిక్ రక్తపోటు 90 mmHg  
లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు, రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వేర్వేరు  
రోజులలో తీసుకున్నప్పుడు హైపర్‌టెన్షన్ సాధారణంగా మందులతో చికిత్స  
పొందుతుంది. సిస్టోలిక్ మరియు డయాస్టొలిక్ రక్తపోటు వరుసగా 120 mmHg మరియు  
80 mmHg కంటే తక్కువ, సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది.  
  
ముఖ్యమైన గమనిక: గమనించవలసిన ఒక ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ఒక వ్యక్తి ఏ ఒక్క  
సందర్భంలోనైనా అధిక రక్తపోటును నమోదు చేసినట్లయితే, అది ఆ వ్యక్తికి అధిక  
రక్తపోటు ఉన్నట్లు సూచించదు. రక్తపోటు రీడింగ్‌లు సగటున రెండు కంటే ఎక్కువ  
సందర్భాలలో నమోదు చేయబడిన రెండు కంటే ఎక్కువ జాగ్రత్తగా రీడింగ్‌ల ఆధారంగా  
ఉంటాయి.  
  
మీరు మీ వైద్య చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష, సాధారణ ప్రయోగశాల పరీక్షలు మరియు  
కొన్ని రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియల ద్వారా మూల్యాంకనం చేయబడతారు. మీ వైద్యుడు  
అధిక రక్తపోటు కారణంగా వచ్చే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గుర్తిస్తారు.  
క్లినికల్ పరిశోధనలు అంతర్లీన ఆరోగ్య రుగ్మతను కూడా వెలికితీయడంలో  
సహాయపడవచ్చు. CVD (హృద్రోగ వ్యాధి) ప్రమాద కారకాల ప్రొఫైలింగ్ కోసం  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు జరుగుతాయి. రక్తపోటు యొక్క ద్వితీయ కారణాలను  
పరీక్షించడానికి పరీక్షలు & వీటిని కలిగి ఉంటాయి:  
  
ప్రాథమిక పరీక్ష: బ్లడ్ గ్లూకోజ్ పరీక్ష పూర్తి రక్త గణన లిపిడ్ ప్రొఫైల్  
కిడ్నీ ఫంక్షన్ పరీక్ష సీరం సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం  
థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ యూరినాలిసిస్ ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్  
ఐచ్ఛిక పరీక్ష: ఎకోకార్డియోగ్రామ్ యూరిక్ యాసిడ్ యూరినరీ అల్బుమిన్ మరియు  
క్రియేటినిన్ నిష్పత్తిలో హైపర్‌టెన్షన్ స్క్రీనింగ్ సెకండ్లకు  
కారణమవుతుంది. సూచనలు మరియు శారీరక పరీక్ష ఫలితాలు ఉన్నాయి. నిరోధక  
రక్తపోటు ఉన్న పెద్దలు కూడా ద్వితీయ రక్తపోటు కోసం పరీక్షించబడతారు. అదనపు  
రోగనిర్ధారణ పరీక్షల్లో పూర్తి రక్త గణన, యూరినాలిసిస్, యూరిన్ కల్చర్,  
BUN, క్రియేటినిన్, ఎలక్ట్రోలైట్స్ టెస్ట్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్, మూత్రపిండ  
అల్ట్రాసౌండ్ మొదలైనవి ఉండవచ్చు. ప్రముఖులు రజనీకాంత్‌ను ప్రభావితం చేశారు  
2020 సంవత్సరంలో, సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా  
ఆసుపత్రిలో చేరారు. అతని రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉంది మరియు పూర్తి విశ్రాంతి  
తీసుకోవాలని సూచించబడింది. ఓప్రా విన్‌ఫ్రే అమెరికన్ టాక్ షో హోస్ట్ మరియు  
నటి ఓప్రా విన్‌ఫ్రే ప్రీడయాబెటిస్‌తో పాటు అధిక రక్తపోటుతో  
బాధపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆమె బరువు కోల్పోయి, తన పరిస్థితిని  
నిర్వహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి మారిన పోస్ట్. నీకు తెలుసా? అధిక  
రక్తపోటు పురుషులలో లైంగిక జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎందుకంటే అధిక  
పీడనంతో పెరిగిన రక్త ప్రవాహం పురుషాంగంతో సహా శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు  
సూక్ష్మ గాయాలకు దారి తీస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇది అంగస్తంభనను  
నిర్వహించడానికి అసమర్థతకు దారితీస్తుంది, దీనిని అంగస్తంభన అని  
పిలుస్తారు. తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! హైపర్ టెన్షన్ నివారణ  
  
1. మీరే సులభంగా వెళ్ళండి. ఒత్తిడిని తగ్గించండి!  
  
అధిక రక్తపోటుకు దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి ఒక ముఖ్యమైన కారణం. మీరు అనారోగ్యకరమైన  
ఆహారాన్ని తినడం, మద్యం సేవించడం లేదా ధూమపానం చేయడం ద్వారా ఒత్తిడికి  
ప్రతిస్పందిస్తే అప్పుడప్పుడు ఒత్తిడి కూడా అధిక రక్తపోటుకు దోహదం  
చేస్తుంది. ఒత్తిడిని నిర్వహించడం వల్ల అధిక రక్తపోటును నివారించవచ్చు.  
పనులను పూర్తి చేయడానికి మీకు సమయం ఇవ్వండి. నో చెప్పడం మరియు  
నిర్వహించదగిన పరిమితుల్లో జీవించడం నేర్చుకోండి. మీరు మార్చలేని వాటిని  
అంగీకరించడం నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీ ఒత్తిడి ట్రిగ్గర్‌లను  
తెలుసుకోండి మరియు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించండి. నిశ్శబ్దంగా  
కూర్చోవడానికి మరియు లోతైన శ్వాస తీసుకోవడానికి రోజుకు 15 నుండి 20  
నిమిషాలు తీసుకోండి. ధ్యానించండి! ఇది జపించడం, శ్వాసించడం,  
విజువలైజేషన్‌ను కలిగి ఉన్నా, చాలా మందికి ఇది ప్రభావవంతమైన  
ఒత్తిడి-నిర్వహణ సాధనంగా ఉంటుంది. 2. మీ ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించండి  
  
ఉప్పు తీసుకోవడం రోజుకు 6gm కంటే తక్కువకు పరిమితం చేయడం వల్ల రక్తపోటు  
తగ్గడమే కాకుండా గుండెకు కూడా మంచిది. మీ ఆహారంలో సోడియం తగ్గించడానికి, ఈ  
చిట్కాలను పరిగణించండి: ఆహార లేబుల్‌లను జాగ్రత్తగా చదవండి మరియు తక్కువ  
సోడియం ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి. అధిక సోడియం కంటెంట్ ఉన్నందున ప్రాసెస్  
చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా ఉండండి. ఉప్పు లేని/తక్కువ సాల్టెడ్ ఫుడ్ కోసం  
రుచిని పెంచుకోండి. సలాడ్లు మరియు వండిన ఆహారం మీద ఉప్పు చల్లుకోవాలనే  
కోరికను నిరోధించండి. 3. గుండెకు మేలు చేసే ఆహారాలు తినండి  
  
మోనో అసంతృప్త కొవ్వులు మరియు పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు వంటి  
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు మీ గుండెకు మంచివి. అలాగే, సరైన  
రక్త ప్రసరణను నిర్వహించడానికి విటమిన్లు & ఖనిజాలతో కూడిన ఆహారాలు  
ముఖ్యమైనవి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను  
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కాబట్టి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి  
నట్స్, గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్, టొమాటోలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, యాపిల్స్  
మొదలైన ఆహారాలను ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోండి.  
  
4. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం  
  
శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే వ్యక్తులు తరచుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరుస్తారు మరియు రక్తపోటు వంటి సమస్యలను నివారించగలరు. వారానికి 3-4  
సార్లు 30-45 నిమిషాలు వేగంగా నడవడం వల్ల రక్తపోటు 7-8 మిమీ హెచ్‌జి  
తగ్గుతుంది. మీరు నడక, పరుగు, ఈత లేదా సైక్లింగ్ వంటి ఏదైనా శారీరక శ్రమను  
ఎంచుకోవచ్చు. 5. ఆ అదనపు కిలోలను తగ్గించుకోండి  
  
మీరు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయంతో ఉన్నట్లయితే, ఇతర జీవనశైలి పరిస్థితులతో  
పాటు రక్తపోటును నివారించడానికి బరువు తగ్గడం సరిపోతుంది, మీ క్యాలరీలను  
రోజుకు 1500 కిలో కేలరీలకు పరిమితం చేయండి. పండ్లు, కూరగాయలు మరియు తక్కువ  
కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులతో కూడిన ఆహారం తీసుకోండి. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి.  
రోజంతా సుమారు 2 లీటర్ల ద్రవాలు త్రాగాలి. బరువు తగ్గడం 99% మానసిక & 1%  
శారీరక. ఈరోజే మీ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
6. మీ టీ/కాఫీ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి  
  
అధిక రక్తపోటు లేని వ్యక్తులలో కూడా కెఫీన్ రక్తపోటులో స్వల్పకాలిక  
స్పైక్‌లను కలిగిస్తుంది. మీ కెఫిన్ తీసుకోవడం రోజుకు 2 కప్పుల కాఫీకి  
పరిమితం చేయండి.  
  
7. మద్యానికి దూరంగా ఉండండి  
  
రోజుకు 2 కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరిలో రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది రక్తపోటు మందుల ప్రభావాన్ని  
కూడా తగ్గిస్తుంది. మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం ప్రత్యేక సందర్భాలలో లేదా  
వారాంతాల్లో పరిమితం చేయండి. మరియు గుర్తుంచుకోండి, మోడరేషన్ కీ.  
  
8. దూమపానం వదిలేయండి  
  
ధూమపానం అధిక రక్తపోటు ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటుంది. మీరు తాగే ప్రతి సిగరెట్  
మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత చాలా నిమిషాల వరకు మీ రక్తపోటును పెంచుతుంది.  
ధూమపానం మానేయడం వల్ల మీ రక్తపోటు సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. వయస్సుతో  
సంబంధం లేకుండా ధూమపానం మానేసిన వ్యక్తులు ఎక్కువ ఆయుర్దాయం కలిగి ఉంటారు.  
పొగాకు బెదిరింపు!! ఇప్పుడు పొగాకుకు నో చెప్పండి. ఎలా? సహాయం చేద్దాం.  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు రక్తపోటు యొక్క ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గమనిస్తే, తక్షణమే  
రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స మీ మొత్తం శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది కాబట్టి  
తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. అలాగే, మీకు 40 ఏళ్లు లేదా  
అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే లేదా అధిక రక్తపోటుకు ఏవైనా ప్రమాద  
కారకాలు ఉన్నట్లయితే, కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి వైద్యుడిని సందర్శించి మీ  
రక్తపోటును తనిఖీ చేయడం మంచిది.  
  
అధిక రక్తపోటును నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడే  
వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ (కుటుంబ వైద్యుడు) కార్డియాలజిస్ట్  
కార్డియోథొరాసిక్ వాస్కులర్ సర్జన్ (CTVS) మీకు రక్తపోటుతో పాటు ఇతర ఆరోగ్య  
సమస్యలు ఉంటే, మీరు నిపుణులకు సిఫార్సు చేయబడవచ్చు: నెఫ్రాలజిస్ట్  
ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ న్యూట్రిషనిస్ట్ భారతదేశంలోని ఉత్తమ  
వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. ఇప్పుడే అపాయింట్‌మెంట్ బుక్  
చేసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి!  
  
హైపర్ టెన్షన్ చికిత్స  
  
రక్తపోటు చికిత్స యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం భవిష్యత్తులో వచ్చే సమస్యల  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి రక్తపోటును సాధారణ పరిధిలో ఉంచడం. మూత్రవిసర్జన,  
కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ (CCBలు), యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్  
(ACE) ఇన్హిబిటర్లు, యాంజియోటెన్సిన్ II రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs), బీటా  
బ్లాకర్స్, వాసోడైలేటర్స్ మొదలైన అనేక మందులు ప్రస్తుతం రక్తపోటును  
తగ్గించడానికి అందుబాటులో ఉన్నాయి. హైపర్‌టెన్సివ్ వ్యక్తులలో మూడింట రెండు  
వంతుల కంటే ఎక్కువ మందికి రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ యాంటీహైపెర్టెన్సివ్  
మందులు సూచించబడ్డాయి, వారి రక్తపోటు చికిత్సకు వివిధ తరగతుల ఔషధాల నుండి  
ఎంపిక చేయబడ్డాయి. మూత్రవిసర్జన కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ (CCB)  
యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు యాంజియోటెన్సిన్ II  
రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs) ఆల్ఫా మరియు బీటా బ్లాకర్స్ వాసోడైలేటర్స్ మీ  
హైపర్‌టెన్షన్‌కు చికిత్స చేయడానికి మీకు సూచించబడే మొదటి మందులు  
(మొదటి-లైన్ చికిత్స) థియాజైడ్ మూత్రవిసర్జన, CCBలు మరియు ACEI/ARBలు. మీరు  
స్టేజ్ 2 హైపర్‌టెన్షన్‌ని కలిగి ఉండి, ఎటువంటి హై-రిస్క్ పరిస్థితిని  
కలిగి ఉండకపోతే, మీరు ఏదైనా నిర్దిష్ట ఔషధానికి బదులుగా వివిధ తరగతుల నుండి  
రెండు యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ ఔషధాలను సూచించవచ్చు.  
  
1. మూత్రవిసర్జన  
  
హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ వంటి మూత్రవిసర్జనలు శరీరం నుండి అదనపు ఉప్పు మరియు  
నీటిని తొలగిస్తాయి మరియు కాల్షియం విసర్జనను కూడా తగ్గిస్తాయి.  
నెఫ్రాన్స్‌లో (మూత్రపిండాల ఫంక్షనల్ యూనిట్) మూత్రపిండ గొట్టాల (చిన్న  
గొట్టాలు) యొక్క వివిధ ప్రదేశాలలో పనిచేసే వివిధ రకాల మూత్రవిసర్జనలు  
ఉన్నాయి. రక్తపోటు చికిత్సలో ఉపయోగించే కొన్ని రకాల మూత్రవిసర్జనలు:  
హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్, క్లోర్తాలిడోన్ మొదలైన థియాజైడ్‌లు. ఫ్యూరోసెమైడ్,  
టోర్సెమైడ్, మొదలైన లూప్ మూత్రవిసర్జనలు. ట్రయామ్‌టెరెన్, అమిలోరైడ్ వంటి  
పొటాషియం-స్పేరింగ్ డైయూరిటిక్‌లు. 2. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్లకు కట్టుబడి  
ఉంటాయి. రక్త నాళాలలోని చానెల్స్ మరియు కాల్షియం ప్రవేశాన్ని  
అడ్డుకుంటుంది. ఇది రక్త నాళాల విస్తరణకు కారణమవుతుంది, ఇది రక్తపోటును  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ రెండు రకాలు:  
డైహైడ్రోపిరిడిన్లు అమ్లోడిపైన్, నిఫెడిపైన్, మొదలైనవి. వెరాపామిల్,  
డిల్టియాజెమ్ మొదలైన నాన్డిహైడ్రోపిరిడిన్స్.  
  
3. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు ఇవి శరీరంలో  
 ఉప్పు మరియు నీటి నిలుపుదలని నియంత్రించే యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్  
 ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి. వారు రక్త నాళాలను సడలించడం, రక్త పరిమాణం  
 తగ్గడం మరియు మూత్రంలో సోడియం విసర్జనను పెంచడం ద్వారా రక్తపోటును కూడా  
 తగ్గిస్తారు. ఈ తరగతి ఔషధాలలో కొన్ని ఉదాహరణలు ఫోసినోప్రిల్  
 క్యాప్టోప్రిల్ ఎనాలాప్రిల్ రామిప్రిల్ లిసినోప్రిల్  
  
4. యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs) మీరు ACE ఇన్హిబిటర్లను  
 తట్టుకోలేకపోతే, ARBలు ఉపయోగించబడతాయి. అవి యాంజియోటెన్సిన్-II (మీ  
 రక్తనాళాన్ని సంకోచించేలా చేసే హార్మోన్) దాని గ్రాహకానికి బంధించకుండా  
 నిరోధించి, దాని చర్యను వ్యతిరేకిస్తాయి. ఇది మీ రక్తపోటును  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ తరగతి ఔషధాలలో కొన్ని ఉదాహరణలు  
 టెల్మిసార్టన్ లోసార్టన్ వల్సార్టన్ ఇర్బెసార్టన్  
  
5. బీటా-బ్లాకర్స్ మీరు గుండె వైఫల్యం, మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ మొదలైన  
 గుండె యొక్క కొన్ని తీవ్రమైన పరిస్థితులతో బాధపడుతుంటే, బీటా-బ్లాకర్స్  
 సూచించిన ప్రత్యామ్నాయాలు. ఈ తరగతిలోని కొన్ని మందులు అటెనోలోల్  
 మెటోప్రోలోల్ ప్రొప్రానోలోల్ లాబెటాలోల్  
  
6. వాసోడైలేటర్స్ ఇది రక్త నాళాల గోడలను సడలించడం మరియు వాటి నిరోధకతను  
 తగ్గించడం ద్వారా రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ మందులు రక్త  
 నాళాల గోడలపై నేరుగా పనిచేసే వాసోడైలేటర్లు రక్తపోటును తగ్గించడానికి.  
 ఉదాహరణలలో హైడ్రాలాజైన్ మినాక్సిడిల్ ఉన్నాయి  
  
7. ఆల్డోస్టిరాన్ విరోధులు ఆల్డోస్టిరాన్ విరోధులను కూడా మూత్రవిసర్జనగా  
 పరిగణిస్తారు. ఉదాహరణలు స్పిరోనోలక్టోన్ మరియు ఎప్లెరినోన్  
 (ఇన్స్ప్రా). ఈ మందులు సహజ రసాయనం యొక్క ప్రభావాన్ని నిరోధిస్తాయి, ఇది  
 ఉప్పు మరియు ద్రవం ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది, ఇది అధిక రక్తపోటుకు  
 దోహదం చేస్తుంది. నిరోధక రక్తపోటు చికిత్సకు వీటిని ఉపయోగించవచ్చు.  
  
8. ఆల్ఫా బ్లాకర్స్ ఈ మందులు రక్త నాళాలకు నరాల సంకేతాలను తగ్గిస్తాయి,  
 రక్త నాళాలను ఇరుకైన సహజ రసాయనాల ప్రభావాలను తగ్గిస్తాయి. ఆల్ఫా  
 బ్లాకర్లలో డోక్సాజోసిన్ ప్రాజోసిన్ ఉన్నాయి  
  
రక్తపోటు మందులు తీసుకునేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన చిట్కాలు మీరు  
ఎల్లప్పుడూ సూచించిన విధంగా రక్తపోటు మందులను తీసుకోవాలి. ఒక మోతాదును  
దాటవేయవద్దు లేదా మీ రక్తపోటు మందులు తీసుకోవడం ఆకస్మికంగా ఆపివేయవద్దు.  
బీటా బ్లాకర్స్ వంటి కొన్ని రక్తపోటు మందులను అకస్మాత్తుగా ఆపడం వల్ల  
రక్తపోటు (రీబౌండ్ హైపర్‌టెన్షన్) గణనీయంగా పెరుగుతుంది. మీరు మందులను  
కొనలేనందున, మీకు దుష్ప్రభావాలు ఉన్నందున లేదా మీరు మీ మందులను తీసుకోవడం  
మరచిపోయినందున మీరు మోతాదులను దాటవేస్తే, పరిష్కారాల గురించి మీ వైద్యునితో  
మాట్లాడండి. మీ వైద్యుని మార్గదర్శకత్వం లేకుండా మీ చికిత్సను మార్చవద్దు.  
రక్తపోటు కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడం మరియు చిన్నదైన కానీ స్పృహతో కూడిన  
ఆహారంలో మార్పులు చేయడం వల్ల రక్తపోటును నియంత్రించడంలో చాలా దూరంగా  
ఉండవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇది మందుల మోతాదు మరియు సంఖ్యను  
తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఇక్కడ  
కొన్ని సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి: క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి ఉప్పు  
తీసుకోవడం తగ్గించండి మీ కేలరీల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి మీ కెఫిన్  
తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ఒత్తిడిని నియంత్రించండి ధూమపానం మానేయండి &  
ఆల్కహాల్ తగ్గించండి. తనిఖీలో రక్తపోటు. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
ఇంట్లోనే బిపిని కొలవడానికి చిట్కాలు  
  
మీకు హై బిపి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు మీకు  
బిపి పర్యవేక్షణ అవసరం. కానీ మీరు హైపర్‌టెన్షన్‌తో బాధపడుతున్నట్లు  
నిర్ధారణ కానప్పటికీ, మీరు కనీసం నెలకు ఒకసారి మీ బిపిని తనిఖీ చేయాలి.  
ఎందుకంటే అధిక రక్తపోటుకు ఎటువంటి లక్షణాలు ఉండవు. మరియు అనారోగ్యకరమైన  
ఆహారపు అలవాట్లు మరియు ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి కారణంగా, మీరు అధిక  
రక్తపోటుకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే, మీకు కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే, మీరు మీ  
బిపిని క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలి. ప్రతిరోజూ మీ రక్తపోటును నమోదు చేయడం  
మీ BP స్థాయిలను దగ్గరగా ఉంచడానికి చెడు ఆలోచన కాదు. ప్రతిరోజూ మీ  
స్థాయిలను రికార్డ్ చేయడానికి ఇక్కడ ముద్రించదగిన BP ట్రాకర్ ఉంది. ఇపుడు  
డౌన్లోడ్ చేసుకోండి!  
  
బీపీని కొలవడానికి రెండు రకాల కిట్‌లు ఉన్నాయి. డిజిటల్ మరియు మాన్యువల్ BP  
మానిటర్.  
  
1. డిజిటల్ మానిటర్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు  
  
మీ మోచేయి నుండి పైకి కఫ్‌లో మీ చేతిని (మీకు నచ్చిన విధంగా ఏదైనా చేయి)  
భద్రపరచండి. మానిటర్‌ను ఆన్ చేయండి. బల్బును ఏ చేతితో ఉచితంగా నొక్కడం  
ద్వారా కఫ్‌ను పెంచండి. ఆటోమేటిక్ ఇన్‌ఫ్లేటర్‌లు ఉన్న మానిటర్‌ల కోసం,  
తిరిగి కూర్చుని విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీ కఫ్ ఉబ్బడం ప్రారంభమవుతుంది,  
పొడవైన బీప్ శబ్దాలను వినండి. మొదటిది సిస్టోలిక్ ఒత్తిడిని సూచిస్తుంది,  
రెండవది డయాస్టొలిక్ ఒత్తిడిని సూచిస్తుంది. మీ మానిటర్ రెండు రీడింగ్‌లను  
నమోదు చేసిన తర్వాత, అది వాటిని స్క్రీన్‌పై ప్రదర్శిస్తుంది. కఫ్ పూర్తిగా  
విడదీయండి మరియు మీ చేతిని విప్పండి. డిజిటల్ BP మానిటర్‌ను ఎలా  
ఉపయోగించాలో ఇంకా తెలియదా? కంగారుపడవద్దు. దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో  
తెలుసుకోవాలంటే ఈ వీడియో చూడండి.  
  
2. మాన్యువల్ మానిటర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మీ మోచేయి నుండి పైకి కఫ్‌లో  
 మీ చేతిని (మీకు నచ్చిన విధంగా ఏదైనా చేయి) భద్రపరచండి. మీకు  
 స్టెతస్కోప్ అవసరం. మోచేయి పిట్ పైన ఉన్న కఫ్ యొక్క దిగువ చివర కింద  
 తలని చొప్పించండి, తద్వారా అది రేడియల్ ఆర్టరీపై ఉంటుంది. ఎయిర్‌ఫ్లో  
 వాల్వ్‌పై స్క్రూను బిగించండి. బల్బును ఏ చేతితో ఉచితంగా నొక్కడం  
 ద్వారా కఫ్‌ను పెంచండి. మీటర్ 180 mm Hgని చూపిన తర్వాత, వాయుప్రసరణ  
 వాల్వ్ యొక్క స్క్రూను కొద్దిగా విప్పు మరియు గాలి నెమ్మదిగా బయటకు  
 వెళ్లనివ్వండి. మీటర్‌పై కళ్లతో స్టెతస్కోప్‌లో బీట్‌లను వినండి. మీరు  
 వాటిని వినడం ప్రారంభించినప్పుడు మీటర్ రీడింగులను రికార్డ్ చేయండి  
 (సిస్టోలిక్ బిపి) ఆపై మీరు వాటిని పూర్తిగా వినడం ఆపివేసిన తర్వాత  
 (డయాస్టొలిక్ బిపి). ఇంట్లో బిపిని కొలిచేటప్పుడు ఖచ్చితమైన ఫలితాలను  
 పొందడానికి, ఉపాయాలు మరియు చిట్కాలను తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.  
 ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ 10 చిట్కాలు ఉన్నాయి. హైపర్‌టెన్షన్ యొక్క  
 సంక్లిష్టతలను చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
దీర్ఘకాలిక రక్తపోటు హానికరమైన పరిణామాలకు కారణమవుతుంది. రక్త నాళాల గోడలు  
గట్టిపడటం వలన మీ శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది.  
హైపర్‌టెన్షన్ కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, గుండె వైఫల్యం, స్ట్రోక్, బృహద్ధమని  
అనూరిజం (పెద్ద రక్తనాళాల నుండి రక్తస్రావం), నెఫ్రోపతీ (మూత్రపిండాలు  
దెబ్బతినడం), రెటినోపతి (దృష్టి నష్టం) మొదలైనవి అభివృద్ధి చెందే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్న చాలా మందికి ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాద  
కారకాలు కూడా ఉన్నాయి. ధూమపానం, ఊబకాయం, అధిక కొలెస్ట్రాల్ మరియు మధుమేహం  
వంటి వాటి సమస్యల అసమానతలను పెంచుతుంది. 1. కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి: గుండె  
యొక్క రక్త నాళాలు దెబ్బతిన్నాయి, గుండె యొక్క సామర్థ్యాన్ని తగ్గించవచ్చు  
మరియు దాని పనిభారాన్ని కూడా పెంచుతుంది. ఇది ఆంజినా (ఛాతీ నొప్పి) మరియు  
ఎడమ జఠరిక హైపర్ట్రోఫీ (గుండె కండరాల గోడ గట్టిపడటం), చివరికి గుండె  
వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. 2. స్ట్రోక్: అనియంత్రిత హైపర్‌టెన్షన్  
మెదడులోని చిన్న నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు బలహీనపరుస్తుంది, దీని వలన  
అవి చీలిక మరియు లీక్ అవుతాయి. ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకునే నాళాలలో  
రక్తం గడ్డకట్టడానికి దారితీస్తుంది మరియు స్ట్రోక్‌కు కారణమవుతుంది. 3.  
చిత్తవైకల్యం: మిడ్ లైఫ్‌లో హైపర్‌టెన్షన్ కూడా చిత్తవైకల్యానికి ప్రధాన  
ప్రమాద కారకం. దీర్ఘకాలికంగా పెరిగిన రక్తపోటు రక్తనాళాల గోడ గట్టిపడటానికి  
కారణమవుతుంది, తద్వారా చిన్న రక్తనాళాలు ఇరుకైనవి. ఫలకం చేరడం మెదడు యొక్క  
పెద్ద ధమనుల సంకుచితానికి కూడా దారితీస్తుంది. ఈ ఫలకాలు రక్తనాళాలలో రక్తం  
ప్రవహించడాన్ని చీల్చవచ్చు మరియు పూర్తిగా నిరోధించవచ్చు, దీని ఫలితంగా  
జ్ఞాపకశక్తి మరియు కార్యనిర్వాహక పనితీరుకు బాధ్యత వహించే మెదడులోని  
భాగాలలో కణజాలం చనిపోవచ్చు. 3. బృహద్ధమని సంబంధ అనూరిజం/విచ్ఛేదం: అధిక  
రక్తపోటు రక్త నాళాల గోడను బలహీనపరుస్తుంది మరియు కాలక్రమేణా, అది  
ఉబ్బడానికి కారణం కావచ్చు. ఇది రక్తనాళాల గోడలో అనూరిజం (పర్సు లాంటి  
నిర్మాణం)ని ఏర్పరుస్తుంది, ఇది చీలిపోయినప్పుడు ప్రాణాంతకం కావచ్చు. 4.  
హైపర్‌టెన్సివ్ నెఫ్రోపతీ/సికెడి: కిడ్నీలో దెబ్బతిన్న చిన్న నాళాలు దాని  
రక్త సరఫరాను తగ్గిస్తాయి. ఇది మూత్రపిండాల పనితీరును తగ్గిస్తుంది మరియు  
చివరికి మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. 5. హైపర్‌టెన్సివ్  
రెటినోపతి: కంటిలోని రెటీనా, కోరోయిడ్ మరియు ఆప్టిక్ నరం ప్రభావితమవుతాయి.  
కంటి రెటీనాలో రక్త నాళాలు ఇరుకైనవి. ఇది దృష్టిని బలహీనపరుస్తుంది మరియు  
రెటినోపతికి దారితీస్తుంది మరియు చివరికి అంధత్వానికి దారితీస్తుంది.  
రక్తపోటు మరియు తెలిసిన ప్రమాద కారకాలను నియంత్రించడం ద్వారా ఈ సమస్యలను  
నివారించవచ్చు. రక్తపోటును <130/80 mmHgకి తగ్గించడం వల్ల గుండె సమస్యలు  
25% తగ్గుతాయని తేలింది. హైపర్‌టెన్షన్‌కు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆయుర్వేదం ప్రకారం, రక్తపోటుకు 2 రకాల కారణాలను ఆపాదించవచ్చు: ఆహార సంబంధిత  
కారణాలు (ఆహారజ్-నిదాన): వీటిలో అధికంగా ఉప్పు తీసుకోవడం (అతిలవణం),  
ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం (అతిమద్యపాన), మరియు మాంసం వినియోగం (మాంస-సేవాన్)  
జీవనశైలికి సంబంధించినవి. కారణాలు (విహారజ్-నిదాన): ఈ కారణాలలో ప్రధానంగా  
రాత్రిపూట మెలకువగా ఉండడం (రాత్రిజాగరణ), పగటిపూట నిద్రపోవడం (దివస్వప్న),  
మూత్రవిసర్జన (వేగవిధారణ), నిశ్చల జీవనశైలి (అవ్యయం), అతిగా శ్రమించడం  
(అతివ్యాయం), ఒత్తిడి వంటి సహజ కోరికలు ఉంటాయి. మరియు ఆందోళన (మనశేతు)  
ఆయుర్వేద మూలికలు: గోక్షుర, గుగ్గులు, గోమూత్ర (గోమూత్రం), అర్జున,  
పునర్నవ, అశ్వగంధ మరియు త్రిఫల వంటి వ్యక్తిగత ఔషధాలను రక్తపోటు చికిత్సకు  
ఉపయోగించవచ్చు. రోజుకు 600-900 mg మోతాదులో వెల్లుల్లి పొడి అధిక  
రక్తపోటుకు ఉపయోగకరమైన నివారణ. అర్జున బెరడు పొడిని 4 గ్రాముల మోతాదులో  
రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకుంటే అధిక రక్తపోటులో గణనీయమైన మెరుగుదల  
కలుగుతుంది. సర్పగంధ వాటి (250 మి.గ్రా) రెండు మాత్రలు రోజుకు రెండుసార్లు  
తీసుకుంటే రక్తపోటును తగ్గించడంలో మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయి. అశ్వగంధ పొడిని 2  
గ్రాముల పాలతో కలిపి తీసుకుంటే రక్తపోటు తగ్గుతుంది. రక్తపోటును  
నియంత్రించడంలో మరియు ఇంట్లో మీ పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా  
ఉండే మరిన్ని ఆయుర్వేద మూలికలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
పంచకర్మ: ఔషధ తైలాలతో పూర్తి శరీర మర్దన (సర్వాంగ అభ్యంగ) ప్రక్రియ తర్వాత  
ప్రేరేపిత వాంతులు మరియు ప్రేరేపిత చికిత్స (వామన్ మరియు విరేచన్) లేదా  
మెడికేటేడ్ ఎనిమా (బస్తీ) రోగి యొక్క బాధాకరమైన దోషం మరియు పరిస్థితిపై  
ఆధారపడి నిర్వహించబడుతుంది.  
  
యోగా: ధ్యానం మరియు ఇతర విశ్రాంతి పద్ధతులు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో మీకు  
సహాయపడతాయి. క్రమం తప్పకుండా మరియు సరిగ్గా సాధన చేస్తే, మీరు కూడా  
ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ప్రాణాయామ శవాసన వజ్రాసన మకరాసన ధనురాసన సుఖాసన  
హైపర్‌టెన్షన్‌తో జీవించడం  
  
హైపర్‌టెన్షన్ అనేది జీవితకాల వ్యాధి, ఇది మీ జీవితాంతం నిర్వహించాల్సిన  
అవసరం ఉంది. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు అవసరమైన  
ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులను చేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం,  
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, బరువు తగ్గించుకోవడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం  
పరిమితం చేయడం, ధూమపానం మానేయడం మొదలైనవి పరిస్థితిని నిర్వహించడంలో చాలా  
దూరంగా ఉంటాయి.  
అయినప్పటికీ, జీవనశైలి మార్పులు మరియు మందులతో మీరు బాగానే ఉండవచ్చు, మీరు  
రక్తపోటు నుండి ఉత్పన్నమయ్యే ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించాలి. అలాగే, మీ  
పరిస్థితిని నిర్వహించడం భౌతికంగా మరియు మానసికంగా మీపై ప్రభావం చూపుతుంది.  
  
1. డిజిటల్ BP మానిటర్‌లో పెట్టుబడి పెట్టండి మరియు ఇంట్లో మీ రక్తపోటును  
 తనిఖీ చేయడానికి దీన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించండి. రక్తపోటు  
 మానిటర్‌ను ఎలా ఎంచుకోవాలో ఇక్కడ చిట్కాలు ఉన్నాయి. అలాగే,  
 సంవత్సరానికి ఒకసారి లేదా డాక్టర్ క్లినిక్‌లో మీ సాధారణ ఆరోగ్య  
 పరీక్షల సమయంలో మీ రక్తపోటును ఆసుపత్రిలో (నిపుణుడు లేదా అర్హత కలిగిన  
 నిపుణుల నుండి) పరీక్షించుకోండి.  
2. మీ రక్తపోటు 180/120 mm Hg కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, అది హైపర్‌టెన్సివ్  
 సంక్షోభానికి సంకేతం కాబట్టి వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లండి. అలాగే, మీరు  
 మూర్ఛ, తలనొప్పి, మైకము లేదా అలసట వంటి తక్కువ రక్తపోటు లక్షణాలను  
 అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
3. క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోవడం మరియు సకాలంలో ఆరోగ్య పరీక్షలతో పాటు  
 మీ రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సోడియం మరియు కొవ్వులు తక్కువగా ఉన్న  
 ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి. అలాగే, మీ ఆహారంలో చాలా తాజా పండ్లు  
 మరియు కూరగాయలను చేర్చండి మరియు తీపి పానీయాలు మరియు ప్రాసెస్ చేసిన  
 ఆహారాలకు నో చెప్పండి. హైపర్‌టెన్షన్‌తో బాధపడేవారు దూరంగా ఉండాల్సిన  
 ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది.  
4. ఆదర్శవంతంగా, చురుకైన నడక మరియు శ్రమతో కూడిన వర్కవుట్‌లను కలిగి ఉన్న  
 రోజుకు కనీసం ఐదు సార్లు 30 - 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం మంచిది.  
 వృద్ధుల కోసం, వారానికి కనీసం రెండుసార్లు శారీరక శ్రమ చేయాలని  
 సిఫార్సు చేయబడింది. ఎందుకంటే ఇది మీ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడమే  
 కాకుండా మీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మీ గుండె  
 జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
5. అధిక మద్యపానం రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది కాబట్టి ఆల్కహాల్  
 తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి. ధూమపానం మానేయండి, ఎందుకంటే ఇది హృదయ సంబంధ  
 వ్యాధుల యొక్క మొత్తం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది అధిక రక్తపోటు  
 యొక్క సమస్య.  
6. ఒత్తిడి అధిక రక్తపోటుకు కారణమైతే, ఒత్తిడి నిర్వహణను సమర్థవంతమైన  
 జోక్యంగా పరిగణించాలి. మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని శాంతపరచడానికి మరియు  
 ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడే కొన్ని పద్ధతులు అభిరుచులలో  
 మునిగిపోవడం, క్రీడలు ఆడటం, స్విమ్ క్లాస్ లేదా డ్యాన్స్ క్లాస్‌లో  
 చేరడం లేదా యోగా మరియు ధ్యానం చేయడం వంటివి.  
7. హైపర్‌టెన్షన్ కోసం సపోర్ట్ గ్రూపుల నుండి సహాయం పొందడం వల్ల మీ  
 పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది మీ పరిస్థితి మరియు  
 దాని సంబంధిత సమస్యల గురించి మరింత తెలుసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
 మీరు ఒకదాన్ని (వ్యక్తిగతంగా లేదా ఆన్‌లైన్‌లో) కనుగొనవచ్చు మరియు మీ  
 కథనాన్ని పంచుకోవచ్చు, ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడంలో మీకు  
 సహాయపడుతుంది. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు రక్తపోటును సైలెంట్ కిల్లర్ అని  
 ఎందుకు అంటారు? రక్తపోటు వృద్ధులను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుందా? నా  
 కుటుంబంలో కూడా హైపర్ టెన్షన్ రాకుండా ఉండగలదా? మందులతో పాటు  
 ఆయుర్వేద/హోమియోపతి మందులు తీసుకోవడం సురక్షితమేనా? నా రక్తపోటు సాధారణ  
 స్థితికి వచ్చిన తర్వాత నేను మందులు తీసుకోవడం నిలిపివేయవచ్చా? నేను  
 బహుళ మందులు తీసుకుంటే నేను హైపర్‌టెన్సివ్ మందులకు బానిస అవుతానా?  
 ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకుంటే హైపర్  
 టెన్షన్ కంట్రోల్ అవుతుందని చెప్పాను. ఇది నిజమా? నాకు ఎటువంటి ప్రమాద  
 కారకాలు లేకపోయినా, సాధారణ ఉప్పును అధిక మొత్తంలో తీసుకుంటే నేను  
 రక్తపోటును అభివృద్ధి చేయగలనా? ఏ ఆహార పదార్థాలు నాకు హైపర్‌టెన్షన్  
 వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతాయి? సూచనలు ముఖ్య వాస్తవాలు. హైపర్ టెన్షన్.  
 ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. చివరిగా మే 2021న నవీకరించబడింది. MD సాజు, కోమల్  
 ప్రీత్ అల్లాగ్, లోరాన్ స్కారియా మరియు ఇతరులు. అధిక రక్తపోటు యొక్క  
 వ్యాప్తి, అవగాహన, చికిత్స మరియు నియంత్రణ మరియు దాని అనుబంధిత ప్రమాద  
 కారకాలు: SWADES ఫ్యామిలీ కోహోర్ట్ స్టడీ యొక్క బేస్‌లైన్ సర్వే నుండి  
 ఫలితాలు. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ హైపర్‌టెన్షన్, వాల్యూమ్. 2020, 7  
 పేజీలు, 2020. గుప్తా ఆర్, గౌర్ కె, ఎస్ రామ్ సివి. భారతదేశంలో  
 హైపర్‌టెన్షన్ ఎపిడెమియాలజీలో ఎమర్జింగ్ ట్రెండ్‌లు. J హమ్  
 హైపర్‌టెన్స్. 2018 సెప్టెంబర్ 25. అంచల ఆర్, కన్నూరి ఎన్‌కె, పంత్  
 హెచ్, మరియు ఇతరులు. భారతదేశంలో హైపర్‌టెన్షన్: ప్రాబల్యం, అవగాహన  
 మరియు రక్తపోటు నియంత్రణ యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు  
 మెటా-విశ్లేషణ. J హైపర్టెన్స్. 2014 జూన్;32(6):1170-7. బ్లడ్ ప్రెజర్  
 రీడింగ్‌లను అర్థం చేసుకోవడం. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్. హైపర్  
 టెన్షన్. భారతదేశంలోని పెద్దలలో ప్రైమరీ హైపర్‌టెన్షన్ యొక్క  
 స్క్రీనింగ్, డయాగ్నోసిస్, అసెస్‌మెంట్ మరియు మేనేజ్‌మెంట్.  
 ప్రామాణికం. చికిత్స మార్గదర్శకాలు. ఆరోగ్యం & కుటుంబ సంక్షేమ  
 మంత్రిత్వ శాఖ. భారత ప్రభుత్వం. ఫిబ్రవరి 2016. హెగ్డే S, ఏద్దుల NR.  
 సెకండరీ హైపర్ టెన్షన్. [2021 జూన్ 25న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
 స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls  
 పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. ఇక్బాల్ AM, జమాల్ SF. ఎసెన్షియల్ హైపర్  
 టెన్షన్. [2021 జూలై 10న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
 [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.  
 రక్తపోటు గురించి వాస్తవాలు. అధిక రక్త పోటు. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్  
 కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC). చివరిగా జూలై 2021లో సమీక్షించబడింది  
 చోప్రా HK, రామ్ CVS. హైపర్‌టెన్షన్ కోసం ఇటీవలి మార్గదర్శకాలు. సర్క్  
 రెస్. 2019 మార్చి 29;124(7):984-986 ఉంగర్ టి, బోర్గి సి, చార్చార్  
 ఎఫ్, మరియు ఇతరులు. 2020 ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఆఫ్ హైపర్‌టెన్షన్ గ్లోబల్  
 హైపర్‌టెన్షన్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు. హైపర్ టెన్షన్. 2020  
 జూన్;75(6):1334-1357. హై బ్లడ్ ప్రెజర్ గురించి వాస్తవాలు. అమెరికన్  
 హార్ట్ అసోసియేషన్. చివరిగా నవంబర్ 2017లో సమీక్షించబడింది.  
 ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ సి. అధిక రక్తపోటు: ACC/AHA నవీకరించబడిన  
 మార్గదర్శకాన్ని విడుదల చేసింది. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2018 మార్చి  
 15;97(6):413-415.  
  
==================================================  
  
హైపర్ థైరాయిడిజం ఓవర్ యాక్టివ్ థైరాయిడ్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం  
హైపర్ థైరాయిడిజం అనేది ఒక వైద్య పరిస్థితి, దీనిలో థైరాయిడ్ గ్రంధి అధిక  
స్థాయిలో థైరాక్సిన్ హార్మోన్‌ను శరీరంలోకి విడుదల చేస్తుంది. ఈ పరిస్థితి  
ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవక్రియ రేటును వేగవంతం చేస్తుంది మరియు వేగవంతమైన హృదయ  
స్పందన, ఆకలి పెరగడం, బరువు తగ్గడం మరియు ఆందోళన వంటి లక్షణాలను  
అనుభవించేలా చేస్తుంది.  
  
వివిధ వైద్య పరిస్థితులు హైపర్ థైరాయిడిజం అభివృద్ధికి దారితీయవచ్చు. ఈ  
పరిస్థితులలో గ్రేవ్స్ డిసీజ్, థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ మరియు థైరాయిడ్ గ్రంధి  
యొక్క వాపు ఉన్నాయి. ఈ పరిస్థితి పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది.  
  
హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీకు ఈ  
పరిస్థితి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత  
సూచించిన విధంగా మీరు మీ యాంటీ థైరాయిడ్ ఔషధాలను తీసుకుంటారని మరియు  
జీవనశైలి సవరణను అమలు చేశారని నిర్ధారించుకోండి. చికిత్స చేయని హైపర్  
థైరాయిడిజం గుండె మరియు అస్థిపంజర వ్యవస్థ వంటి వివిధ శరీర అవయవాలపై  
హానికరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) థైరాయిడ్ గ్రంథి  
గుండె అస్థిపంజర వ్యవస్థ చర్మం కళ్ళు అనుకరించే పరిస్థితులు అల్జీమర్స్  
వ్యాధి డిప్రెషన్ సిర్రోసిస్ డిమెన్షియా హైపోగ్లైసీమియా అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ బ్లాగ్ పరీక్షలు : థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్  
(TSH), థైరాక్సిన్ టోటల్ (T4), థైరాక్సిన్ టోటల్ (T3), యాంటీ  
థైరోగ్లోబులిన్ యాంటీబాడీ & థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు: థైరాయిడ్ స్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్ & రేడియో యాక్టివ్ అయోడిన్  
తీసుకునే పరీక్ష: రేడియోయాక్టివ్ మెథియోల్ థెరపీ బ్లాకర్స్ సర్జరీ రేడియో  
ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA) నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి హైపర్ థైరాయిడిజం కారణాలు  
  
థైరాయిడ్ గ్రంధి మెడ ముందు భాగంలో చిన్న సీతాకోకచిలుక ఆకారపు గ్రంథి, ఇది  
ఆడమ్ ఆపిల్ క్రింద మరియు కాలర్‌బోన్ పైన ఉంటుంది. ఇది రెండు ప్రధాన  
హార్మోన్లు -T4 (థైరాక్సిన్) మరియు T3 (ట్రైయోడోథైరోనిన్) ఉత్పత్తి  
చేయడానికి పిట్యూటరీ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్  
హార్మోన్ (TSH) ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది. ఈ హార్మోన్లు ముఖ్యమైన శారీరక  
విధులను నిర్వహించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి: జీవక్రియ (శరీర పనితీరుకు  
సహాయపడే ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియ) శ్వాసక్రియ హృదయ స్పందన రేటు  
శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణంగా, శరీరం సరైన మొత్తంలో TSH మరియు థైరాక్సిన్‌ను  
ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తిలో సాధారణ పనితీరును నియంత్రించవచ్చు. కానీ  
కొన్నిసార్లు, శరీరం అధిక TSHని ఉత్పత్తి చేస్తుంది లేదా థైరాయిడ్ గ్రంధి  
అదనపు థైరాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది, ఇది హైపర్  
థైరాయిడిజానికి దారితీస్తుంది.  
  
1. ప్రాథమిక హైపర్ థైరాయిడిజం ప్రాథమిక హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా  
 థైరోటాక్సికోసిస్ రుగ్మత థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఉన్నప్పుడు ఉంటుంది, ఇది  
 పెద్ద మొత్తంలో థైరాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది వివిధ  
 పరిస్థితుల కారణంగా సంభవించవచ్చు:  
  
గ్రేవ్స్ వ్యాధి: గ్రేవ్స్ వ్యాధి, హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క అత్యంత సాధారణ  
కారణం, రోగనిరోధక వ్యవస్థ థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్  
(TSI) అనే యాంటీబాడీని అధికంగా ఉత్పత్తి చేసే స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితి.  
ఈ యాంటీబాడీ థైరాయిడ్ గ్రంధిపై దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది, ఇది అధిక  
థైరాయిడ్ హార్మోన్ను తయారు చేయడానికి థైరాయిడ్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది.  
గ్రేవ్స్ వ్యాధి వెనుక ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు.  
  
గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఒక జన్యుపరమైన పరిస్థితి మరియు ఒక కుటుంబంలో  
సంక్రమించవచ్చు. పురుషుల కంటే స్త్రీలు గ్రేవ్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.  
ఇది సాధారణంగా 30 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో  
కనిపిస్తుంది.  
  
థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్: థైరాయిడ్ నాడ్యూల్ అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క  
పనితీరు కణజాలంలో కణాల ముద్ద లేదా పెరుగుదల. ఈ నాడ్యూల్స్ హైపర్  
థైరాయిడిజానికి దారితీసే అవసరమైన హార్మోన్ కంటే ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేస్తాయి.  
అతి చురుకైన థైరాయిడ్ నాడ్యూల్స్ సాధారణంగా పెద్దవిగా ఉంటాయి (ఒక అంగుళం  
లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో) మరియు మెడలో అనిపించేంత పెద్దవిగా ఉంటాయి.  
ఎక్కువగా, ఈ నాడ్యూల్స్ క్యాన్సర్ లేనివి.  
  
థైరాయిడిటిస్: థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు లేదా వాపును థైరాయిడిటిస్ అంటారు.  
థైరాయిడ్ గ్రంధి ఉబ్బినప్పుడు, అది అవసరమైన దానికంటే అధిక స్థాయి థైరాయిడ్  
హార్మోన్లకు దారితీసే అధిక హార్మోన్లను లీక్ చేయడం ప్రారంభిస్తుంది.  
ఫలితంగా, ఒకరు హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.  
థైరాయిడిటిస్ అంటువ్యాధులు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ రుగ్మత లేదా శిశువు  
ప్రసవించిన తర్వాత సంభవించవచ్చు, దీనిని ప్రసవానంతర థైరాయిడిటిస్ అంటారు.  
  
థైరాయిడిటిస్ నుండి వచ్చే హైపర్ థైరాయిడిజం సాధారణంగా కొన్ని నెలల పాటు  
ఉంటుంది. థైరాయిడ్ సాధారణంగా దానంతటదే కోలుకుంటుంది, కానీ కొన్నిసార్లు,  
అది దెబ్బతింటుంది. ఇది హైపో థైరాయిడిజం లేదా అండర్ యాక్టివ్ థైరాయిడ్‌కు  
దారి తీస్తుంది.  
  
అయోడిన్: అయోడిన్ అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి ద్వారా థైరాయిడ్ హార్మోన్లను  
ఉత్పత్తి చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక ఖనిజం. సీవీడ్ మరియు సీవీడ్ ఆధారిత  
సప్లిమెంట్స్ మరియు కొన్ని దగ్గు సిరప్‌లు లేదా హార్ట్ మెడిసిన్  
అమియోడారోన్ వంటి మందులు వంటి ఆహారం ద్వారా చాలా అయోడిన్ తీసుకోవడం వల్ల  
అధిక థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఏర్పడుతుంది. అరుదుగా, ఎక్స్-రే ఆధారిత ఇమేజింగ్  
పరీక్షల కోసం ఉపయోగించే అయోడిన్ డై లేదా ఇంట్రావీనస్ అయోడినేటెడ్  
కాంట్రాస్ట్ కూడా హైపర్ థైరాయిడిజానికి కారణం కావచ్చు.  
  
2. సెకండరీ హైపర్ థైరాయిడిజం ఈ పరిస్థితి చాలా అరుదు మరియు ప్రసరణలో అధిక  
 TSH ద్వారా థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రేరేపించడం వలన ఉత్పన్నమవుతుంది. TSHని  
 అధికంగా ఉత్పత్తి చేసే క్యాన్సర్ కాని పిట్యూటరీ కణితి కారణంగా ఇది  
 సంభవించవచ్చు. హైపోథాలమస్ థైరాయిడ్ విడుదల చేసే హార్మోన్ (TRH)ని  
 ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇది TSHని ప్రేరేపిస్తుంది. అరుదుగా, హైపోథాలమస్  
 నుండి TRH యొక్క అధిక ఉత్పత్తి TSH స్థాయిలలో పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది.  
  
3. సబ్‌క్లినికల్ హైపర్ థైరాయిడిజం సబ్‌క్లినికల్ హైపర్ థైరాయిడిజం సాధారణ  
 స్థాయి థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లతో తక్కువ లేదా గుర్తించలేని స్థాయి TSHకి  
 కారణమవుతుంది. గ్రేవ్స్ వ్యాధి, మల్టీనోడ్యులర్ టాక్సిక్ గాయిటర్  
 (విస్తరించిన థైరాయిడ్ గ్రంధి) మరియు థైరాయిడిటిస్ వంటి వైద్యపరమైన  
 రుగ్మతల వల్ల ఇది సంభవించవచ్చు. గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు, అమియోడారోన్  
 మరియు డోపమినెర్జిక్ మందులు వంటి మందులు కూడా సబ్‌క్లినికల్ హైపర్  
 థైరాయిడిజమ్‌కు కారణం కావచ్చు.  
  
4. నవజాత శిశువులలో హైపర్ థైరాయిడిజం ఇది గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న తల్లుల  
 నవజాత శిశువులలో కనిపించే అరుదైన పరిస్థితి. అరుదైన సందర్భాల్లో,  
 చికిత్స పొందిన గ్రేవ్స్ వ్యాధి చరిత్ర కలిగిన తల్లుల నవజాత శిశువులలో  
 హైపర్ థైరాయిడిజం సంభవించవచ్చు, ఇది వారి పరిస్థితిలో ఉపశమనాన్ని  
 సూచిస్తుంది.  
  
కొన్నిసార్లు, ఇది సాధారణ థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరు (యూథైరాయిడ్) ఉన్న  
తల్లుల నవజాత శిశువులలో కూడా కనిపిస్తుంది. ప్రసూతి TSH-రిసెప్టర్  
యాంటీబాడీస్ పెరుగుదల నవజాత శిశువులలో హైపర్ థైరాయిడిజంకు కారణం కావచ్చు.  
హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలు  
  
హైపర్ థైరాయిడిజం మీ మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేసే అనేక లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది. ఒకే సమయంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలను అనుభవించడం  
సాధ్యమవుతుంది. హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు: దడ లేదా  
వేగవంతమైన హృదయ స్పందన క్రమరహిత హృదయ స్పందన (అరిథ్మియా) వివరించలేని బరువు  
తగ్గడం ఆకలి పెరగడం నాడీ మరియు చిరాకు మీ చేతుల్లో మరియు వేళ్లలో వణుకు,  
ప్రేగు కదలికలు మరియు అతిసారం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీ పెరుగుదల మరియు విరేచనాలు  
వేడి వైపు రెట్టింపు దృష్టి ఋతుక్రమం మార్పులు. విపరీతమైన చెమట థైరాయిడ్  
గ్రంధి విస్తరించి మెడ వాపుకు దారి తీస్తుంది (గాయిటర్) సన్నని, పెళుసుగా  
ఉండే వెంట్రుకలు కళ్లు ఉబ్బడం కండరాల బలహీనత వృద్ధులు డిప్రెషన్‌గా పొరబడే  
వివిధ లక్షణాలతో ఉండవచ్చు. వారు ఎటువంటి లక్షణాలను లేదా ఆకలిని కోల్పోవడం,  
వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం, అలసట లేదా వ్యక్తుల నుండి ఉపసంహరించుకోవడం వంటి  
సూక్ష్మమైన వాటిని చూపించే అవకాశం ఉంది. హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం ప్రమాద  
కారకాలు  
  
మీరు హైపర్ థైరాయిడిజం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు, మీరు:  
థైరాయిడ్ రుగ్మతల కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉంటే థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స లేదా  
గాయిటర్ (థైరాయిడ్ గ్రంధి వాపు) వంటి థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు 60 ఏళ్లు  
పైబడిన వారు గర్భవతిగా ఉన్నారా లేదా గర్భవతిగా ఉన్నారా? గత 6 నెలల్లో ఒక  
శిశువుకు టైప్ 1 డయాబెటిస్, ప్రైమరీ అడ్రినల్ ఇన్సఫిసియెన్సీ (అడిసన్స్  
వ్యాధి) మరియు హానికరమైన రక్తహీనత (విటమిన్ బి12 లోపం) వంటి అంతర్లీన  
దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం ఉంది, అయోడిన్-కలిగిన సప్లిమెంట్లు లేదా ఔషధాలను అధిక  
మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల హైపో థైరాయిడిజం ఎక్కువగా ఉంటుంది. థైరాక్సిన్  
మందుల అధిక మోతాదు) హైపర్ థైరాయిడిజం నిర్ధారణ  
  
హైపర్ థైరాయిడిజం నిర్ధారణకు అవసరమైన పరీక్షలు:  
  
1. శారీరక పరీక్ష థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణాన్ని తనిఖీ చేయడానికి  
 శారీరిక పరీక్ష మెడను సున్నితంగా అనుభూతి చెందుతుంది. ఆరోగ్య సంరక్షణ  
 ప్రదాత చర్మం, కళ్ళు మరియు గుండెను కూడా పరిశీలిస్తారు. ఇది వణుకు, అతి  
 చురుకైన ప్రతిచర్యలు మరియు వెచ్చని మరియు తేమతో కూడిన చర్మాన్ని  
 గుర్తించడంలో వారికి సహాయపడుతుంది.  
  
2. రక్త పరీక్షలు  
  
థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH): ఇది హైపోథైరాయిడిజమ్‌కు అత్యంత  
ముఖ్యమైన మరియు సున్నితమైన పరీక్ష. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఎంత థైరాక్సిన్  
(T4) హార్మోన్‌ను తయారు చేయాలని కోరుతుందో కొలుస్తుంది. తక్కువ TSH స్థాయి  
హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా అతి చురుకైన థైరాయిడ్ ఉనికిని సూచిస్తుంది. థైరాయిడ్  
గ్రంధి అధిక హార్మోన్‌ను తయారు చేస్తోందని, ఇది పిట్యూటరీ గ్రంథి TSHను  
రక్తంలోకి విడుదల చేయడాన్ని ఆపివేస్తుందని ఇది సూచిస్తుంది. TSH స్థాయిలు  
సాధారణం కానట్లయితే, రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడు అదనపు  
పరీక్షను సిఫారసు చేయవచ్చు.  
  
థైరాక్సిన్ మొత్తం (T4): రక్తంలోని చాలా T4 థైరాక్సిన్-బైండింగ్ గ్లోబులిన్  
అనే ప్రోటీన్‌తో జతచేయబడుతుంది. "బౌండ్" T4 శరీర కణాలలోకి ప్రవేశించదు.  
రక్తంలోని T4లో 1%–2% మాత్రమే జతచేయబడలేదు ("ఉచిత") మరియు కణాలలోకి  
ప్రవేశించగలవు. ఉచిత T4 మరియు ఉచిత T4 సూచిక రెండూ రక్తంలో జతచేయబడని T4  
ఎంత ఉందో మరియు కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి అందుబాటులో ఉన్న సాధారణ రక్త  
పరీక్షలు. T4 యొక్క అధిక రక్త స్థాయి హైపర్ థైరాయిడిజంను సూచిస్తుంది.  
  
థైరాక్సిన్ టోటల్ (T3): మొత్తం T3 రక్తంలో ప్రసరించే బంధిత మరియు ఉచిత  
రూపాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు వాటికి కట్టుబడి రక్తంలో లభించే ప్రోటీన్  
పరిమాణం ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. T3 హార్మోన్‌ను ఉచిత T3 లేదా మొత్తం T3గా  
కొలవవచ్చు. ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) మొత్తం పరీక్ష రక్తంలో ట్రైయోడోథైరోనిన్  
(T3) హార్మోన్ యొక్క మొత్తం స్థాయిలను (ఉచిత మరియు కట్టుబడి ఉన్న రూపాలు  
రెండూ) కొలుస్తుంది మరియు సాధారణంగా థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ టోటల్ టెస్ట్‌లో  
భాగంగా చేయబడుతుంది. హైపర్ థైరాయిడ్ రోగులు సాధారణంగా T3 స్థాయిని  
పెంచుతారు.  
  
ఈ మూడు పరీక్షలతో పాటు, పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి మరియు  
పర్యవేక్షించడానికి సహాయక పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు: యాంటీ థైరోగ్లోబులిన్  
యాంటీబాడీ థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ 3. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు హైపర్  
థైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడానికి క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలను  
ఉపయోగించవచ్చు.  
  
థైరాయిడ్ స్కాన్: థైరాయిడ్ స్కాన్ థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణం, ఆకారం  
మరియు స్థానాన్ని అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్ష హైపర్ థైరాయిడిజం  
యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్‌ను కూడా తనిఖీ  
చేయడానికి రేడియోధార్మిక అయోడిన్‌ను తక్కువ మొత్తంలో ఉపయోగిస్తుంది.  
  
అల్ట్రాసౌండ్: థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్‌ను నిశితంగా పరిశీలించడానికి థైరాయిడ్  
యొక్క అల్ట్రాసౌండ్ ఉపయోగించబడుతుంది. థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ అనేది థైరాయిడ్  
గ్రంధిలో ఏర్పడే ఘన లేదా ద్రవంతో నిండిన గడ్డలు. అల్ట్రాసౌండ్ కూడా  
డాక్టర్‌కు నోడ్యూల్స్‌ క్యాన్సర్‌ స్వభావం కలిగి ఉన్నాయో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకునే పరీక్ష: రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకునే  
పరీక్ష, థైరాయిడ్ తీసుకునే పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, థైరాయిడ్ రక్తంలో  
కొద్ది మొత్తంలో మింగిన తర్వాత రక్తం నుండి ఎంత రేడియోధార్మిక అయోడిన్  
తీసుకుంటుందో కొలుస్తుంది. ఇది థైరాయిడ్ పనితీరును తనిఖీ చేయడం మరియు హైపర్  
థైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రముఖులు మిస్సీ  
ఇలియట్‌ను ప్రభావితం చేశారు హిప్-హాప్ స్టార్ మిస్సీ ఇలియట్ 2008లో  
గ్రేవ్స్ వ్యాధి మరియు హైపర్ థైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్నారు. ఆమె ప్రకారం,  
రేడియేషన్ థెరపీ మరియు వ్యాయామాలు ఆమె మెరుగవడానికి సహాయపడ్డాయి. జార్జ్ HW  
బుష్ US మాజీ అధ్యక్షుడు, జార్జ్ HW బుష్ కూడా గ్రేవ్స్ వ్యాధితో  
బాధపడుతున్నారు. పరిస్థితి నిర్వహణకు ఉపయోగించే చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లకు  
అతను బాగా స్పందించాడు. హైపర్ థైరాయిడిజం నివారణ  
  
చాలా సందర్భాలలో, హైపర్ థైరాయిడిజం నిరోధించడానికి తెలిసిన మార్గాలు లేవు.  
మీరు గ్రేవ్స్ వ్యాధికి కుటుంబ ప్రవృత్తిని కలిగి ఉన్నట్లయితే, రెగ్యులర్  
హెల్త్ చెకప్‌లను పొందడం గురించి మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి. హైపర్  
థైరాయిడిజం ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు సమతుల్య భోజనం, క్రమం  
తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మరియు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యకరమైన  
జీవనశైలి ఎంపికలను చేయవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు వివరించలేని బరువు తగ్గడం, పెరిగిన ఆకలి, వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం,  
అధిక చెమటలు, పెళుసుగా ఉన్న జుట్టు, భయము, వణుకు మరియు గుండె దడ వంటి  
లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే మీరు వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఈ లక్షణాలు హైపర్  
థైరాయిడిజం సంభావ్యతను సూచిస్తాయి. రోగనిర్ధారణ కోసం మీరు ఈ క్రింది  
వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఎండోక్రినాలజిస్ట్ మీరు అలాంటి  
సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్స  
  
హైపర్ థైరాయిడిజం అనేక రకాల చికిత్సా పద్ధతుల ద్వారా నిర్వహించబడుతుంది. ఒక  
వ్యక్తి వయస్సు, మొత్తం శ్రేయస్సు, అంతర్లీన కారణం మరియు రుగ్మత యొక్క  
తీవ్రతపై ఉత్తమ విధానం నిర్ణయించబడుతుంది. చికిత్సలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
1. రేడియోధార్మిక అయోడిన్ థెరపీ రేడియోయోడిన్ థెరపీ అనేది హైపర్  
 థైరాయిడిజం చికిత్సకు ఒక సాధారణ మరియు సమర్థవంతమైన పద్ధతి. రోగి తన  
 నోటి ద్వారా రేడియోధార్మిక అయోడిన్-131 క్యాప్సూల్స్ లేదా లిక్విడ్  
 తీసుకోమని కోరతారు. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధిపై మాత్రమే పని చేస్తుంది మరియు  
 థైరాయిడ్ హార్మోన్ను ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ గ్రంధి కణాలను నెమ్మదిగా  
 నాశనం చేస్తుంది.  
  
అయినప్పటికీ, రేడియోయోడిన్ చికిత్సలో ఉన్న వ్యక్తులు థైరాయిడ్ యొక్క శాశ్వత  
విధ్వంసం కారణంగా హైపోథైరాయిడిజంను అభివృద్ధి చేస్తారు. సాధారణ హార్మోన్  
స్థాయిలను నిర్వహించడానికి రోజువారీ థైరాయిడ్ హార్మోన్ మందులను తీసుకోవడం  
ద్వారా హైపోథైరాయిడిజంను నిర్వహించవచ్చు.  
  
గర్భిణీ లేదా పాలిచ్చే తల్లులు రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకోకూడదు ఎందుకంటే  
ఇది శిశువు యొక్క థైరాయిడ్ గ్రంధులను ప్రభావితం చేస్తుంది. అప్పుడప్పుడు ఒక  
వ్యక్తి చికిత్స తర్వాత వారి నోటిలో సంచలనాన్ని కోల్పోవచ్చు. సంచలనం  
కోల్పోవడం ఒక సంవత్సరం వరకు ఉండవచ్చు కానీ తర్వాత సాధారణ స్థితికి  
వస్తుంది.  
  
2. యాంటీథైరాయిడ్ మందులు హైపర్ థైరాయిడిజమ్‌ను నిర్వహించడానికి  
 యాంటీథైరాయిడ్ మందులు సులభమైన మార్గం. వైద్యులు చాలా తరచుగా  
 మెథిమజోల్‌ను సిఫార్సు చేస్తారు. గర్భిణీ స్త్రీలు మొదటి మూడు నెలల్లో  
 ప్రొపైల్థియోరాసిల్‌ని సిఫార్సు చేస్తారు, అరుదుగా మెథిమజోల్ అభివృద్ధి  
 చెందుతున్న శిశువుకు హాని కలిగిస్తుంది.  
  
యాంటీథైరాయిడ్ మందులు థైరాయిడ్ గ్రంధి తక్కువ హార్మోన్ను ఉత్పత్తి  
చేస్తాయి. యాంటిథైరాయిడ్ ఔషధం తీసుకునే రోగి సగటున 1-2 సంవత్సరాల చికిత్స  
సమయాన్ని ఆశించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, చాలా సంవత్సరాలు మందులు  
తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఇది చాలా సులభమైన చికిత్స, కానీ ఇది తరచుగా శాశ్వత  
నివారణ కాదు. ఈ మందులు గ్రేవ్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగుల లక్షణాలను  
తాత్కాలికంగా తగ్గించగలవు. అయినప్పటికీ, థైరాయిడిటిస్ వల్ల వచ్చే హైపర్  
థైరాయిడిజం కోసం వీటిని ఉపయోగించరు.  
  
యాంటీథైరాయిడ్ మందులు అలెర్జీ ప్రతిచర్యలు, శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాలలో  
తగ్గుదల మరియు అరుదుగా కాలేయ వైఫల్యం వంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి.  
  
3. బీటా-బ్లాకర్స్ ఈ మందులు శరీరంపై థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ప్రభావాన్ని  
 నిరోధిస్తాయి. అయినప్పటికీ, ఇది హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని ఆపదు. అవి  
 ఒంటరిగా ఉపయోగించబడవు కానీ దీర్ఘకాలికంగా హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సకు  
 మరొక ఎంపికకు అనుబంధంగా ఉపయోగించబడతాయి.  
  
బీటా బ్లాకర్స్ రక్త నాళాలను విస్తరించడం లేదా సడలించడం ద్వారా  
పనిచేస్తాయి. ఇతర చికిత్సలు పని చేయడం ప్రారంభించే వరకు అవి వణుకు,  
వేగవంతమైన హృదయ స్పందన మరియు భయము వంటి లక్షణాలను తగ్గించగలవు.  
  
ఈ మందులు తీసుకున్న కొన్ని గంటల్లోనే రోగి వారి లక్షణాలలో మెరుగుదల అనుభూతి  
చెందుతారు.  
  
4. థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స రేడియోధార్మిక అయోడిన్ థెరపీ మరియు యాంటీ  
 థైరాయిడ్ ఔషధాల పరిచయంతో, హైపర్ థైరాయిడిజం (థైరాయిడెక్టమీ) కోసం  
 శస్త్రచికిత్స తక్కువ సాధారణమైంది. ఈ శస్త్రచికిత్స థైరాయిడ్ గ్రంధిలో  
 కొంత భాగాన్ని లేదా చాలా భాగాన్ని తొలగించడం. వైద్యులు ఈ  
 శస్త్రచికిత్సను ఇందులో సిఫార్సు చేస్తారు: గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు  
 పిల్లలు యాంటిథైరాయిడ్ ఔషధాల నుండి దుష్ప్రభావాలకు గురయ్యే ప్రమాదం  
 ఉంది. చాలా పెద్ద థైరాయిడ్ గ్రంధులు ఉన్న వ్యక్తులు మింగడంలో ఇబ్బంది,  
 గొంతు బొంగురుపోవడం మరియు శ్వాస ఆడకపోవడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.  
 థైరాయిడ్ గ్రంధిలో కొంత భాగాన్ని తొలగించడం వల్ల శస్త్రచికిత్స తర్వాత  
 హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడవచ్చు. దీని వలన రోగి తన హార్మోన్ స్థాయిలను  
 కొనసాగించడానికి జీవితాంతం థైరాయిడ్ హార్మోన్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.  
  
అరుదైన సందర్భాల్లో, రోగి స్వర తంతువుల పక్షవాతం మరియు కాల్షియం ఉత్పత్తి  
చేసే పారాథైరాయిడ్ గ్రంథులకు నష్టం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు.  
పారాథైరాయిడ్ గ్రంధులను ప్రమాదవశాత్తూ తొలగించడం వల్ల కాల్షియం స్థాయిలు  
తగ్గుతాయి మరియు కాల్షియం రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ అవసరమవుతుంది.  
  
5. రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్ (RFA) ఇది థైరాయిడ్ నాడ్యూల్స్ చికిత్సకు  
 ఒక కొత్త విధానం, దీని ఫలితంగా కణజాల నెక్రోసిస్ మరియు నోడ్యూల్స్  
 కుంచించుకుపోతాయి. ఇది నిరపాయమైన (క్యాన్సర్ లేని) థైరాయిడ్  
 నోడ్యూల్స్‌కు కనిష్ట ఇన్వాసివ్ చికిత్స. RFA ప్రధానంగా మందులు లేదా  
 శస్త్రచికిత్సల నుండి ప్రయోజనం పొందని వ్యక్తుల కోసం సిఫార్సు  
 చేయబడింది. హైపర్ థైరాయిడిజం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీరు యాంటీ థైరాయిడ్ మందులను సూచించినట్లయితే, క్రమం తప్పకుండా సమయానికి  
మందులు తీసుకోండి. హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సకు తీసుకునే సమయం రుగ్మత యొక్క  
కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. యాంటిథైరాయిడ్ మందులతో, ఒక వ్యక్తి యొక్క  
హార్మోన్ స్థాయిలు 6 నుండి 12 వారాలలో నిర్వహించదగిన స్థాయికి పడిపోతాయి.  
  
ఆ తర్వాత, మీ వైద్యుడు రోగికి అధిక మోతాదులో రేడియోధార్మికత లేని అయోడిన్  
చుక్కలను సూచించవచ్చు, ఇది ఏడు నుండి పది రోజులలోపు థైరాయిడ్ స్థాయిలను  
సాధారణీకరిస్తుంది. మీ మందులను మరచిపోకుండా ఉండటానికి, మీరు వాటిని లేబుల్  
చేసిన కంటైనర్‌లలో ఉంచవచ్చు మరియు వాటి గురించి మీకు గుర్తు చేసే అలారాలను  
సెట్ చేయవచ్చు.  
  
మీరు థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే, ఇన్ఫెక్షన్లను  
నివారించడానికి మీ డాక్టర్ ఇచ్చిన పోస్ట్ ఆపరేషన్ సూచనలను దగ్గరగా  
అనుసరించండి. మీ థైరాయిడ్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే సూచించిన  
థైరాయిడ్ హార్మోన్ మందులను తీసుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
ఆహారం పుష్కలంగా కూరగాయలు, పండ్లు మరియు లీన్ ప్రోటీన్ మూలాలతో ఆరోగ్యకరమైన  
మరియు సమతుల్య భోజనాన్ని తీసుకోవడం మీరు అవసరమైన పోషకాలను పొందుతున్నారని  
నిర్ధారించుకోవడానికి ఒక ముఖ్యమైన మార్గం. మీరు హైపర్ థైరాయిడిజం కారణంగా  
చాలా బరువు కోల్పోయినట్లయితే, మీ డాక్టర్ మిమ్మల్ని ఆరోగ్యకరమైన బరువు  
పెరగడానికి సహాయపడే డైట్‌లో ఉంచుతారు. అధిక అయోడిన్ T4 ఉత్పత్తిని తీవ్రతరం  
చేస్తుంది కాబట్టి హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్నవారికి తక్కువ అయోడిన్ ఆహారం  
తరచుగా సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
ఉప్పునీటి చేపలు, చీజ్, పాలు, గుడ్లు, కెల్ప్ లేదా సీవీడ్ వంటి అధిక  
అయోడిన్ కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాన్ని మీరు తినకూడదు. మీరు ఏదైనా సప్లిమెంట్లను  
తీసుకుంటే, అందులో అయోడిన్ లేదని నిర్ధారించుకోండి. సోడియం వాపుకు కూడా  
దోహదపడుతుంది, ఇది గ్రేవ్స్ వ్యాధితో సాధారణం, కాబట్టి ఉప్పు తీసుకోవడం  
కూడా అదుపులో ఉంచుకోవాలి. చికిత్స చేయని హైపర్ థైరాయిడిజం ఎముక  
నిర్మాణాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. దానిని ఎదుర్కోవడానికి, టోఫు, ఫోర్టిఫైడ్  
సోయా లేదా కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహార  
పదార్థాలను తినండి.  
  
వ్యాయామం రెగ్యులర్ వ్యాయామం మీ దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి మరియు ముఖ్యంగా  
హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్నవారికి మంచిది. తేలికపాటి హృదయ వ్యాయామాలు ఒత్తిడిని  
తగ్గించగలవు మరియు హైపర్ థైరాయిడిజం వల్ల కలిగే భయాన్ని & చిరాకును  
తగ్గిస్తాయి. ఎముక సాంద్రతను పెంచడంలో శక్తి శిక్షణ కూడా సహాయపడుతుంది.  
అయినప్పటికీ, చికిత్స చేయని హైపర్ థైరాయిడిజం విషయంలో, విశ్రాంతి సమయంలో  
హృదయ స్పందన రేటు మరియు జీవక్రియ రేటు ఇప్పటికే పెరిగినందున, ఏ  
వ్యాయామాన్ని అతిగా చేయకపోవడం చాలా ముఖ్యం.  
  
మీరు నడక, యోగా మరియు తాయ్ చి వంటి తక్కువ-తీవ్రత వ్యాయామాలతో  
ప్రారంభించవచ్చు. వైద్య పరిస్థితులు ఉన్న రోగులతో పనిచేసిన అనుభవం ఉన్న  
ప్రొఫెషనల్ శిక్షకులను వెతకడం కూడా సహాయకరంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేయడం వల్ల  
థైరాయిడ్ శస్త్రచికిత్స తర్వాత రోగికి అధిక బరువు పెరగకుండా మరియు వారి  
ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
ఒత్తిడి నిర్వహణ హైపర్ థైరాయిడిజం ఆందోళన మరియు భయాన్ని పెంచుతుంది.  
ఒత్తిడి హైపర్ థైరాయిడ్ లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తుంది మరియు వాటిని మరింత  
అధ్వాన్నంగా చేస్తుంది. ఒత్తిడి నిర్వహణ అనేది హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సలో  
ముఖ్యమైన భాగం, ముఖ్యంగా గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో. ప్రతిరోజూ కొన్ని  
నిమిషాలు ధ్యానం చేయడం వంటి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను అమలు చేయడం  
ప్రారంభించడానికి మంచి మార్గం. కొంత స్వచ్ఛమైన గాలిని పొందడానికి బయట నడకకు  
వెళ్లడం ప్రశాంతమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.  
  
పోషకాహార సప్లిమెంట్లు హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్న వ్యక్తులు విటమిన్ డి,  
అయోడిన్ లేని మల్టీవిటమిన్లు, ప్రోబయోటిక్స్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్,  
విటమిన్ సి మరియు ఎల్-కార్నిటైన్ వంటి సప్లిమెంట్లను కలిగి ఉండవచ్చు. మీ  
ఆహారంలో ఏదైనా సప్లిమెంట్లను జోడించే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా  
ముఖ్యం. హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయని హైపర్ థైరాయిడిజం మీ శరీరంలోని వివిధ భాగాలను ప్రభావితం చేసే  
అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది:  
  
1. గుండె జబ్బులు హైపర్ థైరాయిడిజం వేగవంతమైన లేదా క్రమరహిత హృదయ స్పందనను  
 కలిగిస్తుంది. హైపర్ థైరాయిడిజం వల్ల కలిగే వేగవంతమైన జీవక్రియ ఫలితంగా  
 వేగవంతమైన హృదయ స్పందన ఏర్పడుతుంది. అతి చురుకైన థైరాయిడ్‌తో శరీరం  
 సాధారణం కంటే వేగంగా నడుస్తుంది మరియు అందువల్ల రేసింగ్ హార్ట్  
 అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇది స్ట్రోక్ మరియు గుండె వైఫల్యం వంటి వైద్య  
 పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే మీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
2. బోన్ డిజార్డర్స్ థైరాయిడ్ హార్మోన్ల స్థాయిలను తనిఖీ చేయకపోవడం వల్ల  
 అస్థిపంజర వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది మరియు మీ ఎముకలు పెళుసుగా మారతాయి.  
 అధిక థైరాక్సిన్ ఎముక పునఃస్థాపన రేటును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు  
 ఎముక నష్టం యొక్క వేగాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. ఎముకను ఉత్పత్తి చేసే  
 కణాలు (ఆస్టియోబ్లాస్ట్‌లు) కోల్పోయిన ఎముకను అవసరమైన స్థాయిలో భర్తీ  
 చేయలేవు. ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధికి దారి తీస్తుంది, ఇది ఎముకలు బలహీనంగా  
 మరియు పగుళ్లకు కారణమవుతుంది.  
  
3. కంటి మరియు చర్మ సమస్యలు గ్రేవ్స్ వ్యాధి వల్ల కలిగే హైపర్ థైరాయిడిజం  
 కళ్ళు మరియు చర్మం రెండింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉబ్బిన కళ్ళు,  
 దృష్టి నష్టం, ఎరుపు, వాపు, డబుల్ దృష్టి మరియు కాంతి సున్నితత్వం వంటి  
 అనేక మార్గాల్లో ఇది మీ కళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది. గ్రేవ్స్ వ్యాధి  
 చర్మం ఎర్రగా మరియు వాపుగా మారడానికి కూడా కారణమవుతుంది. ఇది  
 ప్రత్యేకంగా పాదాలు మరియు షిన్‌లను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
4. థైరోటాక్సిక్ సంక్షోభం (థైరాయిడ్ తుఫాను) థైరాయిడ్ తుఫాను అనేది హైపర్  
 థైరాయిడిజం యొక్క తీవ్రమైన సమస్య. థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలలో ఆకస్మిక  
 మరియు తీవ్రమైన పెరుగుదల కారణంగా ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది ప్రాణాంతక  
 పరిస్థితి, దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం. థైరాయిడ్ తుఫాను యొక్క  
 అత్యంత సాధారణ లక్షణం శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం, రక్తపోటు, హృదయ స్పందన  
 రేటు మరియు గందరగోళం లేదా బద్ధకం వంటి మానసిక స్థితిలో ఆకస్మిక మార్పు.  
  
5. గర్భధారణ సమయంలో వంధ్యత్వం మరియు సమస్యలు హైపర్ థైరాయిడిజం పురుషుల  
 స్పెర్మ్ కౌంట్‌లో గణనీయమైన తగ్గింపును కలిగిస్తుంది, ఇది వారి  
 సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. థైరాయిడ్ రుగ్మతకు చికిత్స చేసిన  
 తర్వాత గణన సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. చికిత్స చేయని గ్రేవ్స్ వ్యాధి  
 ఉన్న స్త్రీలు తేలికైన లేదా క్రమరహిత కాలాలను కలిగి ఉండవచ్చు మరియు  
 గర్భం ధరించడంలో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటారు. హైపర్ థైరాయిడిజం ప్రారంభ-కాల  
 గర్భస్రావం మరియు అకాల పుట్టుక ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. హైపర్  
 థైరాయిడిజం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
లోడియం, నాట్రమ్ మురియాటికం మరియు లాచెసిస్ మ్యూటస్ వంటి హోమియోపతి మందులు  
హైపర్ థైరాయిడిజం నిర్వహణలో ప్రభావాన్ని చూపాయి. హైపర్ థైరాయిడిజంతో  
జీవించడం  
  
హైపర్ థైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్నట్లు నిర్ధారణ కావడం వల్ల ఒత్తిడి మరియు  
ఆందోళన ఏర్పడవచ్చు, ఇది మరింత ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. రోగులు  
తరచుగా జుట్టు రాలడం, భయము, వంధ్యత్వం మరియు వణుకులతో పోరాడుతున్నారు.  
హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క దీర్ఘకాలిక దృక్పథం రుగ్మత వెనుక ఉన్న కారణంపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, మంచి ఇంటి సంరక్షణతో పాటు ప్రారంభ రోగ  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స వ్యాధి దృక్పథాన్ని బాగా మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
1. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి పెరిగిన థైరాయిడ్ స్థాయిలు శరీరం  
 యొక్క జీవక్రియ రేటును వేగవంతం చేస్తాయి మరియు అనుకోకుండా బరువు  
 తగ్గడానికి కారణమవుతాయి. అప్పుడప్పుడు, రోగులు త్వరగా బరువు తగ్గడంతో  
 సంతోషంగా ఉంటారు, కానీ అది ఆరోగ్యకరమైనది కాదు. మీ కోసం ఆరోగ్యకరమైన  
 బరువును తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు దానిని  
 నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడటానికి తగినంత కేలరీలు తీసుకోండి.  
  
2. సరైన ఆహారం తీసుకోండి సమతులాహారం తీసుకోవడం గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న  
 రోగులకు అద్భుతాలు చేస్తుంది. మీరు హైపర్ థైరాయిడిజం కారణంగా అధిక  
 బరువు తగ్గడాన్ని ఎదుర్కొన్నట్లయితే, మీ ఆహారం తీసుకోవడం పెంచడం వల్ల  
 జీవక్రియ రేటు పెరుగుదలను అధిగమించి బరువు పెరగడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
హైపర్ థైరాయిడిజం కూడా ఆకలిని పెంచుతుంది. మీ ఆకలిని ఆరోగ్యకరమైన మార్గంలో  
తీర్చడానికి మీ భోజనాల మధ్య ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్న రోగులు అధిక చక్కెరను కలిగి ఉండకూడదు, ఎందుకంటే  
పరిస్థితి ఇన్సులిన్ జీవక్రియ రేటును వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది గ్లూకోజ్  
ఉత్పత్తి మరియు శోషణ రేటును పెంచుతుంది. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతను  
కలిగిస్తుంది, ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ రోగులకు.  
  
3. ధూమపానం మరియు పొగతాగడం మానుకోండి గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో  
 గ్రేవ్స్ కంటి వ్యాధి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ధూమపానం ఈ కంటి వ్యాధిని  
 మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది, కాబట్టి ధూమపానం చేయకూడదని మరియు  
 సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగను నివారించడం అవసరం.  
  
4. యోగా మరియు ధ్యానం సాధన హైపర్ థైరాయిడిజం ఆందోళన మరియు భయము వంటి  
 మానసిక ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. రోజువారీ  
 పరిస్థితుల నుండి అదనపు ఒత్తిడి మీ థైరాయిడ్ లక్షణాలను మరింత తీవ్రతరం  
 చేస్తుంది. దీనిని ఎదుర్కోవడానికి, హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్న రోగులు యోగా  
 మరియు ధ్యానం వంటి ప్రశాంతమైన వ్యాయామాలను అభ్యసించడానికి క్రమం  
 తప్పకుండా కొంత సమయం తీసుకోవాలి.  
  
5. మీ మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి, మీరు సూచించిన మందులను  
 ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం మరియు మీ డాక్టర్ సూచనలను పాటించడం చాలా ముఖ్యం.  
 మీ హార్మోన్ స్థాయిలు రోజంతా స్థిరంగా ఉండేలా చూసుకోవడానికి, మందులను  
 సమాన అంతరాలలో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. యాంటిథైరాయిడ్ మందులు పని  
 చేయడానికి కొంత సమయం పడుతుంది, కాబట్టి సూచించిన మందుల చక్రాన్ని  
 అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు గ్రేవ్స్ వ్యాధి యొక్క  
 తీవ్రమైన పరిస్థితి ఉందా? హైపర్ థైరాయిడిజం జన్యుపరమైనదా? నా థైరాయిడ్  
 స్థాయిలు నియంత్రణలోకి రావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నేను అకస్మాత్తుగా  
 ఎందుకు బరువు కోల్పోతున్నాను? నా హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సల నుండి నేను  
 హైపోథైరాయిడిజం పొందవచ్చా? హైపర్ థైరాయిడిజం స్త్రీ వంధ్యత్వానికి  
 కారణమవుతుందా? హైపర్ థైరాయిడిజంకు శాశ్వత నివారణ ఉందా? ప్రస్తావనలు  
 Franklyn JA, Boelaert K; థైరోటాక్సికోసిస్. లాన్సెట్. 2012 మార్చి  
 24379(9821):1155-66. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60782-4. ఎపబ్ 2012  
 మార్చి 5. మాథ్యూ పి, రావ్లా పి. హైపర్ థైరాయిడిజం. ఇన్:  
 స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. StatPearls పబ్లిషింగ్. నవంబర్ 21, 2020న  
 నవీకరించబడింది. ఏప్రిల్ 29, 2021న యాక్సెస్  
 చేయబడింది.www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537053 Ross DS, Burch HB,  
 Cooper DS, et al. హైపర్ థైరాయిడిజం మరియు థైరోటాక్సికోసిస్ యొక్క ఇతర  
 కారణాల నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ కోసం 2016 అమెరికన్ థైరాయిడ్ అసోసియేషన్  
 మార్గదర్శకాలు. పటేల్ KN, Yip L, లుబిట్జ్ CC, మరియు ఇతరులు. పెద్దలలో  
 థైరాయిడ్ వ్యాధి యొక్క ఖచ్చితమైన శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ కోసం అమెరికన్  
 అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఎండోక్రైన్ సర్జన్స్ మార్గదర్శకాల యొక్క కార్యనిర్వాహక  
 సారాంశం. అన్నల్స్ ఆఫ్ సర్జరీ. US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్  
 హ్యూమన్ సర్వీసెస్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్  
 డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్. . 4/20/2020న యాక్సెస్  
 చేయబడింది.థైరాయిడ్ వ్యాధి & గర్భం. చాంగ్ RY, లాంగ్ BH, చాన్ AC,  
 మరియు ఇతరులు; థైరోటాక్సిక్ ఆవర్తన పక్షవాతంతో సంక్లిష్టమైన గ్రేవ్స్  
 వ్యాధికి ప్రాథమిక చికిత్స యొక్క సామర్థ్యాన్ని మూల్యాంకనం చేయడం. Int  
 J ఎండోక్రినాల్. 20142014:949068. doi: 10.1155/2014/949068. ఎపబ్ 2014  
 ఆగస్టు 3. డాక్టర్ లూయిస్ న్యూసన్, డాక్టర్ కోలిన్ టిడీ సమీక్షించారు.  
 ఎండోక్రైన్ డిజార్డర్స్- హైపర్ థైరాయిడిజం. టోజోలి R, బాగ్నాస్కో M,  
 గియావారినా D, మరియు ఇతరులు; గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్న రోగులలో TSH  
 రిసెప్టర్ ఆటోఆంటిబాడీ ఇమ్యునోఅస్సే: వివిధ తరాల పద్ధతులపై రోగనిర్ధారణ  
 ఖచ్చితత్వాన్ని మెరుగుపరచడం. క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ.  
 ఆటోఇమ్యూన్ రెవ. 2012 డిసెంబర్ 12(2):107-13. doi:  
 10.1016/j.autrev.2012.07.003. ఎపబ్ 2012 జూలై 7. కెల్లీ బ్రోగన్,  
 గిసెలా మార్సెలినో, క్రిస్టినా పెడ్రో, అలిస్సా సిఫెర్ట్. జీవనశైలి  
 మార్పుల ద్వారా గ్రేవ్స్ వ్యాధిని నయం చేయడం: ఒక కేసు నివేదిక. 2019  
 వసంతం;33(2):4-11.  
  
==================================================  
  
హైపోకాల్సెమియా అవలోకనం నరాల ప్రసారం, ఎముకల నిర్మాణం, కణాల మధ్య సంకేతాలు  
మరియు రక్తం గడ్డకట్టడం వంటి అనేక ముఖ్యమైన శారీరక విధులకు కాల్షియం చాలా  
ముఖ్యమైనది. శరీరంలోని చాలా కాల్షియం ఎముకలలో నిల్వ చేయబడుతుంది,  
అయినప్పటికీ కొంత భాగం రక్తంలో తిరుగుతుంది. రక్తంలోని దాదాపు 40% కాల్షియం  
రక్తంలోని ప్రోటీన్లకు, ప్రధానంగా అల్బుమిన్‌కు కట్టుబడి ఉంటుంది.  
ప్రోటీన్-బౌండ్ కాల్షియం కణాలకు కాల్షియం నిల్వగా పనిచేస్తుంది కానీ  
శరీరంలో చురుకైన పాత్ర ఉండదు. అపరిమిత కాల్షియం మాత్రమే శరీరం యొక్క  
విధులను ప్రభావితం చేస్తుంది. అన్‌బౌండ్ కాల్షియం ఎలక్ట్రికల్ (అయానిక్)  
చార్జ్‌ని కలిగి ఉంటుంది, కాబట్టి దీనిని అయోనైజ్డ్ కాల్షియం అని కూడా  
అంటారు. అందువల్ల, అయోనైజ్డ్ కాల్షియం స్థాయి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే  
హైపోకాల్సెమియా సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
సాధారణ ప్లాస్మా ప్రోటీన్ సాంద్రతలు లేదా సీరం అయానైజ్డ్ కాల్షియం సాంద్రత  
<4.7 mg/dL (<1.17 mmol/) సమక్షంలో మొత్తం సీరం కాల్షియం సాంద్రత <8.8  
mg/dL (<2.20 mmol/L) ఉన్నప్పుడు హైపోకాల్సెమియా లేదా తక్కువ స్థాయి  
కాల్షియం సంభవిస్తుంది. L).  
  
కాల్షియం స్థాయిలు పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH), విటమిన్ D మరియు  
కాల్సిటోనిన్ వంటి హార్మోన్లచే నియంత్రించబడతాయి. హైపోకాల్సెమియా అనేది  
సాధారణంగా విటమిన్ డి లోపం లేదా హైపోపారాథైరాయిడిజం లేదా ఈ హార్మోన్లకు  
ప్రతిఘటన యొక్క పర్యవసానంగా ఉంటుంది మరియు ఇది అనేక మందులతో కూడా సంబంధం  
కలిగి ఉంటుంది.  
  
హైపోకాల్సెమియా తేలికపాటి కేసులలో లక్షణరహితంగా ఉండటం నుండి తీవ్రమైన  
కేసులలో ప్రాణాంతకమయ్యే వరకు ఉంటుంది. వ్యక్తీకరణలలో పరేస్తేసియాస్,  
టెటానీ, మరియు, తీవ్రమైన ఉన్నప్పుడు, మూర్ఛలు, ఎన్సెఫలోపతి మరియు గుండె  
వైఫల్యం ఉన్నాయి.  
  
హైపోకాల్సెమియా నిర్ధారణలో సీరం అల్బుమిన్ ఏకాగ్రత కోసం సర్దుబాటుతో సీరం  
కాల్షియం యొక్క కొలత ఉంటుంది. చికిత్స అనేది కాల్షియం, కొన్నిసార్లు  
విటమిన్ డితో పాటుగా అందించబడుతుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం మరియు స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది శరీర భాగాలు (లు) పాల్గొన్న ఎముకలు నరాలు గుండె మూత్రపిండాలు  
కండరాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 0.4-33% (2022) అనుకరించే పరిస్థితులు  
హైపోమాగ్నేసిమియా హైపోఫాస్ఫాటెమియా హైపోపారాథైరాయిడిజం  
సూడోహైపోపారాథైరాయిడిజం తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ తీవ్రమైన మూత్రపిండ  
వైఫల్యం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ప్రయోగశాల పరీక్షలు: మొత్తం సీరం  
కాల్షియం, చెక్కుచెదరకుండా ఉన్న పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్, సీరం ఆల్కలీన్  
ఫాస్ఫేటేస్ & సీరం విటమిన్ డి ఇమేజింగ్: ప్లెయిన్ రేడియోగ్రఫీ, కంప్యూటెడ్  
టోమోగ్రఫీ (సిటి) & ఎకోకార్డియోగ్రామ్ (ఇసిజి) చికిత్సా నిర్వహణ నిర్వహణ  
నిర్వహణ నిర్వహణ హైపోకాల్సెమియా: ఇంట్రావీనస్ కాల్షియం & కాల్సిట్రియోల్  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క దీర్ఘకాలిక నిర్వహణ: కాల్షియం కార్బోనేట్, కాల్షియం  
సిట్రేట్ & థియాజైడ్ మూత్రవిసర్జనలను సరిచేయడం విటమిన్ డి అసమర్థతను  
హైపోపారాథైరాయిడిజం కోసం PTHతో భర్తీ చేయడం హైపోకాల్సెమియా యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి  
  
క్రమంగా అభివృద్ధి చెందే హైపోకాల్సెమియా లక్షణరహితంగా ఉంటుంది, అయితే  
తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన తీవ్రమైన లక్షణాలకు దారి  
తీస్తుంది. హైపోకాల్సెమియా యొక్క కొన్ని లక్షణాలు:  
  
పరేస్తేసియా (బర్నింగ్ లేదా ప్రిక్లింగ్ సెన్సేషన్) టెటానీ (అసంకల్పిత  
కండరాల సంకోచాలు) తిమ్మిరి చుట్టుకొలత తిమ్మిరి (నోటి చుట్టూ ఇంద్రియ  
గ్రహణశక్తి లేకపోవడం లేదా తగ్గడం) మూర్ఛలు మీ చేతులు, ముఖం మరియు పాదాలలో  
మెలితిప్పడం, తిమ్మిరి జలదరింపు డిప్రెషన్ జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత పొలుసుల  
చర్మం గోళ్లలో మార్పులు ఆలస్యమైన దంతాల విస్ఫోటనం పెరిగిన దంత క్షయాలు  
డిస్ఫాగియా (మ్రింగడంలో ఇబ్బంది) పొత్తికడుపు నొప్పి డిస్ప్నియా (ఊపిరి  
ఆడకపోవడం) శ్వాసలోపం సబ్‌క్యాప్సులర్ కంటిశుక్లం (ఒక రకమైన కంటిశుక్లం)  
పాపిల్‌డెమా (ఆప్టిక్ నరాల వాపు)  
  
తరచుగా, హైపోకాల్సెమియా చికిత్స ఈ లక్షణాల నుండి వెంటనే ఉపశమనం పొందవచ్చు.  
హైపోకాల్సెమియా మరొక పరిస్థితి వలన సంభవించినట్లయితే, అటువంటి అదనపు  
లక్షణాలు ఉండవచ్చు:  
  
లారింగోస్పాస్మ్ (స్వర తంత్రుల ఆకస్మికత) గుర్తుంచుకోవడం, కొత్త విషయాలు  
నేర్చుకోవడం లేదా ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రాఫిక్ మార్పులను దృష్టిలో ఉంచుకోవడం  
వంటివి గుండెపోటును పోలి ఉండే ECG వ్యక్తిత్వ అవాంతరాలు గుండె వైఫల్యం  
  
ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా గుండె వైఫల్యాన్ని నివారించవచ్చు,  
ప్రతి కార్డియాలజిస్ట్ మీరు తెలుసుకోవాలనుకునే చిట్కాల గురించి చదవండి.  
ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! హైపోకాల్సెమియా కారణాలు  
  
కాల్షియం స్థాయిలు విటమిన్ డి, పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్, కాల్సిటోనిన్ మరియు  
ఫైబ్రోబ్లాస్ట్ గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్-23 (FGF23) ద్వారా నియంత్రించబడతాయి.  
  
పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) ఎముక పునశ్శోషణం మరియు కాల్షియం యొక్క  
పునఃశోషణను పెంచుతుంది. PTH విటమిన్ D (25 హైడ్రాక్సీవిటమిన్ D) యొక్క  
క్రియాశీల రూపానికి (1,25-డైహైడ్రాక్సీ విటమిన్ D) మరియు ఫాస్ఫేట్ యొక్క  
మూత్రపిండ విసర్జనను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. విటమిన్ D కాల్షియం యొక్క  
ప్రేగుల శోషణ, కాల్షియం మరియు ఫాస్ఫేట్ యొక్క మూత్రపిండ శోషణ మరియు ఎముకల  
పునశ్శోషణను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. కాల్సిటోనిన్, మరోవైపు, ఎముక  
పునశ్శోషణాన్ని నిరోధించడం ద్వారా కాల్షియం స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. FGF23  
విటమిన్ డి దాని క్రియాశీల రూపానికి మార్చడాన్ని నిరోధిస్తుంది, తద్వారా  
పేగు కాల్షియం శోషణను తగ్గిస్తుంది.  
  
హైపోకాల్సెమియాకు కారణమయ్యే అనేక కారణాలను మూడు విస్తృత వర్గాలుగా  
విభజించారు: పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) లోపం అధిక పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్  
(PTH) ఇతర కారణాలు  
  
1. పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) లోపం హైపోపారాథైరాయిడిజం లేదా తక్కువ  
 సాధారణ సీరం PTH తగ్గిన PTH స్రావం ఫలితంగా సంభవిస్తుంది, ఇది క్రింది  
 కారణాల వల్ల కావచ్చు:  
  
శస్త్రచికిత్స అనంతర: ఇది హైపోపారాథైరాయిడిజం యొక్క అత్యంత సాధారణ కారణం.  
థైరాయిడ్ గ్రంధి (థైరాయిడెక్టమీ), పారాథైరాయిడ్ గ్రంధుల తొలగింపు  
(పారాథైరాయిడెక్టమీ) లేదా రాడికల్ మెడ శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఇది  
సంభవించవచ్చు. ఫలితంగా వచ్చే హైపోపారాథైరాయిడిజం సాధారణంగా అస్థిరమైనది,  
అయితే తదుపరి తాత్కాలిక లేదా శాశ్వత హైపోకాల్సెమియాతో కూడా శాశ్వతంగా  
ఉంటుంది.  
  
గణనీయంగా పెరిగిన PTH స్థాయిలతో తీవ్రమైన హైపర్‌పారాథైరాయిడిజమ్‌కు  
శస్త్రచికిత్స అవసరమయ్యే సందర్భాల్లో, శస్త్రచికిత్స తర్వాత PTH స్థాయిలు  
ఆకస్మికంగా తగ్గడం వల్ల తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా ఏర్పడి ఎముకల్లోకి  
కాల్షియం అధికంగా చేరుతుంది. ఈ పరిస్థితిని 'హంగ్రీ బోన్ సిండ్రోమ్'  
అంటారు.  
  
ఆటో ఇమ్యూన్: పారాథైరాయిడ్ గ్రంధికి వ్యతిరేకంగా ఆటోఆంటిబాడీలు ఆటో ఇమ్యూన్  
హైపోపారాథైరాయిడిజమ్‌కు ప్రధాన కారణం, చివరికి హైపోకాల్సెమియాకు  
దారితీస్తాయి.  
  
పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క అసాధారణ అభివృద్ధి: కొన్ని జన్యుపరమైన ఉల్లంఘనలు  
అసాధారణ పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి అభివృద్ధికి కారణమవుతాయి. ఇది డిజార్జ్  
సిండ్రోమ్ వంటి సంక్లిష్ట వంశపారంపర్య సిండ్రోమ్‌లతో వేరుచేయబడుతుంది లేదా  
అనుబంధించబడుతుంది.  
  
పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి విధ్వంసం: ఇది హెమోక్రోమాటోసిస్ (అధిక ఇనుమును  
గ్రహించడం), విల్సన్ వ్యాధి (కాలేయంలో అధిక రాగి చేరడం) లేదా వికిరణం వంటి  
పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క అరుదైన వ్యాధుల వల్ల కూడా కావచ్చు. హ్యూమన్  
ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) ఇన్ఫెక్షన్ కూడా రోగలక్షణ  
హైపోపారాథైరాయిడిజానికి అరుదైన కారణం. 2. అధిక PTH స్థాయిలు సంపూర్ణ లేదా  
సాపేక్ష విటమిన్ D లోపం: సూర్యరశ్మి లేకపోవడం, తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం,  
పేగు మాలాబ్జర్ప్షన్ (స్టీటోరియా), ప్రత్యక్ష లేదా మూత్రపిండ వ్యాధి,  
ఆస్టియోమలాసియా మరియు రికెట్స్ కారణంగా విటమిన్ D లోపం లేదా నిరోధకత  
ఏర్పడవచ్చు.  
  
కొన్ని మందులు ఫెనిటోయిన్, ఫినోబార్బిటల్ మరియు రిఫాంపిన్ కూడా విటమిన్ డి  
జీవక్రియను మార్చగలవు.  
  
విటమిన్ డి డిపెండెన్సీ అనేది విటమిన్ డిని దాని క్రియాశీల రూపానికి  
మార్చలేకపోవడం లేదా యాక్టివ్ విటమిన్ యొక్క తగినంత స్థాయికి తుది అవయవాల  
ప్రతిస్పందన తగ్గడం వల్ల వస్తుంది. ఇది కాల్షియం శోషణ మరియు ఎముక  
పునశ్శోషణం తగ్గిపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఫలితంగా వచ్చే హైపోకాల్సెమియా  
PTH స్రావం (సెకండరీ హైపర్‌పారాథైరాయిడిజం)లో పరిహార పెరుగుదలకు  
దారితీస్తుంది.  
  
విటమిన్ డి లోపం ప్రపంచవ్యాప్తంగా జీవనశైలి సమస్యగా మారుతోంది. విటమిన్ డి  
లోపం యొక్క 6 సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి తెలుసుకోండి. చదవడానికి  
నొక్కండి!  
  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి: దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులు కాల్షియం  
యొక్క అసాధారణ మూత్రపిండ నష్టం మరియు దాని క్రియాశీల రూపానికి విటమిన్ D  
యొక్క మూత్రపిండ మార్పిడి తగ్గడం వలన తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియాకు కారణం  
కావచ్చు.  
  
ఇది PTH స్రావాన్ని నడిపిస్తుంది మరియు ద్వితీయ హైపర్‌పారాథైరాయిడిజమ్‌కు  
కారణమవుతుంది. అయినప్పటికీ, బలహీనమైన విటమిన్ డి జీవక్రియ మరియు అధిక  
ఫాస్పరస్ స్థాయి కారణంగా, అధిక PTH ఉన్నప్పటికీ సీరం కాల్షియం తక్కువగా  
ఉంటుంది.  
  
సూడోహైపోపారాథైరాయిడిజం (PHP): ఇది హార్మోన్ లోపంతో కాకుండా PTHకి అంతిమ  
అవయవ నిరోధకత ద్వారా వర్గీకరించబడిన జన్యుపరమైన రుగ్మతల యొక్క అసాధారణ  
సమూహం. ఇది హైపోకాల్సెమియా, హైపర్ ఫాస్ఫేటిమియా మరియు ఎలివేటెడ్ PTH గాఢత  
ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. 3. ఇతర కారణాలు పైన పేర్కొన్న కారణాలే కాకుండా,  
హైపోకాల్సెమియాకు దారితీసే ఇతర కారణాలు: తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్:  
హైపోకాల్సెమియా తరచుగా తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్‌తో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది, ఎందుకంటే ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు ఉదర కుహరంలో కాల్షియం  
నిక్షేపణకు దారితీస్తుంది. హైపోప్రొటీనిమియా: శరీరంలో ప్రోటీన్ యొక్క  
సాధారణ స్థాయి కంటే తక్కువ స్థాయిని సూచిస్తుంది. ఇది సీరం కాల్షియం యొక్క  
ప్రోటీన్-బౌండ్ భిన్నాన్ని తగ్గిస్తుంది. మెగ్నీషియం క్షీణత: ఇది సాపేక్ష  
PTH లోపం మరియు PTH చర్యకు అంతిమ అవయవ నిరోధకతను కలిగిస్తుంది, సాధారణంగా  
సీరం మెగ్నీషియం సాంద్రతలు <1.0 mg/dL [<0.5 mmol/L] తక్కువ కాల్షియం  
స్థాయిలకు దారితీసినప్పుడు. తీవ్రమైన సెప్సిస్ లేదా క్లిష్టమైన అనారోగ్యం:  
తీవ్రమైన సెప్సిస్ స్పష్టంగా లేని మార్గాల ద్వారా హైపోకాల్సెమియాకు  
దారితీస్తుంది. ప్రతిపాదిత మెకానిజమ్స్‌లో బలహీనమైన PTH స్రావం, మెగ్నీషియం  
జీవక్రియ యొక్క క్రమబద్దీకరణ మరియు బలహీనమైన కాల్సిట్రియోల్ స్రావం  
ఉన్నాయి. హైపోకాల్సెమియా తీవ్రమైన కోవిడ్-19 ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం కలిగి  
ఉందని ఇటీవలి నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. హైపర్‌ఫాస్ఫేటిమియా: ఇది  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క అసాధారణ కారణం, ఇది ఎక్కువగా కాల్షియం ఫాస్ఫేట్  
ఉత్పత్తుల యొక్క ఎక్స్‌ట్రావాస్కులర్ (రక్తం లేదా శోషరస నాళం వెలుపల)  
నిక్షేపణ వలన సంభవిస్తుంది. భారీ రక్తమార్పిడి:> 10 యూనిట్ల  
సిట్రేట్-ప్రతిస్కందక రక్తం యొక్క మార్పిడి హైపోకాల్సెమియాకు కారణం  
కావచ్చు. సిట్రేట్ కాల్షియంతో బంధిస్తుంది, ఇది అయోనైజ్డ్ కాల్షియంలో  
తీవ్రమైన క్షీణతకు దారితీస్తుంది. రేడియోకాంట్రాస్ట్ ఏజెంట్లు: ఇవి  
చెలాటింగ్ ఏజెంట్ ఇథిలెనెడియమినెటెట్రాఅసిటేట్ (EDTA)ని కలిగి ఉంటాయి, ఇవి  
జీవ లభ్యమయ్యే అయోనైజ్డ్ కాల్షియం యొక్క సాంద్రతను తగ్గించగలవు, అయితే  
మొత్తం సీరం కాల్షియం సాంద్రతలు మారవు. గర్భం: గర్భధారణ సమయంలో  
హైపోకాల్సెమియా కనిపిస్తుంది, ఇది ఎక్కువగా సరైన ఆహారం, తీవ్రమైన మరియు  
నిరంతర వికారం, వాంతులు లేదా ఏదైనా అంతర్లీన వ్యాధులకు సంబంధించినది. నీకు  
తెలుసా? తీవ్రమైన COVID-19 ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులలో  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క అధిక సంభావ్యత కనిపించింది. సీరం కాల్షియం స్థాయిని ఈ  
సందర్భాలలో రోగ నిరూపణకు మార్కర్‌గా ఉపయోగించగలిగితే మరింత పరిశోధన అవసరం.  
తీవ్రమైన COVID-19 ఉన్న రోగులు కూడా తక్కువ సీరం మొత్తం కాల్షియం స్థాయిలను  
కలిగి ఉంటారని కొన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి, హైపోకాల్సెమియా బహుశా వ్యాధికి  
అంతర్లీనంగా ఉంటుందని సూచిస్తుంది. ఇంకా చదవండి! హైపోకాల్సెమియాకు ప్రమాద  
కారకాలు  
  
హైపోకాల్సెమియా పర్యావరణ లేదా జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల కావచ్చు.  
హైపోకాల్సెమియా అభివృద్ధిలో కొన్ని సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: విటమిన్ డి లోపం  
పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH) లోపం హైపోమాగ్నేసిమియా హైపోఅల్బుమినిమియా  
హైపర్ ఫాస్ఫేటిమియా మధుమేహం ఉన్న తల్లులతో నవజాత శిశువులు పారాథైరాయిడ్  
రుగ్మతల యొక్క కుటుంబ చరిత్ర  
  
హైపోకాల్సెమియా అభివృద్ధిలో తక్కువ సాధారణ ప్రమాద కారకాలు: పారాథైరాయిడ్  
గ్రంధుల శస్త్రచికిత్స తొలగింపు ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావాలు అయాన్ కీలేషన్  
(ప్రతికూలంగా చార్జ్ చేయబడిన అయాన్ల బంధం) సూడోహైపోపారాథైరాయిడిజం హెపాటిక్  
(కాలేయం) వ్యాధి తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ పెరిగిన ప్రోటీన్ బైండింగ్  
క్లిష్టమైన అనారోగ్యం గ్యాస్ట్రోఇంటెసిస్ డిజార్డర్ యొక్క చరిత్ర సిండ్రోమ్  
(TLS) అనేది తక్కువ వ్యవధిలో పెద్ద సంఖ్యలో క్యాన్సర్ కణాలు చనిపోవడం, వాటి  
కంటెంట్‌లను రక్తంలోకి విడుదల చేయడం ఆస్టియోబ్లాస్టిక్ మెటాస్టేసెస్ (కొత్త  
ఎముక నిక్షేపణ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లలో  
కనిపిస్తుంది) ఆందోళన రుగ్మతలు మీకు తెలుసా? ఆందోళన మనస్సును మాత్రమే  
ప్రభావితం చేయదు, కానీ అది మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆత్రుతగా  
ఉండటం వల్ల హృదయ స్పందన రేటు పెరగడం, కండరాల ఒత్తిడి, చెమటలు పట్టడం, వణుకు  
మరియు ఊపిరి ఆడకపోవడం వంటి భావాలకు దారితీస్తుంది. ఆందోళనను ఎదుర్కోవడానికి  
5 ప్రభావవంతమైన స్వీయ-సహాయ చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
హైపోకాల్సెమియా నిర్ధారణ  
  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క కారణం వైద్యపరంగా స్పష్టంగా లేకుంటే, సీరం  
పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను కొలవడం అత్యంత ముఖ్యమైన పరిశోధన. ఒక ప్రామాణిక  
జీవరసాయన ప్రొఫైల్, పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ కొలత మరియు క్లినికల్ చరిత్ర  
సాధారణంగా హైపోకాల్సెమియా యొక్క సంభావ్య కారణాన్ని అందిస్తుంది. రోగ  
నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి అవసరమైన పరీక్షలు: ప్రయోగశాల పరీక్షలు  
  
1. కాల్షియం హైపోకాల్సెమియా మొత్తం సీరం కాల్షియం సాంద్రత <8.8 mg/dL  
 (<2.2 mmol/L) ద్వారా నిర్ధారణ అవుతుంది. అయినప్పటికీ, తక్కువ ప్లాస్మా  
 ప్రోటీన్ మొత్తంని తగ్గిస్తుంది, కానీ అయనీకరణం కాదు, సీరం కాల్షియం,  
 అయోనైజ్డ్ కాల్షియం సీరం అల్బుమిన్ గాఢత ఆధారంగా అంచనా వేయాలి.  
  
2. పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ నిజమైన హైపోకాల్సెమియాలో, పారాథైరాయిడ్‌ల ద్వారా  
 కాల్షియం యొక్క ప్రతికూల ఫీడ్‌బ్యాక్ తగ్గిన సందర్భంలో చెక్కుచెదరకుండా  
 పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ సాంద్రతలు ఎక్కువగా ఉండాలి లేదా ఈ గ్రంథులు  
 సమస్యకు కారణమైతే తక్కువగా ఉండాలి.  
  
సాధారణ మూత్రపిండ పనితీరు సమక్షంలో పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క అధిక  
సాంద్రత విటమిన్ డి లేదా కాల్షియం మాలాబ్జర్ప్షన్ లోపాన్ని సూచిస్తుంది.  
  
3. ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ A పెరిగిన సీరం ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ విటమిన్ D  
 లోపం ఫలితంగా ఆస్టియోమలాసియాను సూచిస్తుంది. పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్  
 మూత్రపిండాల ద్వారా ఫాస్ఫేట్ క్లియరెన్స్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది, కాబట్టి  
 పారాథైరాయిడ్ కాని వ్యాధిలో సీరం ఫాస్ఫేట్ తక్కువగా ఉండాలి కానీ  
 పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ లోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
4. విటమిన్ డి విటమిన్ డి సాంద్రతలు విటమిన్ డి లోపం విలక్షణంగా  
 ఉన్నప్పుడు నిర్ధారించడంలో ఉపయోగపడతాయి మరియు సూడోహైపోపారాథైరాయిడిజం  
 ఉన్న రోగులలో దీనిని అంచనా వేయాలి.  
  
విటమిన్ డి మన శరీరం కాల్షియం మరియు ఫాస్పరస్‌ను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది.  
విటమిన్ డి లోపాన్ని నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం మరియు దీనికి పూర్తి పని  
అవసరం కావచ్చు. విటమిన్ డి ప్రొఫైల్ గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్  
చేయండి!  
  
5. పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క సాధారణ పనితీరును అంచనా వేయడానికి  
 మెగ్నీషియం సీరం మెగ్నీషియం ముఖ్యమైనది. హైపోమాగ్నేసిమియాలో,  
 పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ విడుదల నిరోధించబడుతుంది, ఇది హైపోకాల్సెమియాకు  
 దారితీస్తుంది. మెగ్నీషియం స్థాయిలను సాధారణ స్థాయికి తిరిగి పొందకుండా  
 హైపోకాల్సెమియాను రివర్స్ చేయడం కష్టం కాబట్టి హైపోమాగ్నేసిమియాను  
 గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
6. ఫాస్ఫేట్ తక్కువ నుండి తక్కువ సాధారణ సీరం ఫాస్ఫేట్ స్థాయిలు విటమిన్ D  
 యొక్క లోపం చర్యలు, మూత్రంలో కాల్షియం కోల్పోవడం మరియు ఎముకలో కాల్షియం  
 నిక్షేపణ కారణంగా కావచ్చు. అధిక సాధారణ నుండి అధిక సీరం ఫాస్ఫేట్  
 స్థాయిలతో హైపోకాల్సెమియా దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వైఫల్యం మరియు  
 హైపోపారాథైరాయిడిజం కలిగి ఉంటుంది. ఇమేజింగ్ వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:  
 సాదా రేడియోగ్రఫీ: రేడియోగ్రాఫ్‌లు రికెట్స్ లేదా ఆస్టియోమలాసియా వంటి  
 ఎముక రుగ్మతలను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ఎముకలకు (ఉదా: రొమ్ము, ప్రోస్టేట్  
 మరియు ఊపిరితిత్తులు) కొన్ని కణితుల వ్యాప్తిని కూడా వెల్లడిస్తుంది,  
 ఇది హైపోకాల్సెమియాకు కారణమవుతుంది. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): తల  
 యొక్క CT స్కాన్‌లు బేసల్ గాంగ్లియా (మెదడు యొక్క థాలమస్‌తో  
 అనుసంధానించబడిన నిర్మాణాలు) యొక్క కాల్సిఫికేషన్‌ను చూపుతాయి.  
 ఎకోకార్డియోగ్రామ్ (ECG): హైపోకాల్సెమియా యొక్క ECG లక్షణాలను  
 హైపోకాల్సెమియా స్థాయిని గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. హైపోకాల్సెమియా  
 నివారణ  
  
హైపోకాల్సెమియాకు ప్రధాన కారణం కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి లోపం. దీని  
ద్వారా దీనిని నివారించవచ్చు:  
  
పాల ఉత్పత్తులు వంటి కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల మీ  
గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి తక్కువ కొవ్వు లేదా కొవ్వు రహిత  
ఎంపికలను ఎంచుకోవడం ప్రతిరోజూ ఆహారంలో కాల్షియంతో సహా. కాల్షియం యొక్క ఆహార  
అవసరం క్రింది విధంగా ఉంది: 51 సంవత్సరాల వయస్సు గల పురుషులు మరియు  
స్త్రీలకు రోజుకు 2,000 mg మరియు పురుషులు మరియు స్త్రీలకు రోజుకు 2,500 mg  
కంటే ఎక్కువ 19 నుండి 50 సంవత్సరాల వయస్సు గల వారికి ఆహారంతో పాటు  
మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్లను జోడించడం ద్వారా విటమిన్ డి అవసరాన్ని అర్థం  
చేసుకోవడం వైద్యుడిని సంప్రదించడం ద్వారా ఆహారంలో విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే  
ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం ద్వారా మీ కాల్షియం తీసుకోవడం పెంచుకోండి. వీటిలో  
ఇవి ఉన్నాయి: సాల్మన్ మరియు ట్యూనా వంటి కొవ్వు చేపలు ఫోర్టిఫైడ్ ఆరెంజ్  
జ్యూస్ ఫోర్టిఫైడ్ పాలు పుట్టగొడుగులు గుడ్లు విటమిన్ డి స్థాయిలను  
పెంచడానికి తగినంత సూర్యరశ్మికి తనను తాను బహిర్గతం చేయడం వంటి కొన్ని  
జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం: ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం క్రమం  
తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మద్యం తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం పొగాకు  
వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం మీకు తెలుసా? శరీర కాల్షియం అవసరాలను  
తీర్చడానికి మీరు మాంసం మరియు పౌల్ట్రీపై ఆధారపడవలసిన అవసరం లేదు.  
శాకాహారులు ఈ సూపర్ ఫుడ్స్‌ని డైట్‌లో చేర్చుకోవడం ద్వారా రోజువారీ  
కాల్షియం పొందవచ్చు. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
హైపోకాల్సెమియాకు ప్రధాన కారణం పారాథైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క అసాధారణ పనితీరు  
మరియు విటమిన్ డి లోపం. లక్షణాలు తేలికపాటివి కావచ్చు లేదా అంతర్లీన రుగ్మత  
వల్ల కావచ్చు. సహాయం చేయగల వైద్యులు:  
  
సాధారణ వైద్యుడు ఎండోక్రినాలజిస్ట్ నెఫ్రాలజిస్ట్  
  
జీవక్రియ మరియు హార్మోన్ రుగ్మతలకు చికిత్స చేసే ఎండోక్రినాలజిస్ట్. ఒక  
నెఫ్రాలజిస్ట్ మూత్రపిండాల వ్యాధులపై దృష్టి పెడతాడు.  
  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క లక్షణాలను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి  
మా ప్రపంచ-స్థాయి నిపుణుల నుండి వైద్య సలహాను పొందండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! హైపోకాల్సెమియా చికిత్స  
  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క చికిత్స మరియు నిర్వహణను తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక  
(దీర్ఘకాలిక) నిర్వహణగా విభజించవచ్చు. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క తీవ్రమైన నిర్వహణ తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా ఆసుపత్రిలో  
చేరాల్సిన తీవ్రమైన లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది. చికిత్సలో ఇవి ఉంటాయి: సీరమ్  
కాల్షియం స్థాయిలు 1.9 mmol/L కంటే తక్కువగా ఉంటే, అయోనైజ్డ్ కాల్షియం  
స్థాయిలు 1 mmol/L కంటే తక్కువగా ఉంటే లేదా రోగులు రోగలక్షణంగా ఉంటే  
ఇంట్రావీనస్ కాల్షియం. నోటి కాల్షియం సప్లిమెంట్లు మరియు కాల్సిట్రియోల్  
(0.25 నుండి 1 μg/రోజు) అవసరం. మెగ్నీషియం లోపం లేదా ఆల్కలోసిస్ యొక్క  
దిద్దుబాటు.  
  
ఇంట్రావీనస్ కాల్షియం సప్లిమెంటేషన్ సమయంలో కార్డియాక్ పర్యవేక్షణ అవసరం,  
ముఖ్యంగా డిగోక్సిన్ థెరపీ తీసుకునే రోగులకు. మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుకోవడానికి 6 సూపర్ ఫుడ్స్ గురించి చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క దీర్ఘకాలిక నిర్వహణ క్రమంగా అభివృద్ధి చెందే  
హైపోకాల్సెమియా లక్షణరహితంగా ఉండే అవకాశం ఉంది, అయితే కొన్ని సాధారణ  
లక్షణాలలో పరేస్తేసియా (బర్నింగ్ లేదా ప్రిక్లింగ్ సెన్సేషన్), టెటనీ  
(అసంకల్పిత కండరాల సంకోచాలు), తిమ్మిరి, కండరాల నొప్పులు, వృత్తాకార  
తిమ్మిరి (లేకపోవడం లేదా తగ్గిన ఇంద్రియ గ్రహణశక్తి) ఉన్నాయి. నోటి  
చుట్టూ), మరియు మూర్ఛలు. దీని నిర్వహణ వీటిని కలిగి ఉంటుంది:  
  
కాల్షియం కార్బోనేట్ మరియు కాల్షియం సిట్రేట్ సప్లిమెంట్లు ఎలిమెంటల్  
కాల్షియం యొక్క అత్యధిక నిష్పత్తిని కలిగి ఉంటాయి (వరుసగా 40% మరియు 28%)  
మరియు సులభంగా శోషించబడతాయి. కాల్షియం సప్లిమెంట్ మోతాదులో 1 నుండి 2 గ్రా  
ఎలిమెంటల్ కాల్షియం 3 సార్లు రోజువారీగా ఉంటుంది. ఎలిమెంటల్ కాల్షియం  
సప్లిమెంట్లను 500 mg నుండి 1000 mg వరకు ప్రతిరోజూ 3 సార్లు  
ప్రారంభించవచ్చు మరియు పైకి టైట్రేట్ చేయవచ్చు. లక్షణం లేని ఎలక్ట్రో  
కార్డియోగ్రఫీ మార్పులు సాధారణంగా కాల్షియం మరియు కాల్సిట్రియోల్ భర్తీతో  
సాధారణీకరించబడతాయి. మెగ్నీషియం సప్లిమెంటేషన్ హైపోమాగ్నేసిమియా-సంబంధిత  
హైపోకాల్సెమియాను సరిచేస్తుంది. థియాజైడ్ డైయూరిటిక్స్ దూర మూత్రపిండ  
గొట్టపు కాల్షియం పునశ్శోషణాన్ని పెంచడం ద్వారా మూత్ర కాల్షియం విసర్జనను  
తగ్గిస్తుంది. తక్కువ ఉప్పు, తక్కువ-ఫాస్ఫేట్ ఆహారం మరియు ఫాస్ఫేట్  
బైండర్లతో మూత్రవిసర్జనలను కలపడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. థెరపీ ప్రోటోకాల్  
స్థిరీకరించబడిన తర్వాత త్రైమాసిక లేదా రెండుసార్లు-సంవత్సర కొలతలతో,  
ప్రాథమిక మోతాదు సర్దుబాట్ల సమయంలో సీరం కాల్షియం, ఫాస్పరస్ మరియు  
క్రియాటినిన్‌లను వారానికి నెలవారీగా కొలవాలి. విటమిన్ డి లోపాన్ని  
సరిదిద్దడం విటమిన్ డి యొక్క మాలాబ్జర్ప్షన్ వల్ల హైపోకాల్సెమియా  
ఏర్పడినట్లయితే, వైద్యులు అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయాలి (ఉదా. ఉదరకుహర  
వ్యాధి ఉన్న రోగులకు గ్లూటెన్ రహిత ఆహారాన్ని అమలు చేయడం). ఇది కలిగి  
ఉంటుంది: ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్ (విటమిన్ D2) లేదా కొలెకాల్సిఫెరోల్ (విటమిన్  
D3) తో లోపాన్ని సరిచేయడం. ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్‌ను 50,000 IU వారానికి లేదా  
వారానికి రెండుసార్లు 3 నెలల తర్వాత స్థాయిల అంచనాతో ఇవ్వవచ్చు, సాధారణ  
విటమిన్ D స్థాయికి చేరుకునే వరకు టైట్రేట్ చేయబడుతుంది. ప్రత్యామ్నాయంగా,  
300,000 IU ఎర్గోకాల్సిఫెరోల్‌ను ఇంట్రామస్కులర్‌గా ఇవ్వవచ్చు, మొదటి 2  
ఇంజెక్షన్‌లు 3 నెలల వ్యవధిలో ఉంటాయి, తర్వాత ప్రతి 6 నెలలకు సాధారణ  
ఇంజెక్షన్లు ఉంటాయి. ప్రతి 3 నెలలకు ఒకసారి 100,000 IU విటమిన్ D3ని  
అందించడం కూడా తగినంత విటమిన్ D స్థాయిలను నిర్వహించడంలో ప్రభావవంతంగా  
ఉంటుంది. విటమిన్ డి అనలాగ్‌లు, ముఖ్యంగా కాల్సిట్రియోల్ లేదా  
ఆల్ఫాకాల్సిడోల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. హైపోపారాథైరాయిడిజం కోసం PTHతో భర్తీ  
చేయడం అనేది PTHతో భర్తీ చేయడం ఐచ్ఛికం, ఇది హైపర్‌కాల్సియూరియా (మూత్రంలో  
కాల్షియం తగ్గుదల)ని సరిచేస్తుంది మరియు నెఫ్రోకాల్సినోసిస్ (కిడ్నీలో  
ఎక్కువ కాల్షియం పేరుకుపోతుంది), నెఫ్రోలిథియాసిస్ (ఖనిజ మరియు ఉప్పు  
నిక్షేపణ) ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మూత్రపిండాలు), మరియు మూత్రపిండ లోపం.  
ఇది సీరం కాల్షియంలోని విస్తృత హెచ్చుతగ్గులను కూడా తగ్గిస్తుంది.  
  
అలాగే, PTH కాల్షియం మరియు విటమిన్ D మోతాదును తగ్గించడంలో సహాయపడే మూత్ర  
కాల్షియం విసర్జనను తగ్గిస్తుంది. PTH కూడా అధ్యయనం చేయబడింది మరియు  
ప్రస్తుత చికిత్సా ఎంపికలకు విలువైన అదనంగా మారవచ్చు. హైపోకాల్సెమియా కోసం  
ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఎముకలు మరియు దంతాలను బలోపేతం చేయడంలో కాల్షియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.  
ఇది నరాలు మరియు కండరాల సక్రమంగా పనిచేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క తేలికపాటి కేసులను కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు  
మరియు కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను జోడించడం ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. అవి  
క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: ఫ్రూట్ స్మూతీకి పాలు లేదా పెరుగు జోడించవచ్చు,  
సూప్‌లు లేదా పాస్తా వంటలలో ఆకుకూరలు జోడించండి ప్రతి భోజనంలో కూరగాయల  
తీసుకోవడం ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోండి మరియు బాదం మరియు నువ్వులు వంటి  
గింజలు మరియు గింజలను ఆహారంలో చేర్చవచ్చు పెరుగు ఉపయోగించండి. కూరగాయల  
డిప్‌లకు బదులుగా విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి సహజ  
సూర్యకాంతిలో చర్మాన్ని బహిర్గతం చేయండి సూర్యరశ్మిని పూర్తిగా  
నిరోధించకుండా సరైన దుస్తులు మరియు సన్‌స్క్రీన్‌ని ఎంచుకోండి UV దీపాలను  
ప్రయత్నించండి ఎందుకంటే చర్మం UV-Bకి గురైనప్పుడు దాని స్వంత విటమిన్ D ను  
ఉత్పత్తి చేస్తుంది బలవర్థకమైన ఆహారాలు తినండి వ్యాయామం చేయండి  
హైపోకాల్సెమియాకు కారణమయ్యే మందుల గురించి డాక్టర్‌తో క్రమం తప్పకుండా  
మాట్లాడండి మరియు వాటిని నివారించండి ఆహారంలో గుడ్డు సొనలు చేర్చుకోండి  
మీకు తెలుసా? గుడ్లలో విటమిన్ ఎ, బి5, బి12, బి2, డి, ఇ, కె మరియు బి6 వంటి  
విటమిన్లు అలాగే ఫోలేట్, ఫాస్పరస్, సెలీనియం, కాల్షియం మరియు జింక్ వంటి  
ఖనిజాలు ఉంటాయి. మీరు ప్రతిరోజూ గుడ్లు ఎందుకు తినాలో అర్థం చేసుకోండి.  
చదవడానికి నొక్కండి! హైపోకాల్సెమియా యొక్క సమస్యలు  
  
హైపోకాల్సెమియా అనేది తీవ్రమైన ప్రాణాంతక సంక్షోభంగా కనిపించే తేలికపాటి  
సందర్భాల్లో లక్షణరహితంగా ఉంటుంది. ఇది పేగు, మూత్రపిండాలు మరియు  
అస్థిపంజరంపై వాటి నిర్దిష్ట ప్రభావాల ద్వారా పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్ (PTH),  
విటమిన్ D మరియు కాల్సిటోనిన్ వంటి కాల్షియం నియంత్రణ హార్మోన్లను  
గుర్తించడం. సంక్లిష్టతలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: నాడీ సంబంధిత సమస్యలు  
సహ-అనారోగ్యాలు మరియు ఇతర ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత కారణంగా నాడీ సంబంధిత  
సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అవి: మూర్ఛలు: హైపోకాల్సెమియా మూర్ఛలకు కారణమవుతుంది  
ఎందుకంటే సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF)లో తక్కువ అయోనైజ్డ్ కాల్షియం  
సాంద్రతలు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలో పెరిగిన ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయి. స్టేటస్  
ఎపిలెప్టికస్: ఎపిసోడ్‌ల మధ్య స్పృహ యొక్క సాధారణ స్థాయికి తిరిగి రాకుండా,  
5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఉండే మూర్ఛ లేదా 5 నిమిషాల వ్యవధిలో 1 కంటే  
ఎక్కువ మూర్ఛలు కలిగి ఉండటం. యురేమిక్ ఎన్సెఫలోపతి: ఇది తీవ్రమైన లేదా  
దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వైఫల్యం ఫలితంగా టాక్సిన్స్ చేరడం వల్ల సెరిబ్రల్  
డిస్ఫంక్షన్. ఇది హైపోకాల్సెమియా యొక్క సంక్లిష్టత అని అధ్యయనాలు  
సూచిస్తున్నాయి. సెరిబ్రల్ ఎడెమా: ఇది మెదడు వాపు. ఇది హైపోకాల్సెమియాతో  
సహా అనేక కారణాలతో సాపేక్షంగా సాధారణ దృగ్విషయం. కోమా: గ్లాస్గో కోమా  
స్కేల్‌తో (అన్ని రకాల తీవ్రమైన వైద్య మరియు గాయం రోగులలో బలహీనమైన స్పృహ  
యొక్క పరిధిని నిష్పాక్షికంగా వివరించడానికి ఉపయోగిస్తారు) 9/15 కంటే  
తక్కువ తీవ్రమైన కేసులలో కనిపిస్తుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేక కేస్  
రిపోర్టులు హైపోకాల్సెమియాను ప్రాణాంతక గుండె సమస్యలతో అనుబంధిస్తాయి:  
రివర్సిబుల్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్: హైపోపారాథైరాయిడిజం మరియు హైపోమాగ్నేసిమియా  
వల్ల కలిగే హైపోకాల్సెమియా తీవ్రమైన సందర్భాల్లో గుండె ఆగిపోవడానికి కారణం  
కావచ్చు. టోర్సేడ్స్ డి పాయింట్స్: ఇది ఒక నిర్దిష్ట రకం వేగవంతమైన గుండె  
లయ (హృదయ స్పందన నిమిషానికి 100 బీట్స్ కంటే ఎక్కువ), ఇది గుండె జఠరికలలో  
ప్రారంభమవుతుంది. అరిథ్మియా: హైపోకాల్సెమియా తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు అది  
ప్రాణాంతక అరిథ్మియాకు దారి తీస్తుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, ఆసుపత్రికి  
వేగంగా చేరడం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సరిదిద్దడం అవసరం.  
  
అరిథ్మియా అనేది హృదయ స్పందన సక్రమంగా ఉండే పరిస్థితి. సాధారణ లేదా  
క్రమరహిత హృదయ స్పందన రేటుతో పాటు అరిథ్మియా సంభవించవచ్చు. దాని సంకేతాలు,  
లక్షణాలు, కారణాలు, ప్రమాద కారకాలు మరియు చికిత్స గురించి మరింత చదవండి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! హైపోకాల్సెమియా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
హైపోకాల్సెమియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స లేదు, కానీ కాల్షియం మరియు విటమిన్  
డి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను జోడించడం ద్వారా తేలికపాటి లక్షణాలను  
నిర్వహించవచ్చు. వాటిలో కొన్ని:  
  
1. పాల ఉత్పత్తులు: పాలు, చీజ్, కాటేజ్ చీజ్, పెరుగు మరియు ఐస్ క్రీం  
 కాల్షియం పుష్కలంగా ఉన్నందున మీ తీసుకోవడం (మితంగా) పెంచండి.  
  
2. గింజలు: బాదం మరియు నువ్వులతో సహా గింజలు మరియు గింజలు కాల్షియం యొక్క  
 శాకాహారి ఆహార వనరులుగా పనిచేస్తాయి.  
  
3. బీన్స్: ఫైబర్ మరియు ప్రొటీన్లతో పాటు, బీన్స్ మరియు కాయధాన్యాలు  
 కాల్షియం యొక్క మంచి వనరులు.  
  
4. బ్రోకలీ: ఇది బీటా-కెరోటిన్ (విటమిన్ Aకి పూర్వగామి) మరియు విటమిన్లు C  
 మరియు K1 వంటి ఇతర ఖనిజాలతో పాటు కాల్షియంను ఉదారంగా అందిస్తుంది.  
  
5. బ్లాక్-ఐడ్ బఠానీలు (లోబియా): ఒక అరకప్పు బ్లాక్ ఐడ్ బఠానీలు రోజువారీ  
 సిఫార్సు చేసిన కాల్షియంలో 8 శాతం కలిగి ఉంటాయి.  
  
6. అంజీర్ (అంజీర్): ఇవి కాల్షియం మరియు పొటాషియం రెండింటికీ మంచి మూలం. ఈ  
 ఖనిజాలు ఎముకల సాంద్రతను మెరుగుపరచడానికి కలిసి పని చేస్తాయి.  
  
7. నారింజ: ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి మరియు కాల్షియం  
 మరియు విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటాయి.  
  
8. సాల్మన్: కొవ్వు చేపలు మరియు సముద్రపు ఆహారం విటమిన్ డి యొక్క అత్యంత  
 సంపన్నమైన సహజ ఆహార వనరులలో ఉన్నాయి. హైపోకాల్సెమియాతో జీవించడం  
  
హైపోకాల్సెమియా అనేది జీవక్రియ రుగ్మత, ఇది లక్షణం లేనిది లేదా తేలికపాటి  
లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అరుదైన సందర్భాల్లో, ఇది తీవ్రమైన ప్రాణాంతక  
సంక్షోభానికి దారి తీస్తుంది. హైపోకాల్సెమియా యొక్క చికిత్స కారణం, తీవ్రత,  
లక్షణాల ఉనికి మరియు ఎంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందింది (తీవ్రమైన లేదా  
దీర్ఘకాలిక) మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
హైపోకాల్సెమియా యొక్క చాలా సందర్భాలు వైద్యపరంగా తేలికపాటివి మరియు సహాయక  
చికిత్స మరియు తదుపరి ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం మాత్రమే అవసరం. తేలికపాటి  
కేసులను నిర్వహించడంలో సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు:  
  
క్యాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తినడం వల్ల ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ అధికంగా ఉండే  
ఆహారాన్ని మానేయడం ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించడం, తగినంత సూర్యరశ్మి ఉండేలా  
చూసుకోవడం చాలా సార్లు ఇంటి లోపల ఉండకపోవడం, సూర్యరశ్మిని పూర్తిగా  
నిరోధించే సన్‌స్క్రీన్‌లు మరియు దుస్తులను ఎంచుకోవడం. ఆహారం క్రమం  
తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ధూమపానం మానేయడం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం  
విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వైద్యునితో మాట్లాడటం  
ద్వారా అంతర్లీన కారణం ఉందో లేదో అర్థం చేసుకోవడం తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
ప్లాస్మాలో కాల్షియం మొత్తం గాఢత ఎంత? ఏ మందులు హైపోకాల్సెమియాకు  
కారణమవుతాయి? హైపోకాల్సెమియాలో విటమిన్ డి పాత్ర ఏమిటి? ప్రస్తుతం  
ఉపయోగిస్తున్న విటమిన్ డి కోసం సిఫార్సు చేయబడిన ఆహార అలవెన్సులు (RDAలు)  
ఏమిటి? ప్యాంక్రియాటైటిస్‌కి హైపోకాల్సెమియా ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది?  
ప్రస్తావనలు Fong J, Khan A. Hypocalcemia: ప్రాథమిక సంరక్షణ కోసం రోగ  
నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణలో నవీకరణలు. ఫ్యామ్ ఫిజీషియన్ చేయవచ్చు. 2012.  
Catalano A, Chilà D, Bellone F, et al. ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులలో  
హైపోకాల్సెమియా మరియు హైపర్‌కాల్సెమియా సంభవం: ఇది మారుతుందా?. J క్లిన్  
ట్రాన్స్ల్ ఎండోక్రినాల్. 2018;13:9-13. 2018 మే 29న ప్రచురించబడింది.  
షాఫెర్ AL, షోబ్యాక్ DM. హైపోకాల్సెమియా: రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స.  
[2016 జనవరి 3న నవీకరించబడింది]. ఇన్: ఫీంగోల్డ్ KR, అనవాల్ట్ B, బోయ్స్ A,  
మరియు ఇతరులు., సంపాదకులు. ఎండోటెక్స్ట్ [ఇంటర్నెట్]. సౌత్ డార్ట్‌మౌత్  
(MA): MDText.com, Inc.; 2000. కూపర్ MS, గిట్టోస్ NJ. హైపోకాల్సెమియా  
నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ [ప్రచురితమైన దిద్దుబాటు BMJలో కనిపిస్తుంది. 2008  
జూన్ 28. డువల్ M, బాచ్ K, మాసన్ D, Guimard C, Le Conte P, Trewick D.  
తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా తక్షణమే ప్రాణాపాయం కలిగిస్తుందా? [ముద్రణకు ముందే  
ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది, 2018 ఆగస్టు 31]. ఎండోక్ర్ కనెక్ట్. 2018.  
ఐహారా, సీషి మరియు ఇతరులు. "ఫెనిటోయిన్‌ను స్వీకరించే వృద్ధ రోగిలో విటమిన్  
డి లోపం వల్ల కలిగే తీవ్రమైన హైపోకాల్సెమియా మరియు ఫలితంగా వచ్చే మూర్ఛ:  
హైపోకాల్సెమియాకు సంభావ్య చికిత్సా ఎంపికలుగా ఎల్డెకాల్సిటోల్ మరియు  
మాక్సాకాల్సిటోల్ ఆయింట్‌మెంట్." నెఫ్రాలజీ వాల్యూమ్‌లో కేసు నివేదికలు.  
2019. Cecchi E, Grossi F, Rossi M, Giglioli C, De Feo ML. తీవ్రమైన  
హైపోకాల్సెమియా మరియు ప్రాణాంతక వెంట్రిక్యులర్ అరిథ్మియా: కేస్ రిపోర్ట్  
మరియు డయాగ్నస్టిక్ మరియు థెరప్యూటిక్ అల్గోరిథం యొక్క ప్రతిపాదన. క్లిన్  
కేసెస్ మైనర్ బోన్ మెటాబ్. 2015 సెప్టెంబర్-డిసెంబర్;12.  
  
==================================================  
  
హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర) తక్కువ రక్త చక్కెర అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం హైపోగ్లైసీమియా అనేది ఒక వైద్య పరిస్థితి, దీని ఫలితంగా  
రక్తంలో గ్లూకోజ్ సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. గ్లూకోజ్ మన శరీరానికి  
శక్తి యొక్క ప్రాధమిక మూలం. రక్తంలో చక్కెర తక్కువగా ఉండటం వలన సక్రమంగా  
లేని హృదయ స్పందన, లేత చర్మం, చిరాకు, అపస్మారక స్థితి, అలసట మరియు ఆందోళన  
వంటి వివిధ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.  
  
యాంటీడయాబెటిక్ మందులు లేదా క్వినైన్, క్లారిథ్రోమైసిన్, లైన్‌జోలిడ్,  
డాక్సీసైక్లిన్, సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ మరియు మెట్రోనిడాజోల్ వంటి మందుల  
దుష్ప్రభావం వల్ల హైపోగ్లైసీమియా సంభవించవచ్చు. కాలేయం మరియు మూత్రపిండాల  
రుగ్మతలు, అడ్రినల్ లేదా పిట్యూటరీ గ్రంథి కణితి, ఇన్సులినోమా వంటి  
ప్యాంక్రియాటిక్ కణితులు వంటి వైద్య పరిస్థితులు కూడా హైపోగ్లైసీమియాతో  
సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.  
  
హైపోగ్లైసీమిక్ రోగులకు తక్షణ శ్రద్ధ అవసరం, ముఖ్యంగా రక్తంలో చక్కెర  
స్థాయిలు ప్రమాదకరంగా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు. రక్తంలో చక్కెరను సగటు స్థాయికి  
తిరిగి పొందడం ద్వారా ఈ పరిస్థితికి చికిత్స చేయవచ్చు. తక్షణ చికిత్స 15  
నుండి 20 గ్రాముల వేగంగా పనిచేసే కార్బోహైడ్రేట్లను తినడం లేదా త్రాగడం.  
వీటిలో గ్లూకోజ్ మాత్రలు, రసాలు, తేనె, జెల్లీ బీన్స్ లేదా గమ్‌డ్రాప్స్  
ఉంటాయి. తీవ్రమైన హైపోగ్లైసీమియా విషయంలో, గ్లూకాగాన్ ఇంజెక్షన్ లేదా  
ఇంట్రావీనస్ గ్లూకోజ్ అవసరం కావచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చికిత్సలో  
సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు మద్యపానం చేసేవారిలో, ముఖ్యంగా అతిగా  
తాగేవారిలో ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్ రోగులు (ఇన్సులినోమా) తీవ్రమైన వైద్య  
పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న రోగులు దీర్ఘకాలంగా మధుమేహం ఉన్న రోగులు 60 ఏళ్లు  
పైబడిన వారు లింగం ప్రభావితమైన పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాల  
(లు) మెదడు కిడ్నీ కాలేయంలో చేరి ఉంటుంది. అనుకరించే పరిస్థితులు స్ట్రోక్  
ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ (TIA) మెటబాలిక్ ఎన్సెఫలోపతి డ్రగ్ ఓవర్  
డోస్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ గ్లకోమా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ టెస్ట్ యాదృచ్ఛిక రక్తంలో  
చక్కెర పరీక్ష చికిత్స కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్స్ గ్లూకోగాన్  
ఆక్ట్రియోటైడ్‌లోని ప్రత్యేక వైద్యనిపుణులను సంప్రదించండి. గ్లైసెమియా  
  
తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వివిధ లక్షణాలను  
ప్రదర్శిస్తుంది. ఇది త్వరగా వస్తుంది మరియు సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే  
మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఈ లక్షణాలు ఉన్నాయి:  
  
తేలికపాటి నుండి మితమైన ఆత్రుత వణుకుతున్నట్లు లేదా వణుకుగా అనిపించడం,  
చెమటలు పట్టడం ఆకలి మైకము/తేలికపాటి ఫీలింగ్ గందరగోళం పెరిగిన చిరాకు  
అస్థిరమైన హృదయ స్పందన గుండె దడ సరిగా చూడలేకపోవడం లేదా సరిగా  
మాట్లాడలేకపోవడం అలసట దీర్ఘకాలిక హైపోగ్లైసీమియా మెదడు పనితీరుపై ప్రభావం  
చూపుతుంది, ఎందుకంటే మెదడు సరైన గ్రాహక స్థాయిని అందుకోవడం ఆగిపోతుంది. ఇది  
తీవ్రమైన పరిస్థితి మరియు తక్షణ చికిత్స అవసరం. లక్షణాలు: స్పృహ కోల్పోవడం  
మూర్ఛలు గమనిక: హైపోగ్లైసీమియా తీవ్రంగా మరియు దీర్ఘకాలంగా ఉంటే, అది  
ప్రాణాంతకం కావచ్చు.  
  
మీరు మీ నిద్రలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలలో తగ్గుదలని కూడా అనుభవించవచ్చు. దీని  
ఫలితంగా రక్తంలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది, ఇది చాలా గంటల పాటు కొనసాగుతుంది  
మరియు తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీరు మేల్కొనకపోయినా లేదా ఈ  
సంకేతాలను గమనించకపోయినా, తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మీ నిద్ర  
తీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి మరియు మీ జీవన నాణ్యత, పని మరియు మానసిక స్థితిపై  
ప్రభావం చూపుతాయి. నిద్రలో తక్కువ రక్తంలో చక్కెర పగటిపూట తక్కువ రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను గమనించడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఈ  
లక్షణాలు: మేల్కొన్న తర్వాత చిరాకుగా లేదా పొగమంచుగా అనిపించడం మీ బట్టల  
ద్వారా చెమటలు పట్టడం లేదా మీ షీట్లను తడిగా ఉంచడం వంటివి ఏడవడం లేదా  
పీడకలలు రావడం హైపోగ్లైసీమియాకు కారణాలు  
  
మీ శరీరం కార్బోహైడ్రేట్‌లు అధికంగా ఉండే ఆహారం నుండి గ్లూకోజ్‌ను  
పొందుతుంది, ఇవి ఆమ్లాలు మరియు ఎంజైమ్‌ల ద్వారా చిన్న ముక్కలుగా  
విభజించబడతాయి. ఈ ప్రక్రియలో, గ్లూకోజ్ పేగు నుండి గ్రహించబడుతుంది మరియు  
రక్తప్రవాహంలోకి పంపబడుతుంది.  
  
ఇన్సులిన్, ప్యాంక్రియాస్ చేత తయారు చేయబడిన హార్మోన్, రక్తప్రవాహం నుండి  
కణాలలోకి గ్లూకోజ్‌ను తరలిస్తుంది, ఇక్కడ అది శక్తి మరియు నిల్వ కోసం  
ఉపయోగించబడుతుంది. శరీరం సాధారణ పనితీరును సులభతరం చేయడానికి రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ యొక్క స్థిరమైన స్థితిని నిర్వహించగలగాలి. మీరు తిన్న తర్వాత,  
ప్యాంక్రియాటిక్ కణాలు ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేస్తాయి, తద్వారా వివిధ శరీర  
కణాలు ఆ చక్కెరను గ్రహించి దానిని సరైన రీతిలో ఉపయోగించగలవు. సమాచారాన్ని  
ప్రాసెస్ చేయడంలో మరియు సమర్థవంతంగా పని చేయడంలో సహాయపడేందుకు మెదడు  
ప్రత్యేకంగా గ్లూకోజ్‌పై ఆధారపడుతుంది.  
  
శరీరం సరైన గ్లూకోజ్ స్థాయిని ఉపయోగించిన తర్వాత, అది అదనపు గ్లైకోజెన్  
రూపంలో నిల్వ చేస్తుంది, అది అవసరమైనప్పుడు తర్వాత ఉపయోగించవచ్చు. రక్తంలో  
చక్కెర తగ్గినప్పుడు, ప్యాంక్రియాస్ నిల్వ చేసిన గ్లైకోజెన్‌ను విచ్ఛిన్నం  
చేసి గ్లూకోజ్‌గా మార్చడానికి కాలేయానికి సంకేతాలు ఇస్తుంది. ఇది  
రక్తప్రవాహంలో ప్రయాణిస్తుంది మరియు శక్తి సరఫరాను తిరిగి నింపుతుంది.  
కొన్ని పరిస్థితులు రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు భంగం కలిగిస్తాయి మరియు  
హైపోగ్లైసీమియాకు కారణమవుతాయి, వీటిలో:  
  
1. మధుమేహం రక్తంలో చక్కెర శరీరంలో ప్రసరించి స్థిరమైన ఇంధనాన్ని సరఫరా  
 చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, మధుమేహం వంటి పరిస్థితులలో, కణాలలోకి  
 గ్లూకోజ్‌ను తరలించడానికి శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడంలో  
 విఫలమవుతుంది లేదా కణాలు స్వయంగా ఇన్సులిన్‌కు నిరోధకతను కలిగి ఉంటాయి.  
 టైప్ 1 డయాబెటిస్‌లో, శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయదు,  
 అయితే, టైప్ 2 డయాబెటిస్‌లో, కణాలు హార్మోన్ పట్ల తక్కువ  
 ప్రతిస్పందిస్తాయి. ఇది రక్తంలో అధిక గ్లూకోజ్ స్థాయిలకు దారి  
 తీస్తుంది, ఇది మీ మూత్రపిండాలు, నరాలు, కళ్ళు మరియు ఇతర అవయవాలకు  
 తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ, డయాబెటిక్ రోగులలో, రక్తంలో  
 గ్లూకోజ్ స్థాయిలు డెసిలీటర్‌కు 70 మిల్లీగ్రాముల కంటే తక్కువగా  
 ఉన్నప్పుడు హైపోగ్లైసీమియా సంభవించవచ్చు. దీనికి గల కారణాలు:  
 మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి, రోగులకు ఇన్సులిన్ లేదా ఇతర మందులు  
 సూచించబడతాయి, ఇవి వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమర్థవంతంగా  
 తగ్గించగలవు. సల్ఫోనిలురియాస్ మరియు మెగ్లిటినైడ్స్ వంటి డయాబెటిక్  
 మందులు రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని గ్రహించే శరీరంలో ఇన్సులిన్‌ను పెంచుతాయి.  
 అయినప్పటికీ, రోగి అధిక ఇన్సులిన్ లేదా ఇతర ఔషధాలను తీసుకుంటే, రక్తంలో  
 చక్కెర చాలా తక్కువగా పడిపోతుంది మరియు హైపోగ్లైసీమియాకు  
 దారితీస్తుంది. భోజనం మానేయడం మరియు సాధారణం కంటే ఎక్కువ వ్యాయామం  
 చేయడం వల్ల శరీరం సాధారణం కంటే ఎక్కువ గ్లూకోజ్‌ని ఉపయోగించుకునేలా  
 చేస్తుంది, ఇది డయాబెటిక్ రోగులలో హైపోగ్లైసీమియాకు మరింత  
 కారణమవుతుంది.  
 ఉపవాస సమయంలో ఇన్సులిన్ తీసుకునే డయాబెటిక్ రోగికి కూడా హైపోగ్లైసీమియా  
 వచ్చే అవకాశం ఉంది. మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నట్లయితే, ఇన్సులిన్‌ను  
 ఎదుర్కోవడానికి అవసరమైనంత ఎక్కువ తినకపోవచ్చు, మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను  
 మరింత తగ్గిస్తుంది. మద్యపానం కూడా హానికరమైన ప్రభావాన్ని కలిగి  
 ఉంటుంది మరియు హైపోగ్లైసీమియాకు కారణమవుతుంది. ఆల్కహాల్ శరీరానికి  
 రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడం మరింత సవాలుగా చేస్తుంది,  
 ప్రత్యేకించి కొంతకాలంగా ఆహారం తీసుకోకపోతే. తక్కువ రక్త చక్కెర  
 లక్షణాలను గుర్తించకుండా ఆల్కహాల్ మిమ్మల్ని నిరోధిస్తుంది, ఇది  
 తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మధుమేహం  
 గురించి అవగాహన కల్పించడం మరియు తదనుగుణంగా వారి ఆహారం, ఇన్సులిన్  
 మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలను సమతుల్యం చేయడం చాలా అవసరం.  
 హైపోగ్లైసీమియాను నివారించడానికి వైద్యునితో పనిచేయడం ఉత్తమ మార్గం.  
  
2. నిర్దిష్ట మందులు హైపోగ్లైసీమియా అనేది కొన్ని ఔషధాల యొక్క దుష్ప్రభావం  
 వంటిది కావచ్చు: మలేరియా చికిత్సకు ఉపయోగించే క్వినైన్ అనేది  
 ప్యాంక్రియాటిక్ బీటా కణాల నుండి ఇన్సులిన్ విడుదలకు దారితీసే  
 శక్తివంతమైన ఉద్దీపన. ఇది కండరాలు మరియు కణాల ద్వారా గ్లూకోజ్  
 తీసుకోవడం పెంచుతుంది. క్వినైన్ గ్లూకోజ్‌ను నిల్వచేసే గ్లైకోజెన్  
 ఉత్పత్తిని కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను  
 తగ్గించడానికి దారితీస్తుంది. న్యుమోనియా మరియు యూరినరీ ట్రాక్ట్  
 ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్ వంటి  
 యాంటీబయాటిక్స్ కూడా తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ లేదా హై బ్లడ్ షుగర్‌కి  
 కారణమవుతాయి. క్లారిథ్రోమైసిన్, లైన్‌జోలిడ్ మరియు డాక్సీసైక్లిన్‌తో  
 సహా మందులు హైపోగ్లైసీమియాతో ముడిపడి ఉన్న ఇతర యాంటీబయాటిక్‌లు.  
 డయాబెటిక్ రోగులు సల్ఫోనిలురియాస్ మరియు సిప్రోఫ్లోక్సాసిన్ మరియు  
 మెట్రోనిడాజోల్ వంటి యాంటీమైక్రోబయాల్స్ తీసుకున్నప్పుడు  
 హైపోగ్లైసీమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లలు  
 మరియు మూత్రపిండ వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మందుల వల్ల తక్కువ  
 రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఉంది. యాంజియోటెన్సిన్  
 కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు, యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్  
 బ్లాకర్స్ (ARBలు), బీటా బ్లాకర్స్ మరియు ఇండోమెథాసిన్ వంటి  
 పెయిన్‌కిల్లర్‌లతో సహా హైపోగ్లైసీమియాతో సంబంధం ఉన్న ఇతర సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే ఇతర మందులు యాంటీహైపెర్టెన్సివ్ మందులు.  
  
3. ఆల్కహాల్ ఒక వ్యక్తి కొద్దిరోజుల పాటు ప్రతిరోజూ అధికంగా ఆల్కహాల్  
 తీసుకుంటే, అది తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకుంటే, అది ఆల్కహాల్ ప్రేరిత  
 హైపోగ్లైసీమియాకు దారి తీస్తుంది.  
  
4. హెపటైటిస్ హెపటైటిస్ అనేది కాలేయం యొక్క వాపుకు కారణమయ్యే ఒక వైద్య  
 పరిస్థితి. శరీరానికి శక్తి అవసరమైనప్పుడు నిల్వ చేయబడిన గ్లైకోజెన్‌ను  
 విచ్ఛిన్నం చేసి గ్లూకోజ్‌గా మార్చడానికి కాలేయం బాధ్యత వహిస్తుంది.  
 కాలేయం తగినంత ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడంలో లేదా విడుదల చేయడంలో  
 విఫలమైతే, హైపోగ్లైసీమియాకు దారితీసే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను  
 నిర్వహించడం శరీరానికి కష్టంగా ఉంటుంది. ఏదైనా రకమైన కాలేయ వ్యాధి  
 ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు దారితీస్తుంది.  
  
5. అడ్రినల్ లేదా పిట్యూటరీ గ్రంధి కణితి పిట్యూటరీ లేదా అడ్రినల్ గ్రంథి  
 యొక్క రుగ్మతలు మరియు కణితులు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ప్రభావితం  
 చేసే హార్మోన్ల మధ్య సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి మరియు అందువల్ల  
 హైపోగ్లైసీమియాకు కారణమవుతాయి.  
  
6. ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్‌లు ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్‌లు (ముఖ్యంగా  
 ఇన్సులినోమా) అవయవం చాలా ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేయడానికి కారణమవుతుంది,  
 ఇది కణాలు అధిక గ్లూకోజ్‌ని తీసుకునేలా చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ స్థాయిలు  
 చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గుతుంది మరియు  
 హైపోగ్లైసీమియాకు దారితీస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి చాలా తక్కువగా  
 ఉన్నప్పుడు కూడా ఈ కణితి ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తూనే ఉంటుంది. ఇది  
 హైపోగ్లైసీమియా యొక్క తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలకు దారి తీస్తుంది.  
  
7. కిడ్నీ రుగ్మతలు శరీరం నుండి వ్యర్థాలు మరియు టాక్సిన్స్ విసర్జించే  
 బాధ్యత మూత్రపిండాలు. మూత్రపిండ వైఫల్యం వ్యర్థ ఉత్పత్తుల క్లియరెన్స్  
 రేటును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు హైపోగ్లైసీమియాకు దారితీసే ఔషధాల  
 నిర్మాణానికి కారణమవుతుంది. డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ అభివృద్ధి చెందిన  
 తర్వాత ఇన్సులిన్ తీసుకునే డయాబెటిక్ రోగులు ముఖ్యంగా జాగ్రత్తగా  
 ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇన్సులిన్ క్లియరెన్స్ తగ్గడం వల్ల హైపోగ్లైసీమియా  
 అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. హైపోగ్లైసీమియా, కొన్ని  
 సమయాల్లో, కొత్త ప్రారంభ డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతీ యొక్క ప్రారంభ ప్రదర్శన  
 కావచ్చు.  
  
8. తీవ్రమైన అనారోగ్యం ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులలో, మూత్రపిండాల వ్యాధి,  
 కాలేయ వ్యాధి, గుండె వైఫల్యం మరియు సెప్సిస్ వంటి తీవ్రమైన అనారోగ్యాలు  
 హైపోగ్లైసీమియాకు సాధారణ కారణాలు.  
  
9. రియాక్టివ్ హైపోగ్లైసీమియా కొన్నిసార్లు, మీరు అధిక చక్కెర పరిమాణాన్ని  
 కలిగి ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకుంటే, మీ శరీరం అదనపు చక్కెరను  
 నిర్వహించడానికి అధిక ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ అధిక  
 ఇన్సులిన్ హైపోగ్లైసీమియాకు దారి తీస్తుంది మరియు దీనిని  
 పోస్ట్‌ప్రాండియల్ లేదా రియాక్టివ్ హైపోగ్లైసీమియా అంటారు. కడుపు  
 బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకున్న వారిలో కూడా ఇది రావచ్చు. హైపోగ్లైసీమియాకు  
 ప్రమాద కారకాలు  
  
మీరు హైపోగ్లైసీమియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు, మీరు:  
ఇన్సులిన్ వాడటం లేదా సల్ఫోనిలురియాస్ వంటి నోటి ద్వారా తీసుకునే  
యాంటీ-డయాబెటిక్ మందులు 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయం  
పనితీరు బలహీనంగా ఉన్నట్లయితే, హైపోగ్లైసీమియా యొక్క లక్షణాల గురించి  
తెలియకుంటే బహుళ ఔషధాలను తీసుకోండి. ఒకరితో ఒకరు పరస్పరం సంభాషించుకోవడం  
ఏదైనా వైకల్యంతో బాధపడడం అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం చాలా కాలం నుండి  
మధుమేహంతో బాధపడడం ప్యాంక్రియాటిక్ ట్యూమర్ కలిగి ఉండటం వంటి తినే  
రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు, అనోరెక్సియా వంటి అలవాట్లు ఉన్నాయి డయాబెటిక్  
అటానమిక్ న్యూరోపతి డయాబెటిక్ అటానమిక్ న్యూరోపతి డయాగ్నోసిస్ ఆఫ్  
హైపోగ్లైసీమియా  
  
1. బ్లడ్ గ్లూకోజ్ మానిటర్ (గ్లూకోమీటర్) మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మరియు మీకు  
 హైపోగ్లైసీమియా ఉందని అనుమానించినట్లయితే, వెంటనే మీ రక్తంలో చక్కెర  
 స్థాయిని తనిఖీ చేయండి. డయాబెటిక్ రోగులకు సాధారణంగా గ్లూకోమీటర్  
 అందించబడుతుంది, ఇది చిన్న ఎలక్ట్రానిక్ పరికరం. ఈ పరికరాలు ఒక  
 నిమిషంలో మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని తనిఖీ చేయగలవు. ఈ పరికరాన్ని  
 ఉపయోగించడానికి, రక్తం యొక్క చిన్న చుక్క కోసం మీ వేలిని పొడిచి,  
 పరీక్ష స్ట్రిప్‌లో ఉంచండి. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని అంచనా వేసే  
 గ్లూకోమీటర్‌లో ఈ టెస్ట్ స్ట్రిప్ చొప్పించబడుతుంది. మీ దగ్గర మీ  
 గ్లూకోమీటర్ లేకపోతే, దాన్ని పొందడం గురించి మీ డాక్టర్‌తో మాట్లాడండి.  
 ఈ గ్లూకోమీటర్లు డయాబెటిక్ రోగులు వారి ఇన్సులిన్ మరియు ఆహారం  
 తీసుకోవడం సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడే గొప్ప సాధనాలు.  
  
మీరు తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ యొక్క పదేపదే ఎపిసోడ్లను అనుభవిస్తే,  
కారణాన్ని గుర్తించడానికి మీ వైద్యుడిని సందర్శించండి. హైపోగ్లైసీమియాకు  
దారితీయకుండా మీ మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మరింత సమర్థవంతమైన  
ప్రణాళికను రూపొందించడంలో మీ డాక్టర్ మీకు సహాయపడగలరు.  
  
2. శారీరక పరీక్ష మీకు మధుమేహం లేకపోయినా, మీకు హైపోగ్లైసీమియా సంకేతాలు  
 మరియు లక్షణాలు ఉన్నాయని అనుమానించినట్లయితే, మీ వైద్యునితో  
 మాట్లాడండి. మీ డాక్టర్ శారీరక పరీక్ష చేస్తారు. ప్యాంక్రియాటిక్  
 ఇన్సులినోమా ఉనికిని సూచించే మూడు ప్రమాణాల సమాహారమైన విప్పల్స్  
 ట్రయాడ్‌ను కూడా పరిశీలించవచ్చు. ఇది అంచనా వేయడాన్ని కలిగి ఉంటుంది:  
 ఉపవాస హైపోగ్లైసీమియా (<50 mg/dL) హైపోగ్లైసీమియా యొక్క లక్షణాలు  
 ఇంట్రావీనస్ (IV) గ్లూకోజ్ యొక్క పరిపాలన తర్వాత లక్షణాల యొక్క తక్షణ  
 ఉపశమనం  
  
3. యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష పరీక్ష  
 సమయంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని కొలుస్తుంది. ఈ పరీక్ష ఫలితాలు మీరు  
 చివరిసారి తిన్నదానిపై ఆధారపడి ఉంటాయి మరియు ఉపవాసం అవసరం లేదు. సాధారణ  
 రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ ఉన్న వ్యక్తులకు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి ఏ  
 సమయంలోనైనా సాపేక్షంగా స్థిరంగా ఉండాలి. కానీ మీకు మీ రక్తంలో చక్కెర  
 స్థాయికి భంగం కలిగించే రుగ్మత ఉంటే, యాదృచ్ఛిక రక్త గ్లూకోజ్ పరీక్ష  
 మీ వైద్యుడికి కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
4. ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ టెస్ట్ ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ టెస్ట్  
 రాత్రిపూట ఉపవాసం తర్వాత మీ రక్తంలో ఉన్న రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని  
 కొలుస్తుంది. సాధారణంగా, పరీక్షకు ముందు 10-12 గంటల ఉపవాసం సిఫార్సు  
 చేయబడింది మరియు ఇది మధుమేహం, ప్రీడయాబెటిస్ మరియు హైపోగ్లైసీమియాను  
 నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. 70 mg/dL కంటే తక్కువ ఉపవాసం ఉన్న  
 రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి హైపోగ్లైసీమియాకు సూచన.  
  
రక్తంలో గ్లూకోజ్ మానిటర్‌లను ఎలా ఉపయోగించాలో మరియు గ్లూకోమీటర్‌ను  
కొనుగోలు చేయడానికి వివిధ చిట్కాలను ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోండి. ఇక్కడ  
చదవండి!  
  
హైపోగ్లైసీమియా నివారణ  
  
హైపోగ్లైసీమియాను నివారించడంలో కీలకమైనది మీ మధుమేహాన్ని నిర్వహించడం.  
ఇన్సులిన్ మరియు ఆహారం మధ్య సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడం హైపోగ్లైసీమిక్  
ఎపిసోడ్‌ను నిరోధించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. దీనికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ  
ప్రదాత సూచనలను అనుసరించడం మరియు మీ భోజనాన్ని దాటవేయడం అవసరం. రోజువారీ  
వ్యాయామం గురించి మీ వైద్యుని ఆదేశాలను అనుసరించండి మరియు సూచించిన  
పరిమితిని మించవద్దు. డయాబెటిక్ రోగులు భోజనం ముందు మరియు తరువాత, వ్యాయామం  
మరియు నిద్రపోయే ముందు కూడా వారి రక్తంలో చక్కెరను కొలవాలి. దీని కోసం లాగ్  
బుక్‌ను నిర్వహించడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ మీకు హైపోగ్లైసీమిక్  
సంఘటన ఉంటే, దానికి ముందు మీరు ఏమి తిన్నారు మరియు మీరు తీసుకున్న  
ఇన్సులిన్ మొత్తాన్ని ఇతర వివరాలతో పాటుగా రాయండి. ఇది మీ డాక్టర్ మీ  
మధుమేహం నిర్వహణ కోసం మరింత ప్రభావవంతమైన ప్రణాళికను నిర్ణయించడంలో  
సహాయపడుతుంది. మీకు మధుమేహం లేకపోతే మరియు హైపోగ్లైసీమియా ఎపిసోడ్‌లు  
అరుదుగా ఉంటే, భోజనం మానేయకుండా చూసుకోండి. పుష్కలంగా పండ్లు మరియు  
కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోండి, తద్వారా మీ శరీరంలో బర్న్ చేయడానికి  
తగినంత పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. మీ లక్షణాలు మెరుగుపడకపోతే, ఏదైనా వైద్య  
పరిస్థితిని తోసిపుచ్చడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
మీరు వణుకు, ఆందోళన, మైకము, గందరగోళం, మెదడు పొగమంచు, బద్ధకం, గుండె దడ,  
చూడటం లేదా మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది మరియు అపస్మారక స్థితి వంటి లక్షణాలను  
ఎదుర్కొంటుంటే మీరు మీ వైద్యుడిని సందర్శించాలి. ఈ లక్షణాలు హైపోగ్లైసీమియా  
యొక్క సంభావ్యతను సూచిస్తాయి మరియు వెంటనే చికిత్స చేయాలి. రోగనిర్ధారణ  
కోసం మీరు క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు. సాధారణ వైద్యుడు  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్ కొన్నిసార్లు, రోగి స్పృహ కోల్పోవచ్చు, దీనికి అత్యవసర  
వైద్య సంరక్షణ మరియు ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సాధారణ  
స్థాయిలో నిర్వహించడం కోసం ఇంట్రావీనస్ గ్లూకోజ్‌ని అందించడం కూడా అవసరం.  
సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి! హైపోగ్లైసీమియా చికిత్స  
  
హైపోగ్లైసీమియాను వివిధ పద్ధతుల ద్వారా నిర్వహించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి యొక్క  
వయస్సు, మొత్తం శ్రేయస్సు, లక్షణాలు, అంతర్లీన కారణం మరియు రుగ్మత యొక్క  
తీవ్రతపై ఉత్తమ విధానం నిర్ణయించబడుతుంది.  
  
1. కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఆహారం  
 మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటే, తక్షణ చికిత్స  
 కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉన్న వాటిని తినడం. కాబట్టి, గ్లూకోజ్  
 ట్యాబ్లెట్‌లు, జ్యూస్‌లు, తేనె, జెల్లీ బీన్స్, హార్డ్ క్యాండీలు,  
 గమ్‌డ్రాప్స్ లేదా నాన్-డైట్ సోడా వంటి కార్బోహైడ్రేట్‌లు ఎక్కువగా  
 ఉండే స్నాక్స్‌లను మీ వద్ద ఎల్లప్పుడూ ఉంచుకోండి. అల్పాహారంలో 15  
 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండాలని అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్  
 సూచించింది.  
  
మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు గ్లూకోజ్ మాత్రలను తీసుకోవచ్చు, ఇవి వేగంగా  
పనిచేస్తాయి మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతాయి. కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్  
అల్పాహారం తీసుకున్న తర్వాత, 15 నుండి 20 నిమిషాలు వేచి ఉండి, మీ గ్లూకోజ్  
స్థాయిని తనిఖీ చేయండి. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరగకపోతే, మరో 15  
గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్ తీసుకోండి మరియు రక్తంలో చక్కెర పెరగడం ప్రారంభించే  
వరకు విధానాన్ని పునరావృతం చేయండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి చాలా ఎక్కువగా  
పెరగకుండా చూసుకోవడానికి అతిగా తినవద్దు.  
  
2. గ్లూకాగాన్ హార్మోన్ గ్లూకాగాన్ అనేది అత్యవసర పరిస్థితుల్లో  
 నిర్వహించబడే హార్మోన్. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా  
 పెంచుతుంది మరియు అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న లేదా తినడానికి మరియు  
 త్రాగడానికి వీలులేని వ్యక్తికి ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. ఇది  
 ప్రిస్క్రిప్షన్ ఔషధంగా మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. గ్లూకాగాన్ అత్యవసర  
 సిరంజి కిట్‌లో (సబ్‌కటానియస్ లేదా ఇంట్రామస్కులర్ మార్గాల కోసం) లేదా  
 నాసికా స్ప్రేగా వస్తుంది. గ్లూకాగాన్ ఇచ్చిన 15 నిమిషాల తర్వాత,  
 వ్యక్తి తినడానికి తగినంత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎవరైనా గ్లూకాగాన్‌ని  
 ఇచ్చిన 15 నిమిషాల తర్వాత కూడా అప్రమత్తంగా లేకుంటే, అత్యవసర వైద్య  
 సంరక్షణకు కాల్ చేయండి.  
  
3. ఆక్ట్రియోటైడ్ ఈ సోమాటోస్టాటిన్ అనలాగ్ సల్ఫోనిలురియా ప్రేరిత  
 హైపోగ్లైసీమియాలో ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని అణిచివేసేందుకు ఉపయోగించవచ్చు.  
 ఇది ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ సాంద్రతలను తాత్కాలికంగా మాత్రమే పెంచుతుంది  
 మరియు గ్లైకోజెన్ నిల్వలను నింపడానికి రోగి వీలైనంత త్వరగా తినమని  
 కోరాలి.  
  
4. అంతర్లీన పరిస్థితుల చికిత్స ప్యాంక్రియాస్‌లోని కణితిని శస్త్రచికిత్స  
 ద్వారా కణితిని తొలగించడం ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. కొన్ని  
 సందర్భాల్లో, ప్యాంక్రియాస్ యొక్క పాక్షిక తొలగింపు అవసరం కావచ్చు.  
 హైపోగ్లైసీమియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చిట్కాలు భోజనానికి ముందు మరియు తర్వాత మీ రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ స్థాయిని తనిఖీ చేయండి. మీరు పడుకునే ముందు మీ రక్తంలో చక్కెరను  
కూడా తనిఖీ చేయాలి. మీ వైద్యుని సూచనలను అనుసరించండి మరియు సూచించిన విధంగా  
మరియు మీ ఇన్సులిన్ తీసుకోండి. మీ వైద్యుని సలహా లేకుండా అదనపు ఇన్సులిన్  
తీసుకోవద్దు. మీరు సాధారణం కంటే ఎక్కువ వ్యాయామం చేస్తే, అవసరమైన  
కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకోవడం ద్వారా గ్లూకోజ్ నష్టాన్ని సమతుల్యం  
చేసుకోండి. మధుమేహం లేని వారికి చిట్కాలు మీరు తిన్న ఆహారం, మీరు వ్యాయామం  
చేసిన మొత్తం, మీరు అనుభవించిన లక్షణాలు మరియు సంకేతాలు తగ్గడానికి మీకు  
పట్టే సమయాన్ని జాబితా చేయండి. ఈ రికార్డులు మీ డాక్టర్ మీ సమస్యను  
నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి. హైపోగ్లైసీమియాను నిర్వహించడానికి ఉత్తమ మార్గం  
దాని వెనుక ఉన్న కారణాన్ని గుర్తించడం. దానితో పాటు, భోజనం దాటవేయకుండా  
మరియు కార్బోహైడ్రేట్లను పుష్కలంగా పొందకుండా చూసుకోండి. 15-15 నియమం  
గురించి మరియు హైపోగ్లైసీమియా యొక్క నివారణ మరియు అత్యవసర నిర్వహణ గురించి  
మరింత తెలుసుకోండి.  
  
హైపోగ్లైసీమియా యొక్క సమస్యలు  
  
చికిత్స చేయని హైపోగ్లైసీమియా మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు  
తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది.  
  
1. మూర్ఛలు మెదడు పనిచేయడానికి గ్లూకోజ్ అవసరం. రక్తంలో చక్కెరలో ఏదైనా  
 ముఖ్యమైన మార్పు మెదడు యొక్క సిగ్నలింగ్ మెకానిజంను నేరుగా ప్రభావితం  
 చేస్తుంది. ఇది మూర్ఛలు త్వరగా సంభవించడానికి అనుమతిస్తుంది.  
 దీర్ఘకాలిక హైపోగ్లైసీమియా ఒక టానిక్-క్లోనిక్ మూర్ఛ అని పిలవబడే  
 మూర్ఛకు దారితీస్తుంది. ఇది మొత్తం శరీరాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు  
 స్పృహ కోల్పోవడం మరియు హింసాత్మక కండరాల సంకోచాలకు దారితీస్తుంది.  
  
2. డయాబెటిక్ కోమా మెదడు సరిగ్గా పనిచేయడానికి తగినంత గ్లూకోజ్‌ని  
 అందుకోనప్పుడు, అది మిమ్మల్ని బయటకు వెళ్లి స్పృహ కోల్పోయేలా  
 చేస్తుంది. డయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తి స్పృహ కోల్పోయినప్పుడు డయాబెటిక్  
 కోమా వస్తుంది. అధిక ఇన్సులిన్ లేదా తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల  
 వచ్చే హైపోగ్లైసీమియా క్లిష్టంగా ఉంటుంది. హైపోగ్లైసీమియా కారణంగా  
 బయటకు వెళ్లడం అత్యవసర వైద్య పరిస్థితి మరియు వెంటనే శ్రద్ధ అవసరం.  
  
డయాబెటిక్ కోమా యొక్క లక్షణాలు తలనొప్పి, గందరగోళం, గుండె దడ, వాంతులు,  
బలహీనత మరియు మైకము. మీరు డయాబెటిక్ మరియు హైపోగ్లైసీమియా అభివృద్ధి చెందే  
ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, మీ ప్రియమైన వారితో మరియు స్నేహితులతో మాట్లాడటం  
మరియు అటువంటి సందర్భాలలో చికిత్సను ఎలా నిర్వహించాలో వారికి నేర్పించడం  
మంచిది.  
  
హైపోగ్లైసీమియా కారణంగా స్పృహ కోల్పోవడం అంటే మీరు అత్యవసర గ్లూకోజ్  
మాత్రలను తినలేరు లేదా త్రాగలేరు. అటువంటి సందర్భాలలో, గ్లూకాగాన్ వంటి  
ఇంజెక్షన్లు ప్రాణాలను రక్షించగలవు. స్పృహ వచ్చిన తర్వాత లేదా గ్లూకాగాన్  
ఇంజెక్షన్‌కు ప్రతిస్పందన లేనట్లయితే, వెంటనే మీ వైద్యుడిని పిలవండి.  
  
3. హైపోగ్లైసీమియా అవగాహన లేకపోవడం హైపోగ్లైసీమియా గురించి మిమ్మల్ని  
 హెచ్చరించడంలో సహాయపడే లక్షణాలు అసహ్యకరమైనవి కావచ్చు, కానీ అవి కూడా  
 ఉపకరిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు మీ గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సాధారణ స్థితికి  
 తీసుకువచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లను త్రాగడానికి లేదా తినమని మీకు చెప్తాయి.  
 కానీ చాలా మంది ఈ లక్షణాలను గుర్తించలేరు. దీన్నే హైపోగ్లైసీమియా  
 అనవేర్‌నెస్ అంటారు. హైపోగ్లైసీమియా యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లను కలిగి  
 ఉన్న వ్యక్తులలో ఇది ప్రధానంగా సంభవించవచ్చు. దీని ఫలితంగా శరీరం  
 ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాలకు అనుగుణంగా మారుతుంది మరియు పునరావృత  
 ఎపిసోడ్‌ల తర్వాత వాటిని విస్మరిస్తుంది.  
  
హైపోగ్లైసీమియా తెలియకపోవడం చాలా ప్రమాదకరం, ఎందుకంటే మీ రక్తంలో చక్కెర  
స్థాయి తగ్గినప్పుడు మీ శరీరం మీకు చెప్పడం మానేస్తుంది, కాబట్టి మీరు  
దానిని చికిత్స చేయలేరు. రాత్రిపూట రక్తంలో చక్కెర తగ్గినప్పుడు  
హైపోగ్లైసీమియా అవగాహన లేని వ్యక్తులు కూడా మేల్కొనే అవకాశం తక్కువగా  
ఉంటుంది. వారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి మరియు వారి రక్తంలో చక్కెరను తరచుగా  
తనిఖీ చేయాలి. డ్రైవింగ్ వంటి శ్రద్ధ అవసరమయ్యే పనులను  
నిర్వహిస్తున్నప్పుడు ఈ దశ ముఖ్యమైనది. అటువంటి రోగులు నిరంతర గ్లూకోజ్  
మానిటర్‌ను కలిగి ఉంటారు, ఇది రక్తంలో చక్కెర తగ్గినప్పుడు అలారం  
ధ్వనిస్తుంది. చాలా మంది ప్రభావితమైన రోగులలో హైపోగ్లైసీమియాను 2-3  
వారాలపాటు నిశితంగా నివారించడం ద్వారా హైపోగ్లైసీమియా తెలియకుండా పోతుంది.  
హైపోగ్లైసీమియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. ఆహారం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడంలో మీ ఆహారం అత్యంత కీలక  
 పాత్ర పోషిస్తుంది. డయాబెటిక్ లేదా నాన్-డయాబెటిక్, మీరు సమతుల్య ఆహారం  
 తీసుకోవాలి మరియు మధ్యలో భోజనం మానేయకూడదు. మీరు డయాబెటిస్  
 ఉన్నట్లయితే, హైపోగ్లైసీమిక్ ఆహారాన్ని నివారించడానికి కార్బోహైడ్రేట్  
 అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేతిలో ఉంచండి. మీ కరిగే ఫైబర్ తీసుకోవడం  
 పెంచండి మరియు అవిసె గింజలు మరియు వోట్ బార్న్స్ వంటి ఆహారాన్ని  
 తినండి. కరిగే ఫైబర్ చక్కెర రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించే రేటును  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తేదీ అంతటా రక్తంలో చక్కెరను  
 నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
2. సప్లిమెంట్స్ మీరు విటమిన్ ఎ, ఇ, సి మరియు బి కాంప్లెక్స్ కలిగి ఉన్న  
 రోజువారీ మల్టీవిటమిన్ తీసుకోవడం ద్వారా పోషకాహార లోపాలను  
 పరిష్కరించవచ్చు. మీరు యాంటీఆక్సిడెంట్ల కోసం ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు  
 మరియు ఆల్ఫా-లిపోయిక్ ఆమ్లం కూడా తీసుకోవచ్చు. ఏదైనా సప్లిమెంట్లను  
 తీసుకునే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
3. మధ్యాహ్న భోజనం అల్పాహారం రియాక్టివ్ హైపోగ్లైసీమియా విషయంలో, శరీరం  
 అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేయడం ద్వారా అధిక  
 చక్కెరతో కూడిన భోజనానికి ప్రతిస్పందిస్తుంది. దీని వల్ల  
 హైపోగ్లైసీమియా వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితులను నివారించడానికి, అధిక  
 చక్కెర భోజనం తినడం తగ్గించడం మంచిది. బదులుగా, మీరు సమతుల్య మరియు  
 ప్రోటీన్ మరియు కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన చిన్న చిన్న భోజనం చేయవచ్చు.  
  
4. వ్యాయామం సమయంలో ఇంధనం మీ రక్తంలో చక్కెరను నిర్వహించడానికి తేలికపాటి  
 వ్యాయామాలు గొప్ప మార్గం. మధుమేహం ఉన్న రోగులలో, ADA కనీసం 3 రోజులు  
 మరియు 2 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఖాళీలు లేకుండా వారానికి 150 నిమిషాల మితమైన  
 శారీరక శ్రమను సిఫార్సు చేస్తుంది. మీ రోజువారీ వ్యాయామ పరిమితి  
 గురించి మీ వైద్యుని సలహాను అనుసరించండి. మీరు సాధారణం కంటే ఎక్కువ పని  
 చేస్తే, మీ వ్యాయామం తర్వాత తినడం లేదా మీ బ్లడ్ షుగర్ పెరుగుతుందని  
 నిర్ధారించుకోవడానికి మీ వ్యాయామాల మధ్య చిన్న అల్పాహారం ఉండేలా  
 చూసుకోండి. మీరు డయాబెటిక్ అయితే, మీ చక్కెర స్థాయి మరియు ఇన్సులిన్  
 మోతాదును సమతుల్యం చేయడంలో మీకు మంచి హ్యాండిల్ వచ్చే వరకు మీ  
 వ్యాయామాన్ని అతిగా చేయకుండా ఉండటం చాలా అవసరం. హైపోగ్లైసీమియాతో  
 జీవించడం  
  
హైపోగ్లైసీమియా యొక్క ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉండటం ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు  
కారణమవుతుంది. స్పృహ కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు ముఖ్యంగా భయానకంగా ఉంటాయి.  
హైపోగ్లైసీమియా యొక్క పునరావృత ఎపిసోడ్‌లను కలిగి ఉన్న డయాబెటిక్ రోగులు  
భవిష్యత్తులో ఇన్సులిన్ తీసుకోవడానికి భయపడవచ్చు మరియు సరైన వైద్య సలహా  
లేకుండా మోతాదును తగ్గించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఇది ప్రాణాపాయం కలిగించే  
మరిన్ని సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హైపోగ్లైసీమియా సంకేతాలను గుర్తించడం  
మరియు సకాలంలో చర్య తీసుకోవడం హైపోగ్లైసీమిక్ ఎపిసోడ్‌లను నివారించడానికి  
ఉత్తమ మార్గం.  
  
హైపోగ్లైసీమియా గురించి మీ సహోద్యోగులు, స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు  
వంటి మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులకు తెలియజేయడం మరియు బోధించడం ఎలాగో  
వ్యక్తులకు నేర్పండి. మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు హైపోగ్లైసీమియా సంకేతాలను  
గుర్తించి, చూసినట్లయితే, వారు మీకు మద్దతు ఇస్తారు మరియు సంకేతాల గురించి  
మిమ్మల్ని హెచ్చరిస్తారు. అత్యవసర గ్లూకాగాన్‌ను ఎలా నిర్వహించాలో వారికి  
నేర్పించడం కూడా అంతే ముఖ్యం, తద్వారా వారు ప్రాణాంతక పరిస్థితిని  
నివారించవచ్చు.  
  
మీ భోజనాన్ని ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. మధ్యమధ్యలో భోజనం మానేయకండి.  
  
గ్లూకోజ్ అధికంగా ఉండే స్నాక్స్‌ని తీసుకెళ్లండి, ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు  
ఎల్లప్పుడూ చక్కెర మిఠాయి లేదా బార్‌ని తీసుకెళ్లండి లేదా హైపోగ్లైసీమియా  
ఎపిసోడ్ సమయంలో భయాందోళనలను నివారించడానికి మంచం దగ్గర ఉంచండి. మీరు  
డయాబెటిక్ అయితే, ఇన్సులిన్ తీసుకున్న తర్వాత మీరు తినగలిగే గ్లూకోజ్  
అధికంగా ఉండే స్నాక్స్ తీసుకోవడం వల్ల గ్లూకోజ్ స్థాయిని నిర్వహించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
మెడికల్ IDని ధరించండి మీరు హైపోగ్లైసీమిక్ ఎపిసోడ్‌లను అభివృద్ధి చేసే  
అవకాశం ఉన్నట్లయితే, మీకు మధుమేహం ఉన్నట్లు గుర్తించడంలో వ్యక్తులకు  
సహాయపడటానికి మీ వైద్యుడు మీకు మెడికల్ IDని ధరించమని సలహా ఇవ్వవచ్చు. ఇది  
శీఘ్ర వైద్య నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది, ప్రత్యేకించి మీరు మీకు తెలిసిన  
వ్యక్తుల చుట్టూ లేకుంటే.  
  
మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అదనపు జాగ్రత్త వహించండి అనారోగ్యంతో ఉండటం  
వలన మీకు తక్కువ ఆహారం తినాలని అనిపించవచ్చు లేదా వికారం మరియు వాంతులు  
కారణంగా ఆహారాన్ని తగ్గించలేకపోవచ్చు. మీరు తీసుకునే ఆహారం ప్రకారం మీ  
ఇన్సులిన్ స్థాయిని సర్దుబాటు చేసుకోండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ స్థాయి  
బ్లడ్ షుగర్ తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ గా పరిగణించబడుతుంది? నేను నా రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ స్థాయిని క్రమం తప్పకుండా ఎలా తనిఖీ చేయగలను? నా రక్తంలో గ్లూకోజ్  
స్థాయిని నేను ఎంత తరచుగా తనిఖీ చేయాలి? 15-15 నియమం ఏమిటి? నిరంతర  
గ్లూకోజ్ మానిటర్ అంటే ఏమిటి? గ్లూకాగాన్ ఎలా నిర్వహించబడుతుంది? నాకు  
హైపోగ్లైసీమియా ఉంటే నేను డ్రైవ్ చేయవచ్చా? ప్రస్తావనలు Parekh TM, Raji M,  
Lin YL, Tan A, Kuo YF, Goodwin JS. సల్ఫోనిలురియాస్‌ని ఉపయోగించే వృద్ధ  
రోగులకు యాంటీమైక్రోబయాల్ డ్రగ్ ప్రిస్క్రిప్షన్ తర్వాత హైపోగ్లైసీమియా.  
JAMA ఇంటర్న్ మెడ్. 2014;174(10):1605-1612. అమెరికన్ డయాబెటిస్  
అసోసియేషన్; 2. మధుమేహం వర్గీకరణ మరియు నిర్ధారణ: మధుమేహంలో వైద్య సంరక్షణ  
ప్రమాణాలు-2020. డయాబెటిస్ కేర్ 1 జనవరి 2020; 43 (సప్లిమెంట్\_1): S14–S31.  
తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ (హైపోగ్లైసీమియా). నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్  
డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్ (NIDDK). చివరిగా జూలై,  
2021లో సమీక్షించబడింది. హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర). రక్తంలో  
చక్కెర పరీక్ష మరియు నియంత్రణ. అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్. మహనీ GK,  
హెంక్ HJ, మెక్కాయ్ RG. మధుమేహం ఉన్న US పెద్దలలో ఇంటెన్సివ్  
గ్లూకోజ్-తగ్గించే చికిత్సకు ఆపాదించబడిన తీవ్రమైన హైపోగ్లైసీమియా:  
జనాభా-ఆధారిత మోడలింగ్ అధ్యయనం, 2011-2014. మేయో క్లిన్ ప్రోక్.  
2019;94(9):1731-1742. తక్కువ రక్తంలో గ్లూకోజ్ (హైపోగ్లైసీమియా) సమస్యలు.  
నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్  
(NIDDK). చివరిగా జూలై, 2021లో సమీక్షించబడింది.  
  
==================================================  
  
హైపోథైరాయిడిజం అండర్యాక్టివ్ థైరాయిడ్ అవలోకనం హైపోథైరాయిడిజం అని కూడా  
పిలుస్తారు, దీనిలో థైరాయిడ్ గ్రంధి తగినంత పరిమాణంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్  
అయిన థైరాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయదు. ఈ హార్మోన్ తక్కువ స్థాయిలో ఉండటం  
వల్ల, వ్యక్తి అలసట, వివరించలేని బరువు పెరగడం, బరువు తగ్గడం కష్టం, చలిని  
తట్టుకోవడం, ముఖం ఉబ్బడం, గొంతు బొంగురుపోవడం, అధిక జుట్టు రాలడం, కండరాలు  
మరియు కీళ్ల నొప్పులు వంటి వివిధ లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. సంతానోత్పత్తి  
సమస్యలు, లేదా నిరాశ.  
  
ఆటో ఇమ్యూన్ థైరాయిడిటిస్, అయోడిన్ లోపం, గర్భం, రేడియేషన్ థెరపీ మరియు  
థైరాయిడ్ గ్రంధిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం వంటి అనేక పరిస్థితులు  
తక్కువ థైరాయిడ్ స్థాయికి దారితీస్తాయి. ఈ పరిస్థితి మహిళల్లో సాధారణం  
అయినప్పటికీ, పురుషులు కూడా దీనితో బాధపడవచ్చు.  
  
అదృష్టవశాత్తూ, హైపోథైరాయిడిజం అనేది సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ తర్వాత చవకైన  
మందులతో సాధారణంగా నిర్వహించబడుతుంది. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, ఇది  
ఊబకాయం, గాయిటర్, వంధ్యత్వం మరియు గుండె వైఫల్యం వంటి సమస్యలకు  
దారితీయవచ్చు. అందువల్ల, రోగులు ముఖ్యంగా అధిక ప్రమాదం ఉన్నవారు  
హైపోథైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలపై నిశితంగా గమనించాలి. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు  
పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు  
ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది, అయితే స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది శరీర భాగాలు  
(లు) థైరాయిడ్ గ్రంధి గుండె పరిధీయ నరాల కీళ్ళు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ  
అనుకరించడం పరిస్థితులు అడిసన్ వ్యాధి క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్  
డిస్మెనోరియా పాలిసిస్టిక్ వ్యాధి (PCOD) రక్తహీనత అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్  
(TSH), థైరాక్సిన్ టోటల్ - T4, థైరాక్సిన్ టోటల్ - T3, యాంటీ  
థైరోగ్లోబులిన్ యాంటీబాడీ & థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ ఇమేజింగ్  
పరీక్షలు: థైరాయిడ్ స్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్ & రేడియోధార్మిక టెస్టకేటివ్  
థైరాయిడ్ టేక్ టేక్ టేక్ థైరాయిడ్ ప్రత్యేక నిపుణులను సంప్రదించడం సాధారణ  
వైద్యుడు ఎండోక్రినాలజిస్ట్ హైపోథైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలు  
  
ప్రారంభంలో, హైపోథైరాయిడిజం ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించకపోవచ్చు. లక్షణాలు  
తరచుగా క్రమంగా కనిపిస్తాయి మరియు ప్రారంభ దశలలో గుర్తించబడకపోవచ్చు.  
హైపోథైరాయిడిజంతో సంబంధం ఉన్న వివిధ లక్షణాలు ఉన్నాయి: దీర్ఘకాలిక అలసట  
వివరించలేని బరువు పెరగడం మరియు బరువు కోల్పోవడం కష్టం ముఖం ఉబ్బడం గొంతు  
బొంగురుపోవడం మహిళల్లో ఋతు చక్రంలో ఆటంకాలు పిల్లలను కనే వయస్సులో ఉన్న  
మహిళల్లో సంతానోత్పత్తి సమస్యలు అధిక జుట్టు రాలడం, జుట్టు పెళుసుగా  
మారవచ్చు. , పొడిగా, మరియు సులభంగా విరగడం కండరాలు మరియు కీళ్ల నొప్పులు  
పెరిగిన రక్త కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నెమ్మది హృదయ స్పందనలు మలబద్ధకం పొడి  
చర్మం బలహీనమైన జ్ఞాపకశక్తి నిరాశ థైరాయిడ్ గ్రంధి పెరుగుదల (గాయిటర్)  
కోల్డ్‌ని తట్టుకోగలదు. పెరుగుదల ఆలస్యమైన యుక్తవయస్సు బద్ధకం మరియు  
నిద్రలేమి గమనిక: శిశువులు థైరాయిడ్ గ్రంధి లేకుండా లేదా బలహీనంగా పనిచేసే  
గ్రంధితో జన్మించవచ్చు మరియు మలబద్ధకం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, నాలుక  
పొడుచుకు రావడం మరియు కామెర్లు వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు.  
హైపోథైరాయిడిజం కారణాలు  
  
హైపోథైరాయిడిజంలో రెండు హార్మోన్లు ఉన్నాయి - థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్  
హార్మోన్ (TSH) మరియు థైరాక్సిన్. TSH అనేది మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంధి  
ద్వారా స్రవించే హార్మోన్ మరియు థైరాయిడ్ గ్రంధిని థైరాక్సిన్ ఉత్పత్తి  
చేయడానికి ప్రేరేపించడం దీని పని.  
  
హైపోథైరాయిడిజం అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి తగినంత పరిమాణంలో థైరాయిడ్  
హార్మోన్ను ఉత్పత్తి చేయని హార్మోన్ల రుగ్మత. హైపోథైరాయిడిజం TSH స్థాయిలు  
మరియు ఉచిత థైరాక్సిన్ సాంద్రతల ద్వారా వైద్యపరంగా అంచనా వేయబడుతుంది. TSH  
స్థాయిలు సూచన పరిధి కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి, అయితే థైరాక్సిన్ స్థాయిలు సూచన  
పరిధి కంటే తక్కువగా ఉన్నాయి.  
  
ఎ. క్లినికల్ ప్రైమరీ హైపోథైరాయిడిజం థైరాయిడ్ గ్రంధిలోనే సమస్య వల్ల  
ప్రాథమిక హైపోథైరాయిడిజం వస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి తగినంత పరిమాణంలో  
థైరాయిడ్ హార్మోన్ లేదా థైరాక్సిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు హైపోథైరాయిడిజం  
ఏర్పడుతుంది. అనేక కారణాలు థైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క తక్కువ ఉత్పత్తికి  
దారితీయవచ్చు:  
  
1. ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి ఇందులో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ థైరాయిడ్ గ్రంధిపై దాడి  
 చేసే ప్రతిరోధకాలను తయారు చేస్తుంది. ఫలితంగా, రోగనిరోధక వ్యవస్థలో  
 భాగమైన పెద్ద సంఖ్యలో తెల్ల రక్త కణాలు, గ్రంధిపై దాడి చేసి, దానిని  
 దెబ్బతీస్తాయి మరియు థైరాయిడ్ హార్మోన్ల తగినంత ఉత్పత్తిని  
 కలిగిస్తాయి. అత్యంత సాధారణ రూపాలు హషిమోటోస్ థైరాయిడిటిస్ (దీర్ఘకాలిక  
 లింఫోసైటిక్ థైరాయిడిటిస్) మరియు అట్రోఫిక్ థైరాయిడిటిస్.  
  
2. అయోడిన్ లోపం అయోడిన్ థైరాక్సిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి థైరాయిడ్ గ్రంధికి  
 అవసరమైన ఖనిజం. ఆహారంలో అయోడిన్ లోపం వల్ల థైరాయిడ్ హార్మోన్ తక్కువ  
 ఉత్పత్తి అవుతుంది.  
  
3. గర్భధారణ సమయంలో లేదా గర్భధారణ సమయంలో, థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క వాపు  
 ఉండవచ్చు, ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ  
 పరిస్థితిని ప్రసవానంతర థైరాయిడిటిస్ అంటారు. అయినప్పటికీ, ప్రసవానంతర  
 థైరాయిడిటిస్ ఉన్న చాలా మంది మహిళలు వారి సాధారణ థైరాయిడ్ పనితీరును  
 తిరిగి పొందుతారు.  
  
4. థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క శస్త్రచికిత్స తొలగింపు కొన్ని సందర్భాల్లో,  
 హైపర్ థైరాయిడిజం, థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్, చిన్న థైరాయిడ్ క్యాన్సర్లు,  
 పెద్ద గాయిటర్ లేదా గ్రేవ్స్ వ్యాధి ఉన్నవారు, వారి థైరాయిడ్ గ్రంధిలో  
 కొంత భాగాన్ని లేదా పూర్తిగా తొలగించవలసి ఉంటుంది. థైరాయిడ్ మొత్తం  
 తొలగించబడితే, థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉత్పత్తి కానందున ఇది  
 హైపోథైరాయిడిజానికి దారితీస్తుంది. అయినప్పటికీ, గ్రంధిలోని కొంత  
 భాగాన్ని మాత్రమే తొలగించినట్లయితే, శరీరం యొక్క సరైన పనితీరును  
 నిర్ధారించడానికి తగినంత థైరాయిడ్ హార్మోన్లను తయారు చేయడం  
 సాధ్యమవుతుంది.  
  
5. మందులు లిథియం వంటి యాంటిసైకోటిక్ మందులు, అమియోడారోన్ మరియు  
 ఇంటర్‌లుకిన్స్ వంటి యాంటీఅరిథమిక్ మందులు & క్యాన్సర్ నిరోధక మందులు  
 వంటి కొన్ని మందులు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి.  
 హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు విరుద్ధమైన  
 హైపోథైరాయిడిజానికి కారణం కావచ్చు.  
  
6. రేడియేషన్ థెరపీ అయోనైజింగ్ రేడియేషన్ సాధారణంగా హైపర్ థైరాయిడిజం లేదా  
 లింఫోమా లేదా లుకేమియా వంటి తల లేదా మెడ క్యాన్సర్ ఉన్న వ్యక్తులకు  
 సూచించబడుతుంది. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, కొన్ని క్యాన్సర్లు లేదా  
 హైపర్ థైరాయిడిజం చికిత్స సమయంలో అయోనైజింగ్ రేడియేషన్ ఎక్స్పోజర్  
 థైరాయిడ్ గ్రంధిని దెబ్బతీస్తుంది మరియు హైపోథైరాయిడిజానికి దారి  
 తీస్తుంది.  
  
బి. సెంట్రల్ హైపోథైరాయిడిజం సాధారణ థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క TSH ద్వారా  
తగినంత ఉద్దీపన లేకపోవడం వల్ల సెంట్రల్ హైపోథైరాయిడిజం హైపోథైరాయిడిజంగా  
నిర్వచించబడింది. ఇది ద్వితీయ హైపోథైరాయిడిజం (పిట్యూటరీ) లేదా తృతీయ  
హైపోథైరాయిడిజం (హైపోథాలమస్) మూలం కావచ్చు.  
  
అరుదుగా, హైపోథాలమస్ థైరోట్రోపిన్-విడుదల చేసే హార్మోన్ (TRH)ను తక్కువగా  
స్రవిస్తుంది. ఇది పిట్యూటరీ గ్రంధి ద్వారా TSH యొక్క స్రావాన్ని ప్రభావితం  
చేస్తుంది, దీని వలన హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుంది. దీనిని తృతీయ  
హైపోథైరాయిడిజం అని కూడా అంటారు.  
  
C. పుట్టుకతో వచ్చే హైపోథైరాయిడిజం కొంతమంది పిల్లలు థైరాయిడ్ గ్రంధితో  
పుడతారు, అది పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందదు లేదా సరిగ్గా పనిచేయదు, ఇది  
పుట్టుకతోనే హైపోథైరాయిడిజమ్‌కు కారణమవుతుంది. హైపోథైరాయిడిజం కోసం ప్రమాద  
కారకాలు  
  
కింది ప్రమాద కారకాలు హైపోథైరాయిడిజంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.  
  
1. లింగం: పురుషుల కంటే మహిళలు హైపోథైరాయిడిజం అభివృద్ధి చెందే అవకాశం  
 ఉంది.  
  
2. వయస్సు: 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో హైపోథైరాయిడిజం సర్వసాధారణం.  
  
3. కుటుంబ చరిత్ర: మీరు హైపోథైరాయిడిజం లేదా ఇతర థైరాయిడ్ సంబంధిత రుగ్మతల  
 కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉంటే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
  
4. జాతి: తెలుపు లేదా ఆసియా జాతులు ఈ రుగ్మతను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం  
 ఉంది.  
  
5. వైద్య పరిస్థితులు: మీ హైపర్ థైరాయిడిజం ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక ఆరోగ్య  
 సమస్యలు: టైప్ 1 లేదా టైప్ 2 డయాబెటిస్ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్  
 రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ స్జోగ్రెన్స్ సిండ్రోమ్ లూపస్ సెలియక్ డిసీజ్  
 అడిసన్స్ డిసీజ్ హానికర రక్తహీనత బొల్లి బైపోలార్ డిజార్డర్ డౌన్  
 సిండ్రోమ్ టర్నర్‌రోసిస్ సిండ్రోమ్ హైగ్నైరోసిస్ వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
హైపోథైరాయిడిజం నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి అవసరమైన పరీక్షలు:  
  
A. రక్త పరీక్షలు హైపోథైరాయిడిజం నిర్ధారణకు ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ రక్త  
పరీక్షలు థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH) పరీక్ష & థైరాక్సిన్ (T3  
& T4) పరీక్షను కలిగి ఉంటాయి. 1. థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH)  
ఇది హైపోథైరాయిడిజమ్‌కు అత్యంత ముఖ్యమైన మరియు సున్నితమైన పరీక్ష. ఇది  
థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఎంత థైరాక్సిన్ (T4) హార్మోన్‌ను తయారు చేయాలని  
కోరుతుందో కొలుస్తుంది. అసాధారణంగా అధిక TSH అంటే రక్తంలో తగినంత T4  
లేనందున థైరాయిడ్ గ్రంధి మరింత T4ని తయారు చేయమని అడుగుతుంది. ఇది  
హైపోథైరాయిడిజాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రారంభంలో మరియు కాలక్రమేణా మందుల యొక్క  
సరైన మోతాదును నిర్ణయించడానికి TSH వైద్యుడికి సహాయపడుతుంది.  
  
2. థైరాక్సిన్ మొత్తం (T4) రక్తంలోని చాలా T4 థైరాక్సిన్-బైండింగ్  
 గ్లోబులిన్ అనే ప్రోటీన్‌తో జతచేయబడుతుంది. "బౌండ్" T4 శరీర కణాలలోకి  
 ప్రవేశించదు. రక్తంలోని T4లో 1%–2% మాత్రమే జతచేయబడలేదు ("ఉచిత") మరియు  
 కణాలలోకి ప్రవేశించగలవు. ఉచిత T4 మరియు ఉచిత T4 సూచిక రెండూ రక్తంలో  
 జతచేయబడని T4 ఎంత ఉందో మరియు కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి అందుబాటులో ఉన్న  
 సాధారణ రక్త పరీక్షలు. హైపోథైరాయిడిజంలో, థైరాక్సిన్ స్థాయిలు సాధారణం  
 కంటే తక్కువగా ఉంటాయి.  
  
3. థైరాక్సిన్ టోటల్ (T3) మొత్తం T3 రక్తంలో ప్రసరించే కట్టుబడి మరియు  
 స్వేచ్ఛా రూపాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు వాటికి కట్టుబడి రక్తంలో లభించే  
 ప్రోటీన్ పరిమాణం ద్వారా ప్రభావితం కావచ్చు. T3 హార్మోన్‌ను ఉచిత T3  
 లేదా మొత్తం T3గా కొలవవచ్చు. ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) మొత్తం పరీక్ష  
 రక్తంలో ట్రైయోడోథైరోనిన్ (T3) హార్మోన్ యొక్క మొత్తం స్థాయిలను (ఉచిత  
 మరియు కట్టుబడి ఉన్న రూపాలు రెండూ) కొలుస్తుంది మరియు సాధారణంగా  
 థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ టోటల్ టెస్ట్‌లో భాగంగా చేయబడుతుంది.  
 హైపోథైరాయిడిజంలో దీని స్థాయిలు సాధారణమైనవి లేదా తక్కువగా ఉండవచ్చు.  
  
ఈ మూడు పరీక్షలతో పాటు, పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి మరియు  
పర్యవేక్షించడానికి సహాయక పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు: యాంటీ థైరోగ్లోబులిన్  
యాంటీబాడీ థైరాక్సిన్ బైండింగ్ గ్లోబులిన్ అలాగే, పుట్టుకతో వచ్చే  
హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను తోసిపుచ్చడానికి నవజాత శిశువులందరూ థైరాయిడ్ హార్మోన్  
లోపం కోసం మామూలుగా పరీక్షించబడతారు.  
  
బి. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడానికి  
క్రింది ఇమేజింగ్ పరీక్షలను ఉపయోగించవచ్చు:  
  
1. థైరాయిడ్ స్కాన్ థైరాయిడ్ స్కాన్ థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పరిమాణం, ఆకారం  
 మరియు స్థానాన్ని అంచనా వేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ పరీక్ష  
 హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు థైరాయిడ్  
 నోడ్యూల్స్‌ను కూడా తనిఖీ చేయడానికి రేడియోధార్మిక అయోడిన్‌ను తక్కువ  
 మొత్తంలో ఉపయోగిస్తుంది.  
  
2. థైరాయిడ్ యొక్క అల్ట్రాసౌండ్ థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్‌ను నిశితంగా  
 పరిశీలించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. థైరాయిడ్ నోడ్యూల్స్ అనేది థైరాయిడ్  
 గ్రంధిలో ఏర్పడే ఘన లేదా ద్రవంతో నిండిన గడ్డలు. అల్ట్రాసౌండ్ కూడా  
 డాక్టర్‌కు నోడ్యూల్స్‌ క్యాన్సర్‌ స్వభావం కలిగి ఉన్నాయో లేదో  
 తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
3. రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకునే పరీక్ష రేడియోధార్మిక అయోడిన్ తీసుకునే  
 పరీక్షను థైరాయిడ్ తీసుకునే పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, థైరాయిడ్  
 రక్తంలో కొద్ది మొత్తంలో మింగిన తర్వాత రక్తం నుండి ఎంత రేడియోధార్మిక  
 అయోడిన్ తీసుకుంటుందో కొలుస్తుంది. ఇది థైరాయిడ్ పనితీరును తనిఖీ చేయడం  
 మరియు హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కారణాన్ని కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
థైరాయిడ్ పనితీరు పరీక్షల గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
ప్రముఖులు జిగి హడిద్‌ను ప్రభావితం చేశారు అమెరికన్ సూపర్ మోడల్ జిగి  
హడిడ్‌కు హషిమోటో థైరాయిడిటిస్ ఉంది. మందులతో తన పరిస్థితిని  
చక్కదిద్దుకోగలిగింది. గినా రోడ్రిగ్జ్ గోల్డెన్ గ్లోబ్ అవార్డు  
గెలుచుకున్న నటి గినా రోడ్రిగ్జ్ 19 సంవత్సరాల వయస్సులో హైపోథైరాయిడిజంతో  
బాధపడుతున్నారు మరియు బరువు పెరగడం మరియు అలసట వంటి లక్షణాలను  
ఎదుర్కొన్నారు. హైపోథైరాయిడిజం నివారణ  
  
హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను నివారించడానికి నిర్దిష్ట మార్గం లేదు. వ్యాధి యొక్క  
సంక్లిష్టతలను నివారించడానికి లేదా లక్షణాలు మీ జీవితాన్ని తీవ్రంగా  
ప్రభావితం చేసే ఉత్తమ మార్గం హైపోథైరాయిడిజం సంకేతాల కోసం చూడటం.  
హైపోథైరాయిడిజం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నవారు వారి లక్షణాల పట్ల మరింత  
జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీరు ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించడం ఉత్తమం. హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను ముందుగానే గుర్తించి చికిత్స  
చేస్తే చాలా వరకు నిర్వహించవచ్చు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
బరువు పెరగడం, జుట్టు రాలడం, థైరాయిడ్ గ్రంధి విస్తరించడం, ముఖం మరియు  
అవయవాల వాపు, బలహీనత, అలసట, ఏకాగ్రత తగ్గడం, లిబిడో తగ్గడం మరియు గర్భం  
దాల్చడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సందర్శించాలి.  
ఇవన్నీ హైపోథైరాయిడిజం యొక్క సాధ్యమైన లక్షణాలు. మీరు హైపోథైరాయిడిజమ్‌ను  
అనుమానించినట్లయితే, మీరు వీటిని సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
ఎండోక్రినాలజిస్ట్ మహిళలు జుట్టు రాలడం, బరువు పెరగడం, అలసట మరియు గర్భం  
ధరించడంలో ఇబ్బంది వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాల విషయంలో ఇతర ప్రసూతి మరియు  
స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణుడిని సంప్రదించవలసి ఉంటుంది. ఒకే క్లిక్‌తో ఇక్కడ  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
హైపోథైరాయిడిజం చికిత్స  
  
థైరాక్సిన్ హార్మోన్ యొక్క సింథటిక్ వెర్షన్‌ను సూచించడం ద్వారా  
హైపోథైరాయిడిజం చికిత్స పొందుతుంది. సూచించిన ఔషధాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం లేదా  
వైద్యుడు సూచించిన విధంగా తీసుకోవాలి. ఐరన్ మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్స్  
లేదా అల్యూమినియం హైడ్రాక్సైడ్ వంటి కొన్ని మందులు, కొన్ని యాంటాసిడ్‌లలో  
కనిపిస్తాయి, థైరాక్సిన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగించవచ్చు.  
  
TSH మరియు థైరాక్సిన్ స్థాయిల దగ్గరి పర్యవేక్షణ ఆధారంగా మోతాదు సర్దుబాటు  
చేయవలసి ఉంటుంది. థైరాయిడ్ ఔషధం యొక్క మోతాదు వయస్సు, హైపోథైరాయిడిజం యొక్క  
కారణం, ఇతర సారూప్య ఆరోగ్య పరిస్థితులు లేదా రోగి తీసుకునే ఏవైనా ఇతర  
ఔషధాలను బట్టి వైద్యుడు నిర్ణయిస్తారు. ఉదాహరణకు, వృద్ధుల జనాభా తక్కువ  
మోతాదులో ప్రారంభమవుతుంది, అయితే ఉదరకుహర వ్యాధి వంటి జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు  
ఔషధం యొక్క శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తే, ఎక్కువ మోతాదు అవసరం కావచ్చు.  
  
థైరాక్సిన్ యొక్క ప్రమాదాలు చాలా తక్కువ లేదా ఎక్కువ ఔషధం తీసుకోవడం వల్ల  
మాత్రమే సంభవిస్తాయి. మీరు చాలా తక్కువ తీసుకుంటే, మీ హైపోథైరాయిడిజం  
కొనసాగుతుంది. మీరు ఎక్కువగా తీసుకుంటే, మీరు హైపర్ థైరాయిడిజం యొక్క  
లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తారు-ఒక అతి చురుకైన థైరాయిడ్ గ్రంధి. చాలా  
థైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణాలు అలసట, నిద్రలేమి, ఎక్కువ  
ఆకలి, భయము, వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం, ఊపిరి ఆడకపోవడం మరియు రేసింగ్ హార్ట్.  
థైరాక్సిన్ పునఃస్థాపన చికిత్స సమయంలో హైపర్ థైరాయిడిజం లక్షణాలను కలిగి  
ఉన్న రోగులు, వారి TSH స్థాయిలను పరీక్షించాలి. ఇది తక్కువగా ఉంటే, చాలా  
థైరాయిడ్ హార్మోన్ను సూచిస్తుంది, వారి మోతాదును తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది.  
నీకు తెలుసా? మీరు హైపోథైరాయిడిజం కలిగి ఉంటే మరియు పరిస్థితికి చికిత్స  
చేయడానికి చాలా రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ (లెవోథైరాక్సిన్) తీసుకుంటే, ఇది ఎముక  
నష్టం (బోలు ఎముకల వ్యాధి) మరియు కర్ణిక దడకు దారితీయవచ్చు. దీనిని  
నివారించడానికి, థైరాయిడ్ స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉండకుండా చూసుకోవడానికి  
థైరాక్సిన్ భర్తీని (లెవోథైరాక్సిన్) జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షించాలి. సరైన  
చికిత్స కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి!  
హైపోథైరాయిడిజం కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీకు హైపోథైరాయిడిజం ఉంటే, లోపాన్ని ఎదుర్కోవడానికి థైరాయిడ్ హార్మోన్  
యొక్క సింథటిక్ వెర్షన్ మీకు సూచించబడుతుంది. మందులు తీసుకోవడం మరియు మీ  
లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
మీ వైద్యుడు సూచించినంత వరకు ప్రతిరోజూ టాబ్లెట్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం,  
ముందుగా ఉదయం పూట. మీరు టాబ్లెట్‌ను నీటితో మరియు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం  
మంచిది. థైరాయిడ్ ఔషధం మరియు కాల్షియం లేదా ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ వంటి ఇతర  
ఔషధాల మధ్య కనీసం 4 గంటల గ్యాప్ నిర్వహించండి. మీ మాత్రలను ట్రాక్  
చేయడానికి, మీరు వాటిని వారంలోని ప్రతి రోజు లేబుల్‌లను కలిగి ఉండే గాలి  
చొరబడని లేబుల్ బాక్స్‌లో నిల్వ చేయవచ్చు. ఇది మీ డోస్‌లను ట్రాక్ చేయడంలో  
మీకు సహాయం చేస్తుంది మరియు మీరు ఏదైనా మిస్ అయ్యారా. డైట్ చిట్కాలు  
అయోడిన్ యొక్క శరీర అవసరాలను తీర్చే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం అయోడిన్ లోపం  
వల్ల కలిగే హైపోథైరాయిడిజానికి సహాయపడవచ్చు. మీ ఆహారంలో అయోడిన్‌ను  
చేర్చుకోవడానికి ఇది మంచి మార్గం కాబట్టి అయోడిన్-ఫోర్టిఫైడ్ టేబుల్  
ఉప్పును తీసుకోండి. షెల్ఫిష్, లీన్ ప్రోటీన్లు & తృణధాన్యాలు అయోడిన్ యొక్క  
మంచి మూలాలు. అయినప్పటికీ, హషిమోటో వ్యాధి లేదా ఇతర రకాల ఆటో ఇమ్యూన్  
థైరాయిడ్ వ్యాధుల విషయంలో, రోగులు అయోడిన్ యొక్క దుష్ప్రభావాలకు సున్నితంగా  
ఉండవచ్చు. పెద్ద మొత్తంలో అయోడిన్ ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల  
హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడవచ్చు లేదా మరింత తీవ్రమవుతుంది. అయోడిన్  
సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం కూడా అదే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల,  
అటువంటి సందర్భాలలో, ఏ ఆహారాలను పరిమితం చేయాలి లేదా నివారించాలి మరియు  
అయోడిన్ సప్లిమెంట్లు లేదా అయోడిన్ కలిగి ఉండే దగ్గు సిరప్‌ల వంటి ఇతర  
మందులను తీసుకోవచ్చా అనే దాని గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.  
తక్కువ కొవ్వు ఆహారం తీసుకోండి మరియు కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి అధికంగా  
ఉండే పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు & ఆయిల్ ఫిష్ వంటి ఆహారాలను చేర్చండి.  
చికెన్ బ్రెస్ట్ లేదా ఫిష్ వంటి సన్నని ప్రోటీన్లను జోడించండి. క్యాబేజీ,  
బ్రోకలీ లేదా కాలీఫ్లవర్ వంటి కొన్ని కూరగాయలను నివారించండి, ఎందుకంటే ఇవి  
థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి.  
టోఫు, వేగన్ చీజ్ మరియు మాంసం ఉత్పత్తులు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ మరియు  
సోయా సాస్ వంటి సోయా ఆహార ఉత్పత్తులను పరిమితం చేయండి. సోయా థైరాయిడ్  
హార్మోన్ శోషణను అడ్డుకుంటుంది. అందువల్ల, మందులు తీసుకునే ముందు మరియు  
తర్వాత కనీసం నాలుగు గంటల పాటు సోయా ఆధారిత ఆహారాలు తినడం లేదా త్రాగడం  
మానుకోండి. సోయా వలె, ఫైబర్ కూడా హార్మోన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.  
ఫైబర్ శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైనది కాబట్టి, దానిని పూర్తిగా నివారించవద్దు.  
బదులుగా, అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు తిన్న కొన్ని గంటలలోపు మందులను తీసుకోకుండా  
ఉండండి. ఆహారం-సంబంధిత కొన్ని మార్పులను చేర్చడం వలన మీ పరిస్థితిని  
మెరుగ్గా నిర్వహించడంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. హైపో  
థైరాయిడిజం ఉన్నవారి కోసం ఇక్కడ కొన్ని ఆహార చిట్కాలు ఉన్నాయి, ఇవి  
పరిస్థితిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
వ్యాయామం మరియు యోగా రోజువారీ వ్యాయామం మరియు యోగా శరీరం యొక్క జీవక్రియ  
రేటును పెంచడంలో మరియు హైపోథైరాయిడిజం యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో  
సహాయపడుతుంది. రెగ్యులర్ వ్యాయామం ఊబకాయం మరియు గుండె సంబంధిత సమస్యలతో సహా  
హైపోథైరాయిడిజం యొక్క సమస్యలతో పోరాడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు మీ  
జీవక్రియను పెంచడానికి మరియు హైపోథైరాయిడిజం లక్షణాలతో సహాయపడటానికి  
తేలికపాటి వ్యాయామ కార్యక్రమాలలో కూడా పాల్గొనవచ్చు.  
  
థైరాయిడ్ సమస్యలలో సహాయపడే కొన్ని యోగా ఆసనాలు: సర్వంగాసన హలాసన సేతుబంధాసన  
సిర్సాసన గమనిక: దయచేసి నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఈ ఆసనాలను చేయండి.  
  
అక్షర్, వ్యవస్థాపకుడు & ఛైర్మన్, అక్షర్ యోగా హైపోథైరాయిడిజం కోసం కొన్ని  
యోగా ఆసనాలను సూచిస్తారు, వాటి ప్రయోజనాలు మరియు ఆసనాలు చేయడానికి దశలు  
ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
హైపోథైరాయిడిజం యొక్క సమస్యలు హైపోథైరాయిడిజం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను  
కలిగిస్తుంది:  
  
1. గాయిటర్ థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఎక్కువ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి  
 నిరంతరం ప్రేరేపించడం వల్ల గ్రంథి ఉబ్బి పెద్దదిగా మారవచ్చు. దీనినే  
 గాయిటర్ అంటారు. ఇది మెడలో కాస్మెటిక్ వైకల్యం వలె కనిపిస్తుంది మరియు  
 శ్వాస తీసుకోవడంలో లేదా మింగేటప్పుడు కూడా ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు.  
  
2. ఊబకాయం తగ్గిన ఆకలితో కూడా, హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు  
 బరువు పెరుగుతారు మరియు బేసల్ మెటబాలిక్ రేటు నెమ్మదిగా ఉండటం వలన  
 బరువు తగ్గడం కష్టం. ఇది వారిని ఊబకాయానికి గురి చేస్తుంది.  
  
3. గుండె సంబంధిత సమస్యలు హైపోథైరాయిడిజం గుండె జబ్బులు లేదా గుండె  
 ఆగిపోయే ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది తక్కువ సాంద్రత కలిగిన  
 లిపోప్రొటీన్ (LDL) స్థాయిలను పెంచుతుంది, ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి  
 చెడ్డది.  
  
4. స్త్రీలలో వంధ్యత్వం, హైపోథైరాయిడిజం గుడ్ల ఉత్పత్తి యొక్క సాధారణ  
 చక్రానికి లేదా అండోత్సర్గము ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది మరియు  
 గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు సవాళ్లను కలిగిస్తుంది.  
 పురుషులలో, పనికిరాని థైరాయిడ్ అసాధారణమైన స్పెర్మ్ పదనిర్మాణం మరియు  
 అంగస్తంభనకు కారణమవుతుంది.  
  
5. పరిధీయ నరాలవ్యాధి దీర్ఘకాలిక హైపోథైరాయిడిజం మెదడు మరియు వెన్నుపాము  
 నుండి శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు సమాచారాన్ని చేరవేసే పరిధీయ నరాలను  
 దెబ్బతీస్తుంది. ఇది నొప్పి, జలదరింపు లేదా అంత్య భాగాలలో తిమ్మిరిని  
 కలిగిస్తుంది.  
  
6. మైక్సెడెమా అనేది శరీరంలో థైరాయిడ్ స్థాయిలు చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు  
 సంభవించే అరుదైన మరియు తీవ్రమైన సమస్య. రోగి నీరసంగా, మగతగా మారవచ్చు  
 మరియు తీవ్రమైన రూపాల్లో మైక్సెడెమా కోమా అని పిలువబడే కోమాలోకి  
 జారిపోవచ్చు, ఇది ప్రాణాంతకమవుతుంది.  
  
7. బ్యాలెన్స్ సమస్యలు హైపోథైరాయిడిజం ముఖ్యంగా వృద్ధ మహిళల్లో సమతుల్య  
 సమస్యలతో కూడా ఉంటుంది.  
  
8. కీళ్ల నొప్పి తక్కువ స్థాయిలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ కీళ్ల మరియు కండరాల  
 నొప్పికి కారణమవుతుంది, అలాగే స్నాయువు యొక్క వాపు అయిన స్నాయువు,  
 ఎముకకు కండరాలను జోడించే మందపాటి పీచు త్రాడులు.  
  
9. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు హైపోథైరాయిడిజం నెమ్మదిగా మానసిక పనితీరుతో పాటు  
 జ్ఞాపకశక్తి లేదా ఏకాగ్రత లోపాలను కలిగిస్తుంది. డిప్రెషన్  
 హైపోథైరాయిడిజంలో కూడా సంభవించవచ్చు మరియు కాలక్రమేణా మరింత  
 తీవ్రమవుతుంది.  
  
10. పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు చికిత్స చేయని థైరాయిడ్ వ్యాధి ఉన్న స్త్రీలు  
 పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న శిశువులకు జన్మనిచ్చే  
 అవకాశం ఉంది. ఈ పిల్లలకు మేధోపరమైన మరియు అభివృద్ధిపరమైన సమస్యలు కూడా  
 వచ్చే అవకాశం ఉంది. సకాలంలో చికిత్స చేయని పుట్టుకతో వచ్చే  
 హైపోథైరాయిడిజం ఉన్న శిశువులు శారీరక మరియు మానసిక వికాసానికి గురయ్యే  
 ప్రమాదం ఉంది.  
  
హైపోథైరాయిడిజం వల్ల కలిగే సమస్యల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
హైపోథైరాయిడిజం కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఆయుర్వేదం త్రిఫల, గుగ్గులు మరియు పునర్నవాది యొక్క ఆయుర్వేద సన్నాహాలు  
హైపో థైరాయిడిజం చికిత్సలో సహాయపడతాయని కనుగొనబడింది.  
  
హోమియోపతి హోమియోపతి సన్నాహాలు, కాల్కేరియా కార్బోనికా వంటివి,  
హైపోథైరాయిడిజం చికిత్సలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.  
హైపోథైరాయిడిజంతో జీవించడం  
  
హైపో థైరాయిడిజం యొక్క రోగనిర్ధారణ తరచుగా రోగికి ఆందోళనకు కారణం కావచ్చు,  
ఎందుకంటే ఇది బహుళ ఆరోగ్య లక్షణాలతో వస్తుంది. రోగులు తరచుగా ఊబకాయంతో  
పోరాడుతున్నారు మరియు తక్కువ శక్తి స్థాయిలను కలిగి ఉంటారు. వీరికి  
కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడం మరియు గుండె ఆగిపోవడం వంటి గుండె సమస్యలు  
ఉంటాయి. పునరుత్పత్తి వయస్సు గల స్త్రీలు కూడా హైపోథైరాయిడిజం కారణంగా  
బిడ్డను కనడంలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. హైపోథైరాయిడిజం దీర్ఘకాలిక  
డిప్రెషన్‌కు కారణమవుతుంది. ఇవన్నీ రోగుల జీవన నాణ్యతను ప్రభావితం  
చేస్తాయి. అదృష్టవశాత్తూ, హైపోథైరాయిడిజం సాధారణంగా చవకైన మందులతో  
నిర్వహించబడుతుంది. మీ థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నట్లయితే,  
కింది చిట్కాలతో పాటు ఒక సాధారణ చికిత్స మీ జీవన నాణ్యతను బాగా  
మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
1. బరువు తగ్గండి మీకు తక్కువ థైరాయిడ్ లెవెల్స్ ఉంటే, మీరు మెటబాలిక్  
 రేటు తగ్గిపోయి ఉండవచ్చు మరియు అధిక బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI)  
 ఉండవచ్చు, ఇది మీకు ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మరియు మీరు అధిక  
 బరువుతో ఉంటే, సాధారణ విధులను నిర్వహించడానికి మీకు మరింత థైరాయిడ్  
 హార్మోన్ అవసరం కావచ్చు.  
  
తక్కువ కేలరీల ఆహారం బరువు తగ్గడానికి మీకు సహాయపడుతుంది మరియు తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో, బరువు తగ్గించే శస్త్రచికిత్స కూడా సహాయపడుతుంది. బరువు  
తగ్గడానికి అందుబాటులో ఉన్న ఎంపికల గురించి మరియు మీ థైరాయిడ్ పనితీరు  
మరియు వ్యాధి నియంత్రణను ఎలా మెరుగుపరుస్తుంది అనే దాని గురించి మీ  
వైద్యుడితో మాట్లాడండి.  
  
2. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, బద్ధకం, అలసట మరియు అలసట  
 వంటి హైపోథైరాయిడిజం యొక్క కొన్ని లక్షణాలను ఎదుర్కోవటానికి మీకు  
 సహాయపడుతుంది. బాగా తినడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంధి దెబ్బతినడం వల్ల ఇతర  
 ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.  
  
సెలీనియం, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం మరియు విటమిన్లు E  
మరియు B6 అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు,  
తృణధాన్యాలు మరియు సన్నని మాంసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మరియు ప్రాసెస్  
చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.  
  
మీ ప్లేట్‌లో ఏమి జరుగుతుందో పునఃపరిశీలించాల్సిన సమయం ఇది. మీకు  
హైపోథైరాయిడిజం ఉన్నట్లయితే, నివారించాల్సిన ఆహారాల గురించి ఇక్కడ మరింత  
సమాచారం ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
3. విఫలం లేకుండా వ్యాయామం చేయండి హైపోథైరాయిడిజం మీకు అలసిపోయినట్లు  
 మరియు శక్తి తక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది కాబట్టి, మీరు శారీరకంగా  
 చురుకుగా ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది మీ జీవక్రియను  
 మెరుగుపరచడమే కాకుండా బరువు తగ్గడంలో సహాయం చేయడం నుండి మీ పరిస్థితిని  
 నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడటం వరకు మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
 మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
మీరు ఉదయం మరియు సాయంత్రం నడవడం లేదా క్రీడలు ఆడటం ద్వారా నెమ్మదిగా  
ప్రారంభించవచ్చు. ఈత కొట్టడం లేదా సైకిల్ తొక్కడం చెడ్డ ఆలోచన కాదు,  
ఎందుకంటే ఇది మీకు కదలడానికి మరియు చురుకుగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.  
థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఉత్తేజపరిచే మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియను  
నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే కండరాలను సాగదీయడం మరియు మెలితిప్పడం వంటివి  
మీరు యోగాను కూడా పరిగణించవచ్చు.  
  
4. క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోండి, ఈ మందులను క్రమం తప్పకుండా మరియు  
 సమయానికి తీసుకోవడం గురించి మీ వైద్యుని సలహాను ఖచ్చితంగా పాటించండి.  
 రోజంతా రక్తంలో హార్మోన్ల స్థిరమైన స్థాయిని నిర్ధారించడానికి దాదాపు  
 అదే సమయంలో ప్రతిరోజూ మీ మందులను తీసుకోండి.  
  
థైరాయిడ్ మందులు తీసుకోవడానికి ఉత్తమ సమయం ఉదయాన్నే. కానీ, టీ లేదా కాఫీతో  
తీసుకోకండి, ఎందుకంటే మీరు ఆహార పదార్థాలకు మరియు ఈ ఔషధానికి మధ్య కనీసం 30  
నిమిషాల గ్యాప్ మెయింటెయిన్ చేయాలి. మందులను దాటవేయకుండా ఉండటానికి మందులు  
తీసుకోవాలని రిమైండర్ ఉంచుకోవడం తెలివైన పని.  
  
హైపో థైరాయిడిజం కోసం మందులు వాడుతున్నప్పుడు మీరు చేసే కొన్ని సాధారణ  
తప్పులు కూడా చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
5. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, శరీరంలో అనేక  
 హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఈ మార్పులు థైరాయిడ్ హార్మోన్లకు  
 థైరాయిడ్ గ్రాహక కణాల నిరోధకతను పెంచడమే కాకుండా మీ రోగనిరోధక శక్తిని  
 బలహీనపరుస్తాయి. కాబట్టి, ఒత్తిడి మరియు హైపోథైరాయిడిజం నిర్వహణ  
 విషయంలో రెండు మార్గాలు లేవు.  
  
మీకు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని చర్యలు, అభిరుచి, ధ్యానం,  
డ్యాన్స్ లేదా ఆర్ట్ క్లాస్‌లో చేరడం, గార్డెనింగ్, చిన్న-వెకేషన్ ప్లాన్  
చేయడం, స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో గడపడం మొదలైనవి.  
  
గర్భం మరియు హైపోథైరాయిడిజం గర్భధారణ సమయంలో హైపోథైరాయిడిజం చాలా సాధారణం  
మరియు తల్లి మరియు బిడ్డ ఇద్దరి ఆరోగ్యానికి గణనీయమైన ముప్పును  
కలిగిస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజంతో, తల్లికి గర్భస్రావాలు, రక్తపోటు,  
రక్తహీనత, కండరాల నొప్పి మొదలైన వాటి ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. అయితే,  
శిశువుకు అభిజ్ఞా మరియు అభివృద్ధి లోపాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.  
  
హైపోథైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్న స్త్రీలకు వారి గర్భం యొక్క వ్యవధి కోసం  
థైరాయిడ్ ఔషధం యొక్క అధిక మోతాదు అవసరం మరియు వారు గర్భం నిర్ధారించబడిన  
వెంటనే వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. చికిత్స మోతాదులను ఆప్టిమైజ్  
చేయడానికి TSH మరియు థైరాక్సిన్ స్థాయిల కోసం సాధారణ పర్యవేక్షణ పరీక్షలు  
చేయించుకోవడం కూడా చాలా అవసరం.  
  
గర్భధారణ సమయంలో హైపోథైరాయిడిజం కోసం తీసుకోవలసిన విస్తృత శ్రేణి చిక్కులు,  
లక్షణాలు మరియు చర్యల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు హైపోథైరాయిడిజం ఉంటే నేను ఎలాంటి ఆహారం  
తీసుకోవాలి? హైపోథైరాయిడిజం అనేది వంశపారంపర్య వ్యాధినా? వ్యాయామం చేసిన  
తర్వాత కూడా నేను ఎందుకు బరువు తగ్గడం లేదు? నేను థైరాయిడ్ సప్లిమెంట్లను  
ఎంతకాలం తీసుకోవాలి? నేను హైపోథైరాయిడిజం కోసం సూచించిన మందులను  
తీసుకోకపోతే ఏమి జరుగుతుంది? హైపోథైరాయిడిజంతో నేను త్వరగా బరువు తగ్గడం  
ఎలా? హైపోథైరాయిడిజం పూర్తిగా నశించగలదా? సూచనలు InformedHealth.org  
[ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్  
ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006. అండర్యాక్టివ్ థైరాయిడ్:  
అవలోకనం. 2014 అక్టోబర్ 8 [2017 ఆగస్టు 10న నవీకరించబడింది]. పాటిల్ ఎన్,  
రెహ్మాన్ ఎ, జియాలాల్ I. హైపోథైరాయిడిజం. స్టాట్ పెరల్స్. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
(FL). StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. కోస్టోగ్లౌ-అతనాస్సియో I,  
నటల్లెస్ కె. హైపోథైరాయిడిజం - పాత వ్యాధికి సంబంధించిన కొత్త అంశాలు.  
హిప్పోక్రాటియా. 2010 ఏప్రిల్;14(2):82-7. చాకర్ L, బియాంకో AC, జోంక్లాస్  
J, పీటర్స్ RP. హైపోథైరాయిడిజం. లాన్సెట్. 2017 సెప్టెంబర్  
23;390(10101):1550-1562. ఉన్నికృష్ణన్ AG, కల్రా S, సహాయ్ RK, బంట్వాల్ G,  
జాన్ M, తివారి N. పెద్దలలో హైపోథైరాయిడిజం యొక్క వ్యాప్తి: భారతదేశంలోని  
ఎనిమిది నగరాల్లో ఒక ఎపిడెమియోలాజికల్ అధ్యయనం. ఇండియన్ J ఎండోక్రినాల్  
మెటాబ్. 2013 జూలై;17(4):647-52. సింగ్ కె, థాకర్ ఎబి. హైపోథైరాయిడిజం  
నిర్వహణలో పునర్నవాది కాషాయతో పాటు త్రిఫలాద్య గుగ్గులు పాత్రను అంచనా  
వేయడానికి ఒక క్లినికల్ అధ్యయనం. ఆయు. 2018 జనవరి-మార్చి;39(1):50-55. doi:  
10.4103/ayu.AYU\_62\_17. థైరాయిడ్ - కాల్కేరియా కార్బోనికా. US నేషనల్  
లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్. హైపోథైరాయిడిజం వెబ్ బ్రోచర్. అమెరికన్ థైరాయిడ్  
అసోసియేషన్ (ATA).  
  
==================================================  
  
జుట్టు రాలడాన్ని హెయిర్ ఫాల్, బట్టతల, అలోపేసియా అని కూడా అంటారు. అవలోకనం  
సాధారణంగా, ప్రజలు రోజుకు 50 నుండి 100 వెంట్రుకలు రాలిపోతారు. జుట్టు  
రాలడం అనేది సహజమైన ప్రక్రియ, దీనిలో కొత్త జుట్టు పెరగడం  
ప్రారంభించినప్పుడు కొన్ని వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. ఈ సమతుల్యత  
దెబ్బతింటుంటే జుట్టు రాలడం లేదా అలోపేసియా ఏర్పడుతుంది మరియు కొత్త జుట్టు  
పెరుగుతున్న దానికంటే ఎక్కువ జుట్టు రాలడం ప్రారంభమవుతుంది. జుట్టు రాలడం  
పురుషులు, మహిళలు మరియు కొన్నిసార్లు పిల్లలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
జుట్టు పల్చబడటం, వెంట్రుకలు తగ్గడం, భాగం వెడల్పుగా మారడం మరియు బట్టతల  
పాచెస్ రూపంలో జుట్టు రాలడాన్ని గమనించవచ్చు. వయస్సు, జన్యుశాస్త్రం,  
పోషకాహార లోపాలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, కొన్ని వ్యాధులు మరియు మందులు  
జుట్టు రాలడానికి కొన్ని కారణాలు కావచ్చు. అయితే ఒత్తిడి, బిగుతుగా ఉండే  
కేశాలంకరణ, కెమికల్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్‌లు మరియు స్టైలింగ్ ఉత్పత్తులను  
ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వంటివి కూడా జుట్టు రాలడాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. జుట్టు  
రాలడం వల్ల ఎటువంటి హానికరమైన భౌతిక ప్రభావాలు ఉండవు, కానీ దాని మానసిక  
ప్రభావాన్ని తిరస్కరించలేము. చాలా మందికి, వారి జుట్టు అంతర్గతంగా వారి  
విశ్వాసానికి అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. వారి జుట్టు అందంగా కనిపిస్తే, వారు  
తమ గురించి మంచి అనుభూతి చెందుతారు. కానీ వారు జుట్టు రాలడం ప్రారంభిస్తే,  
వారి ఆత్మగౌరవం క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది. అటువంటి సందర్భంలో, జుట్టు  
రాలడాన్ని ఎదుర్కోవటానికి అందుబాటులో ఉన్న ఒకటి లేదా అనేక చికిత్సా  
ఎంపికలను ప్రయత్నించవచ్చు. హోమ్ రెమెడీస్ మరియు ఓరల్ హెయిర్ సప్లిమెంట్స్  
సాధారణంగా జుట్టు రాలడానికి మొదటి చర్య. అయినప్పటికీ, సరైన రోగ నిర్ధారణ  
మరియు చికిత్స పొందడానికి చర్మవ్యాధి నిపుణుడు లేదా ట్రైకాలజిస్ట్‌ను  
సందర్శించడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. వివిధ చికిత్సా ఎంపికలలో మినాక్సిడిల్,  
ఇంజెక్షన్లు, నోటి చికిత్సలు, ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా (PRP) థెరపీ మరియు  
హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ వంటి సమయోచిత ఏజెంట్లు ఉన్నాయి. ముఖ్య  
వాస్తవాలు సాధారణంగా 30 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపిస్తాయి. 18 సంవత్సరాల  
కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తారు, కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) హెయిర్ స్కాల్ప్  
అవసరం ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త పరీక్షలు: థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ &  
విటమిన్ ప్రొఫైల్ పుల్ టెస్ట్ లైట్ మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష స్కాల్ప్ బయాప్సీ  
చికిత్స పౌష్టికాహారం కోసం ఓరల్ సప్లిమెంట్స్ లోపాలు: విటమిన్ బి12  
(కోబాలమిన్), విటమిన్ బి7 (బయోటిన్), జింక్ & ఐరన్ మినాక్సిడిల్  
ఫినాస్టరైడ్  
సమయోచిత కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ లేదా స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు ప్లేట్‌లెట్  
రిచ్ ప్లాస్మా (పిఆర్‌పి) థెరపీ హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్: ఫోలిక్యులర్  
యూనిట్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ లేదా ఎఫ్‌యుటి, ఫోలిక్యులర్ ట్రీట్‌మెంట్  
స్పెషలిస్ట్ లాయర్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్టులు  
ట్రైకాలజిస్టులు జుట్టు రాలడానికి కారణాలు  
  
జుట్టు రాలడానికి గల కారణాల గురించి తెలుసుకునే ముందు, జుట్టు పెరుగుదల  
మరియు జుట్టు రాలిపోయే చక్రం గురించి తెలుసుకుందాం. ఆదర్శవంతంగా, ప్రతి  
హెయిర్ ఫోలికల్ మూడు దశల గుండా వెళుతుంది:  
  
1. అనాజెన్ దశ అనేది జుట్టు పెరుగుదల యొక్క క్రియాశీల దశ, ఇది సాధారణంగా  
 రెండు నుండి ఆరు సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది. తలపై ఉండే 85-90% వెంట్రుకలు  
 ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో ఈ దశలో ఉంటాయి.  
  
2. కాటజెన్ దశ అనేది కొన్ని వారాలు (2-3 వారాలు) కొనసాగే పరివర్తన దశ.  
 కేవలం 1% జుట్టు మాత్రమే ఈ దశలో ఉంది.  
  
3. టెలోజెన్ దశ అనేది జుట్టు పెరుగుదల యొక్క చివరి దశ, ఇది విశ్రాంతి దశ.  
 మన జుట్టులో దాదాపు 13% ఈ దశలోనే ఉంటుంది.  
  
టెలోజెన్ దశ చివరిలో, వెంట్రుకల ఫోలికల్స్ రాలిపోతాయి, దాని స్థానంలో కొత్త  
జుట్టు వస్తుంది మరియు చక్రం కొనసాగుతుంది. అయినప్పటికీ, జుట్టు పెరుగుదల  
చక్రం వ్యక్తి యొక్క వయస్సు, వ్యాధులు, జుట్టు సంరక్షణ దినచర్య మరియు ఆహారం  
ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది.  
  
జుట్టు రాలడానికి సాధారణ కారణాలు:  
  
వయస్సు: వయస్సుతో, కొంత మొత్తంలో జుట్టు రాలడం గమనించడం సాధారణం. పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరూ వెంట్రుకలు తగ్గడం అలాగే జుట్టు పలుచబడడం గమనించవచ్చు.  
  
జన్యుశాస్త్రం: ప్రపంచవ్యాప్తంగా జుట్టు రాలడానికి వంశపారంపర్య కారణాలు  
అత్యంత సాధారణ కారణం మరియు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరూ ప్రభావితమవుతారు.  
దీనిని ఆండ్రోజెనిక్ అలోపేసియా, మగ-నమూనా బట్టతల మరియు స్త్రీ-నమూనా బట్టతల  
అని కూడా అంటారు. ఇది పురుషులలో తగ్గుతున్న వెంట్రుకలు మరియు బట్టతల మచ్చలు  
మరియు కిరీటం పొడవునా జుట్టు పలుచగా మరియు స్త్రీలలో విశాలమైన భాగం వలె  
కనిపిస్తుంది.  
  
ప్రసవం మరియు ఇతర ఒత్తిళ్లు: మీరు ఇటీవల జన్మనిచ్చినట్లయితే లేదా  
దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం కలిగి ఉంటే అది జుట్టు రాలడానికి దారితీస్తుంది.  
ఒత్తిడి లేదా ఏదైనా బాధాకరమైన సంఘటన కూడా జుట్టు రాలడాన్ని  
ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
కొనసాగుతున్న చికిత్స/మందులు: క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్, డిప్రెషన్, గుండె  
సమస్యలు, గౌట్ మరియు అధిక రక్తపోటు వంటి కొన్ని చికిత్సలు రేడియేషన్ లేదా  
కీమోథెరపీని ప్రారంభించిన కొన్ని రోజులు లేదా వారాలలో జుట్టు రాలడాన్ని  
ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
బిగుతుగా ఉండే హెయిర్ స్టైల్: బ్రెయిడ్స్ వంటి బిగుతుగా ఉండే హెయిర్ స్టైల్  
వల్ల కాలక్రమేణా జుట్టు రాలిపోతుంది. ఇది శాశ్వత జుట్టు నష్టం మరియు  
ట్రాక్షన్ అలోపేసియా అని పిలుస్తారు.  
  
స్కాల్ప్ ఇన్ఫెక్షన్లు: స్కాల్ప్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది పొలుసులుగా మరియు  
ఎర్రబడినట్లుగా కనిపించడం వల్ల జుట్టు రాలిపోతుంది.  
  
హార్మోన్ల అసమతుల్యత: పిసిఒఎస్ (పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్) వంటి  
పరిస్థితులలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా కొంతమంది స్త్రీలు జుట్టు  
రాలడాన్ని ఎదుర్కొంటారు. బర్త్ కంట్రోల్ మాత్రలు, ఇవి హార్మోన్ల సన్నాహాలు,  
జుట్టు రాలడాన్ని కూడా ప్రేరేపిస్తాయి.  
  
పోషకాహార లోపాలు: మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్, జింక్, బయోటిన్, ఐరన్ లేదా ఏదైనా  
ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు లేకుంటే, మీరు జుట్టు రాలడం మరియు జుట్టు పల్చబడటం  
గమనించవచ్చు.  
  
వ్యాధి: హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోథైరాయిడిజం, మధుమేహం, లూపస్ మరియు STI లు  
(లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు) వంటి వ్యాధులు జుట్టు రాలడంతోపాటు  
కనుబొమ్మలు, కనురెప్పలు మరియు శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై బట్టతల పాచెస్‌కు  
దారితీయవచ్చు.  
  
మీ స్వంత జుట్టును లాగడం: ట్రైకోటిల్లోమానియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది  
ఒకరి స్వంత జుట్టును లాగడం అలవాటు, ఇది కాలక్రమేణా శాశ్వత జుట్టు రాలడానికి  
దారితీస్తుంది. జుట్టు రాలడం యొక్క లక్షణాలు  
  
జుట్టు రాలడం యొక్క సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఈ క్రింది విధంగా అనేక రకాలుగా  
కనిపిస్తాయి: తలపై జుట్టు క్రమంగా రాలడం లేదా పలుచబడడం. తగ్గుతున్న  
వెంట్రుకలు (ఫ్రంటల్ ఫైబ్రోసింగ్ అలోపేసియా). హెయిర్‌లైన్ సాధారణ స్థానం  
కంటే ఎక్కువగా కనిపించడం ప్రారంభిస్తే. విభజనను విస్తరిస్తోంది. ఎవరైనా తమ  
జుట్టును విడదీస్తే, ఆ భాగం కాలక్రమేణా వెడల్పుగా మారడాన్ని వారు  
గమనించవచ్చు. వృత్తాకార లేదా బట్టతల పాచెస్. కొంతమందికి వారి నెత్తిమీద,  
గడ్డం లేదా కనుబొమ్మలపై వృత్తాకార లేదా బట్టతల పాచెస్ ఏర్పడతాయి. జుట్టు  
వదులు. వెంట్రుకలు దువ్వేటప్పుడు లేదా కడిగేటప్పుడు వెంట్రుకలు బయటకు  
రావచ్చు. సన్నగా పోనీటైల్. జుట్టు ద్వారా తల చర్మం కనిపించడం  
ప్రారంభమవుతుంది. పూర్తి శరీరం జుట్టు నష్టం. కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు  
మరియు క్యాన్సర్‌కు కీమోథెరపీ వంటి చికిత్సలు శరీరం అంతటా జుట్టు రాలడానికి  
కారణమవుతాయి.  
  
జుట్టు రాలడం క్రమంగా లేదా వేగంగా ఉంటుంది. క్రమంగా జుట్టు రాలడం యొక్క  
లక్షణాలు వెంట్రుకలు పలుచబడటం, భాగం వెడల్పుగా మారడం, వెంట్రుకలు తగ్గడం.  
వేగంగా జుట్టు రాలడం యొక్క లక్షణాలు దువ్వెన లేదా కాలువలో వెంట్రుకల  
గుబ్బలు, ఇటీవల కనిపించిన బట్టతల పాచ్ మరియు తీవ్రమైన జుట్టు రాలడం.  
  
గమనిక: క్రమంగా జుట్టు రాలడం సర్వసాధారణం మరియు ప్రతి ఒక్కరినీ వారి  
జీవితకాలంలో ఒక్కసారైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. క్రమంగా జుట్టు రాలడం యొక్క  
సంకేతాలు సూక్ష్మంగా ఉంటాయి మరియు మీ జుట్టు రాలడాన్ని మీరు గమనించడానికి  
చాలా సమయం పట్టవచ్చు!  
  
జుట్టు రాలడం యొక్క స్పష్టమైన సంకేతాలే కాకుండా, మీ జుట్టు రాలడంతో కొన్ని  
ఇతర లక్షణాలు కూడా ఉండవచ్చు. నెత్తిమీద తీవ్రమైన దురద మరియు ఎరుపు: ఇది  
తలలో అంతర్లీనంగా ఉన్న ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా సంభవించవచ్చు. పొలుసుల బట్టతల  
పాచెస్, తరచుగా పుండ్లు: ఇది రింగ్‌వార్మ్ వంటి ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు  
సంకేతం కావచ్చు లేదా సోరియాసిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధి కారణంగా కావచ్చు.  
నెత్తిమీద మంట మరియు జలదరింపు: అలోపేసియా అరేటా అనుభవం ఉన్న కొందరు  
వ్యక్తులు ఆకస్మిక జుట్టు రాలడానికి ముందు మంట మరియు కుట్టడం  
అనుభవించవచ్చు. నెత్తిమీద చీముతో కూడిన పుండ్లు: ఫోలిక్యులిటిస్ వంటి  
కొన్ని పరిస్థితులు తలపై చీముతో నిండిన పొక్కులు ఏర్పడతాయి, ఫలితంగా  
తాత్కాలికంగా జుట్టు రాలిపోతుంది. జుట్టు నష్టం రకాలు  
  
జుట్టు రాలడం, అలోపేసియా అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది విస్తృతంగా  
సికాట్రిషియల్ అలోపేసియా మరియు నాన్-సికాట్రిషియల్ అలోపేసియాగా  
వర్గీకరించబడింది. నాన్-సికాట్రిషియల్ అలోపేసియాలో, జుట్టు రాలడం శాశ్వతం  
కాదు, అయితే సికాట్రిషియల్ అలోపేసియాలో, జుట్టు రాలడంతో పాటు మచ్చలు  
ఏర్పడతాయి మరియు జుట్టు కుదుళ్లను నాశనం చేస్తాయి, ఫలితంగా శాశ్వత జుట్టు  
రాలుతుంది. జుట్టు నష్టం యొక్క కొన్ని రకాలు క్రింద చర్చించబడ్డాయి:  
  
1. నాన్-సికాట్రిషియల్ లేదా నాన్-స్కార్రింగ్ అలోపేసియా ఆండ్రోజెనిక్  
 అలోపేసియా: ఆండ్రోజెనిక్ అలోపేసియాను వంశపారంపర్య జుట్టు రాలడం అని  
 కూడా అంటారు. పురుషులలో, దీనిని మగ నమూనా బట్టతల అని పిలుస్తారు, ఇది  
 దేవాలయాల పైన జుట్టు క్రమంగా రాలడం మరియు తల పైభాగంలో సన్నబడటం,  
 సాధారణంగా 'M' ఆకారాన్ని సృష్టిస్తుంది. స్త్రీలలో, దీనిని స్త్రీల  
 నమూనా బట్టతల అని పిలుస్తారు మరియు దీని ఫలితంగా నెత్తిమీద చర్మం  
 మొత్తం సన్నబడటం లేదా భాగం వెడల్పుగా మారుతుంది. అలోపేసియా అరేటా: ఇది  
 స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మత, దీనిలో శరీరం తన సొంత వెంట్రుకల కుదుళ్లపై  
 దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది జుట్టు రాలడం, ఇది తల చర్మం, ముఖం,  
 ట్రంక్ మరియు అంత్య భాగాలతో సహా శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని ప్రభావితం  
 చేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కొంత భాగాన్ని మాత్రమే ప్రభావితం  
 చేసినప్పుడు, దానిని అలోపేసియా అరేటా అంటారు. ఇది మొత్తం సైట్‌ను  
 ప్రభావితం చేసినప్పుడు దానిని అలోపేసియా టోటాలిస్ అంటారు. ఇది మొత్తం  
 శరీరాన్ని కలిగి ఉన్నప్పుడు, దీనిని అలోపేసియా యూనివర్సాలిస్ అని  
 పిలుస్తారు, ఇది ఎక్కువగా బొల్లి మరియు థైరాయిడ్ రుగ్మతలతో సంబంధం  
 కలిగి ఉంటుంది. అనాజెన్ ఎఫ్లువియం: దీనిలో, ప్రసరించే మరియు వేగంగా  
 జుట్టు రాలడం జరుగుతుంది, ఇది ప్రధానంగా రేడియేషన్ మరియు కీమోథెరపీ  
 ప్రభావం వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత జుట్టు  
 తిరిగి పెరుగుతుంది. టెలోజెన్ ఎఫ్లువియం: ఇది ఒక రకమైన ఆకస్మిక జుట్టు  
 రాలడం, ఇది కొన్ని ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనలు, భావోద్వేగ షాక్ కాలం,  
 అనారోగ్యాలు లేదా కొన్ని మందులు తీసుకోవడం తర్వాత ఎక్కువగా  
 కనిపిస్తుంది. గర్భం, ప్రసవం, హార్మోన్ల జనన నియంత్రణ మాత్రలు లేదా  
 రుతువిరతి ప్రారంభించడం లేదా నిలిపివేయడం వంటి హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల  
 కారణంగా కూడా ఇది సంభవించవచ్చు. ట్రాక్షన్ అలోపేసియా: ఈ రకమైన  
 అలోపేసియా జుట్టుపై అధిక ఒత్తిడి కారణంగా వస్తుంది, ఎక్కువగా బిగుతుగా  
 ఉండే జడలు, పోనీటెయిల్స్ లేదా బన్స్ కారణంగా. ట్రైకోటిల్లోమానియా: ఈ  
 రకమైన ఇంపల్స్ కంట్రోల్ డిజార్డర్‌లో, ఒక వ్యక్తి తన జుట్టును  
 ఉపచేతనంగా లాగుకుంటాడు. ఇది సక్రమంగా బట్టతల పాచెస్ మరియు అసమాన జుట్టు  
 పొడవుకు దారితీస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా పిల్లలు లేదా కౌమారదశలో  
 సంభవిస్తుంది. పిల్లలలో, ఇది చివరికి దానంతటదే పరిష్కరించుకునే అలవాటు  
 వంటిది, కానీ కౌమారదశలో, మానసిక సహాయం అవసరం కావచ్చు.  
  
2. సికాట్రిషియల్ అలోపేసియా లేదా మచ్చల అలోపేసియా  
  
సికాట్రిషియల్ అలోపేసియా అనేది విశాలమైన గొడుగు, ఇది అసాధారణమైన  
ఇన్ఫ్లమేటరీ హెయిర్ లాస్ డిజార్డర్‌లను కలిగి ఉంటుంది, దీని ఫలితంగా  
వెంట్రుకల కుదుళ్లు లేకపోవడంతో జుట్టు రాలడం యొక్క మచ్చలు ఏర్పడతాయి.  
హెయిర్ ఫోలికల్ విధ్వంసానికి కారణాలు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, హెయిర్  
రిలాక్సర్స్ వంటి రసాయనాలు మరియు డిస్కోయిడ్ లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్, లైకెన్  
ప్లానోపిలారిస్, డిసెక్టింగ్ సెల్యులైటిస్, టఫ్టెడ్ ఫోలిక్యులిటిస్,  
ఫోలిక్యులిటిస్ డెకాల్వాన్స్, అలోపేసియా మ్యూసినోసా, అలోపేసియా  
సెంటరాఫ్లాస్టికాయెల్, సెంట్రల్ నియోప్లాస్టికాయెల్  
సెంట్ర‌ల్‌ఫులాస్టికాయెల్, సెంట్ర‌ల్‌ఫూలాస్టికాయెల్ సెంట్ర‌ల్‌ఫ్యూగాలికా,  
. నేను COVID-19 నుండి కోలుకున్నాను. నేను జుట్టు రాలడాన్ని ఎందుకు  
ఎదుర్కొంటున్నాను? కోవిడ్-19 నుండి కోలుకున్న తర్వాత జుట్టు రాలడం వల్ల  
చాలా మంది బాధపడుతున్నారని భావించినప్పటికీ, ఇది నిజానికి జుట్టు రాలడం.  
ఇది Telogen Effluvium అని పిలుస్తారు మరియు సాధారణంగా ఒత్తిడితో కూడిన  
సంఘటన తర్వాత 3 నెలల తర్వాత సంభవిస్తుంది. COVID-19 వంటి జ్వరం లేదా  
అనారోగ్యం ఒకే సమయంలో జుట్టు పెరుగుదల జీవిత చక్రంలో రాలడం (టెలోజెన్)  
దశలోకి ప్రవేశించేలా చేస్తుంది. చాలా మంది వ్యక్తులు తమ జుట్టు సాధారణంగా  
కనిపించడం మరియు 6 నుండి 9 నెలల తర్వాత రాలడం ఆగిపోవడం చూస్తారు. COVID-19  
గురించి మరింత చదవండి! జుట్టు రాలడానికి ప్రమాద కారకాలు  
  
జుట్టు రాలడానికి అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రమాద కారకాల్లో  
కొన్నింటిని నివారించవచ్చు, మరికొన్నింటిని నివారించలేము. క్రింద ఇవ్వబడిన  
కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి: వంశపారంపర్యంగా: మీకు జుట్టు రాలడం యొక్క  
కుటుంబ చరిత్ర ఉంటే, మీరు కూడా దానిని అనుభవించే మంచి అవకాశం ఉంది.  
వంశపారంపర్యంగా వెంట్రుకలు రాలిపోవడం స్త్రీ పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ఒత్తిడి: తరచుగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తి జుట్టు  
రాలడానికి ప్రమాద కారకంగా ఉండవచ్చు. అన్ని రకాల ఒత్తిడి శరీరంపై ప్రతికూల  
ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరగడం ఆగిపోయేలా చేస్తుంది.  
హార్మోన్ల మార్పులు: గర్భం, ప్రసవం, హార్మోన్ల జనన నియంత్రణ మాత్రలు లేదా  
రుతువిరతి ప్రారంభించడం లేదా ఆపడం వంటి వాటిలో జరిగే హార్మోన్ల మార్పులు  
కూడా జుట్టు రాలిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మందులు: కొన్ని మందులు జుట్టు  
రాలడానికి దారితీయవచ్చు. మీరు ఔషధం ప్రారంభించిన తర్వాత జుట్టు రాలడం  
ప్రారంభిస్తే, ఇది మీ మందుల యొక్క దుష్ప్రభావమా కాదా అని తనిఖీ చేయడానికి  
మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. కీమోథెరపీ: క్యాన్సర్ చికిత్స సమయంలో, జుట్టు  
రాలడానికి చాలా అవకాశం ఉంది. కీమోథెరపీ ట్రీట్‌మెంట్ల పరంపర తర్వాత జుట్టు  
తిరిగి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. గణనీయమైన బరువు తగ్గడం హైపోథైరాయిడిజం,  
హైపర్ థైరాయిడిజం, మధుమేహం, లూపస్ మరియు STDలు వంటి వైద్య పరిస్థితులు  
  
ప్రారంభ జుట్టు రాలడం దీర్ఘకాలంలో జుట్టు రాలడానికి దారితీస్తుందా?  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
జుట్టు నష్టం నిర్ధారణ  
  
జుట్టు రాలడానికి రోగనిర్ధారణలో వివరణాత్మక చరిత్ర, వెంట్రుకలు మరియు  
నెత్తిమీద కేంద్రీకృత మూల్యాంకనంతో శారీరక పరీక్ష ఉంటుంది. ఇతర రోగనిర్ధారణ  
చర్యలలో నెత్తిమీద శిలీంధ్రాల స్క్రీనింగ్, హెయిర్ పుల్ మరియు టగ్ టెస్ట్  
మరియు లైట్ మైక్రోస్కోపీ మరియు/లేదా ట్రైకోస్కోపీ ఉన్నాయి.  
  
1. పుల్ టెస్ట్: ట్రాక్షన్ టెస్ట్ అని కూడా పిలువబడే ఈ పరీక్షలో, 20-60  
 వెంట్రుకలు మీ బొటనవేలు మరియు చూపుడు మరియు మధ్య వేలు మధ్య పట్టుకుని,  
 జుట్టు షాఫ్ట్ నుండి గట్టిగా పట్టుకుని, నెత్తిమీద నుండి దూరంగా  
 లాగబడతాయి. జుట్టు రాలడం మొత్తం జుట్టులో 10% కంటే ఎక్కువగా ఉంటే,  
 దానిని 'పాజిటివ్ పుల్ టెస్ట్' అంటారు & చురుకుగా జుట్టు రాలడాన్ని  
 సూచిస్తుంది.  
  
2. లైట్ మైక్రోస్కోపిక్ పరీక్ష: పుల్ టెస్ట్‌ల ద్వారా సేకరించిన  
 వెంట్రుకలు పగుళ్లు, అసమానతలు, కాయిలింగ్ మరియు ఇతర హెయిర్ షాఫ్ట్  
 డిజార్డర్‌ల కోసం మైక్రోస్కోప్‌లో పరీక్షించబడతాయి.  
  
3. స్కాల్ప్ బయాప్సీ: స్కాల్ప్ బయాప్సీలు సికాట్రిషియల్ హెయిర్ లాస్ మరియు  
 నాన్-సికాట్రిషియల్ అలోపేసియా యొక్క రోగనిర్ధారణ చేయని సందర్భాల్లో  
 చేస్తారు.  
  
4. రక్త పరీక్షలు: థైరాయిడ్ హార్మోన్ యొక్క తక్కువ స్థాయిలు జుట్టు  
 రాలడానికి కారణమవుతాయి కాబట్టి థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్‌ను చేయమని మీ డాక్టర్  
 మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. అలాగే, కొన్నిసార్లు వైద్యులు వివిధ పోషకాల  
 స్థాయిని తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలను సిఫారసు చేయవచ్చు, ఎందుకంటే  
 వీటిలో లోపాలు జుట్టు రాలడానికి దారితీస్తాయి. కిందివాటిని సాధారణంగా  
 పరీక్షిస్తారు: ఐరన్: మెనోపాజ్‌కు ముందు మహిళల్లో ఐరన్ లోపం జుట్టు  
 రాలడానికి ప్రధాన కారణం. ఐరన్ హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి దోహదం  
 చేస్తుంది, ఇది హెయిర్ ఫోలికల్స్‌కు పోషకాలు మరియు ఆక్సిజన్‌ను  
 అందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ తగినంత మొత్తంలో లేనప్పుడు జుట్టు  
 పెరగదు, క్రమంగా సన్నగా జుట్టు ఏర్పడుతుంది. జింక్: జింక్ లోపం కూడా  
 జుట్టు పెరుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు జుట్టు పల్చబడటానికి  
 కారణమవుతుంది. బయోటిన్: విటమిన్ B7 అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది జుట్టులో  
 కెరాటిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు ఫోలికల్ పెరుగుదలను  
 పెంచుతుంది. బయోటిన్ లోపం వల్ల జుట్టు రాలిపోతుంది. సెలబ్రిటీలు అనుపమ్  
 ఖేర్‌ను ఆలింగనం చేసుకున్న అతికొద్ది మంది బాలీవుడ్ నటులలో అనుపమ్ ఖేర్  
 ఒకరు. జావేద్ జాఫ్రీ జావేద్ జాఫ్రీ సంవత్సరాల క్రితం హెయిర్‌పీస్  
 ధరించడం ప్రారంభించాడు మరియు అనేక సార్లు విభిన్న విగ్ స్టైల్స్ ధరించి  
 కనిపించాడు. మాథ్యూ మెక్‌కోనాఘే భారీ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉన్న ఈ అమెరికన్  
 నటుడు మగవారి బట్టతల లక్షణాలను చూపించడం ప్రారంభించినప్పుడు అందరినీ  
 ఆశ్చర్యపరిచాడు. జాన్ క్రైర్ అమెరికన్ నటుడు మరియు టెలివిజన్ దర్శకుడు  
 వాస్తవానికి బహిరంగ ప్రదర్శనలలో తన బట్టతలని దాచడానికి విగ్గులు  
 ధరించినట్లు ఒప్పుకున్నాడు. వడగళ్ళు నష్టం నివారణ  
  
మీరు ఇప్పటికే జుట్టు రాలడాన్ని ఎదుర్కొంటుంటే, మీ జుట్టు సంరక్షణ  
దినచర్యలో కొన్ని మార్పులు చేయడం మరియు ఈ సాధారణ చిట్కాలను అనుసరించడం వల్ల  
సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. అవి: హెయిర్ స్టైలింగ్ ఉత్పత్తులు మరియు హాట్  
రోలర్‌లు, కర్లింగ్ ఐరన్‌లు, హాట్ ఆయిల్ ట్రీట్‌మెంట్‌లు వంటి సాధనాల  
వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి, ఎందుకంటే ఇది జుట్టు విరిగిపోవడానికి మరియు  
జుట్టు రాలడానికి దారితీస్తుంది. బిగుతుగా ఉండే కేశాలంకరణకు నో చెప్పండి  
మరియు మీ జుట్టును అనవసరంగా మెలితిప్పడం, రుద్దడం లేదా లాగడం వంటివి  
నివారించండి. తడి జుట్టును పొడి టవల్‌తో రుద్దకండి, కానీ నీటిని  
నానబెట్టడానికి మరియు సహజంగా ఆరబెట్టడానికి టవల్‌ను చుట్టండి. దూకుడుగా  
దువ్వడం మానుకోండి ఎందుకంటే ఇది చివర్లు చీలిపోవడం మరియు జుట్టు విరగడానికి  
కారణమవుతుంది. బదులుగా, విస్తృత-పంటి దువ్వెన ఉపయోగించండి. ఫోలికల్‌లోకి  
ధూళి మరియు టాక్సిన్స్ చేరకుండా నిరోధించవచ్చు కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా  
నూనెను వర్తించండి. స్కాల్ప్ ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది  
కాబట్టి స్కాల్ప్‌ను సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు  
యాంటీఆక్సిడెంట్లు ముఖ్యంగా ఐరన్, బయోటిన్, జింక్ వంటి ప్రోటీన్లు,  
కొవ్వులు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లతో పాటు జుట్టు డ్యామేజ్ కాకుండా ఉండటానికి  
అవసరమైన పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి. కఠినమైన డైటింగ్ వల్ల  
హెయిర్ ఫోలికల్స్‌కు పోషకాల సరఫరా దెబ్బతింటుంది కాబట్టి క్రాష్ డైట్‌లను  
అనుసరించవద్దు. ధూమపానం మానేయడం వల్ల వెంట్రుకల కణాల అకాల వృద్ధాప్యం  
ఏర్పడుతుంది, ఇది ఫోలికల్స్ పెళుసుగా మరియు సన్నగా మారుతుంది, దీనివల్ల  
జుట్టు కుదుళ్లు సులభంగా విరిగిపోతాయి. జుట్టు రాలడంతో శరీరంలో హార్మోన్ల  
అసమతుల్యతకు దారితీయవచ్చు కాబట్టి మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించండి. జుట్టు  
రాలడానికి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మరియు సరైన చికిత్స  
పొందడానికి ట్రైకాలజిస్ట్ లేదా డెర్మటాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించండి. జుట్టు  
పెరుగుదలకు సప్లిమెంట్లు లేదా జుట్టు సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం వంటి  
స్వీయ-ఔషధం చేయవద్దు.  
  
కొన్ని సాధారణ దశలను అనుసరించడం ద్వారా ఈ వర్షాకాలంలో మీ జుట్టును  
కాపాడుకోండి. ఇంకా చదవండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
జుట్టు రాలడం అనేది పోషకాహార లోపాలు, PCOS, థైరాయిడ్ రుగ్మతలు మరియు  
రక్తహీనత వంటి అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్య వల్ల కావచ్చు. కాబట్టి మీ జుట్టు  
రాలడాన్ని ఎల్లప్పుడూ మీ జనరల్ ఫిజిషియన్‌తో చర్చించడం మంచిది. కింది  
నిపుణులు జుట్టు రాలడాన్ని నిర్ధారించడంలో మరియు చికిత్స చేయడంలో కూడా మీకు  
సహాయపడగలరు: చర్మవ్యాధి నిపుణుడు ట్రైకాలజిస్టులు  
  
నిపుణుల సలహా తీసుకోండి మరియు జుట్టు సంబంధిత సమస్యలను చర్చించండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! జుట్టు నష్టం చికిత్స  
  
ఔషధాల వాడకం నుండి జుట్టు మార్పిడి వరకు జుట్టు రాలడానికి అనేక చికిత్స  
ఎంపికలు ఉన్నాయి. ఇవి:  
  
A. మందులు  
  
1. ఓరల్ సప్లిమెంట్స్ విటమిన్ B12 (కోబాలమిన్): ఈ విటమిన్ ఎర్ర రక్త కణాల  
 ఉత్పత్తికి బాధ్యత వహిస్తుంది, ఇది మీ శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు  
 ఆక్సిజన్ మరియు అవసరమైన పోషకాలను పంపిణీ చేస్తుంది, వెంట్రుకల  
 కుదుళ్లతో సహా. విటమిన్ B7 (బయోటిన్): ఈ విటమిన్ జుట్టులో కెరాటిన్  
 ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది మరియు ఫోలికల్ పెరుగుదల రేటును పెంచుతుంది.  
 విటమిన్ B12 యొక్క సప్లిమెంట్లు దాని లోపం ఉన్నవారిలో జుట్టును తిరిగి  
 పెంచడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. జింక్: జింక్ అనేది మీ శరీరంలోని అనేక  
 జీవ ప్రక్రియలలో పాల్గొనే ముఖ్యమైన ఖనిజం. ఇది మీ జుట్టు మరియు ఇతర  
 కణాలలో ప్రోటీన్లను తయారు చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఐరన్:  
 జుట్టు రాలడాన్ని ఫెర్రిటిన్‌తో చికిత్స చేయడానికి ఉత్తమ మార్గం మీ  
 ఐరన్ స్థాయిలను పెంచడం. ఐరన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల జుట్టు రాలడం శాశ్వతం  
 కాదు మరియు ఐరన్ అధికంగా ఉండే సప్లిమెంట్స్ మరియు ఆహారాలతో దీనిని నయం  
 చేయవచ్చు.  
  
2. మినాక్సిడిల్ ఇది ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధం, ఇది పురుషులు మరియు మహిళలు  
 ఇద్దరిలో ఉపయోగం కోసం FDA ఆమోదించబడింది. సమయోచితంగా  
 నిర్వహించబడుతుంది, 5% ఏకాగ్రత పురుషుల నమూనా బట్టతల చికిత్సకు  
 ఉపయోగించబడుతుంది, అయితే 2% స్త్రీల నమూనా బట్టతల చికిత్సకు మాత్రమే  
 ఆమోదించబడుతుంది. ఇది జుట్టు పల్చబడటాన్ని ఆపుతుంది మరియు జుట్టు  
 పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
3. ఫినాస్టరైడ్ ఇది జుట్టు రాలడం యొక్క వైద్య నిర్వహణకు FDA- ఆమోదించబడిన  
 ఔషధం, కానీ పురుషులలో మాత్రమే. ఇది సాధారణంగా విస్తరించిన ప్రోస్టేట్  
 చికిత్సకు ఉపయోగించే ఒక ప్రిస్క్రిప్షన్ ఔషధం, కానీ జుట్టు రాలడానికి  
 చికిత్స చేయడానికి అధిక మోతాదు ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది  
 5-డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరోన్ (DHT) హార్మోన్ ఉత్పత్తిని నిలిపివేస్తుంది,  
 వీటిలో ఎక్కువ భాగం జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతుంది.  
  
4. సమయోచిత కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ లేదా స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్లు ఇవి మంటను  
 ఆపడానికి మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నయం చేయడానికి సహాయపడే స్టెరాయిడ్లు.  
 ఇది సాధారణంగా సమయోచిత క్రీమ్ లేదా ఇంజెక్షన్ రూపంలో వస్తుంది, ఇది  
 జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడానికి తలపైకి ఇంజెక్ట్ చేయాలి. ఈ  
 ఇంజెక్షన్లు సాధారణంగా ప్రతి 4 నుండి 8 వారాలకు అవసరమైతే ఇవ్వబడతాయి.  
 దాని గురించి తెలుసుకోవడానికి మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడితో మాట్లాడండి.  
  
బి. ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా (పిఆర్‌పి) థెరపీ పిఆర్‌పి అనేది రోగి యొక్క  
స్వంత రక్తాన్ని ప్రాసెస్ చేసి, నెత్తిమీద వివిధ బిందువులలోకి ఇంజెక్ట్  
చేసే ప్రక్రియ. గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ పుష్కలంగా ఉన్న పిఆర్‌పి జుట్టు  
పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. కింది దశలు అనుసరించబడతాయి:  
  
దశ 1 - రక్తం సాధారణంగా చేయి నుండి తీసుకోబడుతుంది మరియు సెంట్రిఫ్యూజ్‌లో  
ప్రాసెస్ చేయబడుతుంది (వివిధ సాంద్రత కలిగిన ద్రవాలను తిప్పి వేరు చేసే  
యంత్రం).  
  
దశ 2 - సెంట్రిఫ్యూజ్‌లో సుమారు 10 నిమిషాల తర్వాత, రక్తం మూడు పొరలుగా  
విడిపోతుంది: ప్లేట్‌లెట్-పేలవమైన ప్లాస్మా ప్లేట్‌లెట్-రిచ్ ప్లాస్మా ఎర్ర  
రక్త కణాలు దశ 3 - స్కాల్ప్ స్థానికంగా మత్తుమందు చేయబడుతుంది. ప్లేట్‌లెట్  
అధికంగా ఉండే ప్లాస్మాను సిరంజిలోకి లాగి, ఎక్కువ జుట్టు పెరుగుదల  
అవసరమయ్యే స్కాల్ప్ ప్రాంతాలకు ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. C. హెయిర్  
ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ప్రక్రియలో, చర్మవ్యాధి  
నిపుణుడు లేదా కాస్మెటిక్ సర్జన్ తలలో వెంట్రుకలు ఉన్న భాగం నుండి  
వెంట్రుకలను తొలగించి బట్టతల ఉన్న ప్రదేశానికి మార్పిడి చేస్తారు.  
సాధ్యమయ్యే ప్రమాదాలలో రక్తస్రావం, గాయాలు, వాపు మరియు ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నాయి.  
ఫోలిక్యులర్ యూనిట్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ (FUE) మరియు ఫోలిక్యులర్ యూనిట్  
ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ (FUT) జుట్టు మార్పిడికి రెండు అత్యంత సాధారణ  
పద్ధతులు. మీ పరిస్థితికి ఏ ప్రక్రియ బాగా సరిపోతుందో తెలుసుకోవడానికి మీ  
చర్మవ్యాధి నిపుణుడితో మాట్లాడండి.  
  
1. ఫోలిక్యులర్ యూనిట్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ లేదా FUT FUT అనేది రెండు  
 పద్ధతుల్లో పాతది మరియు బట్టతల ఉన్న ప్రదేశంలో మార్పిడి చేయడానికి మీ  
 తలపై నుండే జుట్టుతో కూడిన చర్మపు స్ట్రిప్స్‌ను ఉపయోగిస్తుంది. దాత  
 సైట్‌లో మిగిలిపోయిన మచ్చలు కొత్త జుట్టుతో కప్పబడి ఉంటాయి. ఈ  
 సాంకేతికతకు చాలా అనంతర సంరక్షణ అవసరం మరియు దాని ద్వారా వెళ్ళడానికి  
 చాలా ఇబ్బంది ఉంటుంది.  
  
2. ఫోలిక్యులర్ యూనిట్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ లేదా FUE ఇది ఒక కొత్త టెక్నిక్  
 మరియు ఫలితాన్ని పొందడానికి ఉపయోగించే సాంకేతికతలో తగినంతగా అభివృద్ధి  
 చెందింది. ఈ పద్ధతిలో, ప్రతి ఫోలికల్ యూనిట్ చుట్టూ కోతలు చేయబడతాయి,  
 తర్వాత బట్టతల ఉన్న ప్రాంతానికి మార్పిడి చేస్తారు. ఈ పద్ధతి చాలా  
 తక్కువ మచ్చలకు దారితీస్తుంది మరియు FUTతో పోలిస్తే రికవరీ ప్రక్రియ  
 చాలా తక్కువ సమయం పడుతుంది.  
  
D. లేజర్ చికిత్స జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు జుట్టు  
రాలడాన్ని నయం చేస్తుందని చెప్పుకునే అనేక లేజర్ పరికరాలు మార్కెట్‌లో  
అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిలో బ్రష్‌లు, దువ్వెనలు మరియు ఇతర ఎలక్ట్రానిక్  
పరికరాలు ఉన్నాయి, అయితే, ఈ పరికరాల సామర్థ్యం మరియు భద్రత తెలియదు. హెయిర్  
సీరమ్స్ మరియు లోషన్లు జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తాయా? ఇంతకుముందు,  
హెయిర్ సీరమ్‌లు మరియు లోషన్‌లు జుట్టు యొక్క ఉపరితలాన్ని పాలిష్ చేయడానికి  
మరియు వాటిని మెరిసేలా చేయడానికి ఉపయోగించేవి, అయితే కాలక్రమేణా హెయిర్  
సీరమ్‌లు/లోషన్‌లు ఇప్పుడు కేవలం సౌందర్య సాధనంగా కాకుండా మరింత  
చికిత్సాపరమైనవిగా రూపాంతరం చెందాయి, తద్వారా జుట్టు రాలడాన్ని  
నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. హెయిర్ గ్రోత్ సీరమ్‌లు టెలోజెన్ ఎఫ్లూవియం  
(జుట్టు రాలడం లేదా జుట్టు రాలడం పెరగడం వంటి లక్షణాలతో) బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులకు చికిత్స చేస్తుందని నిరూపించబడింది. వారు ప్రాథమిక చికిత్సను  
పూర్తి చేయడానికి మినోక్సిడిల్ లేదా ఫినాస్టరైడ్‌తో పాటు సిఫార్సు  
చేస్తారు. మీరు మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటే, కథనాన్ని చదవండి. ఇప్పుడు ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి! జుట్టు రాలడానికి గృహ సంరక్షణ  
  
1. ఉల్లిపాయ (ప్యాజ్) రసం ఉల్లిపాయలలో సల్ఫర్ ఉంటుంది, ఇది అమైనో ఆమ్లాలు,  
 ప్రోటీన్లు మరియు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి అవసరం, ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు  
 మరియు జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. ఉల్లిపాయ రసాన్ని తలకు అప్లై  
 చేయడం వల్ల హెయిర్ ఫోలికల్స్‌కు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది మరియు తద్వారా  
 జుట్టు పల్చబడడం వల్ల జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది మరియు జుట్టు  
 పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
2. గుడ్లు గుడ్లు తినడం జుట్టు పెరుగుదలకు మరియు జుట్టు రాలడాన్ని  
 నివారిస్తుంది ఎందుకంటే గుడ్లలో బయోటిన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ మరియు  
 ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి, ఇవి జుట్టు పెరుగుదలకు సహాయపడతాయని మరియు  
 పోషకాహార లోపం వల్ల వచ్చే జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుందని  
 నిరూపించబడింది.  
  
3. కలబంద ఈ సాంప్రదాయక హోం రెమెడీ నెత్తిమీద చర్మం మరియు జుట్టు పొడవు మీద  
 రుద్దడం ద్వారా జుట్టు కుదుళ్లను పోషణ చేయడంతో పాటు చుండ్రును  
 తగ్గించడం, పొడి జుట్టును కండిషన్ చేయడం మరియు జుట్టు యొక్క మొత్తం  
 ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
4. కొబ్బరి (నారియల్) నూనె కొబ్బరి నూనె జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మరియు  
 మెరుపును మెరుగుపరుస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది లారిక్ యాసిడ్‌ను కలిగి  
 ఉంటుంది, ఇది హెయిర్ షాఫ్ట్‌లోకి సులభంగా చొచ్చుకుపోతుంది మరియు  
 తద్వారా ప్రీ మరియు పోస్ట్-వాష్ ట్రీట్‌మెంట్‌గా ఉపయోగించినప్పుడు  
 దెబ్బతిన్న మరియు పాడైపోని జుట్టు నుండి ప్రోటీన్ నష్టాన్ని  
 తగ్గిస్తుంది.  
  
5. మెంతి (మెతి) గింజలు మెంతి గింజలలో ఫైటోఈస్ట్రోజెన్లు (మొక్కల  
 హార్మోన్లు) ఉంటాయి, ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను పెంచుతాయని నమ్ముతారు.  
  
6. బృంగరాజ్ ఎక్లిప్టా ఆల్బా (భృంగరాజ్) జుట్టు రాలడం కోసం అత్యంత  
 ప్రాచుర్యం పొందిన మరియు విస్తృతంగా ఉపయోగించే సాంప్రదాయ గృహ నివారణలలో  
 ఒకటి. నీటిలోని E.alba యొక్క మిథనాలిక్ సారం అనాజెన్-ఫేజ్ (జుట్టు  
 కుదుళ్ల క్రియాశీల పెరుగుదల దశ) పెంచడం ద్వారా జుట్టు పెరుగుదలను  
 ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
7. టీ ట్రీ ఆయిల్ జుట్టు రాలడాన్ని నిరోధించడానికి మరియు జుట్టు  
 పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడానికి తెలిసిన అతి కొద్ది ముఖ్యమైన నూనెలలో టీ  
 ట్రీ ఆయిల్ ఒకటి. ఇది దాని శక్తివంతమైన శుభ్రపరచడం, యాంటీమైక్రోబయల్  
 మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల కారణంగా ఉంది. సమయోచితంగా  
 వర్తించినప్పుడు, ఇది ఫోలికల్స్ ద్వారా పోషకాలను గ్రహించడాన్ని  
 మెరుగుపరుస్తుంది మరియు తద్వారా జుట్టు పెరుగుదలను పెంచుతుంది. జుట్టు  
 నష్టం యొక్క సమస్యలు  
  
జుట్టు రాలడం లేదా అలోపేసియా ఎటువంటి హానికరమైన భౌతిక ప్రభావాలను కలిగి  
ఉండదు కానీ జుట్టు రాలడం వల్ల కలిగే మానసిక ప్రభావాన్ని తిరస్కరించలేము.  
ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్ రెండు లింగాలను ప్రభావితం చేసే అలోపేసియా యొక్క  
కొన్ని మానసిక పరిణామాలు. ఆసక్తికరంగా, అధిక స్థాయి ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన  
జుట్టు రాలడాన్ని మరింత పెంచుతాయి. చికిత్స యొక్క వైఫల్యం లేదా దాని  
అసమర్థత కూడా మానసిక పరిస్థితులకు దోహదం చేస్తుంది.  
  
జుట్టు నష్టం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. అరోమాథెరపీ గంధం, రోజ్మేరీ మరియు థైమ్ నూనెలలోని సమ్మేళనం జుట్టు  
 పెరుగుదలను పెంచడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి రాత్రి కనీసం 2 నిమిషాల  
 పాటు ఈ నూనెలలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మీ తలపై రుద్దడం వలన జుట్టు  
 పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
2. ఆక్యుపంక్చర్ ఆక్యుపంక్చర్ జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు  
 మస్తిష్క రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడం ద్వారా జుట్టు రాలుతున్న రోగులకు  
 జుట్టు తిరిగి పెరగడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అయితే అదే నిరూపించడానికి  
 మరింత శాస్త్రీయ పరిశోధన మరియు మద్దతు అవసరం.  
  
3. మైక్రోనెడ్లింగ్ వెంట్రుకల పెరుగుదలకు దారితీసే హెయిర్ ఫోలికల్స్‌లో  
 మూలకణాలను ప్రేరేపించడంలో మరియు ప్రేరేపించడంలో మైక్రోనెడ్లింగ్  
 సహాయపడుతుంది. ఇది మినాక్సిడిల్, ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా మరియు  
 సమయోచిత స్టెరాయిడ్స్ వంటి జుట్టు రాలడాన్ని చికిత్స చేయడానికి  
 ఉపయోగించే ఉత్పత్తుల శోషణను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. జుట్టు రాలడంతో  
 జీవించడం  
  
జుట్టు నష్టంతో జీవించడం సవాలుగా ఉంటుంది. చాలా మందికి, వారి జుట్టు  
అంతర్గతంగా వారి స్వీయ-చిత్రంతో అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. వారి జుట్టు  
అందంగా కనిపిస్తే, వారు తమ గురించి మంచి అనుభూతి చెందుతారు. కానీ వారు  
జుట్టు రాలడం ప్రారంభిస్తే, వారి విశ్వాసం దెబ్బతింటుంది. కొందరికి  
కనిపించడం లేదా ముసలితనం వచ్చిన అనుభూతి కూడా కలుగుతుంది. మీరు జుట్టు  
పల్చబడడాన్ని గమనించడం ప్రారంభిస్తే, మీరు నవ్వి భరించాల్సిన అవసరం లేదు.  
ముందుకు సాగండి మరియు మీ జుట్టు రాలడాన్ని ఎదుర్కోవటానికి ఒకటి లేదా అనేక  
చికిత్స ఎంపికలను ప్రయత్నించండి. జుట్టు రాలడానికి చికిత్స ఎంపికలు  
అసమర్థంగా అనిపిస్తే, మీరు ఇతర ఎంపికల కోసం వెళ్లవచ్చు:  
  
స్కార్ఫ్‌లు లేదా బందనలు ధరించడానికి ప్రయత్నించండి తల చుట్టూ సిల్క్ లేదా  
కాటన్ స్కార్ఫ్ ధరించడం లేదా బండనాను ముడి వేయడం అనేది స్టైలిష్ ఆప్షన్‌గా  
ఉంటుంది, అదే సమయంలో జుట్టు పల్చబడడాన్ని కూడా మాస్క్ చేస్తుంది. నెత్తిమీద  
చికాకు కలిగించకుండా ఉండేలా, చాలా మృదువైన బట్టలను ఎంచుకోవాలని  
నిర్ధారించుకోండి.  
  
హెయిర్ ఎక్స్‌టెన్షన్స్ లేదా విగ్‌ని అన్వేషించండి మీరు జుట్టు  
కోల్పోతుంటే, మీరు హెయిర్ ఎక్స్‌టెన్షన్‌లను జోడించడాన్ని పరిగణించవచ్చు.  
మీరు అలోపేసియా లేదా కీమోథెరపీ ఫలితంగా మీ జుట్టు మొత్తం  
పోగొట్టుకున్నట్లయితే, మీ తలను అప్పుడప్పుడు లేదా రోజూ కప్పుకోవడానికి విగ్  
మంచి మార్గం.  
  
మీరు జుట్టు రాలుతున్నప్పుడు టోపీలు ధరించడం మంచి ఎంపిక. మీరు దీన్ని ఇతర  
పరిష్కారాలతో కూడా కలపవచ్చు, మీరు పని చేయడానికి విగ్ ధరించవచ్చు మరియు మీ  
సెలవుల్లో టోపీని ధరించవచ్చు.  
  
కౌన్సెలింగ్‌ను పరిగణించండి, కొందరు వ్యక్తులు జుట్టు రాలిన తర్వాత వారి  
రూపాన్ని గురించి బాగానే భావించవచ్చు, కొందరు ఆత్మవిశ్వాసంతో మరియు నిరాశకు  
లోనవుతారు మరియు ఏ స్కార్ఫ్ లేదా టోపీ దానిని సరిచేయదు. అటువంటి సందర్భంలో,  
సలహాదారుని లేదా చికిత్సకుడిని సంప్రదించడానికి భయపడవద్దు. కొన్నిసార్లు మీ  
భావాలను పంచుకోవడం వారితో మెరుగ్గా వ్యవహరించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి, మీ భావాలను సరిగ్గా అనుభవించే వారితో మాట్లాడటం  
మంచిది. సమూహంలో చేరండి లేదా మీరు మీ స్వంత ఇంటి నుండి వ్యక్తులతో  
ఇంటరాక్ట్ కావాలనుకుంటే ఆన్‌లైన్‌లో కూడా ఇంటరాక్ట్ అవ్వవచ్చు.  
  
బట్టతలని ఆలింగనం చేసుకోండి ఈ విధానం అందరికీ కాదు కానీ కొంతమంది తమ  
బట్టతలని ఆలింగనం చేసుకోవడానికి ధైర్యం కనుగొంటారు. దానిని కప్పిపుచ్చే  
బదులు, వారు దానిని ప్రపంచానికి చాటుకోవడానికి స్వేచ్ఛగా లేదా స్వేచ్ఛగా  
భావిస్తారు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు జుట్టు రాలడానికి కారణం ఏమిటి? జుట్టు  
రాలడం ఎంత సాధారణం? నా జుట్టును తిరిగి పెంచడం సాధ్యమేనా? ఏ ఆహారాలు జుట్టు  
పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి? జుట్టు పెరుగుదలకు ఏ విటమిన్లు మంచివి? జుట్టు  
పెరుగుదలకు సహజ నివారణలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Phillips TG, Słomiany WP,  
Allison R. Hair Loss: Common Causes and Treatment. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్.  
2017 సెప్టెంబర్ 15;96(6):371-378. Hadshiew IM, Foitzik K, Arck PC, Paus  
R. జుట్టు రాలడం భారం: ఒత్తిడి మరియు టెలోజెన్ ఎఫ్లూవియం మరియు  
ఆండ్రోజెనెటిక్ అలోపేసియా యొక్క తక్కువ అంచనా వేయబడిన మానసిక సామాజిక  
ప్రభావం. J ఇన్వెస్ట్ డెర్మటోల్. 2004 సెప్టెంబర్;123(3):455-7. ఫిలిప్స్  
TG, Słomiany WP, అల్లిసన్ R. జుట్టు నష్టం: సాధారణ కారణాలు మరియు చికిత్స.  
యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2017 సెప్టెంబర్ 15;96(6):371-378. అల్మోహన్నా HM,  
అహ్మద్ AA, Tsatalis JP, Tosti A. జుట్టు నష్టంలో విటమిన్లు మరియు ఖనిజాల  
పాత్ర: ఒక సమీక్ష. డెర్మాటోల్ థెర్ (హైడెల్బ్). 2019 మార్చి;9(1):51-70.  
అలోపేసియా.నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. సెప్టెంబర్ 2015. స్త్రీల ప్యాటర్న్  
హెయిర్ లాస్ చికిత్స. హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్.ఆగస్టు 2020 షార్కీ కెఇ,  
అల్-ఒబైది హెచ్‌కె. ఉల్లిపాయ రసం (అల్లియం సెపా ఎల్.), అలోపేసియా అరేటాకు  
కొత్త సమయోచిత చికిత్స. J డెర్మటోల్. 2002 జూన్;29(6):343-6. రష్టన్ DH.  
పోషక కారకాలు మరియు జుట్టు నష్టం. క్లిన్ ఎక్స్ డెర్మటోల్. 2002  
జూలై;27(5):396-404.  
  
==================================================  
  
చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి HFMD, HFM వ్యాధి, ఎంట్రోవైరల్ వెసిక్యులర్  
స్టోమాటిటిస్ మరియు కాక్స్సాకీవైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు  
అవలోకనం మీ బిడ్డకు జ్వరం, నోటి పూతలు/పుండ్లు, చేతి మరియు కాళ్లపై  
దద్దుర్లు ఉన్నాయా లేదా అతను/ఆమె తన ఆహారాన్ని కూడా తినడానికి ఇష్టపడరు  
/ఆమెకు ఇష్టమైన ఆహారం? బాగా, ఇది 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలలో చాలా సాధారణమైన చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి (HFMD) అనే వైరల్  
ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కావచ్చు. ఇది సాధారణంగా వేసవి మరియు శరదృతువు సీజన్లలో  
కనిపిస్తుంది.  
  
HFMD అనేది చాలా అంటువ్యాధి, ఇది సోకిన వ్యక్తుల చర్మం, నాసికా మరియు నోటి  
స్రావాలతో ప్రత్యక్ష సంబంధం ద్వారా లేదా మల కాలుష్యం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
అనారోగ్యం సాధారణంగా అధిక గ్రేడ్ జ్వరంతో మొదలవుతుంది, తరువాత బాధాకరమైన  
నోటి పూతల వస్తుంది. చేతులు మరియు కాళ్ళపై దురద లేని దద్దుర్లు చివరిగా  
కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి.  
  
HFMD అనేది సాధారణంగా తేలికపాటి మరియు స్వీయ-పరిమిత అనారోగ్యం. చికిత్స  
ఎక్కువగా లక్షణాల ఉపశమనం వైపు మళ్ళించబడుతుంది. సాధారణంగా 10 సంవత్సరాల  
కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం  
ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) హ్యాండ్  
ఫుట్ మౌత్ అనుకరించే పరిస్థితులు ఎంట్రోవైరస్లు ఎరిథెమా మల్టీఫార్మ్  
హెర్పాంగినా హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ హెర్పెస్ జోస్టర్ కవాసకి వ్యాధి టాక్సిక్  
ఎపిడెర్మల్ నెక్రోలిసిస్ (TEN) వైరల్ ఫారింగైటిస్ ఇమేజింగ్ ఫిజికల్  
ఎగ్జామినేషన్ బయాప్సీ సెరోలాజికల్ టెస్టింగ్ పాలీమరేస్ చైన్ రియాక్షన్  
చికిత్స పారాసెటమాల్ ఇబుప్రోఫెన్ ఫ్లూయిడ్ థెరపీ యాంటీ వైరల్: రిబావిరిన్,  
క్వినాక్రిన్ & అమాంటాడిన్ నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్  
ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్‌ని సంప్రదించడానికి చేతులు, పాదం మరియు  
నోటి వ్యాధి లక్షణాలు  
  
చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి (HFMD) ఎక్కువగా చిన్ననాటి అనారోగ్యం  
అయినప్పటికీ ఇది పెద్దలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. పిల్లలు మరియు  
పెద్దలలో లక్షణాలు సాధారణంగా ఒకే విధంగా ఉంటాయి. కానీ, శిశువులు మరియు  
పిల్లలలో వారి లక్షణాలను వ్యక్తపరచలేకపోవడం వల్ల వ్యాధి అధ్వాన్నంగా  
ఉంటుంది.  
  
వ్యాధి తేలికపాటిది, సంక్రమణ ప్రారంభ రోజులలో సాధారణ జలుబును పోలి ఉంటుంది.  
చాలా సందర్భాలలో, లక్షణాలు 7-10 రోజులు ఉంటాయి.  
  
పేరు సూచించినట్లుగా, లక్షణాలు చేతి, పాదం మరియు నోటిపై పుండ్లు, బొబ్బలు  
మరియు దద్దుర్లు రూపంలో కనిపిస్తాయి. HFMD యొక్క సాధారణ లక్షణాలను  
విస్తృతంగా వర్గీకరించవచ్చు: జ్వరం మరియు ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు ఈ లక్షణాలు  
వైరస్‌ను పట్టుకున్న 3 నుండి 5 రోజుల తర్వాత కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి.  
లక్షణాలు: అధిక జ్వరం గొంతు నొప్పి అలసట ఆకలి లేకపోవడం నోటి పూతల HFMDతో  
బాధపడుతున్న పిల్లలు సాధారణంగా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిన కొన్ని రోజుల తర్వాత నోటి  
పుండ్లు ఏర్పడతాయి. నోరు మరియు నాలుకలో పుండ్లు కనిపిస్తాయి, ఇవి క్రమంగా  
బాధాకరమైన బొబ్బలుగా మారతాయి. ఇది పిల్లలలో ఈ క్రింది సంకేతాల ద్వారా  
గుర్తించబడుతుంది, ఇది మింగడం కష్టతరం చేస్తుంది: అతనికి/ఆమెకు ఇష్టమైన  
ఆహారం కూడా తినకపోవడం (సాధారణం కంటే నోటి నుండి లాలాజలం వంగిపోవడం)  
తినేటప్పుడు ఏడుపు చల్లటి ద్రవాలు మాత్రమే తీసుకోవాలనే ఆసక్తి చర్మపు  
దద్దుర్లు HFMD ఉన్న పిల్లవాడికి దద్దుర్లు వస్తాయి. కొద్దిగా పెరిగిన  
ఎర్రటి మచ్చల వలె కనిపించే చర్మంపై. స్కిన్ టోన్‌ని బట్టి మచ్చలు పింక్  
లేదా ముదురు రంగులో కనిపిస్తాయి. దద్దుర్లు యొక్క అత్యంత సాధారణ సైట్లు  
చేతులు మరియు కాళ్ళు, అయినప్పటికీ అవి పిరుదులు, కాళ్ళు మరియు చేతులపై కూడా  
కనిపిస్తాయి. చాలా సందర్భాలలో, దద్దుర్లు దురదను కలిగించవు. కొన్నిసార్లు,  
దద్దుర్లు వైరస్లు కలిగిన ద్రవంతో నిండిన బొబ్బలుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
ఇతర లక్షణాలు HFMD ఉన్న పిల్లవాడు కండరాల నొప్పులను కూడా అనుభవించవచ్చు  
కడుపులో నొప్పి విరేచనాలు తలనొప్పి కారుతున్న ముక్కు చర్మం యొక్క  
సున్నితత్వం లేదా నొప్పి అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళను తాకినప్పుడు వాంతులు  
  
మీ బిడ్డకు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఎపిసోడ్‌ల వాంతులు ఉన్నప్పుడు  
గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. నిర్జలీకరణ  
సంకేతాలను తెలుసుకోవడానికి చదవండి, HFMDతో బాధపడుతున్న పిల్లవాడు ఏదైనా  
తాగలేకపోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతాడు: నోరు పొడిబారడం కన్నీళ్లు  
లేకపోవటం మునిగిపోయిన కళ్ళు ముదురు మూత్రం మూత్ర విసర్జన యొక్క  
ఫ్రీక్వెన్సీలో తగ్గుదల 4-6 గంటల వరకు తడి డైపర్లు లేవు ( శిశువులు మరియు  
పసిపిల్లలు) మీకు తెలుసా? నవజాత శిశువుల చర్మం, పెద్దల వలె కాకుండా, సన్నగా  
ఉంటుంది మరియు తక్కువ జుట్టు మరియు చెమట గ్రంథులు కలిగి ఉంటుంది. వారు అనేక  
సూక్ష్మక్రిములు, యాంత్రిక గాయం మరియు వాతావరణ మార్పులకు గురవుతారు. దీని  
కారణంగా, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే  
సాధారణ చర్మ సమస్యల గురించి మరియు దాని గురించి తల్లిదండ్రులు ఏమి చేయగలరో  
ఇక్కడ ఉంది. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధికి గల కారణాలను చదవడానికి  
నొక్కండి  
  
HFMD అనేది ప్రధానంగా మూడు వైరస్‌లను కలిగి ఉన్న ఎంటర్‌వైరస్ కుటుంబం వల్ల  
కలిగే వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్: Coxsackievirus A16: ఇది HFMDకి అత్యంత సాధారణ  
కారణం. Coxsackievirus A6: ఇది తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది. ఎంటెరోవైరస్ 71 (EV-A71): ఇది చాలా అరుదుగా కనుగొనబడుతుంది కానీ  
ఎన్సెఫాలిటిస్ ట్రాన్స్‌మిషన్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులతో సంబంధం కలిగి  
ఉంటుంది, ఈ వ్యాధి చాలా అంటువ్యాధి మరియు సోకిన లాలాజలం, నాసికా స్రావాలు,  
బొబ్బల నుండి ద్రవం మరియు మలం ద్వారా ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి  
వ్యాపిస్తుంది. సాధారణంగా, లక్షణాలు ప్రారంభమైన మొదటి 5 రోజులలో ఇన్ఫెక్షన్  
వ్యాప్తి చెందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, 4  
నుండి 8 వారాల పాటు మలంలో వైరస్ ఉండటం వల్ల లక్షణాలు లేనప్పుడు లేదా కొంచెం  
ఆలస్యంగా కూడా సంక్రమణ వ్యాప్తి చెందుతుంది.  
  
ఎవరైనా ఈ వ్యాధిని పొందవచ్చు: దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు శ్వాసకోశ  
స్రావాలతో సంప్రదింపులు సోకిన వ్యక్తిని ముద్దుపెట్టుకోవడం, కౌగిలించుకోవడం  
మొదలైన వాటితో సన్నిహితంగా మెలగడం. సోకిన వ్యక్తిని తాకడం సోకిన వ్యక్తితో  
కలుషితమైన వస్తువులను పంచుకోవడం సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలాన్ని తాకడం  
డైపర్లను మార్చడం కలుషితమైన వస్తువులు మరియు డోర్క్‌నాబ్‌లు మరియు బొమ్మలు  
వంటి ఉపరితలాలను తాకడం  
  
గమనిక: అరుదైన సందర్భాల్లో, స్విమ్మింగ్ పూల్స్‌లో నీటిని మింగడం ద్వారా  
కూడా HFMD వైరస్ సంక్రమిస్తుంది. సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలంతో నీరు  
కలుషితమైతే ఇది జరుగుతుంది. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధికి ప్రమాద కారకాలు  
  
వయస్సు HFMD ప్రధానంగా శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు HFMD బారిన పడే అవకాశం ఉంది.  
లింగం కొన్ని అధ్యయనాలు పురుషులకు HFMD ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉందని సూచిస్తున్నాయి. పేలవమైన పరిశుభ్రత HFMDకి కారణమయ్యే వైరస్లు కొంత  
సమయం వరకు ఉపరితలాలు మరియు వస్తువులపై జీవించగలవు కాబట్టి, సరిపడని శుభ్రత  
HFMD ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సామాజిక పరిచయాల యొక్క అధిక ఫ్రీక్వెన్సీ  
తరచుగా రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలకు బహిర్గతమయ్యే పిల్లలు వ్యాధి బారిన పడే  
ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలు, పార్కుల్లో  
ఆడుకునే పిల్లలు, పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రంలో పిల్లలు మొదలైనవి. ఇతర పిల్లలతో  
బొమ్మలు పంచుకోవడం ఇతర పిల్లలతో పంచుకోవడం ద్వారా బొమ్మలు కలుషితమవుతాయి.  
ఇది HFMD ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివాసం గ్రామీణ  
ప్రాంతాల్లో నివసించే పిల్లలు ప్రజలకు ఎక్కువగా బహిర్గతం చేయడం వల్ల HFMD  
ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
సరికాని చేతులు కడుక్కోవడం ముఖ్యంగా భోజనానికి ముందు మరియు టాయిలెట్  
ఉపయోగించిన తర్వాత చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు లేని వ్యక్తులు HFMDకి గురయ్యే  
ప్రమాదం ఉంది.  
  
గమనిక: HFMD తేలికపాటి మరియు స్వీయ పరిమితి. అయినప్పటికీ, కొన్ని  
సందర్భాల్లో రోగులు తీవ్రమైన నరాల సంబంధిత సమస్యలను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.  
  
వ్యక్తిని తీవ్రమైన HFMDకి గురిచేసే ప్రమాద కారకాలు: 3 సంవత్సరాల కంటే  
తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో ఇన్ఫెక్షన్ జ్వరం లేదా 3 రోజుల కంటే ఎక్కువ  
శరీర ఉష్ణోగ్రత 39.0°C కంటే ఎక్కువ వాంతులు న్యూట్రోఫిల్ గణన పెరుగుదల  
24/నిమిషానికి శ్వాసకోశ రేటు 24/నిమిషానికి ఎక్కువ అవయవ డిస్ప్నియా ( శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది) తుంటిపై దద్దుర్లు బద్ధకం మూర్ఛలు EV71 ఇన్ఫెక్షన్  
తక్కువ బరువుతో పుట్టడం మీకు తెలుసా? మీ అరచేతుల మధ్య సబ్బును రుద్దడం  
మరియు దానిని కడగడం ద్వారా మీరు చేతి పరిశుభ్రతను పాటిస్తున్నారని అర్థం  
కాదు. సూక్ష్మక్రిములు వేలుగోళ్ల కింద మరియు వేళ్ల మధ్య పాకెట్స్‌లో  
దాక్కుంటాయి, కాబట్టి మీరు మీ చేతులు కడుక్కున్న ప్రతిసారీ ఈ ప్రాంతాలను  
తీవ్రంగా స్క్రబ్ చేయాలి. చేతులు కడుక్కోవడంలో మీరు చేసే సాధారణ తప్పులు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. చేతి, పాదాలు మరియు నోటి వ్యాధి నిర్ధారణను తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి  
  
చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి నిర్ధారణ సాధారణంగా సులభం. చాలా సందర్భాలలో,  
దద్దుర్లు, నోటి పూతల మరియు బొబ్బల రూపాన్ని పరిశీలించడం ద్వారా రోగ  
నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. వ్యాధిని నిర్ధారించే ముందు రోగి వయస్సు మరియు ఇతర  
క్లినికల్ లక్షణాలు కూడా పరిగణించబడతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, గొంతు మరియు  
మలం యొక్క నమూనాలను కూడా పరిశీలిస్తారు.  
  
అరుదుగా ఉపయోగించే ఇతర పరీక్షలు: బయాప్సీ: ఇందులో, బొబ్బల వెసికిల్స్ నుండి  
తీసిన కణజాలం కాంతి సూక్ష్మదర్శిని ద్వారా పరీక్షించబడుతుంది. వరిసెల్లా  
జోస్టర్ వైరస్ మరియు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ నుండి చేతి, పాదం మరియు  
నోటి వ్యాధిని వేరు చేయడానికి ఇది జరుగుతుంది. సెరోలాజికల్ టెస్టింగ్:  
సాధారణంగా, యాంటీబాడీలను గుర్తించడం ద్వారా ఏదైనా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని  
నిర్ధారించడానికి ఈ పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. కానీ, ఈ పరీక్ష HFMD వైరస్  
నిర్ధారణ చేయడానికి సున్నితంగా ఉండదు. అయినప్పటికీ, IgG స్థాయిలను తనిఖీ  
చేయడం ద్వారా రికవరీని పర్యవేక్షించడానికి పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది.  
పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్: ఇది కాక్స్సాకీ వైరస్ నిర్ధారణను  
నిర్ధారించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. నీకు తెలుసా? శీతాకాలంలో ఎక్కువగా  
కనిపించే ఇతర వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల మాదిరిగా కాకుండా, HFMD సాధారణంగా వేసవిలో  
కనిపిస్తుంది. ఎంట్రోవైరస్ల కుటుంబం వేసవి కాలంలో అభివృద్ధి చెందుతుందని  
దీనికి కారణం. వేసవిలో మీ పిల్లలకు భద్రతను నిర్ధారించడానికి  
గుర్తుంచుకోవలసిన 4 ప్రాథమిక విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. సందర్శించడానికి  
నిపుణుడిని ఇప్పుడే తెలుసుకోండి  
  
HFMD సాధారణంగా తేలికపాటి వ్యాధి అయినప్పటికీ, ఏదైనా లక్షణాన్ని  
విస్మరించకూడదు ఎందుకంటే ఇది అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మీ బిడ్డకు  
వైద్యుని సంప్రదించండి: 7 రోజుల తర్వాత కూడా మెరుగుపడని లక్షణాలు ఉంటే  
సాధారణంగా తాగలేకపోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్‌కు గురై పుండ్ల చుట్టూ చీము పట్టడం  
వల్ల మేల్కొలపడం చాలా కష్టంగా ఉంది ఏదైనా తినకపోవడం లేదా ఎప్పుడూ చిరాకుగా  
అనిపిస్తోంది చాలా ఎక్కువ జ్వరం ఉంది మీ బిడ్డకు జ్వరం వస్తే చేయగలిగేవి  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ కోసం మీరు క్రింది వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు: సాధారణ  
వైద్యుడు పీడియాట్రిషియన్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధుల నివారణ  
  
చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధికి వ్యాక్సిన్ లేదు కానీ కొన్ని ప్రాథమిక  
దశలను అనుసరించడం ద్వారా దీనిని సులభంగా నివారించవచ్చు: చేతులు కడుక్కోవడం  
అనేది HFMD అనేది అంటు వ్యాధి, ఇది తాకడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది, చేతులు  
కడుక్కోవడం ఉత్తమ రక్షణను అందిస్తుంది. తరచుగా సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు  
కడుక్కోవాలి మరియు పిల్లలకు చేతుల పరిశుభ్రత యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి  
అవగాహన కల్పించాలి. ప్రయాణ సమయంలో సబ్బు మరియు నీరు అందుబాటులో లేనట్లయితే,  
ఆల్కహాల్ ఆధారిత శానిటైజర్‌ని ఉపయోగించవచ్చు. తర్వాత చేతులు కడుక్కోవాలని  
నిర్ధారించుకోండి: టాయిలెట్‌ని ఉపయోగించి డైపర్‌లను మార్చడం ముక్కును తాకడం  
దగ్గడం మరియు తుమ్మడం జబ్బుపడిన వ్యక్తులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం  
శుభ్రపరచడం మరియు క్రిమిసంహారక HFMDకి కారణమయ్యే వైరస్ కొంత సమయం వరకు  
ఉపరితలాలపై జీవించగలదు. తరచుగా తాకిన ఉపరితలాలు మరియు బొమ్మలు,  
డోర్‌క్‌నాబ్‌లు, సిప్పర్లు మొదలైన వస్తువులను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం  
చేయాలని సలహా ఇస్తారు. తడిసిన పరుపులు మరియు బట్టలు వేడి సబ్బు నీటితో  
కడగాలని నిర్ధారించుకోండి. కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకడం మానుకోండి  
కలుషితమైన చేతులతో కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకడం ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్  
వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని తగ్గించడానికి, కడుక్కోని చేతులతో కళ్ళు, ముక్కు  
మరియు నోటిని తాకకుండా ఉండండి. సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని  
నివారించండి ముఖ్యంగా ముద్దులు, కౌగిలించుకోవడం మొదలైన సమయంలో వ్యాధి సోకిన  
వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కథనాలను పంచుకోవడం  
మానుకోండి వైరస్ వస్తువులపై కొన్ని రోజులు జీవించగలదు కాబట్టి, బొమ్మలు,  
తువ్వాళ్లు లేదా గృహోపకరణాలను పంచుకోవడం మానుకోండి. ఎవరితోనైనా మీ పిల్లల  
కప్పులు మరియు పాత్రలు వంటివి. పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రాలలో పంచుకున్న  
బొమ్మలు మరియు పుస్తకాలను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరచడం సాధన చేయాలి. పాఠశాల  
లేదా నర్సరీకి దూరంగా ఉండండి పిల్లలను కొన్ని రోజులు ఇంట్లో ఉంచడం ద్వారా  
సంక్రమణ వ్యాప్తిని నిరోధించవచ్చు, ప్రత్యేకించి వారికి జ్వరం, పొక్కులు  
లేదా నోటి పూతల వంటి లక్షణాలు ఉంటే. కణజాలాలను ఉపయోగించండి బహిరంగ  
ప్రదేశంలో దగ్గు లేదా తుమ్ము చేయకుండా ప్రయత్నించండి, అదే సమయంలో  
ఎల్లప్పుడూ కణజాలాన్ని ఉపయోగించండి. సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి  
ఉపయోగించిన కణజాలాలను వెంటనే పారవేయాలని నిర్ధారించుకోండి.  
  
గమనిక: తల్లిపాలు చేతి-పాదాలు మరియు నోటి వ్యాధి సంభవనీయతను ప్రభావితం  
చేయవు. వ్యాధి వ్యాప్తిని నివారించడానికి తల్లులు తల్లిపాలను ఆపాల్సిన  
అవసరం లేదు. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి చికిత్స  
  
HFMDకి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు మరియు పిల్లలు సాధారణంగా 7 నుండి 10 రోజులలో  
వారి స్వంతంగా కోలుకుంటారు. HFMD ఒక వైరల్ వ్యాధి కాబట్టి, యాంటీబయాటిక్స్  
సంక్రమణను నయం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉండవు. లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు  
నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి చర్యలు తీసుకోబడ్డాయి. నాడీ సంబంధిత సమస్యల  
కారణంగా ఎంట్రోవైరస్ 71 ప్రేరిత చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధికి  
వ్యతిరేకంగా యాంటీవైరల్ చికిత్సను అభివృద్ధి చేయడానికి వివిధ అధ్యయనాలు  
జరుగుతున్నాయి.  
  
HFMD చికిత్సకు క్రింది చికిత్సా నియమావళిని ఉపయోగిస్తారు: పారాసెటమాల్  
మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందులు నోటి పుండ్ల వల్ల  
వచ్చే జ్వరం మరియు నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. బాధాకరమైన  
పుండ్లు కారణంగా పిల్లవాడు ఎక్కువ ద్రవాలను కలిగి ఉండకూడదనుకుంటున్నాడు,  
కాబట్టి పిల్లల సరైన హైడ్రేషన్‌ను అతనికి/ఆమె తగినంత ద్రవాలు త్రాగేలా  
చేయడం ద్వారా నిర్వహించాలి. పూతల వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గించడానికి ద్రవ  
ఇబుప్రోఫెన్ మరియు డైఫెన్‌హైడ్రామైన్ మిశ్రమాన్ని పుక్కిలించడానికి  
ఉపయోగించవచ్చు. రిబావిరిన్, క్వినాక్రిన్ మరియు అమంటాడిన్ అనేవి  
ఎంటెరోవైరస్ 71 యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఉపయోగించబడే ఆఫ్-లేబుల్  
యాంటీవైరల్ మందులు. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, యాంటీవైరల్ ఔషధం, ఎసిక్లోవిర్  
24 గంటలలోపు జ్వరం మరియు చర్మ మార్పులలో తగ్గుదలని చూపించింది. తీవ్రమైన  
నిర్జలీకరణం మరియు న్యూరోలాజికల్ లేదా కార్డియోపల్మోనరీ సమస్యల విషయంలో,  
ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం.  
  
గమనిక: పిల్లలలో ఆస్పిరిన్ సిఫార్సు చేయబడదు, ఎందుకంటే ఇది రేయ్స్  
సిండ్రోమ్ అనే ప్రాణాంతక రుగ్మతతో ముడిపడి ఉంది, ఇది అరుదైన మరియు  
ప్రాణాంతకమైన పీడియాట్రిక్ అనారోగ్యం. సిండ్రోమ్ తీవ్రమైన కాలేయం మరియు  
మెదడుకు హాని కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధి సాధారణంగా వాంతులు మరియు గందరగోళంగా  
కనిపిస్తుంది, ఇది కోమా మరియు మరణానికి కూడా దారితీస్తుంది. గొంతు నొప్పికి  
ఉపశమనానికి చిట్కాలు బెంజోకైన్ లేని గొంతు లాజెంజెస్ మరియు స్ప్రేలను 4  
సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు ఉపయోగించవచ్చు. లిక్విడ్  
యాంటాసిడ్ భోజనం తర్వాత శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. మింగకుండా  
పుక్కిలించగల 6 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో గోరువెచ్చని  
నీరు మరియు ఉప్పు మిశ్రమంతో గార్లింగ్ చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. చేతి,  
పాదం మరియు నోటి వ్యాధులకు గృహ సంరక్షణ  
  
వ్యాధి తేలికపాటిది మరియు సాధారణంగా దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది, నొప్పితో  
కూడిన నోటి పుండ్లు వంటి లక్షణాలు పిల్లలకి తినడం మరియు త్రాగడానికి చాలా  
కష్టతరం చేస్తాయి. ఇది పిల్లవాడిని మరింత చికాకుగా మరియు గజిబిజిగా  
చేస్తుంది. అనారోగ్యంతో ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు కనీసం 7 నుండి 10 రోజుల  
వరకు బిడ్డ ఎక్కువగా తినలేరని అర్థం చేసుకోవాలి. తల్లిదండ్రులు బిడ్డను  
ఘనపదార్థాల నుంచి మృదువైన ద్రవాలకు మార్చాలని సూచించారు. కింది చర్యలు  
పిల్లల వేగంగా కోలుకోవడంలో సహాయపడవచ్చు: ఆహారంలో చేర్చవలసిన ఆహారాలు-  
నిర్జలీకరణాన్ని నివారించడానికి నీరు, పాలు, కొబ్బరి నీరు వంటి ద్రవాలను  
కలిగి ఉండేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి. ఐస్ క్రీం, పెరుగు, స్మూతీస్,  
షేక్స్, మెత్తని బంగాళాదుంపలు, ఓట్ మీల్, గుడ్లు మరియు పాప్సికల్స్ వంటి  
చల్లని మరియు మృదువైన ఆహారాలు ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి ఎందుకంటే ఇది ఆ  
ప్రాంతాన్ని తిమ్మిరి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది పిల్లలకు స్వాగత ట్రీట్‌గా  
మాత్రమే కాకుండా అల్సర్‌లను ఉపశమనం చేస్తుంది. నివారించాల్సిన ఆహారాలు-  
ఆమ్ల ఆహార పదార్థాలు (సిట్రస్ జ్యూస్‌లు, నిమ్మరసం, సోడాలు మరియు టొమాటో  
సాస్‌లు) నోటి పుండ్లను చికాకు పెట్టగలవు కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.  
వేడి పానీయాలు మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాలు నోటి పుండ్లు వల్ల కలిగే నొప్పిని  
మరింత తీవ్రతరం చేయగలవు కాబట్టి వాటిని నివారించాలని సిఫార్సు చేయబడింది.  
పొక్కులను శుభ్రపరచడం సాధారణంగా చేతులు మరియు కాళ్ళపై కనిపించే పొక్కులను  
సబ్బు మరియు నీటితో క్రమం తప్పకుండా కడగడం ద్వారా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.  
ఒకవేళ, బొబ్బలు పగిలిపోతే, ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా యాంటీబయాటిక్ లేపనంతో  
వాటిని శుభ్రం చేయాలి.  
స్వీయ మందులకు దూరంగా ఉండటం శిశువులకు మరియు చిన్న పిల్లలకు హాని కలిగించే  
వివిధ OTC మందులు ఉన్నాయి. మీ బిడ్డకు శిశువైద్యుని సమ్మతి లేకుండా ఏదైనా  
మందులు ఇవ్వడం మానుకోండి. విద్య పిల్లలకి దద్దుర్లు మరియు నోటిపూతలను  
తాకకూడదని మరియు తుమ్ములు లేదా దగ్గును కణజాలంలోకి లేదా అతని/ఆమె స్లీవ్‌లో  
పెట్టమని నేర్పించాలి. చేతుల పరిశుభ్రత విద్య కూడా అంతే ముఖ్యం. ఇంట్లోనే  
ఉండడం పిల్లల డే కేర్ సెంటర్లు మరియు పాఠశాలలకు అతను/ఆమె HFMDతో  
బాధపడుతున్నట్లు తెలియజేయాలి. సిబ్బందికి మరియు తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయడం  
చాలా ముఖ్యం, తద్వారా వారు ఇతర పిల్లలలో లక్షణాలను చూడగలరు. నోటి పుండ్లు  
మరియు ఓపెన్ బొబ్బలు పూర్తిగా కోలుకునే వరకు పిల్లవాడిని ఇంట్లో ఉంచాలి.  
తల్లిపాలు మీ బిడ్డ ఒక సంవత్సరం కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే,  
తల్లిపాలు, ఫార్ములా లేదా రెండింటినీ ఇవ్వడం కొనసాగించండి. డెలివరీ అయిన  
వెంటనే మీకు పాలు రావు, డెలివరీ అయిన వెంటనే మీరు పాలు పట్టడం  
ప్రారంభించకపోతే చింతించకండి. మీరు మొదటిసారి తల్లి అయినట్లయితే సాధారణంగా  
పాలు సాధారణ ప్రవాహం ప్రారంభించడానికి 3-4 రోజులు పడుతుంది. మీ పాలు సరఫరా  
మూడు రోజులలో (లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) ప్రారంభం కాకపోతే, చనుబాలివ్వడం  
కన్సల్టెంట్ లేదా మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం మంచిది. తల్లిపాలను గురించి  
ఇలాంటి ఆసక్తికరమైన విషయాలను తెలుసుకోండి. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి  
యొక్క సమస్యలను తెలుసుకోవడానికి చదవండి  
  
వ్యాధి తేలికపాటి లక్షణాలతో తీవ్రంగా ఉంటుంది. HFMD యొక్క చాలా మంది రోగులు  
కొన్ని వారాలలో కోలుకుంటారు మరియు సంక్రమణ చాలా అరుదుగా పునరావృతమవుతుంది  
లేదా కొనసాగుతుంది. చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి నుండి వచ్చే సమస్యలు చాలా  
అరుదు మరియు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: నిర్జలీకరణం ఇది HFMDకి సంబంధించిన  
అత్యంత సాధారణ సమస్య. బాధాకరమైన నోటి పూతల ఫలితంగా మింగడంలో ఇబ్బంది  
కారణంగా పిల్లలు తరచుగా నిర్జలీకరణానికి గురవుతారు. అందువల్ల, ఇది వాంఛనీయ  
ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించేలా చూసుకోవాలి.  
  
మీరు డీహైడ్రేషన్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఇక్కడ కొన్ని ప్రాథమిక చిట్కాలను  
చేయవచ్చు. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి  
  
పెర్సిస్టెంట్ స్టోమాటిటిస్ ఇది నోటి యొక్క శ్లేష్మ పొర యొక్క వాపును  
సూచిస్తుంది. ఇది తరచుగా ఆహారం తీసుకోవడం పరిమితం చేసే బాధాకరమైన పూతలతో  
సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. అసెప్టిక్ (వైరల్) మెనింజైటిస్ ఇది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్  
కారణంగా మెదడు పొరల వాపును సూచిస్తుంది. ఎంటర్‌వైరస్ 71 ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో ఇది  
సర్వసాధారణం. ఇది తరచుగా జ్వరం, తలనొప్పి, గట్టి మెడ లేదా వెన్నునొప్పి  
ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. వేలుగోళ్లు మరియు గోళ్ళ నష్టం చాలా తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో, ప్రజలు వేలుగోలు లేదా గోళ్ళను కోల్పోవడం ప్రారంభించవచ్చు, ఇది  
సాధారణంగా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న 2 నెలల తర్వాత గుర్తించబడుతుంది. గోరు సాధారణంగా  
దానంతట అదే పెరుగుతుంది.  
  
ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, HFMD కూడా కారణం కావచ్చు: విస్తృత  
దద్దుర్లు ఎంటెరిటిస్ (గట్ ఇన్ఫెక్షన్) న్యుమోనియా మయోకార్డిటిస్ (గుండె  
కండరాల వాపు) పల్మనరీ ఎడెమా (ఊపిరితిత్తులలో ద్రవాలు చేరడం) సెరిబ్రల్  
అటాక్సియా (ఆకస్మిక, సమన్వయం లేని కండరాల కదలిక కారణంగా మెదడుకు గాయం)  
ఎన్సెఫాలిటిస్ (మెదడు యొక్క వాపు) గుల్లెయిన్-బారే సిండ్రోమ్ (మీ శరీరం  
యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ నరాలపై దాడి చేసే అరుదైన రుగ్మత)  
ఇంట్రాక్రానియల్ హైపర్‌టెన్షన్ (మెదడు చుట్టూ ఒత్తిడి పెరగడం) పక్షవాతం  
చేయి, పాదం మరియు నోరు గర్భధారణలో వ్యాధి శిశువు మరియు తల్లికి సంభావ్య  
ప్రమాదం లేనప్పటికీ, రోగి యొక్క వైద్య చరిత్ర పరిస్థితిని ప్రభావితం  
చేస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి, ఎందుకంటే అరుదైన  
సందర్భాల్లో, HFMD మొదటి త్రైమాసికంలో నిరంతర అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా  
గర్భస్రావానికి దారితీస్తుంది.  
  
గమనిక: HFMD పెద్దలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. కానీ, చాలా మంది సోకిన  
పెద్దలు ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించరు, అయినప్పటికీ, వారు ఇప్పటికీ  
అంటువ్యాధి మరియు మరొక వ్యక్తికి వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతారు. చేతి, పాదం  
మరియు నోటి వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇంటి నివారణలు  
  
1. కొబ్బరి నీరు: కొబ్బరి నీరు శీతలకరణిగా పనిచేస్తుంది మరియు విటమిన్లు,  
 ఖనిజాలు, ఎలక్ట్రోలైట్లు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. ఇది  
 డీహైడ్రేషన్‌ను నివారిస్తుంది మరియు నోటి నొప్పిని తగ్గించడంలో కూడా  
 సహాయపడుతుంది.  
  
2. ఆయిల్ పుల్లింగ్: ఇది మంచి నోటి పరిశుభ్రతను కాపాడుకునే పాత పద్ధతి  
 మరియు నువ్వులు లేదా కొబ్బరి వంటి ఏదైనా నూనెను నోటిలో 5 నుండి 10  
 నిమిషాల పాటు స్విష్ చేయడం. ఇది నోటి పుండ్లను ఉపశమనం చేయడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
3. కాడ్ లివర్ ఆయిల్: ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే  
 లక్షణాల కారణంగా హెచ్‌ఎఫ్‌ఎమ్‌డికి చాలా మంచి నివారణగా పనిచేస్తుంది.  
 మార్కెట్‌లో లభించే క్యాప్సూల్స్‌ రూపంలో లేదా నూనె లేదా పెరుగులో  
 కలిపి ఇవ్వవచ్చు.  
  
4. ఎచినాసియా: ఇది జ్వరం, జలుబు మరియు ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించే మూలిక. దీని  
 ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి దానికి తేనె కలిపి తయారుచేయవచ్చు.  
  
5. లావెండర్ ఆయిల్: ఇది యాంటీవైరల్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది  
 ప్రశాంతత మరియు విశ్రాంతి ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది నిద్రలో  
 సహాయపడుతుంది. స్నానం చేసే నీటిలో ఈ నూనె యొక్క కొన్ని చుక్కలు మీ  
 బిడ్డ బాగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడతాయి.  
  
6. లైకోరైస్ రూట్: లిక్కోరైస్ రూట్ గొంతు మరియు అన్నవాహిక లోపల శ్లేష్మం  
 యొక్క పలుచని పొరను ఏర్పరచడం ద్వారా బొబ్బలను ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది.  
 కొన్ని లైకోరైస్ రూట్‌లను నీటిలో ఉడకబెట్టడం ద్వారా దీనిని టీ రూపంలో  
 తీసుకోవచ్చు.  
  
7. అల్లం: యాంటీవైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందున అల్లం కూడా ఎఫెక్టివ్ హోం  
 రెమెడీస్‌లో ఒకటి. తరిగిన అల్లం నీళ్లలో ఉడకబెట్టడం ద్వారా దీనిని  
 తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ బిడ్డకు ఇచ్చే ముందు దానిని చల్లబరచండి.  
  
8.కొబ్బరి నూనె: కొబ్బరినూనెను దద్దుర్లు మరియు బొబ్బలపై పూయడం వల్ల ఉపశమనం  
మరియు వైద్యం ప్రభావం ఉంటుంది.  
  
9. వేప: ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది మరియు వైరల్  
 ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వేప నూనెను  
 దద్దుర్లు ఉన్న చోట రాసుకోవచ్చు. దీనిని కొబ్బరి నూనె మరియు లావెండర్  
 నూనెతో కూడా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
10. అలోవెరా: కలబంద యొక్క జెల్‌ను దద్దుర్లు మరియు పొక్కులపై పూయడం వల్ల  
 ఉపశమనం పొందవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఈ సంవత్సరం (2022) చేతులు,  
 పాదం మరియు నోటి వ్యాధులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి? చేతి, పాదం మరియు  
 నోటి వ్యాధి మరియు ఫుట్ మరియు నోటి వ్యాధి (FMD) ఒకేలా ఉన్నాయా? చేతి,  
 పాదం మరియు నోటి వ్యాధి చికెన్‌పాక్స్ నుండి ఎలా భిన్నంగా ఉంటుంది?  
 పెద్దలు తమ పిల్లల నుండి చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధులను పొందవచ్చా?  
 చేతి, పాదం మరియు నోటి వ్యాధి ఉన్న పిల్లలు డేకేర్/పాఠశాలకు దూరంగా  
 ఎంతకాలం ఉండాలి? HFMD యొక్క దశలు ఏమిటి? HFMD రెండుసార్లు జరగవచ్చా?  
 HFMD దురదగా ఉందా? HFMD ఎంతకాలం అంటువ్యాధి? ప్రస్తావనలు Saguil A,  
 Kane SF, Lauters R, Mercado MG. హ్యాండ్-ఫుట్ అండ్ మౌత్ డిసీజ్:  
 రాపిడ్ ఎవిడెన్స్ రివ్యూ. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2019 అక్టోబర్  
 1;100(7):408-414. PMID: 31573162. హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు మౌత్ డిసీజ్,  
 వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్. కాక్స్ B, లెవెంట్ F. హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు  
 మౌత్ డిసీజ్. JAMA 2018;320(23):2492. doi:10.1001/jama.2018.17288.  
 Guerra AM, Orille E, Waseem M. హ్యాండ్ ఫుట్ అండ్ మౌత్ డిసీజ్. [2022  
 మే 10న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్  
 ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు  
 మౌత్ డిసీజ్, సెంటర్ ఆఫ్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, చివరిగా  
 అప్‌డేట్ చేయబడింది: ఫిబ్రవరి 02, 2021. హ్యాండ్, ఫుట్ మరియు మౌత్  
 డిసీజ్, NHS, చివరిగా నవీకరించబడింది: ఫిబ్రవరి 12, 2021. Kua JA,  
 Pang J. సింగపూర్‌లోని పిల్లలలో చేతి, పాదం, నోటి వ్యాధికి సంబంధించిన  
 ఎపిడెమియోలాజికల్ ప్రమాద కారకాలు: ఎ రెట్రోస్పెక్టివ్ కేస్-కంట్రోల్  
 స్టడీ. PLoS వన్. 2020 ఆగస్టు 11;15(8):e0236711. doi:  
 10.1371/journal.pone.0236711. PMID: 32780749; PMCID: PMC7418981.  
  
==================================================  
  
తలనొప్పి అవలోకనం మనందరికీ ఎప్పటికప్పుడు తలనొప్పి ఉంటుంది. మనలో చాలామంది  
సాధారణంగా మన రోజువారీ కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలిగించే వరకు వాటిని  
విస్మరిస్తారు. తలనొప్పి అనేది ఒక లక్షణమే అయినప్పటికీ, తలనొప్పి యొక్క ఇతర  
లక్షణాలు కేవలం నుదిటి ప్రాంతంలో నిస్తేజంగా లేదా పదునైన నొప్పికి మాత్రమే  
పరిమితం కావు, కానీ తలనొప్పి రకాన్ని బట్టి విభిన్నంగా ఉంటాయి. సైనస్  
ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు, ఒత్తిడి, నిర్జలీకరణం, దృష్టి సమస్యలు, హార్మోన్ల  
సమస్యలు, మైగ్రేన్, తల గాయం మరియు కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ (CNS) ఇన్ఫెక్షన్లు  
వంటి అనేక కారణాలు మీకు తలనొప్పి కలిగి ఉండవచ్చు.  
  
తలనొప్పికి అసలు కారణాన్ని CT స్కాన్, MRI లేదా కొన్ని రక్త పరీక్షల వంటి  
పద్ధతులతో నిర్ధారించవచ్చు. మీ డాక్టర్ మీ తలనొప్పికి కారణం, రకం మరియు  
తీవ్రతను బట్టి మందులను ప్రారంభిస్తారు. అయినప్పటికీ, మీరు పునరావృత  
తలనొప్పితో బాధపడుతుంటే, సరైన ఆహారం, నిద్ర మరియు విశ్రాంతి పద్ధతులు వంటి  
కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను తీసుకురావడం కూడా చాలా ముఖ్యం. సాధారణంగా 20  
నుండి 40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కుల్లో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ  
పురుషులిద్దరి శరీర భాగాల (లు) ప్రమేయం మెదడు కళ్ళు మెడ రక్తనాళాలు నరాల  
వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 50% (2016) అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన  
సైనసిటిస్ ఓటిటిస్ మీడియా లేదా బాహ్య జాయింట్ టెంప్రోసెఫాలులార్ జాయింట్  
సిండ్రోమ్ విస్డమ్ టూత్ ఇంపాక్షన్ డెంటల్ కావిటీస్ గర్భాశయ మరియు  
పారాస్పైనల్ రాడిక్యులోపతి ఔషధాల మితిమీరిన తలనొప్పి మెదడు ప్రాణాంతకత  
వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వాస్కులర్ వైకల్యాలు పిట్యూటరీ కణితులు అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) పాజిట్రాన్ ఎమిషన్  
స్కానింగ్ టోమోగ్రఫీ  
  
ఓరల్ అనాల్జెసిక్స్: ఇబుప్రోఫెన్ & పారాసెటమాల్ యాంటీమెటిక్స్: డోంపెరిడోన్  
కాంబినేషన్ అనాల్జెసిక్స్ ట్రిప్టాన్స్: సుమట్రిప్టాన్ డిటాన్స్:  
లాస్మిడిటన్ సింగిల్ పల్స్ ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్  
(STMS) వాగల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (VNS) బిహేవియరల్ థెరపీ ఫిజికల్ థెరపీని  
చూడండి.  
  
తలనొప్పి యొక్క లక్షణాలు నుదిటి ప్రాంతంలో నిస్తేజంగా లేదా పదునైన నొప్పికి  
మాత్రమే పరిమితం కాకుండా తలనొప్పి రకాన్ని బట్టి విభిన్నంగా ఉంటాయి. వివిధ  
తలనొప్పులతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని సాధారణ లక్షణాలు: నుదిటి, మెడ మరియు వెనుక  
ప్రాంతం చుట్టూ నిస్తేజంగా నొప్పి. టెన్షన్ తరహా తలనొప్పిలో ఈ లక్షణాలు  
ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కంటి, గుడి లేదా తల వెనుక భాగంలో నొప్పితో పాటు  
సాధారణంగా తలకు ఒకటి లేదా రెండు వైపులా తీవ్రమైన మరియు కొట్టుకునే నొప్పి.  
మైగ్రేన్ రకాల తలనొప్పిలో కాంతి, ధ్వని మరియు ప్రకాశానికి సున్నితత్వం  
సాధారణం. ముక్కు యొక్క వంతెన లేదా బుగ్గలు వంటి సైనస్ ప్రాంతాలలో సంభవించే  
స్థిరమైన నొప్పి సైనస్‌లో నిండిన అనుభూతితో పాటు సైనస్ తలనొప్పిలో సాధారణం.  
తలనొప్పి రకాలు  
  
150 కంటే ఎక్కువ రకాల తలనొప్పులు ఉన్నాయి. తలనొప్పిని స్థూలంగా ప్రైమరీ  
మరియు సెకండరీ అని వర్గీకరించవచ్చు.  
  
ఎ. ప్రాథమిక తలనొప్పులు ప్రాథమిక తలనొప్పి అంటే తలనొప్పి అనేది ప్రధాన  
వైద్య సమస్య, మరియు అంతర్లీన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణం కాదు. మీ తలలోని  
నొప్పి-సున్నితమైన నిర్మాణాల యొక్క అతి చురుకుదనం లేదా సమస్యల వల్ల ఒక  
ప్రాథమిక తలనొప్పి వస్తుందని భావిస్తారు. టెన్షన్ తలనొప్పి మరియు  
మైగ్రేన్‌లు చాలా సాధారణ రకాలు. ఇక్కడ కొన్ని ప్రాథమిక తలనొప్పుల తగ్గింపు  
ఉంది:  
  
1. టెన్షన్ తలనొప్పి ఇది తలనొప్పి యొక్క అత్యంత సాధారణ రకం. ఈ తలనొప్పి  
 తలపై రెండు వైపులా తేలికపాటి నుండి మితమైన ఒత్తిడి లేదా బిగుతుగా  
 ఉంటుంది, ఇక్కడ రోగి తలపై గట్టి బ్యాండ్ లేదా తాడు కట్టినట్లు ఫిర్యాదు  
 చేస్తాడు. కొన్నిసార్లు, నొప్పి మెడలోకి లేదా మెడ నుండి వ్యాపించినట్లు  
 అనిపించవచ్చు. నొప్పి ప్రకృతిలో కొట్టుకోవడం లేదు.  
  
కొన్ని టెన్షన్ తలనొప్పి అలసట, ఒత్తిడి లేదా మెడ లేదా దవడ యొక్క కండరాలు  
లేదా కీళ్లకు సంబంధించిన రుగ్మతల ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. అవి  
సమస్యాత్మకంగా మరియు అలసటగా ఉంటాయి, కానీ అవి సాధారణంగా నిద్రకు భంగం  
కలిగించవు. చాలా మంది వ్యక్తులు టెన్షన్ తలనొప్పితో పనిని కొనసాగించవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, మెట్లు ఎక్కడం లేదా వంగడం వంటి కార్యకలాపాల సమయంలో తలనొప్పి  
తీవ్రమవుతుంది.  
  
2. మైగ్రేన్ మైగ్రేన్ నొప్పి అనేది తల లోపల నుండి తీవ్రమైన పల్సింగ్. ఈ  
 నొప్పి రోజుల తరబడి ఉంటుంది. తలనొప్పి రోజువారీ పనులను నిర్వహించే  
 సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా పరిమితం చేస్తుంది. మైగ్రేన్ కొట్టుకుంటుంది  
 మరియు సాధారణంగా ఏకపక్షంగా ఉంటుంది.  
  
మైగ్రేన్ ఎటువంటి హెచ్చరిక లేకుండానే ప్రారంభమైనప్పటికీ, ఇది తరచుగా  
ట్రిగ్గర్ ద్వారా సెట్ చేయబడుతుంది. ట్రిగ్గర్లు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి  
మారవచ్చు. అత్యంత సాధారణమైనవి అలసట, ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం, ప్రకాశవంతమైన  
మినుకుమినుకుమనే లైట్లు, పెద్ద శబ్దాలు మరియు రెడ్ వైన్, చాక్లెట్, ఏజ్డ్  
చీజ్ లేదా కెఫీన్‌లో పెరుగుదల లేదా తగ్గుదల వంటి ఆహార ట్రిగ్గర్లు.  
సాధారణంగా తలనొప్పితో పాటు వికారం మరియు వాంతులు కూడా సంభవిస్తాయి.  
మైగ్రేన్ తరచుగా జీవితాంతం ఉంటుంది మరియు పునరావృతమయ్యే దాడుల ద్వారా  
వర్గీకరించబడుతుంది.  
  
3. క్లస్టర్ తలనొప్పులు క్లస్టర్ తలనొప్పులు సాపేక్షంగా అసాధారణం కానీ  
 తీవ్రమైన రకం ప్రాథమిక తలనొప్పి. ఇది క్లుప్తంగా కానీ తీవ్రమైన దహనం,  
 కొట్టుకోవడం లేదా స్థిరమైన తలనొప్పి వంటిది. ఈ తలనొప్పికి దాని పేరు  
 వచ్చింది, ఎందుకంటే నొప్పి సమూహాలలో వస్తుంది, ప్రతి సంవత్సరం లేదా  
 రెండు సంవత్సరాలకు ఒకటి నుండి మూడు నెలల వరకు, తరచుగా సంవత్సరంలో ఒకే  
 సమయంలో రోజుకు ఒకటి నుండి ఎనిమిది తలనొప్పి వస్తుంది. అవి పూర్తిగా  
 కనుమరుగవుతాయి లేదా నెలల నుండి సంవత్సరాల వరకు ఉపశమనం పొందుతాయి,  
 తరువాత మాత్రమే మళ్లీ సంభవిస్తాయి.  
  
రోగులు తరచుగా వాటిని భరించలేనివిగా వర్ణిస్తారు, ఇది వారి సాధారణ  
దినచర్యకు బాగా ఆటంకం కలిగిస్తుంది. క్లస్టర్ తలనొప్పి ఒక కన్ను చుట్టూ  
లేదా వెనుక లేదా ముఖం యొక్క ఒక వైపు ఒకేసారి సంభవిస్తుంది. కొన్నిసార్లు,  
వాపు, ఎరుపు, ఎర్రబారడం, చెమటలు పట్టడం, నాసికా రద్దీ మరియు కళ్ళు  
చిరిగిపోవడం వంటివి కూడా తలనొప్పి ద్వారా ప్రభావితమయ్యే వైపు సంభవించవచ్చు.  
  
4. కొత్త రోజువారీ నిరంతర తలనొప్పి సాధారణంగా తలనొప్పి యొక్క గత చరిత్ర  
 లేని వ్యక్తిలో కొత్త రోజువారీ నిరంతర తలనొప్పి అకస్మాత్తుగా  
 ప్రారంభమవుతుంది. అవి రోజువారీగా కొనసాగుతాయి మరియు మూడు నెలల కంటే  
 ఎక్కువ కాలం ఉంటాయి. నొప్పి మితమైన మరియు తీవ్రమైనది మరియు దీర్ఘకాలిక  
 ఉద్రిక్తత-రకం తలనొప్పి లేదా దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్‌ను అనుకరిస్తుంది.  
  
5. శ్రమతో కూడిన తలనొప్పులు తీవ్రమైన శారీరక శ్రమతో కూడిన కాలాల తర్వాత  
 వెంటనే శ్రమ తలనొప్పి వస్తుంది. వెయిట్ లిఫ్టింగ్, రన్నింగ్, రోయింగ్,  
 టెన్నిస్, స్విమ్మింగ్ మరియు లైంగిక సంపర్కం అనేది శ్రమ తలనొప్పికి  
 సాధారణ ట్రిగ్గర్లు. ఈ కార్యకలాపాలు తలకు రక్త ప్రసరణను పెంచుతాయని  
 భావిస్తారు, ఇది మీ తలపై రెండు వైపులా తలనొప్పికి దారి తీస్తుంది. ఈ  
 రకమైన తలనొప్పి సాధారణంగా కొన్ని నిమిషాలు లేదా చాలా గంటలలో  
 పరిష్కరించబడుతుంది.  
  
బి. సెకండరీ తలనొప్పి సెకండరీ తలనొప్పులు అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితి వల్ల  
కలుగుతాయి. ద్వితీయ తలనొప్పి కారణాల ఉదాహరణలు:  
  
1. సైనస్ తలనొప్పి సైనస్ తలనొప్పి సైనసైటిస్ లేదా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్  
 ఫలితంగా వస్తుంది, ఇది పుర్రెలో గాలితో నిండిన సైనస్‌లలో రద్దీ మరియు  
 వాపును కలిగిస్తుంది. ఈ తలనొప్పుల నుండి వచ్చే నొప్పి ప్రకృతిలో లోతైన  
 మరియు స్థిరంగా ఉంటుంది మరియు తరచుగా చెంప ఎముకలు, ముక్కు యొక్క వంతెన  
 లేదా నుదిటి చుట్టూ దృష్టి కేంద్రీకరిస్తుంది.  
  
2. హార్మోన్ల తలనొప్పులు మహిళలు సాధారణంగా హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులకు  
 సంబంధించిన తలనొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఋతుస్రావం, గర్భనిరోధక మాత్రలు,  
 హార్మోన్ పునఃస్థాపన చికిత్సలు మరియు గర్భం ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలను  
 ప్రభావితం చేయవచ్చు, ఇది తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. పీరియడ్స్‌కు రెండు  
 రోజుల ముందు లేదా అది ప్రారంభమైన మొదటి 3 రోజులలో తలనొప్పి  
 వచ్చినప్పుడు, వాటిని రుతు మైగ్రేన్‌లు అంటారు.  
  
3. అధిక రక్తపోటు తలనొప్పి అధిక రక్తపోటు మీకు తలనొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఈ  
 రకమైన తలనొప్పి అత్యవసర పరిస్థితిని సూచిస్తుంది. మీ రక్తపోటు  
 ప్రమాదకరంగా పెరిగినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. మీరు దృష్టిలో మార్పులు,  
 తిమ్మిరి లేదా జలదరింపు, ముక్కు నుండి రక్తస్రావం, ఛాతీ నొప్పి లేదా  
 శ్వాస ఆడకపోవడాన్ని కూడా అనుభవించవచ్చు.  
  
4. పోస్ట్ ట్రామాటిక్ తలనొప్పి ఏ రకమైన తల గాయం అయినా పోస్ట్ ట్రామాటిక్  
 తలనొప్పి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ తలనొప్పులు మైగ్రేన్ లేదా  
 టెన్షన్-రకం తలనొప్పిగా అనిపిస్తాయి మరియు సాధారణంగా, మీ గాయం  
 సంభవించిన తర్వాత 6 నుండి 12 నెలల వరకు ఉంటాయి. అవి కొన్ని సందర్భాల్లో  
 దీర్ఘకాలికంగా మారవచ్చు.  
  
5. ఔషధ మితిమీరిన తలనొప్పి ఔషధాల మితిమీరిన తలనొప్పి (ఔషధ ప్రేరేపిత  
 తలనొప్పి) లేదా రీబౌండ్ తలనొప్పి తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి  
 సాధారణంగా తీసుకునే పెయిన్ కిల్లర్లను దీర్ఘకాలికంగా మరియు క్రమం  
 తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల వస్తుంది. ఈ తలనొప్పి సాధారణంగా ప్రతిరోజూ  
 మరియు తెల్లవారుజామున సంభవిస్తుంది మరియు నొప్పి నివారణ మందులతో  
 మెరుగుపడుతుంది కానీ మందుల ప్రభావం తగ్గిపోవడంతో తిరిగి వస్తుంది.  
 మందుల మితిమీరిన తలనొప్పి సాధారణంగా పెయిన్ కిల్లర్ల విరమణపై  
 ఆగిపోతుంది. ఇది స్వల్పకాలికంగా కష్టంగా ఉంటుంది, కానీ దీర్ఘకాల ఉపశమనం  
 కోసం మందులు మితిమీరిన తలనొప్పి నుండి కోలుకోవడానికి వైద్యులు  
 సహాయపడగలరు.  
  
కొన్ని సెకండరీ తలనొప్పులు చాలా సాధారణమైనవి కావు, అయితే వాటిని గుర్తించడం  
చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే సకాలంలో చికిత్స ప్రాణాలను కాపాడుతుంది మరియు  
తీవ్రమైన పరిణామాలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కింది వాటిలో ఒకటి లేదా  
అంతకంటే ఎక్కువ కారణాల వల్ల అవి సంభవించవచ్చు: ఇడియోపతిక్ ఇంట్రాక్రానియల్  
హైపర్‌టెన్షన్ సబ్‌రాక్నోయిడ్ హెమరేజ్ జెయింట్-సెల్ ఆర్టెరిటిస్ సెరెబ్రల్  
సిరల థ్రాంబోసిస్ ఇంట్రాక్రానియల్ ట్యూమర్‌లు మెనింజైటిస్ లేదా  
ఎన్సెఫాలిటిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌లు మీకు తెలుసా? వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల  
తలనొప్పి రావడం లేదా తలకు ఒకవైపు నొప్పి రావడం బహుశా మైగ్రేన్ తలనొప్పిని  
సూచిస్తుంది. తలనొప్పి మైగ్రేన్ తలనొప్పి లేదా టెన్షన్ తలనొప్పి అని  
తెలుసుకోవడం గురించి మీరు ఇప్పటికీ గందరగోళంగా ఉంటే, మైగ్రేన్ తలనొప్పి  
మరియు టెన్షన్ తలనొప్పి ఎలా భిన్నంగా ఉంటుందనే దాని గురించి ఇక్కడ  
వివరణాత్మక వివరణ ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! తలనొప్పికి కారణాలు  
  
సాధారణంగా తల మరియు మెడ ప్రాంతంలోని కండరాలు బిగుసుకుపోయినప్పుడు తలనొప్పి  
వస్తుంది. టెన్షన్ తలనొప్పి మరియు మైగ్రేన్‌లు వంటి వివిధ రకాల తలనొప్పిలో  
ఇది సంభవించవచ్చు.  
  
వివిధ రకాల తలనొప్పికి వివిధ కారణాలు మరియు ట్రిగ్గర్లు ఉన్నాయి:  
  
1. టెన్షన్ తలనొప్పి ఆల్కహాల్, కెఫిన్ లేదా కెఫిన్ ఉపసంహరణను ఎక్కువగా  
 ఉపయోగించడం వల్ల టెన్షన్ తలనొప్పి వస్తుంది. ఇది మహిళల్లో హెచ్చుతగ్గుల  
 హార్మోన్ల కారణంగా, కళ్ళు వడకట్టడం లేదా తల లేదా మెడకు ఏదైనా గాయం  
 కారణంగా కూడా సంభవించవచ్చు. పేలవమైన భంగిమ కూడా టెన్షన్-రకం తలనొప్పిని  
 ప్రేరేపిస్తుంది.  
  
2. క్లస్టర్ తలనొప్పి క్లస్టర్ తలనొప్పికి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు.  
 అయినప్పటికీ, జన్యు మరియు పర్యావరణ కారకాలు కొంతమంది వ్యక్తులలో  
 క్లస్టర్ తలనొప్పికి కారణమవుతాయి. మద్యపానం, ధూమపానం, అధిక ఎత్తులో  
 మరియు అధిక శ్రమ వంటి కారణాల వల్ల క్లస్టర్ తలనొప్పిని  
 ప్రేరేపించవచ్చు.  
  
3. మైగ్రేన్ తలనొప్పి మైగ్రేన్ అనేది నాడీ సంబంధిత స్థితిని సూచిస్తుంది,  
 ఇక్కడ తలనొప్పి ప్రకాశం వంటి ఇతర లక్షణాలతో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు.  
 మైగ్రేన్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, అయితే కొన్ని అధ్యయనాలు  
 సెరోటోనిన్‌తో పాటు రక్త నాళాలు సంకుచితం మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని  
 తగ్గించే మార్గాలతో పాటు ఈ ధమనుల విస్తరణకు కారణమవుతాయని కొన్ని  
 అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. చల్లని వాతావరణం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు,  
 ప్రకాశవంతమైన కాంతి మరియు ధ్వని వంటి కొన్ని పర్యావరణ పరిస్థితుల  
 ద్వారా మైగ్రేన్లు ప్రేరేపించబడతాయి.  
  
4. సైనస్ తలనొప్పి సైనస్ తలనొప్పి సైనస్ కావిటీస్ యొక్క ఇన్ఫెక్షన్ లేదా  
 ఇన్ఫ్లమేషన్ అయిన సైనసైటిస్ వల్ల వస్తుంది. వాతావరణంలో మార్పు లేదా  
 అలెర్జీల వల్ల ఇది ప్రేరేపించబడవచ్చు.  
  
5. ఇతర కారణాలు పైన పేర్కొన్న కారణాలే కాకుండా, తలనొప్పికి సంబంధించిన  
 కొన్ని ఇతర కారణాలు తీవ్రమైనవి మరియు ప్రాణాపాయకరమైనవి కావచ్చు: తల  
 లేదా మెదడు గాయం హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర)  
 ఇంట్రాక్రానియల్ బ్లీడింగ్ (పుర్రె లోపల రక్తస్రావం) బ్రెయిన్ అనూరిజం  
 బ్రెయిన్ ట్యూమర్ కంకషన్ మెనింజైటిస్ స్ట్రోక్ టెంపోరల్ ఆర్టెరిటిస్  
 ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా తలనొప్పికి ప్రమాద కారకాలు  
  
మీకు తలనొప్పి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది, మీరు: చాలా ఒత్తిడికి  
లోనవుతున్నట్లయితే: సరిదిద్దుకోని సమీప చూపు లేదా దూరదృష్టి (దీనిని  
దృష్టిలోపం/అక్రమాలు అని కూడా అంటారు) అనియంత్రిత రక్తపోటు సక్రమంగా  
నిద్రపోతున్నా లేదా సరైన నిద్ర లేకపోవడమైనా అలసటతో ఉన్నాయా హార్మోన్ల  
మార్పులు (మహిళలకు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు) నైట్రోగ్లిజరిన్ & ఈస్ట్రోజెన్  
వంటి కొన్ని ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులను తీసుకోండి అకస్మాత్తుగా కెఫిన్  
పానీయాలు తీసుకోవడం మానేశారు పేలవమైన భంగిమ కూడా తరచుగా తలనొప్పికి  
కారణమవుతుంది, వంగడం వల్ల మెడ మరియు భుజం కండరాలలో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది,  
ఇది తల కండరాలను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు తలనొప్పికి దారితీస్తుంది.  
ఎల్లప్పుడూ మీ స్క్రీన్ మీ కంటి స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోండి మరియు ఫోన్‌ని  
టెక్స్ట్ చేయడానికి ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు చాలా తక్కువగా వంగకుండా ఉండండి.  
అంతేకాకుండా, ఒక రోజులో గరిష్ట సమయం వరకు స్క్రీన్‌ను చూడటం వలన కళ్ళు  
ఒత్తిడికి గురవుతాయి, తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తుంది. మొత్తం ఆరోగ్యం కోసం మీ  
స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయండి. తలనొప్పికి మరిన్ని ఆశ్చర్యకరమైన  
కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! తలనొప్పి నిర్ధారణ  
  
తలనొప్పి అనేది ఒక వ్యాధి కాదు కానీ వివిధ అంతర్లీన పాథాలజీల కారణంగా  
ఉత్పన్నమయ్యే పరిస్థితి. తలనొప్పి యొక్క మూల్యాంకనం సాధారణంగా మీ వైద్య  
చరిత్రను తీసుకోవడం మరియు కొన్ని ప్రాథమిక పరీక్షలను చేయడం ద్వారా  
ప్రారంభమవుతుంది:  
  
కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్ (CBC): మీ తలనొప్పికి కారణమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్ కోసం CBC  
పరీక్ష నిర్వహించబడుతుంది.  
  
ఎర్త్రోసైట్ అవక్షేపణ నిష్పత్తి (ESR): పెద్ద రక్తనాళాల తాపజనక వ్యాధి,  
అలాగే ఇతర దైహిక రుగ్మతలు ఉన్న జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్ (GCA) అనుమానం  
ఉన్నట్లయితే, ESR పరీక్ష లేదా ఎర్ర రక్త కణాల అవక్షేపణ రేటు జరుగుతుంది.  
  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: తలనొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని  
సందర్భాల్లో CT స్కాన్ కూడా ఎంచుకోవచ్చు. అయితే, రేడియేషన్ కారణంగా, MRI  
ప్రాధాన్యత ఎంపిక.  
  
మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): మెదడులోని ఏదైనా నిర్మాణ  
అసాధారణతలను గుర్తించడానికి MRI తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ అధ్యయనం: జ్వరం, మెనింజియల్ సంకేతాలు, ఫోకల్  
న్యూరోలాజికల్ డెఫిసిట్‌లు లేదా ఇంట్రాక్రానియల్ హైపర్‌టెన్షన్‌తో పాటు  
తలనొప్పి ఉన్న రోగులలో లంబార్ పంక్చర్ (LP) మరియు సెరెబ్రోస్పానియల్  
ఫ్లూయిడ్ పరీక్షను సూచించవచ్చు. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు సునీల్ శెట్టి  
దాదాపు ఏడాదిన్నర పాటు మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్నారు. మైగ్రేన్‌ను పూర్తిగా  
వదిలించుకోవడానికి యోగా అతనికి ఎంతగానో సహాయపడింది. సల్మాన్ ఖాన్ 2011లో,  
బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ ట్రిజెమినల్ న్యూరల్జియా అనే అరుదైన  
ఫేషియల్ నరాల రుగ్మతతో బాధపడుతున్నాడని, ఇది ముఖం మరియు తలపై విపరీతమైన  
నొప్పిని కలిగిస్తుందని వెల్లడించాడు. సెరెనా విలియమ్స్ టెన్నిస్ స్టార్  
సెరెనా విలియమ్స్ మైగ్రేన్‌తో పోరాడుతున్నప్పుడు మరియు కనిపించని నొప్పి తన  
జీవితాన్ని మరియు కెరీర్‌ను ఎలా ప్రభావితం చేసిందో గురించి ఓపెన్‌గా  
చెప్పింది. ఆమె వారితో చాలా ధైర్యం మరియు సరైన చికిత్స ప్రోటోకాల్‌లతో  
వ్యవహరించింది. హ్యూ జాక్‌మన్ హాలీవుడ్ సెలబ్రిటీ హ్యూ జాక్‌మన్,  
ఎక్స్-మెన్ మూవీ సిరీస్‌లో తన పాత్రకు బాగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు, మైగ్రేన్  
కారణంగా తన జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన క్షణాన్ని కోల్పోయినట్లు వెల్లడించాడు.  
ప్రధాన మంత్రి టోనీ బ్లెయిర్ నటీనటులను కలవడానికి తెరవెనుక వచ్చినప్పుడు  
జాక్‌మన్ అతనిని కలవలేకపోయాడు. తలనొప్పి నివారణ  
  
తలనొప్పి సంభవించకుండా నిరోధించడానికి, ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించి వాటిని  
నివారించడానికి ప్రయత్నించాలి.  
  
1. ఒత్తిడి నుండి దూరంగా ఉండండి ఒత్తిడి మెడ & భుజం ప్రాంతంలో కండరాలు  
 బిగుతుగా మారవచ్చు. ఇది టెన్షన్ తలనొప్పికి దారి తీస్తుంది. అలాంటి  
 తలనొప్పి గట్టి బ్యాండ్ లాగా అనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మెడ మరియు  
 వెనుక భాగంలో ప్రారంభమవుతుంది మరియు తల వరకు పనిచేస్తుంది. ఒత్తిడి  
 మైగ్రేన్ తలనొప్పిని కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. అందువల్ల, తలనొప్పిని  
 నివారించడానికి ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలని సలహా ఇస్తారు.  
  
2. తలనొప్పిని ప్రేరేపించే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి కొన్ని ఆహారాలను తినడం  
 తరచుగా మైగ్రేన్ తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తుంది. మైగ్రేన్‌లు సాధారణంగా  
 అరటిపండ్లు, చీజ్, చాక్లెట్, సిట్రస్ పండ్లు మరియు పాల ఉత్పత్తులు వంటి  
 ఆహారాల ద్వారా ప్రేరేపించబడతాయి. ఏ ఆహారాలు మీ తలనొప్పిని  
 ప్రేరేపిస్తాయో తెలుసుకోవడం మరియు వాటికి దూరంగా ఉండటం తలనొప్పిని  
 దూరంగా ఉంచడానికి ఉత్తమమైన పందెం.  
  
3. మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి మైగ్రేన్ తలనొప్పి లేదా క్లస్టర్  
 తలనొప్పి వంటి తలనొప్పికి ఆల్కహాల్ ఒక సాధారణ కారణం. తలనొప్పిని  
 నివారించడానికి మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి.  
  
4. పర్యావరణం క్లస్టర్ తలనొప్పి మైగ్రేన్ వంటి తలనొప్పి పొగ, తేమ,  
 ప్రకాశవంతమైన కాంతి, గాఢమైన సువాసనలు లేదా చల్లని వాతావరణం వంటి కారకాల  
 ద్వారా ప్రేరేపించబడవచ్చు. అందువల్ల, మీ తలనొప్పిని తీవ్రతరం చేసే  
 పర్యావరణ ట్రిగ్గర్‌ల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడం మంచిది.  
  
5. కెఫీన్ ఉపసంహరణ గురించి తెలుసుకోండి మీరు సాధారణంగా కాఫీ లేదా టీలో  
 కెఫిన్ తీసుకుంటే, ఈ తీసుకోవడం ఆకస్మికంగా ఆపడం వల్ల పార్శ్వపు నొప్పి  
 వస్తుంది. ఇది కెఫీన్ లేకుండా రక్త నాళాల సంకోచం కారణంగా ఉంటుంది, ఇది  
 మైగ్రేన్‌లతో సంబంధం ఉన్న నొప్పికి ప్రధాన కారణం. అందువల్ల, మీరు మీ  
 కెఫిన్ తీసుకోవడం ఆకస్మికంగా తగ్గించకూడదు; మీరు తలనొప్పికి గురైతే.  
  
6. మీ నిద్రను తగ్గించుకోవద్దు నిద్ర లేకపోవడం మైగ్రేన్లు మరియు టెన్షన్  
 తలనొప్పితో ముడిపడి ఉంటుంది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు ఇలా ఉంటే మీరు వైద్యుని వద్దకు వెళ్లాలి: మీకు చాలా తరచుగా లేదా చాలా  
కాలం పాటు తలనొప్పి వస్తుంది (దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి) మీ తలనొప్పి తీవ్రంగా  
ఉంటుంది మీ తలనొప్పి హోమ్ కేర్‌తో తగ్గుముఖం పట్టదు మీ తలనొప్పి సాధారణ  
కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది మీకు ఆకస్మిక తలనొప్పి వస్తుంది. మీ  
తలనొప్పులు శ్రమ, దగ్గు, వంగడం లేదా శ్రమతో కూడిన చర్య ద్వారా  
ప్రేరేపించబడతాయి. మీరు మీ తలనొప్పికి ప్రతిరోజూ లేదా దాదాపు ప్రతిరోజూ  
నొప్పి నివారిణిని తీసుకోవలసి వస్తే. మీకు తల గాయం తర్వాత తలనొప్పి ఉంది,  
మీకు తలనొప్పితో పాటు ఇతర సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉంటే వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి: జ్వరం మరియు గట్టి మెడ మూర్ఛలు, గందరగోళం లేదా బ్లాక్‌అవుట్  
బలహీనత లేదా తిమ్మిరి దృష్టిలో ఇబ్బంది అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమైన తలనొప్పి  
తలనొప్పికి ముందు వచ్చే వాంతులు నిరంతరాయంగా తీవ్రతరం అవుతాయి. తలనొప్పి  
యొక్క తలనొప్పి నిద్ర / సాధారణ కార్యకలాపాలకు భంగం కలిగించే తలనొప్పి మీ  
తలనొప్పికి కారణమయ్యే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడు వచ్చే  
తలనొప్పికి ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులు మరియు స్వీయ సంరక్షణ తప్ప ఇతర వైద్య  
సహాయం అవసరం లేదు, తీవ్రమైన మరియు పునరావృత తలనొప్పికి వైద్య సంరక్షణ  
అవసరం. మీ తలనొప్పికి అసలు కారణాన్ని కనుగొనడానికి శారీరక లేదా ఇతర పరీక్ష  
చేయించుకోవాలని మీకు సలహా ఇవ్వబడుతుంది. మీ తలనొప్పికి చికిత్స చేయగల వివిధ  
నిపుణులు ఉన్నారు: జనరల్ ఫిజిషియన్ న్యూరాలజిస్ట్ ENT స్పెషలిస్ట్  
ఆప్తాల్మాలజిస్ట్ మీకు తెలుసా? తలనొప్పి అనేది మైగ్రేన్ నుండి బ్రెయిన్  
ట్యూమర్ వరకు ఉండే అంతర్లీన స్థితికి సంకేతం కావచ్చు. అందువల్ల, ఇది  
అకస్మాత్తుగా వచ్చినా లేదా ఏదైనా వ్యాధిని మినహాయించటానికి ఇది తరచుగా  
సంభవించినట్లయితే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి! తలనొప్పి చికిత్స  
  
తలనొప్పికి వివిధ చికిత్సా విధానాలు ఉన్నాయి:  
  
1. ఓరల్ అనాల్జెసిక్స్: ఇబుప్రోఫెన్ మరియు పారాసెటమాల్ వంటి అనాల్జెసిక్స్  
 సాధారణంగా తలనొప్పికి మొదటి వరుస చికిత్స. నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDS) వంటి ఓరల్ అనాల్జెసిక్స్ సాధారణంగా  
 క్లస్టర్ తలనొప్పి మరియు టెన్షన్ తలనొప్పికి సూచించబడతాయి.  
  
2. యాంటీమెటిక్స్: మైగ్రేన్‌లో డోంపెరిడోన్ వంటి యాంటీమెటిక్స్ కూడా  
 సూచించబడవచ్చు, ఇక్కడ తలనొప్పి వికారం & వాంతులతో కూడి ఉంటుంది.  
  
3. కాంబినేషన్ అనాల్జెసిక్స్: తీవ్రమైన తలనొప్పికి సంబంధించిన కొన్ని  
 సందర్భాల్లో, కెఫీన్, బార్బిట్యురేట్స్ మరియు ఓపియేట్‌లతో  
 అనాల్జెసిక్స్‌లు అనుబంధంగా ఇవ్వబడతాయి. ఈ చికిత్స సాధారణంగా చిన్నది &  
 వైద్య పర్యవేక్షణలో మాత్రమే తీసుకోబడుతుంది.  
  
4. ట్రిప్టాన్లు: సుమత్రిప్టాన్ వంటి ట్రిప్టాన్లు మైగ్రేన్ తలనొప్పి  
 నుండి దీర్ఘకాలిక ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఈ మందులు పార్శ్వపు నొప్పికి  
 చికిత్స చేయడమే కాకుండా మైగ్రేన్ తలనొప్పికి నివారణ చికిత్సగా  
 ఉపయోగించబడతాయి.  
  
5. డిటాన్స్: లాస్మిడిటన్ అనేది దీర్ఘకాలిక మైగ్రేన్ ఉన్న రోగులలో  
 ఉపయోగించే కొత్త ఔషధం. దీని చర్య ట్రిప్టాన్‌ల మాదిరిగానే ఉంటుంది కానీ  
 ప్రభావం CNSకి మరింత నిర్దిష్టంగా ఉంటుంది.  
  
6. సింగిల్ పల్స్ ట్రాన్స్‌క్రానియల్ మాగ్నెటిక్ స్టిమ్యులేషన్ (STMS) &  
 వాగల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (VNS): సాంప్రదాయిక చికిత్సకు  
 ప్రతిస్పందించని రోగులకు ఈ విధానాలు సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడతాయి. ఇవి  
 FDAచే ఆమోదించబడిన కొత్త చికిత్సా పద్ధతులు మరియు పెద్దలలో మైగ్రేన్  
 దాడుల చికిత్సలో విభిన్న విజయాలతో ఉపయోగించబడతాయి. దీనిలో,  
 విద్యుదయస్కాంత ప్రోబ్స్ తలపై బాహ్యంగా ఉంచబడతాయి, ఇది తలనొప్పి నుండి  
 ఉపశమనం పొందడానికి మెదడులోని నాడీ మార్గాలను నియంత్రించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
7. బిహేవియరల్ థెరపీ: కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ, మెడిటేషన్ వంటి  
 రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ వంటి బిహేవియరల్ థెరపీ కండరాల ఒత్తిడిని  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది టెన్షన్ తలనొప్పిలో సాధారణం.  
  
8. శారీరక చికిత్స: తలనొప్పికి శారీరక చికిత్సలో భంగిమను మెరుగుపరచడం,  
 వేడి మరియు చల్లని ప్యాక్‌లు, వ్యాయామ కార్యక్రమాలు మరియు విద్యుత్  
 ప్రేరణ వంటివి ఉంటాయి.  
  
గమనిక: మీ తలనొప్పి మైగ్రేన్ వల్ల వచ్చినట్లయితే, మైగ్రేన్‌ను  
నివారించడానికి మందులు సిఫార్సు చేయబడతాయి. వీటిలో ప్రొప్రానోలోల్ వంటి  
బీటా-బ్లాకర్స్, అమిట్రిప్టిలైన్ వంటి యాంటిడిప్రెసెంట్స్, టోపిరామేట్ వంటి  
యాంటిపిలెప్టిక్స్, ఫ్లూనారిజైన్ వంటి కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ మరియు CGRP  
యాంటీగోనిస్ట్‌లు ఉన్నాయి. మైగ్రేన్ మరియు దాని చికిత్స గురించి ఇక్కడ  
మరింత సమాచారం ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
తలనొప్పికి ఇంటి సంరక్షణ  
  
తలనొప్పి బాధించేది మరియు మీ రోజువారీ పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు.  
తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని స్వీయ-సంరక్షణ  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.  
  
మీరు తలనొప్పికి గురయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లయితే, మీరు సమయానికి భోజనం చేయడం,  
సరైన నిద్ర తీసుకోవడం మరియు మీ తలనొప్పిని తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలకు దూరంగా  
ఉండటం గురించి ప్రాథమికాలను మర్చిపోవద్దు.  
  
మీ రక్షణకు సడలింపు పద్ధతులు లోతైన శ్వాస, యోగా మరియు ధ్యానం వంటి  
రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు మీ తలనొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడమే కాకుండా వాటిని  
నివారించడంలో కూడా మీకు బాగా సహాయపడతాయి. భుజాలు మరియు మెడపై వేడి లేదా  
చల్లని ప్యాక్‌లతో టెన్షన్ తలనొప్పిని సులభంగా తగ్గించవచ్చు. తలనొప్పి  
నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు కొన్ని స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలకు కూడా  
వెళ్ళవచ్చు.  
  
ఆక్యుప్రెషర్ ప్రయత్నించండి ఆక్యుప్రెషర్ అనేది ఒక పురాతన శాస్త్రం, ఇది  
తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది, ప్రత్యేకించి ఇది టెన్షన్  
తలనొప్పి అయితే. ఈ రకమైన తలనొప్పిలో, ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్లు ఒత్తిడి  
చేయబడతాయి, ఇది ఒత్తిడిని విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రక్త ప్రసరణను  
ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
గో నేచురల్‌గా వెళ్లండి బటర్‌బర్ & పిప్పరమింట్ ఆయిల్ వంటి కొన్ని మూలికలు  
తలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని కనుగొనబడింది. మూలికలు కాకుండా,  
మెగ్నీషియం, కోఎంజైమ్ Q10 మరియు విటమిన్ B12 వంటి కొన్ని ఖనిజాలు మరియు  
విటమిన్లు మీ బాధించే తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి.  
  
ఇక్కడ మైగ్రేన్‌కు మరిన్ని శీఘ్ర పరిష్కారాలు మరియు నొప్పిని  
వదిలించుకోవడానికి మార్గాలు ఉన్నాయి!  
  
తలనొప్పి యొక్క సమస్యలు  
  
తలనొప్పి సాధారణం మరియు ప్రతిసారీ సంభవించవచ్చు. అయినప్పటికీ, తలనొప్పిని  
విస్మరించడం కొన్నిసార్లు మంచి కంటే ఎక్కువ హాని చేస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది  
కొన్ని అంతర్లీన పాథాలజీ ఫలితంగా ఉండవచ్చు. తలనొప్పిని ఎక్కువ కాలం  
నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అవి సాధారణ పనితీరును ప్రభావితం చేయడం మరియు మీ  
ఉత్పాదకతను దెబ్బతీయడమే కాకుండా తీవ్రమైన నరాల సంబంధిత వైకల్యం వంటి  
సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. అందువల్ల, తలనొప్పికి ద్వితీయ కారణాలను కనుగొనడం  
మరియు అంతర్లీన పాథాలజీని సరిగ్గా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.  
  
తలనొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడని కొన్ని పరిస్థితులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వీటిలో  
ఇవి ఉన్నాయి: అసాధారణంగా తీవ్రమైన తలనొప్పి 50 ఏళ్ల తర్వాత అభివృద్ధి చెందే  
తలనొప్పులు తలనొప్పి తీరులో తీవ్రమైన మార్పు, కదలిక లేదా దగ్గు & తుమ్ములతో  
తలనొప్పి పెరుగుతుంది ఆ తర్వాత జ్వరం, గందరగోళం, కీళ్లలో దృఢత్వం, తగ్గిన  
చురుకుదనం లేదా జ్ఞాపకశక్తి తలనొప్పి వంటి నరాల సంబంధిత లక్షణాలతో సంబంధం  
కలిగి ఉంటాయి, ఇవి దృష్టిలోపం, ప్రసంగం మందగించడం, బలహీనత లేదా మూర్ఛలు  
నొప్పితో కూడిన ఎర్రటి కన్నుతో పాటు వచ్చే తలనొప్పి ఆలయ ప్రాంతం దగ్గర  
నొప్పి మరియు సున్నితత్వం అనేది తలకు గాయం అయిన తర్వాత వచ్చే తలనొప్పి మీ  
రోజువారీ పనితీరును ప్రభావితం చేసే తలనొప్పి క్యాన్సర్ రోగుల వంటి  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్న రోగులలో తలనొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
తలనొప్పికి వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, అవి నిర్దిష్ట  
రోగులలో ప్రభావవంతంగా ఉండవు లేదా కొన్ని దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి.  
అందువల్ల, చాలా మంది రోగులు తలనొప్పికి పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ  
మందులను కోరుకుంటారు, అవి:  
  
1. చిరోప్రాక్టిక్ చికిత్స మైగ్రేన్‌లకు చిరోప్రాక్టిక్ చికిత్స  
 ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో, ఎపిసోడిక్ లేదా క్రానిక్  
 మైగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్న రోగుల నిర్వహణ కోసం వెన్నెముక మానిప్యులేషన్  
 మరియు మసాజ్‌తో సహా జోక్యాలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. దీర్ఘకాలంలో  
 ఎపిసోడిక్ లేదా క్రానిక్ టెన్షన్-టైప్ తలనొప్పి ఉన్న రోగుల నిర్వహణలో  
 తక్కువ-లోడ్ క్రానియోసెర్వికల్ మొబిలైజేషన్ సహాయపడుతుంది. గర్భాశయ  
 తలనొప్పికి, వెన్నెముక మానిప్యులేషన్ అనేది చిరోప్రాక్టిక్ చికిత్స  
 యొక్క ఎంపిక.  
  
2. హోమియోపతి దీర్ఘకాలిక టెన్షన్ రకం తలనొప్పితో బాధపడుతున్న రోగులలో  
 కొన్ని హోమియోపతి నివారణలు ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి.  
  
3. హోం రెమెడీస్ మీకు తలనొప్పి వచ్చిన ప్రతిసారీ మాత్రలు వేసుకోవడం మీకు  
 సులభమే అయినప్పటికీ, కొన్ని ప్రభావవంతమైన నివారణలను ప్రయత్నించడం వల్ల  
 ఔషధాల దుష్ప్రభావాలు లేకుండా తలనొప్పిని తగ్గించడంలో విజేతగా  
 నిరూపించవచ్చు. తలనొప్పిని తక్షణమే వదిలించుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని  
 సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన సహజ నివారణలు ఉన్నాయి: అల్లం టీ  
 గోరువెచ్చని నిమ్మ నీరు లేదా టీ నల్ల మిరియాలు సూప్ లేదా రసం దాల్చిన  
 చెక్క పేస్ట్ ముఖ్యమైన నూనెలతో ఆవిరి పీల్చడం తలనొప్పి నుండి  
 ఉపశమనానికి ఈ ఇంటి నివారణలను ఎలా ఉపయోగించాలో ఇక్కడ వివరణాత్మక సమాచారం  
 ఉంది. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
ఆక్యుప్రెషర్ ఆక్యుప్రెషర్ అనేది ఒక పురాతన శాస్త్రం, ఇది తలనొప్పి నుండి  
ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది, ప్రత్యేకించి ఇది టెన్షన్ తలనొప్పి అయితే. ఈ  
రకమైన తలనొప్పిలో, ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్లు ఒత్తిడి చేయబడతాయి, ఇది  
ఒత్తిడిని విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రక్త ప్రసరణను  
ప్రోత్సహిస్తుంది.  
  
మానసిక చికిత్స కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) వంటి బిహేవియరల్ థెరపీ &  
మెడిటేషన్ వంటి సడలింపు పద్ధతులు కండరాల ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి,  
ఇది టెన్షన్ తలనొప్పిలో సాధారణం. తలనొప్పితో జీవించడం ఒత్తిడి లేదా టెన్షన్  
కారణంగా వచ్చే తలనొప్పి జీవనశైలి నివారణలు మరియు మందులతో మెరుగవుతుంది.  
అయితే, మీరు మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటే, దాని ట్రిగ్గర్‌లపై  
ట్యాబ్‌ను ఉంచడం మరియు వాటిని నివారించడానికి వైద్య సహాయం పొందడం చాలా  
ముఖ్యం. తలనొప్పిని నివారించడానికి, కారణాన్ని తెలుసుకోవడం మరియు చికిత్స  
చేయడం చాలా ముఖ్యం. రోజూ తలనొప్పిని అనుభవించే వ్యక్తుల కోసం ఇక్కడ కొన్ని  
చిట్కాలు ఉన్నాయి:  
  
1. తలనొప్పి క్యాలెండర్‌ను ఉంచండి, ఎందుకంటే మీరు తిన్న లేదా మీరు ఏమి  
 చేశారనే దానిపై ట్యాబ్‌ను ఉంచడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది, అది  
 తలనొప్పిని ప్రేరేపించి ఉండవచ్చు.  
  
2. స్లీప్ హైజీన్ అలవాట్లు మరియు సిర్కాడియన్ రిథమ్‌ను నిర్వహించడం వలన  
 తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో చాలా దూరం వెళ్ళవచ్చు కాబట్టి సాధారణ  
 నిద్ర షెడ్యూల్‌కు కట్టుబడి ఉండండి. త్వరగా పడుకుని, వారాంతాల్లో సహా  
 ప్రతిరోజూ దాదాపు ఒకే సమయానికి త్వరగా లేవండి. పగటిపూట నిద్రపోవడం  
 మరియు నిద్రవేళకు దగ్గరగా టీ, కాఫీ లేదా ఆల్కహాల్ వంటి ఉద్దీపనలను  
 నివారించండి. పడుకునే ముందు కనీసం ఒక గంట ముందు అన్ని ఎలక్ట్రానిక్  
 పరికరాలను ఆఫ్ చేయండి. గది ఉష్ణోగ్రతను చల్లగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి  
 మరియు మెరుగైన మరియు మంచి నిద్ర కోసం మెలటోనిన్ మరియు మెగ్నీషియం (మీ  
 వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత) వంటి విటమిన్‌లను చేర్చండి.  
  
3. యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన అల్లం టీ లేదా లెమన్ టీ వంటి మూలికా  
 పానీయాలను ప్రయత్నించండి మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది, తద్వారా తలనొప్పి  
 నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.  
  
4. ఆల్కహాల్, కెఫిన్, భోజనం మానేయడం, జున్ను తినడం లేదా చాలా తక్కువగా  
 తినడం వంటి తలనొప్పి యొక్క సాధారణ ట్రిగ్గర్స్ నుండి దూరంగా ఉండండి.  
  
5. ధ్యానం, ఆక్యుప్రెషర్ మరియు యోగా వంటి సడలింపు పద్ధతులను  
 ప్రయత్నించండి, ఎందుకంటే ఇవి ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి మరియు ఒత్తిడి  
 వల్ల కలిగే తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మీకు సహాయపడతాయి.  
  
6. తలనొప్పికి సరైన ఔషధం తలనొప్పి రకం, మీరు వాటిని ఎంత తరచుగా పొందుతారు  
 మరియు ఎంత తీవ్రంగా ఉంటుంది అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి  
 ఎల్లప్పుడూ నొప్పి నివారిణిని పాప్ చేయవద్దు.  
  
7. మీకు తలనొప్పితో పాటు ఇతర సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉంటే వైద్యుడిని  
 సంప్రదించండి. వీటిలో జ్వరం మరియు గట్టి మెడ, మూర్ఛలు, గందరగోళం లేదా  
 బ్లాక్‌అవుట్‌లు, దృష్టిలో ఇబ్బంది, బలహీనత లేదా తిమ్మిరి ఉండవచ్చు.  
  
తలనొప్పి ఒత్తిడి వల్ల కావచ్చు లేదా మెదడు కణితి యొక్క అంతర్లీన లక్షణం  
వల్ల కావచ్చు. మీరు అనుభవించే లక్షణాల ఆధారంగా తలనొప్పి రకాన్ని  
తెలుసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ సాధ్యం కాదు. ఇలాంటప్పుడు మీ వైద్యుడు CT-స్కాన్  
లేదా ఇమేజింగ్ టెక్నిక్‌ల వంటి పరిశోధనలను దాని యొక్క మూల కారణాన్ని  
తెలుసుకోవడానికి మరియు పరిస్థితికి చికిత్స చేయడానికి సలహా ఇవ్వవచ్చు.  
అందువల్ల, మీకు తరచుగా తలనొప్పి వస్తుంటే మరియు ఎల్లప్పుడూ స్వీయ వైద్యం  
చేయకపోతే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు తలనొప్పి  
వంశపారంపర్యంగా ఉందా? పిడుగుపాటు తలనొప్పి అంటే ఏమిటి? కళ్ళ వెనుక  
వ్యాపించే తలనొప్పికి నేను ఎలా చికిత్స చేయగలను? చలికాలంలో తలనొప్పి నుండి  
ఉపశమనం పొందడం ఎలా? తలనొప్పితో పాటు తలనొప్పి ఉంటే ఏమి చేయాలి? తలనొప్పి  
నిద్రలేమికి కారణమైతే ఏమి చేయాలి? మీ తలనొప్పికి వైద్యుడిని ఎప్పుడు  
చూడాలి? ప్రస్తావనలు Harvard health publishing. వివిధ రకాల తలనొప్పికి  
వివిధ చికిత్సలు అవసరం; డిసెంబర్ 2013 హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. సాధారణ  
తలనొప్పికి కారణాలు; ఆగస్ట్ 2016 ఫయాజ్ అహ్మద్.తలనొప్పి రుగ్మతలు: సాధారణ  
ఉప రకాలను వేరు చేయడం మరియు నిర్వహించడం.BR J నొప్పి. 2012 ఆగస్టు; 6(3):  
124–132. లీరన్ బారనెస్; అన్నాలీ M. బేకర్. తీవ్రమైన తలనొప్పి; ట్రెజర్  
ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి- క్రిస్టీ మర్ఫీ; సాజిద్  
హమీద్.దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2021 జనవరి- చౌదరి దేబాశిష్. టెన్షన్ టైప్ తలనొప్పి.ఆన్ ఇండియన్ అకాడ్  
న్యూరోల్. 2012 ఆగస్టు; 15(సప్లి 1): S83–S88. హార్వర్డ్ హెల్త్  
పబ్లిషింగ్. టెన్షన్ తలనొప్పిని ఎలా లొంగదీసుకోవాలి. సెప్టెంబర్, 2014  
SchmerlingRobert.H.Harvard Health publishing.మీకు మైగ్రేన్‌లు  
ఉన్నట్లయితే, మీ కాఫీని కిందకి దింపి, దీన్ని చదవండి. సెప్టెంబర్, 2019  
హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగించడానికి తలనొప్పి  
నివారణలు. సెప్టెంబర్,201 హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్. తలనొప్పి: ఎప్పుడు  
చింతించాలి, ఏమి చేయాలి. జూన్, 2009 బ్రయాన్స్ రోలాండ్, డెస్కార్రోక్స్  
మార్టిన్, డురాన్లేయు మిరెయిల్ మరియు ఇతరులు. తలనొప్పి ఉన్న పెద్దలకు  
చిరోప్రాక్టిక్ చికిత్స కోసం సాక్ష్యం-ఆధారిత మార్గదర్శకాలు.J  
మానిప్యులేటివ్ ఫిజియోల్ థెర్. 2011 జూన్;34(5):274-89. శర్మ N, Ameta A  
మరియు శర్మ S. దీర్ఘకాలిక ఉద్రిక్తత-రకం తలనొప్పిపై హోమియోపతి ప్రభావం: ఒక  
ఆచరణాత్మక, యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత సింగిల్ బ్లైండ్ ట్రయల్. J తలనొప్పి  
నొప్పి. 2013; 14(సప్లి 1): P56. ఆండ్రియాస్ స్ట్రాబ్ & అన్నా ఆండ్రూ.  
జీవితకాలంలో ప్రాథమిక తలనొప్పులు. తలనొప్పి మరియు నొప్పి జర్నల్, 2019;  
20(35) మాడ్‌సెన్ BK, సోగార్డ్ K, ఆండర్సన్ LL, స్కొట్టే J, టోర్నో B,  
జెన్‌సెన్ RH. టెన్షన్-టైప్ తలనొప్పి రోగులలో మెడ/భుజం పనితీరు మరియు శక్తి  
శిక్షణ ప్రభావం. J నొప్పి రెస్. 2018 ఫిబ్రవరి 23;11:445-454.  
  
==================================================  
  
తల పేనును పెడిక్యులస్ హ్యూమనస్ క్యాపిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం తల  
పేను అనేది చిన్న కీటకాలు, ఇవి నెత్తిమీద వెంట్రుకలలో పరాన్నజీవులుగా  
జీవిస్తాయి. అవి చిన్న, ఆరు కాళ్ల రెక్కలు లేని కీటకాలు, ఇవి ప్రత్యేకంగా  
మానవ రక్తాన్ని తింటాయి. సాధారణంగా నమ్మినట్లుగా, పేను ముట్టడి మురికిగా  
లేదా అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు సంకేతం కాదు మరియు దానితో సంబంధం ఉన్న  
దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు లేవు. పేను వచ్చే ప్రధాన ఆందోళన తలపై నిరంతరం  
చికాకు మరియు గోకడం మరియు ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందుతుందనే భయం.  
  
పేను సాధారణంగా పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలలో ఉన్నప్పటికీ, ఇది పెద్దలను కూడా  
ప్రభావితం చేస్తుంది. పేనులను చేతులతో మాన్యువల్‌గా కనుగొనడం ద్వారా లేదా  
వాటిని పరిష్కరించడానికి అందుబాటులో ఉన్న ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించడం ద్వారా  
వాటిని నిర్వహించడాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. అందుబాటులో ఉన్న సబ్బులు, క్రీములు,  
షాంపూలు, దువ్వెనలు మరియు మందులు (వైద్యులు కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రలు  
సూచించవచ్చు) వంటి ఎంపికల నుండి మీ అవసరాలకు సరిపోయేదాన్ని ఎంచుకోండి. తల  
పేనుతో వ్యవహరించడం విసుగును కలిగిస్తుంది, కానీ ఓపికపట్టండి. పేను లేని  
జుట్టు కోసం మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మతపరంగా చికిత్సలు మరియు నివారణ  
చిట్కాలను అనుసరించండి. సాధారణంగా 3 నుండి 12 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల  
పిల్లలలో సాధారణంగా కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం ప్రభావం మగ మరియు ఆడ  
ఇద్దరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి  
స్కాల్ప్ హెయిర్ అనుకరించే పరిస్థితులు ఔషదం 5% ఐవర్‌మెక్టిన్ ఔషదం 0.5%  
మలాథియాన్ ఔషదం 0.5% స్పినోసాడ్ 0.9% సమయోచిత సస్పెన్షన్ లిండేన్ షాంపూ 1%  
నిపుణులు సాధారణ వైద్యుడు పీడియాట్రిషియన్ చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని  
సంప్రదించడానికి కారణాలు  
  
తల పేను (బహువచనం పేను) అనేది టాన్ లేదా బూడిదరంగు, అవిసె గింజ పరిమాణంలో  
ఉండే చిన్న ఆరు కాళ్ల పురుగు. ఇది తలకు మరియు వెంట్రుకలకు అతుక్కుని మానవ  
రక్తాన్ని తింటుంది.  
  
పేను గుడ్లు లేదా నిట్‌లు వనదేవతలుగా పొదుగుతాయి, ఇవి పూర్తిగా పెరిగిన  
పేనుగా మారతాయి. ఎక్కువ నిట్‌లను ఉత్పత్తి చేయడానికి వయోజన పేను సహచరుడు.  
జీవిత చక్రం యొక్క మూడు దశలు వివరంగా వివరించబడ్డాయి:  
  
పేను గుడ్లు లేదా నిట్స్ నిట్‌లు ఆడ పేను ఉత్పత్తి చేసే జిగురు లాంటి జిగట  
పదార్థం ద్వారా జుట్టు షాఫ్ట్‌కు గట్టిగా అతుక్కొని ఉంటాయి. అవి సాధారణంగా  
పసుపు లేదా తెలుపు రంగు, ఓవల్ ఆకారం మరియు 2-3 మిమీ పొడవు ఉంటాయి. నిట్స్  
పొదిగేందుకు ఆరు నుండి తొమ్మిది రోజులు పడుతుంది. అవి సులభంగా కనిపించవు  
మరియు తరచుగా చుండ్రుతో గందరగోళానికి గురవుతాయి.  
  
వనదేవతలు ఒక నిట్ నింఫ్ అని పిలువబడే చిన్న పేనులోకి పొదుగుతుంది.  
వనదేవతలకు మనుగడ కోసం మానవ రక్తం అవసరమవుతుంది మరియు పొదిగిన ఏడు నుండి పది  
రోజులలో పెద్దవారిగా పరిపక్వం చెందుతుంది.  
  
అడల్ట్ పేను పెద్దల జీవితకాలం దాదాపు ఒక నెల ఉంటుంది. ఆడది రోజుకు 6 నుండి  
10 గుడ్లు పెడుతుంది మరియు సాధారణంగా మగవారి కంటే పెద్దవి. పేను ఒక వ్యక్తి  
నుండి పడిపోయి, మానవ రక్తాన్ని పొందకపోతే, అది ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో  
చనిపోతుంది. తల పేను యొక్క లక్షణాలు  
  
చాలా సందర్భాలలో, తల పేను ముట్టడి తర్వాత వెంటనే గుర్తించబడదు. తల పేను  
పెట్టే గుడ్లను నిట్స్ అంటారు. మీరు తలపై తీవ్రమైన దురద మరియు నిట్స్  
కనిపించినప్పుడు, అది తల పేనును సూచిస్తుంది. తల పేను యొక్క కొన్ని సాధారణ  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు: దురద లేదా గీకాలనే కోరిక లేదా జలదరింపు లేదా  
జుట్టులో ఏదో కదులుతున్న అనుభూతి వంటి క్రాల్ సెన్సేషన్ రాత్రిపూట పేను  
చురుకుగా ఉండటం వలన దురద కారణంగా నిద్రించడంలో ఇబ్బంది తల, మెడపై ఎర్రటి  
పుళ్ళు , మరియు భుజాలు (గోకడం వలన ఏర్పడతాయి) వాపు శోషరస గ్రంథులు తల పేను  
మరియు వాటి గుడ్లు చాలా తరచుగా వెంట్రుకల మూలాన్ని దగ్గరగా చూడటం ద్వారా  
కనిపిస్తాయి. ఇవి సాధారణంగా చెవుల వెనుక మరియు మెడ వెనుక భాగంలో  
కనిపిస్తాయి. అరుదుగా, అవి వెంట్రుకలు, కనుబొమ్మలు లేదా గడ్డం మీద  
కనిపిస్తాయి. తల పేను కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
అపరిశుభ్రమైన వెంట్రుకలు మరియు స్కాల్ప్ కారణంగా తల పేను వస్తుందని చాలా  
మంది అనుకుంటారు, ఇది నిజం కాదు. తలలో పేను ఉండటం అనేది పేలవమైన వ్యక్తిగత  
పరిశుభ్రత లేదా అపరిశుభ్రమైన జీవన వాతావరణానికి సంకేతం కాదు. తల పేను  
బ్యాక్టీరియా లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగి ఉండదు. వారు రక్తాన్ని  
తింటారు మరియు దాదాపు ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు.  
  
ఏది ఏమైనప్పటికీ, అబ్బాయిల కంటే అమ్మాయిలు ఈ వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంది, ఎందుకంటే వారు అబ్బాయిలతో పోలిస్తే ఎక్కువ తలతో పరిచయం  
కలిగి ఉంటారు. అలాగే, పొడవాటి, మందపాటి మరియు గిరజాల జుట్టు ఉన్న అమ్మాయిలు  
పేను ముట్టడితో పోరాడటం కష్టంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది వారి జుట్టులో  
పరాన్నజీవులను కనుగొనడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
  
తల పేను దూకలేవు లేదా ఎగరలేవు. అవి క్రాల్ మాత్రమే చేయగలవు. అందువల్ల, ఒక  
వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి ప్రసారం సాధారణంగా నేరుగా తల నుండి తలపై  
పరిచయం ద్వారా జరుగుతుంది. ఇది తరచుగా కుటుంబంలో లేదా పాఠశాలలు, ఆట సమూహాలు  
మొదలైన వాటిలో సన్నిహితంగా ఉండే పిల్లలలో కనిపిస్తుంది.  
  
పరోక్ష ప్రసారం చాలా సాధారణం కాదు, కానీ ఇలాంటి వస్తువులను పంచుకునేటప్పుడు  
తలలో పేను వచ్చే ప్రమాదం ఉంది: దువ్వెన టోపీలు లేదా స్కార్ఫ్‌లు తువ్వాళ్లు  
హెల్మెట్‌లు బెడ్డింగ్ హెయిర్ బ్రష్‌లు లేదా హెయిర్ యాక్సెసరీస్  
హెడ్‌ఫోన్స్ బట్టలు తల పేను వ్యాధి నిర్ధారణ  
  
తల పేను సుమారు 2- 3 మిమీ పొడవు మరియు జుట్టు తంతువులను గట్టిగా పట్టుకుని  
క్రాల్ చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది మీ జుట్టులో వాటిని  
కనుగొనడం కష్టతరం చేస్తుంది. వాటిని కనుగొనడానికి ఏకైక మార్గం దువ్వెన  
మరియు మాన్యువల్ పరీక్ష.  
  
1. ముఖ్యంగా పేను సాధారణంగా కనిపించే తల వెనుక భాగంలో తడి వెంట్రుకలను  
 పూర్తిగా దువ్వడం (చక్కటి దంతాల దువ్వెనను ఉపయోగించడం) పేనును  
 కనుగొనడంలో సహాయపడుతుంది.  
2. వెంట్రుకలను మాన్యువల్‌గా పరిశీలిస్తే, హెయిర్ షాఫ్ట్‌ల బేస్‌లో  
 నిట్‌లు స్థిరంగా ఉన్నట్లు చూపవచ్చు. అవి చుండ్రు లేదా మురికి లాగా  
 కనిపిస్తాయి. మీ వేళ్ళతో చిన్న మచ్చను లాగండి. చుండ్రు మరియు ధూళిని  
 తొలగించగలిగినప్పటికీ, నిట్ సాధారణంగా అతుక్కొని ఉంటుంది. వనదేవత లేదా  
 వయోజన పేను చాలా వేగంగా కదులుతున్నందున వాటిని కనుగొనడం చాలా కష్టం. తల  
 పేను నివారణ  
  
తల పేనును నివారించడానికి ఎటువంటి ప్రభావవంతమైన పద్ధతి లేదని మీరు  
గుర్తుంచుకోవలసిన మొదటి మరియు ప్రధానమైన చిట్కా. కానీ తల పేను ఒకరి నుండి  
మరొకరికి వ్యాపించకుండా ఆపడానికి మార్గాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి మీ కుటుంబంలో  
ఎవరైనా తలలో పేనుతో బాధపడుతుంటే, మీరు తప్పక పాటించాల్సిన కొన్ని చిట్కాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. బట్టలు, పరుపులు మరియు తువ్వాలను వేడి నీటిలో కడగాలి మరియు  
వాటిని అత్యంత వేడిగా ఉండే ప్రదేశంలో ఆరబెట్టండి. మీరు ఇంట్లో ఈ వస్తువులను  
కడగలేకపోతే డ్రై క్లీనింగ్‌ను ఎంచుకోండి. మీరు ఫర్నిచర్, కార్పెట్ మరియు  
కార్ సీట్లను శుభ్రం చేయడానికి వాక్యూమ్‌ని ఉపయోగించవచ్చు. మృదువైన బొమ్మలు  
మరియు దిండ్లు వంటి ఉతకలేని వస్తువులను ప్లాస్టిక్ సంచిలో ఉంచి కనీసం రెండు  
వారాల పాటు సీలు చేయాలి. పేను సోకిన వ్యక్తితో మంచాన్ని పంచుకోవద్దు,  
ఎందుకంటే పేను నేరుగా తల నుండి తలకు బదిలీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. తలలో పేను  
ఉన్న వ్యక్తి ఉపయోగించే దువ్వెనలు, బ్రష్‌లు మరియు జుట్టు సంరక్షణ  
ఉత్పత్తులను ఉపయోగించవద్దు. పారవేయడం లేదా క్రిమిరహితం చేసి భవిష్యత్తు  
కోసం ఉపయోగించడం తెలివైన పని. మీ బిడ్డకు తలలో పేను ఉంటే పాఠశాలకు పంపకండి.  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు తలలో పేను ముట్టడి కారణంగా తీవ్రమైన దురద మరియు  
గోకడం వంటి వాటిని అనుభవిస్తే లేదా రాత్రి నిద్రపోవడం మీకు ఇబ్బందిగా  
అనిపిస్తే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స పొందడం మంచిది. దీని కోసం  
మీరు వీటిని సందర్శించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ పీడియాట్రిషియన్  
డెర్మటాలజిస్ట్ హెడ్ పేను చికిత్స  
  
పేనులు మీ నెత్తిమీద స్థిరపడిన తర్వాత, అవి మళ్లీ వాటంతట అవే పోవు. చాలా  
సందర్భాలలో, చికిత్స పరాన్నజీవులను ఊపిరాడకుండా చంపే లక్ష్యంతో ఉంటుంది.  
  
తల పేను కోసం సాధారణ ఓవర్-ది-కౌంటర్ చికిత్స ఎంపికలలో కొన్ని:  
  
1. పైరెత్రిన్ ఇది సహజంగా లభించే పైరెథ్రాయిడ్ సారాలను కలిగి ఉన్న  
 ఓవర్-ది-కౌంటర్ ఔషధం. ఇది సజీవ పేనులను మాత్రమే చంపగలదు మరియు నిట్స్  
 (పొదుగని గుడ్లు) కాదు. అందుకే 9 నుండి 10 రోజుల మొదటి చికిత్స తర్వాత  
 రెండవ చికిత్స కొత్తగా పొదిగిన పేనులను చంపడానికి మరియు కొత్త గుడ్లు  
 ఉత్పత్తి చేయకుండా నిరోధించడానికి సిఫార్సు చేయబడింది. ఇది 2  
 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో ఉపయోగించడానికి  
 ఆమోదించబడింది.  
  
2. పెర్మెత్రిన్ ఇది సహజంగా లభించే పైరెత్రిన్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌ల యొక్క  
 కృత్రిమంగా లభించే రూపం. పెర్మెత్రిన్ లోషన్ 1% అనేది తల పేను చికిత్స  
 కోసం FDA- ఆమోదించబడిన ఉత్పత్తి. వైద్యుని సలహా ప్రకారం  
 ఉపయోగించినప్పుడు ఇది సురక్షితంగా మరియు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.  
 పైరెత్రిన్ వలె, ఇది ప్రత్యక్ష పేనులను చంపుతుంది కాని పొదుగని గుడ్లను  
 చంపదు, కాబట్టి తల పేనుకు వ్యతిరేకంగా ప్రభావవంతంగా ఉండటానికి 9 నుండి  
 10 రోజుల తర్వాత రెండవ మోతాదు సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
తల పేను కోసం కొన్ని సాధారణ ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు:  
  
1. బెంజైల్ ఆల్కహాల్ లోషన్, 5% తల పేను చికిత్స కోసం ఎఫ్‌డిఎ-ఆమోదిత  
 ఉత్పత్తి, ఇది వైద్యుని సూచన మేరకు ఉపయోగించినప్పుడు సురక్షితంగా మరియు  
 ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఇది పేనులను చంపుతుంది కానీ  
 పొదుగని గుడ్లను చంపదు, కాబట్టి మొదటి 7 రోజుల తర్వాత రెండవ చికిత్స  
 సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
2. ఐవర్‌మెక్టిన్ ఔషదం, 0.5% ఈ సూత్రీకరణ కొత్తగా పొదిగిన పేను మనుగడను  
 నిరోధిస్తుంది. నిట్ దువ్వెన లేకుండా పొడి జుట్టు మీద అప్లై చేస్తే ఇది  
 ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది పొడి జుట్టుకు ఒకసారి అప్లై చేసి, 10  
 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. Ivermectin టాబ్లెట్ రూపంలో  
 కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇతర సమయోచిత చికిత్సలు పేనులను తొలగించడంలో  
 విఫలమైతే దీనిని తీసుకోవచ్చు.  
  
3. మలాథియాన్ ఔషదం, 0.5% ఇది పేనులను చంపుతుంది మరియు కొన్ని గుడ్లను కూడా  
 చంపుతుంది. మొదటి 7-9 రోజుల తర్వాత రెండవ చికిత్స చర్యలో మరింత  
 ప్రభావవంతంగా ఉండటానికి సూచించబడింది. ఇది 6 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ  
 వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో ఉపయోగించడానికి సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ లోషన్ మండే  
 అవకాశం ఉన్నందున, ఈ లోషన్‌ను అప్లై చేసిన తర్వాత లేదా జుట్టు తడిగా  
 ఉన్నప్పుడు హెయిర్ డ్రైయర్‌ల వంటి ఎలక్ట్రికల్ పరికరాలను  
 ఉపయోగించకపోవడం మంచిది కాదు.  
  
4. స్పినోసాడ్ 0.9% సమయోచిత సస్పెన్షన్ ఇది లైవ్ పేను మరియు పొదుగని  
 గుడ్లు రెండింటినీ చంపుతుంది, కాబట్టి తిరోగమనం అవసరం లేదు. నిట్  
 దువ్వెన కూడా అవసరం లేదు. ఇది 6 నెలలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు  
 ఉన్న పిల్లలకు చికిత్స చేయడానికి ఆమోదించబడింది.  
  
5. Lindane shampoo 1% ఈ ఔషధం యొక్క మితిమీరిన వినియోగం లేదా దుర్వినియోగం  
 మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థపై విషపూరిత దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతుంది  
 కాబట్టి ఇది సాధారణంగా రెండవ-లైన్ చికిత్సగా ఉపయోగించడానికి సిఫార్సు  
 చేయబడింది. HIV, మూర్ఛ రుగ్మత, గర్భిణీ స్త్రీలు, తల్లిపాలు ఇచ్చే  
 స్త్రీలు మరియు చర్మపు పుళ్ళు ఉన్నవారిలో చికిత్స కోసం ఇది సలహా  
 ఇవ్వబడదు. అలాగే, తిరోగమనం ఖచ్చితంగా సిఫారసు చేయబడలేదు. తల పేను కోసం  
 ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఇంట్లో తల పేనుతో వ్యవహరించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: చిన్న  
పిల్లలకు జుట్టు నుండి పేనులను తొలగించడానికి తడి దువ్వెన సాధారణంగా  
ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. ప్రత్యేక దువ్వెనను ఉపయోగించే ముందు తడి జుట్టు నుండి  
చిక్కులను తొలగించడానికి సాధారణ బ్రష్ లేదా దువ్వెన ఉపయోగించండి. జుట్టు  
నుండి నిట్స్ మరియు పేనులను జాగ్రత్తగా దువ్వెన చేయడానికి ప్రత్యేకమైన  
చక్కటి దంతాల దువ్వెన ఉపయోగించండి. దువ్వెనను మూలాల నుండి చివరల వరకు  
జుట్టు ద్వారా లాగండి. మొత్తం తలను కనీసం రెండుసార్లు దువ్వండి. నిట్స్  
(పేను గుడ్లు) 5-7 రోజులలో పరిపక్వం చెందుతాయి కాబట్టి మీరు పేనులన్నిటినీ  
వదిలించుకోవడానికి ప్రతిరోజూ దాదాపు 2 వారాల పాటు దువ్వెన చేయడం ముఖ్యం.  
దువ్వెన పని చేయకపోతే మరియు ముట్టడి తీవ్రంగా ఉంటే మీరు పిల్లల కోసం  
ప్రిస్క్రిప్షన్ పొందవచ్చు. ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా వెన్న వంటి సహజ నివారణలు  
మరియు తల పేనులను వదిలించుకోవడానికి కిరోసిన్ వంటి విషపూరిత పదార్థాలను  
ఉపయోగించడం పట్ల జాగ్రత్త వహించండి ఎందుకంటే ఇవి మంచి కంటే ఎక్కువ హానిని  
కలిగిస్తాయి. తల పేను యొక్క సమస్యలు  
  
తల పేనును నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్రమైన దురద మరియు తల గోకడం జరుగుతుంది. ఒక  
వ్యక్తి తల-పేను ముట్టడి నుండి దురద స్కాల్ప్‌ను గీసినట్లయితే, చర్మం  
విరిగిపోయి ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. చెత్త దృష్టాంతంలో, తల పేను  
కారణంగా చర్మం యొక్క ద్వితీయ బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ చికిత్స పొందడానికి  
మీరు చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని సందర్శించవలసి ఉంటుంది. తల పేను కోసం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
తల పేను చికిత్స కోసం అనేక గృహోపకరణాలు సాధారణంగా ఉపయోగించబడతాయి. అయితే  
తలలోని పేనును వదిలించుకోవడానికి ఆలివ్ ఆయిల్, వెన్న, పెట్రోలియం జెల్లీ  
మరియు మయోనైస్ వంటి సహజ నివారణలను ఉపయోగించవద్దు. పేనుకు ఊపిరాడకుండా చేయడం  
ద్వారా ఈ నివారణలు పనిచేస్తాయని నమ్ముతారు, అయితే పేనుకు ఊపిరాడకుండా ఉండటం  
కష్టం. పేను ప్రమాదాన్ని పొందడానికి గ్యాసోలిన్ మరియు కిరోసిన్ వంటి  
విషపూరిత సమ్మేళనాలను ఉపయోగించడం మానుకోండి. దీనిపై ఎలాంటి పరిశోధన ఆధారాలు  
లేవు. అదనంగా, ఇది తీవ్రమైన గాయాలకు దారితీస్తుంది. తల పేనులతో జీవించడం  
  
తల పేను చాలా బాధించేది, కానీ అవి ప్రమాదకరమైనవి కావు మరియు అవి ఎటువంటి  
వ్యాధిని వ్యాప్తి చేయవు. అవి కూడా అపరిశుభ్రతకు సంకేతం కాదు. వారికి మనుగడ  
కోసం రక్తం అవసరం, ఇది తల లేదా పరిసరాల పరిశుభ్రతపై ఆధారపడదు. వాటిని వివిధ  
చికిత్సా ఎంపికలు మరియు అనేక ఇతర చర్యల ద్వారా నిర్వహించవచ్చు:  
  
1. తల పేనుతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి దువ్వెనలు, హెయిర్ బ్రష్‌లు, టోపీలు,  
 పరుపులు, తువ్వాళ్లు లేదా దుస్తులను ఉపయోగించవద్దు.  
2. తడి వెంట్రుకలపై చాలా చక్కటి పంటి దువ్వెన సహాయంతో పేను మరియు గుడ్లను  
 కొంత వరకు తొలగించవచ్చు.  
3. ఔషధాలలో పెడిక్యులిసైడ్లు (పేనులను చంపే మందులు) అండాశయ ప్రభావంతో  
 (నిట్స్ లేదా పొదుగని గుడ్లను చంపేవి) అత్యంత ముఖ్యమైన చికిత్సగా  
 ఉంటాయి.  
4. పునరుద్ధరణను నివారించడానికి, 30 నిమిషాల పాటు వేడి గాలిని (హెయిర్  
 డ్రైయర్ కంటే కొంచెం చల్లగా) ఉపయోగించడం ద్వారా నిట్‌లు చంపబడతాయి.  
5. అన్ని బట్టలు, పరుపులు మరియు దువ్వెనలను డిటర్జెంట్‌తో వేడి నీటిలో  
 కడగాలి.  
6. 7 నుండి 10 రోజుల తర్వాత చికిత్సను పునరావృతం చేయండి.  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు తల పేను దిండులపై నివసిస్తుందా? తల పేను వాటంతట అవే  
వెళ్లిపోతాయా? మీరు పేను క్రాల్ చేస్తున్నట్లు అనిపించగలరా? హెయిర్ డ్రైయర్  
పేనులను చంపగలదా? తల పేను కార్పెట్ మరియు ఫర్నిచర్ మీద జీవించగలదా? నాకు  
పేను వచ్చిన తర్వాత నేను దిండ్లు కడగడం అవసరమా? మీరు గమనించే ముందు పేను  
ఎంతకాలం ఉండవచ్చు? వెనిగర్ తల పేనును చంపగలదా? ప్రస్తావనలు Mazurek CM, Lee  
NP. తల పేనులను ఎలా నిర్వహించాలి. వెస్ట్ J మెడ్. 2000;172(5):342-345.  
కమ్మింగ్స్ C, ఫిన్లే JC, మెక్‌డొనాల్డ్ NE. తల పేను ముట్టడి: వైద్యపరమైన  
నవీకరణ. పిల్లల ఆరోగ్యం. 2018;23(1):e18-e24. చికిత్స. తల పేను.  
పరాన్నజీవులు. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC). మీస్టర్ ఎల్,  
ఓచ్‌సెండోర్ఫ్ ఎఫ్. హెడ్ పేను. Dtsch Arztebl Int. 2016;113(45):763-772.  
తల పేను ముట్టడి: వైద్యపరమైన నవీకరణ. పిల్లల ఆరోగ్యం. 2004;9(9):647-657.  
బర్గెస్ IF, సిల్వర్‌స్టన్ P. హెడ్ పేను. BMJ క్లిన్ ఎవిడ్.  
2015;2015:1703. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ:  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG);  
2006-. తల పేను: అవలోకనం. 2008 మార్చి 5 [2018 డిసెంబర్ 13న  
నవీకరించబడింది]. వాన్ డెర్ వుడెన్ JC, క్లూట్విజ్క్ T, లే క్లీచ్ L, మరియు  
ఇతరులు. తల పేను చికిత్స కోసం జోక్యం. కోక్రాన్ డేటాబేస్ సిస్ట్ రెవ.  
2018;2018(5):CD009321. కోస్సియోన్ S, కోసిట్జ్ C, మార్క్స్ M. హెడ్ లైస్:  
యాన్ అండర్-రికగ్నైజ్డ్ ట్రాపికల్ ప్రాబ్లం. యామ్ జె ట్రోప్ మెడ్ హైగ్.  
2017;97(6):1636-1637. సరస్వత్ ఎన్, శంకర్ పి, చోప్రా ఎ, మిత్ర బి, కుమార్  
ఎస్. గ్రామీణ పీడియాట్రిక్ పేషెంట్లలో తల పేను ముట్టడికి సంబంధించిన ప్రమాద  
కారకాలు. ఇండియన్ డెర్మటోల్ ఆన్‌లైన్ J. 2020;11(1):25-28. సంగరే AK, డౌంబో  
OK, రౌల్ట్ D. మానవ పేను నిర్వహణ మరియు చికిత్స. Biomed Res Int.  
2016;2016:8962685. సింఘశివానన్ OU, లాపూల్శ్రీ S, ముంగ్థిన్ M, Yimsamran  
S, Soonthornworasiri N, Krudsood S. గ్రామీణ థాయిలాండ్‌లో తల-పేను ముట్టడి  
యొక్క వ్యాప్తి మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స: ఒక కమ్యూనిటీ-బేస్డ్ స్టడీ.  
కొరియన్ J పారాసిటోల్. 2019;57(5):499-504. ఫలగాస్ ME, మత్తయో DK,  
రాఫైలిడిస్ PI, పనోస్ G, పాపాస్ G. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తల పేను వ్యాప్తి.  
ఎమర్జ్ ఇన్ఫెక్ట్ డిస్. 2008;14(9):1493-1494. బ్రాగ్ BN, సైమన్ LV.  
పెడిక్యులోసిస్. [2020 నవంబర్ 20న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.  
  
==================================================  
  
గుండెపోటును మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు MI  
అవలోకనం మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్, సాధారణంగా గుండెపోటు అని పిలుస్తారు,  
గుండెలో కొంత భాగానికి రక్త ప్రవాహం ఆగిపోయినప్పుడు గుండె కండరాలకు నష్టం  
వాటిల్లినప్పుడు సంభవిస్తుంది.  
  
గుండె కండరాలు జీవించడానికి ఆక్సిజన్ అవసరం. ధమనుల లోపల ఫలకం (కొవ్వు  
పదార్థాలు) పేరుకుపోవడం వల్ల గుండె కండరాలకు ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్లే రక్త  
సరఫరా నిరోధించబడినప్పుడు, అది కండరాలకు హాని కలిగిస్తుంది. గుండెకు రక్త  
ప్రసరణ త్వరగా పునరుద్ధరించబడకపోతే అది కండరాలకు శాశ్వత నష్టం కలిగించి,  
గుండెపోటుకు దారి తీస్తుంది.  
  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ ఒకటి.  
గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలు ఛాతీ నొప్పి, వెనుక భాగంలో అసౌకర్యం, చెమట,  
వికారం, వాంతులు, శ్వాస ఆడకపోవడం. అనుమానాస్పద గుండెపోటు విషయంలో,  
వ్యక్తికి ఆస్పిరిన్ ఇవ్వాలి మరియు వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించాలి. లక్షణాలు  
స్థిరపడే వరకు వేచి ఉండకూడదు. ఆ వ్యక్తిని ఎంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తరలిస్తే  
అంత మెరుగ్గా బతికే అవకాశాలు ఉంటాయి.  
  
గుండెపోటును మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో,  
శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు. సాధారణ జీవనశైలి మార్పులు, రెగ్యులర్  
చెక్-అప్‌లు మరియు మందులతో రెండవ గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలను నివారించవచ్చు.  
సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ,  
పురుషులిద్దరి శరీర భాగాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. చర్య (NSTEMI)  
ST-సెగ్మెంట్ ఎలివేషన్ మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ (STEMI) పల్మనరీ ఎంబాలిజం  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ టెస్ట్ C-రియాక్టివ్  
ప్రోటీన్ (CRP) పరీక్ష కార్డియాక్ ట్రోపోనిన్స్ (I మరియు T) క్రియేటిన్  
కినేస్ (CK) క్రియేటిన్ కినేస్-MB (CKMB) ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG /  
ECG) హోల్టర్ మానిటరింగ్ లేదా అంబులేటరీ ECG లేదా అంబులేటరీ EKG  
ఎకోకార్డియోగ్రామ్ (ఎకో) ఒత్తిడి పరీక్ష కరోటిడ్ అల్ట్రాసౌండ్ టిల్ట్  
టేబుల్ పరీక్షలు గుండె యొక్క MRI కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ కార్డియాక్ CT స్కాన్  
కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్ రేడియోన్యూక్లైడ్ వెన్ట్రిక్యులాజియోగ్రఫీ  
(Umclideogiography) ఇ) పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్ సింగిల్  
ఫోటాన్ ఎమిషన్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (SPECT) మయోకార్డియల్ పెర్ఫ్యూజన్  
ఇమేజింగ్ (MPI) పరీక్ష చికిత్స థ్రోంబోలిటిక్ మందులు: స్ట్రెప్టోకినేస్,  
ఆల్టెప్లేస్ & యూరోకినేస్ యాంటీకోగ్యులెంట్స్: అపిక్సాబాన్,  
డాబిగాట్రాన్‌గ్రెల్, అస్పిరాగ్‌లేట్ యాంపిరాగ్లేట్ టెన్సిన్-కన్వర్టింగ్  
ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు: ఫోసినోప్రిల్, క్యాప్టోప్రిల్ & ఎనాలాప్రిల్  
యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్: టెల్మిసార్టన్, లోసార్టన్ &  
వల్సార్టన్ బీటా బ్లాకర్స్: అటెనోలోల్, మెటోప్రోలోల్ & ప్రొప్రానోలాల్  
కంబైన్డ్ ఆల్ఫా మరియు బీటా బ్లాకర్స్: కార్వెడిలోల్ & లాబెటాలిన్వా  
స్టాటొలిన్స్ (ఎకోస్టాటిన్వా స్టాటర్వా లోవర్స్): స్టాటిన్ డైయూరిటిక్స్:  
హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్, క్లోర్తాలిడోన్ & ఫ్యూరోసెమైడ్ వాసోడైలేటర్స్:  
హైడ్రాలాజైన్ & మినాక్సిడిల్ సర్జరీ: పెర్క్యుటేనియస్ కరోనరీ ఇంటర్వెన్షన్,  
బైపాస్ సర్జరీ & అథెరెక్టమీ ఇంప్లాంటబుల్ వైద్య పరికరాలు: పేస్‌మేకర్,  
ఇంప్లాంటబుల్ కార్డియాక్ డీఫిబ్రిలేటర్ (ఐసిడిలు) కార్డియాలజిస్ట్‌ను  
సంప్రదించడానికి మొక్కల నిపుణులు థొరాసిక్ సర్జన్ కార్డియాలజిస్ట్  
కార్డియాక్ సర్జన్ ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్ వాస్కులర్ సర్జన్  
గుండెపోటు యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూడండి  
  
చాలా మందికి ఛాతీ నొప్పి (ఆంజినా) లేదా గుండెపోటు వచ్చే వరకు తమకు గుండె  
జబ్బులు ఉన్నాయని తెలియదు. ఆంజినా (ఛాతీ నొప్పి) అనేది గుండెపోటుకు  
సంబంధించిన హెచ్చరిక సంకేతాలలో ఒకటి, ఇది దాడికి గంటలు, రోజులు లేదా వారాల  
ముందు సంభవించవచ్చు మరియు అందువల్ల విస్మరించకూడదు. అయినప్పటికీ, అన్ని  
గుండెపోటులు మనం విన్నట్లుగా అకస్మాత్తుగా అణిచివేయబడిన ఛాతీ నొప్పితో  
ప్రారంభం కావు. వాస్తవానికి, గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి  
వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. గుండెపోటు యొక్క ఇతర సాధారణ లక్షణాలు: ఎడమ  
భుజాలు, చేతులు, మెడ, దవడ, లేదా వెనుక భాగంలో అసౌకర్యం లేదా నొప్పి శ్వాస  
ఆడకపోవటం చెమటలు పట్టడం వికారం తేలికపాటి తలనొప్పి అసాధారణ హృదయ స్పందన  
వాంతులు అసాధారణ అలసట  
  
మీరు లేదా ఎవరైనా ఛాతీ నొప్పి/అసౌకర్యం లేదా గుండెపోటు యొక్క ఇతర లక్షణాలను  
అనుభవిస్తే వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించండి. మీకు ఛాతీలో తేలికపాటి నొప్పి  
లేదా అసౌకర్యం అనిపించినా వైద్యుడిని సంప్రదించండి, అది మీ గుండె సమస్యలో  
ఉందని మరియు సహాయం అవసరమని సూచిస్తుంది.  
  
గ్యాస్ట్రిక్ నొప్పి మరియు గుండెపోటు కారణంగా ఛాతీ నొప్పిని ఎలా వేరు  
చేయాలి? దీన్ని తెలుసుకోవడానికి, మా నిపుణుల వీడియోను చూడండి.  
  
గుండెపోటుకు కారణాలు  
  
గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమని అకస్మాత్తుగా మరియు పూర్తిగా లేదా  
పాక్షికంగా అడ్డుపడినప్పుడు గుండెపోటు సంభవిస్తుంది. ఎక్కువగా, కరోనరీ  
ఆర్టరీ వ్యాధి గుండెపోటుకు మూలకారణం, దీనిలో కరోనరీ ఆర్టరీ (గుండెకు  
రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళం) నిరోధించబడుతుంది. అడ్డంకికి చికిత్స  
చేయకుండా వదిలేస్తే, గుండె కండరాలకు నష్టం ఎక్కువ. రక్త ప్రసరణ సమయానికి  
పునరుద్ధరించబడకపోతే, ఇది గుండె కండరాల శాశ్వత నష్టానికి దారితీస్తుంది.  
గుండెపోటు లేదా మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలు:  
కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి కొరోనరీ ఆర్టరీ ఎంబోలిజం అథెరోస్క్లెరోసిస్  
హైపోక్సియా (శరీరంలో ఆక్సిజన్ తక్కువ) డ్రగ్ దుర్వినియోగం కొకైన్-ప్రేరిత  
ఇస్కీమియా  
  
చిన్న వయసులోనే గుండెపోటుతో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు? కార్డియాలజిస్ట్  
సమాధానమిస్తాడు. చూడటానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
గుండెపోటుకు ప్రమాద కారకాలు  
  
గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచే కీలకమైన మార్పులేని కారకాల్లో వయస్సు మరియు  
కుటుంబ చరిత్ర ఒకటి. అయినప్పటికీ, గుండెపోటుకు కొన్ని సవరించదగిన కారణాలు  
ఉన్నాయి, ఇవి మీకు తెలిసినట్లయితే మీ గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని నివారించడంలో  
మరియు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
  
గుండెపోటు యొక్క కొన్ని సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు:  
  
1. అధిక రక్తపోటు అధిక రక్తపోటు రక్తనాళాలపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది,  
 ఇది కాలక్రమేణా రక్తనాళాల సంకోచానికి కారణమవుతుంది. ఇది గుండెకు రక్త  
 ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
 కరోనరీ ధమనులలో కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఇతర పదార్థాలు పేరుకుపోవడం  
 వల్ల నష్టం మరింత పెరుగుతుంది.  
  
2. మధుమేహం మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో లేకుంటే, అది ఈ  
 రక్తనాళాల వాపుకు కారణమవుతుంది, ఇది ఈ నాళాల ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని  
 మరింత ప్రభావితం చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ మందగించడంతో, కాలక్రమేణా అది  
 గుండె కండరాలను దెబ్బతీస్తుంది మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది.  
  
మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉన్నాయా? ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి!  
ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
3. కొలెస్ట్రాల్ గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులలో అదనపు కొలెస్ట్రాల్  
 నిక్షిప్తమైతే, అది ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఈ ఓవర్‌టైమ్ గుండెకు రక్త  
 ప్రసరణను పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా నిరోధించవచ్చు, ఇది గుండెపోటుకు  
 కారణమవుతుంది. ఒక్క క్లిక్‌తో మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తనిఖీ చేయండి.  
 పరీక్షను ఇక్కడ బుక్ చేయండి!  
  
4. ధూమపానం మీరు ధూమపానం చేసినప్పుడు, మీరు సిగరెట్‌లలో ఉండే వివిధ  
 హానికరమైన రసాయనాలను పీల్చుకుంటారు. ఈ టాక్సిన్స్ రక్త నాళాల వాపుకు  
 కారణమవుతాయి, ఇది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మరియు కాల్షియం వంటి వివిధ  
 పదార్ధాల చేరడం ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ పదార్ధాలు రక్త నాళాలలో  
 పేరుకుపోతాయి, ఇవి గుండెకు రక్త ప్రసరణను నిరోధించి గుండెపోటుకు  
 కారణమవుతాయి.  
  
ధూమపానం మానేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారా? మా ధూమపానం మానేయడంలో సహాయం  
చేద్దాం. ఇప్పుడు అన్వేషించండి!  
  
5. మితిమీరిన ఆల్కహాల్ మీరు అధికంగా తాగినప్పుడు, అది నిర్జలీకరణానికి  
 కారణమవుతుంది, ఇది గుండె మరియు ఇతర అవయవాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని  
 ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఆల్కహాల్ రక్త నాళాలలో వాపుకు  
 దారితీస్తుంది, ఇది దీర్ఘకాలంలో రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మరియు కాల్షియం  
 నిక్షేపణకు కారణమవుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని గుండెపోటుకు గురి చేస్తుంది.  
  
6. ఒత్తిడి దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కార్టిసాల్ యొక్క స్రావానికి కారణమవుతుంది,  
 ఇది శరీరంలోని హార్మోన్ల సమతుల్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది  
 మరియు కొలెస్ట్రాల్ అధిక ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది, ఇది గుండెపోటుకు  
 కారణమవుతుంది.  
  
7. వ్యాయామం లేకపోవడం అనేది నిశ్చల జీవనశైలిని నడిపించే వ్యక్తులు అధిక  
 బరువు మరియు ఊబకాయం మాత్రమే కాకుండా, గుండెపోటుకు ప్రమాద కారకాలుగా  
 పిలువబడే మధుమేహం మరియు రక్తపోటు వంటి జీవనశైలి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని  
 కూడా ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు. గుండెపోటు నిర్ధారణ  
  
మీరు ఛాతీలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యాన్ని అనుభవిస్తే, మీ వైద్యుడు అంతర్లీన  
కారణాన్ని గుర్తించడానికి కొన్ని రక్తం మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షలను  
సూచించవచ్చు. A. ల్యాబ్ పరీక్షలు సాధారణంగా సూచించబడిన కొన్ని ప్రయోగశాల  
పరీక్షలు:  
  
1. లిపిడ్ ప్రొఫైల్ టెస్ట్ ఇది రక్తంలోని వివిధ రకాల లిపిడ్ల స్థాయిలను  
 గుర్తించే రక్త పరీక్షల సమూహం. లిపిడ్లు కొవ్వు పదార్థాలు, ఇవి అనేక  
 శరీర విధుల్లో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. కణాల నిర్మాణ భాగాలు  
 కాకుండా, లిపిడ్‌లు శరీరానికి శక్తిని నిల్వ చేసే మూలంగా మరియు రీతిగా  
 కూడా పనిచేస్తాయి. ఇది సాధారణంగా మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, అధిక సాంద్రత  
 కలిగిన లిపోప్రొటీన్ (HDL) కొలెస్ట్రాల్, తక్కువ సాంద్రత కలిగిన  
 లిపోప్రొటీన్ (LDL) కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలను  
 కొలుస్తుంది. నివేదించబడే ఇతర ఫలితాలలో చాలా తక్కువ-సాంద్రత కలిగిన  
 లిపోప్రొటీన్ (VLDL) కొలెస్ట్రాల్, HDL కాని కొలెస్ట్రాల్ మరియు మొత్తం  
 కొలెస్ట్రాల్ మరియు HDL కొలెస్ట్రాల్ నిష్పత్తి ఉన్నాయి.  
  
2. C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) పరీక్ష C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) అనేది  
 గాయం, ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఇతర కారణాల వల్ల కలిగే మంటకు ప్రతిస్పందనగా  
 కాలేయం ద్వారా స్రవించే ప్రోటీన్. సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్  
 (క్వాంటిటేటివ్) పరీక్ష రక్తంలో సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ స్థాయిలను వాపు  
 లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉనికిని గుర్తించడానికి మరియు చికిత్సను  
 పర్యవేక్షించడానికి కొలుస్తుంది.  
  
3. కార్డియాక్ ట్రోపోనిన్‌లు (I మరియు T) ట్రోపోనిన్‌లు గుండె కండరాలు  
 మరియు అస్థిపంజర కండరాల ఫైబర్‌లలో ఉండే ప్రోటీన్లు. ఇవి కండరాల  
 సంకోచాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పరీక్ష రక్తంలో  
 కార్డియాక్-స్పెసిఫిక్ ట్రోపోనిన్ స్థాయిని కొలవడానికి సహాయపడుతుంది,  
 తద్వారా ఏదైనా గుండె గాయం లేదా నష్టాన్ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
4. క్రియేటిన్ కినేస్ (CK) టోటల్ CK, క్రియేటిన్ ఫాస్ఫోకినేస్ మరియు CPK  
 పరీక్ష అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ పరీక్ష కండరాలకు జరిగే నష్టాన్ని  
 గుర్తించడానికి మరియు పర్యవేక్షించడానికి చేయబడుతుంది. కండరాల నష్టంతో  
 సంబంధం ఉన్న పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మరియు గుండెపోటుకు  
 సంబంధించిన ఏదైనా కేసును గుర్తించడానికి కూడా ఇది జరుగుతుంది.  
 క్రియేటిన్ కినేస్-MB (CKMB) అని పిలవబడే మరింత నిర్దిష్టమైన పరీక్ష  
 కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ పరీక్ష క్రియేటిన్ కినేస్ (CK) MB అనే  
 ఎంజైమ్‌ను కొలుస్తుంది, ఇది ప్రధానంగా గుండె కండరాల కణాలలో, రక్తంలో  
 కనిపిస్తుంది. ఇది అస్థిపంజర కండరాలలో కూడా కనిపిస్తుంది కానీ తక్కువ  
 మొత్తంలో ఉంటుంది.  
  
5. మయోగ్లోబిన్ ఏ కారణం చేతనైనా కండరాల నష్టాన్ని అంచనా వేయడానికి ఈ  
 పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది. తీవ్రమైన కండరాల గాయం, పునరుజ్జీవనం, మయోపతీలు,  
 షాక్ & శ్రమతో కూడిన శరీర కార్యకలాపాల సందర్భాలలో ఎలివేటెడ్  
 మైయోగ్లోబిన్ స్థాయిలు కనిపిస్తాయి. బి. ఇమేజింగ్ & ఇతర పరీక్షలు  
 రక్తంతో పాటుగా, మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ లేదా గుండెలో అడ్డంకిని  
 నిర్ధారించడంలో సహాయపడే కొన్ని ఇతర పరీక్షలు:  
  
6. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG / ECG): ఈ విశ్రాంతి 12 ప్రధాన ECG  
 పరీక్ష అనేది అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్ (ACS) నిర్ధారణకు మొదటి-లైన్  
 డయాగ్నస్టిక్ సాధనం. అత్యవసర విభాగానికి రోగి వచ్చిన 10 నిమిషాలలోపు  
 ఇది పొందాలి. తీవ్రమైన MI తరచుగా ECG తరంగ రూపంలో డైనమిక్ మార్పులతో  
 సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ప్రారంభ ప్రదర్శనలో ప్రారంభ EKG రోగనిర్ధారణ  
 చేయని పక్షంలో సీరియల్ ECG పర్యవేక్షణ రోగనిర్ధారణకు ముఖ్యమైన ఆధారాలను  
 అందిస్తుంది.  
  
7. హోల్టర్ మానిటరింగ్ లేదా అంబులేటరీ ECG లేదా అంబులేటరీ EKG: హోల్టర్  
 మానిటర్ అనేది మీ గుండె లయను ట్రాక్ చేసే చిన్న, ధరించగలిగే పరికరం.  
 అడపాదడపా కార్డియాక్ అరిథ్మియాలను నిర్ధారించడానికి ఈ పర్యవేక్షణ  
 ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
8. ఎకోకార్డియోగ్రఫీ: గుండె యొక్క నిర్మాణం మరియు పనితీరులో అసాధారణతలను  
 గుర్తించడానికి కార్డియాక్ ఎకో ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
9. ఒత్తిడి పరీక్ష: ట్రెడ్‌మిల్‌పై క్రమంగా పెరుగుతున్న తీవ్రతతో వ్యాయామం  
 చేస్తున్నప్పుడు గుండె పనితీరును కొలవడం ఈ పరీక్షలో ఉంటుంది.  
  
10. కరోటిడ్ అల్ట్రాసౌండ్: కరోటిడ్ అల్ట్రాసౌండ్ అనేది కరోటిడ్ ధమనుల  
 సంకుచితం లేదా స్టెనోసిస్‌ను గుర్తించే ఒక ముఖ్యమైన పరీక్ష. కరోటిడ్  
 ఆర్టరీ స్టెనోసిస్ అనేది స్ట్రోక్‌కు ప్రధాన ప్రమాద కారకం.  
  
11. టిల్ట్ టేబుల్ టెస్ట్: టిల్ట్ టేబుల్ టెస్ట్ (పాసివ్ హెడ్-అప్ టిల్ట్  
 టెస్ట్ లేదా హెడ్ నిటారుగా టిల్ట్ టెస్ట్ అని కూడా పిలుస్తారు) మీ  
 రక్తపోటు, గుండె లయ మరియు హృదయ స్పందన రేటును బీట్-బై-బీట్ ఆధారంగా  
 రికార్డ్ చేస్తుంది.  
  
12. గుండె యొక్క MRI: గుండె MRI (మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్) మీ గుండె  
 మరియు సమీపంలోని రక్తనాళాల చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి అయస్కాంతాలు  
 మరియు రేడియో తరంగాలను ఉపయోగిస్తుంది.  
  
13. కార్డియాక్ CT: కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ ఆఫ్ హార్ట్ అనేది  
 ఇమేజింగ్ పరీక్ష, ఇది గుండె మరియు హృదయ రక్త నాళాల యొక్క వివరణాత్మక  
 త్రిమితీయ చిత్రాన్ని రూపొందించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది మరియు రక్త  
 నాళాల పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి మరియు వాటి ద్వారా రక్త ప్రవాహాన్ని  
 అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. వివిధ గుండె జబ్బులను గుర్తించడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
14. కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ: కరోనరీ యాంజియోగ్రామ్ అనేది గుండె యొక్క రక్త  
 నాళాలను తనిఖీ చేయడానికి ఎక్స్-రే ఇమేజింగ్‌ను ఉపయోగించే ప్రక్రియ.  
  
15. కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్: కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్ (కార్డియాక్ క్యాత్  
 లేదా హార్ట్ క్యాత్) అనేది గుండె పనితీరును పరిశీలించే ప్రక్రియ. గుండె  
 కండరాలు, కవాటాలు లేదా కరోనరీ (గుండె) ధమనుల యొక్క వ్యాధి యొక్క  
 మూలాన్ని తెలుసుకోవడానికి మీ గుండెకు దారితీసే పెద్ద రక్తనాళంలోకి  
 కాథెటర్ అని పిలువబడే సన్నని, బోలు గొట్టం చొప్పించబడుతుంది.  
  
16. రేడియోన్యూక్లైడ్ వెంట్రిక్యులోగ్రఫీ లేదా రేడియోన్యూక్లైడ్  
 యాంజియోగ్రఫీ (MUGA స్కాన్): రేడియోన్యూక్లైడ్ యాంజియోగ్రామ్ అనేది  
 పంపింగ్ సైకిల్ అంతటా గుండె యొక్క చిత్రాలను సేకరించేందుకు ఉపయోగించే  
 ఒక పరీక్ష, దీనిని MUGA స్కాన్ (మల్టిగేటెడ్ అక్విజిషన్ స్కాన్) లేదా  
 బ్లడ్ పూల్ స్కాన్ అని కూడా సూచిస్తారు.  
  
17. ట్రాన్స్‌సోఫాగియల్ ఎకోకార్డియోగ్రఫీ (TEE): TEE అనేది గుండె యొక్క  
 చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేసే పరీక్ష. TEE మీ గుండె మరియు దాని చుట్టూ ఉన్న  
 ధమనుల యొక్క వివరణాత్మక చిత్రాలను రూపొందించడానికి అధిక-పౌనఃపున్య  
 ధ్వని తరంగాలను (అల్ట్రాసౌండ్) ఉపయోగిస్తుంది. సి. న్యూక్లియర్ హార్ట్  
 స్కాన్‌లు యాంజియోగ్రఫీ మాదిరిగానే, ఈ స్కాన్‌లు మీ రక్తంలోకి ఇంజెక్ట్  
 చేయబడిన రేడియోధార్మిక రంగును ఉపయోగిస్తాయి. యాంజియోగ్రామ్ నుండి  
 వారిని వేరు చేసేది ఏమిటంటే వారు కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) లేదా  
 పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్‌ల వంటి కంప్యూటర్-మెరుగైన  
 పద్ధతులను ఉపయోగిస్తారు.  
  
18. పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ (PET) స్కాన్: ఈ పరీక్ష గుండె యొక్క  
 చిత్రాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి రేడియోధార్మిక రంగులను ఉపయోగిస్తుంది.  
 PET స్కాన్‌లు ఆరోగ్యకరమైన మరియు దెబ్బతిన్న గుండె కండరాల మధ్య తేడాను  
 చూపుతాయి.  
  
19. సింగిల్ ఫోటాన్ ఎమిషన్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (SPECT): SPECT స్కాన్  
 రేడియోధార్మిక ట్రేసర్‌లను ఉపయోగిస్తుంది, ఇవి గుండెకు రక్తం ఎంత బాగా  
 ప్రవహిస్తుందో తనిఖీ చేయడానికి గుండె యొక్క చిత్రాలను ఉత్పత్తి  
 చేయడానికి రక్తంలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది.  
  
20. మయోకార్డియల్ పెర్ఫ్యూజన్ ఇమేజింగ్ (MPI) పరీక్ష: ఈ పరీక్ష మీ గుండె  
 కండరాల ద్వారా రక్తం ఎంత బాగా ప్రవహిస్తుందో చూపిస్తుంది. ఇది తగినంత  
 రక్తాన్ని పొందని గుండె కండరాల ప్రాంతాలను చూపించడానికి కూడా  
 సహాయపడుతుంది. సెలబ్రిటీలు రెమా డిసౌజాను 2021లో ప్రభావితం చేశారు,  
 బాలీవుడ్ కొరియోగ్రాఫర్ మరియు దర్శకుడు రెమో డిసౌజా గుండెపోటుతో  
 ముంబైలోని ఆసుపత్రికి తరలించారు. 46 ఏళ్ల అతను ఇప్పుడు కోలుకునే  
 మార్గంలో ఉన్నాడు. రాజ్ కౌశల్ ఫిల్మ్ మేకర్ మరియు నిర్మాత రాజ్ కౌశల్  
 2021లో గుండెపోటుతో మరణించారు. అతనికి భార్య మందిరా బేడీ మరియు ఇద్దరు  
 పిల్లలు ఉన్నారు. కపిల్ దేవ్ భారత క్రికెట్ జట్టు మాజీ కెప్టెన్ కపిల్  
 దేవ్ 2020లో గుండెపోటుకు గురయ్యాడు. ఛాతీ నొప్పి గురించి ఫిర్యాదు  
 చేయడంతో వెంటనే అతన్ని ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆ తర్వాత యాంజియోప్లాస్టీ  
 సర్జరీ చేయించుకున్నాడు. లారీ కింగ్ దివంగత అమెరికన్ టీవీ హోస్ట్, లారీ  
 కింగ్, 1987లో గుండెపోటుకు గురయ్యాడు, దానికి అతను ధూమపానానికి  
 కారణమయ్యాడు. తాను 16 సంవత్సరాల నుండి 54 సంవత్సరాల వరకు ధూమపానం  
 చేశానని, చివరకు గుండెపోటు వచ్చిన తర్వాత ధూమపానం మానేసినట్లు అతను ఒక  
 ఇంటర్వ్యూలో పేర్కొన్నాడు. అప్పటి నుండి అతను ఎప్పుడూ ధూమపానం చేయలేదు.  
 గుండెపోటు నివారణ  
  
21. గుండె జబ్బు యొక్క లక్షణాలను విస్మరించవద్దు అత్యంత సాధారణ లక్షణం ఛాతీ  
 నొప్పి (ఆంజినా), ఇది ఛాతీ ప్రాంతం మధ్యలో, రొమ్ము ఎముక వెనుక,  
 గుండెపోటుకు విలక్షణమైనది. అంతేకాకుండా, కొంత దూరం నడిచిన తర్వాత వచ్చే  
 ఛాతీ నొప్పి, మొదట్లో అనుభవించనిది కూడా గుండెపోటును సూచిస్తుంది. ఇతర  
 సాధారణ లక్షణాలు శ్వాస ఆడకపోవడం, చెమటలు పట్టడం మరియు దవడ, చేతులు  
 మరియు భుజంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం. కాబట్టి మీరు ఈ లక్షణాలలో దేనినైనా  
 ఎదుర్కొంటుంటే, వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లాలని లేదా వీలైనంత త్వరగా  
 వైద్యుడిని సంప్రదించమని సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
22. రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్‌ల కోసం వెళ్లండి మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు మరియు  
 అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి మిమ్మల్ని గుండె జబ్బుల ప్రమాదానికి గురిచేసే  
 ముఖ్య కారకాల్లో ఒకటి. అధిక రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి, అధిక రక్తపోటు  
 మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడే ప్రతి వ్యక్తి ప్రతి  
 సంవత్సరం క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకోవడానికి ఇది కారణం.  
 మీ వయస్సు మరియు కుటుంబ చరిత్రలో గుండె జబ్బులు ఉన్న వ్యక్తులకు ఆరోగ్య  
 తనిఖీని పొందే ఫ్రీక్వెన్సీ పెరుగుతుందని చెప్పనవసరం లేదు.  
 ఆదర్శవంతంగా, మీరు 45 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత గుండె చెకప్ చేయించుకోవడం  
 మంచిది, అయితే యువకులలో (30 ఏళ్లు పైబడిన వారు) పెరుగుతున్న సంఘటనలతో,  
 యువకులు కూడా ప్రతి సంవత్సరం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకోవాలి.  
  
మా ఆరోగ్యకరమైన హృదయ ప్యాకేజీతో మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
3. స్వీయ వైద్యం చేయవద్దు పెయిన్ కిల్లర్ పాపింగ్ అనేది ఇంట్లో నొప్పికి  
 చికిత్స చేయడానికి అత్యంత సాధారణ మార్గాలలో ఒకటి. అయినప్పటికీ, ఈ  
 మందులను తరచుగా ఉపయోగించడం మంచిది కాదు ఎందుకంటే ఇది ఆరోగ్య సమస్యలు  
 మరియు దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఓపియాయిడ్ థెరపీ మీ  
 హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని అధ్యయనాలు నివేదించాయి,  
 ముఖ్యంగా మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా  
 స్వీయ-మందులు అస్సలు సిఫారసు చేయబడలేదు ఎందుకంటే ఇది హానికరమైన  
 దుష్ప్రభావాలకు దారితీయవచ్చు. మీ డాక్టర్ మీ మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు  
 పరిస్థితి ఆధారంగా మందుల యొక్క లాభాలు మరియు నష్టాలను అంచనా వేస్తారు.  
 కాబట్టి మీరు మీ వైద్యుడికి తెలియజేయకుండా ఏదైనా మందులను గుడ్డిగా  
 తీసుకునే ముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించండి, అది తర్వాత మిమ్మల్ని  
 ప్రభావితం చేస్తుంది. ఏదైనా గుండె జబ్బు కోసం రసాయన శాస్త్రవేత్త లేదా  
 స్వీయ-మందులను సంప్రదించడం మంచిది కాదు.  
4. మీ కుటుంబ వైద్యునితో మంచి సంబంధాన్ని కొనసాగించండి చాలా మంది రోగులు  
 వైద్యుడిని సంప్రదించడంలో విఫలమవడానికి మరియు వారి పరిస్థితికి  
 సంబంధించిన సమాచారం కోసం ఇంటర్నెట్‌లో శోధించడంలో విఫలం కావడానికి ఒక  
 ముఖ్య కారణం వారి కుటుంబ వైద్యుల మధ్య మంచి సంబంధం లేకపోవడమే. చాలా  
 మంది వ్యక్తులు తమను రోజువారీగా ప్రభావితం చేసే సమస్యల గురించి తమ  
 వైద్యుడిని అడగడానికి సుఖంగా ఉండరు, ఇది వారి ప్రకారం వెర్రి విషయాలు.  
 ఒక నిర్దిష్ట ఔషధం వారికి ఎందుకు సిఫార్సు చేయబడిందో తెలుసుకోవటానికి  
 కూడా, వారు ఆన్‌లైన్‌కి వెళతారు కానీ వారి వైద్యుడిని అడగరు, ఎందుకంటే  
 ఇది అడగడానికి వెర్రి కారణం. ఇది సరికాదు. మీ కుటుంబ వైద్యునితో  
 బహిరంగంగా ఉండండి మరియు మీ ఆరోగ్యం గురించి వివరంగా చర్చించండి, ఎవరు  
 మిమ్మల్ని సరైన దిశలో నడిపిస్తారు.  
  
మీ ఆరోగ్య సమస్యల కోసం భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి!  
  
5. మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి వ్యాయామం కీలకం, మనలో చాలా  
 మందికి చాలా టైట్ షెడ్యూల్ ఉంటుంది, దీని వల్ల వ్యాయామం చేయడంలో సమయం  
 గడపడం కష్టమవుతుంది. ప్రజలు ఆరోగ్య స్పృహతో మరియు కేలరీలను బర్న్  
 చేయడానికి మరియు ఫిట్‌గా ఉండటానికి జిమ్‌కి వెళుతున్నప్పటికీ, క్రమం  
 తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం కష్టం. కానీ మీకు గుండె జబ్బులు వచ్చే  
 ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే లేదా మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలని ప్లాన్  
 చేస్తున్నట్లయితే, మీరు చురుకైన జీవనశైలిని నడిపించారని  
 నిర్ధారించుకోండి. ఇది రోజు లోపల మరియు వెలుపల వ్యాయామం చేయడాన్ని  
 కలిగి ఉండదు, కానీ మీరు ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం లేదా కనీసం ప్రతిరోజూ  
 నడవడం సరిపోతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు వారానికి ఐదు రోజులు 30 -  
 45 నిమిషాలు నడవవచ్చు లేదా రోజుకు 10,000 అడుగులు నడవవచ్చు.  
6. ఆరోగ్యకరమైన గుండె కోసం ఆహారం విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రొటీన్లు, ఫైబర్  
 మరియు కొవ్వులతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో  
 మీకు సహాయపడుతుంది.  
  
తృణధాన్యాలు: తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు మరియు పండ్లు ఫైబర్ యొక్క గొప్ప సహజ  
వనరులలో ఒకటిగా పరిగణించబడతాయి. వాటిలో కరిగే ఫైబరస్ ఫైటోస్టెరాల్స్  
ఉంటాయి, ఇవి చిన్న ప్రేగులలో కొవ్వు మరియు చక్కెర శోషణను తగ్గించడమే  
కాకుండా రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కరిగే  
ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలాలు వోట్స్, బార్లీ, చిక్కుళ్ళు మరియు సైలియం పొట్టు.  
  
పండ్లు: పండ్లు మరియు కూరగాయలలో అధిక స్థాయిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి,  
ఇవి ఫ్రీ రాడికల్ ఉత్పత్తికి కారణమయ్యే ఆక్సీకరణం నుండి ప్రసరించే  
కొలెస్ట్రాల్‌ను రక్షిస్తాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని  
పెంచుతాయి, తద్వారా గుండెకు మొత్తం రక్షణ ప్రభావాన్ని అందిస్తాయి.  
కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ మరియు సెలెరీ వంటి కూరగాయలతో పాటు బంగాళదుంపలను కూడా  
ఎక్కువగా తినండి.  
  
చేపలు: అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, వారానికి రెండు సేర్విన్గ్స్  
కొవ్వు చేపలను తినడం గుండెకు మంచిది. మీ ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను  
మెరుగుపరచడానికి మరియు కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ఉంచడానికి ఆహారంలో సాల్మన్,  
హెర్రింగ్, సార్డినెస్, మాకేరెల్ మరియు ట్యూనా వంటి ఒమేగా-3 కొవ్వులు  
అధికంగా ఉండే కొవ్వు చేపలను చేర్చండి.  
  
వెల్లుల్లి: వెల్లుల్లి ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గించడమే కాకుండా మొత్తం  
కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను కూడా తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇది మీ రక్తంలో  
గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌తో పాటు చెక్‌లో ఉంచడానికి గ్లూకోజ్  
హోమియోస్టాసిస్ మరియు ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
నట్స్: గింజలు నిస్సందేహంగా ఫైబర్, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మరియు అసంతృప్త  
కొవ్వుల యొక్క ఉత్తమ వనరులలో ఒకటి, ఇవన్నీ గుండె-ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు. ఇవి  
చెట్ల నుండి లభిస్తాయి కాబట్టి, వాటిలో మొక్కల కొవ్వులు, స్టెరాల్స్ మరియు  
పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మీరు  
ఇప్పటికే గుండెపోటుకు గురైనట్లయితే లేదా గుండె శస్త్రచికిత్స  
చేయించుకున్నట్లయితే, కఠినమైన ఆహార నియంత్రణ అవసరమని ప్రత్యేకంగా  
చెప్పనవసరం లేదు. నిపుణులైన పోషకాహార నిపుణుడిచే గుండె రోగులకు సంబంధించిన  
నమూనా భారతీయ డైట్ చార్ట్ ఇక్కడ ఉంది. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలను ఎప్పుడూ విస్మరించకూడదు. తక్షణ వైద్య సంరక్షణను  
సూచించే సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు:  
  
ఛాతీలో అసౌకర్యం (కొన్ని నిమిషాలు ఉంటుంది లేదా దూరంగా వెళ్లి తిరిగి  
వస్తుంది) చేతులు/మెడ/వెనుక/దవడ/కడుపులో అసౌకర్యం ఊపిరి ఆడకపోవటం చెమట  
పట్టడం వికారం/తేలికగా అనిపించడం  
  
మీరు గుండెపోటుకు సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను అనుభవిస్తే,  
వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. సాధారణ వైద్యుడు (ఫ్యామిలీ డాక్టర్)  
మొదటి ఎంపిక అయినప్పటికీ, మీరు అటువంటి నిపుణులను కూడా సంప్రదించవచ్చు:  
కార్డియాలజిస్ట్ కార్డియాక్ సర్జన్ ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్ థొరాసిక్  
సర్జన్ వాస్కులర్ సర్జన్  
  
ఇతర నిపుణులు కూడా సంప్రదించవచ్చు (మీకు ముందుగా ఉన్న లేదా దీర్ఘకాలిక  
అనారోగ్యం ఉన్నట్లయితే) ఇవి ఉన్నాయి: న్యూట్రిషనిస్ట్ డయాబెటాలజిస్ట్  
గుండెపోటుకు చికిత్స  
  
పరిస్థితి మరియు బ్లాక్ యొక్క పరిధిని బట్టి, మీ వైద్యుడు మందులను  
సూచించవచ్చు లేదా శస్త్రచికిత్సను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఎ. మందులు గుండెపోటు  
చికిత్సలో వివిధ రకాల మందులు ఉంటాయి. మీ డాక్టర్ మీ పరిస్థితికి గుండెపోటు  
మందుల యొక్క ఉత్తమ కలయికను సిఫార్సు చేస్తారు. సాధారణ మందులలో కొన్ని:  
  
1. థ్రోంబోలిటిక్ మందులు థ్రోంబోలిటిక్ లేదా క్లాట్-బస్టింగ్ మందులు రక్తం  
 గడ్డలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు కరిగిపోయేలా చేసే ఇంట్రావీనస్ (IV)  
 మందులు. ఈ మందులు సాధారణంగా గుండెపోటు తర్వాత మొదటి 12 గంటల్లో మాత్రమే  
 ఉపయోగించబడతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు ఉదాహరణలు: స్ట్రెప్టోకినేస్  
 ఆల్టెప్లేస్ యురోకినేస్  
  
2. ప్రతిస్కందకాలు ప్రతిస్కందకాలు, సాధారణంగా బ్లడ్ థిన్నర్స్ అని  
 పిలుస్తారు, ఇవి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లేదా తగ్గించే రసాయన  
 పదార్థాలు, గడ్డకట్టే సమయాన్ని పొడిగిస్తాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలకు  
 ఉదాహరణలు: Apixaban Dabigatran Heparin Rivaroxaban Warfarin  
  
3. యాంటీప్లేట్‌లెట్ ఏజెంట్ యాంటీప్లేట్‌లెట్ ఏజెంట్లు అనేవి  
 ప్లేట్‌లెట్స్ ఒకదానితో ఒకటి అంటుకునే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించే మందులు  
 (ప్లేట్‌లెట్ అగ్రిగేషన్ అని పిలుస్తారు) మరియు రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని  
 నిరోధిస్తాయి. వీటిని ప్లేట్‌లెట్ అగ్లుటినేషన్ ఇన్హిబిటర్స్ లేదా  
 ప్లేట్‌లెట్ అగ్రిగేషన్ ఇన్హిబిటర్స్ అని కూడా అంటారు. ఈ తరగతికి  
 చెందిన మందులు: ఆస్పిరిన్ క్లోపిడోగ్రెల్ ప్రసుగ్రెల్ టికాగ్రెలర్  
  
4. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు ఇవి శరీరంలో  
 ఉప్పు మరియు నీటి నిలుపుదలని నియంత్రించే యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్  
 ఎంజైమ్‌ను నిరోధిస్తాయి. వారు రక్త నాళాలను సడలించడం, రక్త పరిమాణం  
 తగ్గడం మరియు మూత్రంలో సోడియం విసర్జనను పెంచడం ద్వారా రక్తపోటును కూడా  
 తగ్గిస్తారు. సిస్టోలిక్ లెఫ్ట్ వెంట్రిక్యులర్ డిస్ఫంక్షన్, లేదా  
 గుండె వైఫల్యం, హైపర్‌టెన్షన్ లేదా డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులలో ACE  
 ఇన్హిబిటర్లు సిఫార్సు చేయబడతాయి. ఈ తరగతి ఔషధాలలో కొన్ని ఉదాహరణలు:  
 ఫోసినోప్రిల్ క్యాప్టోప్రిల్ ఎనాలాప్రిల్ రామిప్రిల్ లిసినోప్రిల్  
 బెనాజెప్రిల్  
  
5. యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ మీరు ACE ఇన్హిబిటర్లను  
 తట్టుకోలేకపోతే, ARBలు ఉపయోగించబడతాయి. అవి యాంజియోటెన్సిన్-II (మీ  
 రక్తనాళాన్ని సంకోచించేలా చేసే హార్మోన్) దాని గ్రాహకానికి బంధించకుండా  
 నిరోధించి, దాని చర్యను వ్యతిరేకిస్తాయి. ఇది మీ రక్తపోటును  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ తరగతి ఔషధాలలో కొన్ని ఉదాహరణలు:  
 టెల్మిసార్టన్ లోసార్టన్ వల్సార్టన్ ఇర్బెసార్టన్ ఫిమసార్టన్  
 ఓల్మెసార్టన్  
  
6. బీటా బ్లాకర్స్ బీటా-బ్లాకర్స్ LVEF (ఎడమ జఠరిక ఎజెక్షన్ భిన్నం) 40%  
 కంటే తక్కువ ఉన్న రోగులలో ఇతర వ్యతిరేకతలు లేనట్లయితే సిఫార్సు  
 చేయబడతాయి. ఈ తరగతిలోని కొన్ని ఔషధాల ఉదాహరణలు: Atenolol Metoprolol  
 Propranolol Oxprenolol Labetalol  
  
7. కంబైన్డ్ ఆల్ఫా మరియు బీటా బ్లాకర్స్ ఈ రకమైన గుండె జబ్బుల మందులు  
 రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మీ హృదయ స్పందన రేటును  
 మందగించడం మరియు నాళాలు బిగుతుగా ఉండేలా చెప్పే నరాల ప్రేరణలను  
 తగ్గించడం ద్వారా దీన్ని చేస్తుంది. మిశ్రమ ఆల్ఫా- మరియు బీటా-బ్లాకర్ల  
 ఉదాహరణలు Carvedilol Labetalol  
  
8. కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ ఇవి రక్తనాళాల్లోని కాల్షియం చానెళ్లకు  
 కట్టుబడి కాల్షియం ప్రవేశాన్ని అడ్డుకుంటాయి. ఇది రక్త నాళాల విస్తరణకు  
 కారణమవుతుంది, ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే కాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్లలో కొన్ని ఆమ్లోడిపైన్ నిఫెడిపైన్  
 క్లెవిడిపైన్ వెరపామిల్ డిల్టియాజెమ్  
  
9. స్టాటిన్స్ (కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే ఏజెంట్లు) ఇది "చెడు" కొలెస్ట్రాల్  
 (LDL) మొత్తాన్ని తగ్గించడం ద్వారా మరియు మీ రక్తంలో "మంచి"  
 కొలెస్ట్రాల్ (HDL) మొత్తాన్ని పెంచడం ద్వారా పనిచేస్తుంది.  
 కొలెస్ట్రాల్‌ను తయారు చేయడానికి కారణమయ్యే కాలేయంలోని ఎంజైమ్‌ను  
 స్టాటిన్స్ అడ్డుకుంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడం వల్ల  
 గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి మరియు మీరు ఎక్కువ కాలం  
 ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా సూచించిన కొలెస్ట్రాల్  
 తగ్గించే మందులలో కొన్ని: అటోర్వాస్టాటిన్ లోవాస్టాటిన్ రోసువాస్టాటిన్  
  
10. మూత్రవిసర్జన హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ వంటి మూత్రవిసర్జనలు శరీరం నుండి  
 అదనపు ఉప్పు మరియు నీటిని తొలగిస్తాయి మరియు కాల్షియం విసర్జనను కూడా  
 తగ్గిస్తాయి. నెఫ్రాన్స్‌లో (మూత్రపిండాల ఫంక్షనల్ యూనిట్) మూత్రపిండ  
 గొట్టాల (చిన్న గొట్టాలు) యొక్క వివిధ ప్రదేశాలలో పనిచేసే వివిధ రకాల  
 మూత్రవిసర్జనలు ఉన్నాయి. హైపర్‌టెన్షన్ చికిత్సలో ఉపయోగించే కొన్ని  
 రకాల మూత్రవిసర్జనలు హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ క్లోర్తాలిడోన్ ఫ్యూరోసెమైడ్  
 ట్రియామ్‌టెరెన్ అమిలోరైడ్.  
  
11. వాసోడైలేటర్స్ ఇది రక్త నాళాలను వెడల్పు చేయడం ద్వారా రక్తపోటును  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వాటి నిరోధకతను తగ్గిస్తుంది తద్వారా  
 రక్తం మరింత సులభంగా గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడుతుంది. హైడ్రాలాజైన్  
 మరియు మినాక్సిడిల్ అనేవి రక్తనాళాల గోడలపై నేరుగా పనిచేసే  
 వాసోడైలేటర్లు రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి. ఛాతీ నొప్పి నుండి ఉపశమనానికి  
 ఉపయోగించే నైట్రోగ్లిజరిన్ శక్తివంతమైన వాసోడైలేటర్. B. శస్త్రచికిత్స  
  
12. పెర్క్యుటేనియస్ కరోనరీ ఇంటర్వెన్షన్ కరోనరీ యాంజియోప్లాస్టీ అని కూడా  
 పిలుస్తారు, ఇది మీ గుండెకు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరిచే నాన్సర్జికల్  
 ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ ఒక ప్రధాన రక్తనాళంలోకి చొప్పించబడిన కాథెటర్  
 ఆధారిత పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తుంది (సాధారణంగా మీ ఎగువ తొడ దగ్గర ఒకటి).  
  
ఒక చిన్న కోత ద్వారా కాథెటర్ రక్తనాళంలోకి చొప్పించబడిన తర్వాత, సాంకేతిక  
నిపుణుడు దానిని మీ గుండెపై నిరోధించబడిన ధమని వరకు థ్రెడ్ చేస్తాడు. ఇది  
అడ్డంకి ఉన్న ప్రదేశానికి చేరుకున్న తర్వాత, సాంకేతిక నిపుణుడు  
రక్తనాళాన్ని వెడల్పు చేయడానికి మరియు అడ్డంకిని క్లియర్ చేయడానికి పరికరం  
చివర ఒక చిన్న బెలూన్‌ను పెంచుతారు. యాంజియోప్లాస్టీ తరచుగా స్టెంట్ అని  
పిలువబడే ఒక చిన్న వైర్ మెష్ ట్యూబ్‌తో కలిపి ఉంటుంది. స్టెంట్ ధమనిని  
తెరవడానికి సహాయపడుతుంది, మళ్లీ సంకుచితమయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
ధమనిని తెరిచి ఉంచడంలో సహాయపడటానికి చాలా స్టెంట్‌లకు మందులతో పూత పూస్తారు  
(డ్రగ్-ఎలుటింగ్ స్టెంట్స్).  
  
2. బైపాస్ సర్జరీ దీనిలో, ఒక సర్జన్ ఆరోగ్యకరమైన రక్తనాళాల విభాగాన్ని  
 తీసుకుంటాడు, తరచుగా ఛాతీ గోడ లోపల నుండి లేదా దిగువ కాలు నుండి, మరియు  
 నిరోధించబడిన ధమని పైన మరియు క్రింద చివరలను జతచేస్తాడు, తద్వారా రక్త  
 ప్రవాహం వ్యాధిగ్రస్తుడి యొక్క ఇరుకైన భాగం చుట్టూ మళ్లించబడుతుంది.  
 ధమని. కొత్త మార్గంతో, గుండె కండరాలకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది.  
 వారి కరోనరీ ధమనుల యొక్క తీవ్రమైన అడ్డంకులు ఉన్న రోగులు కొరోనరీ  
 ఆర్టరీ బైపాస్ గ్రాఫ్టింగ్‌కు లోనవుతారు. ఈ శస్త్రచికిత్సను తరచుగా  
 ఓపెన్-హార్ట్ సర్జరీ, బైపాస్ సర్జరీ లేదా CAB అని పిలుస్తారు. మీ గుండె  
 కండరాలకు రక్తం ప్రవహించేలా కొత్త మార్గాలను సృష్టించడం ద్వారా బ్లాక్  
 చేయబడిన గుండె ధమనుల చికిత్సలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది.  
  
3. అథెరెక్టమీ ఇది యాంజియోప్లాస్టీని పోలి ఉంటుంది, ధమని నుండి ఫలకాన్ని  
 కత్తిరించడానికి కాథెటర్ దాని కొనపై తిరిగే షేవర్‌ని కలిగి ఉంటుంది. ఒక  
 చిన్న కోత ద్వారా కాథెటర్ రక్తనాళంలోకి చొప్పించబడిన తర్వాత, ప్రొవైడర్  
 దానిని మీ గుండెపై నిరోధించబడిన ధమని వరకు థ్రెడ్ చేస్తుంది. ఇది  
 అడ్డంకి ఉన్న ప్రదేశానికి చేరుకున్న తర్వాత, రక్తనాళాన్ని వెడల్పు  
 చేయడానికి మరియు అడ్డంకిని క్లియర్ చేయడానికి ప్రొవైడర్ పరికరం చివర ఒక  
 చిన్న బెలూన్‌ను పెంచుతారు.  
  
4. ఇంప్లాంటబుల్ వైద్య పరికరాలు వీటిలో పేస్‌మేకర్ మరియు ఇంప్లాంటబుల్  
 కార్డియోవర్టర్ డీఫిబ్రిలేటర్ (ICD) ఉన్నాయి, ఇవి గుండె లయను  
 నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి మరియు గుండె మరియు రక్త ప్రసరణకు మద్దతు  
 ఇచ్చే వెంట్రిక్యులర్ సహాయక పరికరాలు. పేస్‌మేకర్: ఇది బ్యాటరీతో  
 పనిచేసే చిన్న పరికరం, ఇది మీ గుండెను సాధారణ నమూనాలో కొట్టడానికి  
 సహాయపడుతుంది. ఇంప్లాంటబుల్ కార్డియాక్ డీఫిబ్రిలేటర్ (ICDలు): ఇది  
 అసాధారణ హృదయ స్పందనలను గుర్తించడానికి మరియు ఆపడానికి మీ ఛాతీలో  
 ఉంచబడిన చిన్న బ్యాటరీతో నడిచే పరికరం. ఈ పరికరం సాధారణ గుండె లయను  
 పునరుద్ధరించడానికి గుండె లోపల విద్యుత్ షాక్‌లను అందిస్తుంది.  
 వెంట్రిక్యులర్ అసిస్ట్ పరికరాలు (VADలు): ఇది మెకానికల్ సర్క్యులేటరీ  
 సపోర్ట్ డివైజ్‌గా కూడా పిలువబడుతుంది, ఇది మీ గుండె యొక్క దిగువ గదుల  
 (వెంట్రికల్స్) నుండి మీ శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు రక్తాన్ని పంప్  
 చేయడంలో సహాయపడే ఇంప్లాంట్ చేయగల మెకానికల్ పంప్.  
  
5. ఇతర సర్జరీలు కార్డియోమయోప్లాస్టీ: విఫలమైన గుండెకు మద్దతునిచ్చేందుకు  
 రోగి వెనుక లేదా పొత్తికడుపు నుండి ఆరోగ్యకరమైన అస్థిపంజర కండరాలను  
 తీసుకుని గుండె చుట్టూ చుట్టి ఉండే ఒక ప్రయోగాత్మక ప్రక్రియ. రేడియో  
 ఫ్రీక్వెన్సీ అబ్లేషన్: అసాధారణ విద్యుత్ సంకేతాలను నిరోధించడానికి  
 మరియు గుండె అరిథ్మియాలను సరిచేయడానికి గుండెలో చిన్న మచ్చలను  
 జాగ్రత్తగా సృష్టించడానికి దాని కొన వద్ద ఎలక్ట్రోడ్‌తో కూడిన కాథెటర్  
 గుండె కండరాలకు సిరల ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడుతుంది.  
 ట్రాన్స్‌మయోకార్డియల్ రివాస్కులరైజేషన్ (TMR): గుండె యొక్క పంపింగ్  
 ఛాంబర్‌లోకి గుండె వెలుపలి నుండి ఛానెల్‌ల శ్రేణిని సృష్టించడానికి  
 లేజర్ ఉపయోగించబడుతుంది. గుండె మార్పిడి: ఈ ప్రక్రియలో  
 వ్యాధిగ్రస్తులైన గుండెను తీసివేసి, దాని స్థానంలో దానం చేయబడిన  
 ఆరోగ్యకరమైన మానవ గుండెను ఉంచుతారు. గుండెపోటుకు గృహ సంరక్షణ  
  
మీకు గుండెపోటు వచ్చిందని మీరు అనుమానించినప్పుడు చేయవలసినవి మరియు  
చేయకూడనివి మీకు లేదా మీ కుటుంబంలో ఎవరికైనా గుండెపోటు ఉందని మీరు  
అనుమానించినప్పుడు మీరు ఏమి చేయాలి? చేయవలసిన మొదటి విషయం వెంటనే వైద్య  
సహాయం పొందడం. వైద్య సహాయం లేనప్పుడు, క్రింది చిట్కాలు మీకు సహాయపడవచ్చు:  
  
1. లక్షణాలను తెలుసుకోండి కొన్నిసార్లు, గుండెపోటుకు సంబంధించిన కొన్ని  
 సందర్భాల్లో ఛాతీ నొప్పి ఉండదు, దీనిని 'సైలెంట్ హార్ట్ ఎటాక్' అంటారు.  
 ఈ సందర్భంలో, మీరు దీర్ఘ లోతైన శ్వాస, మైకము, వికారం, ఆందోళన లేదా  
 తీవ్ర భయాందోళన వంటి సంబంధిత లక్షణాలపై శ్రద్ధ వహించండి. ఆ సమయంలో మీరు  
 ఎదుర్కొంటున్న అస్పష్టమైన అసౌకర్యం కారణంగా మీరు గుండెపోటును  
 గుర్తించగలరు.  
  
2. వేగంగా పని చేయండి చాలా దాడులు చాలా వేగంగా జరగవు మరియు పని చేయడానికి  
 మాకు తగినంత సమయం ఇస్తాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు మరియు త్వరగా పనిచేయగల  
 సామర్థ్యం గురించి పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండటం అవసరం. ప్రజలు తరచుగా  
 గుండెపోటును అజీర్ణం, ఫ్లూ లేదా తీవ్ర భయాందోళన వంటి ఇతర వ్యాధులతో  
 గందరగోళానికి గురిచేస్తారు. అయితే, మీకు సరిగ్గా ఏమి జరుగుతుందో మీకు  
 తెలియకపోతే, వెంటనే సహాయం కోరడం ఉత్తమం.  
  
3. మీరు గుండెపోటుతో బాధపడుతున్నారని భావిస్తే, ఆస్పిరిన్‌లో పాప్ ఏ ఔషధం  
 తీసుకోవాలో తెలుసుకోండి. చాలా మంది గుండెపోటు ప్రారంభంలో ఆస్పిరిన్  
 టాబ్లెట్‌ను నమిలిన తర్వాత మంచి అనుభూతి చెందుతారు. అయితే, ఆస్పిరిన్  
 కొందరికి హానికరం కావచ్చు. కాబట్టి, దయచేసి గుండెపోటు విషయంలో మీకు  
 అత్యంత సరైన ఔషధం గురించి ముందుగా మీ వైద్యుడిని అడగండి.  
  
4. తక్షణ సహాయం కోరండి వెంటనే సహాయం కోసం అరవండి. ఎవరైనా వెంటనే వైద్య  
 సహాయం కోసం కాల్ చేయడానికి సిగ్గుపడకండి లేదా భయపడకండి. తక్షణ  
 సహాయాన్ని పొందలేకపోతే, మీ పక్కన ఉన్న వ్యక్తి లేదా బంధువు/స్నేహితుడు  
 వంటి వారిని దగ్గరలోని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లమని అడగండి. ఈ సమయంలో,  
 ఏదైనా చర్య ఇప్పటికే దెబ్బతిన్న గుండె కండరాలకు మరింత హాని  
 కలిగిస్తుంది. మీరు చేసే పనిని ఆపండి మరియు ప్రశాంతంగా కూర్చోండి లేదా  
 పడుకోండి మరియు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లమని అడగండి. ఒంటరిగా  
 ప్రయాణించవద్దు లేదా మీ స్వంతంగా క్లినిక్/ఆసుపత్రికి వెళ్లవద్దు. మీ  
 డాక్టర్ సిఫార్సు చేసిన మందులను తీసుకోవడంతో పాటు, మీ గుండెను  
 ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మీరు పరిగణనలోకి తీసుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు  
 ఉన్నాయి. వీటితొ పాటు:  
  
5. మీ ఆహారంలో ఎక్కువ పీచుపదార్థాలను చేర్చుకోండి తృణధాన్యాలు లేదా  
 తృణధాన్యాలు, బఠానీలు, పప్పులు, నారింజ వంటి పండ్లు, బేరి, పుచ్చకాయలు  
 మరియు క్యారెట్ మరియు బ్రోకలీ వంటి కూరగాయలు వంటి ఆహారాలను చేర్చండి.  
 3 - 4 మొత్తం పండ్లను ఉపయోగించి తయారు చేసిన ఒక గ్లాసు పండ్ల రసం కంటే  
 ఒక్క పండులో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది.  
  
6. ముఖ్యంగా మీరు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులైతే పండ్లను పరిమితం చేయండి, మీ  
 ఫైబర్ మరియు ఇతర పోషకాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడానికి మొత్తం పండ్లు మరియు  
 కూరగాయలను ఎంచుకోండి. కానీ, పండ్లు పరిమితంగా ఉండాలి, ముఖ్యంగా మధుమేహం  
 ఉన్నవారికి. తక్కువ చక్కెర మరియు ఎక్కువ ఫైబర్ కలిగి ఉండే బెర్రీలు,  
 నారింజ, తీపి నిమ్మకాయలు, ఆపిల్ మరియు పియర్‌లను చేర్చండి.  
  
7. ప్రతి భోజనంలో సలాడ్‌లు తప్పనిసరి కూరగాయలు పోషకాల యొక్క గొప్ప మూలం  
 మరియు సలాడ్ రూపంలో పచ్చి కూరగాయలను చేర్చడం ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచన. పూర్తి  
 భోజనం కోసం కూరగాయలు మరియు మొలకలను కలిగి ఉన్న సలాడ్ యొక్క ఒక పెద్ద  
 గిన్నె తప్పనిసరి. మొలకలలో ప్రోటీన్లు మరియు ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి  
 కాబట్టి రోజుకు రెండు సేర్విన్గ్స్ తప్పనిసరి.  
  
8. మీ ఆహారంలో మెంతి (మెంతి) గింజలను జోడించండి ఇది కరిగే ఫైబర్ యొక్క  
 గొప్ప మూలం మరియు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించే మరియు గుండెకు మేలు చేసే  
 క్రియాశీల సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, మీరు గుండె  
 సమస్యలతో పాటు మధుమేహంతో బాధపడుతుంటే, కూరలు, పప్పు లేదా పెరుగులో  
 పచ్చి గింజల రూపంలో మెంతి కలపడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.  
  
9. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులకు ఉప్పు తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి, ఉప్పు యొక్క  
 రోజువారీ సిఫార్సు మోతాదు రోజుకు 5-6 గ్రా. కానీ మీరు గుండె జబ్బుల  
 చరిత్ర కలిగి ఉంటే లేదా గుండె శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే,  
 ఉప్పు రోజువారీ తీసుకోవడం 2 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ కాదు, అంటే అర  
 టీస్పూన్.  
  
10. వంట నూనెలను తెలివిగా ఎంచుకోండి మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్  
 (MUFA) మరియు పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (PUFA) వంటి ముఖ్యమైన  
 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధిక మొత్తంలో ఉండే వాటిని ఎంచుకోండి. మార్కెట్‌లో  
 లభించే వేరుశెనగ నూనె, పొద్దుతిరుగుడు నూనె, కుసుమ నూనె, ఆవాల నూనె,  
 నువ్వుల నూనె, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మొదలైన నూనెలు చాలా వరకు గుండెకు మేలు  
 చేస్తాయి. అయితే, ఒక రకమైన వంట నూనెను ఉపయోగించకుండా, అదనపు ప్రయోజనాల  
 కోసం ప్రతి నెలా వేర్వేరు నూనెలను ఉపయోగించండి.  
  
11. వంట నూనె పరిమాణంపై ట్యాబ్ ఉంచండి మీరు ఏ వంటనూనె వాడుతున్నారో, దాని  
 పరిమాణంపై ట్యాబ్ ఉంచడం ముఖ్యం. ఇది రోజుకు 15 ml కంటే ఎక్కువ  
 ఉండకూడదని నిర్ధారించుకోండి, అంటే మూడు టీస్పూన్ల నూనె. మీరు వంట  
 నూనెలతో పాటు నెయ్యిని కూడా కలుపుకోవచ్చు కానీ అది రోజువారీ పరిమితి 15  
 ml కంటే ఎక్కువగా ఉండకూడదని నిర్ధారించుకోండి. ఉదాహరణకు, మూడు  
 టీస్పూన్ల నూనెకు బదులుగా, మీరు రోజుకు ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి మరియు రెండు  
 టీస్పూన్ల నూనెను చేర్చవచ్చు.  
  
12. భాగ నియంత్రణను అనుసరించండి మీరు ఏది తిన్నా, దానిని రోజంతా  
 విస్తరించండి మరియు పరిమిత పరిమాణంలో తినండి. మూడు పూటలా భోజనం చేయడం  
 వల్ల కడుపు మరియు గుండెతో సహా శరీరంలోని ఇతర అవయవాలపై ఒత్తిడి  
 పెరుగుతుంది. అల్పాహారం, మధ్యాహ్న అల్పాహారం, మధ్యాహ్న అల్పాహారం మరియు  
 సాయంత్రం అల్పాహారం వంటి విరామాలతో రోజుకు ఆరు చిన్న భోజనం లేదా రెండు  
 పూటలా భోజనం చేయడం తెలివైన పని. అంతేకాకుండా, రాత్రి భోజనం తేలికైన  
 మరియు సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారంగా ఉండాలి. రాత్రి భోజన సమయంలో బరువైన  
 ఆహారాలు మరియు బీన్స్, కాలీఫ్లవర్ వంటి గ్యాస్-ఏర్పడే ఆహారాలకు దూరంగా  
 ఉండండి.  
  
13. నట్స్ గుండెకు మంచివి అవి ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ యొక్క ఉత్తమ మరియు  
 గొప్ప మూలం, ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర  
 పోషించే ముఖ్యమైన కొవ్వు ఆమ్లం. ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడానికి,  
 ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి,  
 వాపు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు గుండె జబ్బులను నివారించడానికి  
 సహాయపడుతుంది. బాదంలో మోనో-అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (MUFA)  
 మరియు వాల్‌నట్స్‌లో పాలీ-అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (PUFA)  
 పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఈ రెండూ గుండెకు మేలు చేస్తాయి.  
  
14. అల్పాహారంలో ఉడికించిన మొక్కజొన్న, ఉబ్బిన అన్నం (కుర్ముర) లేదా భెల్,  
 మొలకలు చాట్, వెజిటబుల్ చాట్ లేదా ఉడికించిన మొక్కజొన్న చాట్ వంటి  
 తేలికపాటి ఆహారాలను చేర్చండి. ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్ గుండె రోగులకు  
 ఖచ్చితంగా నో-నో. తాజాగా వండిన ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారం మీ ఉత్తమ  
 పందెం. పండ్లను మధ్యాహ్న స్నాక్‌గా తినాలి. భోజనం మరియు రాత్రి భోజనం  
 తర్వాత పండ్లు మానుకోండి.  
  
ఇది ఆంజినా, గుండెల్లో మంట లేదా గుండెపోటు? తేడా తెలుసు! చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
గుండెపోటు యొక్క సంక్లిష్టతలు  
  
విస్మరించినట్లయితే లేదా గమనించకుండా వదిలేస్తే, మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్  
గుండెకు తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. గుండెపోటు కారణంగా సంభవించే కొన్ని  
ఆరోగ్య సమస్యలు: ఆంజినా అరిథ్మియాస్ కార్డియోజెనిక్ షాక్ కార్డియాక్  
ఫెయిల్యూర్ కార్డియాక్ చీలిక మయోకార్డియల్ డిస్‌ఫంక్షన్ పెరిఫెరల్ ఎంబోలిజం  
పెరికార్డిటిస్ పెరికార్డియల్ ఎఫ్యూషన్ గుండెపోటుకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
గుండెపోటుకు ఆయుర్వేదం లేదా హోమియోపతి నివారణల యొక్క ప్రాముఖ్యతను హైలైట్  
చేసే అధ్యయనాలు లేవు. అయినప్పటికీ, మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు  
కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు మరియు యోగా ఆసనాలు ఉన్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన గుండె  
కార్డియో మరియు బరువు శిక్షణ కోసం యోగా ఆసనాలు మీ హృదయ స్పందన రేటును  
పునరుద్ధరించడానికి మరియు కండర ద్రవ్యరాశిని పెంచడానికి పని చేస్తాయి.  
అయినప్పటికీ, యోగా, ఒక పరిపూరకరమైన సాధనగా, గుండె జబ్బులను నివారించడంలో  
లేదా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత బరువు శిక్షణ, ఏరోబిక్స్ మరియు  
యోగా కలయిక గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో అద్భుతాలు చేస్తుంది  
  
మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడే యోగ ఆసనాలు పడంగుస్థాసనం  
(పెద్ద బొటనవేలు భంగిమ): శరీరంలోని అన్ని కండరాలను సాగదీయడానికి మంచి  
భంగిమగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ ఆసనం ఉదర అవయవాలు మరియు గుండెను  
ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు హృదయ స్పందన రేటును కూడా తగ్గిస్తుంది. జాను  
సిర్సాసన A: ఈ ఆసనం శరీరం యొక్క మొత్తం వెనుక భాగాన్ని విస్తరించి ఉంటుంది.  
గుండె గురుత్వాకర్షణకు దగ్గరగా ఉన్నందున, హృదయ స్పందన నెమ్మదిగా మరియు  
ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది మరియు శరీరంలోని  
అన్ని ప్రధాన అవయవాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఉత్తిత హస్తపాదసనా (చేతులు  
మరియు కాళ్ళను పొడిగించిన భంగిమ): ఈ భంగిమ శ్వాస మరియు భంగిమపై దృష్టి  
పెడుతుంది మరియు మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది హృదయ  
స్పందన రేటును తగ్గించడంలో, రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో మరియు గుండె  
యొక్క ఆల్ రౌండ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. సేతు బంధ సర్వంగాసన  
(వంతెన భంగిమ): ఈ భంగిమ లోతైన శ్వాసను సులభతరం చేస్తుంది, ఛాతీని లోతుగా  
తెరుస్తుంది మరియు ఛాతీ ప్రాంతానికి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.  
ఇది గుండె ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు రక్తపోటును  
నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెపోటుతో జీవిస్తున్నారు  
  
సగటున, మొదటి సంవత్సరంలో ప్రాణాలతో బయటపడిన గుండెపోటు బాధితుల్లో నాలుగవ  
వంతు మంది తదుపరి నాలుగు నుండి ఆరు సంవత్సరాలలో మరొకరిని అనుభవించే అవకాశం  
ఉంది.  
  
రెండవ గుండెపోటును నివారించడానికి మరియు జీవనశైలిని నడిపించడానికి కొన్ని  
సులభమైన, ఇంకా సూచించదగిన స్థిరమైన, దశలు:  
  
1. ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహార దినచర్యను అనుసరించండి, కొలెస్ట్రాల్  
 అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, ముఖ్యంగా ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ మరియు సంతృప్త కొవ్వు,  
 చక్కెరలు, ఉప్పు మరియు కెఫిన్ జోడించడం వంటి సాధారణ ఆహార సవరణలు ఒక  
 వ్యక్తి యొక్క సాధారణ శ్రేయస్సుకు హాని కలిగిస్తాయి. బదులుగా, తాజా  
 పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు మరియు బీన్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం  
 ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అలాగే, జీవక్రియకు సహాయపడే ఒమేగా -3 కొవ్వు  
 ఆమ్లాలతో ఆహారాన్ని భర్తీ చేయడం మంచిది.  
  
వ్యక్తిగతీకరించిన డైట్ ప్లాన్ కావాలా? మా నిపుణుడిని సంప్రదించండి.  
పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించండి!  
  
2. రోజువారీ వ్యాయామం మరియు నడక సాధారణ మరియు తేలికపాటి వ్యాయామం శరీర  
 జీవక్రియను పెంచుతుంది, ఆరోగ్యకరమైన హృదయాన్ని నిర్వహిస్తుంది మరియు ఒక  
 వ్యక్తి యొక్క సాధారణ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.  
  
3. ధూమపానం మరియు మద్యపానం మానేయండి ధూమపానం గుండె మరియు దాని ధమనుల యొక్క  
 సాధారణ లయకు భారీ నష్టం కలిగిస్తుంది. ధూమపానాన్ని తగ్గించడం వలన రెండవ  
 గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని దాదాపు 50% తగ్గిస్తుంది.  
  
మద్యపానం, మరోవైపు, అనుమతించదగిన పరిమితులలో చేసినప్పుడు ఎటువంటి ముప్పు  
ఉండదు. అయినప్పటికీ, సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదుకు మించి, ఆల్కహాల్ రక్తపోటును  
పెంచుతుంది; తద్వారా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.  
  
4. రెగ్యులర్ మరియు రొటీన్ హెల్త్ చెకప్‌లు మొదటి గుండెపోటు తర్వాత  
 ప్రాక్టీషనర్ సూచించిన మందులకు కట్టుబడి ఉండటం మంచిది. అలాగే, సకాలంలో  
 తనిఖీలు మరియు ఫాలో-అప్‌లను అనుసరించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. మీ వైద్యుని  
 సలహా లేకుండా మందులను ఆపవద్దు లేదా మార్చవద్దు.  
  
5. ఆరోగ్యకరమైన మానసిక సామాజిక జీవితాన్ని గడపండి, మీ సమస్యలను సంబంధిత  
 వ్యక్తులతో చర్చించండి, తగినంత నిద్ర పొందండి, అవసరమైనప్పుడు నిపుణులను  
 సంప్రదించండి, ఎవరితోనైనా భావోద్వేగ ప్రమేయాన్ని పరిమితం చేయండి మరియు  
 నవ్వుల క్లబ్‌లో చేరండి. ఈ కార్యకలాపాలన్నీ ఒత్తిడి లేని సంతోషకరమైన  
 జీవితాన్ని గడపడానికి మీకు సహాయపడతాయి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
 కార్డియాక్ అరెస్ట్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ మరియు మయోకార్డియల్  
 ఇన్ఫార్క్షన్ మధ్య తేడా ఏమిటి? నిశ్శబ్ద గుండెపోటు అంటే ఏమిటి?  
 గుండెపోటు మరియు మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ మధ్య తేడా ఉందా? మహిళల్లో  
 గుండెపోటు యొక్క మొదటి సంకేతాలు ఏమిటి? ఇది గ్యాస్ లేదా గుండెపోటు?  
 ఛాతీ నొప్పికి డాక్టర్ వద్దకు ఎప్పుడు వెళ్లాలి? ఆంజినా దాడి ఎలా  
 అనిపిస్తుంది? ప్రస్తావనలు Ojha N, Dhamoon AS. మయోకార్డియల్  
 ఇన్ఫార్క్షన్. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
 [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.  
 మెకానిక్ OJ, గావిన్ M, గ్రాస్మాన్ SA. తీవ్రమైన మయోకార్డియల్  
 ఇన్ఫార్క్షన్. [2021 ఆగస్టు 11న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
 [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.  
 థిగేసెన్ K, ఆల్పెర్ట్ JS, జాఫ్ఫ్ AS, మరియు ఇతరులు. మయోకార్డియల్  
 ఇన్ఫార్క్షన్ యొక్క నాల్గవ యూనివర్సల్ డెఫినిషన్ (2018). సర్క్యులేషన్.  
 2018 నవంబర్ 13;138(20):e618-e651. గుండెపోటు. అమెరికన్ హార్ట్  
 అసోసియేషన్. సలేహ్ M, ఆంబ్రోస్ JA. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ అర్థం  
 చేసుకోవడం. F1000Res. 2018;7:F1000 ఫ్యాకల్టీ Rev-1378. Lu L, Liu M,  
 Sun R, Zheng Y, Zhang P. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్: లక్షణాలు మరియు  
 చికిత్సలు. సెల్ బయోకెమ్ బయోఫీస్. 2015 జూలై;72(3):865-7. Lu L, Liu M,  
 Sun R, Zheng Y, Zhang P. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్: లక్షణాలు మరియు  
 చికిత్సలు. సెల్ బయోకెమ్ బయోఫీస్. 2015 జూలై;72(3):865-7.  
 ఫ్రాంగోగియానిస్ NG. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ యొక్క పాథోఫిజియాలజీ.  
 కంప్ర్ ఫిజియోల్. 2015 సెప్టెంబర్ 20;5(4):1841-75. రెడ్డి K, ఖలిక్ A,  
 హెన్నింగ్ RJ. తీవ్రమైన మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ నిర్ధారణ మరియు  
 చికిత్సలో ఇటీవలి పురోగతులు. వరల్డ్ J కార్డియోల్. 2015;7(5):243-276.  
 కాస్టాల్డో ఎల్, నార్వేజ్ ఎ, ఇజ్జో ఎల్, మరియు ఇతరులు. రెడ్ వైన్  
 వినియోగం మరియు హృదయనాళ ఆరోగ్యం. అణువులు. 2019;24(19):3626. Ogungbe  
 O, అకిల్ L, అహ్మద్ HA. హృదయ సంబంధ వ్యాధుల కోసం అసాధారణ ప్రమాద  
 కారకాలను అన్వేషించడం: ఓపియాయిడ్ థెరపీ పట్టించుకోలేదా?. Int J  
 ఎన్విరాన్ రెస్ పబ్లిక్ హెల్త్. 2019;16(14):2564. గుండెపోటు అంటే  
 ఏమిటి? హార్ట్ ఎటాక్ లక్షణాలు, రిస్క్ మరియు రికవరీ. ది సెంటర్స్ ఫర్  
 డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ కంట్రోల్ (CDC). చివరిగా జనవరి 2021లో  
 సమీక్షించబడింది.  
  
==================================================  
  
హార్ట్ ఫెయిల్యూర్‌ని కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ మరియు CHF ఓవర్‌వ్యూ  
అని కూడా పిలుస్తారు “గుండె వైఫల్యం” గురించి మీరు విన్నప్పుడు మీ మదిలో  
వచ్చే మొదటి ఆలోచన గుండె ఇక పని చేయడం లేదు మరియు దాని గురించి మీరు ఏమీ  
చేయలేరు. అయితే ఇది నిజం కాదు. వాస్తవానికి, గుండె వైఫల్యం అనేది శరీరానికి  
రక్తాన్ని సమర్ధవంతంగా పంపడంలో గుండె విఫలమయ్యే పరిస్థితి.  
  
సాంకేతికంగా చెప్పాలంటే, గుండె వైఫల్యం అనేది ఒక సంక్లిష్టమైన పరిస్థితి,  
ఇది అంతర్లీన నిర్మాణ లేదా క్రియాత్మక గుండె సమస్య కారణంగా రక్తాన్ని బయటకు  
తీయడానికి గుండె యొక్క దిగువ గదుల (వెంట్రికల్స్ అని పిలుస్తారు)  
సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. గుండె కండరాలు బలహీనంగా లేదా దృఢంగా మారడంతో  
ఈ పరిస్థితి కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందుతుంది, ఇది చివరికి గుండె యొక్క  
పంపింగ్ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
వయసు పెరిగే కొద్దీ గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుండగా, చిన్న వయసులో కూడా  
మీకు ప్రమాదం కలిగించే కొన్ని అంశాలు ఉన్నాయి. వీటిలో అధిక BMI (బాడీ మాస్  
ఇండెక్స్), ధూమపానం, నిశ్చల జీవనశైలి వంటి అనారోగ్యకరమైన ఎంపికలు, సంతృప్త  
మరియు ట్రాన్స్ కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అలాగే మీ  
గుండెకు హాని కలిగించే వ్యాధులు ఉన్నాయి.  
  
గుండె ఆగిపోవడంలో సహాయపడే వివిధ చికిత్సా ఎంపికలు ఉన్నాయి మరియు గుండె  
ఆగిపోయిన చాలా మంది వ్యక్తులు చురుకైన జీవితాలను గడుపుతారు. గుండె వైఫల్యం  
కోసం మందులు లక్షణాలను నిర్వహించడం, జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరచడం మరియు  
జీవితకాలం పెంచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, గుండె  
మెరుగ్గా పనిచేయడానికి వైద్య పరికరాలు, శస్త్రచికిత్స లేదా గుండె  
మార్పిడిని సిఫార్సు చేస్తారు. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులలో  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఇద్దరినీ  
ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ పురుషులలో సాధారణ శరీర భాగాలు (లు) గుండెను  
అనుకరించే పరిస్థితులు తీవ్రమైన మూత్రపిండాల గాయం అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ  
డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్ (ARDS) బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా సిర్రోసిస్  
కమ్యూనిటీ-అక్వైర్డ్ న్యుమోనియా (CAP) ఎంఫిసెమా ఇంటర్‌స్టీషియల్  
(నోనిడియోపతిక్) పల్మనరీ ఫైబ్రోసిస్ మయోకార్డియల్ ఇన్‌ఫార్క్షన్ నెఫ్రోటిక్  
సిండ్రోమ్ న్యుమోథొరాక్స్ ఇమేజింగ్ పల్మనరీ ఎంబోలిజం (PE) శ్వాసకోశ వైఫల్యం  
సిరల లోపము వైరల్ న్యుమోనియా అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రక్త  
పరీక్షలు (ఎన్‌టి-ప్రోటిక్యుర్-బిప్రోటిక్స్) & పొటాషియం) ఛాతీ ఎక్స్-రే  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG లేదా EKG) ఎకోకార్డియోగ్రఫీ (ఎకో) మల్టీగేటెడ్  
అక్విజిషన్ స్కాన్ (MUGA స్కాన్) ట్రెడ్‌మిల్ టెస్ట్ (TMT) లేదా వ్యాయామ  
ఒత్తిడి పరీక్ష చికిత్స మూత్రవిసర్జనలు: హైడ్రోక్లోరోథియాజైడ్ &  
క్లోర్తలిడోన్ బీటా-బ్లాకర్స్: అటెనోలోల్ & మెటోప్రోలాక్టోన్  
స్ప్రోలాక్టోన్ టెన్సిన్ II రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs): టెల్మిసార్టన్ &  
లోసార్టన్ ACE ఇన్హిబిటర్స్: క్యాప్టోప్రిల్ & ఎనాలాప్రిల్ ఇతర మందులు:  
సాకుబిట్రిల్+వల్సార్టన్, ఇవాబ్రాడిన్, ఐసోసోర్బైడ్ డైనిట్రేట్ +  
హైడ్రాలాజైన్ & డపాగ్లిఫ్లోజిన్ సర్జరీ: హార్ట్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్,  
యాంజియోప్లాన్ బైపాస్‌డ్ కార్ రీప్లేస్‌మెంట్ డీఫిబ్రిలేటర్ ( ICDలు) &  
కార్డియాక్ రీసింక్రొనైజేషన్ థెరపీ నిపుణులు కార్డియాలజిస్ట్ కార్డియాక్  
సర్జన్‌ని సంప్రదించడానికి గుండె వైఫల్యం లక్షణాలు  
  
హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ లక్షణాల గురించి తెలుసుకునే ముందు, గుండె వైఫల్యంలో ఏమి  
జరుగుతుందో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. గుండె వైఫల్యంలో ఏమి జరుగుతుంది?  
  
మీ పిడికిలి పరిమాణంలో ఉండే గుండె, శరీరంపై రక్తాన్ని నిరంతరం పంపింగ్ చేసే  
చర్యను అందిస్తుంది. గుండెలో నాలుగు గదులు ఉన్నాయి - రెండు ఎగువ గదులు  
అట్రియా మరియు రెండు దిగువ గదులు జఠరికలు అని పిలుస్తారు. గుండె సరిగ్గా  
పనిచేయాలంటే, నాలుగు గదులు వ్యవస్థీకృత పద్ధతిలో కొట్టుకోవాలి.  
  
కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో, గుండె మిగిలిన అవయవాలను చేరుకోవడానికి తగినంత  
శక్తితో రక్తాన్ని పంప్ చేయదు లేదా ఇతర అవయవాల డిమాండ్లను తీర్చడానికి  
తగినంత రక్తంతో గుండె నిండిపోకపోవచ్చు. రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ కోసం శరీర  
అవసరాలను తీర్చడంలో గుండె 'విఫలమవుతుంది' కాబట్టి, ఈ పరిస్థితిని గుండె  
వైఫల్యం అంటారు.  
  
గుండె వైఫల్యం గుండె యొక్క కుడి లేదా ఎడమ వైపు లేదా రెండు వైపులా కూడా  
ప్రభావితం చేయవచ్చు. అయితే, ఇది సాధారణంగా ఎడమ వైపున మొదట ప్రభావితం  
చేస్తుంది.  
  
కుడి వైపు గుండె వైఫల్యం: గుండె ఆక్సిజన్ కోసం తగినంత రక్తాన్ని  
ఊపిరితిత్తులకు పంప్ చేయలేకపోతే ఇది సంభవిస్తుంది.  
  
ఎడమ వైపు గుండె వైఫల్యం: తగినంత ఆక్సిజన్ అధికంగా ఉన్న రక్తాన్ని గుండె  
ద్వారా మిగిలిన అవయవాలకు పంప్ చేయలేకపోతే ఇది సంభవిస్తుంది.  
  
గమనించవలసిన సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు!  
  
గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతాయి లేదా వారాలు  
లేదా నెలలలో క్రమంగా పురోగమిస్తాయి. గుండె వైఫల్యం యొక్క అత్యంత సాధారణ  
లక్షణాలు మరియు వాటి కారణాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి:  
  
శ్వాసలోపం: ఎడమవైపు గుండె వైఫల్యంలో, రక్తం యొక్క అసమర్థమైన పంపింగ్ మీ  
ఊపిరితిత్తులలో అదనపు ద్రవాన్ని సేకరించడానికి కారణమవుతుంది, దీని వలన  
వేగంగా మరియు నిస్సారమైన శ్వాస వస్తుంది.  
  
నిరంతర దగ్గు మరియు శ్వాసలో గురక: ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం ఏర్పడటం వలన మీరు  
దగ్గు మరియు రాత్రి మేల్కొలపవచ్చు. నిరంతర దగ్గు తెల్లటి లేదా రక్తంతో  
కూడిన శ్లేష్మంతో కలిసి ఉండవచ్చు.  
  
అలసట లేదా అలసట: గుండె తగినంత రక్తాన్ని పంప్ చేయడంలో అసమర్థత కారణంగా,  
శరీరం తక్కువ ముఖ్యమైన అవయవాల నుండి రక్తాన్ని మళ్లిస్తుంది, ముఖ్యంగా  
అవయవాలలోని కండరాలు అలసటకు దారితీస్తాయి.  
  
పాదాలు, చీలమండలు మరియు కాళ్ల వాపు: కుడి వైపున ఉన్న గుండె వైఫల్యంలో,  
ద్రవం ఉదరం, కాళ్లు మరియు పాదాలలోకి తిరిగి రావచ్చు, దీని వలన వాపు  
వస్తుంది.  
  
పైన పేర్కొన్న లక్షణాలతో పాటు, గుండె వైఫల్యం ఉన్న రోగులలో సంభవించే ఇతర  
లక్షణాలు: ఆకలి లేకపోవడం హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుదల మైకము గందరగోళం  
సిస్టోలిక్ గుండె వైఫల్యంలో (తగ్గిన ఎజెక్షన్ భిన్నంతో గుండె వైఫల్యం అని  
కూడా పిలుస్తారు), ఎడమ జఠరిక చేయలేము. తీవ్రంగా ఒప్పందం, పంపింగ్ సమస్యను  
సూచిస్తుంది. సంరక్షించబడిన ఎజెక్షన్ భిన్నంతో గుండె వైఫల్యంలో, ఎడమ జఠరిక  
విశ్రాంతి తీసుకోదు లేదా పూర్తిగా నింపదు, ఇది పూరక లోపాన్ని సూచిస్తుంది.  
గుండె వైఫల్యం రకాలు  
  
గుండె వైఫల్యం యొక్క తీవ్రత ఆధారంగా నాలుగు దశలు ఉన్నాయి: లక్షణ రహిత  
(లక్షణం లేని) గుండె వైఫల్యం: ఎటువంటి లక్షణాలు లేవు, కానీ కొన్ని పరీక్షలు  
గుండె సరిగ్గా పనిచేయడం లేదని గుర్తించగలవు. తేలికపాటి గుండె వైఫల్యం:  
మెట్లపై నడవడం వంటి కఠినమైన వ్యాయామాలు విపరీతమైన అలసట లేదా శ్వాస ఆడకపోవడం  
వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. అయినప్పటికీ, తేలికపాటి కార్యకలాపాలు ఎటువంటి  
లక్షణాలను కలిగించవు. మితమైన గుండె వైఫల్యం: రోజువారీ కార్యకలాపాలు మరియు  
ఒక స్థాయి ఉపరితలంపై నడవడం వంటి తేలికపాటి శారీరక వ్యాయామం కూడా లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది. తీవ్రమైన గుండె వైఫల్యం: లక్షణాలు విశ్రాంతి సమయంలో లేదా  
చిన్న శారీరక శ్రమ సమయంలో కూడా కనిపిస్తాయి. మీ పైభాగం ఎత్తుగా ఉంటేనే మీరు  
పడుకోగలరు. తీవ్రమైన హార్ట్ ఫెయిల్యూర్‌తో కొందరు మంచాన పడుతున్నారు. మీ  
గుండె మరియు దానిని పోషించే రక్త నాళాలు ఒక పెద్ద కండరాల నిర్మాణం.  
కాబట్టి, ఈ నిర్మాణం విఫలమవడం ప్రారంభించినప్పుడు, మీరు శరీరంలో ఎక్కడైనా  
సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను పొందవచ్చు. మీ గుండెకు చెక్ అవసరమయ్యే ఏడు  
ఆశ్చర్యకరమైన ఆధారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
గుండె వైఫల్యానికి కారణాలు  
  
గుండె వైఫల్యాన్ని అభివృద్ధి చేసే చాలా మంది వ్యక్తులు మొదట మరొక గుండె  
పరిస్థితిని కలిగి ఉంటారు (లేదా కలిగి ఉన్నారు). గుండె వైఫల్యానికి  
దారితీసే అత్యంత సాధారణ పరిస్థితులు: కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి: ఇది మీ గుండె  
కండరాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులలో ఫలకం (కొవ్వు నిక్షేపాలు)  
ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది, ఇది రక్త నాళాలు సంకుచితం అవుతుంది. గుండెపోటు  
(మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్): ఇది గుండె కండరాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని  
తగ్గిస్తుంది/నిరోధిస్తుంది మరియు రక్తాన్ని పంప్ చేసే గుండె సామర్థ్యాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తుంది. కార్డియోమయోపతి (గుండె కండరాల వ్యాధి): గుండె  
కండరాలకు సంబంధించిన ఈ వ్యాధులు ఎడమ జఠరిక పనిచేయకపోవడానికి దారితీయవచ్చు  
మరియు గుండె కండరాలను దెబ్బతీస్తాయి మరియు మీ గుండె యొక్క నిర్మాణాన్ని  
మార్చవచ్చు మరియు మీ గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది.  
వాల్యులర్ హార్ట్ డిసీజ్ (గుండె కవాటాల వ్యాధి): రుమాటిక్ జ్వరం గుండె  
కవాటాలను శాశ్వతంగా దెబ్బతీస్తుంది, ఇది గుండె వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది.  
హైపర్‌టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు): రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, రక్త  
ప్రసరణను నిర్వహించడానికి మీ గుండె సాధారణం కంటే గట్టిగా పంప్ చేయాల్సి  
ఉంటుంది. కర్ణిక దడ (AF): ఇది గుండె యొక్క సక్రమంగా మరియు వేగంగా  
కొట్టుకోవడాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది గుండె వైఫల్యానికి కారణం మరియు  
పర్యవసానంగా ఉంటుంది. చికిత్స చేయని పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాలు: ఇది  
చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, పుట్టినప్పుడు గుండె మరియు దాని గదులు సరిగ్గా  
ఏర్పడని పరిస్థితి. రక్తహీనత: రక్తహీనత గుండె పనితీరును మరింత  
దిగజార్చుతుంది మరియు గుండెకు మరింత ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది గుండె  
వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు. అంటువ్యాధులు: ఇన్ఫెక్షన్లు శరీరం యొక్క  
రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను సక్రియం చేస్తాయి, గుండె వైఫల్యానికి దారితీసే  
చీలిక మరియు అడ్డంకులను కలిగించే మంటను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. హార్ట్  
ఫెయిల్యూర్ అనేది గుండెపోటుతో అయోమయం చెందకూడదు గుండెపోటు అకస్మాత్తుగా  
వస్తుంది మరియు ఎటువంటి హెచ్చరిక లేకుండా సంభవించవచ్చు. అయితే, గుండె  
వైఫల్యం మరింత క్రమంగా సంభవిస్తుంది. మీరు ఏవైనా లక్షణాలను గమనించే ముందు  
మీరు దానిని చాలా సంవత్సరాలు కలిగి ఉండవచ్చు. మరింత చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి! గుండె వైఫల్యానికి ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది సవరించదగిన మరియు సవరించలేని ప్రమాద కారకాలను పరిశీలించడం ద్వారా  
మీరు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని తెలుసుకోవచ్చు.  
  
సవరించలేని కారకాలు  
  
వయస్సు: మీరు పెద్దవారయ్యే సమయానికి, మీరు చాలా సంవత్సరాలుగా బాధపడుతున్న  
కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి, మధుమేహం & రక్తపోటు వంటి వ్యాధులు మీ గుండెను  
దెబ్బతీసి, గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
  
లింగం: స్త్రీలకు హైపర్‌టెన్షన్ ఉంటే గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది, అయితే కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే పురుషులు ఎక్కువగా  
ప్రభావితమవుతారు.  
  
జాతి/జాతి: జాతి/జాతి గుండె వైఫల్యానికి ప్రమాద కారకంగా ఉండవచ్చు. నల్లటి  
చర్మం గల వ్యక్తులలో, ముఖ్యంగా పురుషులు మరియు హిస్పానిక్ (స్పానిష్) మూలం  
ఉన్నవారిలో గుండె వైఫల్యం యువతను తాకుతుంది.  
  
జన్యు సిద్ధత: భారతీయుల సంఖ్య పెరగడం మరియు జన్యు సిద్ధత ఒక కారణం.  
భారతీయులు అధిక స్థాయిలో లిపోప్రొటీన్ (a), ఒక రకమైన కొలెస్ట్రాల్‌ను కలిగి  
ఉంటారు, ఇది గుండె వైఫల్యం యొక్క ఇతర ప్రమాద కారకాలతో సంబంధం ఉన్న  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని నివేదించబడింది.  
  
సవరించదగిన కారకాలు మీ గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచే కొన్ని పరిస్థితులు  
(కానీ నిర్వహించవచ్చు) ఇవి: గుండె జబ్బులు డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ స్లీప్  
అప్నియా ఊబకాయం ధూమపానం వంటి జీవనశైలి కారకాలు గుండె వైఫల్యం నిర్ధారణ  
  
గుండె వైఫల్యాన్ని నిర్ధారించడానికి, మీ డాక్టర్ జాగ్రత్తగా వైద్య చరిత్రను  
తీసుకుంటారు, మీ లక్షణాలను సమీక్షిస్తారు మరియు శారీరక పరీక్ష చేస్తారు. మీ  
వైద్యుడు అధిక రక్తపోటు, కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి లేదా మధుమేహం వంటి ప్రమాద  
కారకాల ఉనికిని కూడా తనిఖీ చేస్తారు. గుండె వైఫల్యాన్ని నిర్ధారించడానికి  
మీరు ఈ క్రింది పరీక్షలను చేయించుకోవలసి ఉంటుంది: రక్త పరీక్షలు: గుండె  
వైఫల్యం మరియు ఇతర అవయవాలపై దాని ప్రభావాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడే కొన్ని  
సాధారణ రక్త పరీక్షలు: ఎలక్ట్రోలైట్స్ (సోడియం, పొటాషియం) రక్తంలో గ్లూకోజ్  
సీరం క్రియాటినిన్ అల్బుమిన్ BUN (రక్తం యూరియా నత్రజని) అంచనా వేసిన  
గ్లోమెరులర్ వడపోత రేటు (eGFR) థైరాయిడ్-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ (TSH)  
NT-ప్రో B-రకం నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ (BNP)  
  
ఛాతీ ఎక్స్-రే: ఇది ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం చేరడం మరియు గుండె వైఫల్యం ఉన్న  
రోగులలో గుండె విస్తరణను చూపుతుంది.  
  
ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రఫీ (ECG లేదా EKG): ఈ పరీక్ష ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రాఫ్  
మానిటర్‌కు వైర్‌లతో అనుసంధానించబడిన సెన్సార్‌లను ఉపయోగించడం ద్వారా  
గుండెలోని విద్యుత్ కార్యకలాపాలను రికార్డ్ చేస్తుంది. మయోకార్డియల్  
ఇన్ఫార్క్షన్, కర్ణిక దడ, గుండె లయలో అసాధారణతలు లేదా తీవ్రమైన ఇస్కీమియా  
వంటి పరిస్థితులతో సంబంధం ఉన్న గుండె వైఫల్యాన్ని గుర్తించడానికి ఇది ఒక  
ముఖ్యమైన రోగనిర్ధారణ పద్ధతి.  
  
ఎఖోకార్డియోగ్రఫీ (ఎకో): ఎకోకార్డియోగ్రామ్ అనేది అల్ట్రాసౌండ్, ఇది  
గుండెలోని రక్తం యొక్క వాల్యూమ్, మాస్ మరియు గుండె యొక్క వాల్వ్ పనితీరును  
నిర్ణయించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
మల్టీగేటెడ్ అక్విజిషన్ స్కాన్ (MUGA స్కాన్): ఇది నాన్-ఇన్వాసివ్  
డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్, ఇది మీ గుండె యొక్క దిగువ గదులు (వెంట్రిక్ల్స్)  
రక్తాన్ని ఎంత బాగా పంప్ చేస్తున్నాయో చూపిస్తుంది. ఈ పరీక్ష సమయంలో కొద్ది  
మొత్తంలో రేడియోధార్మిక ట్రేసర్ లేదా డై సిరలోకి ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది. ఒక  
ప్రత్యేక గామా కెమెరా గుండె కొట్టుకునే వీడియోను రూపొందించడానికి ట్రేసర్  
విడుదల చేసిన రేడియేషన్‌ను గుర్తిస్తుంది.  
  
ఎజెక్షన్ ఫ్రాక్షన్ (EF): ఇది సంకోచించిన ప్రతిసారీ గుండె నుండి పంప్  
చేయబడిన రక్తం యొక్క కొలత. ఎకోకార్డియోగ్రామ్, మల్టీగేటెడ్ అక్విజిషన్  
స్కాన్, న్యూక్లియర్ మెడిసిన్ స్కాన్, మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్  
(MRI) లేదా కార్డియాక్ కాథెటరైజేషన్ సమయంలో EFని కొలవవచ్చు. అమెరికన్  
హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, సాధారణ ఎజెక్షన్ భిన్నం 50% నుండి 75% వరకు  
ఉంటుంది.  
  
ట్రెడ్‌మిల్ పరీక్ష (TMT) లేదా వ్యాయామ ఒత్తిడి పరీక్ష: శారీరక శ్రమ సమయంలో  
గుండె ఎలా పనిచేస్తుందో ఈ పరీక్ష చూపిస్తుంది. పరీక్షలో మీ హృదయ స్పందన  
రేటు, శ్వాస మరియు రక్తపోటు నమోదు చేయబడినప్పుడు వివిధ స్థాయిలలో కష్టతరమైన  
ట్రెడ్‌మిల్ లేదా స్థిర బైక్‌పై నడవడం ఉంటుంది. ఎవరైనా వ్యాయామం  
చేయలేకపోతే, గుండెపై వ్యాయామం యొక్క ప్రభావాన్ని అనుకరించడానికి ఒక  
ఔషధాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. ప్రముఖ అమెరికన్ నటి ఎలిజబెత్ టేలర్‌ను ప్రభావితం  
చేసింది. చికిత్స ఎంపికలతో ఆమె కొన్నాళ్లపాటు తన పరిస్థితిని  
నిర్వహించుకోగలిగింది. గుండె వైఫల్యం నివారణ  
  
గుండెను దెబ్బతీసే వ్యాధుల నివారణ గుండె వైఫల్యాన్ని అరికట్టడానికి ఉత్తమ  
మార్గం. మీరు గుండె వైఫల్యానికి కారణమయ్యే ఏవైనా పరిస్థితులతో బాధపడుతుంటే,  
తక్షణమే, పరిస్థితి యొక్క సరైన నిర్వహణ ముఖ్యం. గుండె వైఫల్యానికి దారితీసే  
లేదా దోహదపడే అన్ని కారకాలను గుర్తించడం మరియు నివారించడం పరిస్థితి  
అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె వైఫల్యాన్ని నివారించడానికి  
లేదా ఆలస్యం చేయడానికి నివారణ చర్యలను అర్థం చేసుకోవడానికి క్రింది  
పాయింటర్‌లు మీకు సహాయపడతాయి.  
  
1. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే ఆహారాన్ని తీసుకోండి పండ్లు మరియు  
 కూరగాయలు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, చర్మం లేకుండా చికెన్ వంటి  
 లీన్ ప్రోటీన్ మరియు ఆలివ్ ఆయిల్, వాల్‌నట్‌లు, అవకాడోస్ మరియు ట్యూనా  
 మరియు సాల్మన్ వంటి చేపలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను తినండి. మీ  
 ఆహారంలో సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ కొవ్వులు మరియు కొలెస్ట్రాల్‌లను  
 పరిమితం చేయండి. మీ ఆహారంలో ఉప్పు (సోడియం) పరిమితం చేయండి, ఎందుకంటే  
 అదనపు ఉప్పు ద్రవం నిలుపుదలకి కారణమవుతుంది మరియు మీ గుండెపై ఒత్తిడిని  
 కలిగిస్తుంది. ఇది మీ రక్తపోటును కూడా పెంచుతుంది. మీ ఆహారంలో చక్కెరను  
 పరిమితం చేయడం వల్ల మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించవచ్చు, ఇది  
 మధుమేహాన్ని నిరోధించవచ్చు లేదా నియంత్రించవచ్చు. ఆధునిక ఆహారాలు  
 కొన్నిసార్లు శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి సరిపోవు. మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని  
 పెంపొందించడానికి, కోఎంజైమ్ Q10 (CoQ10), L-కార్నిటైన్, క్రాటేగస్  
 (హౌథ్రోన్), మెగ్నీషియం మరియు చేప నూనెతో కూడిన ఆహార పదార్ధాలను  
 తీసుకోండి.  
  
2. వ్యాయామం మరియు చురుకుగా ఉండండి వ్యాయామం చేయడం వలన మీ సాధారణ  
 శ్రేయస్సు మరియు గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది,  
 ఆరోగ్యకరమైన బరువు, రక్తపోటు, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మరియు రక్తంలో  
 చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడం ద్వారా. పెద్దలు ప్రతి వారం చురుకైన నడక  
 లేదా సైకిల్ తొక్కడం వంటి 2 గంటల 30 నిమిషాల మితమైన-తీవ్రతతో కూడిన  
 వ్యాయామాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులు  
 ప్రతిరోజూ 1 గంట శారీరక శ్రమను కలిగి ఉండాలి. ఒక రోజులో 2 గంటల కంటే  
 ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం కూడా మానుకోవాలి.  
  
3. మీరు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్నట్లయితే బరువు తగ్గించుకోండి బాడీ  
 మాస్ ఇండెక్స్ (BMI) 18.5 మరియు 24.9 మధ్య పొందేందుకు బరువు  
 తగ్గించండి. పొత్తికడుపు లేదా బొడ్డు కొవ్వును కోల్పోవడంపై ఎక్కువ  
 శ్రద్ధ వహించండి ఎందుకంటే ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై కొవ్వు కంటే గుండె  
 జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
4. ధూమపానం చేయవద్దు మరియు మీరు అలా చేస్తే, ధూమపానం మానేయడానికి మార్గాల  
 గురించి సలహా కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ధూమపానం గుండె  
 వైఫల్యానికి కారణమయ్యే ధమనులను దెబ్బతీస్తుంది. అలాగే సెకండ్‌హ్యాండ్  
 పొగకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.  
  
5. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి చాలా ఆల్కహాల్ తాగవద్దు, ఇది మీ  
 రక్తపోటును పెంచుతుంది. పురుషులు రోజుకు 2 కంటే ఎక్కువ పానీయాలు  
 తినకూడదు మరియు మహిళలు రోజుకు 1 పానీయం కంటే ఎక్కువ తాగకూడదు. మరియు  
 మీకు ఇప్పటికే గుండె ఆగిపోయినట్లయితే, మద్యం దానిని మరింత  
 దిగజార్చవచ్చు.  
  
6. మరొక రకమైన గుండె జబ్బులు లేదా సంబంధిత పరిస్థితికి చికిత్స చేయండి  
 గుండెపోటు వంటి ఇతర గుండె సమస్యలు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతాయి. అందువల్ల, అధిక రక్తపోటు కోసం సూచించిన మందులకు చికిత్స  
 మరియు కట్టుబడి ఉండటం పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది.  
  
7. మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించండి, ఇది మీ రక్తపోటును పెంచగలదు కాబట్టి తాయ్  
 చి, యోగా, క్వి గాంగ్ మరియు ధ్యానం వంటి మానసిక-శరీర అభ్యాసాలు  
 ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి మరియు తద్వారా గుండె వైఫల్యానికి  
 దారితీసే గుండె జబ్బులను నివారించవచ్చు.  
  
8. మంచి నాణ్యమైన నిద్రను కలిగి ఉండండి, మంచి నిద్రను పొందేందుకు  
 జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోండి, ప్రతి రాత్రి ఒకే సమయంలో పడుకోవడం  
 మరియు లేవడం మరియు బెడ్‌రూమ్‌లో ఎలక్ట్రానిక్‌లను దూరంగా ఉంచడం వంటివి.  
 స్లీప్ అప్నియా వంటి నిద్ర సమస్యలు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతాయి. మీరు దానితో బాధపడుతుంటే, వీలైనంత త్వరగా చికిత్స పొందండి.  
  
9. మీ వార్షిక ఫ్లూ టీకాను పొందండి ఫ్లూ షాట్ ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లను  
 నివారించడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను మరింత  
 తీవ్రతరం చేస్తుంది.  
  
గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం ఉన్న రోగులకు, నాట్రియురేటిక్ పెప్టైడ్ బయోమార్కర్ల  
కోసం స్క్రీనింగ్ మరియు ముందస్తు జోక్యం పరిస్థితిని నిరోధించవచ్చు.  
  
గుండె జబ్బులను నివారించడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి  
మీకు సహాయం చేయడానికి, ప్రతి కార్డియాలజిస్ట్ మీరు తెలుసుకోవాలనుకునే  
కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు గుండె వైఫల్యం యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే, వాటిని తేలికగా  
తీసుకోకండి. ఈ సమస్యలకు మూలకారణాన్ని విశ్లేషించి, మీ గుండె పనితీరును కూడా  
అంచనా వేసే వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. సాధారణ వైద్యునితో పాటు, గుండె  
వైఫల్యాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి సహాయపడే నిపుణులు:  
కార్డియాలజిస్ట్ కార్డియాక్ సర్జన్  
  
హార్ట్ స్పెషలిస్ట్ అంటే గుండె సంబంధిత అనారోగ్యం మరియు సంక్లిష్టతలను  
గుర్తించడం, చికిత్స చేయడం మరియు నివారించడంలో నిపుణుడు అని మనందరికీ  
తెలుసు. అయితే, అన్ని కార్డియాలజిస్టులు లేదా గుండె నిపుణులు ఒకేలా ఉండరు.  
గుండె నిపుణుల రకాలు మరియు వివిధ గుండె సమస్యల కోసం మీరు ఎవరిని  
సంప్రదించాలి అనే వాటి గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి  
క్లిక్ చేయండి!  
  
గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స  
  
ఆహారం మరియు వ్యాయామం వంటి గృహ-ఆధారిత జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా గుండె  
ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని ఖచ్చితంగా తగ్గించవచ్చు, కానీ మీరు గుండె వైఫల్యంతో  
బాధపడుతున్నారని నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, కొన్ని మందులు తీసుకోవడం లేదా  
శస్త్రచికిత్సకు వెళ్లడం అవసరం కావచ్చు.  
  
A. మందులు గుండె వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వారి పరిస్థితికి అనేక  
మందులు అవసరం కావచ్చు. ఈ మందులు గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడంలో మరియు  
నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అయితే కొన్ని మందులు సోడియం విసర్జన,  
వ్యాయామం సహనం మరియు గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. రక్తప్రసరణ  
గుండె వైఫల్యంలో సాధారణంగా ఉపయోగించే మందులు:  
  
1. మూత్రవిసర్జన: నీటి మాత్రలు అని కూడా పిలుస్తారు, ఈ మందులు శరీరం నుండి  
 అదనపు నీటిని మరియు కొన్ని ఎలక్ట్రోలైట్లను తొలగించడం ద్వారా పని  
 చేస్తాయి. ఇది మూత్రం ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది మరియు రక్తపోటును  
 నియంత్రించడంలో మరియు గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
 ఈ తరగతికి చెందిన మందుల ఉదాహరణలు: Furosemide Chlorthalidone  
 Hydrochlorothiazide  
2. యాంజియోటెన్సిన్-కన్వర్టింగ్ ఎంజైమ్ (ACE) ఇన్హిబిటర్లు: ఇవి రక్త  
 నాళాలను విస్తరించడం లేదా విస్తరించడం ద్వారా పని చేస్తాయి. ఇది రక్త  
 ప్రసరణను మరింత స్వేచ్ఛగా చేస్తుంది మరియు గుండె మరింత సమర్థవంతంగా  
 రక్తాన్ని పంప్ చేయగలదు. ఉదాహరణలు: కాప్టోప్రిల్ రామిప్రిల్  
 ఎనాలాప్రిల్ లిసినోప్రిల్  
3. బీటా-బ్లాకర్స్: బీటా-బ్లాకర్స్ హృదయ స్పందన రేటును నెమ్మదిస్తాయి  
 మరియు గుండె శరీరం చుట్టూ రక్తాన్ని పంప్ చేయడాన్ని సులభతరం చేస్తాయి.  
 ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది మరియు గుండెపోటును నివారిస్తుంది. ఇవి  
 మంచి రక్త ప్రసరణ కోసం శరీరంలోని రక్త నాళాలను కూడా వెడల్పు చేస్తాయి.  
 కొన్ని సాధారణ మందులలో ఇవి ఉన్నాయి: ప్రొప్రానోలోల్ మెటోప్రోలోల్  
 అటెనోలోల్  
4. ఆల్డోస్టిరాన్ విరోధులు: ఆల్డోస్టిరాన్ వ్యతిరేకులు ఆల్డోస్టిరాన్  
 యొక్క ప్రభావాలను నిరోధించడం ద్వారా పని చేస్తారు, ఇది సోడియం మరియు  
 నీటిని నిలుపుకోవటానికి కారణమవుతుంది, ఇది రక్త పరిమాణం పెరగడానికి  
 మరియు తరువాత రక్తపోటు పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. ఈ మందులు రక్తపోటును  
 తగ్గిస్తాయి మరియు పొటాషియం కోల్పోకుండా శరీరం నుండి అదనపు నీరు మరియు  
 ఎలక్ట్రోలైట్‌లను తొలగించడం ద్వారా గుండె చుట్టూ ద్రవాన్ని  
 తగ్గిస్తాయి. కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: స్పిరోనోలక్టోన్ ఎప్లెరినోన్  
5. యాంజియోటెన్సిన్ II రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARBs): ఈ తరగతి మందులు  
 రక్తనాళాలను తగ్గించే యాంజియోటెన్సిన్ అనే రసాయన చర్యను నిరోధించడం  
 ద్వారా రక్త నాళాలను సడలిస్తాయి. ఈ మందులు రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి,  
 రక్తం వివిధ అవయవాలకు మరింత స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది మరియు గుండె మరింత  
 సమర్థవంతంగా పంప్ చేస్తుంది. ఈ వర్గంలోని సాధారణ ఔషధాల ఉదాహరణలు:  
 టెల్మిసార్టన్ లోసార్టన్ ఒల్మెసార్టన్  
6. ఇతర మందులు: అదనంగా, గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే  
 ఇతర మందులు: Sacubitril + valsartan యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్  
 నెప్రిలిసిన్ ఇన్హిబిటర్స్ (ARNI) తరగతికి చెందినది. ఈ కలయిక  
 రక్తనాళాలను సడలించడం ద్వారా గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేస్తుంది  
 మరియు మీ గుండె మీ శరీరం అంతటా రక్తాన్ని పంప్ చేయడాన్ని సులభతరం  
 చేస్తుంది. అదనంగా, ఇది శరీరంలో తక్కువ నీటిని నిలుపుకోవడానికి కూడా  
 సహాయపడుతుంది. ఇవాబ్రాడిన్ హృదయ స్పందన రేటును తగ్గిస్తుంది మరియు  
 గుండెపై పనిభారాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు అందువల్ల ఆక్సిజన్ అవసరాన్ని  
 తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా, గుండె యొక్క పంపింగ్ చర్య పూర్తిగా సమర్థవంతంగా  
 ఉంటుంది. ఐసోసోర్బైడ్ డైనిట్రేట్ + హైడ్రాలాజైన్ ఒక మిశ్రమ ఔషధం.  
 ఐసోసోర్బైడ్ డైనైట్రేట్ రక్త నాళాలను సడలిస్తుంది మరియు గుండె యొక్క  
 ఆక్సిజన్ డిమాండ్‌ను తగ్గిస్తుంది. హైడ్రాలాజైన్ యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా  
 పనిచేస్తుంది మరియు ఐసోసోర్బైడ్ డైనిట్రేట్‌కు సహనాన్ని తగ్గిస్తుంది,  
 తద్వారా రక్త నాళాలను సడలించే సామర్థ్యాన్ని సంరక్షిస్తుంది. కలిసి,  
 వారు గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తారు. డపాగ్లిఫ్లోజిన్  
 (Dapagliflozin) అనేది డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ చికిత్సకు సాధారణంగా  
 ఉపయోగించే మందు, అయితే ఇటీవల ఈ ఔషధం గుండె వైఫల్యం ఉన్న రోగులలో కూడా  
 ప్రభావవంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఇది మూత్రం ద్వారా శరీరం నుండి  
 అదనపు చక్కెరను తొలగించడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఇది హృదయ సంబంధ సంఘటనలు  
 మరియు గుండె వైఫల్యం కారణంగా మరణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది.  
  
బి. సర్జరీ గుండె వైఫల్యం ఉన్న వ్యక్తులకు సాధారణంగా సిఫార్సు చేయబడిన  
కొన్ని శస్త్రచికిత్స చికిత్స ఎంపికలు: యాంజియోప్లాస్టీ: గుండె కండరాలకు  
రక్త సరఫరాను నిరోధించే (గుండె వైఫల్యానికి ప్రధాన కారణం) నిరోధించబడిన  
రక్త నాళాలను తెరవడానికి యాంజియోప్లాస్టీ ప్రక్రియ. కరోనరీ ఆర్టరీ బైపాస్:  
కరోనరీ బైపాస్ ప్రక్రియ బ్లాక్ చేయబడిన ధమని చుట్టూ రక్త సరఫరాను దారి  
మళ్లిస్తుంది. వాల్వ్ భర్తీ: లోపభూయిష్ట లేదా వ్యాధిగ్రస్తులైన వాల్వ్  
గుండె వైఫల్యానికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. వాల్వ్ పునఃస్థాపనలో, ఒక తప్పు  
గుండె వాల్వ్ ఒక కృత్రిమ యాంత్రిక వాల్వ్ ద్వారా భర్తీ చేయబడుతుంది. గుండె  
మార్పిడి: చికిత్స చేసినప్పటికీ గుండె కండరాల పనితీరు క్షీణించడం కొనసాగితే  
గుండె మార్పిడి అవసరం. చివరి దశలో గుండె వైఫల్యం ఉన్నవారికి మరియు  
పుట్టుకతో వచ్చే గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి గుండె మార్పిడి అవసరం.  
  
సి. పరికరాలు మీ పరిస్థితి యొక్క కారణం & తీవ్రత ఆధారంగా మీ డాక్టర్ మీ  
గుండె పరిస్థితిని మెరుగుపరచడానికి కొన్ని శస్త్రచికిత్స పరికరాలను సిఫారసు  
చేయవచ్చు. ఇంప్లాంటబుల్ కార్డియాక్ డీఫిబ్రిలేటర్ (ICDలు): ఇది అసాధారణ  
హృదయ స్పందనలను గుర్తించడానికి మరియు ఆపడానికి మీ ఛాతీలో ఉంచబడిన చిన్న  
బ్యాటరీతో నడిచే పరికరం. ఈ పరికరం సాధారణ గుండె లయను పునరుద్ధరించడానికి  
గుండె లోపల విద్యుత్ సంకేతాలను అందిస్తుంది. కార్డియాక్ రీసింక్రొనైజేషన్  
థెరపీ (బైవెంట్రిక్యులర్ పేసింగ్): ఇది జఠరికలు ఒకే సమయంలో సంకోచించని  
వ్యక్తులలో గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స. వెంట్రిక్యులర్ అసిస్ట్ పరికరాలు  
(VADలు): ఇది మెకానికల్ సర్క్యులేటరీ సపోర్ట్ డివైజ్‌గా కూడా  
పిలువబడుతుంది, ఇది మీ గుండె యొక్క దిగువ గదుల (వెంట్రికల్స్) నుండి మీ  
శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు రక్తాన్ని పంప్ చేయడంలో సహాయపడే ఇంప్లాంట్ చేయగల  
మెకానికల్ పంప్. గుండె ఆగిపోయిన వ్యక్తులలో లేదా గుండె మార్పిడి లేదా గాయం  
నుండి గుండె కోలుకోవడానికి వేచి ఉన్న రోగులలో తాత్కాలికంగా VAD  
ఉపయోగించబడుతుంది. గుండె వైఫల్యం కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
మీ జీవనశైలిలో ఈ క్రింది సాధారణ మార్పులు గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను  
తగ్గించడంలో ప్రధాన దోహదపడే అంశం:  
  
శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి: పర్యవేక్షించబడే మితమైన వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన  
గుండె నియమావళిలో అంతర్భాగం. ఊబకాయం గుండె వైఫల్యాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసే  
కారకంగా తెలిసినందున ఇది ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడంలో కూడా  
సహాయపడుతుంది. మీకు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే ఏ వ్యాయామం చేయాలో  
మీరు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు.  
  
హృదయానికి అనుకూలమైన ఆహారం తీసుకోండి: మీ హృదయానికి మంచి ఆహారాలలో ఆకుపచ్చ  
ఆకు కూరలు, పండ్లు, గింజలు, తృణధాన్యాలు & తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు  
ఉన్నాయి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్, సంతృప్త కొవ్వులు, కొలెస్ట్రాల్, రెడ్ మీట్  
మరియు చక్కెర ఆహారాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడానికి ప్రయత్నించండి.  
  
ఒత్తిడిని దూరంగా ఉంచండి: ఒత్తిడి మీ రక్తపోటును పెంచుతుంది, కాబట్టి  
దానిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఒత్తిడి-ఉపశమనం కోసం, మీరు  
యోగా మరియు ధ్యానం లేదా లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలను ప్రయత్నించవచ్చు.  
  
యోగా మీ హృదయాన్ని ఎలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందో తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
మీరు త్రాగే ద్రవం మొత్తాన్ని పరిమితం చేయండి: ప్రతిరోజూ 1.5 లీటర్ల కంటే  
ఎక్కువ లేదా 6 కప్పుల ద్రవాన్ని త్రాగవద్దు. ద్రవాలలో నీరు, రసం, సూప్, టీ,  
కాఫీ మరియు పుచ్చకాయలు వంటి కొన్ని పండ్లు కూడా ఉన్నాయి. మీరు ఎంత ద్రవాలు  
తాగుతున్నారో రికార్డ్ చేయడానికి మీరు ఫ్లూయిడ్ బ్యాలెన్స్ చార్ట్‌ను కూడా  
నిర్వహించవచ్చు.  
  
రోజువారీ బరువు: శరీరంలో ద్రవం నిలుపుదల యొక్క ఏవైనా సంకేతాలను  
పర్యవేక్షించడానికి ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని మీరు బరువుగా చూసుకోండి.  
వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత ప్రతిరోజూ ఉదయం అదే సమయంలో మీ బరువును  
గమనించండి. బరువు పెట్టే ముందు ఏమీ తినకుండా చూసుకోండి. అలాగే, ప్రతిరోజూ  
ఒకే బరువును ఉపయోగించేందుకు ప్రయత్నించండి. 2 రోజుల్లో 2 కిలోలు  
అకస్మాత్తుగా పెరిగినట్లయితే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
ద్రవం నిలుపుదల లక్షణాల కోసం ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని మీరు పర్యవేక్షించుకోండి:  
ద్రవం నిలుపుదలని సూచించే శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా చీలమండలలో వాపు  
వంటి లక్షణాలపై తనిఖీ చేయండి.  
  
మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి: మితిమీరిన ఆల్కహాల్ మీ రక్తంలో  
ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అని పిలువబడే కొన్ని కొవ్వుల స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇవి  
ధమనులను మూసుకుపోతాయి మరియు గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.  
అందువల్ల, మీ ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మితంగా ఉండటం ముఖ్యం.  
  
ధూమపానం మానేయండి: ధూమపానం హృదయ స్పందన రేటు మరియు రక్తపోటును పెంచుతుంది,  
కాబట్టి గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి ధూమపానం మానేయడం  
చాలా ముఖ్యం.  
  
మీరు ధూమపానం మానేయడంలో సహాయపడటానికి మా ధూమపాన విరమణ పరిధిని  
అన్వేషించండి. ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి! నీకు తెలుసా? మీరు ధూమపానం మానేసిన ఒక  
సంవత్సరం తర్వాత, ధూమపానం చేసేవారితో పోలిస్తే మీ గుండె జబ్బులు వచ్చే  
ప్రమాదం 50% తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, మీ ప్రసరణ 2-12 వారాలలో  
మెరుగుపడుతుంది. ధూమపానం మానేయడం మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎలా  
మెరుగుపరుస్తుంది అనే దాని గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది.  
తెలుసుకోవాలంటే చదవండి! గుండె వైఫల్యం యొక్క సమస్యలు  
  
గుండె వైఫల్యం యొక్క సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలలో కొన్ని:  
  
1. అరిథ్మియా లేదా అసాధారణ గుండె లయ కర్ణిక దడ, వెంట్రిక్యులర్  
 అరిథ్మియాస్ (వెంట్రిక్యులర్ టాచీకార్డియా, వెంట్రిక్యులర్  
 ఫిబ్రిలేషన్) మరియు బ్రాడియారిథ్మియా వంటి అసాధారణ గుండె లయ  
 పరిస్థితులు గుండె వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో చాలా సాధారణం.  
 దీర్ఘకాలిక గుండె వైఫల్యం ఉన్న రోగులలో మూడింట ఒక వంతు (పరిధి  
 10-50%)లో కర్ణిక దడ ఉంటుంది మరియు గుండె వైఫల్యానికి కారణం లేదా  
 పర్యవసానంగా ఉండవచ్చు.  
  
2. గుండె కవాట సమస్యలు రక్తం సరైన దిశలో ప్రవహించేలా చేయడానికి గుండె  
 యొక్క నాలుగు కవాటాలు తెరుచుకుని దగ్గరగా ఉంటాయి. గుండె దెబ్బతినడం  
 వల్ల, రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి గుండె చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది.  
 దీనివల్ల గుండె పెద్దదై, కవాటాలు దెబ్బతింటాయి.  
  
3. థ్రోంబోఎంబోలిజం సక్రమంగా లేని హృదయ స్పందన రక్తం గడ్డకట్టడానికి  
 దారితీయవచ్చు. ఈ గడ్డకట్టడం వల్ల స్ట్రోక్, పెరిఫెరల్ ఎంబోలిజం, డీప్  
 వెనస్ థ్రాంబోసిస్ లేదా పల్మోనరీ ఎంబోలిజమ్ ఏర్పడవచ్చు.  
  
4. శ్వాసకోశ సమస్యలు గుండె వైఫల్యంతో ఊపిరితిత్తుల రద్దీ, శ్వాసకోశ కండరాల  
 బలహీనత మరియు పల్మనరీ హైపర్‌టెన్షన్ (అరుదైన) కూడా కనిపిస్తాయి.  
  
5. కిడ్నీ దెబ్బతినడం లేదా వైఫల్యం గుండె వైఫల్యం మూత్రపిండాలకు రక్త  
 ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, మూత్రపిండాలు  
 రక్తం నుండి తగినంత వ్యర్థాలను తొలగించలేవు, చివరికి మూత్రపిండాలు  
 దెబ్బతింటాయి. కిడ్నీ దెబ్బతినడం గుండె వైఫల్యాన్ని మరింత తీవ్రతరం  
 చేస్తుంది. దెబ్బతిన్న మూత్రపిండాలు రక్తం నుండి నీటిని తొలగించలేవు  
 కాబట్టి, ఇది రక్తపోటులో పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది, గుండెను మరింత  
 కష్టతరం చేస్తుంది.  
  
6. రక్తహీనత మూత్రపిండాలు ఎరిథ్రోపోయిటిన్ అనే ప్రోటీన్‌ను తయారు  
 చేస్తాయి, ఇది కొత్త ఎర్ర రక్త కణాల సంశ్లేషణలో సహాయపడుతుంది. గుండె  
 వైఫల్యం నుండి కిడ్నీ దెబ్బతినడం వల్ల శరీరం తగినంత ఎరిథ్రోపోయిటిన్‌ను  
 తయారు చేయకుండా నిరోధిస్తుంది, తద్వారా రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది.  
  
7. కాలేయం దెబ్బతినడం వల్ల గుండె ఆగిపోవడం వల్ల కాలేయానికి రక్త సరఫరా  
 తగ్గుతుంది. ద్రవ నిర్మాణం కాలేయానికి రక్తాన్ని తీసుకువచ్చే పోర్టల్  
 సిరపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఇది మచ్చలు మరియు కాలేయం  
 దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది.  
  
8. బరువు మరియు కండరాల నష్టం గుండె ఆగిపోవడం బరువు మరియు కండర  
 ద్రవ్యరాశిని విపరీతంగా కోల్పోయేలా చేస్తుంది.  
  
గుండె వైఫల్యంతో జీవించడం  
  
గుండె వైఫల్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వారి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి  
మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి.  
  
శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి: గుండె వైఫల్యం ఉన్న వ్యక్తుల కోసం ప్రత్యేక  
గుండె వ్యాయామ కార్యక్రమాలు ఉన్నాయి, వారి సత్తువ మరియు కండరాలను  
నిర్మించడానికి వ్యక్తిగతంగా సర్దుబాటు చేయబడిన శిక్షణపై దృష్టి పెడుతుంది.  
ఈ కార్యక్రమాలు శారీరక దృఢత్వాన్ని మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
మీ ద్రవం తీసుకోవడం మరియు బరువుపై నిఘా ఉంచండి: ప్రతిరోజూ మీ ద్రవం  
తీసుకోవడం 1.5 లీటర్లు లేదా 6 కప్పుల ద్రవానికి పరిమితం చేయండి. మీరు ద్రవ  
వినియోగం మొత్తాన్ని రికార్డ్ చేయవచ్చు లేదా చార్ట్ చేయవచ్చు. శరీరంలో  
ద్రవం నిలుపుదల సంకేతాలను పర్యవేక్షించడానికి ప్రతిరోజూ మీ బరువును తనిఖీ  
చేయండి. వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత ఉదయం మీ బరువును గమనించండి. బరువు  
పెట్టే ముందు ఏమీ తినకుండా చూసుకోండి. అలాగే, ప్రతిరోజూ ఒకే బరువును  
ఉపయోగించేందుకు ప్రయత్నించండి. 2 రోజుల్లో 2 కిలోలు అకస్మాత్తుగా  
పెరిగినట్లయితే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.  
  
గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే కారకాల గురించి తెలుసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన  
శరీర బరువును నిర్వహించడం, ధూమపానం మానేయడం, రక్తపోటును నియంత్రించడం మరియు  
నార్మోగ్లైసీమియాను నిర్ధారించడం వంటి వాటి ప్రాముఖ్యతపై రోగులకు అవగాహన  
కల్పించాలి. హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అనేది ఒక తీవ్రమైన రుగ్మత కాబట్టి నిపుణులను  
సంప్రదించండి, ఇది ఇంటర్‌ప్రొఫెషనల్ టీమ్ ద్వారా ఉత్తమంగా  
నిర్వహించబడుతుంది. ఉదాహరణకు, డైటీషియన్లు తక్కువ ఉప్పు ఆహారం మరియు ద్రవం  
తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యతపై రోగికి అవగాహన కల్పించడంలో  
సహాయపడగలరు. హెల్త్‌కేర్ నిపుణులు రోగికి వ్యాయామం యొక్క ప్రాముఖ్యత,  
ఒత్తిడిని నివారించడం మరియు కార్డియాలజిస్ట్‌తో ఫాలో-అప్‌ని నిర్ధారించడం  
గురించి సలహా ఇవ్వగలరు.  
  
మీ లక్షణాలను ట్రాక్ చేయండి మరియు నిర్వహించండి: గుండె వైఫల్యంతో  
బాధపడుతున్న రోగులు అనేక రకాల లక్షణాలతో ఉంటారు, వీటిలో చాలా వరకు  
నిర్దిష్టమైనవి కావు. రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం యొక్క సాధారణ లక్షణాలు  
అలసట, డిస్స్పనియా, వాపు చీలమండలు మరియు వ్యాయామ అసహనం లేదా అంతర్లీన  
కారణానికి సంబంధించిన లక్షణాలు. కాబట్టి మీరు గుండె వైఫల్యం యొక్క ఏవైనా  
లక్షణాలను అనుభవిస్తే లేదా లక్షణాలు తీవ్రతరం అవుతున్నట్లయితే, మీ  
వైద్యుడికి నివేదించండి. అలాగే, కాలక్రమేణా మీ పరిస్థితి ఎలా మారుతుందో  
అర్థం చేసుకోవడానికి మీ లక్షణాల ట్యాబ్‌ను ఉంచండి.  
  
మీ వైద్యునితో సమన్వయం చేసుకోండి: గుండె వైఫల్యం కాలక్రమేణా అభివృద్ధి  
చెందడం అనేది వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది, దానికి కారణం మరియు  
వారికి ఇతర వైద్య పరిస్థితులు ఉన్నాయా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
కొంతమందిలో, లక్షణాలు చాలా సంవత్సరాలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. కానీ  
కొన్నిసార్లు గుండె తక్కువ సమయం తర్వాత బలహీనంగా మారుతుంది. మీ డాక్టర్‌తో  
క్రమం తప్పకుండా టచ్‌లో ఉండండి.  
  
సరైన మందుల నియమావళిని అనుసరించండి: వివిధ ఔషధాల మధ్య పరస్పర చర్యలను  
నివారించడానికి మీ వైద్యునితో కలిసి మందుల నియమావళిని అభివృద్ధి చేయడం  
మంచిది. నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు కూడా చేర్చబడాలి. ఉదాహరణకు,  
డైక్లోఫెనాక్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్-ప్రిస్క్రిప్షన్ పెయిన్  
కిల్లర్లు గుండె వైఫల్యం ఉన్నవారికి తగినవి కావు ఎందుకంటే అవి  
మూత్రపిండాలపై భారాన్ని పెంచుతాయి.  
  
టీకాలు వేయండి: ఫ్లూ మరియు న్యుమోనియా ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తుల కంటే గుండె  
వైఫల్యం (లేదా ఏదైనా గుండె పరిస్థితి) ఉన్న వ్యక్తులకు ఎక్కువ ప్రమాదం  
కలిగిస్తుంది. వార్షిక ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) టీకా మరియు ఒక-సమయం న్యుమోకాకల్  
టీకా గురించి మీ వైద్యుడిని అడగండి. న్యుమోనియా అనేది ఊపిరితిత్తుల  
సంక్రమణం, ఇది మీ శరీరాన్ని ఆక్సిజన్‌ను సమర్ధవంతంగా ఉపయోగించకుండా  
చేస్తుంది. శరీరం ద్వారా ఆక్సిజన్‌తో కూడిన రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి మీ  
గుండె చాలా కష్టపడాలి. మీకు గుండె వైఫల్యం ఉన్నట్లయితే, మీ గుండెపై ఈ అదనపు  
ఒత్తిడిని మీరు నివారించాలి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ వయస్సులో గుండె  
ఆగిపోవడం జరుగుతుంది? గుండె ఆగిపోవడం స్త్రీల కంటే పురుషులలో ఎక్కువగా  
ఉందా? నేను నా ద్రవం మరియు ఉప్పు తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలా? నాకు గుండె  
వైఫల్యం ఉంటే నేను వ్యాయామం చేయవచ్చా? టాయిలెట్‌కి వెళ్లాలంటే రాత్రిపూట  
లేవాల్సిన అవసరాన్ని నేను ఎలా ఆపగలను? నేను రాత్రి నా శ్వాసను ఎలా  
మెరుగుపరచగలను? నాకు గుండె వైఫల్యం ఉంటే నేను సెక్స్ చేయవచ్చా? గుండె  
వైఫల్యంలో ఎన్ని గ్లాసుల నీరు సిఫార్సు చేయబడింది? నేను తక్కువ ద్రవాలు  
తాగితే అది నిర్జలీకరణానికి కారణం కాదా? ఒక బిడ్డకు గుండె ఆగిపోయినట్లయితే,  
అది బిడ్డను అధిక రక్తపోటుకు గురి చేస్తుందా? ప్రస్తావనలు Malik A, Brito  
D, Chhabra L. Congestive Heart Failure. [2021 ఫిబ్రవరి 11న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి. గుండె వైఫల్యం అంటే ఏమిటి? అమెరికన్  
హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ:  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG);  
2006-. గుండె వైఫల్యం: అవలోకనం. 2006 ఫిబ్రవరి 14 [2018 జనవరి 25న  
నవీకరించబడింది]. Anter E, Jessup M, కాలన్స్ DJ. కర్ణిక దడ మరియు గుండె  
వైఫల్యం: ద్వంద్వ అంటువ్యాధికి చికిత్స పరిగణనలు. సర్క్యులేషన్. 2009 మే  
12;119(18):2516-25. గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడానికి పరికరాలు మరియు  
శస్త్రచికిత్సా విధానాలు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). చివరిగా  
సమీక్షించబడినది: మే 31, 2017. గోమ్బెర్గ్-మైట్‌ల్యాండ్ M, బరన్ DA,  
ఫ్యూస్టర్ V. రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స: ప్రైమరీ కేర్  
ఫిజిషియన్ మరియు హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ స్పెషలిస్ట్ కోసం మార్గదర్శకాలు. ఆర్చ్  
ఇంటర్న్ మెడ్. 2001;161(3):342–352. గుండె వైఫల్యానికి చికిత్స చేయడానికి  
ఉపయోగించే మందులు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). చివరిగా  
సమీక్షించబడినది: మే 31, 2017. ఉరల్ D, Çavuşoğlu Y, Eren M, et al.  
తీవ్రమైన గుండె వైఫల్యం నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ. అనటోల్ J కార్డియోల్.  
2015;15(11):860-889. గుండె వైఫల్యం కోసం జీవనశైలి మార్పులు. అమెరికన్  
హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). చివరిగా సమీక్షించబడింది: మే 31, 2017. మద్యపానం  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగమా? అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ (AHA). చివరిగా  
సమీక్షించబడింది: మే 31, 2017. మెక్‌ముర్రే JJV, సోలమన్ SD, ఇంజుచి SE,  
మరియు ఇతరులు; DAPA-HF ట్రయల్ కమిటీలు మరియు పరిశోధకులు. గుండె వైఫల్యం  
మరియు తగ్గిన ఎజెక్షన్ ఫ్రాక్షన్ ఉన్న రోగులలో డపాగ్లిఫ్లోజిన్. ఎన్  
ఇంగ్లీష్ జె మెడ్. 2019 నవంబర్ 21;381(21):1995-2008.  
  
==================================================  
  
హెపటైటిస్ A అవలోకనం  
  
హెపటైటిస్ A అనేది ఒక అంటువ్యాధి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది హెపటైటిస్ A కలిగిన  
మానవ వ్యర్థాల ద్వారా కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా లేదా  
సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా సన్నిహితంగా ఉండటం ద్వారా సంక్రమిస్తుంది.  
  
హెపటైటిస్ A అనేది తీవ్రమైన, స్వల్పకాలిక వ్యాధి, ఇది ప్రధానంగా కాలేయాన్ని  
లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది మరియు వికారం, వాంతులు, అలసట, కడుపు నొప్పి, ఆకలి  
లేకపోవడం, జ్వరం, కీళ్ల నొప్పులు, దురద, కామెర్లు, ముదురు పసుపు మూత్రం  
మరియు బూడిద రంగు లేదా మట్టి రంగులో ఉన్న మలం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.  
.  
  
వైరస్ నుండి దీర్ఘకాలిక రక్షణ కోసం టీకాలు వేయడం కీలకం. క్షుణ్ణంగా చేతులు  
కడుక్కోవడం, సురక్షితమైన సెక్స్‌ని అభ్యసించడం మరియు సోకిన వ్యక్తులతో  
సన్నిహిత వ్యక్తిగత సంబంధాన్ని తగ్గించడం హెపటైటిస్ A సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తుంది.  
  
హెపటైటిస్ A కి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు, ఎందుకంటే చాలా సందర్భాలలో 4-6  
వారాలలో స్వతంత్రంగా పరిష్కరించబడుతుంది. విశ్రాంతి, ఆర్ద్రీకరణ మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం వంటి సహాయక సంరక్షణ సిఫార్సు చేయబడింది. కాలేయానికి హాని  
కలిగించే ఆల్కహాల్ మరియు కొన్ని మందులకు దూరంగా ఉండాలి.  
  
హెపటైటిస్ A ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క రిజల్యూషన్ హెపటైటిస్ Aకి చికిత్స మరియు  
జీవితకాల రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ ఇతర రకాల వైరల్  
హెపటైటిస్‌లను పొందవచ్చు. సాధారణంగా పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం ప్రభావితం చేసే పురుషులు మరియు స్త్రీలు శరీర భాగాలు (లు)  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా కాలేయ వ్యాప్తి: 1.5 మిలియన్ అనుకరించే పరిస్థితులు  
ఆల్కహాలిక్ హెపటైటిస్ ఇతర వైరల్ హెపటైటిస్ (B, C, D, E) ఆటో ఇమ్యూన్  
హెపటైటిస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక  
పరీక్ష రక్త పరీక్షలు: IgG, IgM, LFT RT-PCR పరీక్ష చికిత్స మిగిలిన తగినంత  
ఆర్ద్రీకరణ సరైన పోషకాహారం రెగ్యులర్ పర్యవేక్షణ హెపటైటిస్ A యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూడండి హెపటైటిస్ A అనేది తీవ్రమైన, స్వల్పకాలిక వైరల్  
ఇన్‌ఫెక్షన్, ఇది కాలేయ వాపు మరియు నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.  
  
హెపటైటిస్ A యొక్క లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన వరకు మారవచ్చు మరియు  
సాధారణంగా వైరస్‌కు గురైన రెండు నుండి ఆరు వారాల తర్వాత కనిపిస్తాయి.  
పెద్దవారిలో ఎక్కువమంది లక్షణాలు కలిగి ఉంటారు, పిల్లలు అరుదుగా ఏవైనా  
లక్షణాలను చూపుతారు. హెపటైటిస్ A యొక్క లక్షణాలు క్రింది వాటిని కలిగి  
ఉండవచ్చు:  
  
వికారం వాంతులు అలసట అస్వస్థత కడుపు నొప్పి పేలవమైన ఆకలి జ్వరం దురద కీళ్ల  
నొప్పి ముదురు పసుపు మూత్రం బూడిద లేదా మట్టి రంగు మలం కామెర్లు  
  
తేలికపాటి సందర్భాల్లో, ఇన్ఫెక్షన్ 4 నుండి 6 వారాల పాటు కొనసాగవచ్చు,  
మరింత తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు 6 నెలల వరకు ఉంటాయి. హెపటైటిస్ బి మరియు సి  
కాకుండా, హెపటైటిస్ ఎ దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధికి కారణం కాదు. అయినప్పటికీ,  
చాలా అరుదుగా ఇది తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది, ఇది ప్రాణాంతకం  
కావచ్చు. హెపటైటిస్ ఎ అంటువ్యాధి? అవును. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి 2 వారాలలో,  
ఏవైనా లక్షణాలు కనిపించక ముందే చాలా అంటువ్యాధి (ఇతరులకు వైరస్ వ్యాప్తి  
చేయగలడు). లక్షణాలను అభివృద్ధి చేసిన తర్వాత 3 వారాల వరకు అంటువ్యాధిని  
కొనసాగించవచ్చు. హెపటైటిస్ ఎ కారణాలు  
  
హెపటైటిస్ A వైరస్ (HAV) సాధారణంగా నోటి-మల మార్గం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది,  
అంటే సోకిన వ్యక్తి యొక్క మలంతో ప్రత్యక్ష లేదా పరోక్ష పరిచయం ద్వారా.  
  
హెపటైటిస్ A వ్యాప్తి చెందడానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ మార్గాలు ఉన్నాయి:  
  
1. కలుషితమైన నీరు లేదా ఆహారం తీసుకోవడం ఈ వైరస్ సాధారణంగా నీరు, ద్రవాలు  
 లేదా వైరస్ ఉన్న మలంతో కలుషితమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా  
 వ్యాపిస్తుంది. ఇది క్రింది మార్గాలలో కొన్నింటిలో సంభవించవచ్చు:  
  
రవాణా లేదా సరఫరా సమయంలో మలం ద్వారా కలుషితమైన అసురక్షిత బావులు, బోర్లు  
మరియు స్టాండ్‌పైప్‌ల వంటి మూలాల నుండి త్రాగే నీరు కలుషితమైన నీటితో తయారు  
చేయబడిన ఆహారం, పానీయాలు మరియు ఐస్ కలుషితమైన నీటిలో కడిగిన పాత్రలలో వండడం  
మరియు తినడం. వ్యర్థం లేదా కలుషితమైన నీటితో కడిగివేయబడిన సీఫుడ్ ముఖ్యంగా  
క్రస్టేసియన్లు మరియు కలుషితమైన నీటిలో పెరిగే షెల్ఫిష్  
  
2. చేతి శుభ్రత సరిగా లేకపోవడం హెపటైటిస్ A సోకిన ఎవరైనా బాత్రూమ్‌ని  
 ఉపయోగించిన తర్వాత చేతులు సరిగ్గా కడగకపోతే, వారు తాకిన వస్తువులు,  
 ఉపరితలాలు లేదా ఆహారాన్ని కలుషితం చేయవచ్చు. ఇది కలుషితమైన వస్తువులను  
 తాకిన తర్వాత వారి నోటిని తాకిన ఇతరులకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది.  
  
సరైన చేతి పరిశుభ్రత అనేక వ్యాధులను నివారించడానికి పునాది వేస్తుంది.  
దీన్ని సాధించడంలో సహాయపడటానికి మా విస్తృతమైన హ్యాండ్ వాష్ మరియు  
శానిటైజర్‌లను అన్వేషించండి. ఇప్పుడే కొనండి  
  
2. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో వ్యక్తిగత సంబంధాన్ని మూసివేయండి, లైంగిక  
 సంపర్కం (ఓరల్-అనల్ సెక్స్), అనారోగ్యంతో ఉన్న వారిని చూసుకోవడం లేదా  
 ఇతరులతో సూదులు మరియు మత్తుపదార్థాలను పంచుకోవడం వంటి సోకిన వ్యక్తితో  
 వ్యక్తిగత పరిచయం హెపటైటిస్ A. సోకిన వ్యక్తులను వ్యాప్తి చేస్తుంది.  
 సూదులు ఉపయోగించే వారు వాటిని పంచుకోవడం ద్వారా లేదా వాటిని సరిగ్గా  
 పారవేయకపోవడం ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది.  
  
హెపటైటిస్ A చాలా అంటువ్యాధి, మరియు ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురయ్యే ముందు  
కూడా సంక్రమణను వ్యాప్తి చేయవచ్చు.  
  
3. క్రమబద్ధీకరించని సెట్టింగ్‌ల నుండి టాటూలు మరియు బాడీ పియర్సింగ్‌లను  
 పొందడం అనేది క్రమబద్ధీకరించని సెట్టింగ్‌లలో నీడిల్‌స్టిక్ లేదా  
 ఇన్‌స్ట్రుమెంట్-సంబంధిత రక్తానికి గురికావడం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
 సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి, నియంత్రిత సంస్థలలో టాటూలు లేదా  
 బాడీ పియర్సింగ్‌లు చేసుకోవడం మంచిది. నీకు తెలుసా? సోకిన వ్యక్తి  
 దగ్గర కూర్చోవడం లేదా తాకడం వంటి సాధారణ పరిచయం నుండి మీరు హెపటైటిస్  
 Aని పొందలేరు. అదనంగా, తల్లి పాల ద్వారా శిశువు హెపటైటిస్ A బారిన  
 పడదు. హెపటైటిస్ A కోసం ప్రమాద కారకాలు టీకాలు వేయని లేదా ఇంతకు ముందు  
 సోకిన ఎవరైనా హెపటైటిస్ A వైరస్ బారిన పడవచ్చు. కింది వ్యక్తులు ఎక్కువ  
 ప్రమాదంలో ఉండవచ్చు:  
  
హెపటైటిస్ A ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు ప్రయాణించే లేదా నివసించే అంతర్జాతీయ  
ప్రయాణికులు లేదా వ్యక్తులు. సోకిన వ్యక్తితో వ్యక్తిగత పరిచయం లేదా  
సెక్స్‌ను మూసివేయండి పురుషులు (MSM) అక్రమ మాదకద్రవ్యాలను ఉపయోగించే  
వ్యక్తులు (MSM) హెపటైటిస్ A ఎక్కువగా ఉన్న దేశం నుండి ఇటీవల దత్తత  
తీసుకున్న పిల్లలతో జీవించడం లేదా వారి పట్ల శ్రద్ధ వహించడం. మరియు  
శిశుసంరక్షణ కేంద్రాలు లేదా సంస్థలలో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయులు  
నిరాశ్రయులైన వ్యక్తులు లేదా అస్థిర గృహాలను ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తులు,  
హెపటైటిస్ బి మరియు హెపటైటిస్ సితో సహా దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి ఉన్న  
వ్యక్తులు, ప్రైమేట్స్‌తో కలిసి పనిచేసే హెచ్‌ఐవి సోకిన సిబ్బంది హెపటైటిస్  
ఎ హెపటైటిస్ ఎ నిర్ధారణ సాధారణంగా వైద్య చరిత్ర కలయిక ద్వారా నిర్ధారణ  
చేయబడుతుంది. , శారీరక పరీక్ష మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షలు.  
  
హెపటైటిస్ A కోసం ఉపయోగించే కొన్ని సాధారణ రోగనిర్ధారణ పద్ధతులు ఇక్కడ  
ఉన్నాయి:  
  
1. వైద్య చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష మీ వైద్యుడు మీ లక్షణాలు, ఇటీవలి  
 ప్రయాణం మరియు కార్యకలాపాలు మరియు హెపటైటిస్ A వైరస్ (HAV)కి ఏదైనా  
 సంభావ్య బహిర్గతం గురించి మిమ్మల్ని అడుగుతారు. వారు మీ కాలేయం మరియు  
 మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి శారీరక పరీక్షను కూడా  
 నిర్వహించవచ్చు.  
  
2. రక్త పరీక్షలు హెపటైటిస్ Aతో సంబంధం ఉన్న నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలు లేదా  
 వైరల్ భాగాలను గుర్తించడానికి రక్త పరీక్షలు ఉపయోగించబడతాయి. ఈ  
 పరీక్షల్లో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
a. హెపటైటిస్ A IgM యాంటీబాడీ పరీక్ష: హెపటైటిస్ Aకి మొదటిసారి బహిర్గతం  
 అయిన తర్వాత శరీరం IgM ప్రతిరోధకాలను తయారు చేస్తుంది. అవి దాదాపు 3  
 నుండి 6 నెలల వరకు రక్తంలో ఉంటాయి. ఇది హెపటైటిస్ A వైరస్‌కు  
 ప్రతిస్పందనగా ఉత్పత్తి చేయబడిన IgM ప్రతిరోధకాలను గుర్తించే ప్రాథమిక  
 పరీక్ష.  
  
b. హెపటైటిస్ A IgG యాంటీబాడీ పరీక్ష: ఈ పరీక్ష IgG యాంటీబాడీస్ కోసం  
 తనిఖీ చేస్తుంది, ఇది హెపటైటిస్ Aకి వ్యతిరేకంగా ముందస్తు ఇన్ఫెక్షన్  
 లేదా టీకాను సూచిస్తుంది. ఇది మీకు గతంలో ఇన్ఫెక్షన్ ఉందా లేదా టీకాలు  
 వేసుకున్నారా అని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
c. కాలేయ పనితీరు పరీక్షలు: ఈ పరీక్షలు రక్తంలోని కొన్ని ఎంజైమ్‌లు మరియు  
 ప్రోటీన్‌ల స్థాయిలను కొలుస్తాయి, ఇవి కాలేయం దెబ్బతినడం లేదా వాపును  
 సూచిస్తాయి. అలనైన్ ట్రాన్సామినేస్ (ALT) మరియు అస్పార్టేట్  
 ట్రాన్సామినేస్ (AST) వంటి కాలేయ ఎంజైమ్‌ల ఎలివేటెడ్ స్థాయిలు  
 హెపటైటిస్ A సంక్రమణను సూచించవచ్చు.  
  
3. రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్టేజ్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR) RT-PCR  
 పరీక్ష ఇది హెపటైటిస్ A వైరస్ RNAని గుర్తించడానికి అదనపు పరీక్ష మరియు  
 ప్రత్యేక ప్రయోగశాల సౌకర్యాలు అవసరం కావచ్చు. ఈ పరీక్షల కోసం ఎక్కడికి  
 వెళ్లాలో తెలియదా? మేము మీకు సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము. TATA  
 1mgతో ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి హెపటైటిస్  
 A నివారణ  
  
హెపటైటిస్ A సంక్రమణ వ్యాప్తిని నివారించడానికి, ఈ క్రింది చర్యలను  
అనుసరించడం చాలా అవసరం:  
  
1. టీకాలు వేయండి హెపటైటిస్ ఎ వ్యాక్సిన్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను నివారించడంలో  
 అత్యంత ప్రభావవంతమైనది. వ్యాక్సిన్ తీసుకోని 12 నుండి 23 నెలల వయస్సు  
 ఉన్న పిల్లలకు ఇది సిఫార్సు చేయబడింది, హెపటైటిస్ A వ్యాప్తి ఎక్కువగా  
 ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లే పురుషులు, వృత్తిపరమైన ప్రమాదానికి గురయ్యే  
 వ్యక్తులు, తీవ్రమైన హెపటైటిస్ A బారిన పడే ప్రమాదం ఉన్న గర్భిణీ  
 స్త్రీలు గడ్డకట్టే కారకాల రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు. లేదా  
 దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి చట్టవిరుద్ధమైన మందులు వాడే వారు నిరాశ్రయులు  
 లేదా ఆ వ్యక్తులు  
  
గమనిక: ప్రామాణిక అడల్ట్ డోసింగ్ 6 నుండి 12 నెలల వ్యవధిలో టీకా యొక్క  
రెండు డోసుల నిర్వహణను సిఫార్సు చేస్తుంది.  
  
2. వాంఛనీయ చేతి పరిశుభ్రతను నిర్వహించండి ప్రాథమిక చేతుల పరిశుభ్రతను  
 అనుసరించడం ద్వారా హెపటైటిస్ A వ్యాప్తిని నిరోధించవచ్చు. సబ్బు మరియు  
 నీటితో చేతులు బాగా కడగడం మంచిది: వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించిన తర్వాత,  
 ఆహారం తయారుచేసే ముందు మరియు తర్వాత ఆహారం తినడానికి ముందు మరియు  
 తర్వాత మీ పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వడానికి ముందు మరియు తర్వాత మీ పిల్లల  
 డైపర్ మార్చిన తర్వాత లేదా వారి బల్లలు కడిగిన తర్వాత. కలరా నుండి  
  
ఉతకని చేతులతో మీ ముఖం, నోరు లేదా కళ్లను తాకకుండా ఉండటం కూడా చాలా ముఖ్యం.  
  
3. సురక్షితమైన త్రాగునీటిని నిర్ధారించుకోండి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా  
 ఉడికించిన నీటిని మాత్రమే త్రాగండి, ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయడానికి, పళ్ళు  
 తోముకోవడానికి మరియు ఐస్ చేయడానికి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన  
 నీటిని ఉపయోగించండి, సీల్ లేకుండా వాటర్ బాటిళ్లను ఉపయోగించడం  
 మానుకోండి, నీటిని శుభ్రమైన మరియు కవర్ చేసిన కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయండి.  
  
4. ఆహారాన్ని అప్రమత్తంగా ఉడికించి తినండి ఫిల్టర్ చేసిన లేదా ఉడికించిన  
 నీటిలో ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయండి పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఫిల్టర్ చేసిన  
 లేదా ఉడికించిన నీటితో కడగాలి పండ్లు మరియు పచ్చి కూరగాయలను పొట్టు  
 తీసిన తర్వాత తినండి, ముఖ్యంగా కలుషితమయ్యే అవకాశం ఉన్న షెల్ఫిష్ వంటి  
 సముద్రపు ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఉడికించాలి.  
  
5. శుభ్రతను నిర్వహించండి వంటగది ఉపరితలాలు మరియు పాత్రలను సబ్బు మరియు  
 నీటితో పూర్తిగా శుభ్రం చేయండి ఎండబెట్టిన తర్వాత ఆహారాన్ని వండడానికి  
 వంటగది పాత్రలు మరియు ఉపరితలాలను ఉపయోగించండి త్రాగునీటి వనరుల నుండి  
 30 మీటర్ల దూరంలో బట్టలు ఉతకండి గృహ బ్లీచ్‌తో ఏదైనా మలం-కలుషితమైన  
 ఉపరితలాలను క్రిమిసంహారక చేయండి.  
  
6. కమ్యూనిటీ స్థాయిలో పారిశుధ్యాన్ని మెరుగుపరచడం కమ్యూనిటీ స్థాయిలో  
 పారిశుద్ధ్యం మరియు మురుగునీటి వ్యవస్థలను మెరుగుపరచడం ద్వారా నీటి  
 వనరుల కాలుష్యాన్ని నిరోధించడంలో మరియు హెపటైటిస్ A వ్యాప్తిని  
 తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
7. సురక్షితమైన సెక్స్ ప్రాక్టీస్ చేయండి హెపటైటిస్ A లైంగిక సంపర్కం  
 ద్వారా, ముఖ్యంగా అంగ-నోటి ద్వారా సంక్రమిస్తుంది. ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడానికి: లైంగిక కార్యకలాపాల సమయంలో కండోమ్‌ల వంటి అవరోధ  
 పద్ధతులను ఉపయోగించడం ద్వారా సురక్షితమైన సెక్స్‌ను ప్రాక్టీస్ చేయండి.  
 లైంగిక భాగస్వాముల సంఖ్యను పరిమితం చేయండి మరియు టీకాలు వేసిన లేదా  
 హెపటైటిస్ A ఇన్ఫెక్షన్ లేని భాగస్వాములను ఎంచుకోండి.  
  
మా విస్తృతమైన లైంగిక సంరక్షణ ఉత్పత్తులను చూడండి. కార్ట్‌కి జోడించండి  
  
7. సూదుల పునర్వినియోగాన్ని నివారించండి కలుషితమైన సూదులను పంచుకోవడం  
 హెపటైటిస్ వ్యాప్తికి ప్రధాన ప్రమాద కారకం. ఇందులో టాటూలు మరియు బాడీ  
 కుట్లు కోసం ఉపయోగించే సూదులు కూడా ఉన్నాయి. నియంత్రిత సంస్థల ద్వారా  
 టాటూలు లేదా బాడీ పియర్సింగ్‌లు చేయించుకోవడం మంచిది.  
  
సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉంటే హెపటైటిస్ A ని ఎలా నివారించాలి?  
  
1. పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ పొందండి మీరు హెపటైటిస్ A ఉన్న  
 వారితో సన్నిహితంగా ఉన్నట్లయితే, మీ డాక్టర్ పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్  
 ప్రొఫిలాక్సిస్ (PEP)ని సిఫారసు చేయవచ్చు. PEP అనేది సంక్రమణను  
 నివారించడానికి లేదా అనారోగ్యం యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడానికి టీకా లేదా  
 రోగనిరోధక గ్లోబులిన్ ఇంజెక్షన్‌ను స్వీకరించడం.  
  
2. మిమ్మల్ని మీరు వేరు చేసుకోండి ఇతరులకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా  
 నిరోధించడానికి, మీరు ఇకపై అంటువ్యాధి చెందకుండా ఇతరులతో సంబంధాన్ని  
 పరిమితం చేసుకోవడం మంచిది. ఐసోలేషన్ వ్యవధికి సంబంధించి మీ వైద్యుని  
 సిఫార్సులను అనుసరించండి. హెపటైటిస్ A వ్యాక్సిన్ ఇతర రకాల హెపటైటిస్  
 నుండి రక్షణ కల్పిస్తుందా? లేదు, హెపటైటిస్ A వ్యాక్సిన్ ప్రత్యేకంగా  
 హెపటైటిస్ A వైరస్ నుండి రక్షించడానికి రూపొందించబడింది మరియు  
 హెపటైటిస్ B లేదా హెపటైటిస్ Cతో సహా ఇతర రకాల హెపటైటిస్ నుండి రక్షణను  
 అందించదు. హెపటైటిస్ యొక్క ప్రతి రూపానికి దాని స్వంత నిర్దిష్ట టీకా  
 అవసరం, కాబట్టి దానిని స్వీకరించడం చాలా ముఖ్యం. అన్ని రకాల  
 హెపటైటిస్‌ల నుండి సమగ్ర రక్షణ కోసం తగిన టీకాలు. హెపటైటిస్ ABC  
 గురించి మరింత తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? సందర్శించడానికి ఇక్కడ క్లిక్  
 చేయండి డాక్టర్  
  
ఒక సాధారణ వైద్యుడు కాలేయ సమస్యలకు గల కారణాలను పరిశోధించవచ్చు మరియు  
రోగులను మూల్యాంకనం కోసం క్రింది నిపుణుల వద్దకు పంపవచ్చు:  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ హెపటాలజిస్ట్  
  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్‌లు హెపటైటిస్ A ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని నిర్ధారిస్తారు  
మరియు పర్యవేక్షించగలరు, కాలేయ పనితీరును అంచనా వేయగలరు మరియు వ్యాధికి  
సంబంధించిన లక్షణాలు మరియు సంక్లిష్టతలను నిర్వహించడానికి తగిన చికిత్స  
ఎంపికలను అందిస్తారు.  
  
కాలేయ వ్యాధులలో నిపుణత కలిగిన హెపటాలజిస్టులు, కాలేయం దెబ్బతినడాన్ని  
మూల్యాంకనం చేయడం, అవసరమైతే యాంటీవైరల్ థెరపీలను ప్రారంభించడం మరియు సరైన  
కాలేయ ఆరోగ్యం మరియు పునరుద్ధరణను నిర్ధారించడానికి దీర్ఘకాలిక  
పర్యవేక్షణతో సహా హెపటైటిస్ A యొక్క సమగ్ర నిర్వహణను అందించవచ్చు.  
  
మీరు వైద్య సలహా తీసుకోవాల్సిన కొన్ని పరిస్థితులు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మీరు  
అలసట, ఆకలి లేకపోవడం, కడుపు నొప్పి, కామెర్లు మొదలైన లక్షణాలను అభివృద్ధి  
చేస్తే లేదా లక్షణాలు మరింత తీవ్రమైతే. మీరు హెపటైటిస్ A ఉన్న వారితో  
సన్నిహితంగా ఉన్నట్లయితే, మీరు హెపటైటిస్ A బారిన పడ్డారని మీకు అనుమానం  
ఉంటే. మీ టీకా స్థితి గురించి మీకు తెలియకుంటే లేదా హెపటైటిస్ Aని  
నివారించడానికి టీకాలు వేయడంపై మార్గదర్శకత్వం అవసరమైతే. అంతర్లీన కాలేయ  
వ్యాధి లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
  
భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులతో ఆన్‌లైన్‌లో కనెక్ట్ అవ్వండి. హెపటైటిస్  
A చికిత్సను ఇప్పుడు సంప్రదించండి  
  
హెపటైటిస్ A చికిత్స సాధారణంగా సహాయక సంరక్షణపై దృష్టి పెడుతుంది, ఎందుకంటే  
నిర్దిష్ట వైద్య ప్రమేయం లేకుండా సంక్రమణ సాధారణంగా స్వయంగా  
పరిష్కరించబడుతుంది. శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ వైరస్ను కాలక్రమేణా  
క్లియర్ చేస్తుంది, సాధారణంగా కొన్ని వారాల నుండి నెలల వరకు. ఈ కాలంలో,  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనానికి మరియు రికవరీని ప్రోత్సహించడానికి సహాయక సంరక్షణ  
సిఫార్సు చేయబడింది.  
  
వివిధ సహాయక చర్యలు ఉన్నాయి:  
  
విశ్రాంతి: పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం కోలుకోవడానికి మరియు  
శక్తిని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
ద్రవాలు: తగినంత ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వాంతులు లేదా  
విరేచనాలు ఉన్నట్లయితే, నీరు త్రాగడం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ అధికంగా ఉండే  
ద్రవాలు, ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్స్, కొబ్బరి నీళ్ళు నిర్జలీకరణాన్ని  
నివారించవచ్చు. ఈ సమయంలో ఆల్కహాల్‌ను నివారించడం చాలా ముఖ్యం, ఇది  
కాలేయానికి మరింత హాని కలిగించవచ్చు.  
  
పోషకాహారం: ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం కాలేయ  
పనితీరు మరియు మొత్తం రికవరీకి మద్దతు ఇస్తుంది. ప్యాక్ చేసిన, ప్రాసెస్  
చేసిన మరియు జంక్ ఫుడ్‌ను నివారించండి.  
  
ఆరోగ్యకరమైన కాలేయం కోసం ఆహారంలో తప్పనిసరిగా చేర్చవలసిన ఆహార పదార్థాల  
గురించి ఇక్కడ చదవండి  
  
జాగ్రత్తతో మందులు తీసుకోండి: ఎసిటమైనోఫెన్, పారాసెటమాల్ మరియు వాంతికి  
వ్యతిరేకంగా మందులు వాడకూడదు. కాలేయం ద్వారా జీవక్రియ చేయబడిన మందులను  
జాగ్రత్తగా సంప్రదించాలి, ఎందుకంటే కాలేయం యొక్క పనితీరు బలహీనపడవచ్చు.  
  
కాలేయ పనితీరును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం: రక్త పరీక్షల ద్వారా  
కాలేయ పనితీరును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం సరైన రికవరీని  
నిర్ధారించడానికి సిఫార్సు చేయబడవచ్చు.  
  
గమనిక: అరుదుగా (5% కంటే తక్కువ కేసులు), హెపటైటిస్ A నుండి కాలేయ వైఫల్యం  
సంభవించవచ్చు. HAV-సంబంధిత ఫుల్మినెంట్ లివర్ ఫెయిల్యూర్ కేసులకు తక్షణ  
ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు మార్పిడి కేంద్రానికి రిఫెరల్ చేయడం చాలా కీలకం.  
నీకు తెలుసా? హెపటైటిస్ A ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క రిజల్యూషన్ హెపటైటిస్ Aకి  
చికిత్స మరియు జీవితకాల రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది. అయినప్పటికీ మీరు  
ఇతర రకాల వైరల్ హెపటైటిస్‌లను పొందవచ్చు. హెపటైటిస్ ఎ కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
కాలేయం యొక్క ఆరోగ్యం మరియు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి సాంప్రదాయకంగా  
క్రింది మూలికా నివారణలు ఉపయోగించబడుతున్నాయి. అయినప్పటికీ, హెపటైటిస్ A  
నిర్వహణ కోసం ఈ మూలికా ఔషధాలలో దేనినైనా ప్రారంభించే ముందు మీ వైద్యుని  
సమ్మతిని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం:  
  
1. పసుపు (హల్ది): పసుపులో కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది యాంటీ  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరం  
 నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పసుపును భోజనంతో పాటు  
 వండుకోవచ్చు లేదా ఒంటరిగా తీసుకోవచ్చు లేదా పసుపు మాత్రలు మరియు ద్రవ  
 సారం వలె తీసుకోవచ్చు.  
  
2. హెలెబోర్ (కుటాకి): ఇది ఆయుర్వేదంలో శక్తివంతమైన కాలేయ టానిక్‌గా  
 పరిగణించబడుతుంది. ఇది కాలేయం రెండింటిపై లోతైన ప్రక్షాళన ప్రభావాన్ని  
 కలిగి ఉంటుంది మరియు కాలేయ పనితీరును ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిని పౌడర్,  
 టాబ్లెట్ లేదా క్యాప్సూల్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.  
  
3. జామున్ (ఇండియన్ బ్లాక్‌బెర్రీ): జామూన్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు  
 యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇవి కాలేయ మంటను తగ్గించడంలో  
 సహాయపడతాయి. మీరు జామున్‌ను పండు, తాజా రసం, పొడి, క్యాప్సూల్ లేదా  
 టాబ్లెట్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.  
  
జామున్ సప్లిమెంట్ల కోసం షాపింగ్ చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి మీ  
కార్ట్‌ను ఇప్పుడే నింపండి  
  
4. కల్మేఘ్: అధ్యయనాల ప్రకారం, కల్మేఘ్ వాడకం 80% మంది ఇన్ఫెక్షియస్  
 హెపటైటిస్‌తో నయం చేయడంలో సహాయపడింది. కల్మేఘ్‌ను కషాయాల రూపంలో  
 తీసుకున్న రోగులలో కాలేయ ఎంజైమ్‌లలో గణనీయమైన తగ్గుదల కనిపించింది.  
  
5. అల్లం (అడ్రాక్): దాని పాక వైవిధ్యతతో, అల్లం రూట్ ఒక సువాసనగల పదార్ధం  
 మాత్రమే కాకుండా కాలేయ వ్యాధికి ఔషధ నివారణ కూడా. ఇది యాంటీ  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, సెల్యులార్ దెబ్బతినకుండా  
 కాపాడుతుంది మరియు కాలేయ ఆరోగ్యానికి సంభావ్య మద్దతును అందిస్తుంది.  
 ఇది ఆహారాన్ని వండేటప్పుడు జోడించవచ్చు లేదా టాబ్లెట్, క్యాప్సూల్  
 రూపంలో తీసుకోవచ్చు.  
  
మా విస్తృతమైన అల్లం సప్లిమెంట్‌లను అన్వేషించండి ఇప్పుడే కొనండి  
  
6. త్రిఫల: త్రిఫల అనేది జీవక్రియను నియంత్రించడంలో మరియు ఆరోగ్యకరమైన  
 ప్రేగు కదలికలు మరియు కాలేయ పనితీరును ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే  
 శక్తివంతమైన మిశ్రమం. త్రిఫల చూర్ణం మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
 మెరుగుపరచడానికి నిద్రవేళకు ముందు తీసుకోవచ్చు. దీనిని త్రిఫల రసముగా  
 తినే ముందు సేవించవచ్చు.  
  
మా త్రిఫల మూలికల సంరక్షణ పరిధిని అన్వేషించండి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
7. ఉసిరికాయ (ఇండియన్ గూస్బెర్రీ): ఉసిరికాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు  
 పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు కాలేయం-రక్షిత లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయని  
 నమ్ముతారు. ఇది తాజా పండ్ల వలె తీసుకోవచ్చు. ఇది పౌడర్, టాబ్లెట్,  
 క్యాప్సూల్ లేదా మిఠాయి వంటి వివిధ రూపాల్లో కూడా వస్తుంది.  
  
మా ఆమ్లా హెర్బల్ సప్లిమెంట్ శ్రేణి ఇక్కడ ఉంది ఇప్పుడే కొనండి  
  
8. గ్రీన్ టీ: ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటుంది మరియు వైరల్  
 హెపటైటిస్‌తో పోరాడడంలో దాని యాంటీవైరల్ ఎఫెక్ట్స్ సహాయం చేస్తాయి.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి గ్రీన్ టీని అన్వేషించండి. ఇప్పుడే మీ కార్ట్ నింపండి  
  
9. మిల్క్ తిస్టిల్ (దూద్ పాత్ర): ఇది ఒక శక్తివంతమైన కాలేయ ప్రక్షాళనగా  
 పనిచేసే మధ్యధరా మూలిక. ఇది కాలేయ కణాలను పునరుత్పత్తి చేయడంలో,  
 నష్టాన్ని తగ్గించడంలో మరియు శరీరం నుండి కాలేయం ద్వారా ప్రాసెస్  
 చేయబడిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. డాక్టర్ సిఫార్సు  
 చేసిన విధంగా దీనిని టాబ్లెట్, క్యాప్సూల్ లేదా పౌడర్ రూపంలో  
 తీసుకోవచ్చు.  
  
మా విస్తృతమైన కాలేయ సంరక్షణ పరిధిని చూడండి. ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌ను  
పూరించండి హెపటైటిస్ A యొక్క సమస్యలు  
  
హెపటైటిస్ A (HAV) అనేది వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది ప్రధానంగా కాలేయాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తుంది. హెపటైటిస్ A యొక్క చాలా సందర్భాలు దీర్ఘకాలిక  
సమస్యలను కలిగించకుండా వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయి, కొన్ని సందర్భాల్లో,  
ఇది వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:  
  
1. దీర్ఘకాలిక కొలెస్టాసిస్ హెపటైటిస్ A కాలేయ వాపుకు కారణమవుతుంది, ఇది  
 పిత్త ప్రవాహానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది మరియు ఎక్కువ కాలం పాటు పిత్త  
 ప్రవాహానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇలా కాలేయంలో పిత్తం పేరుకుపోవడం  
 వల్ల కామెర్లు, ముదురు మూత్రం, లేత మలం మరియు దురద ఏర్పడవచ్చు.  
  
2. పునఃస్థితి హెపటైటిస్ హెపటైటిస్ A యొక్క లక్షణాలు కామెర్లు వంటి కాలేయ  
 మంటలు క్రమానుగతంగా పునరావృతమవుతాయి. అయితే అవి దీర్ఘకాలికమైనవి లేదా  
 దీర్ఘకాలికమైనవి కావు.  
  
3. ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్ కొన్నిసార్లు, హెపటైటిస్ A రోగనిరోధక వ్యవస్థ  
 ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ కణాలపై పొరపాటున దాడి చేయడానికి కారణమవుతుంది, ఇది  
 ఆటో ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్‌కు దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలిక మంటను  
 కలిగి ఉంటుంది మరియు చివరికి కాలేయం దెబ్బతినడం, మచ్చలు, సిర్రోసిస్  
 మరియు కాలేయ వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది.  
  
4. తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యం హెపటైటిస్ A అరుదైన సందర్భాల్లో కాలేయ  
 వైఫల్యానికి కారణం కావచ్చు. ఇది 50 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో,  
 రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు లేదా ఇతర కాలేయ వ్యాధులు ఉన్నవారిలో  
 ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది.  
  
5. తీవ్రమైన మూత్రపిండ వైఫల్యం హెపటైటిస్ A, ప్రధానంగా కాలేయాన్ని  
 ప్రభావితం చేసినప్పటికీ, అరుదైన సందర్భాల్లో తీవ్రమైన మూత్రపిండ  
 వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది. మూత్రపిండాలు అకస్మాత్తుగా వ్యర్థాలను  
 ఫిల్టర్ చేసే మరియు ద్రవాలను నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని  
 కోల్పోయినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది, ఇది టాక్సిన్ పెరుగుదల మరియు  
 అసమతుల్యతకు దారితీస్తుంది. హెపటైటిస్ A కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
 ఇక్కడ కొన్ని పరిపూరకరమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి, ఇవి  
 హెపటైటిస్ A యొక్క పునరుద్ధరణ దశలో సాంప్రదాయిక చికిత్సను మరియు మొత్తం  
 శ్రేయస్సుకు మద్దతునిస్తాయి:  
  
6. ఆక్యుపంక్చర్: ఇది సాధారణంగా హెపటైటిస్ A ఉన్న వ్యక్తులు అనుభవించే  
 తక్కువ వెన్నునొప్పి, మెడ నొప్పి మరియు మోకాలి నొప్పి వంటి దీర్ఘకాలిక  
 నొప్పికి ఉపశమనాన్ని అందించే సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం.  
  
7. ధ్యానం: ఇది సంపూర్ణ రోగనిరోధక శక్తిని మరియు వేగంగా కోలుకునేలా చేసే  
 సంపూర్ణ అభ్యాసం.  
  
8. తాయ్ చి: ఇది బ్యాలెన్స్ మరియు స్థిరత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయం  
 చేస్తుంది. అదనంగా, తాయ్ చి వెన్నునొప్పి మరియు మోకాలి నొప్పిని  
 తగ్గించగలదు, హెపటైటిస్ A ఉన్నవారు అనుభవించే సాధారణ లక్షణాలు.  
  
9. యోగా: ఇది శారీరక భంగిమలు, శ్వాస వ్యాయామాలు మరియు ధ్యానంతో కూడిన  
 పురాతన అభ్యాసం, హెపటైటిస్ A ఉన్న వ్యక్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
 యోగా ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లకు  
 మద్దతు ఇస్తుంది మరియు మానసిక మరియు మానసిక శ్రేయస్సును  
 మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
10. సడలింపు పద్ధతులు: లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు వ్యక్తులు విశ్రాంతి  
 తీసుకోవడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు ప్రశాంతతను  
 పెంపొందించడానికి సహాయపడతాయి. గైడెడ్ ఇమేజరీ కూడా ఆందోళనను  
 తగ్గించడానికి మరియు విశ్రాంతిని ప్రేరేపించడానికి సానుకూల మానసిక  
 చిత్రాలను రూపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. హెపటైటిస్ A. హెపటైటిస్ A ఉన్న  
 వ్యక్తులలో లక్షణాలను తగ్గించడానికి మరియు మొత్తం శ్రేయస్సును  
 మెరుగుపరచడానికి ఈ పద్ధతులను స్వీయ-సంరక్షణ వ్యూహాలుగా ఉపయోగించవచ్చు.  
  
హెపటైటిస్ A వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ అనేది సాధారణంగా స్వీయ-పరిమితి వ్యాధి, ఇది  
దీర్ఘకాలిక సమస్యలను కలిగించకుండా దాని స్వంతదానిపై పరిష్కరిస్తుంది, ఇది  
ఇప్పటికీ తీవ్రమైన దశలో ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతుంది.  
  
హెపటైటిస్ A జీవిత నాణ్యతను ప్రభావితం చేసే కొన్ని మార్గాలు మరియు వాటిని  
ఎదుర్కోవటానికి ఇక్కడ వ్యూహాలు ఉన్నాయి:  
  
1. శారీరక లక్షణాలు హెపటైటిస్ A అలసట, వికారం, కడుపు నొప్పి, కామెర్లు,  
 ఆకలి లేకపోవడం మరియు కండరాల నొప్పులు వంటి శారీరక లక్షణాలను  
 కలిగిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి  
 మరియు శక్తి స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. కోపింగ్ స్ట్రాటజీలలో తగినంత  
 విశ్రాంతి తీసుకోవడం, బాగా తినడం, హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం మరియు మీ  
 వైద్యుని సిఫార్సులను అనుసరించడం వంటివి ఉన్నాయి, వీటిలో నిర్దిష్ట  
 లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మందులు ఉండవచ్చు.  
  
2. భావోద్వేగ ప్రభావం హెపటైటిస్ A వ్యక్తిగత మరియు వృత్తి జీవితంపై వ్యాధి  
 ప్రభావం గురించి ఆందోళన మరియు ఆందోళనతో సహా మానసిక క్షోభను  
 కలిగిస్తుంది. స్నేహితులు, కుటుంబం లేదా మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల నుండి  
 మద్దతు కోరడం భావోద్వేగ మద్దతును అందిస్తుంది మరియు ఆందోళన మరియు  
 ఒత్తిడిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
3. సామాజిక ఐసోలేషన్ హెపటైటిస్ ఎ ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండాల్సిన  
 అవసరం కారణంగా సామాజిక ఐసోలేషన్‌కు కారణం కావచ్చు. ఇతరులతో సన్నిహిత  
 సంబంధాన్ని పరిమితం చేయడం అవసరం అయితే, మీరు ఫోన్ కాల్‌లు, వీడియో  
 చాట్‌లు మరియు సోషల్ మీడియా ద్వారా కనెక్ట్ అయి ఉండవచ్చు. సామాజిక  
 పరస్పర చర్యలను నిర్వహించడానికి మరియు అపార్థాలను నివారించడానికి  
 పరిచయాలను మూసివేయడానికి మీ పరిస్థితిని కమ్యూనికేట్ చేయండి.  
  
4. పని మరియు పాఠశాలపై ప్రభావం హెపటైటిస్ A వల్ల పని లేదా పాఠశాల నుండి  
 సెలవు అవసరం కావచ్చు, ఉత్పాదకత, ఆర్థిక మరియు విద్యపై ప్రభావం  
 చూపుతుంది. యజమానులు లేదా పాఠశాల నిర్వాహకులతో కమ్యూనికేట్ చేయండి,  
 వారు పనిభారం మరియు మేకప్ తప్పిపోయిన అధ్యయనాలను నిర్వహించడానికి వసతి  
 లేదా సౌకర్యవంతమైన ఏర్పాట్లను అందించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు  
 హెపటైటిస్ A కి గురైన తర్వాత ఎంత త్వరగా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి?  
 పిల్లలకి హెపటైటిస్ A టీకా ఎప్పుడు వేయాలి? హెపటైటిస్ A, B మరియు C  
 ఒకదానికొకటి ఎలా భిన్నంగా ఉంటాయి? హెపటైటిస్ ఎ వ్యాక్సిన్ రియాక్షన్  
 వల్ల ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయా? మీరు టీకాలు వేయకపోతే ఏమి చేయాలి?  
 నేను గతంలో హెపటైటిస్ A కలిగి ఉంటే, నేను దానిని మళ్లీ పొందవచ్చా?  
 ప్రస్తావనలు Iorio N, John S. Hepatitis A. [2022 Jul 4న  
 నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్  
 (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2023 జనవరి-. దీని నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: Raval, PR, & Raval, RM (2016). ఇన్ఫెక్టివ్ హెపటైటిస్ చికిత్స:  
 బయోమెడిసిన్‌లో సమాధానాలు లేని చోట, ఆయుర్వేదం ఉంది!!. పురాతన జీవిత  
 శాస్త్రం, 35(3), 176–179. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: కాంప్లిమెంటరీ,  
 ఆల్టర్నేటివ్ లేదా ఇంటిగ్రేటివ్ హెల్త్: పేరులో ఏముంది? [అంతర్జాలం].  
 US డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది  
 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: హెపటైటిస్ A [ఇంటర్నెట్].  
 ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ; [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: హెపటైటిస్ A - NIDDK [ఇంటర్నెట్]. US డిపార్ట్‌మెంట్  
 ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్; [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని  
 నుండి అందుబాటులో ఉంది: హెపటైటిస్ A టీకా సమాచార ప్రకటన [ఇంటర్నెట్].  
 వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు; 2021 [ఉదహరించబడింది 2023  
 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: రావల్ PR, రావల్ RM. ఇన్ఫెక్టివ్  
 హెపటైటిస్ చికిత్స: బయోమెడిసిన్‌కు సమాధానాలు లేని చోట, ఆయుర్వేదం  
 ఉంది!! [అంతర్జాలం]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2016  
 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ముర్రే MT.  
 గ్లైసిరిజా గ్లాబ్రా (లైకోరైస్)పిజోర్నో JE, ముర్రే MT, సంపాదకులు.  
 [అంతర్జాలం]. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2020 [ఉదహరించబడింది  
 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: సాహెబ్కర్ ఎ. ఆల్కహాలిక్  
 లేని కొవ్వు కాలేయ వ్యాధి [ఇంటర్నెట్]కి సహజ సప్లిమెంట్‌గా అల్లం యొక్క  
 సంభావ్య సమర్థత. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2011 [ఉదహరించబడింది  
 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వాంగ్ Y, వాంగ్ R, వాంగ్ Y,  
 పెంగ్ R, Wu Y, Yuan Y. జింగో బిలోబా సారం p38 MAPK, NF-ΚB/IκBα మరియు  
 Bcl-2/Bax సిగ్నలింగ్ [ఇంటర్నెట్] ద్వారా కాలేయ ఫైబ్రోసిస్ మరియు  
 అపోప్టోసిస్‌ను తగ్గిస్తుంది . US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2015  
 [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వైరల్  
 హెపటైటిస్, స్వలింగ సంపర్కులు మరియు ద్విలింగ పురుషుల కోసం సమాచారం  
 [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జూలై 6]. నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
  
హెర్నియాను బ్రేచ్, ఫిషర్, ఫ్రాక్చర్, స్కిజం, బర్స్ట్, క్లీవేజ్, క్లెఫ్ట్  
మరియు క్రాక్ అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం అంతర్గత అవయవం లేదా ఇతర శరీర  
భాగం కండరాలు లేదా కణజాలం యొక్క గోడ గుండా పొడుచుకు వచ్చినప్పుడు హెర్నియా  
ఏర్పడుతుంది. చాలా హెర్నియాలు కడుపులోని కుహరంలో, ఛాతీ మరియు తుంటి మధ్య  
ఏర్పడతాయి.  
  
బలహీనత లేదా కండరాలపై ఒత్తిడి లేదా రెండింటి కలయిక వల్ల హెర్నియాలు  
సంభవించవచ్చు. సాధారణంగా, హెర్నియాలు అనిపించవచ్చు లేదా ఉబ్బినట్లుగా  
చూడవచ్చు మరియు అనేక లక్షణాలను కలిగించవు. కానీ, ఒత్తిడికి కారణమయ్యే ఏదైనా  
శారీరక శ్రమ నొప్పి, మంట, ఒత్తిడి అనుభూతి లేదా లాగడం వంటి అనుభూతికి  
దారితీస్తుంది. హెర్నియాస్ యొక్క ప్రాబల్యం సాధారణంగా స్థానం ఆధారంగా ఉండే  
రకంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.  
  
హెర్నియాకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు శారీరక శ్రమ, బరువు ఎత్తడం, ఊబకాయం మరియు  
గర్భం. అయితే, ఇది ప్రాణాంతక రుగ్మత కాకపోవచ్చు కానీ హెర్నియా తేలికగా  
తీసుకుంటే తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది  
  
హెర్నియాలకు చికిత్స చేయడానికి శస్త్రచికిత్స మాత్రమే ఎంపిక అయితే, మీరు  
మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవడం, మీ గాయాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం మరియు భారీ  
బరువులు ఎత్తకపోవడం వంటి కొన్ని జీవనశైలి మార్పులతో పాటు మిమ్మల్ని మీరు  
ఒత్తిడికి గురిచేయకుండా ఉండటం ద్వారా లక్షణాలను నిర్వహించవచ్చు లేదా  
నిరోధించవచ్చు. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో  
కనిపిస్తాయి. లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది,  
కానీ పురుషులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాడీ పార్ట్ (లు) కడుపు గజ్జ బెల్లీ బటన్  
డయాఫ్రాగమ్ లెగ్ ప్రాబల్యం భారతదేశం: 100 మంది పురుషులలో 25 మంది మరియు 100  
మంది మహిళలలో 2 మంది (2016) పరిస్థితులను అనుకరించే పరిస్థితులు  
లెంఫాడెనోపతి, లింఫోమా మెటాస్టాటిక్ నియోప్లాజమ్, హైడ్రోలెస్ ఎపిడిడిమిటిస్  
టెస్టిక్యులర్ టోర్షన్ గడ్డ, హెమటోమా ఫెమోరల్ ఆర్టరీ అనూరిజ్మ్ అప్రధానమైన  
పరీక్ష అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఇమేజింగ్ పద్ధతులు: అల్ట్రాసౌండ్,  
కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT), మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI)  
చికిత్స శస్త్రచికిత్స: లాపరోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స, ఓపెన్ విధానాలు మరియు  
పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స. అన్ని రకాల హెర్నియాలను చూడండి  
  
హెర్నియా అనేది అంతర్గత అవయవాల ఉబ్బరం మరియు స్థానం ఆధారంగా ఇది వివిధ  
రకాలుగా ఉంటుంది. అత్యంత సాధారణ రకాల్లో కొన్ని: ఇంగువినల్ హెర్నియా ఈ  
రకమైన హెర్నియా కొవ్వు కణజాలం లేదా మీ ప్రేగులో కొంత భాగం మీ లోపలి తొడ  
(గజ్జ) పైభాగంలో దూరినప్పుడు కనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా వృద్ధులలో  
కనిపిస్తుంది మరియు కడుపుపై ఒత్తిడి కారణంగా సంభవించవచ్చు. విరామ హెర్నియా  
కడుపు నుండి ఛాతీని (డయాఫ్రాగమ్) వేరుచేసే సన్నని కండరంలోని ఓపెనింగ్  
ద్వారా కడుపులో కొంత భాగాన్ని మీ ఛాతీలోకి నెట్టినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.  
ఇది సాధారణంగా గుండెల్లో మంట లేదా ఆమ్లత్వం వలె కనిపిస్తుంది మరియు వయస్సు  
లేదా ఒత్తిడితో డయాఫ్రాగమ్ బలహీనంగా మారడం వల్ల సంభవించవచ్చు. తొడ హెర్నియా  
ఇవి చాలా సాధారణమైనవి కావు మరియు ఇంగువినల్ హెర్నియా లేదా గజ్జలోకి కొవ్వు  
కణజాలం పొడుచుకు రావడం వంటి కారణాల వల్ల సంభవిస్తాయి. పొట్టపై ఒత్తిడి వల్ల  
మహిళల్లో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. బొడ్డు హెర్నియా కొవ్వు కణజాలం  
పొడుచుకు వచ్చినప్పుడు బొడ్డు బటన్ దగ్గర కనిపిస్తుంది. పుట్టిన తర్వాత  
బొడ్డు తాడు గుండా వెళుతున్న పొట్టలోని ఓపెనింగ్ సరిగా సీల్ చేయకపోతే ఇది  
సాధారణంగా శిశువులలో కనిపిస్తుంది. ఇతర రకాలు ఈ క్రింది వాటిని కలిగి  
ఉండవచ్చు:  
  
కోత హెర్నియా: ఇది పూర్తిగా నయం కాని కడుపులో శస్త్రచికిత్స గాయం ద్వారా  
కణజాలం గుచ్చుకునే శస్త్రచికిత్సల యొక్క చాలా సాధారణ సమస్య.  
డయాఫ్రాగ్మాటిక్ హెర్నియా: ఇది ఒక రకమైన విరామ హెర్నియా, ఇక్కడ కడుపు నుండి  
అవయవాలు డయాఫ్రాగమ్‌లోని ఓపెనింగ్ ద్వారా ఛాతీలోకి కదులుతాయి. గర్భంలో వారి  
డయాఫ్రాగమ్ సరిగ్గా అభివృద్ధి చెందకపోతే ఇది శిశువులను కూడా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ఎపిగాస్ట్రిక్ హెర్నియా: ఇది మీ బొడ్డు బటన్ మరియు రొమ్ము ఎముక  
మధ్య మధ్య రేఖలో ఒక ముద్దగా కనిపిస్తుంది, ఇది నొప్పిని కలిగిస్తుంది.  
కండరాల హెర్నియా: ఈ రకమైన హెర్నియా క్రీడల గాయం ఫలితంగా సంభవిస్తుంది,  
ఇక్కడ కండరాల భాగం కడుపు లేదా కాలు గుండా వెళుతుంది. స్పిజిలియన్ హెర్నియా:  
మీ ప్రేగులో కొంత భాగం మీ బొడ్డు బటన్‌కి దిగువన, పక్కకు పొట్టను  
పొడుచుకున్నప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.  
  
హెర్నియా గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి మా నిపుణుడిని వినండి.  
  
హెర్నియా యొక్క లక్షణాలు  
  
కడుపు లేదా గజ్జలో హెర్నియా గుర్తించదగిన ముద్ద లేదా ఉబ్బినాన్ని ఉత్పత్తి  
చేస్తుంది, అది వెనుకకు నెట్టబడుతుంది మరియు నవ్వడం, ఏడుపు, దగ్గు, ప్రేగు  
కదలిక సమయంలో ఒత్తిడికి గురికావడం లేదా శారీరక శ్రమ వల్ల గడ్డ మళ్లీ  
కనిపించవచ్చు. హెర్నియా, చాలా సందర్భాలలో, భావించబడుతుంది లేదా  
ఉబ్బినట్లుగా కనిపిస్తుంది మరియు లక్షణాలను కలిగించదు. అయినప్పటికీ, ఇది  
నొప్పి, దహనం, ఒత్తిడి భావన లేదా లాగడం వంటి అనుభూతికి దారితీస్తుంది,  
ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ సమయంలో.  
  
కొన్ని ఇతర హెర్నియా లక్షణాలు: గజ్జలో వాపు లేదా ఉబ్బడం లేదా ఉబ్బిన  
ప్రదేశంలో స్క్రోటమ్ నొప్పి పెరుగుతుంది, ఇది ఉబ్బిన చుట్టూ నిస్తేజంగా  
నొప్పిగా ఉంటుంది, కాలక్రమేణా ఉబ్బరం పరిమాణం పెరుగుతుంది.  
  
విరామ హెర్నియా విషయంలో, శరీరం వెలుపల ఉబ్బెత్తులు ఉండకపోవచ్చు, బదులుగా,  
లక్షణాలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: ఛాతీ నొప్పి అజీర్ణం తరచుగా రింగింగ్  
ఆహారాన్ని మింగడంలో ఇబ్బంది నోటిలో గుండెల్లో మంట  
  
గుండెల్లో మంటతో బాధపడుతున్నారా? ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి ఏ మందులు  
తీసుకోవాలో అర్థం చేసుకోండి. హెర్నియా యొక్క మరిన్ని కారణాలను  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి  
  
కండరాల బలహీనత మరియు ఒత్తిడి కలయిక ద్వారా హెర్నియా త్వరగా లేదా కొంత కాలం  
పాటు అభివృద్ధి చెందుతుంది. హెర్నియాకు కారణమయ్యే అనేక ప్రమాద కారకాలు  
ఉన్నాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. హెర్నియా ప్రమాద కారకాలు  
  
హెర్నియా అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచే ప్రమాద కారకాలు చాలా ఉన్నాయి.  
అవి: పుట్టుకతో వచ్చే పరిస్థితులు డయాఫ్రాగమ్‌లో రంధ్రం ఉన్న పుట్టుకతో  
వచ్చే లోపాలు పేగు, కడుపు లేదా కాలేయం కూడా ఛాతీ కుహరంలోకి వెళ్లే  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పిండం యొక్క అభివృద్ధి సమయంలో గర్భంలో ఈ గ్యాప్  
ఏర్పడుతుంది. హెర్నియాస్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర అధ్యయనాలు కుటుంబ చరిత్ర  
కలిగిన రోగులకు వారి ప్రాథమిక హెర్నియాలు మరియు కుటుంబ చరిత్ర లేని రోగుల  
కంటే చిన్న వయస్సులో వారి పునరావృతం అని సూచిస్తున్నాయి. కడుపు గోడ యొక్క  
బలం కోల్పోవడం మరియు కడుపుపై ఒత్తిడిని పెంచే పరిస్థితుల కారణంగా యువకుల  
కంటే పెద్ద వయస్సు గల వ్యక్తులలో వయస్సు ఇంగువినల్ హెర్నియా చాలా తరచుగా  
కనిపిస్తుంది. సెక్స్ ఇంగువినల్ కెనాల్ ఉన్న ప్రదేశం కారణంగా స్త్రీల కంటే  
పురుషులకు ఇంగువినల్ హెర్నియా వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. గర్భిణీ స్త్రీలలో  
ఉదర గోడ మరియు బొడ్డు హెర్నియాలు కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. గర్భం  
గర్భధారణ సమయంలో ఇంట్రా-ఉదర పీడనం సాధారణంగా ఎక్కువగా ఉంటుంది, హెర్నియేషన్  
లేదా దాని పునరావృత అవకాశాలను పెంచుతుంది. గర్భాలలో బొడ్డు హెర్నియా సంభవం  
0.08%.  
  
ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీ తెలుసుకోవలసిన టాప్ 5 చిట్కాలను తెలుసుకోండి. ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
గాయం లేదా శస్త్రచికిత్స శస్త్రచికిత్స తర్వాత కడుపు గోడలో శస్త్రచికిత్స  
కట్ సరిగ్గా మూసివేయబడనప్పుడు కోత హెర్నియాలు సంభవిస్తాయి.  
  
బరువులు ఎత్తడం కఠినమైన క్రీడలు మరియు శారీరక శ్రమ, ముఖ్యంగా  
వెయిట్-లిఫ్టింగ్, కండరాలపై అధిక ఒత్తిడి కారణంగా ఇంగువినల్ హెర్నియాకు  
దారితీయవచ్చు.  
  
గమనిక: కఠినమైన క్రీడలు కూడా స్పోర్ట్స్ హెర్నియా అని పిలవబడే పరిస్థితికి  
కారణమవుతాయి, ఇది ఒకే విధమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది కానీ నిజానికి  
హెర్నియా కాదు. నెలలు నిండకుండానే పుట్టడం లేదా తక్కువ బరువుతో పుట్టిన  
శిశువులకు ఇంగువినల్ హెర్నియా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే, చాలా  
తక్కువ జనన బరువు ఉన్నవారు బరువైన శిశువుల కంటే అత్యవసర ప్రక్రియ అవసరమయ్యే  
ప్రమాదం 3 రెట్లు ఎక్కువ. దీర్ఘకాలిక దగ్గు చాలా కాలం పాటు పునరావృతమయ్యే  
దగ్గు కడుపు గోడలపై ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడిని హెర్నియాకు దారి తీస్తుంది.  
మలబద్ధకం ఇది ఉదర హెర్నియా ఆవిర్భావానికి దారితీసే ప్రేగు కదలికల సమయంలో  
ఒత్తిడిని పెంచుతుంది.  
  
మలబద్ధకం వెనుక కారణం మరియు దానిని ఎలా నిర్వహించాలో తెలుసుకోండి. అసిటిస్  
ఇది కడుపులో ద్రవం పేరుకుపోయే పరిస్థితి. లివర్ సిర్రోసిస్‌కు  
శస్త్రచికిత్స చేయించుకునే నిరంతర ఆసిటిస్ ఉన్న రోగులలో బొడ్డు హెర్నియాలు  
దాదాపుగా సంభవిస్తాయి కాబట్టి అస్సైట్‌లు ఒక ప్రధాన ఎటియోలాజిక్ కారకంగా  
ఉంటాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఊబకాయం స్థూలకాయం లేదా అధిక బరువు కడుపు  
కండరాలపై ఒత్తిడిని మరియు ఒత్తిడిని పెంచుతుంది మరియు వాటిని బలహీనంగా  
మరియు హెర్నియాలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉన్నందున ఇది పునరావృతమయ్యే  
హెర్నియాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
మీరు తెలుసుకోవలసిన ఊబకాయం యొక్క 5 సాధారణ కారణాల గురించి మరింత చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి  
  
ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు హెర్నియాలకు ప్రమాద కారకంగా దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల  
ఇన్ఫెక్షన్లు, కొల్లాజెన్ రుగ్మతలు మరియు సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్ కూడా  
ఉన్నాయి. డయాఫ్రాగ్మాటిక్ హెర్నియాకు, డయాఫ్రాగ్మాటిక్ కండరాల బలహీనత కారణం  
కావచ్చు. ధూమపానం ధూమపానం బంధన కణజాలాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. ధూమపానం అనేది  
హెర్నియా అభివృద్ధికి తెలిసిన ప్రమాద కారకం మరియు ఇది పునరావృత ప్రమాదాన్ని  
కూడా పెంచుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
ధూమపానం మానేయాలనుకుంటున్నారా? ఈ ఘోరమైన అలవాటును వదిలించుకోవడానికి మీకు  
సహాయపడే మా విస్తృతమైన ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. హెర్నియా  
నిర్ధారణను ఇప్పుడు మీ కార్ట్‌కు జోడించండి  
  
హెర్నియాను గుర్తించడం చాలా సులభం మరియు ప్రధానంగా శారీరక పరీక్షను కలిగి  
ఉంటుంది, దీనిలో మీరు నిలబడి ఉన్నప్పుడు మీ వైద్యుడు మొదట పరిశీలించి, మీ  
కడుపు కండరాలను మరియు దగ్గును బిగించమని అడగడం ద్వారా పరీక్షిస్తారు.  
అప్పుడు మిమ్మల్ని పడుకోమని అడగవచ్చు మరియు డాక్టర్ హెర్నియా శాక్ ఎంత  
పెద్దదిగా ఉందో అనుభూతి చెందుతారు మరియు దానిని తిరిగి పొత్తికడుపులోకి  
నెట్టవచ్చో లేదో చూస్తారు. హెర్నియా శాక్‌లో ప్రేగు శబ్దాలను అంచనా  
వేయడానికి స్టెతస్కోప్ సహాయపడుతుంది. హెర్నియాను నిర్ధారించడానికి  
ఇతరమైనవి: ఇమేజింగ్ పద్ధతులు దాచిన హెర్నియా యొక్క మరింత ఖచ్చితమైన  
నిర్ధారణకు క్లినికల్ అనుమానాన్ని నిర్ధారించడానికి పనిలో భాగంగా ఇమేజింగ్  
అవసరం మరియు ఇందులో ఇవి ఉండవచ్చు:  
  
అల్ట్రాసౌండ్: దాచిన హెర్నియా నుండి గజ్జ నొప్పి ఒక క్లిష్టమైన క్లినికల్  
డయాగ్నసిస్ కావచ్చు, అయినప్పటికీ, అల్ట్రాసౌండ్ ద్వారా గుర్తించడం సులభం  
అని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): పెల్విక్ CT  
స్కాన్ ఇంగువినల్ హెర్నియా నిర్ధారణలో సహాయపడుతుంది. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
ఇమేజింగ్ (MRI): ఇంగువినల్ హెర్నియాలను నిర్ధారించడంలో MRI 94.5% వరకు  
సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉన్నట్లు చూపబడింది.  
  
మీ పరీక్షలను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
సెలబ్రిటీలు అమితాబ్ బచ్చన్‌ను ప్రభావితం చేశారు మెగాస్టార్ అమితాబ్ బచ్చన్  
తన పొత్తికడుపులో బహుళ హెర్నియా అభివృద్ధి చెందారు, ఇది అతనికి తీవ్రమైన  
నొప్పిని కలిగించింది. అతను ట్వీట్ చేశాడు, “కాబట్టి వైద్యులు  
శస్త్రచికిత్స కోసం నన్ను వెంబడించారు, నిజానికి ఉదరానికి ఇరువైపులా ఇద్దరు  
ఉన్నారు మరియు నా బిజీ షెడ్యూల్ కారణంగా నేను దానికి దూరంగా ఉన్నాను. కానీ  
ఇప్పుడు నేను చూసుకోవాలి." డ్వేన్ జాన్సన్ "ది రాక్" అని కూడా పిలుస్తారు,  
ఒక సినిమా షూటింగ్ సమయంలో అతను గాయపడ్డాడు మరియు బాధాకరమైన ప్రమాదం అతని  
ఉదర గోడను చింపివేసింది, దాని కోసం అతను అత్యవసర హెర్నియా శస్త్రచికిత్స  
చేయించుకోవలసి వచ్చింది. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
వివిధ శరీర భాగాలలో హెర్నియాలు సంభవిస్తాయి మరియు వివిధ రకాల హెర్నియాలను  
నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి ప్రతి రకానికి వేర్వేరు నిపుణులు  
అవసరం. మీరు సంప్రదించగల వైద్యులలో కొందరు: జనరల్ ఫిజిషియన్ యూరాలజిస్ట్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ జనరల్ సర్జన్  
  
యూరాలజిస్ట్ అంటే మూత్ర వ్యవస్థ యొక్క పనితీరు మరియు రుగ్మతల అధ్యయనం లేదా  
చికిత్సలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అనేది కడుపు  
మరియు ప్రేగులకు సంబంధించిన రుగ్మతలను నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స  
చేయడానికి అర్హత కలిగిన వైద్య నిపుణుడు.  
  
వైద్యుడిని ఎప్పుడు చూడాలి? మీకు హెర్నియా ఉన్నట్లయితే మరియు మీరు క్రింది  
లక్షణాలలో దేనినైనా అభివృద్ధి చేస్తే మీరు వెంటనే వైద్యుడిని చూడాలి:  
ఆకస్మిక మరియు తీవ్రమైన నొప్పి వికారం లేదా వికారం చేయడంలో ఇబ్బంది వికారం  
మరియు వాంతులు గడ్డ ఎరుపు, ఊదా లేదా ముదురు రంగులోకి మారుతుంది, హెర్నియా  
గట్టిగా లేదా లేతగా మారుతుంది లేదా నెట్టబడదు. తిరిగి లోపలికి  
  
మీరు ఈ లక్షణాలలో దేనినైనా గమనించినట్లయితే, సంకోచించకండి మరియు మా  
విశ్వసనీయ వైద్యుల బృందం నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి  
  
హెర్నియా నివారణ  
  
హెర్నియాను నివారించడం గమ్మత్తైనది, ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు  
మీ పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడిని తగ్గించగలవు, తద్వారా మీరు హెర్నియాతో దిగే  
అవకాశాలను నివారిస్తుంది:  
  
ఆదర్శవంతమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి అధిక బరువుతో అదనపు కొవ్వుతో మీ  
కడుపుపై ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. కొన్ని అదనపు కిలోలను  
తగ్గించడం వలన మీ హెర్నియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని బాగా తగ్గించవచ్చు.  
మీ ఆహారంలో ఫైబర్‌ను చేర్చండి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే, యాపిల్స్, బేరి,  
క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు మరియు ఆకు కూరలు వంటి తక్కువ ఆమ్ల ఆహారాలు మీకు  
హెర్నియా ఉన్నప్పుడు మంచి ఆహార ఎంపికలు, అవి మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో  
మీకు సహాయపడతాయి, తద్వారా హెర్నియాను నివారిస్తుంది.  
  
ఫైబర్‌తో నిండిన 5 ఆహారాల గురించి మరింత చదవండి మరియు మీరు బరువు తగ్గడంలో  
కూడా సహాయపడవచ్చు. ఇంకా నేర్చుకో  
  
భారీ వస్తువులను ఎత్తవద్దు బరువులు లేదా భారీ వస్తువులను ఎత్తేటప్పుడు  
జాగ్రత్తగా ఉండండి మరియు సరైన ఫారమ్‌ను ఉపయోగించండి. మిమ్మల్ని మీరు అతిగా  
శ్రమించకండి. మీ గాయాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మీ గాయాలపై ఒత్తిడి తెచ్చే  
ఏవైనా చర్యలను నివారించండి మరియు గాయం నయం చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ ఏదైనా  
జెల్‌ను ఉపయోగించండి. అలాగే, మీ గాయం పూర్తిగా నయం అయ్యే వరకు లైంగిక  
కార్యకలాపాలను పరిమితం చేయండి. గమనిక: బొడ్డు హెర్నియాకు దారి తీయవచ్చు  
కాబట్టి ఏదైనా శస్త్రచికిత్స చేసిన ఆరు నెలలలోపు గర్భవతిని పొందవద్దు. మీ  
దగ్గుకు చికిత్స చేయండి భారీ దగ్గు మీ కడుపుపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఇది  
హెర్నియాకు కారణం కావచ్చు. కొన్ని వారాల తర్వాత మీ దగ్గు తగ్గకపోతే మీ  
వైద్యుడిని పిలవండి.  
  
లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో మీకు సహాయపడే మా జలుబు మరియు దగ్గు  
ఉత్పత్తుల శ్రేణిని చూడండి. ఇప్పుడు బ్రౌజ్ చేయండి  
  
ధూమపానానికి నో చెప్పండి ధూమపానం అనేది తెలిసిన ప్రమాద కారకం మరియు నిరంతర  
దగ్గుకు దారి తీయవచ్చు, ఇది హెర్నియా అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను  
పెంచుతుంది.  
  
మీరు ధూమపానం మానేసినప్పుడు మీ శరీరం స్పందించే 5 మార్గాల గురించి  
తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు చదవండి  
  
హెర్నియా చికిత్స  
  
హెర్నియా మరమ్మతులు చాలా సాధారణం, అయితే శస్త్రచికిత్స అనేది హెర్నియాలను  
రిపేర్ చేయగల ఏకైక చికిత్స, వారి హెర్నియాలతో సమస్యలు లేదా లక్షణాలు లేని  
వ్యక్తులకు జాగ్రత్తగా వేచి ఉండటం కూడా ఒక ఎంపిక. శస్త్రచికిత్స ఎంపికలు:  
హెర్నియా మరమ్మత్తు కోసం మెష్ శస్త్రచికిత్స మెష్ అనేది బలహీనమైన లేదా  
దెబ్బతిన్న కణజాలానికి అదనపు మద్దతును అందించడానికి ఉపయోగించే ఒక వైద్య  
పరికరం. మెష్ తరచుగా హెర్నియాను బలోపేతం చేయడానికి మరియు పునరావృత  
ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. లాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ లాపరోస్కోపీ  
అనేది ఒక రకమైన శస్త్రచికిత్సా ప్రక్రియ. ఇది హెర్నియాను యాక్సెస్  
చేయడానికి 1 సెంటీమీటర్ కంటే ఎక్కువ పొడవు లేని అనేక చిన్న కోతలను  
ఉపయోగించే కనిష్ట ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ. మరమ్మత్తు చేయడానికి మెష్ అవసరం  
కావచ్చు లేదా అవసరం లేకపోవచ్చు ఓపెన్ విధానాలు ఇది ఒక రకమైన శస్త్రచికిత్స,  
ఇది పొత్తికడుపును తెరిచి, హెర్నియాను యాక్సెస్ చేయడానికి ఒకే కోతను  
ఉపయోగిస్తుంది, ఆ తర్వాత మెష్‌ని ఉపయోగించి హెర్నియా మరమ్మత్తు  
చేయబడుతుంది. పెద్ద లేదా బహుళ హెర్నియా ఉన్న రోగులకు ఓపెన్ విధానాలు  
ఆదర్శంగా సరిపోతాయి. బహిరంగ మరమ్మత్తు శస్త్రచికిత్స మెష్‌తో లేదా లేకుండా  
చేయవచ్చు. పునర్నిర్మాణ శస్త్రచికిత్స ఉదర గోడ పునర్నిర్మాణం కడుపు గోడలలో  
లోపాలను సరిచేస్తుంది, అయితే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు నిర్మాణ  
మద్దతును అందిస్తుంది.  
  
గమనిక: మీ వైద్యుడు మీకు నొప్పికి మందులు ఇవ్వవచ్చు మరియు చాలా సందర్భాలలో,  
మొదటి వారంలో నొప్పి తగ్గుతుంది కాబట్టి మందులు ఇక అవసరం ఉండదు.  
  
నొప్పి నివారణల రకాలు మరియు వాటిని ఎప్పుడు తీసుకోవాలి అనే దాని గురించి  
మరింత చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
హెర్నియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
మీరు హెర్నియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, లక్షణాలను నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే  
ఈ ఇంటి నివారణలను మీరు ప్రయత్నించవచ్చు:  
  
ఆముదం (అరండి కా టెల్): ఈ నూనె కడుపు లోపల మంటను నిరోధించడానికి మరియు సరైన  
జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
కలబంద రసం: కలబందలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి మరియు మెత్తగాపాడిన  
ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు భోజనానికి ముందు రసాన్ని తీసుకోవడం వల్ల  
హెర్నియా యొక్క కొన్ని లక్షణాలను తగ్గించడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
అల్లం (అడ్రాక్): మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, వికారం మరియు వాంతులు వంటి  
వివిధ గ్యాస్ట్రిక్ వ్యాధుల చికిత్సలో అల్లం ఉపయోగపడుతుందని అధ్యయనాలు  
సూచిస్తున్నాయి.  
  
నల్ల మిరియాలు (కాలీ మిర్చ్): నల్ల మిరియాలు కేవలం అదనపు రుచి కంటే ఎక్కువ.  
ఇది వైద్యంను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు హెర్నియా యొక్క వాపు ప్రాంతాన్ని నయం  
చేయడంలో సహాయపడే యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌ను కూడా అణిచివేస్తుంది.  
  
మజ్జిగ (ఛాచ్): ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాతో లోడ్ చేయబడింది మరియు పొట్టలో  
ఆమ్లాలను తగ్గిస్తుంది కాబట్టి హయాటల్ హెర్నియా ఉన్నవారికి సురక్షితమైన  
ఎంపికగా పరిగణించబడుతుంది.  
  
మజ్జిగ యొక్క అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
దీన్ని చదువు  
  
పసుపు (హల్ది): ఇది కర్కుమిన్ అనే క్రియాశీల పదార్ధాన్ని కలిగి ఉంటుంది  
మరియు కండరాలను దృఢంగా మారుస్తుందని నమ్ముతారు, ఇది హెర్నియా ఏర్పడకుండా  
నిరోధించవచ్చు. హెర్నియా యొక్క సమస్యలు  
  
కడుపు గోడలోని బలహీనమైన బిందువులో హెర్నియా యొక్క విషయాలు  
చిక్కుకున్నట్లయితే, విషయాలు ప్రేగులను నిరోధించవచ్చు, ఇది క్రింది  
సమస్యలకు దారి తీస్తుంది: తీవ్రమైన లేదా ఆకస్మిక వికారం, మరియు వాంతులు  
పెరిటోనిటిస్ (కడుపు యొక్క లైనింగ్‌ను కప్పి ఉంచే కణజాలం యొక్క వాపు ) పేగు  
గొంతు కోసుకోవడం (ప్రేగులలో చిక్కుకున్న విభాగానికి తగినంత రక్తం  
లభించకపోతే). నీకు తెలుసా? కోవిడ్-19 మహమ్మారి ప్రభావం వల్ల ఎలెక్టివ్  
హెర్నియా మరమ్మతుల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గింది, ఇది చికిత్సలో ఆలస్యం కారణంగా  
సమస్యలకు దారితీసింది. హెర్నియా కోసం COVID-19 ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలపై  
మరింత చదవండి  
  
హెర్నియాకు ఏకైక చికిత్స శస్త్రచికిత్స, అయితే హెర్నియా లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మంచి ఫలితాలను చూపించాయి.  
అవి: రివర్సిబుల్ ఇంగువినల్ హెర్నియాస్ చికిత్సలో ఎంచుకున్న ఆసనాలతో యోగా  
చికిత్స ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని యోగా అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. మీ కడుపుపై  
ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, కడుపు కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి మరియు  
ఇంగువినల్ కాలువను మూసివేయడానికి మీరు సరైన యోగా భంగిమలను ఎంచుకోవడం చాలా  
ముఖ్యం.  
  
వైద్యులు కూడా ప్రమాణం చేసే యోగా యొక్క 6 ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు  
చదవండి  
  
ఆక్యుపంక్చర్ హయాటల్ హెర్నియాతో సహా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇది సమర్థవంతమైన  
చికిత్సగా చూపబడింది. ఆక్యుపంక్చర్ ద్వారా అనస్థీషియా అనేది సాధ్యమయ్యే  
అనస్థీషియా ఎంపిక అని అధ్యయనాలు నిరూపిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే ఇది అవసరమైన  
స్థానిక మత్తుమందు మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది, తద్వారా సమస్యలు తగ్గుతాయి.  
ఇది నొప్పిని తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది మరియు జీర్ణశయాంతర  
ప్రేగులను నిరోధిస్తుంది, ఇది శస్త్రచికిత్స అనంతర త్వరగా కోలుకోవడానికి  
దారితీస్తుంది, ఇది సాధారణంగా సంక్లిష్టత లేకుండా ఉంటుంది. సాంప్రదాయ  
చైనీస్ ఔషధం (TMC) సాంప్రదాయ చైనీస్ ఔషధం హెర్నియాను సమర్థవంతంగా చికిత్స  
చేస్తుంది, ఇది వేడి మరియు విష పదార్థాలను తొలగించే మూలికలను  
ఉపయోగిస్తుంది, నొప్పిని తగ్గించడానికి, వాపును తగ్గించడానికి మరియు  
స్తబ్దతను తొలగించడానికి క్వి సర్క్యులేషన్‌ను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు మంచి  
నివారణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. హెర్నియాతో జీవించడం  
  
పెద్ద, స్పష్టంగా కనిపించే హెర్నియాలు చాలా అసహ్యకరమైనవి మరియు చాలా బాధ  
కలిగిస్తాయి, అయితే హెర్నియా స్వయంగా నయం చేయలేకపోతుంది, ఇది దాదాపు  
ఎల్లప్పుడూ శస్త్రచికిత్సతో సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయబడుతుంది. కానీ,  
శుభవార్త ఏమిటంటే చాలా హెర్నియాలు తక్కువ సంక్లిష్టత రేటును కలిగి ఉండే  
మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ సర్జరీతో సరిచేయవచ్చు మరియు చాలా మంది రోగులు త్వరగా  
తమ సాధారణ దినచర్యకు తిరిగి రాగలుగుతారు. మీరు హెర్నియాతో  
బాధపడుతున్నట్లయితే గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని చిట్కాలు: చురుకుగా ఉండండి,  
సరైన మార్గం కొన్ని మార్గాల్లో శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం హెర్నియాలను  
నిరోధించడంలో సహాయపడుతుందని చూపబడింది, అయితే ఇతర రకాల వ్యాయామాలు మీ  
పొత్తికడుపుపై చాలా ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ప్రయోజనకరమైన వ్యాయామాలు వీటిని  
కలిగి ఉండవచ్చు:  
  
సైక్లింగ్: చిన్న హెర్నియాలు ఉన్నవారికి లైట్ సైక్లింగ్ సురక్షితంగా  
పరిగణించబడుతుంది మరియు మీ కండరాలను కూడా బలోపేతం చేయవచ్చు. నడక: నడక చాలా  
ప్రయోజనకరమైన మరియు సులభమైన వ్యాయామాలలో ఒకటి మరియు అనేక ఆరోగ్య  
ప్రయోజనాలతో వస్తుంది. స్విమ్మింగ్: ఈత చాలా ఒత్తిడి, ఒత్తిడి మరియు నొప్పి  
నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.  
  
గమనిక: అధిక స్థాయి శ్రమతో కూడిన ఏదైనా రకమైన వ్యాయామం కూడా మీ హెర్నియా  
ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి మరియు ఈ వ్యాయామాలు మీకు  
సరిపోతాయో లేదో తెలుసుకోండి.  
  
ఈత వల్ల కలిగే 5 అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు  
క్లిక్ చేయండి ఫైబర్-రిచ్ ఫుడ్స్ మరియు తక్కువ పరిమాణంలో తినండి మీ ఆహారంలో  
అధిక-ఫైబర్ ఆహారాలను చేర్చడం వల్ల ప్రేగు కదలికల సమయంలో మలబద్ధకం మరియు  
ఒత్తిడిని నివారించవచ్చు. అలాగే, మీరు మీ కడుపుపై అంతర్గతంగా ఎంత తక్కువ  
ఒత్తిడి ఉంచితే, మీరు మీ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడం సులభం అనే వాస్తవం  
ఆధారంగా హెర్నియాస్‌తో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను తగ్గించడానికి చిన్న భోజనం  
ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రాంతంలో సహాయపడే ఆహారాలు: పండ్లు కూరగాయలు  
తృణధాన్యాలు గింజలు మరియు విత్తనాలు ఎండిన బీన్స్ మరియు బఠానీలు  
  
గమనిక: మినరల్ ఆయిల్, మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీషియా (మెగ్నీషియం హైడ్రాక్సైడ్)  
లేదా మిరాలాక్స్ (పాలిథిలిన్ గ్లైకాల్) వంటి లాక్సిటివ్‌లు కూడా మలబద్ధకంతో  
సహాయపడతాయి.  
  
మీకు మలబద్ధకం ఉంటే మీకు సహాయపడే మా విస్తృత శ్రేణి ఉత్పత్తులను  
అన్వేషించండి. ఇప్పుడు కొను  
  
హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి మీకు హయాటల్ హెర్నియా ఉన్నట్లయితే వాంఛనీయ  
ఆర్ద్రీకరణను నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. భోజనం చేసే సమయానికి వెలుపల నీరు  
త్రాగడం వల్ల జీర్ణ రసాలను పలచన చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు సరైన  
జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. బరువు ఎత్తడం  
మానుకోండి మీరు బరువైన వస్తువును ఎత్తవలసి వస్తే, మీ నడుముకు బదులుగా మీ  
మోకాళ్లతో క్రిందికి వంచండి. మీ మొండెం కంటే మీ కాళ్ళను చాలా వరకు ఎత్తండి.  
మరియు మీరు సౌకర్యవంతంగా ఎత్తడానికి ఒక వస్తువు చాలా బరువుగా ఉంటే, మీ  
పరిమితులను తెలుసుకోండి మరియు దానిని చేయవద్దు. ఐస్ ప్యాక్‌లను వాడండి  
మంచును ఎల్లప్పుడూ మెత్తటి గుడ్డతో కప్పి, ఎక్కువసేపు ఉంచవద్దు. మీ  
ప్రోస్టేట్ విస్తరించి ఉందో లేదో తనిఖీ చేయండి విస్తరించిన ప్రోస్టేట్  
మూత్రవిసర్జన సమయంలో ఒత్తిడిని కలిగించడం ద్వారా కడుపుపై ఒత్తిడిని  
పెంచుతుంది. చాలా మంది పురుషులు వయసు పెరిగే కొద్దీ ప్రోస్టేట్ గ్రంథిని  
పెంచుతారు. మీ హెర్నియా అవకాశాలను తగ్గించడానికి ప్రేగు కదలికల సమయంలో లేదా  
మూత్ర విసర్జన సమయంలో ఒత్తిడిని నివారించండి.  
  
ప్రోస్టేట్ గ్రంధి యొక్క విస్తరణ ప్రోస్టేట్-నిర్దిష్ట యాంటిజెన్ ద్వారా  
నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. మీకు ఈ పరిస్థితి ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి, మీ  
పరీక్షను ఇప్పుడే బుక్ చేసుకోండి  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు హెర్నియా మరమ్మత్తు కోసం ఎల్లప్పుడూ శస్త్రచికిత్స  
చేయించుకోవడం అవసరమా? హెర్నియా మరమ్మత్తు శస్త్రచికిత్స యొక్క ప్రమాదాలు  
ఏమిటి? హెర్నియా మరమ్మత్తు కోసం మెష్ ఎప్పుడు అవసరం? శస్త్రచికిత్స తర్వాత  
నాకు నొప్పి ఉంటుందా? హెర్నియా రిపేర్‌కు ముందు మరియు తర్వాత నేను వ్యాయామం  
చేయవచ్చా? ప్రస్తావనలు హెర్నియా రకాలు. హెర్నియా. నేషనల్ హెల్త్ సర్వీసెస్  
UK. జూన్ 2019. InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ:  
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG);  
2006-. హెర్నియాస్: అవలోకనం. 2016 సెప్టెంబర్ 21 [2020 జనవరి 30న  
నవీకరించబడింది]. డి గోడే B, వెర్హెల్స్ట్ J, వాన్ కెంపెన్ BJ, మరియు  
ఇతరులు. ఇంగువినల్ హెర్నియాతో అకాల శిశువులలో అత్యవసర శస్త్రచికిత్సకు చాలా  
తక్కువ జనన బరువు స్వతంత్ర ప్రమాద కారకం. జె యామ్ కోల్ సర్జ్.  
2015;220(3):347-352. జాన్సెన్, PL, క్లింగే, U., జాన్సెన్, M. మరియు  
ఇతరులు. ఇంగువినల్ హెర్నియా మరమ్మత్తు తర్వాత ముందస్తుగా పునరావృతమయ్యే  
ప్రమాద కారకాలు. BMC సర్గ్ 9, 18 (2009). కోయెల్హో JC, క్లాజ్ CM, కాంపోస్  
AC, కోస్టా MA, బ్లమ్ C. లివర్ సిర్రోసిస్ ఉన్న రోగులలో బొడ్డు హెర్నియా:  
ఒక సర్జికల్ ఛాలెంజ్. వరల్డ్ J గ్యాస్ట్రోఇంటెస్ట్ సర్జ్. 2016 జూలై  
27;8(7):476-82. డెలాన్సీ JO, బ్లే E Jr, హెవిట్ DB, ఎంగెల్‌హార్డ్ట్ K,  
బిలిమోరియా KY, హోల్ JL, ఓడెల్ DD, యాంగ్ AD, స్టల్‌బర్గ్ JJ. ఎలెక్టివ్  
హెర్నియా రిపేర్‌లో 30-రోజుల ఫలితాలపై ధూమపానం ప్రభావం. యామ్ జె సర్గ్.  
2018 సెప్టెంబర్;216(3):471-474. కులకోగ్లు, హెచ్. (2018). బొడ్డు హెర్నియా  
మరమ్మత్తు మరియు గర్భం: ముందు, సమయంలో, తరువాత…. శస్త్రచికిత్సలో  
సరిహద్దులు. మిల్లెర్ J, చో J, మరియు ఇతరులు. క్షుద్ర హెర్నియాస్  
నిర్ధారణలో ఇమేజింగ్ పాత్ర. JAMA సర్గ్. 2014;149(10):1077-1080. బ్రాడ్లీ  
M, మోర్గాన్ D, పెంట్లో B, రో A. గజ్జ హెర్నియా - అల్ట్రాసౌండ్ నిర్ధారణ?  
ఆన్ ఆర్ కోల్ సర్జ్ ఇంగ్లీష్. 2003 మే;85(3):178-80. హాల్పెన్నీ డి, బారెట్  
ఆర్, ఓ'కల్లాఘన్ కె, ఎల్టాయెబ్ ఓ, టొరెగ్గియాని డబ్ల్యుసి. డి గారెంగోట్  
హెర్నియా యొక్క MRI పరిశోధనలు. Br J రేడియోల్. 2012  
మార్చి;85(1011):e59-61. హెర్నియా అంటే ఏమిటి? హెర్నియా సర్జికల్ మెష్  
ఇంప్లాంట్లు. US ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్. ఏప్రిల్ 2018. హెర్నియా  
చికిత్స ఎంపికలు. సమగ్ర హెర్నియా కేంద్రం. హాప్కిన్స్ మెడిసిన్. హనియాడ్క  
ఆర్, సల్దాన్హా ఇ, సునీత వి, పాలట్టి పిఎల్, ఫయాద్ ఆర్, బలిగ ఎంఎస్. అల్లం  
యొక్క గ్యాస్ట్రోప్రొటెక్టివ్ ఎఫెక్ట్స్ యొక్క సమీక్ష (Zingiber officinale  
Roscoe). ఆహార ఫంక్షన్. 2013;4(6):845-855. అళగేసన్ J, వెంకటాచలం S,  
రామదాస్ A, మణి SB. రివర్సిబుల్ ఇంగువినల్ హెర్నియాలో యోగా థెరపీ ప్రభావం:  
పాక్షిక-ప్రయోగాత్మక అధ్యయనం. Int J యోగా. 2012;5(1):16-20. చు DW, లీ DT,  
చాన్ TT, చౌ TL, Que MB, క్వాక్ SP. ఇంగువినల్ హెర్నియా మరమ్మత్తులో  
ఆక్యుపంక్చర్ అనస్థీషియా. ANZ J సర్గ్. 2003;73(3):125-127. హమ్మౌద్ M,  
గెర్కెన్ J. ఇంగువినల్ హెర్నియా. [2022 జూన్ 7న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2022 జనవరి-.  
  
==================================================  
  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను హెర్పెస్, హెర్పెస్  
సింప్లెక్స్, ఓరల్ హెర్పెస్ (జలుబు పుండ్లు, జ్వరం బొబ్బలు, హెర్పెస్  
లాబియాలిస్, హెర్పెస్ జింగివోస్టోమాటిటిస్) & జననేంద్రియ హెర్పెస్  
(హెర్పెస్ జెనిటాలిస్) అని కూడా పిలుస్తారు. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్  
(HSV) ద్వారా. హెర్పెస్ అనే పదం గ్రీకు పదం "టు క్రీప్ లేదా క్రాల్" నుండి  
ఉద్భవించింది, ఇది సాధారణంగా తెరిచిన పుండ్లుగా మారే చిన్న, బాధాకరమైన  
బొబ్బల రూపంలో హెర్పెటిక్ చర్మ గాయాల వ్యాప్తిని సూచిస్తుంది. ఇది జనాభాలో  
ఎక్కువ మందిని వారి జీవితకాలంలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు ప్రభావితం  
చేస్తుంది, అయితే చాలా మందికి లక్షణరహిత హెర్పెస్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటుంది మరియు  
కొంతమంది మాత్రమే లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తారు.  
  
HSVలో రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి - HSV రకం 1 (HSV-1) మరియు HSV రకం 2  
(HSV-2). HSV-1 సాధారణంగా నోటి హెర్పెస్‌కు కారణమవుతుంది, ఇది ప్రధానంగా  
నోరు మరియు పరిసర ప్రాంతాలను ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే HSV-2 ఎక్కువగా  
జననేంద్రియాలను ప్రభావితం చేసే జననేంద్రియ హెర్పెస్‌కు కారణమవుతుంది.  
  
ఈ వైరస్ దగ్గరి పరిచయం, లైంగిక సంపర్కం, అలాగే పుట్టినప్పుడు తల్లి నుండి  
బిడ్డకు సోకినప్పుడు తల్లికి సోకుతుంది. పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలు  
హెచ్‌ఎస్‌వి ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలిసింది.  
  
HSV సంక్రమణ నిర్ధారణ సాధారణంగా చర్మపు బొబ్బల పరీక్ష ద్వారా చేయబడుతుంది.  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ప్రతిరోధకాలను గుర్తించడం కూడా రోగ నిర్ధారణలో  
సహాయపడుతుంది. చాలా హెర్పెటిక్ అంటువ్యాధులు ఎటువంటి చికిత్స లేకుండా  
స్వయంగా పరిష్కరించబడతాయి. చికిత్స, అవసరమైతే, సాధారణంగా యాంటీవైరల్‌లను  
కలిగి ఉంటుంది, ఇది హెర్పెస్ మంటల నిర్వహణలో మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్ పునరావృతం  
కాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ  
కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం  
చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో సర్వసాధారణం శరీర భాగాలు (లు) స్కిన్ మౌత్  
జననేంద్రియాల వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా (HSV-1 ఇన్ఫెక్షన్): 3.7 బిలియన్  
(2020) ప్రపంచవ్యాప్తంగా (HSV2 ఇన్ఫెక్షన్): 491 మిలియన్లు (2020)  
అనుకరించే పరిస్థితులు సిఫిలిస్ చాన్‌క్రాయిడ్ లింఫోగ్రాన్యులోమా వెనెరియం  
గ్రాన్యులోమా ఇంగుయినాలే క్రోన్ వ్యాధి బెహ్‌సెట్ సిండ్రోమ్ స్థిరమైన ఔషధ  
విస్ఫోటనాలు సోరియాసిస్ లైంగిక గాయం అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్, Igre 1 & 206 ment Acyclovir Ganciclovir  
Famciclovir Valacyclovir అన్ని కారణాలను చూడండి హెర్పెస్ సింప్లెక్స్  
వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు  
  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ (HSV) ఇన్ఫెక్షన్లు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్  
వల్ల కలిగే సాధారణ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు. చాలా మంది వ్యక్తులు లక్షణరహిత  
HSVని కలిగి ఉంటారు, అంటే మీరు ఎటువంటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను చూపించరు,  
సోకినప్పుడు, కొందరు చిన్న, ద్రవంతో నిండిన పొక్కులు లేదా పుండ్లు యొక్క  
అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్‌లను అనుభవించవచ్చు.  
  
HSV సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఆదర్శవంతంగా,  
ఒక వ్యక్తి గొంతును తాకినప్పుడు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ వ్యాపిస్తుంది.  
అయితే, పుండ్లు లేని వ్యక్తికి కూడా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఇది చాలా  
సందర్భాలలో కనిపిస్తుంది మరియు ఈ పరిస్థితిని లక్షణం లేని వైరల్ షెడ్డింగ్  
అంటారు.  
  
సోకిన తర్వాత, వైరస్ కణాలలోకి ప్రవేశించి దాని ప్రతిరూపణను  
ప్రారంభిస్తుంది. వైరస్ క్రియారహిత (నిద్రాణ) స్థితిలో ఉన్న నరాల కణాలకు  
కూడా ప్రయాణిస్తుంది. అంటే వైరస్ శరీరంలో ఉన్నప్పటికీ, అది పునరావృతం కాదు  
లేదా ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించదు. అయినప్పటికీ, వైరస్ అకస్మాత్తుగా తరువాతి  
దశలో సక్రియం చేయబడి, సంక్రమణ పునరావృతమవుతుంది. ఈ పునరావృత్తులు తరచుగా  
ప్రేరేపించబడతాయి: ఒత్తిడి లేదా ఆందోళన ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్, గాయం లేదా  
జ్వరసంబంధమైన అనారోగ్యం ఋతుస్రావం సమయంలో తీవ్రమైన చలి లేదా వేడి  
పరిస్థితులకు గురికావడం వంటి హార్మోన్ల మార్పులు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్  
వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల రకాలు  
  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ రెండు రకాల హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ (HSV),  
హెర్పెస్వైరల్స్ కుటుంబ సభ్యుల డబుల్ స్ట్రాండెడ్ DNA వైరస్ల వల్ల  
వస్తుంది, అవి:  
  
1. HSV-1 HSV-1 ప్రధానంగా నోటి ద్వారా వచ్చే హెర్పెస్‌ను జలుబు పుళ్ళు  
 లేదా జ్వరం బొబ్బలు అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది నోటిలో మరియు చుట్టుపక్కల  
 సంభవించే అత్యంత అంటువ్యాధి. ఇది చాలా సాధారణమైన ఇన్ఫెక్షన్ మరియు  
 సాధారణంగా బాల్యంలో సంక్రమిస్తుంది. లాలాజలం ద్వారా నోటి నుండి నోటికి  
 సంపర్కం ద్వారా ప్రసారం చేయబడుతుంది, అంటే ఇది టూత్ బ్రష్‌లు,  
 లిప్‌స్టిక్‌లు లేదా పాత్రలు వంటి వస్తువులను ముద్దుపెట్టుకోవడం లేదా  
 పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
  
అయినప్పటికీ, HSV-1 నోటి-జననేంద్రియ సంపర్కం ద్వారా జననేంద్రియ ప్రాంతంలో  
లేదా దాని చుట్టూ (జననేంద్రియ హెర్పెస్) సంక్రమణకు కారణమవుతుంది.  
  
2. HSV-2 ఈ రకమైన HSV ఎక్కువగా జననేంద్రియ ఉపరితలాలు, చర్మం, పుండ్లు లేదా  
 వైరస్ సోకిన వారి ద్రవాలతో సంపర్కం ద్వారా లైంగికంగా సంక్రమిస్తుంది.  
 ఇది జననేంద్రియ లేదా ఆసన ప్రాంతాన్ని కలిగి ఉన్న జననేంద్రియ హెర్పెస్  
 లేదా హెర్పెస్ జననేంద్రియాలకు కారణమవుతుంది. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్  
 వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాద కారకాలు  
  
కింది ప్రమాద కారకాలు హెర్పెస్ వైరస్ సింప్లెక్స్ ఇన్ఫెక్షన్లకు  
గ్రహణశీలతను పెంచుతాయి:  
  
లింగం: పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలు హెచ్‌ఎస్‌వి ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే  
అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది.  
  
సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాలు: వైరస్ దీర్ఘకాలం చర్మం నుండి చర్మానికి  
పరిచయం చేయడం, ముద్దులు పెట్టుకోవడం మరియు బ్రష్‌లు, కప్పులు లేదా తువ్వాలు  
వంటి వస్తువులను పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.  
  
బహుళ లైంగిక భాగస్వాములు: ఇప్పటికే హెర్పెస్ ఉన్న వ్యక్తి లేదా లక్షణరహిత  
క్యారియర్‌తో పరిచయం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నందున బహుళ లైంగిక  
భాగస్వాములను కలిగి ఉండటం వల్ల హెర్పెస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం  
పెరుగుతుంది.  
  
అసురక్షిత లైంగిక సంపర్కం: HSV-2 ఎక్కువగా యోని, అంగ లేదా నోటి సెక్స్  
ద్వారా లైంగికంగా సంక్రమిస్తుంది. కండోమ్‌లు లేదా డెంటల్ డ్యామ్‌లు వంటి  
భద్రతా చర్యలను ఉపయోగించని వ్యక్తులు హెర్పెస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది.  
  
తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి: తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు లేదా హ్యూమన్  
ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) ఇన్‌ఫెక్షన్, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు,  
క్యాన్సర్ లేదా ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ A (Ig A) లోపం వంటి ఇమ్యునోకాంప్రమైడ్  
పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు అధిక ప్రమాదంలో ఉన్నారు. అలాగే, మీరు  
కీమోథెరపీ లేదా స్టెరాయిడ్స్ వంటి రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే మందులను  
తీసుకుంటే లేదా అవయవ మార్పిడికి గురైనట్లయితే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
నీకు తెలుసా? హెర్పెస్ అంటువ్యాధులు లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు చాలా అంటువ్యాధిగా  
ఉంటాయి, అయితే లక్షణాలు లేనప్పుడు ఇతరులకు సంక్రమించవచ్చు. ఇప్పటికే  
హెచ్‌ఎస్‌వి-1 ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తులు మళ్లీ దాన్ని పొందే ప్రమాదం  
లేదు, అయితే వారు ఇప్పటికీ హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ టైప్ 2  
(హెచ్‌ఎస్‌వి-2) జననేంద్రియ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను పొందే ప్రమాదం ఉంది. మరింత  
తెలుసుకోవడానికి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల లక్షణాలు  
  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సమయాల్లో లక్షణరహితంగా  
ఉంటుంది, అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ క్రింది సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు  
గమనించవచ్చు.  
  
1. బర్నింగ్, దురద లేదా జలదరింపు: మీకు హెర్పెస్ ఉంటే, బొబ్బలు  
 కనిపించడానికి కొన్ని రోజుల ముందు మీ చర్మం దురద లేదా కాలిపోతుంది.  
  
2. పుండ్లు: బాధాకరమైన ద్రవంతో నిండిన బొబ్బలు లేదా పుండ్లు కనిపించవచ్చు.  
 ఒక వ్యక్తి సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహితంగా ఉన్న 2-20 రోజుల తర్వాత ఈ  
 పుండ్లు సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. వారు వైద్యం చేయడానికి ముందు ఒక  
 క్రస్ట్ ఏర్పడవచ్చు. HSV సంక్రమణ రకాన్ని బట్టి పుండ్లు ఉన్న ప్రదేశం  
 భిన్నంగా ఉంటుంది: నోటి హెర్పెస్ (HSV-1) విషయంలో సాధారణంగా పెదవుల మీద  
 మరియు చుట్టూ (హెర్పెస్ లాబియాలిస్) బొబ్బలు కనిపిస్తాయి. ఓరల్  
 ఇన్ఫెక్షన్ బుగ్గలు, నాలుక, చిగుళ్ళు మరియు నోటి పైకప్పు (హెర్పెటిక్  
 గింగివోస్టోమాటిటిస్) లోపలి భాగాన్ని కలిగి ఉంటుంది. జననేంద్రియ  
 హెర్పెస్ (HSV-2) పుండ్లు ఎక్కువగా స్త్రీలలో యోని, వల్వా, లాబియా  
 మరియు గర్భాశయం వంటి జననేంద్రియ అవయవాలపై మరియు పురుషులలో పురుషాంగం  
 మరియు వృషణాలపై కనిపిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, పిరుదులు, ఆసన  
 ప్రాంతం మరియు లోపలి తొడలు కూడా పాల్గొంటాయి.  
  
3. ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలు: మీరు జ్వరం, గొంతు నొప్పి, మెడలో వాపు శోషరస  
 కణుపులు (నోటి హెర్పెస్) లేదా గజ్జ (జననేంద్రియ హెర్పెస్) మరియు కండరాల  
 నొప్పులు వంటి సాధారణ ఫ్లూ-వంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు.  
  
4. మూత్ర సమస్యలు: జననేంద్రియ హెర్పెస్‌తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు,  
 ఎక్కువగా మహిళలు, మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు మంటగా అనిపించవచ్చు లేదా  
 మూత్ర విసర్జనలో ఇబ్బంది పడవచ్చు.  
  
5. హెర్పెస్ కెరాటిటిస్: కొన్నిసార్లు హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఒకటి  
 లేదా రెండు కళ్ళకు వ్యాపిస్తుంది, ఇక్కడ మీరు కాంతికి సున్నితత్వం,  
 కళ్ళ నుండి ఉత్సర్గ, నొప్పి మరియు కంటిలో ఇబ్బందికరమైన అనుభూతిని  
 అనుభవించవచ్చు.  
  
గమనిక: వేళ్లు (హెర్పెటిక్ విట్లో అని పిలుస్తారు) మరియు మెదడు (హెర్పెస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ అని పిలుస్తారు) వంటి ఇతర ప్రాంతాల్లో హెర్పెస్  
సంభవించవచ్చు. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల నిర్ధారణ  
  
వ్యాప్తి సమయంలో, ఒక వైద్యుడు లేదా వైద్యుడు పుండ్లు లేదా పొక్కులను  
పరిశీలించడం ద్వారా HSV ఇన్ఫెక్షన్లను నిర్ధారించవచ్చు. వారు ఫ్లూ లాంటి  
లక్షణాలు మరియు జలదరింపు లేదా మంట వంటి ప్రారంభ సంకేతాలతో సహా ఇతర లక్షణాల  
గురించి కూడా అడగవచ్చు.  
  
రోగనిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి, పుండ్లు లేదా పొక్కుల నుండి ఒక  
శుభ్రముపరచు లేదా ద్రవ నమూనా తీసుకోవచ్చు మరియు సంస్కృతి లేదా PCR పరీక్ష  
కోసం ప్రయోగశాలకు పంపబడుతుంది.  
  
పుండ్లు నయమైనప్పుడు లేదా లేనప్పుడు, HSV-1 మరియు HSV-2 ప్రతిరోధకాలను  
తనిఖీ చేయడానికి రక్త పరీక్షలు సిఫార్సు చేయబడతాయి, ఒక వ్యక్తి వైరస్‌కు  
గురయ్యాడో లేదో చూపించడానికి ఒక మార్కర్. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: హెర్పెస్  
సింప్లెక్స్ వైరస్ 1 & 2, IgM హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ 1 & 2, IgG  
  
రక్త పరీక్ష ముఖ్యంగా బహిరంగ పుండ్లు లేదా గాయాలు లేనప్పుడు క్రియాశీల  
సంక్రమణను చూపించనప్పటికీ, ఇది గతంలో హెర్పెస్ వైరస్కు గురికావడం గురించి  
తెలియజేస్తుంది. మొదటి ఇన్ఫెక్షన్ విషయంలో, ప్రతిరోధకాలను అభివృద్ధి  
చేయడానికి శరీరానికి తగినంత సమయం లేనందున పరీక్ష చాలా మటుకు ప్రతికూలంగా  
ఉంటుంది. అటువంటి సందర్భాలలో, HSV-1 మరియు HSV-2 యాంటీబాడీ పరీక్ష ఎనిమిది  
నుండి 12 వారాలలో పునరావృతమవుతుంది. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్  
ఇన్ఫెక్షన్ల నివారణ  
  
HSV-1 ఇన్ఫెక్షన్ లేదా నోటి హెర్పెస్ సంక్రమించకుండా లేదా వ్యాప్తి  
చెందకుండా నిరోధించడానికి: టవల్‌లు & బ్రష్‌లు వంటి మీ వ్యక్తిగత  
వస్తువులను ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దు. మీ పానీయాలను పంచుకోవడం మానుకోండి.  
యాక్టివ్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నట్లయితే మీతో సన్నిహితంగా ఉండటానికి లేదా మీ  
గొంతును తాకడానికి ఎవరినీ అనుమతించవద్దు. ఒత్తిడి, సూర్యకాంతి, విపరీతమైన  
చల్లని వాతావరణం వంటి ట్రిగ్గర్‌లను నివారించండి, ఇది సంక్రమణ యొక్క  
పునరావృతానికి దారితీస్తుంది.  
  
HSV-2 ఇన్ఫెక్షన్ లేదా జననేంద్రియ హెర్పెస్ సంకోచం మరియు వ్యాప్తి  
చెందకుండా నిరోధించడానికి: సురక్షితమైన సెక్స్ను ప్రాక్టీస్ చేయండి.  
కండోమ్‌ల వంటి అవరోధ గర్భనిరోధకాల యొక్క స్థిరమైన మరియు సరైన ఉపయోగం మీ  
భాగస్వామి లక్షణరహితంగా ఉన్నప్పటికీ సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
కండోమ్‌లు ఇతర లైంగిక సంక్రమణ వ్యాధుల నుండి కూడా రక్షించగలవు. నోటి సెక్స్  
ఇవ్వడం లేదా స్వీకరించేటప్పుడు కండోమ్‌లు లేదా డెంటల్ డ్యామ్ ఉపయోగించడం  
కూడా అంతే ముఖ్యం. భాగస్వామి అనుమానించిన వెంటనే లేదా HSV ఇన్ఫెక్షన్  
ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయిన వెంటనే సంభోగాన్ని నివారించండి. మీకు హెర్పెస్ లేదా  
ఏదైనా ఇతర లైంగిక సంక్రమణ వ్యాధి ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి యాంటీబాడీ  
పరీక్షను పొందండి, అది మీరు మీ భాగస్వామికి సంక్రమించవచ్చు. మీ డాక్టర్  
సలహా మేరకు యాంటీవైరల్ మందులు తీసుకోండి. ఇది ఇతరులకు వ్యాధి సోకే  
అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. నీకు తెలుసా? నోటి గర్భనిరోధక మాత్రలు లేదా  
కోయిటస్ ఇంటర్‌ప్టస్ (ఉపసంహరణ లేదా పుల్-అవుట్ పద్ధతి) వంటి ఇతర సాధారణ  
రకాల గర్భనిరోధకాల మాదిరిగా కాకుండా, కండోమ్‌లు లైంగికంగా సంక్రమించే  
వ్యాధుల (STDలు) నుండి రక్షణను అందిస్తాయి. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్  
అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC) ప్రకారం, కండోమ్ యొక్క స్థిరమైన మరియు సరైన ఉపయోగం  
క్లామిడియా, గోనేరియా, ట్రైకోమోనియాసిస్ మరియు హ్యూమన్ ఇమ్యునో  
డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (HIV) ట్రాన్స్మిషన్ వంటి STDల ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తుంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
మీరు కలిగి ఉంటే మీరు మీ వైద్యుడిని సందర్శించాలి: మీ నోరు, జననేంద్రియాలు,  
ఆసన లేదా తొడ ప్రాంతం చుట్టూ పగిలిన చిన్న బొబ్బలు ఎర్రటి పుండ్లుగా  
మారుతాయి. మీ జననాంగాల చుట్టూ దురద, జలదరింపు లేదా మంట మూత్ర విసర్జన  
చేసేటప్పుడు యోని లేదా పురుషాంగం నుండి అసాధారణ స్రావాలు  
  
మీరు వంటి నిపుణులను సంప్రదించవచ్చు: జనరల్ ఫిజిషియన్ డెర్మటాలజిస్ట్  
ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ స్పెషలిస్ట్ గైనకాలజిస్ట్  
  
ఒకే క్లిక్‌తో భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి.  
ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్స  
  
మీరు హెర్పెస్ వైరస్ను కలిగి ఉంటే, అది మీ జీవితాంతం మీ శరీరంలో ఉంటుంది.  
హెర్పెస్ పుండ్లు సాధారణంగా వైద్య చికిత్స లేకుండా ఒక వారం లేదా రెండు  
వారాల్లో స్వయంగా మెరుగుపడతాయి. కానీ తీవ్రమైన లేదా తరచుగా వ్యాప్తి  
చెందుతున్న సందర్భంలో, ఒక వైద్యుడు సంక్రమణను అణిచివేసేందుకు యాంటీవైరల్  
ఔషధాలను సూచించవచ్చు, లక్షణాలను నిర్వహించవచ్చు మరియు దాని పునరావృతతను  
నిరోధించవచ్చు. మంట, దురద లేదా జలదరింపు వంటి లక్షణాల నుండి ఉపశమనం  
పొందేందుకు మీ వైద్యుడు యాంటీవైరల్ క్రీమ్ లేదా లేపనాన్ని సిఫారసు  
చేయవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, యాంటీవైరల్ నోటి మందులు లేదా ఇంజెక్షన్లు  
కూడా ఇవ్వబడతాయి.  
  
HSV-1 మరియు HSV-2 ఇన్ఫెక్షన్‌లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే కొన్ని  
యాంటీవైరల్ ఔషధాలు: ఎసిక్లోవిర్ గాన్సిక్లోవిర్ ఫామ్సిక్లోవిర్  
వాలాసైక్లోవిర్  
  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు సంబంధించిన మందుల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ఇంటి సంరక్షణ  
  
హెర్పెస్ పుండ్లను నిర్వహించడానికి మీరు ఇంట్లో చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు  
ఉన్నాయి.  
  
1. నొప్పి మరియు అసౌకర్యం నుండి ఉపశమనానికి బాధాకరమైన బొబ్బలు మరియు  
 పుండ్లు కోసం, మీరు బెంజోకైన్ మరియు ఎల్-లైసిన్ వంటి మందులను దరఖాస్తు  
 చేసుకోవచ్చు. నొప్పి మరియు దురదను తగ్గించడానికి మీరు బొబ్బలపై మంచును  
 కూడా ఉంచవచ్చు. భవిష్యత్తులో వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి ఒత్తిడి  
 మరియు వడదెబ్బ తగలడం వంటి ట్రిగ్గర్‌లకు దూరంగా ఉండండి.  
  
2. HSV ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి మీ శరీరంలోని ఇతర  
 భాగాలకు ఈ వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి: పొక్కు లేదా  
 తెరిచిన పుండ్లను తాకిన తర్వాత మీ చేతులను కడుక్కోవడం మీ వేలికొనలతో  
 తెరిచిన పుండ్లపై లేపనాన్ని పూయడం లేదు కానీ కాటన్ టిప్ అప్లికేటర్‌ను  
 ఉపయోగించడం.  
  
3. సోకిన వ్యక్తికి వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి మీకు పుండ్లు లేదా  
 హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ లక్షణాలు ఉంటే మీ భాగస్వామితో లైంగిక  
 సంబంధం కలిగి ఉండకుండా ఉండండి నోటి హెర్పెస్ యొక్క క్రియాశీల లక్షణాలు  
 ఉన్నవారు ఇతరులతో నోటి సంబంధాన్ని నివారించాలి మరియు పాత్రలు వంటి  
 లాలాజలంతో సంబంధం ఉన్న వస్తువులను పంచుకోవాలి. మీకు ఎలాంటి లక్షణాలు  
 లేకపోయినా, వైరస్ వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు  
 తప్పనిసరిగా లేటెక్స్ కండోమ్‌ని ఉపయోగించాలి. మీరు గర్భవతి అయితే మరియు  
 మీ భాగస్వామికి హెర్పెస్ ఉంటే, మీరు తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడికి  
 తెలియజేయాలి. మీ నవజాత శిశువుకు వైరస్ సంక్రమించకుండా నిరోధించడానికి  
 మీరు మీ గర్భం చివరిలో ఔషధం తీసుకోవలసి రావచ్చు. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్  
 వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల సమస్యలు  
  
4. ఫింగర్ లేదా థంబ్ ఇన్ఫెక్షన్‌ను హెర్పెటిక్ విట్లో అని కూడా  
 పిలుస్తారు, ఈ ఇన్ఫెక్షన్‌లో మీ వేలు లేదా బొటనవేలు బొబ్బలు  
 కనిపించడానికి ముందు ఎర్రగా లేదా వాపుగా మారవచ్చు. ఇది సాధారణంగా మంట  
 నొప్పితో కూడి ఉంటుంది.  
  
5. అన్నవాహిక సంక్రమణ హెర్పెస్ ఎసోఫాగిటిస్ అనేది అన్నవాహిక యొక్క వైరల్  
 ఇన్ఫెక్షన్, ఇది చాలా బాధాకరమైనది మరియు మింగడానికి అంతరాయం  
 కలిగిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులలో, పోస్ట్  
 కీమోథెరపీ & HIV రోగులలో కనిపిస్తుంది.  
  
6. కంటి ఇన్ఫెక్షన్ హెర్పెస్ చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే హెర్పెస్  
 కెరాటైటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. ఇది ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళు ఎర్రబడటం,  
 కనురెప్పలు వాపు, అస్పష్టతతో కండ్లకలక మరియు కార్నియా యొక్క ఉపరితల  
 వ్రణోత్పత్తి, పెరియోర్బిటల్ ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా బలహీనమైన దృష్టికి  
 దారితీస్తుంది.  
  
7. ఇతర లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులు జననేంద్రియ హెర్పెస్ HIVతో సహా  
 ఇతర లైంగికంగా సంక్రమించే అంటువ్యాధులను సంక్రమించే లేదా సంక్రమించే  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.  
  
8. మూత్రాశయ సమస్యలు కొన్ని సందర్భాల్లో, జననేంద్రియ హెర్పెస్ మూత్రాశయం  
 నుండి బయటికి మూత్రాన్ని తీసుకువెళ్ళే గొట్టం అయిన మూత్రనాళం యొక్క  
 వాపుకు కారణమవుతుంది. వాపు చాలా రోజులు మూత్రనాళాన్ని మూసివేయవచ్చు,  
 మూత్రాశయాన్ని హరించడానికి కాథెటర్‌ను చొప్పించడం అవసరం.  
  
9. మల వాపు (ప్రోక్టిటిస్) జననేంద్రియ హెర్పెస్ కూడా పురీషనాళం యొక్క  
 లైనింగ్ యొక్క వాపుకు దారితీస్తుంది.  
  
10. నాడీ వ్యవస్థ ప్రమేయం కపాల లేదా ముఖ నరాలు HSV ద్వారా సంక్రమించవచ్చు,  
 దీని ఫలితంగా ప్రభావితమైన కండరాలు తాత్కాలికంగా పక్షవాతం ఏర్పడతాయి.  
 అరుదుగా, మారిస్ సిండ్రోమ్‌లో, న్యూరల్జిక్ నొప్పి హెర్పెస్ యొక్క  
 ప్రతి పునరావృతానికి 1 లేదా 2 రోజుల ముందు ఉండవచ్చు. అరుదైన  
 సందర్భాల్లో, హెర్పెస్‌కు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే అది మెనింజైటిస్  
 లేదా మెదడు వాపుకు దారితీస్తుంది, ఇది మెదడు మరియు వెన్నుపాము చుట్టూ  
 ఉన్న పొరలు మరియు సెరెబ్రోస్పానియల్ ద్రవం యొక్క వాపు.  
  
11. ఎగ్జిమా హెర్పెటికమ్ అటోపిక్ డెర్మటైటిస్ లేదా డారియర్ వ్యాధి చరిత్ర  
 ఉన్న రోగులలో, హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ ఎగ్జిమా హెర్పెటికమ్ అనే  
 విస్తృతమైన వ్యాధికి దారితీయవచ్చు. వాపు శోషరస గ్రంథులు మరియు జ్వరంతో  
 పాటు ముఖం లేదా శరీరంపై అనేక బొబ్బలు విస్ఫోటనం చెందుతాయి.  
  
12. ఎరిథెమా మల్టీఫార్మ్ ఎరిథీమా మల్టీఫార్మ్ యొక్క ఒకే లేదా పునరావృత  
 ఎపిసోడ్‌లు HSV సంక్రమణతో చాలా అరుదుగా సంభవించవచ్చు. ఎరిథీమా  
 మల్టీఫార్మ్ యొక్క దద్దుర్లు చేతులు, చేతులు, పాదాలు మరియు కాళ్లపై  
 సుష్ట ఫలకాలుగా కనిపిస్తాయి. ఇది కొన్నిసార్లు కేంద్ర పుండ్లు కలిగి  
 ఉన్న లక్ష్య గాయాలతో గుర్తించబడుతుంది. నీకు తెలుసా? నియోనాటల్  
 హెర్పెస్ సింప్లెక్స్, అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రసవ సమయంలో జననేంద్రియ  
 మార్గంలో శిశువు HSV (HSV-1 లేదా HSV-2)కి గురైనప్పుడు సంభవించవచ్చు.  
 ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితి, దీని ఫలితంగా నవజాత శిశువులో మెదడు  
 దెబ్బతినడం మరియు అంధత్వం ఏర్పడవచ్చు. మరింత తెలుసుకోవడానికి,  
 వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించడానికి క్లిక్ చేయండి!  
 హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ ఇన్ఫెక్షన్లకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
పుండ్లు మరియు బొబ్బలతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను తగ్గించడంలో కొన్ని ఇంటి  
నివారణలు సహాయపడతాయి. వాటిలో దేనినైనా ప్రయత్నించే ముందు మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించండి.  
  
1. టీ ట్రీ ఆయిల్ పుష్కలంగా ఆరోగ్య సమస్యలకు టీ ట్రీ ఆయిల్ ఒక గొప్ప  
 పరిష్కారం. హెర్పెస్ పుండ్లు వ్యాప్తిని నయం చేయడానికి, ఆయిల్‌ను జలుబు  
 పుండ్లు లేదా జననేంద్రియ హెర్పెస్‌లో ఉపయోగించే ముందు క్యారియర్  
 ఆయిల్‌తో కరిగించాలి.  
  
2. అలోవెరా కలబందలో గాయాన్ని వేగవంతం చేసే మరియు ఉపశమనం కలిగించే గుణాలు  
 ఉన్నాయి. మొక్క నుంచి తీసిన అలోవెరా జెల్‌ను పలచన చేయకుండా నేరుగా  
 శరీరానికి పూయవచ్చు. పుండ్ల వల్ల కలిగే దురద మరియు ఎరుపును  
 వదిలించుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.  
  
3. ఎచినాసియా ఎచినాసియా యాంటీ వైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్న ఒక ఔషధ మొక్క.  
 ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి మరియు ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్  
 యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ఎచినాసియా మొక్క  
 యొక్క అన్ని భాగాలు, అవి పువ్వులు, ఆకులు మరియు మూలాలను హెర్పెస్ నయం  
 చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు.  
  
4. నిమ్మ ఔషధతైలం హెర్పెస్ యొక్క ప్రసార ప్రమాదాన్ని నయం చేసే మరియు  
 తగ్గించే అత్యంత ప్రభావవంతమైన మూలికా ఔషధాలలో నిమ్మ ఔషధతైలం ఒకటి.  
 ఇందులో ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ యాసిడ్ మరియు రోస్మరినిక్ యాసిడ్  
 ఉన్నాయి, ఇది పుండ్లు లేదా పొక్కులను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
5. బేకింగ్ సోడా హెర్పెస్‌ను త్వరగా వదిలించుకోవడానికి బేకింగ్ సోడా  
 సమర్థవంతమైన చికిత్స. ఇది దురద మరియు బాధాకరమైన పుండ్ల నుండి  
 ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.  
  
6. ఎప్సమ్ సాల్ట్ హెర్పెస్‌లో దురద మరియు నొప్పిని తగ్గించడానికి ఎప్సమ్  
 ఉప్పు నీటిలో స్నానం చేయడం ఒక గొప్ప నివారణ. ఈ పరిహారం పుండ్లు పొడిగా  
 చేస్తుంది, తద్వారా దురదను తగ్గిస్తుంది.  
  
7. ఒరేగానో ఆయిల్ ఒరేగానో ఆయిల్‌లో యాంటీ-వైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది  
 హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్ యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది  
 మరియు హెర్పెస్ బొబ్బలు త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
8. ఐస్ ప్యాక్ హెర్పెటిక్ గాయాల నుండి కొంత ఉపశమనాన్ని పొందడానికి,  
 ప్రత్యేకంగా జననేంద్రియ హెర్పెస్‌కు ఐస్‌ని ఉపయోగించడం. అయితే,  
 జననేంద్రియ భాగాలపై మంచుకు ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం కావడం వల్ల కణజాలం  
 దెబ్బతింటుందని గుర్తుంచుకోవాలి. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ ఇన్ఫెక్షన్లతో  
 జీవించడం  
  
మందులు మరియు ఇతర నివారణ చర్యలతో హెర్పెస్‌ను చక్కగా నిర్వహించవచ్చు. ఇది  
సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైన పెద్దలలో ఎటువంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగించదు.  
అయితే, మీరు లేదా మీ భాగస్వామి హెర్పెస్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో జీవిస్తున్నట్లయితే  
గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. మీకు లేదా మీ భాగస్వామికి  
యాక్టివ్ హెర్పెస్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లయితే ఏ విధమైన లైంగిక చర్యలోనూ  
పాల్గొనకండి. లైంగిక సంపర్కం సమయంలో కండోమ్‌లను ఉపయోగించమని సలహా ఇస్తారు.  
అయితే గుర్తుంచుకోండి, కండోమ్‌లు వైరస్‌కు జననేంద్రియాలకు గురికాకుండా  
మాత్రమే రక్షిస్తాయి, అయితే అవి ఓపెన్ పుండ్లతో చర్మం నుండి చర్మానికి  
సంపర్కం నుండి రక్షించడంలో విఫలమవుతాయి. జననేంద్రియ హెర్పెస్ వ్యాధి  
వ్యాప్తి సమయంలో ప్రభావిత ప్రాంతాలను తాకకుండా ఉండండి మరియు శరీరంలోని ఇతర  
భాగాలకు సంక్రమణను బదిలీ చేయకుండా ఉండటానికి మీ చేతులను తరచుగా కడగాలి.  
హెర్పెస్, ఇతర లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధుల వలె, కొంత సామాజిక కళంకంతో  
వస్తుంది మరియు లైంగిక సంబంధాలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. మీరు మీ  
పరిస్థితి గురించి బాధగా ఉంటే, మీ డాక్టర్, థెరపిస్ట్ లేదా కౌన్సెలర్‌తో  
మాట్లాడమని సలహా ఇస్తారు.  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు హెర్పెస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందా?  
హెర్పెస్ నయం చేయగలదా? హెర్పెస్ పుండ్లు ఎంతకాలం ఉంటాయి? నాకు హెర్పెస్  
ఉంటే నేను గర్భం దాల్చవచ్చా? హెర్పెస్ మంటలను ఎలా తగ్గించాలి? ప్రస్తావనలు  
హెర్పెస్ స్టోమాటిటిస్. మెడ్‌జెన్. NCBI. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్: సంకేతాలు  
మరియు లక్షణాలు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. (AAD).  
InformedHealth.org [ఇంటర్నెట్]. కొలోన్, జర్మనీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్  
క్వాలిటీ అండ్ ఎఫిషియెన్సీ ఇన్ హెల్త్ కేర్ (IQWiG); 2006-. జననేంద్రియ  
హెర్పెస్: అవలోకనం. 2018 జూన్ 27. మాథ్యూ జూనియర్ జె, సప్రా ఎ. హెర్పెస్  
సింప్లెక్స్ టైప్ 2. [2021 ఫిబ్రవరి 23న నవీకరించబడింది]. ఇన్:  
స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్;  
2021 జనవరి-. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్: నిర్వహణ కోసం చిట్కాలు. అమెరికన్  
అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ అసోసియేషన్. (AAD). ముఖ్య వాస్తవాలు. హెర్పెస్  
సింప్లెక్స్ వైరస్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO). చివరిగా 1 మే 2020న  
నవీకరించబడింది. హెర్పెస్. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ కంట్రోల్  
(CDC). చివరిగా జనవరి 2021లో నవీకరించబడింది.  
  
==================================================  
  
అజీర్తిని అజీర్తి అని కూడా పిలుస్తారు, ఉదర అసౌకర్యం, కడుపు నొప్పి  
స్థూలదృష్టి ఎగువ ఉదర ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం యొక్క అనుభూతితో పాటు  
కడుపు నిండిన భావన, ఉబ్బరం మరియు అపానవాయువును అజీర్ణం లేదా అజీర్తి  
అంటారు. అజీర్ణం యొక్క కొన్ని సాధారణ కారణాలలో నిశ్చల జీవనశైలి, ఆహారపు  
అలవాట్లు, కొన్ని మందులు మరియు GERD వంటి కొన్ని జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు  
ఉన్నాయి.  
  
చాలా సందర్భాలలో, శారీరక శ్రమ, సమతుల్య ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు మద్యపానం  
మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలను మితంగా తీసుకోవడం వంటి సాధారణ జీవనశైలి  
మార్పులను చేయడం ద్వారా అజీర్ణం నియంత్రించబడుతుంది. జీవనశైలి చర్యలు  
పరిస్థితిని మెరుగుపరచడంలో విఫలమైతే, అజీర్ణాన్ని మెరుగుపరచడానికి  
యాంటాసిడ్‌ల వంటి ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) మందుల వాడకం సూచించబడింది. అజీర్ణం  
యొక్క అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడానికి ప్రొకినిటిక్స్ మరియు  
యాంటీబయాటిక్స్ వంటి ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు కూడా సూచించబడతాయి.  
  
అజీర్ణం దీర్ఘకాలిక సమస్యగా మారినట్లయితే మరియు/లేదా అతిసారం, వాంతులు,  
మలంలో రక్తం, తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి లేదా ఛాతీ నొప్పి వంటి ఇతర  
లక్షణాలతో కూడి ఉంటే, తక్షణ వైద్య సంరక్షణను పొందడం చాలా అవసరం. సాధారణంగా  
25 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు  
మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది కానీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా  
ఉంటుంది శరీర భాగాలు (లు) ఉదరం పెద్ద ప్రేగులు చిన్న ప్రేగు అన్నవాహిక  
వ్యాప్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 10 - 30% (2018)  
  
అనుకరించే పరిస్థితులు ఎసోఫాగిటిస్ గ్యాస్ట్రిటిస్ GERD అన్నవాహిక స్పామ్  
గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ప్రాణాంతకత అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
ఎక్స్-రే ఉదర USG ఉదరం డ్యూయల్ ఫేజ్ CT ఉదరం బేరియం భోజనం బేరియం ద్వారా  
అనుసరించండి పూర్తి హెమోగ్రామ్ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ ప్లస్ లివర్ ఫంక్షన్  
ప్రోఫైల్ డియోజెస్ట్ పరీక్ష గతితార్కిక ఏజెంట్లు Mesalazine సూత్రీకరణలు  
H.pylori సంక్రమణ చికిత్స కోసం Tegaserod యాంటీబయాటిక్స్- అమోక్సిసిలిన్,  
క్లారిథ్రోమైసిన్, టెట్రాసైక్లిన్ ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ అజీర్ణం  
యొక్క అన్ని లక్షణాలను చూస్తాయి  
  
అజీర్ణం అనేది ఎగువ ఉదర ప్రాంతంలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం యొక్క అనుభూతిని  
సూచిస్తుంది. ఇది స్వతహాగా ఒక వ్యాధి కాదు, బదులుగా కొన్ని జీర్ణశయాంతర  
వ్యాధులలో కనిపించే లక్షణాల సమూహంగా కనిపిస్తుంది. మీరు ఈ క్రింది  
లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు అజీర్ణంతో బాధపడుతూ ఉండవచ్చు - భోజనం  
చేస్తున్నప్పుడు చాలా త్వరగా కడుపు నిండిన అనుభూతి పొత్తికడుపులో ఉబ్బిన  
అనుభూతి పొత్తికడుపు తిమ్మిరి పొత్తికడుపు వైపులా నొప్పి కడుపు లేదా  
పొత్తికడుపు పైభాగంలో మండుతున్న అనుభూతి అధిక ఆమ్లత్వం వికారం మరియు  
వాంతులు గ్రోలింగ్ లేదా కడుపులో గ్రౌండింగ్ ధ్వనులు నోటిలో ఆమ్ల రుచి  
కడుపులోని విషయాలు ఉబ్బరం లేదా త్రేనుపుగా అనిపించడం ఉబ్బరం కింది  
పరిస్థితులలో వైద్య సంరక్షణను కోరండి: అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం లేదా ఆకలిని  
కోల్పోవడం పదేపదే వాంతులు లేదా రక్తంతో వాంతులు, నల్లగా మారడం, మలం  
మ్రింగడం సమస్య క్రమంగా తీవ్రమవుతుంది అలసట లేదా బలహీనత, ఇది రక్తహీనత  
అజీర్ణం యొక్క కారణాలను సూచిస్తుంది  
  
అనేక కారణాలు అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి - జీవనశైలి మరియు ఆహార కారకాలు  
అధికంగా ఆల్కహాల్, కెఫిన్ పానీయాలు మరియు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు తీసుకోవడం  
వల్ల కడుపులో చికాకు మరియు అజీర్ణం ఏర్పడుతుంది. వేయించిన, కారంగా లేదా  
ఉప్పగా ఉండే పెద్ద భోజనం తినడం కూడా కడుపు నొప్పికి కారణమవుతుంది. పాతబడిన  
మరియు ఉడకని ఆహారాన్ని తినడం. మితిమీరిన ధూమపానం కడుపుని చికాకుపెడుతుంది  
మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతుంది, నిశ్చల జీవనశైలికి దారితీయడం అతిగా తినడం  
లేదా చాలా త్వరగా తినడం వలన ఒత్తిడికి గురికావడం లేదా ఎక్కువగా ఆందోళన  
చెందడం చాలా సమయం జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు చాలా జీర్ణశయాంతర వ్యాధులు కడుపు  
నొప్పికి కారణమవుతాయి, ఉదాహరణకు - GERD (గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్  
వ్యాధి): ఇది కారణమవుతుంది. కడుపులోని విషయాలు అన్నవాహికలోకి తిరిగి వెళ్లి  
గుండెల్లో మంట మరియు అజీర్తి (అజీర్ణం) వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తాయి.  
గ్యాస్ట్రోపరేసిస్: ఇది కడుపు యొక్క ప్రభావిత చలనశీలత కారణంగా కడుపు ఖాళీ  
చేయలేని పరిస్థితి. ఇది సంపూర్ణత్వం మరియు ఉబ్బరం యొక్క అనుభూతికి  
దారితీస్తుంది. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్: ఇది ప్రేగుల నుండి ఆహారాన్ని  
గ్రహించడాన్ని ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతుంది.  
ఉదరకుహర వ్యాధి: ఈ స్థితిలో, గోధుమ మరియు బార్లీ వంటి ధాన్యాలలో ఉండే  
గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీన్‌కు శరీరం అసాధారణంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది.  
మాలాబ్జర్ప్షన్ సిండ్రోమ్: ఇది చిన్న ప్రేగు ఆహారం మరియు శరీరం నుండి  
పోషకాలను గ్రహించలేని పరిస్థితి. జీర్ణశయాంతర అంటువ్యాధులు: ఇది  
గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ట్రాక్ట్‌లో తీవ్రమైన మంటను కలిగిస్తుంది, దీనిని  
గ్యాస్ట్రిటిస్ లేదా గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్ అని పిలుస్తారు. ఇవి వివిధ రకాల  
సూక్ష్మజీవుల వల్ల సంభవించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ప్యాంక్రియాటైటిస్: ఇది తరచుగా  
ఉబ్బరం, అపానవాయువు మరియు అజీర్ణానికి కారణమవుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్  
క్యాన్సర్లు: అవి అరుదైన పరిస్థితి అయితే అజీర్ణానికి కారణం కావచ్చు.  
మందులు NSAID పెయిన్‌కిల్లర్స్, ఫ్లూరోక్వినోలోన్స్ టెట్రాసైక్లిన్ వంటి  
యాంటీబయాటిక్స్, ఐరన్ మరియు పొటాషియం సప్లిమెంట్స్, డిజిటలిస్ వంటి  
కార్డియోవాస్కులర్ డ్రగ్స్ వంటి కొన్ని మందులు గ్యాస్ట్రిక్ లైనింగ్‌ను  
చికాకుపరుస్తాయి మరియు అధిక ఆమ్లత్వం, ఉబ్బరం లేదా అజీర్ణానికి  
కారణమవుతాయి.  
  
ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా ఈ రకమైన అజీర్ణం ఎటువంటి స్పష్టమైన కారణం లేకుండా  
దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది మరియు 6 నెలల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. ఇది స్టూల్  
అక్రమాలకు కూడా సంబంధం లేదు. ఇతర పరిస్థితులు కొన్నిసార్లు అజీర్ణం వంటి  
ఇతర పరిస్థితుల వల్ల కలుగుతుంది: పిత్తాశయ రాళ్లు మలబద్ధకం ప్రేగులలో రక్త  
ప్రవాహం తగ్గుతుంది (ప్రేగు ఇస్కీమియా) మధుమేహం థైరాయిడ్ వ్యాధి గర్భం  
అజీర్ణం కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
అజీర్ణం అనేది అన్ని వయసుల మరియు లింగానికి చెందిన వ్యక్తులను ప్రభావితం  
చేసే చాలా సాధారణ పరిస్థితి. ధూమపానం చేసే మద్యపానం చేసేవారిలో అజీర్ణం  
సంభవం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది, H. పైలోరీ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో  
బాధపడుతున్న వ్యక్తులు NSAIDలు/నొప్పి నివారిణిలను తరచుగా ఉపయోగించడం  
అజీర్ణం నిర్ధారణ  
  
అజీర్ణం యొక్క ఒక ఎపిసోడ్ ఆందోళనకు కారణం కాదు మరియు తదుపరి మూల్యాంకనం  
అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, అజీర్ణం పునరావృతమైతే, ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలతో  
పాటు మరియు వ్యక్తి యొక్క రోజువారీ జీవితం మరియు కార్యకలాపాలకు ఆటంకం  
కలిగిస్తే, అజీర్ణానికి కారణాన్ని నిర్ధారించడానికి ప్రయోగశాల పరిశోధనలు  
మరియు ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు అవసరమవుతాయి.  
  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు అజీర్ణం యొక్క మూల్యాంకనంలో ప్రయోగశాల పరీక్షలు పరిమిత  
పాత్రను పోషిస్తాయి. పూర్తి హెమోగ్రామ్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ ప్లస్ మరియు కాలేయ  
పనితీరు పరీక్ష రోగుల సాధారణ ఆరోగ్యంపై అంతర్దృష్టిని అందించవచ్చు.  
పెప్టిక్ అల్సర్‌లకు సంబంధించిన బాక్టీరియం హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ (H.  
పైలోరీ) ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి మరియు అజీర్ణానికి కారణమయ్యే ఏదైనా వ్యాధి  
అనుబంధాన్ని కనుగొనడానికి శ్వాస పరీక్ష మరియు మల పరీక్ష R/M  
నిర్వహించబడుతుంది. ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు  
  
ఎక్స్-రే పొత్తికడుపు - పొత్తికడుపు యొక్క అంతర్గత అవయవాలను దృశ్యమానం  
చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు అడ్డంకి ఉనికిని లేదా భాగంగా బేరియం స్వాలో  
పరీక్షను చూస్తుంది. USG ఉదరం, ద్వంద్వ దశ CT ఉదరం - ఉదరం యొక్క అంతర్గత  
అవయవాలను మరింత వివరంగా దృశ్యమానం చేయడానికి మరియు ఏవైనా అసాధారణతలను  
నిర్ధారించడానికి బేరియం మీల్ ఫాలో త్రూ, బేరియం స్వాలో - ఈ అధ్యయనం కోసం,  
రోగి బేరియం ఉన్న పానీయాన్ని మింగేలా చేస్తారు. జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క x-  
కిరణాలను తీసుకోవడం ద్వారా. ఇది అన్నవాహిక, కడుపు లేదా ప్రేగులలో ఏవైనా  
అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్ ఖాళీ స్కాన్ కడుపు  
నుండి ప్రేగులకు వెళ్ళడానికి ఆహార కణాలు తీసుకునే సమయాన్ని తనిఖీ చేయడంలో  
సహాయపడుతుంది మరియు తగ్గిన గ్యాస్ట్రిక్ చలనశీలతను గుర్తించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఎండోస్కోపీ, కోలోనోస్కోపీ - ఇవి ఇన్వాసివ్ పరీక్షలు, దీనిలో  
నిజ సమయంలో జీర్ణాశయం యొక్క అంతర్గత నిర్మాణాలను దృశ్యమానం చేయడానికి నోరు  
(ఎండోస్కోపీ) లేదా పురీషనాళం (కొలనోస్కోపీ) ద్వారా ప్రోబ్  
చొప్పించబడుతుంది. సెలబ్రిటీలు బిల్ క్లింటన్‌పై ప్రభావం చూపారు అమెరికా  
మాజీ అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్.  
  
అజీర్ణం అనేది చాలా సాధారణమైన సంఘటన అయినప్పటికీ, కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు  
క్రింది విధంగా పరిస్థితిని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి: . తాజా, ఇంట్లో వండిన  
ఆహారాన్ని తినండి, ఇది సరళమైనది మరియు సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. వేయించిన  
మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం మానుకోండి. ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో  
భోజనం చేయకుండా రోజంతా చిన్న భాగాలలో తినండి. ఎరేటెడ్ పానీయాలు మరియు  
కెఫిన్ పానీయాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి. ధూమపానం మరియు మద్యం సేవించడం  
మానేయండి. సూచించిన దానికంటే ఎక్కువ కాలం పాటు NSAID పెయిన్‌కిల్లర్స్,  
యాంటీబయాటిక్స్ మొదలైన మందులను తీసుకోవడం మానుకోండి. జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలో  
సహాయపడటానికి భారీ భోజనం తీసుకున్న తర్వాత నడక వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు  
చేయండి. రోజంతా నీరు మరియు ద్రవాలు పుష్కలంగా త్రాగాలి. అలర్జీని కలిగించే  
ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు. అజీర్ణాన్ని చాలా మంది ప్రజలు తరచుగా నిర్లక్ష్యం  
చేస్తారు, ఎందుకంటే ఇది చాలా శ్రద్ధ అవసరం లేని సాధారణ సమస్యగా  
పరిగణించబడుతుంది. అజీర్ణం యొక్క అప్పుడప్పుడు ఎపిసోడ్ చాలావరకు ప్రమాదకరం  
కాదు మరియు సాధారణ ఇంటి నివారణల ద్వారా సులభంగా పరిష్కరించబడుతుంది కాబట్టి  
ఇది కొంతవరకు సరైనది కావచ్చు. ఇక్కడ కొన్ని ఉన్నాయి: సహజంగా అజీర్ణం  
చికిత్సకు భారతీయ నివారణలు. సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
అజీర్ణం దీర్ఘకాలిక సమస్యగా మారినట్లయితే మరియు/లేదా కింది లక్షణాలలో ఒకటి  
లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే మీరు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సందర్శించాలి:  
విరేచనాలు వాంతులు మలంలో రక్తం, మలంలో రంగు లేదా తరచుదనం మారడం వివరించలేని  
బరువు తగ్గడం తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి ఛాతీ నొప్పి క్రమంలో అజీర్ణం  
యొక్క లక్షణాలను నిర్ధారించడం మరియు చికిత్స చేయడం, మీరు సందర్శించాలి:  
  
సాధారణ వైద్యుడు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ అజీర్ణం యొక్క చికిత్స  
  
అజీర్ణం యొక్క చికిత్స లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడం మరియు అంతర్లీన  
కారణానికి చికిత్స చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.  
  
రోగలక్షణ ఉపశమనం డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్‌లు మరియు ప్రోబయోటిక్‌లు అజీర్ణం యొక్క  
లక్షణాలను ఉపశమనానికి మరియు శరీరం యొక్క జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో  
సహాయపడతాయి. గ్యాస్, ఆమ్లత్వం మరియు అజీర్ణం కోసం OTC సన్నాహాలు తక్షణ  
రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడతాయి. అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స  
గ్యాస్ యొక్క లక్షణాలు అంతర్లీన కారణం కారణంగా ఉంటే, పూర్తి ఉపశమనాన్ని  
అందించడానికి కారణ పరిస్థితికి చికిత్స చేయడం అవసరం.  
  
క్రోన్'స్ వ్యాధి మరియు వ్రణోత్పత్తి పెద్దప్రేగు శోథ చికిత్సకు మెసలాజైన్  
సూత్రీకరణలను ఉపయోగిస్తారు. పాంటోప్రజోల్ మరియు ఒమెప్రజోల్ వంటి ప్రోటాన్  
పంప్ ఇన్హిబిటర్లు (PPIలు) మరియు ఫామోటిడిన్ మరియు రానిటిడిన్ వంటి H2  
రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ కడుపులోని ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తాయి మరియు మీరు అజీర్ణంతో  
పాటు గుండెల్లో మంటను అనుభవిస్తే సిఫార్సు చేయవచ్చు. గ్యాస్ట్రోఎసోఫాగియల్  
డిసీజ్ (GERD) మరియు పెప్టిక్ అల్సర్‌లకు చికిత్స చేయడానికి యాంటాసిడ్‌లు  
మరియు ప్రొకినెటిక్ ఏజెంట్‌లను ఉపయోగిస్తారు. Tegaserod సన్నాహాలు మలబద్ధకం  
మరియు అజీర్ణం యొక్క లక్షణాలకు దారితీసే నోటి నుండి ఆహారం యొక్క కదలికను  
తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. అమోక్సిసిలిన్, క్లారిథ్రోమైసిన్ &  
టెట్రాసైక్లిన్ వంటి యాంటీబయాటిక్స్ H. పైలోరీ వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సకు  
ఉపయోగిస్తారు. ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ ఫంక్షనల్ డైస్పెప్సియా  
చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు, ఈ పరిస్థితి అజీర్తికి కారణం స్పష్టంగా కనిపించదు.  
అజీర్ణం కోసం గృహ సంరక్షణ  
  
చాలా తరచుగా, పొత్తికడుపు నొప్పి, అపానవాయువు లేదా ఉబ్బరం వంటి అజీర్ణం  
యొక్క లక్షణాలను సాధారణ ఇంటి నివారణలు మరియు జీవనశైలి మార్పులతో ఇంట్లోనే  
నిర్వహించవచ్చు. అజీర్ణం-సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడానికి అనుసరించాల్సిన  
విషయాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది: లక్షణాల నుండి వేగంగా ఉపశమనం పొందేందుకు OTC  
సన్నాహాలు తీసుకోండి. నడక వంటి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి, ఎందుకంటే ఇది  
జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది మరియు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. పొత్తికడుపు  
తిమ్మిర్లు మరియు ఉబ్బరం తగ్గడానికి పొత్తికడుపును సున్నితంగా మసాజ్  
చేయండి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాల  
వినియోగాన్ని పెంచడం ద్వారా మీ ఆహారాన్ని సవరించండి. అలాగే, అజీర్ణానికి  
ప్రధాన కారణమైన కొవ్వు, కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తగ్గించండి.  
ఆల్కహాల్, ఎరేటెడ్ మరియు కెఫిన్ పానీయాల వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి.  
NSAIDలు లేదా పెయిన్ కిల్లర్స్ వంటి మందుల వాడకాన్ని సవరించండి లేదా  
తగ్గించండి. అల్లం, పెరుగు మరియు బొప్పాయి అజీర్ణంతో పోరాడగలవు, మీరు  
కెఫిన్, అధిక కొవ్వు పదార్ధాలు, ఆల్కహాల్ మరియు స్పైసీ ఫుడ్స్ వంటి  
ఆహారాలకు దూరంగా ఉంటే అజీర్ణం మరింత తీవ్రం కాకుండా నిరోధించవచ్చు.  
మరోవైపు, అల్లం, బొప్పాయి మరియు పెరుగు వంటి కొన్ని ఆహారాలను మీ ఆహారంలో  
చేర్చుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో మరియు అజీర్ణంతో పోరాడడంలో  
మీకు సహాయపడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలతో పోరాడటానికి మీరు తప్పనిసరిగా ఆహారంలో  
చేర్చుకోవాల్సిన కొన్ని ఇతర ఆహారాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది మరింత  
తెలుసుకోవడానికి చదవండి! అజీర్ణం యొక్క సమస్యలు  
  
అజీర్ణం తనంతట తానుగా ఎలాంటి పెద్ద సమస్యలను కలిగించదు. అయితే, అంతర్లీన  
వ్యాధి మరింత తీవ్రమవుతుంది మరియు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది: GERD  
తీవ్రతరం కావడం వల్ల జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో వ్రణోత్పత్తి మరియు రక్తస్రావం  
మరియు పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి పోషకాలను శరీరం గ్రహించలేకపోవడం వల్ల  
పోషకాహార లోపం జీర్ణశయాంతర క్యాన్సర్‌ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది పేగు అవరోధం  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు అజీర్ణం  
  
ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు మరియు OTC సన్నాహాలు కాకుండా, దీర్ఘకాలిక అజీర్ణం  
నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి -  
  
ఆహారంలో మార్పులు తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధికంగా ఉండే ఆహారం అజీర్ణం  
యొక్క లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దానితో పాటు, మసాలా  
ఆహారాలు, కొవ్వు పదార్ధాలు మరియు అలెర్జీలకు కారణమయ్యే ఆహారాల వినియోగాన్ని  
పరిమితం చేయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరుస్తుంది. ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో తినడానికి బదులుగా రోజంతా చిన్న  
భాగాలలో తినడం మంచిది. అలాగే, అజీర్తిని నివారించడానికి, రాత్రి భోజనానికి  
మరియు నిద్రపోయే సమయానికి మధ్య కనీసం 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని సిఫార్సు  
చేయబడింది. రాత్రిపూట భోజనం చేయడం, తర్వాత కొద్ది దూరం నడవడం జీర్ణక్రియకు  
సహాయపడతాయి మరియు మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి కూడా సహాయపడతాయి.  
  
వ్యాయామం మరియు యోగా తేలికపాటి వ్యాయామాలు ఉదర అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో  
సహాయపడతాయి, లక్షణాల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి మరియు జీర్ణక్రియను  
మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు నడక, సాధారణ మొత్తం శరీర కదలికలు, లైట్ స్ట్రెచింగ్  
మరియు యోగా ఆసనాలు చేయవచ్చు. పశ్చిమోత్తనాసనం, సుప్త బద్ధ కోనాసనం,  
వజ్రాసనం, పవన్ముక్తాసనం వంటివి జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యానికి సూచించిన కొన్ని  
యోగా ఆసనాలు.  
  
మసాజ్ థెరపీ సున్నితమైన పొత్తికడుపు మసాజ్ పొత్తికడుపు తిమ్మిరిని  
తగ్గించడానికి మరియు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీరు  
పడుకున్నప్పుడు, వృత్తాకార కదలికలలో మీ పొత్తికడుపును సున్నితంగా మసాజ్  
చేయవచ్చు. అంతర్గత అవయవాలకు హాని కలిగించవచ్చు కాబట్టి అధిక ఒత్తిడిని  
కలిగించకుండా జాగ్రత్త వహించండి.  
  
ఆయుర్వేదం ఆయుర్వేదం స్వీయ నియంత్రణ లేకుండా ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు అజీర్ణం  
లేదా అజీర్ణ రోగ్ కలుగుతుందని సూచిస్తుంది. శోధన చికిత్స మరియు శమన చికిత్స  
వంటి బయో క్లీన్సింగ్ థెరపీలు అజీర్ణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి.  
  
సహజ మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు, దాల్చినచెక్క (దాల్చిని), క్యారమ్  
(అజ్వైన్) గింజలు, జీలకర్ర (జీర) గింజలు, అల్లం (అడ్రాక్), ఇంగువ (హింగ్),  
మెంతులు (మెంతి) మొదలైనవి, బలమైన జీర్ణ వ్యవస్థను నిర్మించడంలో మరియు  
అందించడంలో సహాయపడతాయి. అపానవాయువు మరియు త్రేనుపు నుండి ఉపశమనం. మీరు మీ  
భోజన తయారీలో ఈ మూలికలు మరియు సుగంధాలను ఉపయోగించవచ్చు లేదా నేరుగా చిన్న  
పరిమాణంలో కూడా తినవచ్చు. భారీ భోజనం తర్వాత చిటికెడు ఇంగువ లేదా క్యారమ్  
గింజలను తీసుకోవడం లేదా అల్లం మిఠాయి లేదా దాల్చిన చెక్క ముక్కను పీల్చడం  
వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. లహసునాది వాటి మరియు హింగవస్తక చూర్ణం  
వంటి ఔషధ సన్నాహాలు కూడా అజీర్ణాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉసిరి రసం  
అజీర్తికి మంచిది ఉసిరి రసం అజీర్ణంలో సహాయపడటమే కాకుండా ఎసిడిటీ మరియు  
గుండెల్లో మంట నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సమర్థవంతమైన నివారణగా పనిచేస్తుంది.  
15-20మి.లీ ఉసిరి రసాన్ని తీసుకుని, సమానమైన నీరు కలపండి. ఈ ఉసిరి రసాన్ని  
ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో త్రాగండి ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు. అజీర్ణం కోసం  
మరిన్ని ఆయుర్వేద నివారణల కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
అజీర్ణంతో జీవించడం  
  
దీర్ఘకాలిక అజీర్ణం రోగికి చాలా ఆహార పరిమితులను విధించవచ్చు. వ్యక్తి  
ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ లేదా స్నాక్స్‌లను ఆస్వాదించలేకపోవచ్చు లేదా అప్పుడప్పుడు  
ఎక్కువగా తినలేకపోవచ్చు. వారు లాక్టోస్ అసహనం వంటి ఏదైనా అలెర్జీలతో  
బాధపడుతుంటే వారు ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా తినకుండా ఉండవలసి ఉంటుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక అజీర్ణం కూడా పోషకాహార లోపం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది,  
ఎందుకంటే రోగి భోజనం తినకుండా ఉండవచ్చు. అజీర్ణం యొక్క తీవ్రమైన ఎపిసోడ్  
రోగిని చాలా బలహీనంగా మరియు అలసటకు గురి చేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక వికారం,  
విపరీతమైన వాంతులు లేదా అతిసారం, తీవ్రమైన కడుపు తిమ్మిరి మొదలైన అజీర్ణం  
యొక్క తీవ్రమైన లక్షణాలతో బాధపడుతుంటే, తక్షణమే వైద్య సంరక్షణ తీసుకోవాలి.  
  
అదనంగా, ఫంక్షనల్ డిస్‌స్పెప్సియాతో బాధపడే వ్యక్తులకు సహాయపడే కొన్ని  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: మీ బిజీ షెడ్యూల్ చాలా అరుదుగా మీ భోజనాన్ని  
ఆస్వాదించే అవకాశాన్ని ఇస్తుంది, తద్వారా మీరు వేగంగా తినవచ్చు మరియు  
పూర్తిగా నమలకుండా మింగవచ్చు. నెమ్మదిగా తినడం మరియు మీ ఆహారాన్ని సరిగ్గా  
నమలడం నిర్ధారించుకోండి. నిద్రవేళకు 3 గంటల ముందు ఎల్లప్పుడూ మీ రాత్రి  
భోజనం చేయండి. మీరు పడుకునే ముందు చిన్నపాటి నడకను చూసుకోండి. రోజంతా 1-2  
లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. ఇది మీ పొట్టలోని యాసిడ్‌ని కరిగించి జీర్ణక్రియను  
మెరుగుపరుస్తుంది. మీ ఆహారంలో చాలా తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను చేర్చండి.  
అజీర్ణం వంటి కడుపు సమస్యలకు నిద్ర లేకపోవడం కూడా కీలకమైన ప్రమాద కారకం  
కాబట్టి మీ రోజువారీ నిద్రను పొందండి. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఏ ఆహారాలు  
అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి? అజీర్ణం మరియు ఆమ్లత్వం మధ్య తేడా ఏమిటి? అజీర్ణం  
తీవ్రమైన అనారోగ్యమా? నాకు అజీర్ణం ఉంటే నేను ఏమి చేయాలి? ఆహార అలెర్జీలు  
అజీర్ణానికి దారితీస్తాయా? ప్రస్తావనలు Mahadeva S, Goh KL. ఎపిడెమియాలజీ  
ఆఫ్ ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా: ఎ గ్లోబల్ పెర్స్పెక్టివ్. వరల్డ్ J  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2006 మే 7;12(17):2661-6. అజీర్ణం యొక్క లక్షణాలు &  
కారణాలు. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ  
డిసీజెస్. అజీర్ణం. NHS UK. Madisch A, Andresen V, Enck P, Labenz J,  
Frieling T, Schemann M. ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా నిర్ధారణ మరియు చికిత్స.  
Dtsch Arztebl Int. 2018 మార్చి 30;115(13):222-232. హార్మోన్ RC, పెయురా  
DA. డిస్స్పెప్సియా యొక్క మూల్యాంకనం మరియు నిర్వహణ. థెరప్ అడ్వా  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాల్. 2010 మార్చి;3(2):87-98. ఫోర్డ్ AC, మార్వాహా A, సూద్  
R, మరియు ఇతరులు. అన్వేషించని డిస్‌స్పెప్సియా యొక్క గ్లోబల్ ప్రాబల్యం  
మరియు ప్రమాద కారకాలు: ఒక మెటా-విశ్లేషణ గట్ 2015;64:1049-1057. అజీర్నా  
(అజీర్ణం). నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఇండియా. Ford AC, Marwaha A, Sood R,  
Moayyedi P. గ్లోబల్ ప్రాబల్యం మరియు రిస్క్ కారకాలు, అన్వేషించబడని  
అజీర్తి: ఒక మెటా-విశ్లేషణ. కిమ్ SE, కిమ్ N, లీ JY, మరియు ఇతరులు. ఆరోగ్య  
తనిఖీ జనాభాలో ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా యొక్క వ్యాప్తి మరియు ప్రమాద కారకాలు:  
ఒక నేషన్‌వైడ్ మల్టీసెంటర్ ప్రాస్పెక్టివ్ స్టడీ. J న్యూరోగాస్ట్రోఎంటరాల్  
మోటిల్. 2018;24(4):603-613.  
  
==================================================  
  
రక్త నాళాలలో వాపు (వాస్కులైటిస్) యాంజిటిస్, ఆర్టెరిటిస్, రక్త నాళాలలో  
వాపు మరియు ధమనులలో వాపు అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం వాస్కులైటిస్ అనేది  
శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ ధమనులు, సిరలు మరియు కేశనాళికలతో సహా రక్త నాళాల  
వాపు మరియు సంకుచితానికి కారణమయ్యే పరిస్థితుల సమూహం. . ఇది నాళాలు  
దెబ్బతినడానికి దారితీస్తుంది మరియు శరీరం అంతటా రక్త ప్రవాహానికి ఆటంకం  
కలిగిస్తుంది. వాస్కులైటిస్ తేలికపాటి నుండి ప్రాణాంతక లక్షణాలను  
కలిగిస్తుంది. వాస్కులైటిస్ యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం అస్పష్టంగా ఉంది;  
అయినప్పటికీ, ధూమపానం, మాదకద్రవ్య దుర్వినియోగం, అనారోగ్య అలవాట్లు,  
దీర్ఘకాలిక అంటువ్యాధులు మరియు జన్యుశాస్త్రం అభివృద్ధి చెందే సంభావ్యతను  
పెంచుతాయి. ప్రభావితమైన రక్తనాళాల పరిమాణం ఆధారంగా, వాస్కులైటిస్ విభిన్న  
లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది మరియు 20 రుగ్మతలుగా వర్గీకరించబడుతుంది.  
చికిత్సకు ముందు ప్రభావితమైన రక్త నాళాలు మరియు అవయవాల రకం మరియు  
స్థానాన్ని నిర్ణయించడం చాలా ముఖ్యం. వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం మరియు  
లక్షణాల నిర్వహణతో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం సంక్లిష్టతలను  
తగ్గించడానికి మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. చికిత్సలో  
సాధారణంగా మంటను నియంత్రించడానికి మరియు భవిష్యత్తులో ఎపిసోడ్‌లను  
నివారించడానికి మందులు ఉంటాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స అవసరం  
కావచ్చు. సాధారణంగా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు స్త్రీ  
పురుషులిద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తాయి శరీర భాగాలు (లు) మొత్తం శరీరం యొక్క  
రక్త నాళాలు అనుకరించడం పరిస్థితులు ఎండోకార్డిటిస్ హిస్టోప్లాస్మోసిస్  
(ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్) గోనోకాకల్ ఆర్థరైటిస్ యాంటీఫాస్ఫోలిపిడ్ సిండ్రోమ్  
థ్రాంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా ఎట్రియాల్ పరీక్ష పరీక్షలు:  
ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR), C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP),  
యాంటిన్యూట్రోఫిల్ సైటోప్లాస్మిక్ యాంటీబాడీస్ (ANCA), కాంప్లిమెంట్  
స్థాయిలు మరియు IgE స్థాయిలు. యూరిన్ డిప్ స్టిక్ ఇమేజింగ్ పరీక్షలు:  
ఎక్స్-రే, యాంజియోగ్రఫీ, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, EKG, EMG, CT స్కాన్ మరియు  
MRI. మాలిక్యులర్ ఇమేజింగ్: పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ: మరియు PET  
స్కాన్. జీవాణుపరీక్ష చికిత్స 1. మందులు నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ  
డ్రగ్స్ (NSAIDలు): ఆస్పిరిన్ ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్లు: అజాథియోప్రిన్ మరియు  
సైక్లోస్పోరిన్ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసోలోన్, &  
మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ యాంటీమలేరియల్ డ్రగ్స్: హైడ్రాక్సీక్లోరోక్విన్  
న్యూట్రోఫిల్-ఇంటర్కోలోరోక్విన్  
న్యూట్రోఫిల్-అన్‌కోలోరోఫిల్-ఇంటర్కోలోరోక్విన్ ఫెరాన్ α, రిబావిరిన్,  
విడరాబైన్, మరియు/లేదా లామివుడిన్ డిసీజ్-మాడిఫైయింగ్ యాంటీరైమాటిక్  
డ్రగ్స్: రిటుక్సిమాబ్, సైక్లోఫాస్ఫమైడ్, అజాథియోప్రిన్, & మెథోట్రెక్సేట్.  
ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G 2. సర్జరీ ప్లాస్మాఫెరిసిస్ మరియు బైపాస్  
సర్జరీ. జనరల్ ఫిజిషియన్ రుమటాలజిస్ట్స్ న్యూరాలజిస్ట్స్ నేత్రవైద్యులు  
కార్డియాలజిస్ట్స్ నెఫ్రాలజిస్ట్స్ పల్మోనాలజిస్ట్స్ డెర్మటాలజిస్ట్స్  
వాస్కులైటిస్ లక్షణాలు వాస్కులైటిస్ వివిధ మార్గాల్లో రక్తనాళాలను  
ప్రభావితం చేయవచ్చు. పల్పబుల్ పర్పురా, ఇది చిన్నగా పెరిగిన గాయాలుగా  
కనిపిస్తుంది, ఇది చిన్న-నాళాల వాస్కులైటిస్ యొక్క క్లిష్టమైన సంకేతం,  
అయితే ఇతర చర్మ గాయాలు కూడా సంభవించవచ్చు. వాస్కులైటిస్ శరీరంలోని వివిధ  
భాగాలలో అనేక రకాల లక్షణాలను కలిగిస్తుంది: ఎరుపు లేదా ఊదా రంగు మచ్చలు,  
చర్మంపై దురద, గడ్డలు లేదా పుండ్లు తలనొప్పి అలసట జ్వరం బరువు తగ్గడం  
పొత్తికడుపు నొప్పి చేతులు మరియు కాళ్లలో నొప్పి మరియు తిమ్మిరి కడుపులో  
విరేచనాలు. మలంలో రక్తస్రావం కండరాల బలహీనత గందరగోళం, మరియు దృష్టి  
కేంద్రీకరించడంలో ఇబ్బంది చెవిలో మోగడం లేదా వినికిడి లోపం దీర్ఘకాలిక  
సైనస్ రద్దీ ముక్కు నుండి రక్తస్రావం, మరియు దురద దృష్టి సమస్యలు శ్వాస  
తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది రక్తం దగ్గు అధిక రక్తపోటు అరిథ్మియా (క్రమరహిత  
గుండెచప్పుడు నొప్పి) ఆంజినా ) ద్రవం నిలుపుదల లేదా మూత్రపిండాల వైఫల్యం  
గమనిక: తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, వాస్కులైటిస్ రక్త నాళాలను అడ్డుకుంటుంది,  
కాబట్టి రక్తం వాటి ద్వారా ప్రవహించదు, లేదా అవి ఉబ్బి (అనూరిజం) మరియు  
బహుశా పగిలిపోవచ్చు. ఈ లక్షణాలు శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా, మనస్సును కూడా  
ప్రభావితం చేస్తాయి. మీ అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి మానసిక  
ఆరోగ్య ఉత్పత్తులతో మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యతనివ్వండి.  
వాస్కులైటిస్ రకాలను వాటిని తనిఖీ చేయండి  
  
వాస్కులైటిస్‌ను ప్రభావితమైన రక్త నాళాల పరిమాణం ఆధారంగా విభజించవచ్చు, ఇది  
మూడు సాధారణ వర్గాలలో ఒకటిగా ఉంటుంది. అవి: పెద్ద నాళాల వాస్కులైటిస్  
బృహద్ధమనితో సహా శరీరం యొక్క పెద్ద ధమనులను ప్రభావితం చేస్తుంది (ఇది మీ  
గుండె నుండి మీ శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలకు ఆక్సిజన్ అధికంగా ఉండే రక్తాన్ని  
రవాణా చేస్తుంది). క్రింది పెద్ద నాళాల వాస్కులైటిస్ రకాలు: 1. జెయింట్  
సెల్ ధమనులు (తాత్కాలిక ధమనులు): ఇది సాధారణంగా 50 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వయస్సు  
ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. ఇది తల, దేవాలయాలు మరియు మెడతో సహా ఎగువ శరీర  
భాగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. 2. తకాయాసు ఆర్టెరిటిస్: ఈ రకమైన  
వాస్కులైటిస్ పెద్ద ధమనిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వాపు, సంకుచితం లేదా  
ధమనుల అడ్డుపడటం లేదా ధమని గోడల లైనింగ్‌ను బలహీనపరచడం లేదా పగిలిపోవడం  
లేదా పగిలిపోవడం వంటివి కలిగించవచ్చు. మధ్యస్థ నాళాల వాస్కులైటిస్ ఈ వర్గం  
మధ్యస్థ రక్త నాళాలకు చెందినది. మీడియం నాళాల వాస్కులైటిస్ యొక్క రకాలు  
క్రిందివి: 1. కవాసకి వ్యాధి (KD): ఇది చిన్న పిల్లలలో (5 సంవత్సరాల కంటే  
తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు) సాధారణం. శరీరం యొక్క బహుళ ధమనులు మరియు సిరలలో  
వాపు కనిపిస్తుంది. ఇది శోషరస కణుపులు, శ్లేష్మ పొరలు మరియు చర్మాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తుంది. రోగనిర్ధారణ మరియు సరైన చికిత్స చేయకపోతే ఇది గుండె  
దెబ్బతినడం వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. 2.  
పాలీఆర్టెరిటిస్ నోడోసా: ఇది చర్మం, గుండె, మూత్రపిండాలు, కండరాలు మరియు  
ప్రేగులతో సహా శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో బహుళ రక్త నాళాలను ప్రభావితం  
చేస్తుంది. చిన్న నాళాల వాస్కులైటిస్ పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ రకం చిన్న  
ధమనుల వాపు మరియు అడ్డుపడటం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. వివిధ రకాలైన చిన్న  
నాళాల వాస్కులైటిస్‌లో ఇవి ఉన్నాయి: 1. మైక్రోస్కోపిక్ పాలియాంగిటిస్  
(MPA): ఇది మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు మరియు నరాలలో వాపుతో పాటు చిన్న  
రక్తనాళాల వాపును కలిగిస్తుంది, కానీ చర్మం మరియు కీళ్లను కూడా కలిగి  
ఉంటుంది. 2. పాలీయాంగిటిస్ (GPA)తో గ్రాన్యులోమాటోసిస్: ఇది చిన్న  
రక్తనాళాలలో మంటను కలిగించే అరుదైన పరిస్థితి, మరియు ఇది వృద్ధులలో  
సర్వసాధారణం. 3. ఇసినోఫిలిక్ గ్రాన్యులోమాటోసిస్ విత్ పాలీయాంగిటిస్  
(EGPA): ఇది చాలా అరుదైన వాస్కులైటిస్, ఇది చిన్న రక్తనాళాలలో మంటను  
కలిగిస్తుంది, ఇది రక్త ప్రసరణను పరిమితం చేస్తుంది మరియు చికిత్స చేయకపోతే  
అవయవ నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది ప్రధానంగా శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ప్రభావితం  
చేస్తుంది మరియు ఉబ్బసంతో ముడిపడి ఉంటుంది. 4. ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ A (IgA):  
ఇది అన్ని వయసులవారిలో సంభవించే ఒక రకమైన వాస్కులైటిస్, కానీ చిన్న  
పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది చిన్న రక్తనాళాలలో ఇమ్యునోగ్లోబులిన్  
A (యాంటీబాడీ) చేరడం వల్ల వస్తుంది. ఇది వాపు మరియు రక్తస్రావం  
దారితీస్తుంది మరియు చర్మం, కీళ్ళు, మూత్రపిండాలు లేదా ప్రేగులు వంటి  
శరీరంలోని వివిధ భాగాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు. 5. హైపోకాంప్లిమెంటమిక్  
ఉర్టికేరియల్ వాస్కులైటిస్ (HUV): ఇది ఒక అసాధారణ రకం వాస్కులైటిస్, ఇది  
యాంటీబాడీస్‌తో ముడిపడి ఉన్న చిన్న రక్త నాళాల వాపుకు కారణమవుతుంది. ఇది  
కిడ్నీ డ్యామేజ్ మరియు ఆర్థరైటిస్, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు మరియు కంటి వాపు  
వంటి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇతరాలు 1. బెహ్సెట్స్ వ్యాధి: ఈ  
పరిస్థితి చర్మం, మూత్రపిండాలు, గుండె, మెదడు మరియు వెన్నుపాముతో సహా అన్ని  
పరిమాణాల రక్త నాళాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. జీవితం యొక్క రెండవ మరియు మూడవ  
దశాబ్దాలలో మరింత సాధారణం. 2. బుర్గర్ వ్యాధి: ఇది చిన్న మరియు మధ్య తరహా  
రక్తనాళాల వాపు. ఇది మీ పాదాలు మరియు చేతుల్లోని రక్త నాళాలు బిగుతుగా లేదా  
అడ్డంకికి కారణమవుతుంది. వాస్కులైటిస్ యొక్క కారణాలు వాస్కులైటిస్ యొక్క  
ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా తెలియలేదు. అయినప్పటికీ, రోగనిరోధక వ్యవస్థ రక్తనాళ  
కణాలపై పొరపాటున విదేశీ వస్తువులు ఉన్నట్లుగా దాడి చేసినప్పుడు  
వాస్కులైటిస్ సంభవిస్తుందని నమ్ముతారు. ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధిగా  
మారుతుంది. కొన్ని రకాల వాస్కులైటిస్ ఒక వ్యక్తి యొక్క జన్యుశాస్త్రంతో  
కూడా ముడిపడి ఉండవచ్చు. వాస్కులైటిస్ కోసం ప్రమాద కారకాలు  
  
వాస్కులైటిస్ అనేది ఎవరినైనా ప్రభావితం చేసే అరుదైన స్వయం ప్రతిరక్షక  
వ్యాధి. వాస్కులైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న కొన్ని ప్రమాద కారకాలు: 1. కుటుంబ  
చరిత్ర వాస్కులైటిస్ కుటుంబాలలో ప్రవహిస్తుంది మరియు అత్యంత సాధారణ రకాలు:  
బెహెట్స్ వ్యాధి IgA వాస్కులైటిస్ కవాసకి వ్యాధి 2. జీవనశైలి ఎంపికలు  
ధూమపానం మీ బుర్గర్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, ముఖ్యంగా మీరు 45 ఏళ్ల  
కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తి. కొకైన్ వంటి మాదకద్రవ్యాలను ఉపయోగించడం  
వల్ల వాస్కులైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. ధూమపానం మానేయడానికి  
ఇది ఎప్పుడూ ఆలస్యం కాదు. ఈ ఘోరమైన అలవాటును విజయవంతంగా వదిలించుకోవడంలో  
మీకు సహాయపడటానికి అందుబాటులో ఉన్న మా విస్తృత శ్రేణి ధూమపాన విరమణ  
ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి. ఇక్కడ అన్వేషించండి. 4. వైద్య పరిస్థితులు  
వాస్కులైటిస్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచే రుగ్మతలు: ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్:  
వారి రోగనిరోధక వ్యవస్థలు పొరపాటున వారి శరీర భాగాలపై దాడి చేయడం  
ప్రారంభించే రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వాస్కులైటిస్ ప్రమాదాన్ని  
ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు. ఈ రుగ్మతలలో లూపస్, స్జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్,  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు స్క్లెరోడెర్మా ఉన్నాయి. క్యాన్సర్: లింఫోమాస్  
వంటివి వాస్కులైటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. చర్మసంబంధమైన వాస్కులైటిస్  
క్యాన్సర్ యొక్క అభివ్యక్తి అని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇన్ఫెక్షన్లు:  
హెపటైటిస్ బి లేదా సి ఇన్ఫెక్షన్లు కలిగి ఉండటం వల్ల వాస్కులైటిస్ వచ్చే  
ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అలాగే, గోనేరియా వంటి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు చిన్న  
నాళాల వాస్కులైటిస్‌తో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు. 5. సెక్స్ రకాన్ని బట్టి,  
పురుషులు మరియు స్త్రీలలో ప్రాబల్యం మారవచ్చు. ఉదాహరణకు: బర్గర్స్ వ్యాధి:  
ఇది పురుషులలో సర్వసాధారణం జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్: ఇది పురుషుల కంటే 4  
రెట్లు ఎక్కువగా స్త్రీలను ప్రభావితం చేస్తుంది మైక్రోస్కోపిక్  
పాలీయాంగిటిస్: ఇది స్త్రీల కంటే పురుషులను కొంచెం ఎక్కువగా ప్రభావితం  
చేస్తుంది. 6. జాతి జాతి మీ వాస్కులైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది:  
బెహెట్స్ వ్యాధి: మధ్యధరా, మధ్యప్రాచ్యం, మధ్య ఆసియా, చైనా మరియు జపాన్‌లలో  
సాధారణం. జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్: స్కాండినేవియా మరియు మిన్నెసోటాలో  
సాధారణం. కవాసకి వ్యాధి: జపనీస్ పిల్లలలో సాధారణం.  
  
నీకు తెలుసా? మీరు COVID-19 వైరస్ బారిన పడినట్లయితే దైహిక వాస్కులైటిస్ మీ  
సమస్యలను పెంచుతుంది. ఇక్కడ మా కరోనావైరస్ నివారణ పరిధితో మీ రక్షణగా  
ఉండండి. స్టాక్ అప్  
  
వాస్కులైటిస్ నిర్ధారణ  
  
వాస్కులైటిస్‌ని నిర్ధారించడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే అనేక రకాలు  
ఉన్నాయి మరియు లక్షణాలు ఇతర పరిస్థితులతో అతివ్యాప్తి చెందుతాయి. మీ  
డాక్టర్ మీ ఆరోగ్యం మరియు ఇటీవలి మందుల గురించి ప్రశ్నలు అడుగుతారు. వారు  
వాస్కులైటిస్ రకాన్ని గుర్తించడానికి లేదా ఇతర పరిస్థితులను  
మినహాయించడానికి శారీరక పరీక్ష మరియు వివిధ పరీక్షలను కూడా చేస్తారు.  
రోగనిర్ధారణ విధానాలు వీటిని కలిగి ఉంటాయి: రక్త పరీక్షలు యాంటీబాడీస్  
మరియు కొన్ని రకాల రక్త కణాలు వాస్కులైటిస్ సంకేతాలు కావచ్చు. ఈ రక్త  
పరీక్షలలో ఇవి ఉన్నాయి: ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ESR) పరీక్ష: ఈ  
పరీక్షలు వాపు ఉందా లేదా అని నిర్ధారించడంలో సహాయపడుతుంది. సి-రియాక్టివ్  
ప్రోటీన్ (CRP) పరీక్ష: దీర్ఘకాలిక వ్యాధి లేదా తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్‌ని  
తనిఖీ చేయడానికి ఇది జరుగుతుంది. అధిక CRP విలువ శరీరంలో తీవ్రమైన మంట  
యొక్క సంకేతాన్ని సూచిస్తుంది. యాంటిన్యూట్రోఫిల్ సైటోప్లాస్మిక్  
యాంటీబాడీస్ (ANCA): ఏదైనా స్వయం ప్రతిరక్షక చర్య కోసం తనిఖీ చేయడానికి మీ  
రక్తప్రవాహంలో ANCA ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ రక్త పరీక్ష సహాయపడుతుంది.  
కాంప్లిమెంట్ లెవెల్స్: ఈ పరీక్ష బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్  
వాస్కులైటిస్‌కు కారణమని నిర్ధారించడానికి జరుగుతుంది. IgE స్థాయిలు: IgE  
అనేది యాంటీబాడీ, ఇది హానికరమైన సూక్ష్మజీవులను గుర్తించడానికి మరియు  
తొలగించడానికి రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. హెపటైటిస్ ప్యానెల్:  
ఇది హెపటైటిస్ A, B లేదా C వైరస్‌లతో ఒక వ్యక్తికి సోకిందో లేదో  
తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగించే రక్త పరీక్ష. యాంటీగ్లోమెరులర్ బేస్‌మెంట్  
మెమ్బ్రేన్ (GBM) యాంటీబాడీస్: వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల ఏదైనా కిడ్నీ  
దెబ్బతింటుందా అని తనిఖీ చేయడానికి ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. యాంటీన్యూక్లియర్  
యాంటీబాడీ (ANA): ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు ఉంటే గుర్తించడంలో  
సహాయపడుతుంది. యాంటీఫాస్ఫోలిపిడ్ యాంటీబాడీస్ (APL): ఈ రక్త పరీక్ష  
యాంటిఫాస్ఫోలిపిడ్ సిండ్రోమ్ (APS) యొక్క సంభవనీయతను సూచిస్తుంది, ఇది  
యాంటీబాడీస్ కారణంగా అసాధారణ రక్తం గడ్డకట్టడానికి కారణమయ్యే ఆటో ఇమ్యూన్  
డిజార్డర్. HIV పరీక్ష: వాస్కులైటిస్ లక్షణాలతో ఉన్న వ్యక్తులలో HIV  
ఇన్ఫెక్షన్లను మినహాయించడానికి. యూరిన్ డిప్ స్టిక్ మరియు మైక్రోస్కోపిక్  
పరీక్షలు యూరిన్ డిప్‌స్టిక్‌లో ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయబడిన పేపర్  
స్ట్రిప్‌ను మీ మూత్రం యొక్క నమూనాలో ముంచడం ఉంటుంది. మూత్రంలో రక్తం మరియు  
ప్రోటీన్ యొక్క ఉనికిని గుర్తించడానికి ఇవి సహాయపడతాయి, ఇవి మూత్రపిండాలలో  
చిన్న నాళాల వాస్కులైటిస్ యొక్క మొదటి సంకేతాలు (ఎర్రబడిన మూత్రపిండము).  
ఇమేజింగ్ పరీక్షలు ఈ పరీక్షలు ఏ రక్త నాళాలు మరియు అవయవాలు ప్రభావితమయ్యాయో  
అంచనా వేయడానికి మరియు నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి. అవి: ఎక్స్-రే  
యాంజియోగ్రఫీ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (EKG)  
ఎలక్ట్రోమియోగ్రఫీ (EMG) కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్ మాగ్నెటిక్  
రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI) స్కాన్ బయాప్సీ ఇది ఒక చిన్న శస్త్ర చికిత్స,  
దీనిలో ప్రభావిత ప్రాంతం నుండి కణజాలం యొక్క చిన్న భాగాన్ని తొలగించడం  
జరుగుతుంది. మీ శరీరం యొక్క. మీ వైద్యుడు వాస్కులైటిస్ యొక్క నిర్దిష్ట  
సంకేతాల కోసం సూక్ష్మదర్శిని క్రింద కణజాలం యొక్క ఈ నమూనాను పరిశీలిస్తాడు.  
చిన్న నాళాల వాస్కులైటిస్ మరియు మధ్యస్థ నాళాల వాస్కులైటిస్ రకాలను  
మూల్యాంకనం చేయడంలో ఈ ప్రక్రియ సహాయపడుతుంది. మాలిక్యులర్ ఇమేజింగ్ ఇది  
శరీరంలో జరిగే ప్రక్రియలను దృశ్యమానం చేయడం, వర్ణించడం మరియు లెక్కించడం  
వంటి పరిశోధన యొక్క పెరుగుతున్న ప్రాంతం. వాస్కులైటిస్ యొక్క ఇమేజింగ్‌లో  
ఇది కొత్త పురోగతి, ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
పాజిట్రాన్ ఎమిషన్ టోమోగ్రఫీ: ఈ పరీక్ష రక్త ప్రవాహం, జీవక్రియ,  
న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లు మరియు ఔషధాలను చూడటం ద్వారా పనితీరును కొలుస్తుంది.  
PET స్కాన్: ఈ పరీక్ష పెద్ద నాళాల వాస్కులైటిస్ నిర్ధారణలో  
ఉపయోగించబడుతుంది.  
  
అన్ని ల్యాబ్ పరీక్షలను ఎక్కడ పొందాలో ఖచ్చితంగా తెలియదా? సరే, ఇక చూడకండి.  
మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి మీ ల్యాబ్ పరీక్షలను బుక్ చేసుకోండి. ఇక్కడ పరీక్షలు  
పొందండి  
  
ప్రముఖ హాలీవుడ్ నటుడికి వాస్కులైటిస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఇటీవల,  
అతను తన పరిస్థితి మరియు కోలుకోవడం గురించి ట్వీట్ చేశాడు. సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
వాస్కులైటిస్‌ను ముందుగానే గుర్తించడం సమర్థవంతమైన చికిత్సను పొందడానికి  
మరియు తదుపరి సమస్యలను నివారించడానికి చాలా ముఖ్యమైనది. ఒక సాధారణ వైద్యుడు  
లక్షణాలను గుర్తించవచ్చు మరియు శారీరక పరీక్షను నిర్వహించవచ్చు, కానీ  
నిర్దిష్ట అవయవ ప్రమేయాన్ని నిర్ధారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి  
నిపుణులు అవసరం:  
  
రుమటాలజిస్ట్‌లు న్యూరాలజిస్ట్‌లు నేత్ర వైద్య నిపుణులు కార్డియాలజిస్ట్‌లు  
నెఫ్రాలజిస్ట్‌లు పల్మోనాలజిస్ట్‌లు డెర్మటాలజిస్టులు రుమటాలజిస్ట్ అంటే  
ఆర్థరైటిస్ వంటి తాపజనక వ్యాధులతో పాటు స్నాయువు మరియు కండరాల గాయాలు వంటి  
ఇతర సమస్యలకు చికిత్స చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యుడు. నిర్దిష్ట  
ప్రాంతాలలో నైపుణ్యం కలిగిన వైద్యులు మెదడు మరియు నరాల రుగ్మతలకు  
న్యూరాలజిస్టులు, కంటి సమస్యలకు నేత్ర వైద్య నిపుణులు; మూత్రపిండాల  
పరిస్థితులకు నెఫ్రాలజిస్టులు; శ్వాసకోశ వ్యాధులకు పల్మోనాలజిస్టులు; మరియు  
చర్మం, జుట్టు మరియు గోళ్ల సమస్యలకు చర్మవ్యాధి నిపుణులు.  
  
సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్సను పొందడానికి మా వృత్తిపరమైన వైద్యులను  
సంప్రదించండి. వాస్కులైటిస్ నివారణకు నిపుణులతో మాట్లాడండి  
  
వాస్కులైటిస్ అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మత, దీనిని నివారించలేము, అయితే  
జీవనశైలి మార్పులు మరియు కారణాన్ని గుర్తించడం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది  
మరియు మంటలను నిరోధించవచ్చు. అవి: 1. ధూమపానం మరియు పొగాకు మానేయండి పొగాకు  
వాడకం రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అంతరాయం కలిగించడం ద్వారా వాస్కులైటిస్‌ను  
అభివృద్ధి చేసే సంభావ్యతను పెంచుతుంది, అయితే ఈ పరిస్థితి నుండి మిమ్మల్ని  
మీరు రక్షించుకోవడానికి ధూమపానం మానేయడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం.  
  
ధూమపానం మానేయడానికి ప్రేరణ కావాలా? మీరు ధూమపానం మానేసినప్పుడు మీ శరీరం  
ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి. దీన్ని చదవండి 2. మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా  
ఉండండి చట్టవిరుద్ధమైన మందులను ఉపయోగించడం వల్ల వచ్చే సాధారణ  
దుష్ప్రభావాలలో వాస్కులైటిస్ ఒకటి. అలాంటి కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండటం వల్ల  
మీ అవకాశాలను కొంత వరకు తగ్గించుకోవచ్చు. 3. కొంత బరువు తగ్గండి ఊబకాయం  
వ్యాధి యొక్క పురోగతిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. నడక, స్విమ్మింగ్ మరియు  
యోగా వంటి 20-30 నిమిషాల పాటు తక్కువ-తీవ్రత గల వ్యాయామాలలో పాల్గొనడం  
బరువు నిర్వహణలో మరియు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
వివిధ కారకాలు ఊబకాయానికి కారణం కావచ్చు. ఊబకాయం యొక్క మూల కారణాలు మరియు  
వాటిని ఎదుర్కోవడానికి మార్గాల గురించి మరింత తెలుసుకోండి. దీన్ని చదవండి  
4. విటమిన్లు మరియు సప్లిమెంట్లను తీసుకోండి విటమిన్ డి, విటమిన్ సి మరియు  
యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగిన సప్లిమెంట్లు వాస్కులైటిస్ ప్రమాదాన్ని  
తగ్గిస్తాయి.  
  
మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చడానికి మా విస్తృత శ్రేణి విటమిన్ మరియు మినరల్  
సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇక్కడ బ్రౌజ్ చేయండి 5. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని  
ఎంచుకోండి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లతో  
పోరాడవచ్చు. పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, గింజలు, తృణధాన్యాలు, లీన్  
ప్రొటీన్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు మరియు పరిమిత మొత్తంలో సంతృప్త  
కొవ్వు వంటి విటమిన్లు మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని మీ తీసుకోవడం  
పెంచండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి మారడం వల్ల అనారోగ్యాలను నివారించవచ్చు  
మరియు శరీరానికి హానిని తగ్గించవచ్చు. మీ ఆహారం నుండి గరిష్ట పోషణను ఎలా  
పొందాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? వాస్కులైటిస్ చికిత్స గురించి  
తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియో చూడండి  
  
వాస్కులైటిస్ యొక్క చికిత్స పరిస్థితి యొక్క రకం, స్థానం మరియు తీవ్రతపై  
ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంలో మంటను తగ్గించడం మరియు దానికి  
కారణమయ్యే ఏదైనా అంతర్లీన కారకాలను నియంత్రించడం ప్రధాన లక్ష్యం. ఇది కలిగి  
ఉంటుంది: మందులు లక్షణాలు మరియు వ్యాధి యొక్క పురోగతిని బట్టి మందులు  
సూచించబడతాయి. వాటిలో నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDలు)  
ఉన్నాయి: IgA వాస్కులైటిస్ సాధారణంగా ఆస్పిరిన్ వంటి NSAIDలతో  
సంప్రదాయబద్ధంగా చికిత్స పొందుతుంది. ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్లు: ఇవి సాధారణంగా  
ANCA-అనుబంధ వాస్కులైటిస్ చికిత్సలో వ్యాధి ఉపశమనాన్ని కొనసాగించడానికి  
ఉపయోగిస్తారు. ఉపయోగించిన మందులు: అజాథియోప్రిన్ సైక్లోస్పోరిన్  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ మొదటి-లైన్ చికిత్సగా  
ఉపయోగించబడతాయి మరియు అవి శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఉపయోగించిన  
మందులు: ప్రెడ్నిసోలోన్ మిథైల్‌ప్రెడ్నిసోలోన్ వ్యాధి-మాడిఫైయింగ్  
యాంటీరైమాటిక్ డ్రగ్స్ (DMARDs): కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ బాగా పని చేయకపోతే  
లేదా పెద్ద దుష్ప్రభావాలను చూపకపోతే మాత్రమే ఇవి సిఫార్సు చేయబడతాయి. అవి:  
Rituximab Cyclophosphamide Azathioprine Methotrexate యాంటీమలేరియల్  
మందులు: Hydroxychloroquine, హైపోకాంప్లిమెంటమిక్ ఉర్టికేరియల్  
వాస్కులైటిస్ (huv) చికిత్సలో విజయవంతమైంది కానీ ఇతర రకాల చిన్న నాళాల  
వాస్కులైటిస్ కాదు. న్యూట్రోఫిల్-కెమోటాక్సిస్ ఇన్హిబిటర్లు: ఇవి బెహెట్  
వ్యాధి మరియు దైహిక ప్రమేయం లేకుండా ఇలాంటి రుగ్మతలకు ప్రారంభ చికిత్సలలో  
ఉపయోగించబడతాయి. వాటిలో ఇవి ఉన్నాయి: డాప్సోన్ కొల్చిసిన్ యాంటీవైరల్  
మందులు: ఇవి వాస్కులైటిస్ యొక్క వైరస్-సంబంధిత కేసులకు చికిత్స చేయడంలో  
ముఖ్యమైనవి. సర్వసాధారణంగా ఉపయోగించేవి: ఇంటర్‌ఫెరాన్ α రిబావిరిన్  
విడరాబైన్ లామివుడిన్ డ్యూయల్ ఎండోథెలిన్ రిసెప్టర్ వ్యతిరేకులు: ఇవి రక్త  
ప్రవాహాన్ని తగ్గించగల ఎండోథెలిన్ అనే రసాయన చర్యను నిరోధిస్తాయి.  
ఇంటర్‌లుకిన్ విరోధులు: ఇవి శరీరంలో వాపుకు కారణమయ్యే ప్రోటీన్‌ను  
నిరోధించడం ద్వారా వాపును తగ్గిస్తాయి. ఫాస్ఫోడీస్టేరేస్ ఇన్హిబిటర్స్: ఈ  
మందులు శరీరంలోని నిర్దిష్ట ఎంజైమ్ చర్యను నిరోధించడం ద్వారా రక్త  
ప్రవాహాన్ని పెంచుతాయి.  
  
ఔషధాలను ఆర్డర్ చేయడం ఎప్పుడూ సులభం కాదు! భారతదేశంలోని అతిపెద్ద ఆన్‌లైన్  
ఫార్మసీ నుండి హామీ డెలివరీని పొందండి. మీ ప్రిస్క్రిప్షన్‌ని ఇప్పుడే  
జోడించండి  
  
కవాసకి వ్యాధికి ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ G (IVIGG) IVIgG అనేది  
ప్రాధాన్య చికిత్స, ఎందుకంటే ఇది అనూరిజమ్స్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో  
మరియు వివిధ లక్షణాలను మెరుగుపరుస్తుంది. గమనిక: వాస్కులైటిస్ చికిత్సలో  
ఉపయోగించే మందులు తరచుగా చాలా కాలం పాటు తీసుకోవలసి ఉంటుంది మరియు  
దుష్ప్రభావాలు కలిగి ఉంటాయి. మీ మందులు మరియు వాటి దుష్ప్రభావాల గురించి మీ  
వైద్యునితో మాట్లాడటం చాలా ముఖ్యం. సర్జరీ వాస్కులైటిస్ కొన్నిసార్లు  
అనూరిజం అని పిలువబడే రక్త నాళాలు అసాధారణంగా ఉబ్బడానికి కారణం కావచ్చు,  
ఇది పగిలిపోకుండా నిరోధించడానికి శస్త్రచికిత్సతో చికిత్స చేయవచ్చు. మరింత  
తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, దెబ్బతిన్న రక్త నాళాలు మరియు అవయవాలను సరిచేయడానికి  
లేదా అవయవాలను మార్పిడి చేయడానికి కూడా శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది.  
శస్త్రచికిత్సా విధానాలు ఉన్నాయి:  
  
ప్లాస్మాఫెరిసిస్: బ్లడ్ ప్లాస్మా (రక్తం యొక్క ద్రవ భాగం) తొలగించడం మరియు  
భర్తీ చేయడం ద్వారా ప్లాస్మా యాంటీబాడీ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఇది  
జరుగుతుంది. బైపాస్ సర్జరీ: బర్గర్స్ వ్యాధి ద్వారా ప్రభావితమైన కొన్ని  
ప్రాంతాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని పునరుద్ధరించడంలో ఇది సహాయపడవచ్చు. ఉపశమన  
నిర్వహణ కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ సున్నాకి లేదా ఉపశమనాన్ని కొనసాగించగల అతి  
తక్కువ మోతాదుకు తగ్గించబడతాయి. IV రిటుక్సిమాబ్ ఉపశమనాన్ని  
నిర్వహించడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు, అయితే సరైన మోతాదు మరియు ఇన్ఫ్యూషన్  
విరామం స్పష్టంగా స్థాపించబడలేదు. తరచుగా పునరావృతమయ్యే వ్యక్తులు  
నిరవధికంగా రోగనిరోధక మందులను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వాస్కులైటిస్ యొక్క ఇంటి  
సంరక్షణ  
  
వాస్కులైటిస్ మరియు దాని రకాల లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఇంటి  
నివారణలు: పసుపు (హల్ది): కర్కుమిన్ అని కూడా పిలువబడే పసుపు, దాని శోథ  
నిరోధక లక్షణాల కారణంగా స్వయం ప్రతిరక్షక పరిస్థితులను నిర్వహించడంలో  
సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పసుపు ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో  
కొనుగోలు చేయండి పసుపు ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేయండి అకర్కర:  
అకర్కర రూట్ లేదా సారం సాధారణంగా దాని యాంటీఆక్సిడెంట్ ఆస్తి కారణంగా  
నొప్పి మరియు మంటను నిర్వహించడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లి (లహ్సున్):  
ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రభావం కారణంగా ఉర్టికేరియల్ వాస్కులైటిస్  
నిర్వహణలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అశ్వగంధ: ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను  
కలిగి ఉంది, ఇది ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి మరియు నిరోధించడానికి  
సహాయపడుతుంది. పవిత్ర తులసి (తులసి): ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మరియు  
యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి, ఇది వాస్కులైటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ తులసి ఉత్పత్తులను అన్వేషించండి ఆపిల్ సైడర్  
వెనిగర్: ఇది వాస్కులైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న జీర్ణ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.  
మా ప్రత్యేకమైన ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
వాస్కులైటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
వాస్కులైటిస్ చాలా కాలం పాటు గుర్తించబడకపోతే, అది తీవ్రమైన సమస్యలకు దారి  
తీస్తుంది. అవి: ఇన్ఫెక్షన్లు: వాస్కులైటిస్ చికిత్సకు ఉపయోగించే కొన్ని  
సూచించిన మందులు మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ల  
బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం మరియు అనూరిజమ్స్:  
వాస్కులైటిస్ రక్తం గడ్డకట్టడానికి దారితీస్తుంది, సాధారణంగా రక్త  
ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఇది రక్తనాళం బలహీనపడటానికి కారణమవుతుంది మరియు  
అనూరిజంను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. దృష్టి నష్టం లేదా అంధత్వం: ఇది చికిత్స  
చేయని జెయింట్ సెల్ ఆర్టెరిటిస్ యొక్క సమస్య. స్ట్రోక్: ఎర్రబడిన నాళాల గోడ  
మెదడుకు ఆక్సిజన్ ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఇది మెదడు పనితీరును కోల్పోయి  
చివరికి స్ట్రోక్స్‌కు దారి తీస్తుంది. అవయవ నష్టం: కొన్ని రకాల  
వాస్కులైటిస్ తీవ్రంగా ఉంటుంది, మూత్రపిండాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు మరియు  
ఇతర అవయవాల వాపు వంటి ప్రధాన అవయవాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది.  
  
నీకు అది తెలుసా? వాస్కులైటిస్ అనేది కోవిడ్-19 యొక్క సంభావ్య సంక్లిష్టత,  
కొన్ని రకాలైన ల్యూకోసైటోక్లాస్టిక్ (LCV), IgA మరియు కవాసకి వ్యాధి.  
COVID-19 గురించి మరింత తెలుసుకోండి  
  
వాస్కులైటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
సమగ్ర చికిత్సతో పాటు కాంప్లిమెంటరీ థెరపీలు వాస్కులైటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు  
వారి లక్షణాలను నిర్వహించడానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. ఈ చికిత్సలలో ఇవి  
ఉన్నాయి: 1. కంప్రెషన్ థెరపీ వాస్కులైటిక్ అల్సర్‌లలో షార్ట్ స్ట్రెచ్  
బ్యాండేజ్‌ల ద్వారా కంప్రెషన్ థెరపీ రక్తనాళాల వాపు తగ్గడం వల్ల నయం చేసే  
సమయాన్ని మెరుగుపరచడానికి, మంటను తగ్గించడానికి మరియు నొప్పిని  
తగ్గించడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
మీ కుదింపు మద్దతును పొందడానికి మా విస్తృతమైన ఆరోగ్య సంరక్షణ పరికరాలను  
చూడండి. వాటిని ఇక్కడ కొనండి 2. చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ అధ్యయనాలు  
వాస్కులైటిస్ చికిత్స కోసం చైనీస్ హెర్బల్ మెడిసిన్ (CHM)ని విశ్లేషించాయి.  
రక్తనాళాల వాపును తగ్గించడానికి మరియు తగ్గించడానికి CHMని అందించవచ్చని ఈ  
అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కవాసకి వ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లల చికిత్సలో  
ఇది అద్భుతమైన ఫలితాలను చూపుతుంది. 3. ఆక్యుపంక్చర్ శరీరంలో మంటను కలిగించే  
రసాయనాల స్థాయిలను తగ్గించడానికి సూదులను ఉపయోగిస్తుంది. ఇది నొప్పిని  
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు జెయింట్ సెల్ వాస్కులైటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. 4. హోమియోపతి ఈ థెరపీ వాస్కులైటిస్ చికిత్సలో  
ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, ఇది వ్యాధి యొక్క మూల కారణాన్ని లక్ష్యంగా  
చేసుకుంటుంది, ఇది అసాధారణ రోగనిరోధక వ్యవస్థ. సరైన కాన్‌స్టిట్యూషనల్  
హోమియోపతి రెమెడీని ఎంచుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి వాస్కులైటిస్  
లక్షణాలను ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావాలు లేకుండా తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే,  
ఏదైనా ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సను పరిగణించే ముందు వైద్య సలహా తీసుకోవడం చాలా  
ముఖ్యం. 5. యోగా మరియు ధ్యానం యోగా మరియు ధ్యానం సాధన చేయడం వల్ల శక్తి  
పెరుగుతుంది మరియు దీర్ఘకాలిక అలసట తగ్గుతుంది. ఈ పద్ధతులు లోతైన శ్వాస  
మరియు సానుకూల విజువలైజేషన్ కలిగి ఉంటాయి, ఇది ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను  
తగ్గిస్తుంది మరియు శరీరం మరియు మనస్సును సడలించడం ద్వారా రోగనిరోధక  
పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. వారు సానుకూల ఆలోచన మరియు మానసిక బలాన్ని కూడా  
ప్రోత్సహిస్తారు, ఇవి తీవ్రమైన అనారోగ్యాలతో పోరాడటానికి ముఖ్యమైనవి. యోగా  
యొక్క మరిన్ని ప్రయోజనాలను అర్థం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? దీన్ని చదువు  
  
వాస్కులైటిస్‌తో జీవించడం  
  
వాస్కులైటిస్ ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవితాన్ని మరియు సంబంధాలను బాగా ప్రభావితం  
చేస్తుంది మరియు వారి పని సామర్థ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.  
వైద్యులు అవయవ నష్టం మరియు దుష్ప్రభావాలను నివారించడంపై దృష్టి పెడతారు,  
అయితే వాస్కులైటిస్‌తో సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడం ఇప్పటికీ సాధ్యమేనని  
గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. సహాయపడే కొన్ని పాయింట్లు: 1. ఫాలో-అప్ కేర్‌కు  
ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి, మీరు మీ ఆరోగ్యంలో ఏవైనా కొత్త లక్షణాలు లేదా ఇతర  
మార్పులను అనుభవిస్తే, వెంటనే మీ వైద్యుడికి నివేదించండి. సాధారణ ఆరోగ్య  
పరీక్షలు మరియు సందర్శనలు వాస్కులైటిస్ చికిత్సకు ఇచ్చిన ఔషధం నుండి ఏవైనా  
దుష్ప్రభావాలను పర్యవేక్షించడంలో సహాయపడతాయి. 2. మీ టీకాలను పొందండి సాధారణ  
టీకాలు న్యుమోనియా, ఫ్లూ మొదలైన అంటు వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తాయి.  
ఇది వాస్కులైటిస్ చికిత్స వలన ఏర్పడే సమస్యలు మరియు సమస్యలను నివారించడంలో  
సహాయపడుతుంది. 3. సురక్షితమైన గర్భాన్ని ప్లాన్ చేసుకోండి మీరు చిన్నతనంలో  
వాస్కులైటిస్ కలిగి ఉంటే మరియు గర్భవతి కావాలని ప్లాన్ చేస్తే, మీ ఆరోగ్య  
సంరక్షణ ప్రదాతకి తెలియజేయండి. అలాగే, వాస్కులైటిస్ గర్భధారణ సమయంలో అధిక  
రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, కాబట్టి రక్తపోటును నిశితంగా  
పరిశీలించాలి. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా మందులు తీసుకోవడం ఆపవద్దు. 4.  
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి తరచుగా వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించండి,  
ఎందుకంటే ఇది అలసట మరియు అలసటను నివారించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది  
అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, రక్త ప్రవాహాన్ని  
నియంత్రిస్తుంది మరియు వాస్కులైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను  
నివారిస్తుంది. 5. బలమైన మద్దతు వ్యవస్థను నిర్వహించడం వాస్కులైటిస్‌తో  
జీవించడం అలసిపోతుంది మరియు కష్టంగా ఉంటుంది మరియు ప్రియమైనవారి నుండి  
మద్దతు పొందడం మరియు వాస్కులైటిస్ ఉన్నవారి కోసం సహాయక బృందాలతో కనెక్ట్  
అవ్వడం చాలా అవసరం, దీనిని డాక్టర్ సిఫార్సు చేయవచ్చు. 6. మంటలను  
నివారించేందుకు ప్రయత్నించండి మీ వైద్యుని సలహాను అనుసరించి మరియు  
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించడం వలన మంట-అప్‌లను నివారించవచ్చు మరియు  
పునఃస్థితిని నివారించవచ్చు. తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు వాస్కులైటిస్ నయం  
చేయగలదా? నా పిల్లలకు లేదా ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు వాస్కులైటిస్ వస్తుందా?  
వాస్కులైటిస్ తీవ్రంగా ఉందా? వాస్కులైటిస్ చికిత్సకు కీమోథెరపీ  
ఉపయోగించబడుతుందా? వాస్కులైటిస్ చికిత్సకు స్టెరాయిడ్స్ యొక్క దీర్ఘకాలిక  
ఉపయోగం ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుందా? ప్రస్తావనలు Jatwani S; గోయల్ ఎ.  
వాస్కులైటిస్.[2022 మే 01న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
[ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి.  
ఎర్కాన్ అల్ప్సోయ్. చర్మసంబంధమైన వాస్కులైటిస్; రోగ నిర్ధారణకు ఒక  
అల్గోరిథమిక్ విధానం. వాల్యూమ్-9. ఆన్‌లైన్‌లో 21 సెప్టెంబర్ 2022న  
ప్రచురించబడింది. Stanley J Naides. మనిషిలో వాస్కులైటిస్ యొక్క తెలిసిన  
కారణాలు. ఆన్‌లైన్‌లో ఫిబ్రవరి 2002న ప్రచురించబడింది. రిచర్డ్ A. వాట్స్,  
గులెన్ హతేమి, జేన్ C. బర్న్స్ & అల్లాదీన్ J. మొహమ్మద్. వాస్కులైటిస్  
యొక్క గ్లోబల్ ఎపిడెమియాలజీ. ఆన్‌లైన్‌లో 1 డిసెంబర్ 2021న  
ప్రచురించబడింది. మాథ్యూ ఎ. రూథర్‌ఫోర్డ్, జెన్నిఫర్ స్కాట్, మైరా కరాబయాస్  
మరియు ఇతరులు. దైహిక వాస్కులైటిస్ మరియు కోవిడ్-19 ఉన్న రోగులలో తీవ్రమైన  
ఫలితాలకు ప్రమాద కారకాలు: ఒక బైనేషనల్, రిజిస్ట్రీ-బేస్డ్ కోహోర్ట్  
స్టడీ.అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ రుమటాలజీ. ఆన్‌లైన్‌లో 22 మార్చి 2021న  
ప్రచురించబడింది. ఇ సురేష్. అనుమానిత వాస్కులైటిస్ ఉన్న రోగులకు  
రోగనిర్ధారణ విధానం. NLM. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2006 ఆగస్టు. తారిక్  
ఇ. ఫర్రా, నీల్ బసు, మార్క్ డ్వెక్. దైహిక వాస్కులైటిస్ కోసం చికిత్సలు  
మరియు ఇమేజింగ్‌లో పురోగతి. ఆన్‌లైన్‌లో 13 జూన్ 2019న ప్రచురించబడింది.  
లక్షణాలు, కారణాలు మరియు రోగ నిర్ధారణ. వాస్కులైటిస్. యూనివర్సిటీ ఆఫ్  
మిచిగాన్ హెల్త్. వాస్కులైటిస్ రకాలు. వాస్కులైటిస్. NHS UK. ఆన్‌లైన్‌లో  
జూన్ 2019న ప్రచురించబడింది. వాస్కులైటిస్. కారణాలు మరియు ప్రమాద కారకాలు.  
జాతీయ గుండె, ఊపిరితిత్తులు మరియు రక్తం. కెర్మానీ TA, వారింగ్టన్ KJ,  
అమిన్ S. వాస్కులైటిస్‌లో ప్రాణాంతక ప్రమాదం. థర్ అడ్వర్ మస్క్యులోస్కెలెట్  
డిస్. 2011 ఫిబ్రవరి;3(1):55-63. వాస్కులైటిస్తో రోగ నిర్ధారణ మరియు  
జీవించడం. వాస్కులైటిస్. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ రుమటాలజీ. ఆన్‌లైన్‌లో  
డిసెంబర్ 2021న ప్రచురించబడింది. కారణాలు మరియు చికిత్స. వాస్కులైటిస్.  
వాస్కులైటిస్ ఫౌండేషన్. వాస్కులైటిస్, వాస్కులైటిస్ రకాలు. జాన్స్  
హాప్కిన్స్ వాస్కులైటిస్ సెంటర్. బర్నాదాస్ M, ఎన్‌కార్నాసియన్ M. ఒమేగా-3  
ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌తో చికిత్స చేయబడిన రిఫ్రాక్టరీ కటానియస్ IgA  
వాస్కులైటిస్. ఆన్‌లైన్‌లో 2016 నవంబర్ 29న ప్రచురించబడింది. హిజికాట వై,  
ఇకెమోటో వై, కొహ్డెరా యు. కాంపో మందులు సాంప్రదాయిక చికిత్సలతో సరిపడని  
చికిత్స తర్వాత చుర్గ్-స్ట్రాస్ సిండ్రోమ్ మరియు హెనోచ్-షోన్లీన్ పర్పురా  
యొక్క రెండు వాస్కులైటిస్ కేసులలో రక్త పరీక్ష మరియు QOLను మెరుగుపరిచాయి.  
ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2010 ఏప్రిల్ 8. వాస్కులైటిస్ మరియు  
ప్రొలిఫెరేటివ్ నెఫ్రైటిస్‌లకు వార్డ్ల్ ఇ. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు:  
సైక్లిక్ AMP ఎలివేటింగ్ ఏజెంట్ల పాత్ర. ఆన్‌లైన్‌లో 2009 జూలై 07న  
ప్రచురించబడింది. స్మిట్స్ డి, వైల్డ్ బి, అడెగాని ఎం, జోంగ్ హెచ్,  
మెటాబోల్ట్ జె. ANCA-అసోసియేటెడ్ వాస్కులైటిస్‌లో సిండ్రోమ్. ఆన్‌లైన్‌లో  
ప్రచురించబడింది 2012 నవంబర్ 27. కుచర్ ఎ. ట్వీట్. ఆన్‌లైన్‌లో డానియెలా  
ఆర్. పీటర్‌మాన్ స్మిట్స్, బెంజమిన్ వైల్డ్, మకాన్ కియానెర్సీ అడెగాని  
అందుబాటులో ఉన్నారు. ANCA-అసోసియేటెడ్ వాస్కులైటిస్‌లో మెటబాలిక్  
సిండ్రోమ్. ఆన్‌లైన్‌లో 27 నవంబర్ 2012న ప్రచురించబడింది. యాంగ్ ఎమ్,  
అక్బర్ యు, మోహన్ సి. కర్కుమిన్ ఇన్ ఆటో ఇమ్యూన్ మరియు రుమాటిక్ డిసీజెస్.  
పోషకాలు. 2019 మే 2;11(5):1004. డెస్పినా ఎలిఫ్థెరియో & పాల్ ఎ. బ్రోగన్.  
వాస్కులైటిస్ చికిత్సలో చికిత్సా పురోగతి. పీడియాట్రిక్ రుమటాలజీ.  
ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2016. అలెగ్జాండ్రా V. వాస్కులైటిస్ యొక్క  
అవలోకనం. MSD మాన్యువల్. జూన్ 2022. అపర్ణ పాలిట్, అరుణ్ సి. ఇనామాదార్  
అపర్ణ పాలిట్, అరుణ్ సి. ఇనామాదర్. వాస్కులైటిస్: రోగ నిర్ధారణ మరియు  
చికిత్సకు సంబంధించిన విధానం. ఆన్‌లైన్‌లో ప్రచురించబడింది 2006.  
వాస్కులైటిస్ చికిత్స. నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్.  
ఆన్‌లైన్‌లో 24 మార్చి 2022న నవీకరించబడింది. సెజ్గిన్ వై. టెంపోరల్  
ఆర్టెరిటిస్ వాస్కులైటిస్‌లో ఆక్యుపంక్చర్ థెరప్యూటిక్ అప్రోచ్: ఒక కేసు  
నివేదిక. J ఆక్యుపంక్ట్ మెరిడియన్ స్టడ్. 2018;11(3):116-118.  
  
==================================================  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) ఫ్లూ అవలోకనం ఇన్ఫ్లుఎంజా అని కూడా పిలుస్తారు, దీనిని  
సాధారణంగా "ఫ్లూ" అని పిలుస్తారు, ఇది ప్రధానంగా ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ A లేదా  
B ద్వారా సంక్రమించే ఒక అంటువ్యాధి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఇది సాధారణంగా  
ముక్కు, గొంతు, శ్వాసనాళాలు మరియు ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది  
(అంటే ఎగువ శ్వాసకోశ అవయవాలు) కానీ గుండె, మెదడు మరియు కండరాలు వంటి ఇతర  
అవయవాలు కూడా తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ప్రభావితమవుతాయి.  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా సంభవించడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహమ్మారి, అంటువ్యాధి లేదా  
కాలానుగుణ నమూనాలను చూపుతోంది. సమశీతోష్ణ ప్రాంతాలలో ఏటా శరదృతువు మరియు  
చలికాలంలో ఫ్లూ యొక్క అంటువ్యాధులు సంభవిస్తాయి మరియు ప్రతి సంవత్సరం  
గణనీయమైన మరణాలు మరియు అనారోగ్యాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.  
  
రోగి దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు (<1 మీ) సన్నిహితంగా ఉన్నప్పుడు  
ఉత్పత్తి చేయబడిన శ్వాసకోశ బిందువులతో వైరస్ వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి  
వ్యాపిస్తుంది. వ్యక్తులు సాధారణంగా కొన్ని రోజుల తర్వాత కోలుకుంటారు,  
అయితే ఇన్‌ఫ్లుఎంజా సమస్యలకు దారి తీస్తుంది, ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు,  
అంతర్లీన రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు, 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు  
ఉన్న పెద్దలు, 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మరియు  
దీర్ఘకాలిక వ్యక్తులు వంటి అధిక-ప్రమాద సమూహాలలో ఆస్తమా, గుండె మరియు  
మూత్రపిండాల పరిస్థితులు వంటి వ్యాధులు.  
  
ఫ్లూ యొక్క లక్షణాలు అధిక జ్వరం, శరీర నొప్పి, తలనొప్పి, తీవ్రమైన  
అనారోగ్యం, పొడి దగ్గు, గొంతు నొప్పి మరియు ముక్కు కారడం. ఇది సాధారణ జలుబు  
నుండి క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్ల ద్వారా వేరు చేయబడాలి. COVID-19 సంక్రమణతో  
ఫ్లూ దాని కొన్ని లక్షణాలను కూడా పంచుకుంటుంది. కేవలం లక్షణాలను చూడటం  
ద్వారా ఫ్లూ మరియు COVID-19 మధ్య వ్యత్యాసాన్ని ఎవరూ చెప్పలేరు, కాబట్టి  
రోగ నిర్ధారణను నిర్ధారించడానికి పరీక్ష అవసరం. ఎవరైనా ఫ్లూ మరియు  
కోవిడ్-19 రెండింటితో ఒకే సమయంలో బాధపడుతున్నారో లేదో నిర్ధారించగలగడం వల్ల  
పరీక్ష కూడా చాలా ముఖ్యం.  
  
ఫ్లూ చికిత్సలో లక్షణాల నుండి ఉపశమనం ఉంటుంది మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో,  
యాంటీవైరల్ ఔషధాల ఉపయోగం కూడా అవసరం. వార్షిక ఇన్ఫ్లుఎంజా టీకా 100%  
ప్రభావవంతంగా లేనప్పటికీ, ఇది ఇప్పటికీ ఫ్లూకి వ్యతిరేకంగా ఉత్తమ రక్షణ.  
ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 59 నెలల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మరియు  
65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులలో కనిపిస్తాయి. లింగం  
ప్రభావితమైన పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) ముక్కు గొంతు  
ఊపిరితిత్తుల వ్యాప్తి భారతదేశం: 81.4% (2012) అనుకరించే పరిస్థితులు  
న్యుమోనియా సాధారణ జలుబు స్ట్రెప్ థ్రోట్ COVID-19 బ్రోన్కైటిస్  
రెస్పిరేటరీ సిన్సిటియల్ వైరస్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్  
మాలిక్యులర్ అస్సే (రాపిడ్) రాపిడ్‌జాడ్‌లో పరీక్ష (RIDT)  
ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ అస్సే (ప్రత్యక్ష మరియు పరోక్ష) రాపిడ్ సెల్ కల్చర్  
(షెల్ వైల్స్; సెల్ మిశ్రమాలు) చికిత్స న్యూరామినిడేస్ ఇన్హిబిటర్స్ (అంటే  
ఒసెల్టామివిర్) మరియు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క అన్ని  
లక్షణాలను చూస్తాయి  
  
ఒక్కో వ్యక్తి ఒక్కో విధంగా లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. ఇన్ఫ్లుఎంజా అనేది  
శ్వాసకోశ వ్యాధి అయినప్పటికీ, ఇది మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు సాధారణ జలుబు లేదా ఫ్లూని గుర్తించడంలో ఇబ్బంది  
పడవచ్చు.  
  
జలుబు లక్షణాలు సాధారణంగా నెమ్మదిగా రావడం మరియు ఫ్లూ లక్షణాల కంటే తక్కువ  
తీవ్రంగా ఉండటం వంటి వాటి మధ్య తేడాలు ఉన్నాయి. జలుబు అరుదుగా జ్వరం లేదా  
తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. ఇన్ఫ్లుఎంజా విషయంలో ప్రజలు సాధారణంగా ఈ క్రింది  
లక్షణాలలో చాలా వరకు లేదా అన్నింటితో చాలా జబ్బు పడతారు: దగ్గు క్రమంగా  
తీవ్రంగా మారుతుంది విపరీతమైన అలసట లేదా అలసట తీవ్రమైన కండరాల నొప్పులు  
మరియు నొప్పులు కారడం లేదా ముక్కు మూసుకుపోవడం అప్పుడప్పుడు తుమ్ములు అలసట  
చాలా వారాల పాటు తలనొప్పి ఆకలి తగ్గడం. చలితో కూడిన జ్వరం గొంతు నొప్పి  
వాంతులు మరియు అతిసారం (పిల్లల్లో సర్వసాధారణం) నీరు మరియు ఎర్రటి కళ్లతో  
పాలిపోయిన ముఖం జ్వరం మరియు శరీర నొప్పులు సాధారణంగా 3 నుండి 5 రోజుల వరకు  
ఉంటాయి, అయితే దగ్గు మరియు అలసట 2 వారాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం  
ఉండవచ్చు. సాధారణ జలుబు మరియు ఫ్లూ మధ్య తేడాను తెలుసుకోండి.  
తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా మరియు జలుబు మధ్య సారూప్యతలు మరియు వ్యత్యాసాలు  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) మరియు సాధారణ జలుబు రెండూ అంటువ్యాధి శ్వాసకోశ  
వ్యాధులు, కానీ అవి వివిధ వైరస్ల వల్ల సంభవిస్తాయి. వారికి చాలా సారూప్యతలు  
ఉన్నాయి మరియు వాటి మధ్య తేడాను గుర్తించడం కష్టం అవుతుంది. అత్యంత సాధారణ  
సారూప్యతలు మరియు వ్యత్యాసాలలో కొన్ని:  
  
1. లక్షణాలు సారూప్యత: జలుబు మరియు ఫ్లూ యొక్క లక్షణాలు ప్రారంభంలో ముక్కు  
 కారటం, తలనొప్పి, అలసట మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందితో చాలా పోలి  
 ఉంటాయి. తేడా: జలుబు లక్షణాలు సాధారణంగా ఫ్లూ లక్షణాల కంటే తక్కువగా  
 ఉంటాయి మరియు ఇది సాధారణంగా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయదు.  
2. కారణం సారూప్యత: జలుబు మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా రెండూ వైరస్ల వల్ల కలుగుతాయి.  
 తేడా: ఫ్లూ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌ల వల్ల మాత్రమే వస్తుంది, అయితే సాధారణ  
 జలుబు రైనోవైరస్‌లు, పారాఇన్‌ఫ్లుఎంజా మరియు సీజనల్ కరోనావైరస్‌లతో సహా  
 అనేక ఇతర వైరస్‌ల వల్ల వస్తుంది.  
3. పొదిగే కాలం సారూప్యత: రెండు వ్యాధులు చాలా అంటువ్యాధి మరియు వ్యక్తి  
 లక్షణాలను అనుభవించడానికి కనీసం 1 రోజు ముందు పొదిగే కాలం  
 (ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికావడం మరియు మొదటి లక్షణాలు కనిపించడం మధ్య కాలం)  
 కలిగి ఉంటాయి. తేడా: ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం ఖచ్చితమైన పొదిగే కాలం 1-4  
 రోజులు మరియు జలుబు కోసం 1-7 రోజులు.  
4. అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: ఇన్ఫ్లుఎంజా మరియు సాధారణ జలుబు 4  
 రోజుల నుండి రెండు వారాల వరకు శ్వాసకోశ అనారోగ్యానికి కారణమవుతాయి.  
 తేడా: జలుబు యొక్క వ్యవధి (ఇది ఎంతకాలం ఉంటుంది) సుమారు 7 నుండి 10  
 రోజులు; అయినప్పటికీ, వైరల్ జాతిని బట్టి, ఇది రెండు వారాల వరకు  
 ఉంటుంది. ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క తీవ్రతను బట్టి ఫ్లూ వ్యవధి 5 రోజుల నుండి  
 రెండు వారాల వరకు ఉంటుంది.  
5. ప్రమాద కారకాలు సారూప్యత: ఇద్దరికీ ఒకే విధమైన ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి  
 అంటే చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రోగనిరోధక శక్తి  
 లేని వ్యక్తులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు. తేడా: వార్షిక ఫ్లూ  
 వ్యాక్సిన్ తీసుకోని వ్యక్తులు ఫ్లూ వైరస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది,  
 అయితే సాధారణ జలుబుకు వ్యతిరేకంగా టీకాలు వేయడం లేదు. సాధారణ జలుబు  
 మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) మధ్య వ్యత్యాసాన్ని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.  
 లక్షణాలను విస్మరించవద్దు లేదా వాటిని తేలికగా తీసుకోకండి. మీ జలుబు  
 జలుబు కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు తెలుసుకోవడం ఎలా అనే దాని గురించి  
 మరింత చదవండి? ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) మరియు COVID-19 మధ్య సారూప్యతలు మరియు తేడాలు  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) మరియు COVID-19 రెండూ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ యొక్క  
అంటువ్యాధి శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులు కానీ వివిధ వైరస్‌ల వల్ల సంభవిస్తాయి.  
కోవిడ్-19 అనేది కరోనా వైరస్ (మొదటగా 2019లో గుర్తించబడింది) ఇన్ఫెక్షన్  
వల్ల వస్తుంది. మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా అనేది ఫ్లూ వైరస్ (ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్లు)  
సంక్రమణ వలన కలుగుతుంది. ఈ రెండు అంటువ్యాధులు ప్రపంచాన్ని వినాశనం చేశాయి.  
వాటి మధ్య కొన్ని సాధారణ సారూప్యతలు మరియు తేడాలను చూద్దాం:  
  
1. అనారోగ్యం యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి అనారోగ్యం  
 యొక్క లక్షణాలను అనుభవించడానికి 1 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు  
 పడుతుంది. తేడా: COVID-19 లక్షణాలు కనిపించడానికి ఎక్కువ సమయం  
 పట్టవచ్చు, అయితే ఫ్లూ విషయంలో లక్షణాలు 1-4 రోజుల మధ్య  
 ప్రారంభమవుతాయి.  
2. వైరస్ వ్యాప్తి యొక్క వ్యవధి సారూప్యత: ఏదైనా లక్షణాలను అనుభవించే  
 ముందు కనీసం 1 రోజు వరకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందడం సాధ్యమవుతుంది. తేడా:  
 ఒక వ్యక్తికి COVID-19 ఉన్నట్లయితే, వారికి ఫ్లూ (7 రోజులు) ఉన్నప్పటి  
 కంటే ఎక్కువ కాలం అంటువ్యాధి కావచ్చు.  
3. వ్యాప్తి సారూప్యత యొక్క విధానం: COVID-19 మరియు ఫ్లూ రెండూ ఒకరితో  
 ఒకరు సన్నిహితంగా ఉండే వ్యక్తుల మధ్య వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వ్యాప్తి  
 చెందుతాయి, అనగా దాదాపు 6 అడుగుల లోపు తుమ్ములు, దగ్గు లేదా మాట్లాడటం  
 నుండి వచ్చే బిందువుల ద్వారా. తేడా: COVID-19 మరియు ఫ్లూ వైరస్‌లకు  
 కారణమయ్యే వైరస్ ఒకే విధంగా వ్యాప్తి చెందుతుందని భావించినప్పటికీ,  
 COVID-19 సాధారణంగా ఫ్లూ వైరస్‌ల కంటే ఎక్కువ అంటువ్యాధి.  
4. ప్రమాదంలో ఉన్న వ్యక్తులు సారూప్యత: COVID-19 మరియు ఫ్లూ అనారోగ్యం  
 రెండూ వృద్ధులు, కొన్ని అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తులు  
 మరియు గర్భిణీ స్త్రీలలో తీవ్రమైన అనారోగ్యం మరియు సమస్యలను  
 కలిగిస్తాయి. తేడా: కోవిడ్-19 కొంతమందిలో మరింత తీవ్రమైన అనారోగ్యాలను  
 కలిగిస్తుంది, దీని ఫలితంగా ఆసుపత్రిలో చేరడం మరియు మరణం ఆరోగ్యకరమైన  
 వ్యక్తులలో కూడా సంభవించవచ్చు.  
5. సమస్యలు సారూప్యత: ఇన్ఫ్లుఎంజా లేదా కోవిడ్ -19 సోకిన రోగులలో శ్వాసకోశ  
 సమస్యలు సంభవిస్తాయి. తేడా: ఫ్లూ వచ్చిన చాలా మంది వ్యక్తులు కొన్ని  
 రోజుల నుండి రెండు వారాలలో తమంతట తాముగా కోలుకుంటారు, అయితే కోవిడ్ -19  
 సమస్యలు కోలుకున్న తర్వాత కూడా సంభవించవచ్చు (లాంగ్ కోవిడ్ సిండ్రోమ్).  
 కోవిడ్-19 ఇక్కడే ఉంది, కానీ మనం దానికి అలవాటు పడాలి మరియు “కొత్త  
 సాధారణం”కి అలవాటు పడాలి. COVID- 19పై తరచుగా అడిగే ప్రశ్నల గురించి  
 మరింత చదవండి. ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా కారణాలు  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్లు "ఆర్థోమైక్సోవిరిడే" అని పిలువబడే వైరస్ల కుటుంబానికి  
చెందినవి, ఇది RNA- రకం వైరస్. వైరస్‌లు గ్లైకోప్రొటీన్‌లు మరియు సింగిల్  
స్ట్రాండెడ్ ఆర్‌ఎన్‌ఏ జన్యువును కలిగి ఉండే ఎన్వలప్‌తో గోళాకార లేదా  
ఫిలమెంటస్ ఆకారాలను కలిగి ఉంటాయి. ఫ్లూ వైరస్ యొక్క బయటి పొరపై ఉన్న 2 అతి  
ముఖ్యమైన గ్లైకోప్రొటీన్లు హెమగ్గ్లుటినిన్ (H, లేదా HA) మరియు  
న్యూరామినిడేస్ (N, లేదా NA). వ్యాధి వ్యాప్తిలో వీరిద్దరిదీ కీలక పాత్ర.  
  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌లు 3 ప్రధాన రకాలుగా విభజించబడ్డాయి అంటే A, B, మరియు  
C. చాలా అంటువ్యాధులు (ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో ఒక సమాజంలో ఒక అంటు వ్యాధి  
యొక్క విస్తృతమైన సంభవం) మరియు ఫ్లూ యొక్క వ్యాప్తి సాధారణంగా A మరియు B  
రకాల ద్వారా సంభవిస్తుంది. , సాధారణంగా అప్పుడప్పుడు తేలికపాటి ఎగువ  
శ్వాసకోశ లక్షణాలకు రకం C బాధ్యత వహిస్తుంది.  
  
టైప్ A ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ ఇన్ఫ్లుఎంజా రకం A కోసం, కనీసం 16 అత్యంత  
వేరియబుల్ హేమాగ్గ్లుటినిన్లు (ఎర్ర రక్త కణాలు ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోయేలా  
చేసే గ్లైకోప్రొటీన్- H1 నుండి H16 వరకు) మరియు 9 విభిన్న NAలు (N1 నుండి  
N9 వరకు) ఇప్పటివరకు గుర్తించబడ్డాయి. ఈ విభిన్న యాంటిజెన్‌ల సహాయంతో,  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా రకం A వైరస్ వాటి స్వంత నిర్దిష్ట H లేదా N ప్రోటీన్‌ల యొక్క  
వేరియబుల్ కలయిక నమూనాల ఆధారంగా ఉప రకాలుగా విభజించబడింది, ఉదాహరణకు H1N1  
లేదా H3N2.  
  
టైప్ B ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ ఇన్ఫ్లుఎంజా B వైరస్ టైప్ Aకి సమానమైన వైరల్  
నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉంటుంది, కానీ, HA మరియు NA యొక్క స్థిర యాంటీజెనిక్  
పాత్రల కారణంగా, ఈ వైరస్‌లో ఉప రకాలు లేవు. ఇప్పటికీ, 1970ల నుండి, ఈ  
వైరస్‌లో కొన్ని చిన్న యాంటీజెనిక్ వైవిధ్యాలు నివేదించబడ్డాయి. అలాగే, ఈ  
వైరస్ 2 యాంటీజెనిక్‌గా గుర్తించదగిన వంశాలుగా మారడం ప్రారంభించిందని  
అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇన్ఫ్లుఎంజా ప్రమాద కారకాలు  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా టీకా అనేది ఇన్ఫ్లుఎంజాను నివారించడానికి మరియు తీవ్రమైన  
ఫలితాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ప్రాథమిక పద్ధతి. అయినప్పటికీ, అధిక  
ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తుల సమూహాలలో ఇవి ఉన్నాయి: 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ  
వయస్సు ఉన్న పెద్దలు 5 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు  
(ముఖ్యంగా< 2 సంవత్సరాలు) గర్భిణీ స్త్రీలు (2వ లేదా 3వ త్రైమాసికంలో 2  
వారాల ప్రసవానంతర వరకు) నర్సింగ్ హోమ్‌లు మరియు ఇతర నివాసితులు దీర్ఘకాలిక  
సంరక్షణ సౌకర్యాలు దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు వంటి కొన్ని  
దీర్ఘకాలిక వైద్య పరిస్థితులతో ఉన్న వ్యక్తులు కార్డియోవాస్కులర్  
పరిస్థితులు డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ కిడ్నీ డిజార్డర్స్ కాలేయ వ్యాధులు రక్త  
రుగ్మతలు జీవక్రియ రుగ్మతలు అభిజ్ఞా పనిచేయకపోవడం న్యూరోమస్కులర్  
డిజార్డర్స్ స్ట్రోక్ మూర్ఛ రుగ్మతలు ఇమ్యునోకాంప్రమైజ్డ్ రోగులు > BMI 40  
ప్రస్తుత లేదా గతంలో వాడిన పిల్లలు ఆస్పిరిన్ లేదా సాల్సిలేట్-కలిగిన  
మందులను స్వీకరించే కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో  
రేయ్ సిండ్రోమ్ (కాలేయం మరియు మెదడులో వాపుకు కారణమయ్యే అరుదైన కానీ  
తీవ్రమైన పరిస్థితి) అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. నీకు తెలుసా? ఉబ్బసం  
మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను  
ప్రభావితం చేసే శ్వాసకోశ యొక్క రెండు సాధారణ పరిస్థితులు. ఉబ్బసం  
ఉన్నవారిని ఫ్లూ ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఆరోగ్య సమస్యలను  
నివారించడానికి మీరు ఏమి చేయాలి అనే దాని గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! ఇన్ఫ్లుఎంజా నిర్ధారణ  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా అనుమానిత ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఉన్న ఔట్ పేషెంట్‌లలో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా  
యొక్క క్లినికల్ డయాగ్నసిస్ చేయడానికి ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్ పరీక్ష అవసరం  
లేదు, ప్రత్యేకించి సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A మరియు B వైరస్‌లు స్థానిక  
సమాజంలో వ్యాపిస్తున్నప్పుడు.  
  
స్పష్టమైన ప్రత్యామ్నాయ రోగనిర్ధారణ లేకుండా తీవ్రమైన శ్వాసకోశ అనారోగ్యం  
మరియు కమ్యూనిటీ-ఆర్జిత న్యుమోనియాతో ఇన్ఫ్లుఎంజా సీజన్‌లో ICUలో చేరిన  
వారితో సహా అనుమానిత ఇన్ఫ్లుఎంజాతో ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన రోగులందరికీ  
ఇన్ఫ్లుఎంజా పరీక్ష సిఫార్సు చేయబడింది. అలాగే, ఇన్‌ఫ్లుఎంజా కార్యకలాపాలు  
ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లడం లేదా సంస్థాగత ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాప్తికి గురికావడం  
వంటి ఇటీవలి ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఉన్న వ్యక్తికి సాధ్యమయ్యే లింక్ ఉంటే  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా సీజన్ వెలుపల క్రిటికల్ కేర్ అవసరమయ్యే వ్యక్తులందరూ  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా కోసం పరీక్షించబడాలి.  
  
అయినప్పటికీ, తక్కువ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా కార్యకలాపాలు మరియు అంటువ్యాధుల  
పరిస్థితుల వెలుపల, ఇతర శ్వాసకోశ వైరస్‌ల ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉదా.  
పారాఇన్‌ఫ్లుఎంజా, రైనోవైరస్, రెస్పిరేటరీ సిన్సిటియల్ వైరస్ మరియు  
అడెనోవైరస్ కూడా ఇలాంటి లక్షణాలతో ఉండవచ్చు, ఇది ఇతర వైరస్‌ల నుండి  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా యొక్క వైద్యపరమైన తేడాను కష్టతరం చేస్తుంది.  
  
అనేక రకాల ఇన్ఫ్లుఎంజా నిర్ధారణ పరీక్షలు క్లినికల్ సెట్టింగ్‌లలో  
వేరియబుల్ సెన్సిటివిటీలు మరియు ప్రత్యేకతలతో అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిలో  
ఉన్నవి:  
  
రాపిడ్ ఇన్ఫ్లుఎంజా డయాగ్నొస్టిక్ టెస్ట్ (RIDT) రాపిడ్ ఇన్ఫ్లుఎంజా  
డయాగ్నొస్టిక్ పరీక్షలు (RIDTలు) క్లినికల్ సెట్టింగ్‌లలో ఉపయోగించే అత్యంత  
సాధారణ పరీక్షలు. రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపించే వైరస్  
(యాంటిజెన్‌లు) భాగాలను గుర్తించడం ద్వారా RIDTలు పని చేస్తాయి. ఈ పరీక్షలు  
దాదాపు 10-15 నిమిషాల్లో ఫలితాలను అందించగలవు కానీ ఇతర ఫ్లూ పరీక్షల వలె  
ఖచ్చితమైనవి కాకపోవచ్చు, ఎందుకంటే వాటి విశ్వసనీయత అవి ఉపయోగించే  
పరిస్థితులపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువల్ల, మీ వేగవంతమైన పరీక్ష  
ఫలితం ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇప్పటికీ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఉండవచ్చు.  
  
రాపిడ్ మాలిక్యులర్ అస్సే ర్యాపిడ్ మాలిక్యులర్ అస్సేస్ అనేది ఇన్ఫ్లుఎంజా  
వైరల్ RNA లేదా న్యూక్లియిక్ యాసిడ్‌లను ఎగువ శ్వాసకోశ నమూనాలలో సుమారు  
15-30 నిమిషాలలో గుర్తించడానికి ఒక కొత్త రకం మాలిక్యులర్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా  
డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్. అవి RIDTల కంటే చాలా ఖచ్చితమైనవి.  
  
RIDTలు మరియు వేగవంతమైన పరమాణు పరీక్షలతో పాటు, ప్రత్యేక ప్రయోగశాలలలో  
నిర్వహించాల్సిన మరింత ఖచ్చితమైన పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఫలితాలు  
ఒకటి నుండి చాలా గంటలు పట్టవచ్చు. ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను  
ప్రయోగశాలలో గుర్తించడానికి శ్వాసకోశ నమూనాల సరైన సేకరణ, నిల్వ మరియు రవాణా  
ముఖ్యమైన మొదటి దశ. నమూనా సేకరణకు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత మీ ముక్కు లోపలి  
భాగాన్ని లేదా మీ గొంతు వెనుక భాగాన్ని శుభ్రముపరచుతో స్వైప్ చేసి, ఆపై  
శుభ్రముపరచును పరీక్ష కోసం పంపవలసి ఉంటుంది. పరీక్షలు క్రింద  
చర్చించబడ్డాయి:  
  
రివర్స్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్ పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR) రివర్స్  
ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్-పాలిమరేస్ చైన్ రియాక్షన్ (RT-PCR) చాలా ఎక్కువ  
సున్నితత్వం మరియు నిర్దిష్టతతో శ్వాసకోశ నమూనాలలో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరల్ RNA  
ఉనికిని గుర్తించగలదు.  
  
ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ అస్సే (ప్రత్యక్ష మరియు పరోక్ష) ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్  
అస్సేలు యాంటిజెన్ డిటెక్షన్ అస్సేస్, ఇవి సాధారణంగా ఫ్లోరోసెంట్  
మైక్రోస్కోప్‌ని ఉపయోగించడం ద్వారా మితమైన సున్నితత్వం మరియు అధిక  
నిర్దిష్టతతో సుమారు 2-4 గంటల్లో ఫలితాలను ఉత్పత్తి చేయాల్సి ఉంటుంది.  
శ్వాసకోశ నమూనాలలో ఇన్ఫ్లుఎంజా A మరియు B వైరల్ యాంటిజెన్‌లను  
గుర్తించడానికి ప్రత్యక్ష (DFA) మరియు పరోక్ష ఫ్లోరోసెంట్ యాంటీబాడీ (IFA)  
స్టెయినింగ్ పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ పరీక్షల  
ద్వారా ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A వైరస్‌లను సబ్టైపింగ్ చేయడం లేదా మరింతగా గుర్తించడం  
సాధ్యం కాదు.  
  
వైరల్ కల్చర్ (షెల్ వైల్స్; సెల్ మిశ్రమాలు) వైరల్ లేదా వేగవంతమైన సెల్  
కల్చర్ ఫలితాలు క్లినికల్ మేనేజ్‌మెంట్‌కు తెలియజేయడానికి సకాలంలో ఫలితాలను  
ఇవ్వవు. షెల్-వైయల్ టిష్యూ కల్చర్ ఫలితాలు 1-3 రోజులు పట్టవచ్చు, అయితే  
సాంప్రదాయ టిష్యూ-సెల్ వైరల్ కల్చర్ ఫలితాలు 3-10 రోజులు పట్టవచ్చు.  
అయినప్పటికీ, వైరల్ సంస్కృతి ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ల యొక్క విస్తృతమైన  
యాంటీజెనిక్ మరియు జన్యు లక్షణాలను అనుమతిస్తుంది. వచ్చే ఏడాది  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాక్సిన్‌లో చేర్చాల్సిన కొత్త సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A మరియు  
B వైరస్ జాతుల నిఘా మరియు యాంటీజెనిక్ క్యారెక్టరైజేషన్ కోసం వైరల్ కల్చర్  
కోసం కొన్ని శ్వాసకోశ నమూనాల సేకరణ అవసరం. సెరోలాజికల్ టెస్టింగ్  
ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం సెరోలాజికల్ టెస్టింగ్ క్లినికల్ నిర్ణయం తీసుకోవడానికి  
సిఫారసు చేయబడలేదు. కొన్ని వాణిజ్య ప్రయోగశాలలు అందించినప్పటికీ,  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A లేదా B వైరస్‌లకు ప్రతిరోధకాల కోసం సెరోలాజికల్ పరీక్ష  
ఫలితాలు ఒకే సీరం నమూనాపై విశ్వసనీయంగా వివరించబడవు. ఇన్ఫ్లుఎంజా నిర్ధారణ  
కోసం సరైన సెరోలాజికల్ పరీక్షకు 2-3 వారాల వ్యవధిలో జత చేసిన తీవ్రమైన  
మరియు స్వస్థత చేకూర్చే సెరా అవసరం, ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్  
స్ట్రెయిన్-నిర్దిష్ట ప్రతిరోధకాలలో 4-రెట్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
పెరుగుదలను అంచనా వేయడానికి పరిమిత సంఖ్యలో ప్రజారోగ్యం లేదా పరిశోధనా  
ప్రయోగశాలలలో విశ్వసనీయ పరీక్షతో. అందువల్ల, ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం సెరోలాజికల్  
పరీక్ష వైద్యపరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహాయం చేయడానికి సకాలంలో ఫలితాలను  
అందించదు మరియు పరిశోధన మరియు ప్రజారోగ్య పరిశోధనలకు మినహా సిఫార్సు  
చేయబడదు.  
  
H1N1 అనేది ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క ఉప రకం మరియు దీనిని సాధారణంగా స్వైన్ ఫ్లూ  
అని పిలుస్తారు. H1N1 గుణాత్మక RT-PCR గురించి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్  
చేయండి!  
  
ప్రముఖులు వాల్ట్ డిస్నీని డిస్నీ యొక్క అద్భుతమైన ప్రపంచం ప్రభావితం  
చేసారు,” వాల్ట్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వైరస్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు అంత అద్భుతంగా  
లేదు. చికాగోకు దక్షిణం వైపున ఉన్న శిక్షణా కేంద్రానికి మొదట  
కేటాయించబడింది, డిస్నీ ఫ్లూతో వచ్చింది. డిసెంబరులో తిరిగి కార్ప్స్‌లో  
చేరడానికి ముందు అతను తన తల్లి ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందటానికి ఇంటికి  
తిరిగి వచ్చాడు. డేవిడ్ లియోడ్ జార్జ్ సెప్టెంబర్ 1918లో, యునైటెడ్  
కింగ్‌డమ్ ప్రధాన మంత్రి ఇంగ్లండ్‌లోని మాంచెస్టర్‌లో అతను పుట్టిన నగరమైన  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా మహమ్మారిని ఎదుర్కొన్నాడు. అతను బయటపడ్డాడు మరియు యుద్ధంలో  
గెలిచిన వ్యక్తిగా విస్తృతంగా ప్రశంసించబడ్డాడు. ఇన్ఫ్లుఎంజా నివారణ  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా సాధారణంగా కాలానుగుణ మార్పుల సమయంలో కనిపిస్తుంది మరియు దాదాపు  
అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కింది వాటి ద్వారా కొంత వరకు  
నివారించవచ్చు:  
  
వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు (CDC) పేర్కొన్న విధంగా ప్రతి  
సంవత్సరం ఇన్ఫ్లుఎంజా టీకాను స్వీకరించడం ఇన్ఫ్లుఎంజాను నివారించడానికి  
ఉత్తమ మార్గం. 6 నెలలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న ఎవరైనా ప్రతి  
సంవత్సరం టీకాలు వేయాలి. ఫ్లూ టీకా పొందడానికి ఉత్తమ సమయం ప్రారంభ పతనం  
నెలలు అంటే. ఆగస్టు నుండి అక్టోబర్ వరకు. వ్యాక్సిన్ దాని రక్షిత  
ప్రయోజనాలను పొందేందుకు సుమారు 3 వారాలు పడుతుంది.  
  
ఫ్లూ వ్యాక్సిన్‌లు అవి ఎంత బాగా పనిచేస్తాయో మారవచ్చు, అయితే ఫ్లూ టీకా  
పూర్తిగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధించనప్పుడు కూడా, ఇది వ్యాధి యొక్క తీవ్రత  
మరియు వ్యవధిని తగ్గిస్తుంది మరియు ముఖ్యంగా వృద్ధ రోగులలో తీవ్రమైన  
సమస్యలను నివారిస్తుంది.  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా సమస్యల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు మరియు అధిక ప్రమాదంలో  
ఉన్న వ్యక్తులతో నివసించే లేదా శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తులకు టీకాలు వేయడం చాలా  
ముఖ్యం. WHO క్రింది వ్యక్తుల సమూహాలకు వార్షిక టీకాను సిఫార్సు చేస్తుంది:  
ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్మికులు గర్భం యొక్క ఏ దశలోనైనా గర్భిణీ స్త్రీలు 6 నెలల  
నుండి 5 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలు 65 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
వృద్ధులు దీర్ఘకాలిక వైద్య పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఫ్లూ  
వ్యాక్సిన్ సురక్షితం అయినప్పటికీ , ఎవరైనా ఇలా చేస్తే ఇది విరుద్ధంగా లేదా  
సలహా ఇవ్వబడదు: గుడ్లకు అలెర్జీ ఏదైనా ఇన్ఫ్లుఎంజా వ్యాక్సిన్ మునుపటి  
మోతాదుకు అలెర్జీ జ్వరంతో బాధపడుతోంది. అనారోగ్యం నుంచి కోలుకున్న తర్వాత  
వ్యాక్సిన్‌ వేయించుకోవడం మంచిది. ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న తర్వాత  
తీవ్రమైన పక్షవాతానికి గురయ్యే గుల్లియన్-బారే సిండ్రోమ్ చరిత్రను కలిగి  
ఉన్నందున, ముక్కు ద్వారా నిర్వహించబడే నాసల్ ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ కూడా ఫ్లూ  
నివారణకు అందుబాటులో ఉంది. అయినప్పటికీ, కింది వాటిలో ఇది సలహా ఇవ్వబడదు:  
పిల్లలు మరియు కౌమారదశలో ఉన్నవారు ఆస్పిరిన్ లేదా ఏదైనా రకమైన  
సాలిసైలేట్-కలిగిన మందులను తీసుకుంటారు. 2 నుండి 4 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలు ఆస్తమాతో బాధపడుతున్నారు లేదా గురకకు సంబంధించిన చరిత్ర కలిగి  
ఉన్నారు. రోగనిరోధక శక్తి లేని రోగులు. సంరక్షకులు లేదా తీవ్రమైన రోగనిరోధక  
శక్తి తగ్గిన రోగుల సన్నిహిత పరిచయాలు. గర్భిణీ స్త్రీలు. గత 48 గంటల్లో  
ఫ్లూ చికిత్స కోసం యాంటీవైరల్ ఔషధాలను పొందిన రోగులు. గమనిక:  
యాంటీవైరల్‌లతో ప్రీ-ఎక్స్‌పోజర్ లేదా పోస్ట్-ఎక్స్‌పోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్  
సాధ్యమే కానీ అనేక కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది ఉదా. వ్యక్తిగత కారకాలు,  
ఎక్స్‌పోజర్ రకం మరియు ఎక్స్‌పోజర్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రమాదం.  
ఇన్‌యాక్టివేటెడ్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాక్సిన్‌ల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.  
ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి!  
  
కెమోప్రొఫిలాక్సిస్ వ్యూహం అందుబాటులో ఉన్న యాంటీవైరల్ మందులు రోగనిరోధక  
శక్తిని పొందని లేదా టీకాలకు ప్రతిస్పందించని రోగులకు ముఖ్యమైన పాత్ర  
పోషిస్తాయి. ఇన్‌ఫ్లుఎంజా A వైరస్‌లపై M2 అయాన్ ఛానల్‌ను నిరోధించే  
అమాంటాడిన్ మరియు రిమాంటాడిన్ అనే నోటి ఔషధాలను కలిగి ఉన్న అడమాంటనేస్‌తో  
పోల్చితే ఒసెల్టామివిర్ మరియు జానామివిర్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా నివారణకు సిఫార్సు  
చేయబడిన మందులు. కీమోప్రొఫిలాక్సిస్‌కు సంబంధించిన కొన్ని సూచనలు:  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాక్సినేషన్‌ను వృద్ధులలో దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ  
కేంద్రాలలో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాప్తి సమయంలో ముందుగా ఇన్‌ఫ్లుఎంజా టీకాలతో  
సంబంధం లేకుండా అందించాలి మునుపటి 48 గంటలలోపు టీకాలు వేసిన వ్యక్తులకు  
ఇన్‌ఫ్లుఎంజా సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది, వారు ఇచ్చిన సంవత్సరంలో  
వ్యాక్సిన్ మరియు సర్క్యులేటింగ్ వైరస్‌ల మధ్య పేలవమైన సరిపోలిక ఉన్నప్పుడు  
మునుపటి 48 గంటల్లో ఇన్‌ఫ్లుఎంజా ఉన్న వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాలు కలిగి  
ఉంటారు. గర్భిణీ స్త్రీలలో మరియు ప్రసవానంతర 2 వారాల వరకు అనుమానిత లేదా  
ధృవీకరించబడిన ఇన్ఫ్లుఎంజా A- సోకిన వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని కలిగి  
ఉన్న మహిళల్లో యాంటీవైరల్ కెమోప్రొఫిలాక్సిస్‌ను పరిగణించాలని సిఫార్సు  
చేస్తోంది. జనామివిర్ దాని పరిమిత దైహిక శోషణ కారణంగా నివారణకు ఎంపిక చేసే  
ఔషధం కావచ్చు సాధారణ చర్యలు టీకా మరియు యాంటీవైరల్ చికిత్సతో పాటు, పబ్లిక్  
హెల్త్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో వ్యక్తిగత రక్షణను కలిగి ఉంటుంది: చేతులు సరిగ్గా  
ఎండబెట్టడం ద్వారా క్రమం తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోవడం లేదా  
దగ్గుతున్నప్పుడు నోరు మరియు ముక్కును కప్పుకోవడం లేదా తుమ్ములు, కణజాలాలను  
ఉపయోగించడం మరియు వాటిని సరిగ్గా పారవేయడం అనారోగ్యం, జ్వరం మరియు  
ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క ఇతర లక్షణాలను కలిగి ఉన్నవారి ప్రారంభ దశలో  
స్వీయ-ఒంటరిగా ఉండటం అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహిత సంబంధాన్ని  
నివారించడం ఒకరి కళ్ళు, ముక్కు లేదా నోటిని తాకకుండా ఉండటం. పిల్లలు,  
గర్భిణీ స్త్రీలు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, వృద్ధులు మరియు బలహీనమైన  
రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది.  
అందువల్ల, ఇన్ఫెక్షన్‌ని పొందిన తర్వాత చికిత్స పొందడం కంటే కాలానుగుణ ఫ్లూ  
నుండి రక్షించడానికి నివారణ చర్యలను అనుసరించడం తెలివైన పని. కాలానుగుణ  
ఫ్లూని నివారించడానికి 7 చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
ఫ్లూ (ఇన్ఫ్లుఎంజా) ఉన్న చాలా మందికి తేలికపాటి అనారోగ్యం ఉంటుంది మరియు  
ఇంట్లోనే నిర్వహించవచ్చు. అయితే ఎవరికైనా 100 F (38 C) కంటే ఎక్కువ జ్వరం  
ఉన్నట్లయితే, దగ్గు లేదా గొంతు నొప్పి వీరి నుండి వైద్యపరమైన జోక్యం అవసరం  
కావచ్చు: సాధారణ వైద్యుడు శిశువైద్యుడు మీరు అలాంటి సమస్యను  
ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా నిపుణుల నుండి సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే  
సంప్రదించండి!  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా చికిత్స  
  
ఫ్లూ అని కూడా పిలువబడే ఇన్ఫ్లుఎంజా సాధారణంగా తేలికపాటి అనారోగ్యానికి  
కారణమవుతుంది మరియు చికిత్స రోగి యొక్క పరిస్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది,  
ఇందులో ఇవి ఉంటాయి:  
  
సంక్లిష్టత లేని కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా ఉన్న రోగులు అధిక రిస్క్ గ్రూప్  
నుండి లేని రోగులను రోగలక్షణ చికిత్సతో నిర్వహించాలి. వారు రోగలక్షణంగా  
ఉన్నట్లయితే, సంఘంలోని ఇతరులకు సోకే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఇంట్లోనే  
ఉండడం ఉత్తమం. చికిత్స ప్రధానంగా జ్వరం, దగ్గు, జలుబు లేదా గొంతు నొప్పి  
వంటి ఇన్ఫ్లుఎంజా లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంపై దృష్టి పెడుతుంది. రోగులు  
వారి పరిస్థితి క్షీణించిందో లేదో గుర్తించడానికి మరియు వైద్య సహాయం కోసం  
తమను తాము పర్యవేక్షించుకోవాలి.  
  
తీవ్రమైన లేదా సంక్లిష్టమైన అనారోగ్యం అభివృద్ధి చెందడానికి అధిక ప్రమాదం  
ఉన్న సమూహంలో ఉన్న రోగులకు వీలైనంత త్వరగా రోగలక్షణ చికిత్సతో పాటు  
యాంటీవైరల్‌లతో చికిత్స చేయాలి.  
  
తీవ్రమైన లేదా ప్రగతిశీల క్లినికల్ అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోగులు  
న్యుమోనియా యొక్క క్లినికల్ సిండ్రోమ్స్, సెప్సిస్ లేదా దీర్ఘకాలిక  
అంతర్లీన వ్యాధుల తీవ్రతరం వంటి అనుమానిత లేదా ధృవీకరించబడిన ఇన్ఫ్లుఎంజా  
వైరస్ సంక్రమణతో సంబంధం ఉన్న రోగులకు వీలైనంత త్వరగా యాంటీవైరల్ మందులతో  
చికిత్స చేయాలి. ఈ మందులు అనారోగ్యాన్ని తగ్గించవచ్చు మరియు తీవ్రమైన  
సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. మందులు ఈ క్రింది విధంగా  
చర్చించబడ్డాయి:  
  
ఒసెల్టామివిర్ ఫాస్ఫేట్ (టామిఫ్లు): ఇది రెండు వారాల వయస్సు మరియు అంతకంటే  
ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న రోగులలో ఇన్ఫ్లుఎంజా చికిత్సకు ఉపయోగించే నోటి ద్వారా  
సూచించబడిన ఔషధం. ఇది ఒక సంవత్సరం మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
రోగులలో ఫ్లూ నిరోధించడానికి కూడా ఆమోదించబడింది. ఈ ఔషధానికి సంబంధించిన  
ముఖ్యమైన అంశాలు: ఈ ఔషధం చికిత్సా ప్రయోజనాలను పెంచడానికి వీలైనంత త్వరగా  
(ఆదర్శంగా, రోగలక్షణ ప్రారంభమైన 48 గంటలలోపు) సూచించబడాలి. ఔషధం యొక్క  
అడ్మినిస్ట్రేషన్ తరువాత అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోగులలో కూడా  
పరిగణించాలి. చికిత్స కనీసం 5 రోజులు సిఫార్సు చేయబడింది, అయితే  
సంతృప్తికరమైన క్లినికల్ మెరుగుదల వచ్చే వరకు పొడిగించవచ్చు. సంభావ్య  
దుష్ప్రభావాలలో వికారం, వాంతులు, ముక్కు నుండి రక్తస్రావం, తలనొప్పి మరియు  
అలసట ఉన్నాయి. జనామివిర్ (రెలెంజా): ఏడు సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ  
వయస్సు ఉన్న రోగులలో ఫ్లూ చికిత్సకు మరియు ఐదు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు  
ఉన్న రోగులలో ఫ్లూని నివారించడానికి ఈ ఔషధం ఆమోదించబడింది. ఈ ఉత్పత్తి  
ఆస్తమా ఇన్హేలర్ మాదిరిగానే పరికరం ద్వారా పీల్చబడుతుంది. ఆస్తమా లేదా COPD  
వంటి నిర్దిష్ట దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఉన్నవారికి ఇది సిఫార్సు  
చేయబడదు. ఔషధం యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావాలు తలనొప్పి, వికారం, అతిసారం,  
ముక్కు చికాకు మరియు వాంతులు.  
  
పెరమివిర్ (రాపివాబ్): 2 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
రోగులలో ఇన్ఫ్లుఎంజా చికిత్సకు పెరమివిర్ ఆమోదించబడింది. ఈ ఔషధం ఆరోగ్య  
సంరక్షణ ప్రదాత ద్వారా సిరలోకి (ఇంట్రావీనస్ ద్వారా) ఇంజెక్ట్ చేయబడుతుంది.  
ఈ మందు యొక్క సాధారణ దుష్ప్రభావం అతిసారం.  
  
Baloxavir (Xofluza): ఈ ఔషధం 12 ఏళ్లు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న  
వ్యక్తులలో ఫ్లూ చికిత్సకు ఆమోదించబడింది. సాధారణ దుష్ప్రభావాలలో అతిసారం,  
బ్రోన్కైటిస్, వికారం మరియు తలనొప్పి ఉన్నాయి.  
  
యాంటీవైరల్ డ్రగ్స్: అమాంటాడిన్ మరియు రిమంటాడిన్ (ఫ్లూమాడిన్) వంటి  
యాంటీవైరల్ మందులు ఇన్ఫ్లుఎంజా చికిత్సకు ఆమోదించబడిన పాత యాంటీవైరల్  
మందులు, అయితే ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క చాలా ప్రసరణ జాతులు వాటికి నిరోధకతను  
కలిగి ఉన్నాయి. అందువల్ల, వారు ఇకపై సిఫార్సు చేయబడరు.  
  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ఇతర కారణాల వల్ల (ఉదా: ఉబ్బసం మరియు ఇతర నిర్దిష్ట  
పరిస్థితులు) సూచించినట్లయితే తప్ప, వీటిని మామూలుగా ఉపయోగించకూడదు; ఇది  
దీర్ఘకాలిక వైరల్ క్లియరెన్స్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది బాక్టీరియల్  
లేదా ఫంగల్ సూపర్‌ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు దారితీసే రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించడం.  
  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ శక్తివంతమైన శోథ నిరోధక మందులు, ఇవి వాపు, వాపు,  
ఎరుపు మరియు దురద నుండి రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఉపయోగిస్తారు.  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ గురించి మీరు తెలుసుకోవలసిన మరియు చేయకూడని వాటి  
గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి! ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా లేదా ఫ్లూ వైరస్ వల్ల వస్తుంది. ఇది తేలికపాటి అనారోగ్యాన్ని  
కలిగిస్తుంది, అయితే ఇది మూసుకుపోయిన ముక్కు, గొంతు నొప్పి మరియు జ్వరం  
వంటి లక్షణాలను కూడా కలిగిస్తుంది. ఫ్లూ లక్షణాలను ఉపశమింపజేయడంలో సహాయపడే  
కొన్ని గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి మరియు ఫ్లూ వ్యవధిని కూడా  
తగ్గించవచ్చు. అవి: బాగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి మరియు గొంతు, ముక్కు  
మరియు నోటిని తేమగా ఉంచడానికి చాలా ద్రవాలను త్రాగండి, కొబ్బరి నీరు, తాజా  
పండ్ల రసాలు, పులుసులు, హెర్బల్ టీలు మరియు సూప్‌ల రూపంలో మీ ద్రవం  
తీసుకోవడం పెంచండి. అలసట మరియు అస్వస్థతతో పోరాడటానికి తగినంత విశ్రాంతి  
తీసుకోండి, ఖనిజాలను తీసుకోండి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి జింక్ మరియు  
విటమిన్ సి ఉపయోగించండి. చేర్చవలసిన ఆహార పదార్థాలు: గుడ్లు పాల ఉత్పత్తులు  
తృణధాన్యాలు పచ్చి ఆకు కూరలు తాజా పండ్లు డ్రై ఫ్రూట్స్ ముఖ్యమైన నూనెలను  
ఛాతీ, గొంతు మరియు ముక్కుపై నేరుగా పూయాలి, ఎందుకంటే అవి యాంటీవైరల్ మరియు  
యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు వాటిని తీసుకోకండి. కొన్ని  
ప్రయోజనకరమైన ముఖ్యమైన నూనెలు: దాల్చిన చెక్క నూనె పెప్పర్‌మింట్ ఆయిల్  
యూకలిప్టస్ ఆయిల్ జెరేనియం ఆయిల్ లెమన్ ఆయిల్ థైమ్ ఆయిల్ ఒరేగానో ఆయిల్  
ముక్కు మూసుకుపోయినప్పుడు ఆవిరిని పీల్చుకోండి, ఎందుకంటే ఆవిరి నుండి వచ్చే  
ఆవిరి వదులుగా ఉండే శ్లేష్మ రద్దీని విడదీయడానికి, ముక్కులో వాపు నుండి  
ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. ఊపిరితిత్తులు మరియు పొడి దగ్గు, విసుగు  
ముక్కు మరియు ఛాతీ బిగుతును ఉపశమనానికి సహాయం చేస్తుంది. గాలిలో ఫ్లూ  
వైరస్‌లను తగ్గించడంలో సహాయపడే మీ ఇల్లు మరియు కార్యాలయంలో తేమను  
జోడించడానికి హ్యూమిడిఫైయర్‌ని ఉపయోగించండి. విరేచనాలు మరియు వాంతులు  
సంభవించినప్పుడు కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. ఈ ఆహార పదార్థాలలో ఇవి  
ఉన్నాయి: కెఫిన్ మాంసాలు స్పైసీ ఫుడ్స్ ఫీడ్ ఫుడ్స్ ఫ్యాటీ ఫుడ్స్ ఆల్కహాల్  
ఆవిరి రబ్‌ను అప్లై చేసి మిమ్మల్ని వెచ్చగా ఉంచుకోండి. ముక్కును సరైన  
మార్గంలో ఊదండి అంటే ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మృదువుగా ఊదుతూ మరొకదానిని  
క్లియర్ చేయడానికి వేలిని నొక్కండి. చాలా మంది ప్రజలు చలికాలంలో జలుబుకు  
గురవుతారు, అయినప్పటికీ, ఏడాది పొడవునా జలుబు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల,  
జలుబు ప్రమాదాన్ని తగ్గించే కొన్ని చిట్కాలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం.  
జలుబును నివారించడానికి 5 సాధారణ చిట్కాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడే  
నొక్కండి! ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క సమస్యలు  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా అనేది ముక్కు, గొంతు మరియు కొన్నిసార్లు ఊపిరితిత్తులకు సోకే  
ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ల వల్ల కలిగే అంటువ్యాధి శ్వాసకోశ వ్యాధి. ఇది సాధారణంగా  
తేలికపాటి నుండి మితమైన లక్షణాలకు కారణమవుతుంది, కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో  
వీటిని కలిగి ఉన్న సమస్యలకు దారితీయవచ్చు:  
  
న్యుమోనియా ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క అతి ముఖ్యమైన మరియు సాధారణ సమస్య న్యుమోనియా,  
ఇది ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ (ప్రాధమిక న్యుమోనియా) వలన సంభవించినప్పుడు లేదా  
కొన్ని రోజుల విరామం తర్వాత (సెకండరీ న్యుమోనియా) మిశ్రమ వైరల్ మరియు  
బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా సంభవించే తీవ్రమైన ఇన్ఫ్లుఎంజా సిండ్రోమ్  
యొక్క కొనసాగింపుగా సంభవించవచ్చు. )  
  
ప్రైమరీ ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరల్ న్యుమోనియా జ్వరం, శ్వాస ఆడకపోవడం, దగ్గు,  
సైనోసిస్ (తక్కువ రక్త ఆక్సిజన్) మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి  
ఫ్లూ యొక్క సాధారణ కోర్సు తర్వాత అనారోగ్యం సంభవిస్తుంది. ఇది ప్రధానంగా  
ఆస్తమా వంటి హృదయనాళ లేదా అంతర్లీన పల్మనరీ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న  
వ్యక్తులలో సంభవిస్తుంది.  
  
చాలా తీవ్రమైన కేసులు అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్  
(ఊపిరితిత్తులలోని చిన్న, సాగే గాలి సంచులలో (అల్వియోలీ) ద్రవం  
పేరుకుపోయినప్పుడు) బహుళ లోబ్‌ల ప్రమేయంతో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ  
రోగులు సాధారణంగా ఇన్‌ఫ్లుఎంజా లక్షణాల ప్రారంభమైన 2 నుండి 5 రోజుల తర్వాత  
ప్రగతిశీల డిస్‌ప్నియా (శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది) మరియు తీవ్రమైన  
హైపోక్సేమియా (శరీరంలో స్వీయ నియంత్రణ యంత్రాంగాన్ని నిర్వహించడానికి  
తగినంత ఆక్సిజన్ అందుబాటులో లేనప్పుడు) ఉంటాయి. హైపోక్సేమియా వేగంగా  
పెరుగుతుంది మరియు శ్వాసకోశ వైఫల్యానికి కారణమవుతుంది, ఇంట్యూబేషన్ మరియు  
మెకానికల్ వెంటిలేషన్ అవసరం, బహుశా ఆసుపత్రిలో చేరిన 1 రోజు తర్వాత.  
  
సెకండరీ బాక్టీరియల్ న్యుమోనియా ఇటీవల, కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా తర్వాత  
సెకండరీ బాక్టీరియల్ న్యుమోనియాకు కారణమైన కారకంగా కమ్యూనిటీ-పొందిన  
మెథిసిలిన్-రెసిస్టెంట్ స్టెఫిలోకాకస్ ఆరియస్ నిర్ణయించబడింది, అయితే మరొక  
సాధారణ ఎటియోలాజిక్ బాక్టీరియం స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియా. రోగులకు ఒక  
క్లాసిక్ ఇన్‌ఫ్లుఎంజా వ్యాధి ఉంది, దీని తర్వాత గరిష్టంగా 2 వారాల పాటు  
మెరుగుదల ఉంటుంది. జ్వరం, ఉత్పాదక దగ్గు మరియు శ్వాసలోపం వంటి లక్షణాల  
పునరావృతం మరియు ఛాతీ ఇమేజింగ్‌లో కొత్త కన్సాలిడేషన్‌ల ఫలితాలను ప్రమేయం  
ఉన్న రోగులలో కనుగొనవచ్చు. దీని ప్రకారం, ఇన్ఫ్లుఎంజా-లేబుల్ చేయబడిన  
రోగులలో సంకేతాలు మరియు లక్షణాల యొక్క బైఫాసిక్ నమూనాను ద్వితీయ  
సూపర్మోస్డ్ బాక్టీరియల్ న్యుమోనియాగా పరిగణించాలి.  
  
నాన్-పుల్మోనరీ సమస్యలు దాని శ్వాసకోశ ప్రభావాలతో పాటు, వైరస్  
మస్క్యులోస్కెలెటల్, కార్డియాక్ మరియు న్యూరోలాజిక్ సిస్టమ్స్ వంటి ఇతర  
శరీర వ్యవస్థలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎక్స్‌ట్రాపల్మోనరీ లక్షణాలలో  
కొన్ని: మయోకార్డిటిస్ (గుండె కండరాల వాపు) పెర్కిర్డిటిస్ (గుండె యొక్క  
కవచం యొక్క వాపు) స్ట్రోక్ ఎన్సెఫలోపతి (వైరస్, బ్యాక్టీరియా లేదా  
టాక్సిన్స్ కారణంగా మెదడు దెబ్బతినడం) తేలికపాటి మయోసిటిస్ (బలహీనమైన,  
బాధాకరమైన లేదా నొప్పితో కూడిన కండరాలు) మయోగ్లోబినూరియా ( మూత్రంలో  
మయోగ్లోబిన్ అని పిలువబడే అధిక ప్రొటీన్) గుయిలిన్-బారే సిండ్రోమ్ (మీ  
శరీరం యొక్క రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీ నరాలపై దాడి చేసే అరుదైన రుగ్మత. బలహీనత  
మరియు మీ అంత్య భాగాలలో జలదరింపు) వంటి ఇతర అరుదైన సమస్యలు తీవ్రమైన కాలేయ  
వైఫల్యం రేయ్ సిండ్రోమ్ మీకు తెలుసా? ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం,  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ప్రతి సంవత్సరం సగటున 3-5 మిలియన్ల మంది ప్రజలు ఫ్లూతో  
బాధపడుతున్నారు. ఇంకా, ఫ్లూ ప్రతి సంవత్సరం 2,90,000 - 6,50,000 మరణాలకు  
కారణమవుతుంది. ఈ ఫ్లూ సీజన్‌లో "సురక్షితంగా" ఉండటానికి 5 మార్గాల గురించి  
చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
ఇన్ఫ్లుఎంజా అంటువ్యాధి మరియు తేలికపాటి నుండి తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి  
కారణమవుతుంది. ఫ్లూతో పోరాడడంలో మరియు లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
సహాయపడే మందులతో పాటు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స:  
  
సహజ చికిత్స వ్యక్తికి ఫ్లూ ఉన్నప్పుడు డజను పనులు చేయాల్సి ఉంటుంది, కానీ  
పాతకాలం నాటి సహజ నివారణలు ఎప్పుడూ తప్పు చేయలేవు. సహాయపడే సహజ పదార్ధాల  
జాబితా ఇక్కడ ఉంది:  
  
1. వెల్లుల్లి (Lahsun) వెల్లుల్లి రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరచడం మరియు  
 ఫ్లూ యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడం వంటి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను  
 అందిస్తుంది.  
  
2. అల్లం (అడ్రాక్) అల్లంను మూలికా ఔషధాలలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు మరియు  
 వికారంను కొట్టడానికి ఒక ప్రసిద్ధ ఇంటి నివారణగా ఉపయోగిస్తారు. టీలో  
 అల్లం కలుపుకుని తింటే గొంతు కూడా తగ్గుతుంది.  
  
3. హెర్బల్ టీ మీ శరీరం ఫ్లూ వైరస్‌తో పోరాడటానికి హెర్బల్ టీ  
 సహాయపడవచ్చు. వేడి హెర్బల్ డ్రింక్ గొంతు మరియు సైనస్‌లకు కూడా ఉపశమనం  
 కలిగిస్తుంది.  
  
4. తేనె (షాహద్) తేనె-వంటి యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలలో అనేక ప్రయోజనాలు  
 ఉన్నాయి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రేరేపించడం, కాలానుగుణ అలెర్జీ నుండి  
 ఉపశమనం పొందడం మరియు పిల్లలలో దగ్గును అణచివేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
5. పసుపు (హల్ది) ఇది శరీరానికి సహజంగా శ్వాసకోశ మార్గాన్ని  
 శుభ్రపరచడానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడటానికి  
 సహాయపడుతుంది మరియు దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా జలుబు మరియు ఫ్లూ  
 యొక్క ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
  
6. మసాలా దినుసులు మిరియాలు మరియు గుర్రపుముల్లంగి వంటి కొన్ని సుగంధ  
 ద్రవ్యాలు రద్దీని తగ్గించడానికి మరియు బాగా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి  
 సహాయపడతాయి.  
  
7. పెరుగు (దహీ) లైవ్ కల్చర్‌లతో కూడిన పెరుగు గొంతు నొప్పిని తగ్గించడంలో  
 సహాయపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. ఇన్ఫ్లుఎంజాతో  
 జీవించడం  
  
ఫ్లూ ఉన్న వ్యక్తులు వారి అనారోగ్యం ప్రారంభమైన మొదటి 3-4 రోజులలో చాలా  
అంటువ్యాధి. కొంతమంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు వ్యాధి లక్షణాలు అభివృద్ధి  
చెందడానికి 1 రోజు ముందు మరియు జబ్బుపడిన తర్వాత 5 నుండి 7 రోజుల వరకు  
ఇతరులకు సోకవచ్చు. వ్యాధి వ్యాప్తిని నిరోధించడానికి మరియు అలాగే మెరుగైన  
స్థితిని పొందడానికి అనారోగ్యం సమయంలో అనుసరించాల్సిన కొన్ని చిట్కాలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి: తుమ్మేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ ముక్కు మరియు నోటిని కప్పుకోండి  
సామాజిక దూరాన్ని నిర్వహించండి క్రమం తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోండి బాగా  
విశ్రాంతి తీసుకోండి తగినంత ద్రవాలు 2-3 సార్లు ఆవిరిని పీల్చుకోండి. ఒక  
రోజు వెచ్చగా మరియు హాయిగా ఉండండి చల్లని వస్తువులను మానుకోండి వేడి  
సూప్‌లు మరియు పులుసులను త్రాగండి ముక్కు, గొంతు మరియు ఛాతీపై ఆవిరి  
రుద్దులు లేదా ముఖ్యమైన నూనెలను వర్తించండి. బాగా సమతుల్య మరియు పోషకమైన  
భోజనం తినండి. ప్రతి వ్యక్తి భిన్నంగా ఉంటాడు మరియు పోషకాహార అవసరాలు కూడా  
భిన్నంగా ఉంటాయి. సరైన సమతుల్య ఆహారం కోసం మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని ఆహార  
మార్గదర్శకాల గురించి చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం టీకా ఏమిటి? కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లుఎంజా  
(ఫ్లూ) టీకాలు సురక్షితంగా ఉన్నాయా? ఇన్ఫ్లుఎంజా ఎంతకాలం ఉంటుంది? ఫ్లూ  
టీకాలు వేయడానికి ఉత్తమ సమయం ఎప్పుడు? ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం BRAT ఆహారం  
సిఫార్సు చేయబడిందా? ప్రస్తావనలు Moghadami M. A Narrative Review of  
Influenza: A Seasonal and Pandemic Disease. ఇరాన్ J మెడ్ సైన్స్. 2017.  
చౌ EJ, డోయల్ JD, Uyeki TM. ఇన్ఫ్లుఎంజా వైరస్ సంబంధిత క్లిష్టమైన  
అనారోగ్యం: నివారణ, రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స. క్రిట్ కేర్. 2019;23(1):214.  
2019 జూన్ 12న ప్రచురించబడింది. కైకో, మితామురా, మసాహికో మరియు ఇతరులు.  
పెద్దవారిలో త్వరిత మాలిక్యులర్ అస్సే, ID NOW™ ఇన్ఫ్లుఎంజా A & B 2 యొక్క  
క్లినికల్ ఉపయోగం. వాల్యూమ్ 27, సంచిక 3, మార్చి 2021. ఇన్ఫ్లుఎంజా  
టెస్టింగ్ మెథడ్స్ యొక్క అవలోకనం. ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ). వ్యాధి నియంత్రణ  
మరియు నివారణ కేంద్రాలు. ఆగస్ట్ 2020. నిపుణులను అడగండి: ఇన్ఫ్లుఎంజా Q&A.  
ఇన్ఫ్లుఎంజా (సీజనల్). ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. నవంబర్ 2018. భారం. ఫ్లూ  
(ఇన్ఫ్లుఎంజా). నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఫర్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్. జనవరి 2022.  
ఫ్లూ అంటే ఏమిటి? ఫ్లూ (ఇన్ఫ్లుఎంజా). నెమోర్స్ కిడ్స్ ఆరోగ్యం. సెప్టెంబర్  
2021. సిద్ధార్థ్ వి, గోయల్ వి, కౌశల్ వికె. భారతదేశంలోని తృతీయ సంరక్షణ  
సంస్థలో ఇన్ఫ్లుఎంజా A H1N1 కేసుల క్లినికల్-ఎపిడెమియోలాజికల్ ప్రొఫైల్.  
ఇండియన్ J కమ్యూనిటీ మెడ్. 2012 అక్టోబర్.  
  
==================================================  
  
నిద్రలేమిని ఇలా కూడా పిలుస్తారు: నిద్రలేమి, నిద్ర లేమి, నిద్ర లేకపోవడం  
మరియు నిద్రపోవడానికి ఇబ్బంది అవలోకనం సాధారణ పదాలలో, నిద్రలేమి అనేది  
నిద్ర పరిమాణం లేదా నాణ్యతతో అసంతృప్తిగా ఉంటుంది. ఇది నిద్రపోవడం కష్టం,  
తరచుగా రాత్రిపూట మేల్కొలపడం మరియు నిద్రలోకి తిరిగి రావడం మరియు ఉదయం  
కోరుకున్న దానికంటే ముందుగా మేల్కొలపడం వంటి వాటితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
  
నిద్రలేమి యొక్క తక్షణ ప్రభావాలలో పేలవమైన పనితీరు, పగటిపూట నిద్రపోవడం  
మరియు అలసట ఉన్నాయి, అయితే దీర్ఘకాలిక సమస్యలలో బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి,  
అజీర్ణం, మతిమరుపు, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం, ఆందోళన, నిరాశ, దృష్టి ఆటంకాలు  
మరియు అకాల మరణాలు కూడా ఉన్నాయి.  
  
అందువల్ల, నిద్రలేమిని సకాలంలో నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యమైనది. తీవ్రమైన లేదా  
స్వల్పకాలిక నిద్రలేమి తరచుగా ఇంటి ఆధారిత జోక్యాలను అనుసరించి స్వయంగా  
వెళ్లిపోతుంది. అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక లేదా దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమికి నిద్ర  
అలవాట్లలో మార్పులు చేయడం, సూచించిన మందులు తీసుకోవడం, విశ్రాంతి  
వ్యాయామాలు చేయడం మరియు నిద్రలేమికి కారణమయ్యే అంతర్లీన స్థితికి చికిత్స  
చేయడం అవసరం కావచ్చు. సాధారణంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే  
ముఖ్య వాస్తవాలు లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది  
కానీ మహిళల్లో ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి మెదడును అనుకరించే  
పరిస్థితులు స్లీప్ అప్నియా అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (OSA) డిప్రెషన్  
రెస్ట్‌లెస్ లెగ్స్ సిండ్రోమ్ జెట్ లాగ్ డిజార్డర్ పోస్ట్ ట్రామాటిక్  
స్ట్రెస్ డిజార్డర్ (PTSD) ఆందోళన రుగ్మత బైపోలార్ డిజార్డర్ ఆల్కహాలిజం  
హైపర్ థైరాయిడిజం క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిజార్డర్ (COPD)  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పాలిసోమ్నోగ్రఫీ రక్త పరీక్షలు MRI మరియు  
CT స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు స్లీప్ రికార్డ్ పరీక్షలు రిస్ట్  
యాక్టిగ్రఫీ స్లీప్ క్వాలిటీ టెస్ట్‌లు, బెంజిటిసిబి బిహేవియరల్  
ట్రీట్‌మెంట్ Lorazepam & Clonazepam బార్బిట్యురేట్స్: ఫెనోబార్బిటోన్ &  
థియోపెంటోన్ సోడియం (Z) మందులు: జోల్పిడెమ్, జోపిక్లోన్ & జలెప్లాన్  
హెటెరోసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్: ట్రాజోడోన్ & అమిట్రిప్టిలైన్  
మెలటోనిన్ రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్‌లు: రామెల్టన్ & అగోమెలాటిన్ ఒరెక్సిన్  
పాత్‌వే కన్సల్టెంట్స్ మనస్తత్వవేత్త నిద్రలేమి యొక్క లక్షణాలు  
  
నిద్రలేమి యొక్క లక్షణాలు: నిద్రలేమికి సంబంధించిన లక్షణాలు: నిద్రపోవడం  
కష్టంగా ఉండటం చాలా త్వరగా నిద్రపోవడం వల్ల రోజువారీ పనితీరులో సమస్యలు  
ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు  
పగటిపూట అలసట మరియు నిద్రపోవడం పని, కుటుంబం మరియు సామాజిక జీవితంలో  
సమస్యలు చిరాకు, చిరాకు, మానసిక కల్లోలం, మరియు ఆందోళన పెరిగిన లోపాలు లేదా  
ప్రమాదాలు నిద్రలేమికి కారణాలు  
  
కారణాలను తెలుసుకోవడానికి, నిద్ర యొక్క ప్రాథమికాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా  
ముఖ్యం. మెదడులోని అనేక నిర్మాణాలు నిద్ర విధానాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.  
రెండు అంతర్గత జీవ విధానాలు - సిర్కాడియన్ రిథమ్ మరియు హోమియోస్టాసిస్ -  
మీరు మేల్కొని ఉన్నప్పుడు మరియు నిద్రపోతున్నప్పుడు నియంత్రించడానికి కలిసి  
పని చేస్తాయి. నిద్ర మేల్కొనే చక్రం నిర్వహణకు బాధ్యత వహించే కీలక  
హార్మోన్లలో ఒకటి మెలటోనిన్, ఇది మన శరీరంలోని పీనియల్ గ్రంథి ద్వారా  
స్రవిస్తుంది.  
  
సిర్కాడియన్ లయలు మేల్కొలుపులో రోజువారీ హెచ్చుతగ్గుల నుండి శరీర  
ఉష్ణోగ్రత, జీవక్రియ మరియు హార్మోన్ల విడుదల వరకు సిర్కాడియన్ రిథమ్ అనేక  
విధులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది రాత్రి నిద్రపోవడానికి గల కారణాన్ని  
మరియు ఉదయం అలారం లేకుండా మేల్కొనే ధోరణిని నియంత్రిస్తుంది. శరీరం యొక్క  
జీవ గడియారం, ఇది దాదాపు 24-గంటల రోజుపై ఆధారపడి ఉంటుంది, ఇది చాలా  
సిర్కాడియన్ రిథమ్‌లను నియంత్రిస్తుంది. సిర్కాడియన్ రిథమ్‌లు రోజు యొక్క  
వాస్తవ సమయం గురించి పర్యావరణ సూచనలతో (కాంతి మరియు ఉష్ణోగ్రత)  
సమకాలీకరించబడతాయి, అయితే అవి పర్యావరణం ద్వారా నడపబడనందున సూచనలు  
లేనప్పుడు కూడా కొనసాగుతాయి.  
  
స్లీప్-వేక్ హోమియోస్టాసిస్ ఇది మీ నిద్ర అవసరాన్ని ట్రాక్ చేస్తుంది.  
హోమియోస్టాటిక్ స్లీప్ డ్రైవ్ నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత నిద్రపోయేలా శరీరాన్ని  
గుర్తు చేస్తుంది మరియు నిద్ర తీవ్రతను నియంత్రిస్తుంది. ఈ స్లీప్ డ్రైవ్  
మీరు మేల్కొని ఉన్న ప్రతి గంటకు బలపడుతుంది మరియు నిద్ర లేమి కాలం తర్వాత  
మీరు ఎక్కువసేపు మరియు మరింత లోతుగా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. మీ  
నిద్ర-మేల్కొనే అవసరాలను ప్రభావితం చేసే కారకాలు వైద్య పరిస్థితులు,  
మందులు, ఒత్తిడి, నిద్ర వాతావరణం మరియు మీరు తినే మరియు త్రాగేవి.  
నిద్రలేమి రకాలు  
  
ఒకరు అనుభవించే నిద్రలేమి రకం నిద్రలేమికి సంబంధించిన కారణాలతో చాలా సంబంధం  
కలిగి ఉంటుంది.  
  
తీవ్రమైన లేదా స్వల్పకాలిక నిద్రలేమి ఇది కొద్దిసేపు మాత్రమే నిద్రతో  
సమస్యలను కలిగి ఉంటుంది. దీనికి కారణం కావచ్చు: ఉద్యోగం కోల్పోవడం,  
ప్రియమైన వ్యక్తి మరణం మరియు విడాకులు వంటి జీవితంలో బాధాకరమైన సంఘటనల వల్ల  
కలిగే ఒత్తిడి పరీక్షకు ముందు ఆందోళన ఇంటర్వ్యూకు ముందు ఆందోళన లేదా  
అనారోగ్యం కారణంగా ప్రయాణం జెట్ లాగ్‌కు కారణమయ్యే ప్రయాణం తెలియని  
పరిసరాలు హోటల్‌లో లేదా కొత్త ఇంటిలో పడుకోవడం వంటి శబ్దం మరియు తేలికపాటి  
వృత్తిపరమైన రాత్రి షిఫ్ట్‌ల కారణంగా అసౌకర్య బెడ్‌కు ఆటంకాలు  
  
దీర్ఘకాలిక లేదా దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి, మీరు వరుసగా 3 నెలల పాటు వారంలో  
కనీసం 3 రోజులు నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది ఉన్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. ఇది దీని  
వలన సంభవించవచ్చు: స్ట్రెస్ పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి అల్జీమర్స్ వ్యాధి  
డిప్రెషన్ మానియా లేదా బైపోలార్ డిజార్డర్ పోస్ట్ ట్రామాటిక్ డిజార్డర్  
డ్రగ్ దుర్వినియోగం ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం అధికంగా ధూమపానం అబ్స్ట్రక్టివ్  
స్లీప్ అప్నియా పేలవమైన నిద్ర అలవాట్లు ఆస్తమా & గుండె వైఫల్యం వంటి వైద్య  
పరిస్థితులు అపోహ: నిద్రలో గురక చాలా సాధారణ వాస్తవం: గురక అబ్స్ట్రక్టివ్  
స్లీప్ అప్నియా అని పిలువబడే అంతర్లీన స్థితికి సంకేతం మరియు హృదయ సంబంధ  
వ్యాధులు మరియు మధుమేహం వంటి అనేక వైద్య సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
ఇది సాధారణంగా నిద్రలో మీ శ్వాసను ప్రభావితం చేస్తుందని అర్థం. గురక  
పిల్లలు మరియు పెద్దలలో కూడా సంభవించవచ్చు. నిద్ర గురించిన మరిన్ని అపోహలు  
మరియు వాస్తవాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
నిద్రలేమికి ప్రమాద కారకాలు  
  
దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఒకానొక సమయంలో నిద్రపోవడంలో ఇబ్బందిని  
అనుభవించి ఉండవచ్చు. అయితే, మీరు నిద్రలేమితో బాధపడే ప్రమాదం ఎక్కువగా  
ఉంటుంది, మీరు: పీరియడ్స్ మరియు గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల  
స్త్రీలు 60 ఏళ్లు పైబడిన వారైతే, వయస్సుతో పాటు నిద్ర విధానాలలో మార్పులు  
సంభవిస్తాయి, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితి మీ శారీరకంగానూ ప్రభావితం  
చేస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యం వంటి స్టెరాయిడ్లు, డీకాంగెస్టెంట్లు మరియు  
యాంటీహైపెర్టెన్సివ్స్ వంటి కొన్ని మందులు తీసుకోవడం వల్ల నిద్ర సమస్యలు  
వచ్చే ప్రమాదం ఉంది, ఇవి కుటుంబ విషయాలు, ఉద్యోగ ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడికి  
దారితీసే ఏవైనా ఇతర కారణాల వల్ల రాత్రి షిఫ్ట్‌లు వంటి క్రమరహిత జీవనశైలిని  
కలిగి ఉంటాయి, పేలవమైన నిద్ర వాతావరణం, వ్యాయామం చేయడం లేదా నిద్రవేళకు  
దగ్గరగా ఉన్న పరికరాలను ఉపయోగించడం, ముఖ్యంగా సాయంత్రం సమయంలో లేదా పడుకునే  
సమయంలో కాఫీ లేదా టీ వంటి ఉద్దీపనలను అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల మీ నిద్ర  
షెడ్యూల్‌కు ఆటంకం కలిగించవచ్చు ఆల్కహాల్ వినియోగం మీరు నిద్రపోవడానికి  
సహాయపడవచ్చు, కానీ అధికంగా వినియోగించినప్పుడు, అది నిద్ర యొక్క లోతైన  
దశలను నిరోధిస్తుంది మరియు తరచుగా అర్ధరాత్రి మేల్కొలుపుకు కారణమవుతుంది  
మరియు అందువల్ల నిద్ర నాణ్యతను క్షీణింపజేస్తుంది నిద్రలేమి నిర్ధారణ  
  
నిద్రలేమి నిర్ధారణలో రోగి యొక్క విస్తృతమైన చరిత్రను తీసుకోవడం కూడా  
ఉంటుంది, ఇందులో ప్రశ్నలు ఉంటాయి: రాత్రి పగటిపూట నిద్రపోయే సమయంలో  
నిద్రపోయే వ్యవధి, నిద్రపోవడంలో ఏదైనా తరచుగా ఇబ్బంది ఉంటే వైద్య  
పరిస్థితి, ఇటీవలి కాలంలో ఏదైనా ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటన ఉంటే  
  
ఒక వైద్యుడు కొన్ని పరీక్షలను నిర్వహించవచ్చు:  
  
1. రక్త పరీక్షలు థైరాయిడ్ రుగ్మతలు, రక్తహీనత (తక్కువ హిమోగ్లోబిన్),  
 మరియు యురేమియా (అధిక యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు) కోసం పరీక్షలు ఏవైనా  
 అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యలను తోసిపుచ్చడానికి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.  
  
2. ఇమేజింగ్ పరీక్షలు మెదడులో ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నాయా లేదా నిద్ర సమస్యలకు  
 కారణమయ్యే నరాల సమస్యలు ఉన్నాయా అని తెలుసుకోవడానికి ఇవి సిఫార్సు  
 చేయబడ్డాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో CT మరియు MRI స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్  
 పరీక్షలు సూచించబడతాయి.  
  
3. స్లీప్ రికార్డ్ పరీక్షలు (నిద్ర లాగ్) రోగి ఏ సమయంలో నిద్రపోతాడు,  
 పగటిపూట అలాగే రాత్రి సమయంలో నిద్రపోయే వ్యవధిని తెలుసుకోవడానికి 2  
 వారాల వ్యవధిలో స్లీప్ రికార్డ్. వీటిని డైరీలో రికార్డ్ చేయమని రోగిని  
 అడగవచ్చు.  
  
4. మణికట్టు యాక్టిగ్రఫీ నిద్రలో కదలికలను గుర్తించడం. నిద్రించే సమయంలో  
 మణికట్టుపై ఆక్టిగ్రఫీ అనే పరికరం ధరిస్తారు. ఇది శరీర కదలికలను  
 రికార్డ్ చేస్తుంది మరియు నిద్ర నుండి మేల్కొలుపును వేరు చేయడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
5. నిద్ర నాణ్యత పరీక్షలు నిద్రలేమి తీవ్రత సూచిక లేదా పిట్స్‌బర్గ్ నిద్ర  
 నాణ్యత సూచిక వంటి నిద్ర నాణ్యతను కొలవడానికి ఈ పరీక్షలు చేస్తారు.  
  
6. పాలీసోమ్నోగ్రఫీ మీ నిద్రలేమికి కారణం స్పష్టంగా లేకుంటే లేదా స్లీప్  
 అప్నియా లేదా రెస్ట్‌లెస్ లెగ్స్ సిండ్రోమ్ వంటి మరొక స్లీప్ డిజార్డర్  
 యొక్క సంకేతాలను కలిగి ఉంటే, పాలిసోమ్నోగ్రఫీ చేయబడుతుంది. మెదడు  
 తరంగాలు, హృదయ స్పందన రేటు, శ్వాసక్రియ, ఆక్సిజన్ స్థాయిలు మరియు  
 నిద్రలో కళ్ళు మరియు కాలు కదలికలు వంటి పారామితుల సమితిని రికార్డ్  
 చేయడానికి ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ పరీక్ష కోసం మీరు ఒక రాత్రి నిద్ర  
 కేంద్రంలో గడపవలసి రావచ్చు. ప్రముఖులు షాహిద్ కపూర్‌ను ప్రభావితం చేసిన  
 బాలీవుడ్ నటుడు షాహిద్ కపూర్ 2015లో తన చిత్రం షాందర్ యొక్క ప్రచార  
 కార్యక్రమంలో నిద్రలేమి గురించి మాట్లాడాడు. జార్జ్ క్లూనీ 2012లో ఒక  
 ఇంటర్వ్యూలో, అమెరికన్ నటుడు మరియు చిత్రనిర్మాత అయిన జార్జ్ క్లూనీ,  
 తాను నిద్రపోవడం చాలా కష్టమని వెల్లడించాడు. . నిద్రలేమి నివారణ  
 నిద్రలేమిని నివారించడానికి, మీరు మంచి నిద్రను కలిగి ఉండాలి. ఇక్కడ  
 కొన్ని సులభమైన మరియు సమర్థవంతమైన అలవాట్లు ఉన్నాయి, మీరు మంచి నిద్ర  
 పొందేలా చూసుకోవచ్చు. నిద్ర షెడ్యూల్‌ను నిర్వహించండి మరియు నిద్ర  
 పరిశుభ్రత మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో  
 నిద్రపోవడం మరియు మేల్కొలపడం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి. ఉదయాన్నే  
 సూర్యకాంతి పొందండి. సూర్యకాంతిలో 15-30 నిమిషాలు గడపడం వల్ల శరీరం  
 యొక్క జీవ గడియారాన్ని సక్రమంగా ఉంచుతుంది. నిశ్చల జీవనశైలి మంచి  
 రాత్రి నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది కాబట్టి పగటిపూట చురుకుగా ఉండండి.  
 పగటి నిద్రలను పరిమితం చేయండి. నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద భోజనాలు మరియు  
 పానీయాలను నివారించడం ద్వారా మీరు ఏమి తింటారో గుర్తుంచుకోండి.  
 నిద్రపోయే సమయానికి రెండు గంటల ముందు టెలివిజన్ సెట్ మరియు  
 కంప్యూటర్లను స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి. స్క్రీన్ నుండి వచ్చే కాంతి నిద్ర  
 చక్రంలో జోక్యం చేసుకుంటుంది. ఈ గాడ్జెట్ల నుండి వచ్చే నీలి కాంతి  
 మెలటోనిన్ లేదా స్లీప్ హార్మోన్ విడుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది కాబట్టి  
 బెడ్‌పై టాబ్లెట్‌లు మరియు స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల వాడకాన్ని నిరుత్సాహపరచండి.  
 నిద్రపోయే ముందు కెఫిన్, నికోటిన్ మరియు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానుకోండి.  
 వెచ్చని స్నానం చేయడం, చదవడం లేదా మృదువైన సంగీతాన్ని వినడం వంటి  
 విశ్రాంతికి ముందు నిద్రపోయే ఆచారాన్ని సృష్టించండి. పూర్తి చీకటిలో  
 నిద్రపోవడం వల్ల రాత్రి లైట్లు మరియు బయటి నుండి వచ్చే ఇతర కాంతిని  
 వదిలించుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది మెలటోనిన్ స్రవించడంలో మరియు  
 మంచి నిద్రను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమిని నివారించగల  
 మరియు మీ నిద్రను మెరుగుపరచగల పగటి అలవాట్ల గురించి చదవండి! ఇక్కడ  
 నొక్కండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీరు రాత్రిపూట నిద్రపోవడంలో ఏదైనా ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటే లేదా మీ నిద్ర  
విధానాలను ప్రభావితం చేసే ఏదైనా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యతో మీరు  
బాధపడుతుంటే, వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.  
  
అయినప్పటికీ, నిద్రలేమికి కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మీరు సంప్రదించవలసిన  
మొదటి వైద్యుడు మీ సాధారణ వైద్యుడు, నిద్రలేమిని నిర్ధారించడంలో మరియు  
చికిత్స చేయడంలో మరియు దాని సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలకు సహాయపడే ఇతర నిపుణులు:  
స్లీప్ స్పెషలిస్ట్ న్యూరాలజిస్ట్ సైకియాట్రిస్ట్ సైకాలజిస్ట్ ఆన్‌లైన్‌లో  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి . ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
నిద్రలేమికి చికిత్స  
  
నిద్రలేమి చికిత్సలో నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు చేయడం, మందులు తీసుకోవడం,  
విశ్రాంతి వ్యాయామాలు చేయడం మరియు నిద్రలేమికి కారణమయ్యే అంతర్లీన స్థితికి  
చికిత్స చేయడం వంటివి ఉంటాయి.  
  
1. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ నిద్రలేమికి కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ  
 (CBT-I) మిమ్మల్ని మెలకువగా ఉంచే ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు చర్యలను  
 నియంత్రించడంలో లేదా తొలగించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది మరియు సాధారణంగా  
 నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి మొదటి శ్రేణి చికిత్సగా సిఫార్సు చేయబడింది.  
 సాధారణంగా, CBT-I నిద్ర మందుల కంటే సమానంగా లేదా మరింత ప్రభావవంతంగా  
 ఉంటుంది.  
  
CBT-I యొక్క అభిజ్ఞా భాగం మీ నిద్ర సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే నమ్మకాలను  
గుర్తించడం మరియు మార్చడం మీకు బోధిస్తుంది, అయితే CBT-I యొక్క ప్రవర్తనా  
భాగం మీకు మంచి నిద్ర అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయడంలో మరియు మీరు బాగా  
నిద్రపోకుండా చేసే ప్రవర్తనలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
2. మందులు  
  
3. బెంజోడియాజిపైన్స్ ఇది రెటిక్యులర్ యాక్టివేటింగ్ సిస్టమ్ (RAS)  
 కేంద్రాన్ని నిరోధిస్తుంది, దీనిని మేల్కొలుపు కేంద్రం అని కూడా  
 పిలుస్తారు, తద్వారా నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. బెంజోడియాజిపైన్స్  
 వ్యసనం మరియు దుర్వినియోగం యొక్క ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ముఖ్యంగా  
 మద్యం లేదా ఉపశమన దుర్వినియోగ చరిత్ర కలిగిన రోగులలో, వైద్య పర్యవేక్షణ  
 మంచిది. ఈ తరగతి ఔషధాల యొక్క కొన్ని సాధారణ ఉదాహరణలు: Alprazolam  
 Lorazepam Clonazepam  
  
4. బార్బిట్యురేట్స్ ఈ మందులు GABA రిసెప్టర్‌పై పనిచేస్తాయి, తద్వారా  
 నిద్రలో సహాయపడుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక మార్పులకు కారణమవుతుంది, తద్వారా  
 ఔషధ ప్రభావం చాలా కాలం పాటు కొనసాగుతుంది. ఉదాహరణలు: థియోపెంటోన్  
 సోడియం మెథోహెక్సిటోన్ ఫెనోబార్బిటోన్  
  
 Z. డ్రగ్స్ ఈ మందులు ప్రాథమికంగా బెంజోడియాజిపైన్ అగోనిస్ట్ క్లాస్‌కి  
 చెందిన కొత్త ఔషధాలు, అయితే ఇవి GABA-A రిసెప్టర్ యొక్క ఆల్ఫా 1  
 సబ్‌యూనిట్‌పై పని చేయడం వలన ఇవి చాలా నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి.  
 ప్రారంభ దశ నిద్రలేమి, చివరి దశ నిద్రలేమి మరియు మధ్యరాత్రి  
 మేల్కొనే సమస్యలకు ఇవి సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. ఈ సమూహానికి చెందిన  
 మందులు: Zolpidem Zopiclone Zaleplon  
  
5. హెటెరోసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్ బెంజోడియాజిపైన్ రిసెప్టర్  
 అగోనిస్ట్‌లకు దుర్వినియోగ సంభావ్యత లేకపోవడం మరియు తక్కువ ధర కారణంగా  
 ఇవి సాధారణంగా సూచించబడిన ప్రత్యామ్నాయాలు. సాధారణ ఉదాహరణలు:  
 ట్రాజోడోన్ అమిట్రిప్టిలైన్  
  
6. మెలటోనిన్ రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్‌లు పేరు సూచించినట్లుగా, ఈ మందులు  
 నిద్రను చేర్చడానికి మెలటోనిన్ రిసెప్టర్‌పై పనిచేస్తాయి. ఈ మందులు  
 ఎక్కువగా స్లీప్ సైకిల్ డిజార్డర్ ఉన్నవారికి (అసలు నిద్రపోయే సమయం  
 కాకుండా ఏ సమయంలోనైనా నిద్రపోయే వ్యక్తులు), షిఫ్ట్ వర్కర్లు మరియు  
 జెట్ లాగ్ కారణంగా నిద్రలేమికి సిఫార్సు చేస్తారు. సాధారణ ఔషధాలలో  
 కొన్ని: రామెల్టన్ అగోమెలాటిన్  
  
7. ఒరెక్సిన్ పాత్వే ఇన్హిబిటర్లు ఈ మందులు ఆర్ఎఎస్ కేంద్రాన్ని చురుకుగా  
 ఉంచడానికి తెలిసిన ఓరెక్సిన్ రసాయనాన్ని నిరోధిస్తాయి. సువోరెక్సాంట్  
 అనేది ఈ తరగతికి చెందిన సాధారణంగా ఉపయోగించే ఔషధం.  
  
8. యాంటిహిస్టామైన్‌లు డిఫెన్‌హైడ్రామైన్ వంటి యాంటిహిస్టామైన్‌లు చాలా  
 ఓవర్-ది-కౌంటర్ స్లీప్ ఎయిడ్స్‌లో ప్రాథమిక క్రియాశీల పదార్థాలు.  
 కొన్ని దుష్ప్రభావాలు పొడి నోరు మరియు మలబద్ధకం.  
  
నిద్రమాత్రలు వాడుతున్నప్పుడు చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి నిద్రమాత్రలను  
ఆల్కహాల్ లేదా ఇతర ఉపశమన మందులతో ఎప్పుడూ కలపవద్దు. ఈ మందులలో చాలా వరకు  
దుర్వినియోగం చేసే అవకాశం ఉన్నందున ఏదైనా స్లీపింగ్ పిల్ తీసుకునే ముందు  
ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అర్ధరాత్రి రెండవ మోతాదు  
తీసుకోకండి. అత్యల్ప సిఫార్సు మోతాదుతో ప్రారంభించండి. డిపెండెన్సీని  
నివారించడానికి మరియు దాని దుష్ప్రభావాలను తగ్గించడానికి స్లీపింగ్  
మాత్రలను తరచుగా ఉపయోగించడం మానుకోండి. నిద్ర మాత్రలు వేసుకున్న తర్వాత  
కారు నడపకూడదు లేదా యంత్రాన్ని పని చేయకూడదు. ఏదైనా సంభావ్య దుష్ప్రభావాలు  
మరియు ఔషధ పరస్పర చర్యల కోసం ప్యాకేజీ ఇన్సర్ట్‌ను జాగ్రత్తగా చదవండి.  
గమనిక: నిద్రలేమికి సంబంధించిన మందులు వృద్ధులలో ప్రమాదకరమైన పడిపోవడం  
మరియు గందరగోళానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అందువల్ల, వాటిని  
తక్కువ ప్రభావవంతమైన మోతాదులో మరియు కఠినమైన వైద్య పర్యవేక్షణలో జాగ్రత్తగా  
తీసుకోవాలి. నిద్రలేమికి గృహ సంరక్షణ  
  
మీ వయస్సుతో పాటు మీ నిద్ర అవసరం మరియు మీ నిద్ర విధానాలు మారుతాయి, అయితే  
ఇది ఒకే వయస్సు గల వ్యక్తులలో గణనీయంగా మారుతుంది. ఒకే వయస్సులో ఉన్న ప్రతి  
ఒక్కరికీ పని చేసే మేజిక్ "నిద్ర గంటల సంఖ్య" లేదు. పిల్లలు ప్రారంభంలో  
రోజుకు 16 నుండి 18 గంటల వరకు నిద్రపోతారు, ఇది పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని  
పెంచుతుంది (ముఖ్యంగా మెదడు). పాఠశాల వయస్సు పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులు  
సగటున రాత్రికి 9.5 గంటల నిద్ర అవసరం. చాలా మంది పెద్దలకు రాత్రికి 7-9  
గంటల నిద్ర అవసరం కానీ 60 ఏళ్ల తర్వాత, రాత్రిపూట నిద్ర తక్కువగా, తేలికగా  
మరియు అనేక మేల్కొలుపుల ద్వారా అంతరాయం కలిగిస్తుంది.  
నిద్రలేమికి సాధారణ కారణాలలో పేలవమైన నిద్ర అలవాట్లు ఒకటి. మీ పిల్లల నిద్ర  
అలవాట్లను మెరుగుపరచడానికి ఇక్కడ 8 ప్రభావవంతమైన మార్గాలు ఉన్నాయి.  
  
మరింత చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
నిద్రలేమి యొక్క సమస్యలు  
  
నిద్ర సమస్యలు ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుపై స్వల్ప మరియు దీర్ఘకాలిక  
ప్రభావాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. తక్షణ ప్రభావాలలో పేలవమైన పనితీరు, పగటి  
నిద్ర మరియు అలసట ఉన్నాయి. నిద్ర లేమి కారణంగా ఏర్పడే దీర్ఘకాలిక సమస్యలలో  
అకాల మరణాలు, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, రక్తపోటు, ఊబకాయం, మధుమేహం, బలహీనమైన  
గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ మరియు ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి మానసిక రుగ్మతలు  
ఉన్నాయి.  
  
నిద్ర లేమి యొక్క కొన్ని సాధారణ ప్రభావాలు:  
  
1. ప్రమాదాలు ప్రాణాంతకమైన రోడ్డు ప్రమాదాలు నిద్రమత్తు లేదా డ్రైవర్ అలసట  
 కారణంగా సంభవిస్తాయి.  
  
2. గుండె జబ్బులు నిద్రలేమి మరియు అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా కూడా  
 అధిక రక్తపోటుతో ముడిపడి ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, నిద్ర కోల్పోవడం అనేది  
 ఇన్ఫ్లమేటరీ మార్కర్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది గుండె జబ్బుల  
 ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా ఉన్నవారిలో  
 తాపజనక ప్రతిస్పందనలు పెరుగుతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.  
  
3. ఊబకాయం ఊబకాయం మరియు నిద్ర నష్టం యొక్క పాత్ర ద్విదిశాత్మకమైనది.  
 ఊబకాయం ఉన్నవారిలో అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా యొక్క ప్రాబల్యం  
 రెట్టింపు కంటే ఎక్కువ. పెద్దవారిలో ఊబకాయం యొక్క మొత్తం నిష్పత్తిలో  
 3-5% తక్కువ నిద్రకు కారణమని నివేదించబడింది.  
  
4. మధుమేహం నిద్ర పరిమితి మరియు నిద్ర నాణ్యత తక్కువగా ఉండటం వల్ల మధుమేహం  
 వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. నిద్ర లేకపోవడం గ్లూకోజ్ క్రమబద్ధీకరణ  
 మరియు హార్మోన్ల అసమతుల్యత ద్వారా ఆకలి మరియు ఆకలి పెరుగుదలతో ముడిపడి  
 ఉంటుంది. ఇది సంతృప్త హార్మోన్, లెప్టిన్ యొక్క డౌన్-రెగ్యులేషన్ మరియు  
 ఆకలి-స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్, గ్రెలిన్ యొక్క అప్-రెగ్యులేషన్‌కు  
 కారణమవుతుంది.  
  
5. ఒత్తిడి & ఆందోళన నిద్ర లేకపోవడం ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన వంటి మానసిక  
 రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. అయినప్పటికీ, సమస్యాత్మకమైన నిద్రతో సంబంధం  
 ఉన్న పరిస్థితులలో డిప్రెషన్ కూడా ఒకటి. పేలవమైన నిద్ర ఒత్తిడి  
 హార్మోన్ల స్థాయిలను పెంచుతుంది మరియు దీర్ఘకాలంలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని  
 ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్రలేమి పని పనితీరును ప్రతికూలంగా ప్రభావితం  
 చేస్తుంది, నిర్ణయం తీసుకోవడాన్ని బలహీనపరుస్తుంది, సంబంధాలను  
 దెబ్బతీస్తుంది మరియు మొత్తం జీవన నాణ్యతను తగ్గిస్తుంది.  
  
6. పేలవమైన పనితీరు నిద్ర మరియు పాఠశాల లేదా ఉద్యోగ పనితీరు  
 అనుసంధానించబడిన ప్రత్యక్ష మార్గం మానసిక పనితీరుపై ప్రభావాలు. నిద్ర  
 లేకపోవడంతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని తెలిసిన సమస్యలు శ్రద్ధ తగ్గడం. ఏకాగ్రత  
 సామర్థ్యం నేర్చుకోవడం మరియు విద్యావిషయక సాధనకు చాలా ముఖ్యమైనది కాని  
 తగినంత నిద్ర శ్రద్ధ మరియు దృష్టిని తగ్గిస్తుంది.  
  
ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి, ఇవి మీకు మంచి రాత్రి నిద్రపోవడానికి మరియు  
నిద్రలేమి సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇక్కడ తనిఖీ చేయండి!  
నిద్రలేమికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
మీరు నిద్రపోవడం సమస్య ఉన్నవారిలో ఒకరైతే, మీరు పడుకునే ముందు  
తీసుకోవాల్సిన కొన్ని ఉత్తమ ఆహారాల గురించి తెలుసుకోవడానికి చదవండి.  
  
1. చెర్రీస్ చెర్రీస్ లో మెలటోనిన్ ఉంటుంది, ఇది నిద్రను నియంత్రించే  
 హార్మోన్. రోజుకు రెండుసార్లు 200 మి.లీ టార్ట్ చెర్రీ జ్యూస్ తాగడం  
 వల్ల నిద్ర నాణ్యత మరియు వ్యవధి పెరుగుతుందని ఒక అధ్యయనం చూపిస్తుంది.  
 నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి ఇది అద్భుతమైన ఔషధం. పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు  
 చెర్రీ జ్యూస్ తాగండి. మీరు దాని రుచిని ఇష్టపడకపోతే, మీరు కొంచెం నీరు  
 జోడించవచ్చు.  
  
2. కివీస్ కివీస్‌లో అధిక స్థాయిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు సెరోటోనిన్  
 అనే హార్మోన్ నిద్రకు తోడ్పడుతుంది. తక్కువ స్థాయి సెరోటోనిన్  
 నిద్రలేమికి దారి తీస్తుంది కాబట్టి, నిద్రించడానికి ఒక గంట ముందు  
 రెండు కివీలు తింటే మీరు బాగా నిద్రపోతారు.  
  
3. వాల్‌నట్స్ (అఖ్రోట్) చెర్రీస్ లాగా, వాల్‌నట్‌లు కూడా మెలటోనిన్‌కు  
 మూలం. కొన్ని వాల్‌నట్‌లను తినడం వల్ల రాత్రిపూట ప్రయాణించడంలో మీకు  
 సహాయపడుతుంది. నట్స్‌లో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, కేవలం 20-30  
 గ్రాములు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.  
  
4. అరటిపండు (కేలా) అవి పొటాషియం మరియు మెగ్నీషియం యొక్క పుష్కలమైన మూలం,  
 ఇవి కండరాలకు ఉపశమనం కలిగించే ఏజెంట్‌లుగా పనిచేస్తాయి. అదనంగా, వాటిలో  
 అమైనో ఆమ్లం ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటుంది, ఇది శరీరం సెరోటోనిన్‌గా మారుతుంది.  
 అదనంగా, అవి కార్బోహైడ్రేట్ల మూలం, ఇది మీకు నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.  
  
5. ఆకు పచ్చని కూరగాయలు టర్నిప్ గ్రీన్ మరియు బచ్చలికూర వంటి ఆకు పచ్చని  
 కూరగాయలలో కాల్షియం ఉంటుంది, ఇది నిద్రను ప్రేరేపించే హార్మోన్  
 మెలటోనిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి మెదడుచే ఉపయోగించబడుతుంది. రాత్రి  
 భోజనానికి లీఫీ వెజిటబుల్ సలాడ్‌ని ప్రయత్నించండి.  
  
6. బాదం వెన్న బాదం వెన్న మెగ్నీషియం యొక్క మూలం, వీటిలో తక్కువ స్థాయిలు  
 నిద్రలేమికి సంబంధించినవి. బాదం వెన్నతో పూసిన హోల్‌గ్రెయిన్ టోస్ట్‌ని  
 నిద్రకు ముందు స్నాక్‌గా తినండి.  
  
7. నిద్రను కలిగించే టీలు చమోమిలే (బాబునాహ్ కే ఫుల్) టీ, ప్యాషన్ ఫ్లవర్  
 టీ, మాగ్నోలియా బార్క్ టీ, పిప్పరమెంటు (పుదీనా) టీ మరియు లావెండర్ టీ  
 వంటి టీలు మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి.  
  
అయితే, నిద్రపోయే ముందు ఎక్కువగా తినకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సాయంత్రం మీ  
డిన్నర్ సమయాన్ని షెడ్యూల్ చేయడం వల్ల మీరు బాగా నిద్రపోవచ్చు. క్రమం  
తప్పకుండా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం వల్ల మంచి నిద్ర పొందవచ్చు. విశ్రాంతి  
తీసుకోవడానికి యోగా, ధ్యానం లేదా శ్వాస వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి.  
  
నిద్రలేమికి సప్లిమెంట్‌లు నిద్రను ప్రోత్సహించే ప్రభావాలకు ప్రసిద్ధి  
చెందిన అనేక ఆహార మరియు మూలికా సప్లిమెంట్‌లు మార్కెట్లో అందుబాటులో  
ఉన్నాయి. ఈ సప్లిమెంట్లు ఇతర మందులు మరియు విటమిన్ సప్లిమెంట్లతో జోక్యం  
చేసుకోగలవు కాబట్టి, వాటిని తీసుకునే ముందు మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం  
ఉత్తమం. నిద్రలేమికి రెండు సాధారణ సప్లిమెంట్లు:  
  
మెలటోనిన్: ఇది నిద్ర-మేల్కొనే చక్రాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడే హార్మోన్  
మరియు రాత్రి గుడ్లగూబల (మంచానికి వెళ్లి ఆలస్యంగా మేల్కొనే) వ్యక్తులకు  
ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) సప్లిమెంట్‌గా  
అందుబాటులో ఉంది.  
  
వలేరియన్: ఇది ఒక మూలికా సప్లిమెంట్, ఇది తేలికపాటి ఉపశమన  
(నిద్ర-ప్రేరేపించే) ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. వలేరియన్ సప్లిమెంట్ల  
విస్తృత శ్రేణి అందుబాటులో ఉంది. మీ అవసరాలకు బాగా సరిపోయేదాన్ని  
ఎంచుకోండి. నీకు తెలుసా? కడుపు మీద నిద్రపోవడం మెడ మరియు వెన్నెముక  
కండరాలకు తీవ్రమైన నష్టం కలిగిస్తుంది. మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడే  
చెత్త మరియు ఉత్తమమైన స్లీపింగ్ పొజిషన్‌ల గురించి ఇక్కడ మరిన్ని ఉన్నాయి.  
ఇక్కడ నొక్కండి! నిద్రలేమితో జీవించడం  
  
నిద్రలేమి నిద్రపోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది లేదా అర్ధరాత్రి మిమ్మల్ని  
మేల్కొలపవచ్చు. ఈ సమస్యలను ఎదుర్కోవటానికి మరియు మీ పరిస్థితిని  
మెరుగుపరచడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
  
A. మీకు నిద్రపోవడం కష్టంగా ఉన్నప్పుడు ఏమి చేయాలి  
  
1. నిద్ర డైరీని నిర్వహించండి నిద్ర డైరీ రాత్రిపూట మీ సమస్యలకు దోహదపడే  
 పగలు మరియు రాత్రిపూట అలవాట్లను గుర్తించగలదు. మీ స్లీప్ డైరీలో ఇవి  
 ఉండాలి: మీరు ఏ సమయంలో పడుకుని నిద్ర లేచారు. మొత్తం నిద్ర గంటలు మరియు  
 మీ నిద్ర నాణ్యతను గుర్తించడం. మీరు మెలకువగా గడిపిన సమయం మరియు మీరు  
 ఏమి చేసారు అనే రికార్డు (ఉదాహరణకు: లేచి, ఒక గ్లాసు పాలు తాగి, ధ్యానం  
 చేయండి). మీరు పడుకునే ముందు తినే ఆహారం, ద్రవాలు, కెఫిన్ లేదా  
 ఆల్కహాల్ రకం మరియు మొత్తం మరియు వినియోగించే సమయం. పడుకునే ముందు మీ  
 భావాలు మరియు మనోభావాలు (ఆనందం, విచారం, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన). మోతాదు  
 మరియు వినియోగ సమయంతో సహా తీసుకున్న ఏదైనా మందులు లేదా మందులు.  
  
2. మెరుగైన నిద్ర వాతావరణాన్ని సృష్టించండి ప్రశాంతమైన, సౌకర్యవంతమైన  
 నిద్ర వాతావరణం మరియు విశ్రాంతి తీసుకునే నిద్రవేళ దినచర్య మీ నిద్ర  
 నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో పెద్ద మార్పును కలిగిస్తుంది. మీ పడకగది  
 నిశ్శబ్దంగా, చీకటిగా మరియు చల్లగా ఉండేలా చూసుకోండి మరియు సరైన పరుపు,  
 ఫోమ్ టాపర్లు మరియు దిండులలో కూడా పెట్టుబడి పెట్టండి. బయటి శబ్దాన్ని  
 మాస్క్ చేయడానికి సౌండ్ మెషీన్ లేదా ఇయర్‌ప్లగ్‌లను ఉపయోగించి  
 ప్రయత్నించండి మరియు కాంతిని నిరోధించడానికి బ్లాక్‌అవుట్ కర్టెన్‌లు  
 లేదా ఐ మాస్క్‌ని ఉపయోగించండి. సరైన వెంటిలేషన్ కోసం మీ కిటికీని  
 తెరిచి ఉంచండి మరియు గదిని చల్లగా ఉంచడానికి వారాంతాల్లో సహా ప్రతిరోజూ  
 పడుకోవడం మరియు ఒకే సమయంలో లేవడం వంటి సాధారణ నిద్ర షెడ్యూల్‌కు  
 కట్టుబడి ఉండండి. ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు మీ శరీరంలోని మెలటోనిన్  
 ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగించి, నిద్రలేమితో పోరాడే బ్లూ లైట్‌ను విడుదల  
 చేస్తాయి కాబట్టి నిద్రించడానికి కనీసం ఒక గంట ముందు అన్ని  
 స్క్రీన్‌లను ఆఫ్ చేయండి. నిద్రవేళకు ముందు ఉత్తేజపరిచే కార్యాచరణ  
 మరియు ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులను నివారించండి, ఉదాహరణకు సోషల్  
 మీడియాలో సందేశాలను తనిఖీ చేయడం, చర్చలు లేదా వాదనలు లేదా పనిలో  
 పాల్గొనడం వంటివి. పగటిపూట నిద్రపోవడం మానుకోండి, ఎందుకంటే ఇది రాత్రి  
 నిద్రను మరింత కష్టతరం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, అలసిపోయినప్పుడు 30  
 నిమిషాల పాటు పవర్ న్యాప్స్, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం, గొప్ప సహాయంగా  
 ఉంటాయి.  
  
3. పడుకునే ముందు కొన్ని విషయాలను నివారించండి, వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి:  
 పడుకునే ముందు చాలా ద్రవాలు లేదా ఆల్కహాల్ తాగడం. పెద్ద సాయంత్రం భోజనం  
 మరియు మసాలా లేదా ఆమ్ల ఆహారాలు నిద్రిస్తున్నప్పుడు ఆమ్లత్వం లేదా  
 అసౌకర్యాన్ని పెంచుతాయి. నిద్రవేళకు కనీసం ఆరు గంటల ముందు కెఫిన్  
 కలిగిన పానీయాలు తాగడం.  
  
4. ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు చింతలకు నో చెప్పండి మీకు నిద్రతో ఎక్కువ  
 ఇబ్బంది ఉంటే, అది మీ ఆలోచనలను ఆక్రమించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ  
 స్వీయ-విధ్వంసక ఆలోచనలు నిద్రలేమికి మరింత ఆజ్యం పోస్తాయి. ఉదాహరణకు,  
 “నేను ఎప్పుడూ బాగా నిద్రపోలేను. ఇది నా నియంత్రణలో లేదు,”  
 “నిద్రలేమిని నయం చేయవచ్చు మరియు నేను అంతగా చింతించడం మానేసి సానుకూల  
 పరిష్కారాలపై దృష్టి పెడితే, నేను దానిని అధిగమించగలను” వంటి స్వీయ  
 ప్రచార పునరాగమనం గురించి ఆలోచించండి.  
  
5. మీ బెడ్‌రూమ్‌ను మీ బడ్డీగా చేసుకోండి నిద్ర (మరియు సెక్స్) కోసం  
 మాత్రమే బెడ్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించండి కానీ పని కోసం కాదు, టీవీ చూడటం లేదా  
 రాత్రి మీ ఫోన్‌లో స్క్రోల్ చేయండి. బెడ్‌రూమ్‌లో గోడ గడియారాలను  
 వేలాడదీయకండి, ఎందుకంటే మీరు మంచం మీద గొర్రెలను లెక్కించేటప్పుడు టైం  
 టిక్‌ను చూడటం వలన మీ ఆందోళనలకు ఆజ్యం పోస్తూ మరుసటి రోజు అలసిపోవాలనే  
 ఆత్రుత పెరుగుతుంది. బెడ్‌రూమ్‌ను వదిలివేసి, మంచంపైకి తిప్పడానికి  
 బదులు, మీ బాల్కనీలో షికారు చేయడం లేదా ఒక కప్పు హెర్బల్ టీ తాగడం వంటి  
 విశ్రాంతి తీసుకోండి.  
  
B) మీరు అర్ధరాత్రి మేల్కొంటే ఏమి చేయాలి నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న చాలా  
 మంది వ్యక్తులు నిద్రవేళలో నిద్రపోగలుగుతారు, కానీ అర్ధరాత్రి  
 మేల్కొంటారు. మరియు వారు మేల్కొన్న తర్వాత, వారు తిరిగి నిద్రపోవడం  
 కష్టం, తరచుగా గంటల తరబడి మేల్కొని ఉంటారు. ఇది మీ సమస్య అయితే, మీకు  
 సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి!  
  
1. ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురికాకండి, రాత్రిపూట నిద్రపోలేకపోవడం వల్ల మీ  
 మెదడును మరింత ఉత్తేజితం చేస్తుంది మరియు ఒత్తిడి స్థాయిలను పెంచుతుంది  
 కాబట్టి మీరు రాత్రిపూట మెలకువగా ఉండేలా చేస్తుంది. బదులుగా, లోతైన  
 శ్వాస తీసుకోవడం లేదా మీ కళ్ళు మూసుకోవడం మరియు మీ శ్వాసపై దృష్టి  
 కేంద్రీకరించడం ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు నిద్రను  
 ప్రేరేపించడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదర శ్వాసను చేయడానికి మార్గాలు: మీ  
 కళ్ళు మూసుకోండి లోతైన, నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోండి ప్రతి శ్వాస చివరి  
 శ్వాస కంటే లోతుగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి మీ ముక్కు ద్వారా మరియు మీ  
 నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకోండి  
  
2. విశ్రాంతి పద్ధతులను ప్రయత్నించండి. ఇది మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని  
 పునరుజ్జీవింపజేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది మరియు మీరు నిద్రపోవడానికి  
 సహాయపడవచ్చు. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ కోసం దశలు: నిశ్శబ్దంగా  
 కూర్చోండి లేదా పడుకోండి మీ సహజ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి ఆలోచనలు మరియు  
 భావోద్వేగాలు తీర్పు లేకుండా రావడానికి మరియు వెళ్లడానికి అనుమతించండి  
 మీరు అలా చేస్తున్నప్పుడు, ఎల్లప్పుడూ మీ శ్వాస మరియు శరీరంపై దృష్టి  
 పెట్టండి.  
  
3. సాధారణ వ్యాయామాలకు అవును అని చెప్పండి మీ చెవులు రుద్దడం లేదా మీ  
 కళ్ళు తిప్పడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు ప్రశాంతత మరియు విశ్రాంతిని  
 ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి, తద్వారా మీరు బాగా నిద్రపోవడానికి  
 సహాయపడతాయి.  
  
4. మీ పడకగది నుండి బయటికి వెళ్లండి మీరు మీ మంచం మీద 30 నిమిషాల కంటే  
 ఎక్కువ సమయం పడుకుని ఉంటే, మీ పడకగది నుండి బయటకు వచ్చి, పుస్తకాన్ని  
 చదవడం లేదా హెర్బల్ టీలు తాగడం ప్రయత్నించండి. టీవీ చూడవద్దు లేదా మీ  
 ఫోన్‌ని తనిఖీ చేయవద్దు.  
  
5. మీ ఆందోళనలను మరుసటి రోజుకు వాయిదా వేయండి, మీరు ఏదైనా గురించి  
 ఆత్రుతగా ఉన్నా లేదా మీ ప్రెజెంటేషన్ గురించి ఏదైనా ఆలోచన కలిగినా,  
 దానిని కాగితంపై వ్రాసి తిరిగి నిద్రపోండి. మరుసటి రోజు కోసం మీ  
 ఆలోచనలు లేదా చింతలను వదిలివేసి, మంచి నిద్రను పొందండి. తరచుగా అడిగే  
 ప్రశ్నలు నిద్రలేమికి ప్రధాన కారణం ఏమిటి? నిద్రలేమి దూరం అవుతుందా?  
 నిద్ర ఆందోళన అంటే ఏమిటి? నిద్రలేమి మానసిక అనారోగ్యమా? నేను  
 అలసిపోయినా ఎందుకు నిద్రపోలేను? ప్రస్తావనలు Ferrie JE, Kumari M, Salo  
 P, Singh-Manoux A, Kivimäki M. స్లీప్ ఎపిడెమియాలజీ–వేగంగా అభివృద్ధి  
 చెందుతున్న క్షేత్రం. Int J ఎపిడెమియోల్. 2011 డిసెంబర్;40(6):1431-7.  
 భాస్కర్ S, హేమావతి D, ప్రసాద్ S. వయోజన రోగులలో దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి  
 యొక్క వ్యాప్తి మరియు వైద్యపరమైన కోమోర్బిడిటీలతో దాని సహసంబంధం. J  
 ఫ్యామిలీ మెడ్ ప్రిమ్ కేర్. 2016 అక్టోబర్-డిసెంబరు;5(4):780-784. షా  
 న్, బ్యాంగ్ ఎ, భగత్ ఎ. నిద్ర రుగ్మతలపై భారతీయ పరిశోధన. ఇండియన్ J  
 సైకియాట్రీ. 2010 జనవరి;52(సప్ల్ 1):S255-9. మోండల్ G, బజాజ్ V, గోయల్  
 BL, ముఖర్జీ N. భారతదేశంలోని పంజాబ్‌లో తృతీయ స్థాయి మానసిక ఆరోగ్య  
 సంరక్షణ సదుపాయానికి హాజరయ్యే మానసిక ఔట్ పేషెంట్లలో నిద్ర రుగ్మతలు  
 మరియు నిద్రలేమి యొక్క తీవ్రత. ఆసియన్ J సైకియాటర్. 2018  
 ఫిబ్రవరి;32:8-13. గుప్తా ఆర్, దాస్ ఎస్, గుజార్ కె, మిశ్రా కెకె, గౌర్  
 ఎన్, మజిద్ ఎ. నిద్ర రుగ్మతల కోసం క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ మార్గదర్శకాలు.  
 ఇండియన్ J సైకియాట్రీ. 2017 జనవరి;59(సప్లిల్ 1):S116-S138.  
 స్ట్రేంజ్స్ S, Tigbe W, Gómez-Olivé FX, Thorogood M, Kandala NB.  
 నిద్ర సమస్యలు: అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రపంచ మహమ్మారి? ఆఫ్రికా మరియు  
 ఆసియా అంతటా 8 దేశాల నుండి 40,000 కంటే ఎక్కువ మంది వృద్ధుల మధ్య  
 INDEPTH WHO-SAGE అధ్యయనం నుండి కనుగొన్న విషయాలు. నిద్రించు. 2012  
 ఆగస్టు 1;35(8):1173-81. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్. నిద్రలేమి |  
 నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ మరియు బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్ (NHLBI) [ఇంటర్నెట్].  
 Nhlbi.nih.gov. 2018 [ఉదహరించబడింది 5 అక్టోబర్ 2018]. వీరి నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: జెహాన్ S, అగస్టే E, హుస్సేన్ M, పాండి-పెరుమాల్ S,  
 Brzezinski A, గుప్తా R మరియు ఇతరులు. స్లీప్ మరియు ప్రీమెన్స్ట్రల్  
 సిండ్రోమ్. జర్నల్ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ అండ్ డిజార్డర్స్ [ఇంటర్నెట్].  
 2016 [ఉదహరించబడింది 5 అక్టోబర్ 2018];3(5). దీని నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: Roth T, Roehrs T. నిద్రలేమి: ఎపిడెమియాలజీ, లక్షణాలు మరియు  
 పరిణామాలు. క్లినికల్ కార్నర్‌స్టోన్. 2003;5(3):5-15. జాన్సన్ ఇ, రోత్  
 టి, షుల్ట్జ్ ఎల్, బ్రెస్లౌ ఎన్. ఎపిడెమియాలజీ ఆఫ్ DSM-IV ఇన్సోమ్నియా  
 ఇన్ అడోలెసెన్స్: లైఫ్‌టైమ్ ప్రాబల్యం, క్రానిసిటీ మరియు ఎమర్జెంట్  
 జెండర్ డిఫరెన్స్. పీడియాట్రిక్స్. 2006;117(2). నోవాకోవ్స్కీ S,  
 మీర్స్ J, హేమ్‌బాచ్ E. స్లీప్ అండ్ ఉమెన్స్ హెల్త్. స్లీప్ మెడ్ రెస్.  
 2013;4(1):1-22. కౌర్ హెచ్, స్పర్లింగ్ బిసి, బొల్లు పిసి. దీర్ఘకాలిక  
 నిద్రలేమి. [2021 జూలై 17న నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్  
 [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL): StatPearls పబ్లిషింగ్; 2021 జనవరి.  
 రామకృష్ణన్ కె, స్కీడ్ DC. నిద్రలేమికి చికిత్స ఎంపికలు. యామ్ ఫామ్  
 ఫిజీషియన్. 2007 ఆగస్టు 15;76(4):517-26.  
  
==================================================  
  
ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియాని గ్రీన్‌సిక్‌నెస్ మరియు క్లోరోసిస్ అని కూడా  
పిలుస్తారు అవలోకనం ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియా, పేరు సూచించినట్లుగా,  
రక్తంలో తగినంత ఇనుము ఉండని రక్తహీనత రకం. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా రక్తహీనతకు  
అత్యంత సాధారణ కారణం. హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి ఇనుము అవసరం కాబట్టి, మీ  
రక్తంలో ఆక్సిజన్‌ను తీసుకువెళ్లే అణువు, ఈ ఖనిజం లేకపోవడం వల్ల మొత్తం  
శరీరానికి ఆక్సిజన్ పంపిణీ తగ్గుతుంది. ఇది లేత లేదా పసుపు చర్మం, శ్వాస  
ఆడకపోవడం, ఛాతీ నొప్పి, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, వివరించలేని బలహీనత మరియు  
పెళుసైన గోర్లు లేదా జుట్టు రాలడం వంటి లక్షణాలకు దారితీయవచ్చు.  
  
ఐరన్ లోపం అనీమియా చాలా సాధారణం, ముఖ్యంగా స్త్రీలలో, ఋతుక్రమం ఉన్న  
స్త్రీలు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పాలిచ్చే స్త్రీలు. పెద్ద శస్త్ర  
చికిత్సలు లేదా శారీరక గాయాలకు గురైన వ్యక్తులు, పెప్టిక్ అల్సర్ వ్యాధి  
ఉన్నవారు, శాఖాహారులు మరియు ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోని వ్యక్తులలో  
కూడా ఇది సర్వసాధారణం.  
  
పూర్తి రక్త పరీక్షలు (CBC), తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ (Hg) మరియు హెమటోక్రిట్  
(Hct), తక్కువ ఫెర్రిటిన్, తక్కువ సీరం ఇనుము మరియు తక్కువ ఇనుము సంతృప్తత  
వంటి రక్త పరీక్షల ద్వారా పరిస్థితి నిర్ధారణ చేయబడుతుంది. ఐరన్ లోపం  
సరిదిద్దబడే వరకు మల్టీవిటమిన్ల రూపంలో ఔషధ ఐరన్ తీసుకోవడం ద్వారా ఐరన్  
లోపానికి చికిత్స చేయవచ్చు.  
  
ఇనుము లోపం అనీమియా యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఎర్ర రక్త కణ మార్పిడిని  
ఇవ్వవచ్చు, అవి చురుకుగా రక్తస్రావం అవుతాయి లేదా ఛాతీ నొప్పి, శ్వాసలోపం  
లేదా బలహీనత వంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. రక్తమార్పిడులు లోపం ఉన్న ఎర్ర  
రక్త కణాలను భర్తీ చేయడానికి తాత్కాలిక నివారణ మాత్రమే మరియు ఇనుము  
లోపాన్ని పూర్తిగా సరిచేయవు. ముఖ్య వాస్తవాలు సాధారణంగా 20 నుండి 35  
సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో కనిపించే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే స్త్రీలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావితమవుతుంది, అయితే స్త్రీలలో  
ఎక్కువగా శరీర భాగాలు (లు) చేరి ఎర్ర రక్త కణాలు రక్తం అనుకరించే  
పరిస్థితులు క్రానిక్ ఫెటీగ్ సిండ్రోమ్ థ్రాంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్  
పర్పురా ప్లమ్మర్ లెడ్సన్ సిండ్రోమ్ విషం హుక్‌వార్మ్ ముట్టడి తలసేమియా  
మైనర్ సైడెరోబ్లాస్టిక్ రక్తహీనత దీర్ఘకాలిక వ్యాధి రక్తహీనత అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ పూర్తి రక్త గణన (CBC) హిమోగ్లోబిన్ కౌంట్ సీరం  
ఐరన్ (Fe) మొత్తం ఇనుము-బంధన సామర్థ్యం (TIBC) పెరిఫెరల్ స్మెర్ ఫెర్రిటిన్  
పరీక్ష విటమిన్ B12 పరీక్ష ఎగువ మరియు దిగువ ఎండోస్కాట్పీ రక్త పరీక్ష  
(FOBT) చికిత్స ఐరన్-రిచ్ డైట్ ఐరన్ సప్లిమెంట్స్: ఫెర్రస్ ఆస్కార్బేట్  
విత్ ఫోలిక్ యాసిడ్ ఇంట్రావీనస్ ఐరన్ ఇన్ఫ్యూషన్: ఐరన్ సుక్రోజ్, ఐరన్  
డెక్స్‌ట్రాన్ & ఫెర్రిక్ గ్లూకోనేట్ బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ స్పెషలిస్ట్స్  
జనరల్ ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి ఐరన్ లోపం అనీమియా లక్షణాలు  
ఐరన్ లోపం అనీమియా నుండి రావచ్చు. తీవ్రంగా. తేలికపాటి లేదా మితమైన  
ఇనుము-లోపం రక్తహీనత ఉన్న వ్యక్తులు ఎటువంటి సంకేతాలు లేదా లక్షణాలను  
చూపించకపోవచ్చు. కానీ, రక్తహీనత సాధారణంగా తీవ్రతరం కావడంతో పరిస్థితి  
మరింత తీవ్రమవుతుంది.  
  
ఐరన్-లోపం రక్తహీనత యొక్క కొన్ని లక్షణాలు: వివరించలేని అలసట లేదా శక్తి  
లేకపోవడం లేత పసుపు చర్మం శ్వాస ఆడకపోవడం లేదా ఛాతీ నొప్పి వేగవంతమైన హృదయ  
స్పందన సాధారణీకరించిన బలహీనత పెళుసుగా ఉన్న గోర్లు జుట్టు రాలడం గొంతు  
లేదా వాపు నాలుక కాళ్లలో జలదరింపు లేదా క్రాల్ చేయడం డైస్ఫాగియా (మింగడంలో  
ఇబ్బంది) అన్నవాహిక వలలు ఏర్పడటం వలన (ప్లమ్మర్-విన్సన్ సిండ్రోమ్)  
పెళుసుగా ఉండే గోర్లు చిరాకు పికా (మురికి లేదా మంచు వంటి విచిత్రమైన  
పదార్ధాలను తినాలనే కోరిక) తలనొప్పి విస్తరించిన ప్లీహము మీకు తెలుసా?  
రక్తహీనత అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత సాధారణ పోషకాహార రుగ్మత. ఇది  
మహిళలు మరియు పిల్లలలో అధిక ప్రాబల్యంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2.36 బిలియన్ల  
మంది వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుందని తెలిసింది. మీరు విస్మరించే రక్తహీనత  
లక్షణాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! ఇనుము లోపం  
అనీమియా కారణాలు  
  
ఇనుము లోపం అనీమియా యొక్క ప్రధాన కారణాలు:  
  
ఐరన్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారం మన ఆహారంలోని ఆహారాల నుండి ఇనుము లభిస్తుంది;  
అయినప్పటికీ, ప్రతి 10 నుండి 20 మి.గ్రా ఐరన్ తీసుకోవడం కోసం కేవలం 1 mg  
ఇనుము మాత్రమే గ్రహించబడుతుంది. ఐరన్-రిచ్ ఫుడ్స్ యొక్క ఉదాహరణలు మాంసం,  
గుడ్లు, ఆకు కూరలు మరియు ఐరన్-ఫోర్టిఫైడ్ ఫుడ్స్. ఒక వ్యక్తి సమతుల్య  
ఐరన్-రిచ్ ఆహారాన్ని పొందలేకపోతే, అతను/ఆమె కొంతవరకు ఇనుము లోపం అనీమియాతో  
బాధపడవచ్చు.  
  
రక్తం కోల్పోవడం ఎర్ర రక్త కణాలలో ఇనుమును కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఒక  
వ్యక్తి రక్తం కోల్పోతే, అతను లేదా ఆమె కొంత ఇనుమును కోల్పోతారు. ఐరన్ లోపం  
చాలా సాధారణం, ముఖ్యంగా ఋతుస్రావం సమయంలో రక్తం పోతుంది కాబట్టి అధిక  
పీరియడ్స్ ఉన్న మహిళల్లో. నెమ్మదిగా, పెప్టిక్ అల్సర్, విరామ హెర్నియా,  
పెద్దప్రేగు పాలిప్ లేదా కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక రక్త నష్టం  
కూడా ఇనుము-లోపం రక్తహీనతకు కారణమవుతుంది. ఇది హేమోరాయిడ్స్, పొట్టలో  
పుండ్లు (కడుపులో మంట) మరియు క్యాన్సర్ వంటి పరిస్థితుల వల్ల కూడా కావచ్చు.  
  
ఆహారం నుండి ఇనుమును గ్రహించలేకపోవడం చిన్న ప్రేగులలోని రక్తప్రవాహంలోకి  
శోషించబడుతుంది. జీర్ణమైన ఆహారం నుండి పోషకాలను గ్రహించే ప్రేగు  
సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఉదరకుహర వ్యాధి వంటి ప్రేగు సంబంధిత రుగ్మత,  
చిన్న ప్రేగులోని కొంత భాగాన్ని దాటవేయబడినా లేదా శస్త్రచికిత్స ద్వారా  
తొలగించబడినా, ఇనుము-లోపం రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. ఇతర సందర్భాల్లో,  
పిల్లలు రోజుకు 16 నుండి 24 ఔన్సుల కంటే ఎక్కువ ఆవు పాలను తాగుతారు (పాలలో  
తక్కువ ఇనుము ఉంటుంది, కానీ ఇది ఇనుము యొక్క శోషణను తగ్గిస్తుంది మరియు  
దీర్ఘకాలిక రక్త నష్టానికి కారణమయ్యే పేగు లైనింగ్‌ను చికాకుపెడుతుంది).  
  
గర్భధారణ సమయంలో శరీరంలో మార్పులు జరుగుతున్నప్పుడు ఐరన్ అవసరం పెరగడం  
మరియు ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరగడం అవసరం, గర్భధారణ సమయంలో ఐరన్ లోపం  
అనీమియా చాలా మంది గర్భిణీ స్త్రీలలో సంభవిస్తుంది, ఎందుకంటే ఐరన్ దుకాణాలు  
వారి పెరిగిన రక్త పరిమాణాన్ని అందించడంతోపాటు హిమోగ్లోబిన్‌కు మూలంగా  
ఉండాలి. అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండం.  
  
ఎండోమెట్రియోసిస్ మీకు ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉంటే, మీరు ఋతు కాలాల్లో భారీ  
రక్తాన్ని కోల్పోవచ్చు. మీకు ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉందని కూడా మీకు  
తెలియకపోవచ్చు ఎందుకంటే ఇది గర్భాశయం వెలుపల ఉదర లేదా కటి ప్రాంతంలో దాగి  
ఉంటుంది.  
  
పరాన్నజీవి వ్యాధి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇనుము-లోపం రక్తహీనతకు ప్రధాన కారణం  
పరాన్నజీవి పురుగులు (హెల్మిన్త్స్) సోకడం వల్ల హెల్మిన్థియాసిస్ అని  
పిలువబడే పరాన్నజీవి వ్యాధి; ప్రత్యేకంగా, hookworms.  
  
ఎర్ర రక్త కణాల నాశనం (హేమోలిసిస్) సికిల్ సెల్ అనీమియా మరియు తలసేమియా  
వంటి వారసత్వ పరిస్థితులు; అంటువ్యాధులు, మందులు, పాము లేదా సాలీడు విషం  
వంటి ఒత్తిళ్లు; లేదా కొన్ని ఆహారాలు RBCలను నాశనం చేస్తాయి.  
ఇంట్రావాస్కులర్ హెమోలిసిస్ అనేది రక్తప్రవాహంలో ఎర్ర రక్త కణాలు  
విచ్ఛిన్నమై, మూత్రంలో కోల్పోయిన ఇనుమును విడుదల చేసే పరిస్థితి. ఇది  
కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన వ్యాయామం, ముఖ్యంగా జాగింగ్ చేసే వ్యక్తులలో  
సంభవిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి దెబ్బతిన్న గుండె కవాటాలు లేదా థ్రోంబోటిక్  
థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా (TTP) లేదా డిఫ్యూజ్ ఇంట్రావాస్కులర్ హెమోలిసిస్  
(DIC) వంటి అరుదైన రుగ్మతలతో సహా ఇతర పరిస్థితులలో కూడా చూడవచ్చు.  
  
గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ట్రాక్ట్ అసాధారణతలు పొట్టలో పుండ్లు (కడుపు యొక్క  
వాపు), ఎసోఫాగిటిస్ (అన్నవాహిక యొక్క వాపు), కడుపు లేదా ప్రేగులలో పుండ్లు,  
హెమోరాయిడ్లు, ఆంజియోడైస్ప్లాసియా, డైవర్టికులిటిస్, లేదా ఎసోఫాగైటిస్ వంటి  
ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా జీర్ణశయాంతర ప్రేగుల నుండి రక్తం కోల్పోవడం , చిన్న  
ప్రేగు, లేదా పెద్దప్రేగు. శరీరం ద్వారా పెరిగిన డిమాండ్ క్రానిక్ కిడ్నీ  
డిసీజ్ (CKD) I/V ఎరిథ్రోపోయిటిన్ థెరపీని స్వీకరించే రోగులలో ఇనుము  
డిమాండ్ పెరిగింది. అదేవిధంగా, బాల్యంలో మరియు కౌమారదశలో వేగవంతమైన  
పెరుగుదల సమయంలో ఇనుము డిమాండ్ పెరుగుతుంది.  
  
జన్యుశాస్త్రం కొన్ని పరిస్థితులు - ఉదరకుహర వ్యాధి వంటివి - తగినంత  
ఇనుమును గ్రహించడం కష్టతరం చేస్తుంది, ఇది కుటుంబాల ద్వారా పంపబడుతుంది.  
సమస్యకు కారణమయ్యే జన్యుపరమైన పరిస్థితులు లేదా ఉత్పరివర్తనలు కూడా  
ఉన్నాయి. వీటిలో ఒకటి TMRPSS6 మ్యుటేషన్. ఈ మ్యుటేషన్ మీ శరీరం  
హెప్సిడిన్‌ను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. హెప్సిడిన్ అనేది ఇనుమును  
గ్రహించకుండా మీ ప్రేగులను నిరోధించే హార్మోన్.  
  
వాన్ విల్లెబ్రాండ్ వ్యాధి మరియు హిమోఫిలియా వంటి ఇతర జన్యుపరమైన  
పరిస్థితులు అసాధారణ రక్తస్రావం కలిగించడం ద్వారా రక్తహీనతకు దోహదం  
చేస్తాయి.  
  
రక్తహీనత అనేది పిల్లల్లో ఒక సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య. పిల్లలలో ఇనుము లోపం  
అనీమియా గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది. ఇక్కడ నొక్కండి! ఐరన్ లోపం  
అనీమియాకు ప్రమాద కారకాలు  
  
ఐరన్ లోపం చాలా సాధారణం, ముఖ్యంగా మహిళల్లో మరియు ఐరన్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారం  
ఉన్నవారిలో. బహిష్టు స్త్రీలు, ప్రత్యేకించి ఋతుక్రమం ఎక్కువగా  
ఉన్నట్లయితే, పెద్ద శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న వ్యక్తులు శాఖాహారులు,  
శాకాహారులు మరియు ఇతర వ్యక్తులు ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని కలిగి ఉండని  
గర్భిణీ లేదా పాలిచ్చే స్త్రీలు లేదా ఇటీవల ప్రసవించిన క్రీడాకారులు,  
ముఖ్యంగా యువతులు ఇనుము లోపం వల్ల వచ్చే ప్రమాదం తరచుగా రక్తదానం కిడ్నీ  
మార్పిడి గ్రహీతలు బారియాట్రిక్ సర్జరీ (తీవ్రమైన ఊబకాయం ఉన్నవారిలో బరువు  
తగ్గడాన్ని ప్రోత్సహించడానికి జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క విధానం) రోగులు మీకు  
తెలుసా? 2015-16 సంవత్సరాలకు సంబంధించి జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే (NFHS-4)  
ప్రకారం, భారతదేశంలో ఇనుము లోపం ప్రబలంగా ఉంది. ఆరు నెలల నుండి ఒక సంవత్సరం  
కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో 55.9% మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని  
నివేదించబడింది. తక్కువ హిమోగ్లోబిన్ కౌంట్ చాలా సందర్భాలలో ఆరోగ్యకరమైన  
మరియు సమతుల్య ఆహారం మరియు సాధారణ వ్యాయామం వంటి సాధారణ జీవనశైలి మార్పులతో  
చికిత్స చేయవచ్చు. హిమోగ్లోబిన్ కౌంట్ పెంచడానికి చిట్కాల గురించి చదవండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి! ఐరన్ డెఫిషియెన్సీ అనీమియా నిర్ధారణ 1. శారీరక పరీక్ష  
మరియు వైద్య చరిత్ర ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా అనేది పూర్తి వైద్య చరిత్ర  
మరియు శారీరక పరీక్షలో తేలికగా అలసిపోవడం, అసాధారణ పాలిపోవడం లేదా పసుపు  
రంగు చర్మం లేదా వేగంగా ఉండటం వంటి ఫిర్యాదుల నుండి సాధారణ నిర్ధారణల నుండి  
అనుమానించబడవచ్చు. హృదయ స్పందన (టాచీకార్డియా). అనుమానిత వ్యక్తి యొక్క  
వైద్య మరియు జన్యు నేపథ్యాన్ని తనిఖీ చేయడం.  
  
ఇనుము లోపం అనీమియా నిర్ధారణకు సమగ్ర వైద్య చరిత్ర ముఖ్యం. స్త్రీలలో  
ఋతుస్రావం లేదా మలంలో రక్తం ఉండటం వంటి సాధారణ కారణాలను వేరు చేయడానికి  
చరిత్ర సహాయపడుతుంది. హుక్‌వార్మ్‌లు మరియు విప్‌వార్మ్‌లు స్థానికంగా ఉన్న  
ప్రాంతాలకు ప్రయాణ చరిత్ర కూడా పరాన్నజీవులు లేదా వాటి గుడ్ల కోసం కొన్ని  
మల పరీక్షలకు మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడవచ్చు.  
  
2. ల్యాబ్ పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC): CBC పరీక్ష అనేక రక్త సంబంధిత  
 సమస్యలను కొలుస్తుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాలు (RBC) గణన, తెల్ల రక్త  
 కణాలు (WBC), హిమోగ్లోబిన్, హెమటోక్రిట్ మరియు ప్లేట్‌లెట్‌లను  
 కొలుస్తుంది. తక్కువ RBC కౌంట్ ఇనుము లోపం అనీమియాకు సంకేతం కావచ్చు.  
 హిమోగ్లోబిన్ కౌంట్: ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా అనేది సాధారణంగా వైద్య  
 పరీక్షలో రక్త పరీక్ష ద్వారా కనుగొనబడుతుంది, ఇది హిమోగ్లోబిన్ (ఎర్ర  
 రక్త కణాల సంఖ్య) మొత్తాన్ని కొలుస్తుంది. సీరం ఐరన్ (Fe): ఇది  
 ట్రాన్స్‌ఫ్రిన్ మరియు సీరం ఫెర్రిటిన్‌లకు ప్రధానంగా కట్టుబడి ఉండే  
 ప్రసరించే ఇనుము మొత్తాన్ని కొలిచే ప్రయోగశాల పరీక్ష. ఐరన్-సీరం పరీక్ష  
 యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం రక్తంలో ఉన్న ఇనుమును పరిశీలించడం. తక్కువ స్థాయి  
 సీరం ఇనుము ఇనుము లోపాన్ని సూచిస్తుంది. టోటల్ ఐరన్-బైండింగ్ కెపాసిటీ  
 (TIBC): TIBC పరీక్ష అనేది ఇనుముతో రక్తాన్ని అటాచ్ చేసి శరీరం చుట్టూ  
 రవాణా చేసే సామర్థ్యాన్ని కొలుస్తుంది. TIBC స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే,  
 ఇనుము లోపం అనీమియా కారణంగా రక్తంలో ఇనుము తక్కువగా ఉన్నట్లు  
 సూచిస్తుంది. పెరిఫెరల్ స్మెర్: మైక్రోస్కోప్‌లో బ్లడ్ స్మెర్‌ను  
 పరీక్షించడం వల్ల ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియాను గుర్తించడంలో  
 సహాయపడుతుంది. పరిశీలిస్తున్నప్పుడు, RBCలు సాధారణం కంటే చిన్నవిగా  
 మరియు లేతగా కనిపించవచ్చు. ఫెర్రిటిన్ పరీక్ష: ఫెర్రిటిన్ రక్తంలో  
 ఇనుము కలిగిన ప్రోటీన్. రక్తంలో ఫెర్రిటిన్ మొత్తాన్ని కొలవడం రక్తంలో  
 ఇనుము నిల్వను అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో ఫెర్రిటిన్  
 తక్కువ స్థాయిలు ఇనుము లోపాన్ని సూచిస్తాయి. రెడ్ సెల్  
 ప్రోటోపోర్ఫిరిన్ స్థాయిలు: ప్రోటోపోర్ఫిరిన్ అనేది హిమోగ్లోబిన్  
 ఉత్పత్తిలో మధ్యస్థంగా ఉంటుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి బలహీనంగా ఉన్న  
 పరిస్థితులలో, ప్రొటోపోర్ఫిరిన్ (హేమ్‌కు పూర్వగామిగా జీవులలో ముఖ్యమైన  
 పాత్ర పోషిస్తున్న సేంద్రీయ సమ్మేళనం) ఎర్ర కణంలో పేరుకుపోతుంది.  
 సాధారణ విలువలు <30 µg/dL మరియు ఇనుము లోపం>100 µg/dL. హిమోగ్లోబిన్  
 ఎలెక్ట్రోఫోరేసిస్ మరియు హిమోగ్లోబిన్ A 2 మరియు పిండం హిమోగ్లోబిన్  
 యొక్క కొలత - తలసేమియాను తోసిపుచ్చడానికి.  
  
కొన్నిసార్లు, ఇనుము లోపం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడం కష్టం, లేదా  
రక్తహీనతకు కారణమయ్యే ఇనుము లోపం కంటే ఇతర సమస్య ఉందని మీ వైద్యుడు ఆందోళన  
చెందవచ్చు. పురుషులు, ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలు లేదా తీవ్రమైన రక్తహీనత  
ఉన్న యువతుల వంటి రోగులలో, డాక్టర్ అదనపు పరీక్షను సిఫారసు చేయవచ్చు. ఈ  
పరీక్షలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉండవచ్చు: ఎగువ మరియు దిగువ ఎండోస్కోపీ:  
కడుపు, అన్నవాహిక మరియు పెద్దప్రేగు వైపు కనిపించే జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో  
అసాధారణతలను చూసేందుకు ఈ పరీక్ష జరుగుతుంది. ఈ పరీక్షలు రక్త నష్టం యొక్క  
మూలాన్ని తోసిపుచ్చడానికి సహాయపడవచ్చు. మల క్షుద్ర రక్త పరీక్ష (FOBT): ఈ  
పరీక్ష జీర్ణశయాంతర గాయాలు కలిగి ఉన్న ఇనుము లోపం అనీమియా ఉన్న రోగులను  
గుర్తించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. మల క్షుద్ర రక్త పరీక్ష ఫలితాలు సానుకూలంగా  
ఉన్నప్పుడు క్షుద్ర జీర్ణశయాంతర రక్తస్రావం సాధారణంగా కనుగొనబడుతుంది.  
యూరిన్ రొటీన్: మూత్రంతో కూడిన రక్తం కొంత అంతర్గత రక్తస్రావం వల్ల కావచ్చు  
మరియు రక్తహీనతకు కారణం కావచ్చు. బోన్ మ్యారో ఆస్పిరేషన్ మరియు బయాప్సీ: ఈ  
పరీక్ష చాలా తక్కువ సందర్భాలలో జరుగుతుంది, ఈ పరీక్ష లుకేమియా, మైలోమా  
మరియు రక్తహీనత నిర్ధారణ వంటి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నిర్ధారించడంలో  
సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో రక్త కణాల సంఖ్య, పరిమాణం మరియు పరిపక్వత లేదా  
కొన్ని అసాధారణ కణాల కోసం పరిశీలించడానికి ఎముక మజ్జ ద్రవం లేదా ఘన ఎముక  
మజ్జ కణజాలం (కోర్ బయాప్సీ అని పిలుస్తారు) తీసుకోవడం జరుగుతుంది.  
హిమోగ్లోబిన్ పరీక్ష & ఫలితాల అర్థం గురించి ఇక్కడ మరింత సమాచారం ఉంది.  
  
సెలెనా గోమెజ్‌ను ప్రముఖులు 2011లో ప్రభావితం చేశారు, సెలీనా గోమెజ్‌ను  
ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లారు, అక్కడ ఆమెకు పోషకాహార లోపం, అలసట మరియు ఇనుము  
లోపం అనీమియా ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. ఆమె ఇప్పుడు బాగానే ఉంది. ఏంజెలీనా  
జోలీ అమెరికన్ నటి, చిత్రనిర్మాత మరియు మానవతావాది. ఏంజెలీనా జోలీ 2010లో  
శాకాహారి జీవనశైలిని అవలంబించడంతో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురైంది. ఆకు కూరలు  
ఐరన్‌కు ప్రసిద్ధి చెందినప్పటికీ, ఆమె శరీరానికి అవసరమైన పోషణను  
అందించడానికి అవి సరిపోవు. ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియా నివారణ  
  
ఋతుస్రావం కారణంగా ఇనుము తగినంతగా తీసుకోకపోవడం మరియు రక్తాన్ని కోల్పోవడం  
వలన, ఐరన్-రిచ్ ఫుడ్స్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా ఐరన్-లోపం  
రక్తహీనతను నివారించవచ్చు. శిశువులకు, తల్లి పాలు లేదా ఐరన్-ఫోర్టిఫైడ్  
శిశు ఫార్ములా ఇవ్వవచ్చు. ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్న కొన్ని ఆహారాలు: ఆకుకూరలు  
ఆకు కూరలు బచ్చలికూర వంటి మాంసాహార ఆహారం గొర్రె, పంది మాంసం, చికెన్,  
మరియు బీఫ్ ఐరన్-ఫోర్టిఫైడ్ డ్రై మరియు ఇన్‌స్టంట్ తృణధాన్యాలు సీఫుడ్ అంటే  
క్లామ్స్, సార్డినెస్, రొయ్యలు మరియు గుల్లలు ఎండుద్రాక్ష మరియు ఇతర డ్రై  
ఫ్రూట్స్ మీకు తెలుసా? ఇనుము మరియు విటమిన్ సి మధ్య లింక్ ఉంది. విటమిన్ సి  
ఉండటం వల్ల ఐరన్ శోషణ గణనీయంగా పెరుగుతుంది, దీనిని ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ అని  
కూడా పిలుస్తారు. ఇనుము మరియు విటమిన్ సి రెండూ శరీరంలో కలిసి పనిచేస్తాయి  
మరియు ఎర్ర రక్త కణాల సంశ్లేషణలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఐరన్  
హిమోగ్లోబిన్ యొక్క ముఖ్యమైన భాగం, ఇది ఎర్ర రక్త కణాలలో కనిపిస్తుంది.  
సులభంగా లభించే మరియు తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్న విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే  
ఆహారాల గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడే తనిఖీ చేయండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
కొన్నిసార్లు, ఇనుము లోపం యొక్క కారణాన్ని నిర్ధారించడం కష్టం, రక్తహీనతకు  
కారణమయ్యే ఇనుము లోపం కంటే ఇతర సమస్య ఉందని సాధారణ అభ్యాసకుడు ఆందోళన  
చెందుతారు. ఎర్ర రక్త కణాలు చిన్నగా మరియు లేతగా కనిపించే తలసేమియాలతో సహా  
జన్యు రక్త రుగ్మతలు, సికిల్ సెల్ వ్యాధి వంటి హిమోగ్లోబినోపతిలు మరియు ఇతర  
రక్త రుగ్మతలు వీటిలో ఉండవచ్చు. రక్తహీనత యొక్క కారణం స్పష్టంగా లేనప్పుడు,  
మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని హెమటాలజిస్ట్ వద్దకు సంప్రదించి, తదుపరి మూల్యాంకనం  
కోసం సూచించవచ్చు. జనరల్ ఫిజిషియన్ హెమటాలజిస్ట్ హెమటాలజిస్ట్ ఐరన్  
డెఫిషియన్సీ అనీమియాతో సహా బ్లడ్ డిజార్డర్స్‌లో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు  
మరియు మీ ఐరన్ లోపాన్ని అలాగే ఏదైనా అంతర్లీన కారణాలను నిర్వహించడంలో  
సహాయపడుతుంది.  
  
మీరు లేదా మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా ఇటువంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే,  
వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! ఐరన్ డెఫిషియన్సీ  
అనీమియా చికిత్స  
  
రక్తహీనత మరియు ఇనుము లోపం ఉన్న పెద్దల రోగులకు అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్  
ఫిజీషియన్స్ (ACP) నుండి చికిత్స మార్గదర్శకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:  
కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్‌తో ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులు, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు  
7-8 g/dLకి తగ్గడం, ఎర్ర రక్త కణ మార్పిడి వ్యూహం సిఫార్సు చేయబడింది.  
తేలికపాటి నుండి మితమైన రక్తహీనత మరియు రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం లేదా  
కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ఉన్న రోగులకు ఎర్ర కణాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించే  
ఏజెంట్లు సిఫార్సు చేయబడవు.  
  
ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియాకు నిర్దిష్ట చికిత్స క్రింది వాటి ఆధారంగా మీ  
వైద్యునిచే నిర్ణయించబడుతుంది: వైద్య చరిత్ర, జన్యు చరిత్ర మరియు వయస్సు  
రక్తహీనతకు కారణం రక్తహీనత యొక్క విస్తీర్ణం  
  
చికిత్సలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:  
  
1. ఐరన్-రిచ్ డైట్ ఐరన్-రిచ్ ఫుడ్స్‌తో కూడిన డైట్ తినడం వల్ల  
 ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. ఇనుము యొక్క మంచి  
 మూలాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉన్నాయి: గొడ్డు మాంసం, పంది మాంసం లేదా  
 గొర్రె మాంసం వంటి మాంసం మరియు కాలేయం వంటి అవయవ మాంసాలు బ్రోకలీ, కాలే  
 మరియు టర్నిప్ వంటి క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందిన ఆకు పచ్చని సభ్యులు  
 ఇనుముతో సమృద్ధిగా ఉండే పాస్తా, ధాన్యాలు, బియ్యం మరియు తృణధాన్యాలు  
 చిక్కుళ్ళు బీన్స్, బఠానీలు, పింటో బీన్స్ మరియు బ్లాక్-ఐడ్ బఠానీలతో  
 సహా చికెన్, బాతు మరియు టర్కీ వంటి పౌల్ట్రీ  
2. ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ రక్తంలో ఐరన్ స్థాయిలను పెంచడానికి వీటిని చాలా నెలల  
 పాటు తీసుకోవచ్చు. ఐరన్ లోపం ఉన్న రోగులకు చికిత్స చేయడానికి అవసరమైన  
 ఇనుము మొత్తం మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్లలో కనిపించే మొత్తం కంటే  
 ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇనుము లోపం ఉన్న చాలా మందికి రోజుకు 150-200 mg  
 ఎలిమెంటల్ ఐరన్ అవసరం (రోజుకు కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు 2 నుండి 5 mg  
 ఇనుము).  
  
శరీరంలో ఐరన్ మరియు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా మీ లక్షణాలకు  
చికిత్స చేయడం నోటి ఐరన్ సప్లిమెంట్ యొక్క ఉద్దేశ్యం. ఉదాహరణలలో ఫోలిక్  
యాసిడ్, మిథైల్కోబాలమిన్, కార్బొనిల్ ఐరన్, ఫెర్రస్ ఫ్యూమరేట్, ఫెర్రస్  
సల్ఫేట్ మరియు గ్లూకోనేట్ ఉన్నాయి. ఫోలిక్ యాసిడ్‌తో ఫెర్రస్  
ఆస్కార్బేట్‌తో సహా విటమిన్ సి (ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్) తీసుకోవాలని కొందరు  
వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు, ఐరన్ సప్లిమెంట్‌లతో ఇది ఇనుము శోషణను  
మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
ఫెర్రస్ సల్ఫేట్, ఫెర్రస్ ఫ్యూమరేట్, ఫెర్రస్ గ్లూకోనేట్ మరియు పాలిసాకరైడ్  
ఐరన్ అందుబాటులో ఉన్న నోటి ఐరన్ సన్నాహాలు.  
  
గమనిక: మీరు పాలు, టీ, కాఫీ, యాంటాసిడ్‌లు లేదా కాల్షియం సప్లిమెంట్‌లతో  
పాటు ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం మానుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇవి ఐరన్ శోషణను  
తగ్గించవచ్చు.  
  
3. ఇంట్రావీనస్ ఐరన్ ఇన్ఫ్యూషన్ కొన్ని సందర్భాల్లో, డాక్టర్  
 ఇంట్రావీనస్ (IV) ఇనుమును సిఫారసు చేయవచ్చు. జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో  
 ఇనుమును బాగా గ్రహించని రోగులలో ఇనుము లోపం చికిత్స అవసరం కావచ్చు.  
 తీవ్రమైన ఐరన్ లోపం లేదా దీర్ఘకాలిక రక్త నష్టం ఉన్న రోగుల విషయంలో,  
 రోగులు సప్లిమెంటల్ ఎరిథ్రోపోయిటిన్, రక్త ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించే  
 హార్మోన్ లేదా నోటి ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోలేని రోగులు పొందవచ్చు.  
 IV కషాయాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు ఐరన్ సుక్రోజ్, ఐరన్ డెక్స్ట్రాన్,  
 ఫెర్రిక్ గ్లూకోనేట్, తక్కువ మాలిక్యులర్ వెయిట్ ఐరన్ డెక్స్ట్రాన్  
 మరియు ఫెర్రిక్ కార్బాక్సిమాల్టోస్.  
  
ఫెరాహెమ్ (ఫెరుమోక్సిటోల్ ఇంజెక్షన్), హెమటినిక్, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ  
వ్యాధులు (CKD) ఉన్న పెద్దలలో ఇనుము లోపం అనీమియా చికిత్సకు 2009లో FDAచే  
మొదట ఆమోదించబడింది. 2018లో, ఎఫ్‌డిఎ ఫెర్మోక్సిటోల్ ఇంజెక్షన్ కోసం సూచనను  
విస్తరించింది, ఐరన్ లోపం అనీమియాతో అర్హత ఉన్న పెద్దలందరినీ చేర్చడానికి  
అసహనం లేదా నోటి ఐరన్‌కు సంతృప్తికరంగా లేదు.  
  
ఫెర్రిక్ డెరిసోమాల్టోస్ (మోనోఫెరిక్) 2020 జనవరిలో FDA చే ఆమోదించబడినది,  
నోటి ఇనుము పట్ల అసహనం లేదా నోటి ఐరన్‌కు అసంతృప్త ప్రతిస్పందన ఉన్న  
పెద్దలలో ఇనుము లోపం అనీమియా కోసం.  
  
గమనిక: ఐరన్ డెక్స్ట్రాన్‌ని ఉపయోగించి ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదులో ఐరన్  
ఇవ్వవచ్చు. ఐరన్ సుక్రోజ్ మరియు ఫెర్రిక్ గ్లూకోనేట్‌లకు చాలా వారాల పాటు  
తరచుగా మోతాదులు అవసరమవుతాయి.  
  
4. రక్తమార్పిడులు తీవ్రమైన ఐరన్-డెఫిషియన్సీ అనీమియా ఉన్న రోగులకు ఎర్ర  
 రక్త కణ మార్పిడిని ఇవ్వవచ్చు, వారు చురుకుగా రక్తస్రావం అవుతున్నారు  
 లేదా ఛాతీ నొప్పి, శ్వాసలోపం లేదా బలహీనత వంటి ముఖ్యమైన లక్షణాలను  
 కలిగి ఉంటారు. ఎర్ర రక్త కణ మార్పిడి తాత్కాలిక మెరుగుదలను మాత్రమే  
 అందిస్తుంది, రక్తహీనత యొక్క కారణాన్ని కనుగొని చికిత్స చేయడం చాలా  
 ముఖ్యం.  
  
ఇనుము లోపం అనీమియా యొక్క లక్షణాలు మరియు చికిత్స గురించి మరింత  
తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి.  
  
ఐరన్ డెఫిషియెన్సీ అనీమియా కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
ఇంటి నివారణలు  
  
1. మునగ మునగ మునగలో విటమిన్లు ఎ మరియు సి, ఐరన్, కాల్షియం మరియు  
 మెగ్నీషియం ఉన్నాయి, ఇవి రక్తహీనతను నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఆకులను  
 కోసి, వాటిని కలపండి మరియు ఈ రసాన్ని ఒక నెల పాటు త్రాగాలి.  
  
2. ఎండుద్రాక్ష (కిస్మిష్) మరియు ఖర్జూరం (ఖజూర్) ఈ డ్రైఫ్రూట్స్ ఐరన్  
 మరియు విటమిన్ సి కలయికను అందిస్తాయి. ఇది శరీరంలోని ఇనుమును త్వరగా  
 మరియు సమర్థవంతంగా గ్రహించేలా చేస్తుంది.  
  
3. ఆకుపచ్చ కూరగాయలు కాలే, బచ్చలికూర, ముల్లంగి ఆకుకూరలు, ఆవాలు మరియు  
 బ్రోకలీ వంటి ఆకుపచ్చ కూరగాయలు. కూరగాయలు అధిక మొత్తంలో క్లోరోఫిల్  
 కలిగి ఉంటాయి మరియు ఇనుము యొక్క మంచి మూలం మరియు రక్తహీనత చికిత్సలో  
 సహాయపడతాయి.  
  
4. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు రక్తహీనత మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను  
 బలహీనపరుస్తుంది మరియు అందువల్ల, మీరు ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ  
 వ్యాధులకు ఎక్కువగా గురవుతారు. నారింజ, యాపిల్, నిమ్మ, నిమ్మ,  
 ద్రాక్షపండు, టాన్జేరిన్, గూస్బెర్రీస్, యాపిల్ మరియు బెర్రీలు వంటి  
 పండ్లు విటమిన్ సి మరియు ఇతర ముఖ్యమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో నిండి  
 ఉన్నాయి, ఇవి RBCలు మరియు హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడతాయి.  
  
5. అంజీర్ (అంజీర్) అత్తిపండ్లు ఇనుము యొక్క గొప్ప మూలం. అవి విటమిన్ ఎ,  
 ఫోలేట్ మరియు మెగ్నీషియంతో నిండి ఉంటాయి.  
  
6. బీట్‌రూట్ (చుకందర్) ఇది ఇనుము యొక్క అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన మరియు ధనిక  
 వనరులలో ఒకటి. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్ లోపాన్ని  
 నివారించవచ్చు మరియు చికిత్స చేయవచ్చు.  
  
7. షిలాజిత్ ఇది ఒక మూలికా ఔషధం, ఇది క్రమంగా ఇనుము స్థాయిలను పెంచడంలో  
 ఉపయోగపడుతుంది. రక్తహీనత కోసం ఈ మూలికా ఔషధాల ఉపయోగం అన్ని అవయవాలకు  
 సరైన ఆక్సిజన్ సరఫరాను నిర్ధారిస్తుంది మరియు వారి ఆరోగ్యాన్ని  
 మెరుగుపరుస్తుంది.  
  
ఇనుము లోపం పిల్లల మనస్సు మరియు శరీరం రెండింటి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని  
ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. పిల్లలలో ఇనుము లోపం యొక్క ప్రాముఖ్యత,  
గుర్తింపు మరియు నివారణను హైలైట్ చేసే కథనం ఇక్కడ ఉంది. క్లిక్ చేసి  
చదవండి! ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియాకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స  
  
1. యోగా మరియు వ్యాయామం వారానికి మూడు సార్లు యోగా మరియు వ్యాయామాలు చేయడం  
 వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది మరియు శరీరం తాజాగా అనుభూతి  
 చెందుతుంది మరియు అన్ని సమయాలలో అలసట అనుభూతి చెందకుండా నిరోధించవచ్చు.  
 అయినప్పటికీ, శరీరంపై ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, మీ  
 పరిస్థితి కొంచెం మెరుగుపడినప్పుడు మరియు మీరు బలంగా అనిపించినప్పుడు  
 వ్యాయామం చేయండి.  
  
2. నీటి చికిత్స హైడ్రోథెరపీ (వివిధ ఉష్ణోగ్రతలు మరియు పీడనాల వద్ద నీటి  
 ప్రయోజనాన్ని పొందుతుంది) ఇనుము లోపం అనీమియాకు సహాయక చికిత్సగా  
 ఉంటుంది. ప్రత్యేకంగా, నీరు ప్రసరణను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు ఫలితంగా  
 ఎర్ర రక్త కణాల (RBCs) ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించగలదని నమ్ముతారు.  
  
3. జీవనశైలి మార్పులు జీవనశైలిని మార్చుకోవడం ఇనుము లోపం అనీమియాను నయం  
 చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇనుప కుండలలో వండటం రక్తహీనత చికిత్సకు చక్కటి  
 ఔషధం మరియు కొంత సమయం పాటు ఎండలో కూర్చోవడం (సన్ బాత్) రక్త ప్రసరణ  
 పెరుగుదల కారణంగా శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల పెరుగుదలను నిర్ధారిస్తుంది.  
 ఇనుము లోపం అనీమియాతో జీవించడం  
  
స్వీయ నిర్వహణ మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది  
కలిగి ఉంటుంది: మీ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం: కొన్నిసార్లు, ఇనుము లోపం  
అనీమియా ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు  
ఇది ఆందోళన మరియు నిరాశకు దారితీస్తుంది. మీ దగ్గరి మరియు ప్రియమైన వారితో  
మాట్లాడటం వలన ఎమోషనల్ డ్రైనేజ్ కేసులను తొలగించవచ్చు మరియు తద్వారా  
సమర్థవంతమైన చికిత్స ప్రణాళిక. రోజువారీ వ్యాయామం: ఇది శరీరంలో రక్త  
ప్రసరణను పెంచుతుంది మరియు ఒత్తిడి మరియు ఒత్తిడి నుండి మనస్సును విముక్తి  
చేస్తుంది. మీ ఔషధాన్ని సమయానికి తీసుకోవడం: వ్యక్తికి అతను/ఆమె పరిస్థితి  
గురించి తెలుసుకున్న సంతృప్తిని అందించడంలో స్వీయ సహాయం చేస్తుంది.  
వ్యాధికి సంబంధించిన ఏవైనా సందేహాల విషయంలో డాక్టర్‌తో బహిరంగంగా  
మాట్లాడటం: ఇనుము లోపం అనీమియా ఉన్న వ్యక్తి తన మనస్సులో వచ్చినన్ని  
ప్రశ్నలను అడగాలి. ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించడం: ధ్యానం మరియు యోగా సాధన  
ఒత్తిడిని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు వ్యక్తిని సంతోషంగా ఉంచుతుంది,  
తగినంత నిద్ర పొందడం: నిద్ర శరీరం మరియు మనస్సును ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు  
ప్రశాంతపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యక్తికి అలసట తగ్గుతుంది. ఈ వీడియోలో,  
డాక్టర్ అక్తా బజాజ్ గర్భధారణ సమయంలో రక్తహీనత సమస్యలు మరియు శిశువులలో  
దుష్ప్రభావాలు లేకుండా పరిస్థితిని జాగ్రత్తగా నిర్వహించడానికి అనేక  
మార్గాల గురించి స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఇనుము లోపం అనీమియా కోసం సాధారణ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి  
ఏమిటి? పిల్లలలో ఇనుము లోపం అనీమియాకు కారణమేమిటి? మీ రక్తంలో తగినంత ఇనుము  
లేకపోతే ఏమి జరుగుతుంది? ఐరన్-లోపం రక్తహీనత మహిళల్లో ఎందుకు ఎక్కువగా  
కనిపిస్తుంది? ఇనుము లోపం అనీమియా విషయంలో కనిపించే కొన్ని ముఖ్యమైన  
లక్షణాలు ఏమిటి? ప్రస్తావనలు Stoltzfus RJ. ఇనుము లోపం: ప్రపంచ వ్యాప్తి  
మరియు పరిణామాలు. ఫుడ్ నట్ర్ బుల్. 2003 డిసెంబరు;24 బస్టి ఎఫ్,  
కాంపోస్ట్రిని ఎన్, మార్టినెల్లి ఎన్, గిరెల్లి డి. వృద్ధుల జనాభాలో ఐరన్  
లోపం, హెప్సిడిన్ యుగంలో పునఃపరిశీలించబడింది. ముందు ఫార్మాకోల్. 2014  
ఏప్రిల్ 23 సమల్ జె. ఐరన్ డెఫిషియన్సీ అనీమియా నిర్వహణకు ఆయుర్వేద  
సన్నాహాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష. ఆయు. 2016 జూలై-డిసెంబర్ బన్సల్, దీపక్.  
(2016) భారతదేశంలో ఇనుము లోపం. ది ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్.  
వార్నర్ MJ, కమ్రాన్ MT. ఇనుము లోపం అనీమియా. [2021 ఆగస్టు 11న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి ఇనుము లోపం అనీమియా. జాన్స్ హాప్కిన్స్  
మెడిసిన్. రోగులు. ఇనుము లోపం అనీమియా. అమెరికన్ సొసైటీ ఆఫ్ హెమటాలజీ.  
పరిచయం. ఇనుము లోపం అనీమియా. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. ఫిబ్రవరి 2016. ఇనుము  
లోపం అనీమియా. జాతీయ గుండె, ఊపిరితిత్తులు మరియు రక్త సంస్థ.  
  
==================================================  
  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్‌ను స్పాస్టిక్ కోలన్, ఇరిటబుల్ కోలన్, మ్యూకస్  
కోలిటిస్ మరియు స్పాస్టిక్ కొలిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం  
  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) అనేది కడుపు నొప్పి లేదా అసౌకర్యం,  
తిమ్మిరి, ఆహార అసహనం, స్టూల్ అసమానతలు, పెరిగిన గ్యాస్ మరియు ఉబ్బరం వంటి  
లక్షణాలతో కూడిన ప్రేగు రుగ్మత.  
  
IBS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, అయినప్పటికీ, ఇది తరచుగా నొప్పి  
సిండ్రోమ్స్, అతి చురుకైన మూత్రాశయం మరియు మైగ్రేన్ మరియు డిప్రెషన్ మరియు  
యాంగ్జైటీ వంటి మనోవిక్షేప పరిస్థితుల వంటి ఇతర కోమోర్బిడిటీలతో సంబంధం  
కలిగి ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకంతో IBS, అతిసారంతో IBS, అతిసారం మరియు మలబద్ధకం  
రెండింటితో IBS వంటి అనేక రకాలుగా ఉంటుంది.  
  
IBS రోగులు వారి ఆహార ట్రిగ్గర్‌లను గుర్తించడం చాలా అవసరం, తద్వారా వారు  
వాటిని నివారించవచ్చు. డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం, పుష్కలంగా నీరు  
త్రాగడం, సోడాను నివారించడం మరియు చిన్న భోజనం తినడం సాధారణంగా చాలా మంది  
రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
IBS చికిత్సకు సంబంధించిన విధానం రోగి యొక్క ప్రధాన లక్షణాలపై ఆధారపడి  
ఉంటుంది. చికిత్సలో ఆహారం మరియు జీవనశైలి మార్పులు మరియు యాంటీ  
డయారియాల్స్, యాంటిస్పాస్మోడిక్స్, బల్కింగ్ ఏజెంట్లు, ద్రవాభిసరణ  
భేదిమందులు, యాంటిడిప్రెసెంట్స్ మొదలైన ప్రిస్క్రిప్షన్ మందులు ఉంటాయి.  
సాధారణంగా 26 నుండి 55 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులలో కనిపించే ముఖ్య  
వాస్తవాలు లింగాన్ని ప్రభావితం చేసే స్త్రీలు మరియు స్త్రీలలో ప్రబలంగా  
ఉంటాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా: 11.2% అనుకరించే పరిస్థితులు కార్సినోయిడ్ కణితి  
ఉదరకుహర వ్యాధి కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి జీర్ణకోశ  
ఇన్ఫెక్షన్ హైపర్ థైరాయిడిజం/హైపోథైరాయిడిజం ఇన్ఫ్లమేటరీ పేగు వ్యాధి  
ఇస్కీమిక్ పెద్దప్రేగు శోథ లాక్టోస్ అసహనం అవసరమైన ఆరోగ్య  
పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ రోమ్ రోగనిర్ధారణ IBS ఆధారిత రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు py  
చికిత్స ఆహారం మరియు జీవనశైలి సవరణలు ఔషధాలు: యాంటీడైరియాల్- అట్రోపిన్,  
ఎలక్సాడోలిన్, లోపెరమైడ్, డైఫెనాక్సైలేట్, రిఫాక్సిమిన్ యాంటిస్పాస్మోడిక్-  
హైయోసైమైన్, డైసైక్లోమిన్, పినావేరియం, పిప్పరమెంటు నూనె, ట్రిమెబ్యూటిన్  
యాంటిడిప్రెసెంట్స్- డయాజెపామ్, లొరాజెపామ్, ప్రొక్లోరజెపామ్, హెల్త్  
బిహేవియల్ థెరపీ గట్-డైరెక్ట్ హిప్నోథెరపీ, రిలాక్సేషన్ థెరపీ నిపుణులు  
జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్స్ న్యూట్రిషనిస్ట్ ఇరిటబుల్ బవెల్  
సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణాలు  
  
IBS లక్షణాలు మరియు వాటి తీవ్రత వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు. పెద్ద  
భోజనం తిన్న తర్వాత లేదా మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లక్షణాలు తరచుగా  
సంభవిస్తాయి మరియు అవి తరచుగా ప్రేగు కదలిక ద్వారా తాత్కాలికంగా ఉపశమనం  
పొందుతాయి.  
  
దీర్ఘకాలిక మరియు పునరావృతమయ్యే పొత్తికడుపు నొప్పి మలబద్ధకం తర్వాత  
అతిసారం గ్యాస్‌గా లేదా ఉబ్బరం పొత్తికడుపు ఉబ్బరం, లేదా పొత్తికడుపు  
పూర్తిగా ఉబ్బినట్లు అనిపించడం, లేదా ఉదరం వాపు వికారం అజీర్ణం గుండెల్లో  
మంట వాంతులు ఆహారం తీసుకోవడంతో నొప్పి తీవ్రతరం కావడం మరియు మలవిసర్జనతో  
ఉపశమనం. మలంలో శ్లేష్మం ప్రేగు కదలిక లేకుండా మీ ప్రేగులను కదిలించాలనే  
కోరిక  
  
ఇతర లక్షణాలు: IBS ఉన్న రోగులు తరచుగా ఆందోళన, నిరాశ మరియు టెన్షన్  
తలనొప్పి గురించి ఫిర్యాదు చేస్తారు IBS ఉన్న కొందరు మహిళలు నొప్పి  
ఎపిసోడ్‌లు మరియు వారి ఋతు చక్రం మధ్య సంబంధాన్ని గమనిస్తారు. IBS రకాలు:  
  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్‌లో 3 ఉపరకాలు ఉన్నాయి: 1. మలబద్ధకంతో IBS (IBS-C)  
దీని చుట్టుకొలతలు: మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ గట్టిగా లేదా  
ముద్దగా ఉంటాయి మరియు మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే తక్కువ వదులుగా లేదా  
నీరుగా ఉంటాయి.  
  
2. IBS విరేచనాలు (IBS-D) దీని కోసం చుట్టుకొలతలు: మీ మలంలో నాలుగింట ఒక  
 వంతు కంటే ఎక్కువ వదులుగా లేదా నీళ్లతో ఉంటాయి మరియు మీ మలంలో నాలుగింట  
 ఒక వంతు కంటే తక్కువ గట్టిగా లేదా ముద్దగా ఉంటాయి  
  
3. అతిసారం మరియు మలబద్ధకం (IBS-M) రెండింటిని కలిగి ఉన్న లక్షణాలు  
 ఉన్నవారిలో ఇవి ఉన్నాయి: మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే ఎక్కువ  
 గట్టిగా లేదా ముద్దగా ఉంటాయి మరియు మీ మలంలో నాలుగింట ఒక వంతు కంటే  
 ఎక్కువ వదులుగా లేదా నీళ్లతో ఉన్నట్లు మీకు తెలుసా? ప్రజలు తరచుగా  
 ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) మరియు ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి (IBD)  
 కలగజేసుకుంటారు. IBS అనేది క్రియాత్మక జీర్ణశయాంతర రుగ్మత, ఇది  
 ప్రేగులకు మంట లేదా నష్టం కలిగించదు. ఇది ప్రేగు యొక్క చలనశీలత మరియు  
 సున్నితత్వాన్ని ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి. అయితే IBD అనేది జీర్ణ  
 వాహిక యొక్క దీర్ఘకాలిక శోథ రుగ్మత, ఇది ప్రేగు యొక్క లైనింగ్‌లో వాపు,  
 పూతల మరియు కణజాల నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్  
 యొక్క IBS కారణాల గురించి అపోహలను తెలుసుకోవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
IBS యొక్క ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు, అయినప్పటికీ, ఇది తరచుగా ఇతర  
కోమోర్బిడిటీలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది: 1. ప్రేగులలో కండరాల సంకోచాలు:  
ఆహారం జీర్ణాశయం గుండా వెళుతున్నప్పుడు, పేగు గోడలను కప్పి ఉంచే కండరాలు  
సంకోచించబడతాయి. బలహీనమైన పేగు సంకోచాలు నెమ్మదిగా ఆహార మార్గాన్ని మరియు  
గట్టి, పొడి బల్లలను కలిగిస్తాయి, అయితే బలమైన మరియు ఎక్కువ కాలం ఉండే  
సంకోచాలు గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు విరేచనాలకు కారణమవుతాయి. 2. నరాల  
సిగ్నలింగ్‌లో సమస్యలు: పేలవమైన సమన్వయంతో కూడిన మెదడు-ప్రేగు సంకేతాలు మీ  
శరీరం జీర్ణక్రియ ప్రక్రియలో మార్పులకు అతిగా స్పందించేలా చేస్తాయి,  
ఫలితంగా నొప్పి, విరేచనాలు లేదా మలబద్ధకం ఏర్పడతాయి. గమనిక: తగ్గిన  
ప్లాస్మా సెరోటోనిన్ స్థాయిలు (GI చలనశీలత, సంచలనం మరియు స్రావాన్ని  
నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఒక హార్మోన్ మరియు న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్)  
మలబద్ధకం-ప్రధాన IBSతో ముడిపడి ఉండవచ్చు, అయితే పెరిగిన సెరోటోనిన్ విడుదల  
అతిసారం-ప్రధాన IBSతో ముడిపడి ఉండవచ్చు. 3. తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్:  
బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కలిగే అతిసారం  
(గ్యాస్ట్రోఎంటెరిటిస్) యొక్క తీవ్రమైన దాడి తరువాత IBS అభివృద్ధి  
చెందుతుంది. 4. గట్ మైక్రోబ్స్‌లో మార్పులు: చిన్న ప్రేగులలో నివసించే  
బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు లేదా వైరస్‌లలో మార్పులు కూడా IBS అభివృద్ధిలో  
ముఖ్యమైనవి.  
  
పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో మరియు ఎలా చేయాలో మీరు  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? మా నిపుణులైన వైద్యుల నుండి సమాధానాలు  
తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ కోసం ప్రమాద  
కారకాలు ఇక్కడ నొక్కండి  
  
1. జన్యుశాస్త్రం IBS అభివృద్ధిలో జన్యువులు పాత్ర పోషిస్తాయి. IBS ఉన్న  
 చాలా మంది వ్యక్తులు మొదటి-డిగ్రీ బంధువు (తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు లేదా  
 తోబుట్టువులు) కలిగి ఉంటారు.  
2. IBS వయస్సు 50 ఏళ్లలోపు వ్యక్తులలో సర్వసాధారణం మరియు ఆ వయస్సు తర్వాత  
 చాలా అరుదుగా నిర్ధారణ అవుతుంది. 50 ఏళ్ల వయస్సులో, మీ లక్షణాలు IBS  
 కంటే సేంద్రీయ కారణం వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది.  
3. ఐబిఎస్‌తో బాధపడుతున్న పురుషుల కంటే లింగం స్త్రీలు ఎక్కువగా ఉంటారు.  
 ఈస్ట్రోజెన్ థెరపీ, మెనోపాజ్‌కు ముందు లేదా తర్వాత, IBSకి మరొక ప్రమాద  
 కారకం.  
4. ఒత్తిడితో కూడిన జీవిత సంఘటనలను ఎదుర్కొన్న వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా వారి  
 బాల్యంలో, IBS అభివృద్ధికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.  
  
ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి టెక్నిక్‌ల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి, ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి 5. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు మీకు ఆందోళన లేదా డిప్రెషన్  
ఉన్నట్లయితే, మీరు IBS అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యతిరేకం  
కూడా నిజం: మీకు IBS ఉంటే, మీరు ఆందోళన లేదా నిరాశకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.  
ఆందోళన మరియు నిరాశ IBD మరియు IBS రోగులలో లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి.  
IBD మరియు IBS గురించి తెలిసిన మనస్తత్వవేత్త లేదా మనోరోగ వైద్యునితో  
సంప్రదింపులు ఈ పరిస్థితులను నిర్వహించడంలో చాలా సహాయకారిగా ఉంటాయి.  
  
ఆందోళనను ఎదుర్కోవడానికి ఇక్కడ 5 సమర్థవంతమైన స్వీయ-సహాయ చిట్కాలు ఉన్నాయి.  
చదవడానికి క్లిక్ చేయండి. 5. బాల్య దుర్వినియోగ చరిత్ర బాల్య శారీరక లేదా  
లైంగిక వేధింపుల చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు IBS అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. 6. ఇతర కారకాలు ధూమపానం, తరచుగా మద్యపానం, శారీరక లేదా  
మానసిక ఒత్తిడి, అంతర్లీన వ్యాకులత, యాంటీబయాటిక్స్‌కు గురికావడం, ఫుడ్  
పాయిజనింగ్, స్థూలకాయం, నిద్ర సమస్యలు, తక్కువ వ్యాయామ స్థాయి, మానసిక  
అనారోగ్యానికి సంబంధించిన కుటుంబ చరిత్ర మొదలైనవి. IBS. కోవిడ్-19 IBSని  
ప్రేరేపించగలదని మీకు తెలుసా? COVID-19-సంబంధిత మానసిక ఒత్తిడి మరియు  
ఆటంకాలు IBS సంభవించడానికి దోహదం చేస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మా  
నిపుణులైన వైద్యుల నుండి కోవిడ్-19 గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఈ  
వీడియోను చూడండి. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ నిర్ధారణ ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి  
  
మీ వైద్యుడు మీ లక్షణాల ఆధారంగా IBSని నిర్ధారించగలడు. వారు మీ లక్షణాల  
యొక్క ఇతర కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి ఈ క్రింది ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ  
దశలను కూడా తీసుకోవచ్చు: మీరు నిర్దిష్ట ఆహారాన్ని స్వీకరించారా లేదా ఏదైనా  
ఆహార అలెర్జీలను మినహాయించటానికి నిర్దిష్ట ఆహార సమూహాలను తొలగించారా లేదా  
ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఉనికిని తోసిపుచ్చడానికి మల పరీక్ష ఏదైనా IBD. రక్తహీనతను  
తనిఖీ చేయడానికి మరియు ఉదరకుహర వ్యాధిని (గ్లూటెన్‌కు తీవ్రమైన రోగనిరోధక  
ప్రతిచర్య) తోసిపుచ్చడానికి పూర్తి రక్త పరీక్షలు చేస్తారు. కొలొనోస్కోపీ  
(వారు ఏ రకమైన ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రేగు వ్యాధిని అనుమానించినట్లయితే)  
ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు (ESR) లేదా C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ (CRP) -  
శరీరంలో వాపు ఉంటే చూపవచ్చు (ఇది IBSతో జరగదు).  
  
IBS యొక్క రోగనిర్ధారణ రోగి యొక్క లక్షణాలను జాగ్రత్తగా సమీక్షించడం  
ద్వారా, ఎరుపు జెండాల ఉనికిని లేదా లేకపోవడాన్ని నిర్ణయించడం, క్షుణ్ణంగా  
శారీరక పరీక్ష చేయడం మరియు రోమ్ IV ప్రమాణాలను ఉపయోగించడం ద్వారా  
చేయబడుతుంది.  
  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ కోసం రోమ్ IV డయాగ్నస్టిక్ ప్రమాణాలు:  
  
గత 3 నెలల్లో సగటున, కనీసం 1 రోజు/వారం సంభవించే పొత్తికడుపు నొప్పి, కింది  
రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ప్రమాణాలతో అనుబంధించబడింది: మలవిసర్జనకు  
సంబంధించినది మలం యొక్క ఫ్రీక్వెన్సీలో మార్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది  
రూపంలో మార్పుతో సంబంధం ( ప్రదర్శన) మలం  
  
IBS యొక్క మూల్యాంకనంలో సమగ్ర చరిత్ర మరియు ఏదైనా ఎర్రటి జెండాల గుర్తింపు  
ఉండాలి: IBS మల రక్తస్రావం, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, రక్తహీనత నిద్రను  
నిరోధించే విరేచనాలకు కారణం కాదు. రెడ్ ఫ్లాగ్స్ టైరా బ్యాంక్స్ టైరా  
బ్యాంక్స్‌ను ప్రభావితం చేసిన సెలబ్రిటీలను సూచిస్తాయి, మోడల్‌గా మారిన  
నటి/టెలివిజన్ హోస్ట్ ఒకసారి ఆమె తన టీవీ షో టైరాలో IBSతో బాధపడుతున్నట్లు  
వెల్లడించింది. ఆమె 'చాలా గ్యాస్‌గా' ఉందని మరియు తన లక్షణాలను అదుపులో  
ఉంచుకోవడానికి తక్కువ FODMAP డైట్‌ని అనుసరిస్తుందని పేర్కొంది. షమితా  
శెట్టి బాలీవుడ్ నటి, షమితా శెట్టి తనకు పెద్దప్రేగు శోథ మరియు ఐబిఎస్  
ఉందని పంచుకున్నారు. ఫలితంగా తాను నిరంతరం అసౌకర్యానికి గురవుతున్నానని  
మరియు గ్లూటెన్-ఫ్రీ డైట్‌కు మారానని ఆమె పేర్కొంది. ఇది జీర్ణక్రియ  
సమస్యలతో తనకు సహాయపడుతుందని మరియు ఆమె ప్రేగులకు మంచిదని ఆమె నొక్కి  
చెప్పింది. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ నివారణ  
  
IBS లక్షణాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. కొంతమంది మలబద్ధకంతో  
బాధపడుతుండగా, మరికొందరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నారు. లక్షణాలు తీవ్రమయ్యే  
సమయాలు ఉన్నాయి మరియు ఇతర సమయాల్లో అవి మెరుగుపడతాయి లేదా పూర్తిగా  
అదృశ్యమవుతాయి. IBS లక్షణాలను మెరుగ్గా నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని  
చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. IBSని ప్రేరేపించే ఆహారాలు మరియు పానీయాలను  
నివారించండి. IBS మలబద్ధకాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలు: పాల  
ఉత్పత్తులు, ముఖ్యంగా జున్ను అధిక-ప్రోటీన్ ఆహారాలు కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు  
కెఫిన్ మరియు ఆల్కహాల్ బ్రెడ్ మరియు తృణధాన్యాలలో శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు  
(తెల్లని పిండి అని అనుకోండి) వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కెఫిన్ మరియు  
ఆల్కహాల్ IBS అతిసారాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసే ఆహారాలు: పాల ఆహారాలు,  
ప్రత్యేకించి మీరు లాక్టోస్ అసహనంగా ఉన్నట్లయితే గోధుమలతో కూడిన ఆహారాలు  
మీరు గ్లూటెన్-సెన్సిటివ్ అయితే చాక్లెట్ కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్ కెఫీన్  
ఆల్కహాల్ పండ్లు మరియు కూరగాయల చర్మం నుండి చాలా ఎక్కువ కరగని ఫైబర్,  
వేయించిన ఆహారాలు 2. మీకు ఏది ప్రేరేపిస్తుందో ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే  
లక్షణాలు, తొలగింపు విధానాన్ని ప్రయత్నించండి. మీ లక్షణాలకు దోహదపడుతుందని  
మీరు విశ్వసిస్తున్న ఆహారాలను జాబితా చేయండి. ఆ తర్వాత, 12 వారాల పాటు, మీ  
అనుభూతిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో చూడటానికి ఒక సమయంలో ఒక ఆహారాన్ని  
కత్తిరించండి. 3. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను నివారించండి లేదా పరిమితం  
చేయండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు తరచుగా IBS యొక్క మంటలను కలిగించే  
ఊహించని లేదా దాచిన పదార్ధాలను కలిగి ఉంటాయి.  
  
ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల గురించి మరింత  
తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి 4. ఒకేసారి పెద్ద  
మొత్తంలో భోజనం చేయడం మానుకోండి. మీరు చిన్న భోజనం కోసం లక్ష్యంగా  
పెట్టుకోవాలి. 3 పెద్ద భోజనాలకు బదులుగా రోజంతా అనేక చిన్న భోజనం తినండి.  
5. చాలా త్వరగా తినవద్దు. త్వరగా తినడం, నోరు తెరిచి తినడం లేదా గమ్ నమలడం  
మానుకోండి. ఇది మీరు మింగే గాలి మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. 6. FODMAPలు  
అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని నివారించండి. అధిక FODMAPలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు  
(ఫర్మెంటబుల్ ఒలిగోశాకరైడ్‌లు, డైసాకరైడ్‌లు, మోనోశాకరైడ్‌లు మరియు  
పాలియోల్స్ - ఇవి చిన్న కార్బోహైడ్రేట్‌లు) పేగులో బాగా జీర్ణం కావు. అవి  
నొప్పి మరియు అతిసారం కలిగించే అదనపు గ్యాస్ ఉత్పత్తికి కారణమవుతాయి. GI  
లక్షణాలను తగ్గించడానికి మీ ఆహారంలో పాలకూరలు, క్యారెట్లు, పీత,  
ఎండ్రకాయలు, నూనెలు, గుమ్మడి గింజలు, వెన్న, వేరుశెనగ, క్వినోవా, బ్రౌన్  
రైస్ వంటి తక్కువ FODMAP ఆహారాలను చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి.  
  
మీ ఆహారంలో అధిక FODMAPలను తగ్గించడానికి మీరు డైటీషియన్ లేదా పోషకాహార  
నిపుణుడిని సంప్రదించవచ్చు. డైటీషియన్‌తో అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేసుకోండి.  
ఇక్కడ నొక్కండి 7. గ్యాస్ ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాలను నివారించండి.  
కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, కెఫిన్, పచ్చి పండ్లు మరియు క్యాబేజీ, బ్రోకలీ  
మరియు క్యాలీఫ్లవర్ వంటి క్రూసిఫరస్ కూరగాయలను నివారించడం వల్ల కడుపు  
ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్ సమస్యలు ఉంటే మీకు సహాయపడవచ్చు. 8. ధూమపానం చేయవద్దు.  
ధూమపానం జీర్ణవ్యవస్థను చికాకుపెడుతుంది మరియు IBS లక్షణాలను మరింత  
దిగజారుస్తుంది, కాబట్టి మీరు ధూమపానం చేసేవారు అయితే ధూమపానాన్ని  
నివారించడం లేదా మానేయడం చాలా ముఖ్యం.  
  
పొగాకుకు నో చెప్పండి. మా ధూమపాన విరమణ ఉత్పత్తి శ్రేణిని ప్రయత్నించండి.  
సందర్శించడానికి ఇక్కడ నిపుణుడిని నొక్కండి  
  
మీరు IBS- 1 యొక్క ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే. పరిస్థితి యొక్క సరైన  
రోగనిర్ధారణ కోసం వీలైనంత త్వరగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. 2. డాక్టర్  
వద్దకు వెళ్లే ముందు మీ లక్షణాలను (కొన్ని వారాల పాటు) ట్రాక్ చేయండి:  
తిమ్మిరి, కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్, మలబద్ధకం, విరేచనాలు  
మొదలైనవి. లక్షణాలు ఎప్పుడు మరియు ఎంతకాలం కనిపిస్తాయి లక్షణాలను  
తగ్గించడానికి ఏ ఆహారం సహాయపడింది ఏ ఆహారంలో లక్షణాలు కనిపించాయి 3. తరచుగా  
వదులుగా, నీళ్లతో కూడిన మలం, తక్షణమే మలవిసర్జన చేయాల్సిన అవసరం, కడుపు  
నిండుగా ఉండటం వంటి ఏవైనా ఇతర లక్షణాలను గమనించండి. 4. మీకు జ్వరం, మల  
రక్తస్రావం, బరువు తగ్గడం వంటివి ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. ,  
లేదా వీటితో పాటు ఏవైనా ఇతర లక్షణాలు. కొన్నిసార్లు IBSను సాధారణ వైద్యుడు  
నిర్ధారించడం కష్టం మరియు ఒక నిపుణుడిని చూడవలసి ఉంటుంది. అటువంటి  
సందర్భాలలో, మీ వైద్యుడు మిమ్మల్ని సంప్రదించమని సలహా ఇవ్వవచ్చు:  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టులు న్యూట్రిషనిస్ట్‌లు జీర్ణవ్యవస్థను ప్రభావితం  
చేసే రుగ్మతలు మరియు వ్యాధులలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంటారు మరియు పోషకాహార  
నిపుణులు జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు  
జీవనశైలి ఎంపికలపై మార్గదర్శకత్వాన్ని అందిస్తారు.  
  
భారతదేశంలోని ఉత్తమ వైద్యులను ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించండి. అపాయింట్‌మెంట్  
బుక్ చేయండి. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ చికిత్స  
  
IBS లక్షణాలు రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను తగ్గించడం ప్రారంభించినప్పుడు డ్రగ్  
థెరపీ ప్రారంభించబడవచ్చు. 1. డయేరియాతో ఐబిఎస్‌కి సంబంధించిన డ్రగ్  
ట్రీట్‌మెంట్‌లు యాంటీడైరియాల్ మెడికేషన్స్-లోసెట్రాన్ అట్రోపిన్  
ఎలుక్సాడోలిన్ లోపెరమైడ్ డిఫెనాక్సిలేట్ లోపెరమైడ్ యాంటీబయాటిక్స్  
రిఫాక్సిమిన్ వంటి వాటిలో బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి  
సూచించబడతాయి. 2. మలబద్ధకంతో IBS కోసం ఔషధ చికిత్సలు లూబిప్రోస్టోన్  
లినాక్లోటైడ్ ప్లెకానాటైడ్ ఫైబర్ సప్లిమెంట్స్‌తో సైలియం, ఒకవేళ డైటరీ  
ఫైబర్ తీసుకోవడం సరిపోకపోతే  
  
మా విస్తృత శ్రేణి మలబద్ధకం సంరక్షణ ఉత్పత్తులను చూడండి. ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి 3. IBS ఉన్న వ్యక్తులలో కడుపు నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి మందులు.  
యాంటిస్పాస్మోడిక్స్ - ఇది చిన్న మరియు పెద్ద ప్రేగులలోని మృదువైన కండరాలను  
సడలిస్తుంది, తద్వారా పొత్తికడుపు నొప్పులు మరియు తిమ్మిరిని తగ్గిస్తుంది.  
ఉదాహరణలు- Hyoscyamine, dicyclomine, pinaverium, పిప్పరమెంటు నూనె,  
trimebutine తక్కువ మోతాదు ట్రైసైక్లిక్ యాంటిడిప్రెసెంట్స్- Diazepam,  
lorazepam, clonazepam తక్కువ మోతాదు సెలెక్టివ్ సెరోటోనిన్ రీఅప్టేక్  
ఇన్హిబిటర్స్ (SSRIలు)- టెగాసెరోడ్ పూత పూసిన పిప్పరమింట్ నూనె  
క్యాప్సూల్స్, ఇది B ప్రొటీల మార్పులు అవసరం / 4. మరియు ఫ్లూక్సెటైన్ వంటి  
మందులు. ప్రోబయోటిక్స్‌లో బైఫిడోబాక్టీరియా మరియు లాక్టోబాసిల్లి వంటి మంచి  
బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది, ఇవి జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి  
మరియు సరైన జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి.  
  
మా విస్తృత శ్రేణి ప్రోబయోటిక్స్ సప్లిమెంట్లను అన్వేషించండి. ఇక్కడ క్లిక్  
చేయండి ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ కోసం హోమ్-కేర్ 1. ఫైబర్‌తో జాగ్రత్తగా  
ఉండండి- మీ ఆహారంలో ఫైబర్ జోడించడం మలబద్ధకాన్ని ఎదుర్కోవటానికి  
సహాయపడుతుంది. మీ ఆహారంలో ఫైబర్ మొత్తాన్ని కొన్ని వారాలలో క్రమంగా  
పెంచండి. తృణధాన్యాలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. మీరు  
అతిసారం కలిగి ఉంటే చాలా ఫైబర్ తినడం మానుకోండి.  
  
2. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను నివారించండి- కొన్ని ఆహారాలు మీ సంకేతాలు మరియు  
 లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తే, వాటిని నివారించండి. మీరు గ్యాస్‌తో  
 బాధపడుతుంటే బీన్స్, క్యాబేజీ, పాలు, కాలీఫ్లవర్ మరియు బ్రోకలీకి  
 దూరంగా ఉండండి.  
  
3. రెగ్యులర్ సమయాల్లో తినండి- ప్రేగు పనితీరును క్రమబద్ధీకరించడంలో  
 సహాయపడటానికి, భోజనం మానేయకండి మరియు ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో తినడానికి  
 ప్రయత్నించండి.  
  
4. పాల ఉత్పత్తులపై జాగ్రత్త వహించండి- మీరు లాక్టోస్ అసహనంగా  
 ఉన్నట్లయితే, పాలను పెరుగుతో భర్తీ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. పాల  
 ఉత్పత్తులను తక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవడం లేదా వాటిని ఇతర ఆహారాలతో కలపడం  
 కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.  
  
5. పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగండి- మీ ఆహారంలో పుష్కలంగా ద్రవాలను  
 చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. రోజూ 8-10 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి.  
  
6. గ్లూటెన్ రహిత ఆహారాన్ని కలిగి ఉండండి- గ్లూటెన్ రహిత ఆహారం IBS  
 బాధితులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గ్లూటెన్ అనేది రై, గోధుమ మరియు  
 బార్లీతో సహా ధాన్యాలలో లభించే ప్రోటీన్ల సమూహం, ఇది IBS ఉన్న  
 కొంతమందికి సమస్యలను కలిగిస్తుంది.  
  
7. ప్రోబయోటిక్స్- ప్రోబయోటిక్స్ అనేది జీర్ణవ్యవస్థలో నివసించే మంచి  
 బ్యాక్టీరియాతో సమానమైన ప్రత్యక్ష సూక్ష్మజీవులు. వాటిని ఆహారం లేదా  
 సప్లిమెంట్ల రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ మరియు ఉబ్బరం నుండి ఉపశమనం  
 పొందవచ్చు.  
  
గమనిక: 2022 అధ్యయనంలో, 1 నెలపాటు Bifidobacterium longum అనే ప్రోబయోటిక్  
తీసుకున్న IBS రోగులు, ప్రాథమిక కొలతలతో పోలిస్తే రోగలక్షణ తీవ్రతలో  
గణనీయమైన తగ్గుదలని గమనించారు.  
  
ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క మరిన్ని ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ  
నొక్కండి  
  
8. ఆహారం మరియు రోగలక్షణ డైరీని ఉంచండి- మీరు తినే ఆహారాలను అలాగే మీరు  
 అనుభవించే లక్షణాలను రికార్డ్ చేయండి, ఏ ఆహారాలు మీ లక్షణాలను  
 దోహదపడతాయో లేదా మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.  
  
9. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి- వ్యాయామం నిరాశ మరియు ఒత్తిడిని  
 తగ్గిస్తుంది, సాధారణ ప్రేగు సంకోచాలను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు మీ  
 గురించి మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.  
  
10. ఒత్తిడిని నిర్వహించండి- మీ మానసిక స్థితి మరియు ఒత్తిడి స్థాయిల  
 ద్వారా మీ గట్ మరియు ప్రేగు అలవాట్లు ప్రభావితం కావచ్చు. మీరు  
 విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి లేదా ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడే పనిని  
 చేయడానికి రోజులో కొంత సమయం గడపండి. ఉదాహరణకు, ధ్యానం చేయడం, బయట నడవడం  
 లేదా పుస్తకం చదవడం.  
  
ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన మరియు అటువంటి పరిస్థితులలో ఎలా ఎదుర్కోవాలో మరింత  
తెలుసుకోవడానికి ఈ వీడియోను చూడండి. ఇక్కడ నొక్కండి  
  
ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ యొక్క సమస్యలు  
  
IBS శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు: 1. విరేచనాలు లేదా  
మలబద్ధకం మీరు రోజుకు మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ద్రవ ప్రేగు కదలికలను కలిగి  
ఉన్నప్పుడు విరేచనాలు సంభవిస్తాయి. మలం తరచుగా గట్టిగా మరియు గుళికల  
ఆకారంలో ఉన్నప్పుడు మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. పురీషనాళం పూర్తిగా ఖాళీగా  
ఉన్నప్పటికీ, రోగులు అసంపూర్ణ తరలింపు అనుభూతిని అనుభవించవచ్చు. 2. ఆసన  
పగుళ్లు/కన్నీళ్లు మలవిసర్జన సమయంలో చాలా గట్టిగా నెట్టడం వల్ల ఇవి  
సంభవించవచ్చు. మలబద్ధకం సమయంలో, ఈ చిన్న కన్నీళ్లు నయం చేయడం కష్టం. 3.  
Hemorrhoids ఇది మల రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది మరియు మలబద్ధకం-సంబంధిత  
ఒత్తిడి నుండి అభివృద్ధి చెందుతుంది. 4. మల ప్రభావం పురీషనాళంలో మలం  
చిక్కుకున్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. అదనంగా, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ప్రభావితమైన  
మలాన్ని మాన్యువల్‌గా తీసివేయవలసి ఉంటుంది. 5. రెక్టల్ ప్రోలాప్స్  
పురీషనాళం పాయువు నుండి నిష్క్రమించినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది, దీని వలన  
శ్లేష్మం బయటకు వస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం దీనికి కారణం కావచ్చు. 6.  
తిమ్మిరి సాధారణంగా ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిరి వస్తుంది.  
తిమ్మిరి మరియు అతిసారం రెండూ ఆహార వినియోగాన్ని తగ్గించడం లేదా  
చిన్న-పరిమాణ భోజనం తినడం ద్వారా నివారించవచ్చు. 7. పోషకాహార లోపం IBS  
లక్షణాలను తీవ్రతరం చేసే కొన్ని పోషకమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను నివారించడం  
వల్ల ఇది అభివృద్ధి చెందుతుంది. 8. మూత్రాశయ సమస్యలు మూత్రాశయం మీద ఒత్తిడి  
సక్రమంగా మూత్రవిసర్జన మరియు చికాకు కలిగిస్తుంది. 9. సెక్స్ జీవితంలో  
సమస్యలు మీ సెక్స్ జీవితాన్ని ఆస్వాదించడంలో మీకు ఇబ్బంది ఉండవచ్చు. IBS  
ఉన్న వ్యక్తులు రెస్ట్‌రూమ్ లేదా ఇతర లక్షణాలను ఉపయోగించాల్సిన ఆవశ్యకతను  
అనుభవించవచ్చు. 10. అగోరాఫోబియా ఇది పబ్లిక్‌గా బయటకు వెళ్లాలంటే భయం.  
తెలియని ప్రదేశాలలో విశ్రాంతి గదిని కనుగొనే ఆందోళన అగోరాఫోబియా లక్షణాలకు  
దారి తీస్తుంది. 11. ఆందోళన మరియు నిస్పృహ ఇది IBS లక్షణాలను ఎదుర్కోవడం  
వల్ల తలెత్తవచ్చు. IBS లక్షణాలు ఆందోళన కలిగిస్తాయి మరియు ఆందోళన లక్షణాలను  
మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఇది తరచుగా ఒక దుర్మార్గపు వృత్తం. 12. నిద్రకు  
ఆటంకాలు IBSతో నిద్ర సమస్యలు సర్వసాధారణం ఎందుకంటే పొత్తికడుపు నొప్పి  
మరియు ఇతర తిమ్మిరి రాత్రిపూట మిమ్మల్ని మేల్కొని ఉంచుతుంది. ప్రకోప ప్రేగు  
సిండ్రోమ్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
1. మూలికా చికిత్సలు IBS లక్షణాల నిర్వహణపై హెర్బల్ రెమెడీస్ గణనీయమైన  
 ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. పసుపు సారం, పిప్పరమెంటు నూనె సారం, దుంప (దుంప)  
 ఆకు సారం మొదలైనవి.  
  
IBS నిర్వహణలో సహాయపడే మూలికల గురించి మరింత తెలుసుకోండి? ఇక్కడ నొక్కండి  
  
2. మనస్సు-శరీర చికిత్సలు ఏదైనా ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితి (ఉదాహరణకు,  
 కుటుంబ సమస్యలు, పని ఒత్తిడి లేదా పరీక్షలు) కొంతమందిలో IBS లక్షణాలను  
 ప్రేరేపించవచ్చు. హిప్నోథెరపీ- IBS కోసం హిప్నోథెరపీ మీకు విశ్రాంతి  
 పద్ధతులను నేర్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది, అలాగే ఒత్తిడిని  
 నిర్వహించడానికి కొత్త మార్గాలను నేర్చుకోవచ్చు. కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్  
 థెరపీ- CBT రోగులకు ఆందోళన ద్వారా వచ్చే లక్షణాలను నియంత్రించడానికి  
 కోపింగ్ స్ట్రాటజీలను నేర్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ చికిత్స యొక్క  
 లక్ష్యం రోగి వారి ఒత్తిడిని గుర్తించడంలో సహాయపడటం మరియు వారి  
 ట్రిగ్గర్‌ల ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ప్రతిస్పందనలతో  
 ముందుకు రావడం. మరిన్ని రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను తెలుసుకోవడానికి  
 ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి- శరీరంలో విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడంపై దృష్టి  
 సారించిన నిర్దిష్ట వ్యాయామాలు, శ్వాస వ్యాయామాలు వంటివి ఆందోళనతో  
 పోరాడడంలో ప్రత్యేకంగా సహాయపడతాయి. ఇది ప్రతికూల ఆలోచనలతో పోరాడడంలో  
 వ్యక్తి యొక్క విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది అలాగే ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనలను  
 మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
గట్-డైరెక్ట్ హిప్నోథెరపీ- ఇది దీర్ఘకాలిక IBS కోసం అత్యంత విజయవంతమైన  
చికిత్సా విధానాలలో ఒకటి. మెదడు స్థాయిలో నొప్పి అవగాహన తగ్గడంతో పాటు,  
హిప్నాసిస్ IBD మరియు IBSలలో రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది,  
సడలింపును పెంచుతుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు ఆందోళన యొక్క భావాలను  
తగ్గించవచ్చు. 3. ఆక్యుపంక్చర్ నొప్పి, ఒత్తిడి మరియు ఇతర లక్షణాల నుండి  
ఉపశమనం కలిగించే రసాయనాలు మరియు హార్మోన్లను విడుదల చేసే విధంగా మీ నాడీ  
వ్యవస్థను ప్రేరేపించడం ద్వారా ఆక్యుపంక్చర్ IBSకు సహాయపడుతుంది. 4.  
మోక్సిబస్షన్ ఇది సాంప్రదాయ చైనీస్ మెడిసిన్ థెరపీ రకం, ఇది సాధారణంగా  
ఆక్యుపంక్చర్‌తో కలిపి నిర్వహించబడుతుంది. రెండు విధానాలు ఒకదానికొకటి  
ఉత్తమంగా సరిపోతాయని భావిస్తున్నారు. ఇది హీట్ థెరపీని పోలి ఉంటుంది. పొడి  
మూలికలు మీ చర్మానికి దగ్గరగా, తరచుగా ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్ల దగ్గర  
కాల్చబడతాయి. ఆక్యుపంక్చర్‌తో కలిపి మోక్సిబస్షన్ IBS లక్షణాలకు  
సహాయపడవచ్చు. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్‌తో జీవించడం  
  
1. సామాజిక శాస్త్ర ప్రభావం- IBS రోగుల వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన  
 జీవితాలపై గణనీయమైన ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఇందులో ప్రయాణించే  
 ధోరణి తగ్గడం, సాంఘికీకరణ తగ్గడం మరియు ఆదాయాల నష్టం వంటివి ఉన్నాయి.  
 IBS ఇంటి వెలుపల రోజువారీ పనులను నిర్వహించడం కష్టతరం చేస్తుంది, ఇక్కడ  
 బాత్రూమ్‌కు ప్రాప్యత ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఇది చివరికి సామాజిక  
 ఒంటరితనానికి దారి తీస్తుంది. IBS యొక్క సామాజిక ప్రభావాన్ని  
 నిర్వహించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి: IBS ఉన్న వ్యక్తుల కోసం ఒక  
 మద్దతు సమూహంలో చేరండి లేదా మీ జీవితంలో IBS యొక్క భావోద్వేగ  
 ప్రభావాన్ని పరిష్కరించడానికి ప్రొఫెషనల్ కౌన్సెలింగ్‌ను పొందండి. మీ  
 పరిస్థితి, అవసరాలు మరియు పరిమితుల గురించి ఇతరులతో కమ్యూనికేట్  
 చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది ఆందోళనను తగ్గించడానికి మరియు సామాజిక  
 పరస్పర చర్యలను మరింత సౌకర్యవంతంగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది.  
2. మానసిక ప్రభావం- కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, IBS కలిగి ఉండటం వలన మీ  
 డిప్రెషన్, ఆందోళన, నిద్ర రుగ్మత లేదా బైపోలార్ డిజార్డర్ ప్రమాదాన్ని  
 పెంచుతుంది. డిప్రెషన్ మరియు ఆందోళన కూడా IBSని మరింత దిగజార్చవచ్చు.  
 IBS యొక్క మానసిక ప్రభావాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని  
 చిట్కాలు ఉన్నాయి: ధ్యానం, యోగా, లోతైన శ్వాస మొదలైన ఒత్తిడిని  
 తగ్గించే కార్యకలాపాలను ప్రాక్టీస్ చేయండి. ప్రియమైనవారితో మాట్లాడటం  
 ఆందోళనను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను  
 సంప్రదించడం గురించి ఆలోచించండి, నిరాశ, మరియు ఒత్తిడి. శారీరకంగా  
 చురుకుగా ఉండండి, ఎందుకంటే ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ  
 లక్షణాలను ట్రాక్ చేయండి. ఇది మీ లక్షణాలను ప్రేరేపించే ఆహారాలను  
 నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది, ఇది ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను  
 తగ్గిస్తుంది.  
3. ఆర్థిక భారం- ఆసుపత్రిలో చేరడం, వైద్యుల సేవలు, ప్రిస్క్రిప్షన్  
 డ్రగ్స్, ఓవర్-ది-కౌంటర్ డ్రగ్స్, స్కిల్డ్ నర్సింగ్ కేర్ మొదలైన  
 అంశాలలో IBS ఆర్థికంగా నష్టపోతుంది. దీని ద్వారా నిర్వహించవచ్చు:  
 చికిత్స ఖర్చును ముందుగానే అర్థం చేసుకోవడం. ఏదైనా ఆర్థిక సమస్యలను  
 డాక్టర్ బృందంతో కమ్యూనికేట్ చేయడం. ఇది వైద్యులు సరసమైన  
 ప్రత్యామ్నాయాల కోసం వెతకడానికి సహాయపడుతుంది. వైద్యులు లేదా ఆన్‌లైన్  
 ద్వారా ఆర్థిక సహాయ వనరులను కనుగొనడం. మీ ఆరోగ్య బీమా భాగస్వాముల  
 ద్వారా సహాయం తీసుకోవడం.  
4. సంరక్షకుల పాత్ర- IBSతో బాధపడుతున్న రోగి యొక్క మొత్తం వ్యాధి ఫలితంలో  
 సంరక్షకులు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారు. సంరక్షకుల ముఖ్యమైన పాత్ర:  
 వ్యాధుల నిర్వహణ ఎంపికల గురించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం డాక్టర్  
 అపాయింట్‌మెంట్‌లలో పాల్గొనడం రోగికి సకాలంలో మందులు అందించడం  
 భోజనానికి సహాయం చేయడం తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్  
 (IBS) "తీవ్రమైన అనారోగ్యం?"గా పరిగణించబడుతుందా? రోమ్ ప్రమాణాలు  
 ఏమిటి? కొన్ని ఆహారాలు IBS లక్షణాలను ప్రభావితం చేయగలవా? IBS బాధితులకు  
 ఏదైనా నిర్దిష్ట ఆహారం ఉందా? IBS మరియు IBD మధ్య తేడా ఏమిటి?  
 ప్రస్తావనలు Vahedi H, Ansari R, Mir-Nasseri M, Jafari E. Irritable  
 bowel syndrome: A review article [Internet]. మిడిల్ ఈస్ట్ జర్నల్ ఆఫ్  
 డైజెస్టివ్ డిసీజ్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్; 2010  
 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది:  
 StatPearls. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్ పెరల్స్.  
 StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: విల్కిన్స్ T, పెపిటోన్ C, అలెక్స్ B, Schade RR.  
 పెద్దలలో IBS నిర్ధారణ మరియు నిర్వహణ [ఇంటర్నెట్]. అమెరికన్ ఫ్యామిలీ  
 ఫిజిషియన్. 2012 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: StatPearls. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ [ఇంటర్నెట్]. స్టాట్  
 పెరల్స్. StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18].  
 దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: UCLA G. ఒపెన్‌హైమర్ సెంటర్ ఫర్  
 న్యూరోబయాలజీ ఆఫ్ స్ట్రెస్ అండ్ రెసిలెన్స్ [ఇంటర్నెట్]. UCLA G.  
 ఒపెన్‌హీమర్ సెంటర్ ఫర్ న్యూరోబయాలజీ ఆఫ్ స్ట్రెస్ అండ్ రెసిలెన్స్.  
 [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: ప్రకోప  
 ప్రేగు సిండ్రోమ్: సమీక్ష మరియు నవీకరణ - scienceliterature.org  
 [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: బస్నాయకే C. ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ [ఇంటర్నెట్] చికిత్స. NPS  
 మెడిసిన్ వైజ్. 2018 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: IBS లక్షణాలను నివారించడానికి 9 మార్గాలు  
 [ఇంటర్నెట్]. ఆలయ ఆరోగ్యం. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: IBS [ఇంటర్నెట్]లో మైక్రోబయోమ్ మరియు ప్రోబయోటిక్స్  
 పాత్ర. Gastroendonews.com. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. దీని నుండి  
 అందుబాటులో ఉంది: ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (IBS) నిర్వహణ -  
 క్వీన్స్‌ల్యాండ్ హెల్త్ [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18].  
 దీని నుండి అందుబాటులో ఉంది: వహేడి హెచ్, అన్సారీ ఆర్, మీర్-నాస్సేరి  
 ఎమ్, జాఫారి ఇ. ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్: ఒక సమీక్ష కథనం [ఇంటర్నెట్].  
 మిడిల్ ఈస్ట్ జర్నల్ ఆఫ్ డైజెస్టివ్ డిసీజ్. US నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్  
 మెడిసిన్; 2010 [ఉదహరించబడింది 2023జనవరి 18]. దీని నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: పెద్దలలో ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ (IBS) నిర్వహణ: సాంప్రదాయ …  
 [ఇంటర్నెట్]. [ఉదహరించబడింది 2023 జనవరి 18]. వీరి నుండి అందుబాటులో  
 ఉంది: Burcham C. IBS మరియు గట్ సమస్యల [ఇంటర్నెట్]తో వారి అనుభవం  
 గురించి మాట్లాడిన 8 ప్రముఖులు. మహిళల ఆరోగ్యం. 2022 [ఉదహరించబడింది  
 2023జనవరి 18]. నుండి అందుబాటులో:  
  
==================================================  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌ను జపనీస్ బి ఎన్‌సెఫాలిటిస్, జెఇ, రష్యన్ ఆటమ్నల్  
ఎన్‌సెఫాలిటిస్ మరియు సమ్మర్ ఎన్‌సెఫాలిటిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. అవలోకనం  
జపనీస్ ఎన్‌సెఫాలిటిస్ (జెఇ) అనేది జపనీస్ ఎన్‌సెఫాలిటిస్ వైరస్ (జెఇవి)  
వల్ల వచ్చే వెక్టర్ ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. JEV మానవులకు మరియు  
జంతువులకు దోమల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. పెంపుడు జంతువులు, ముఖ్యంగా పందులు,  
సాధారణంగా వైరస్ యొక్క రిజర్వాయర్లుగా పనిచేస్తాయి. ఈ వైరస్ ఒకరి నుంచి  
మరొకరికి వ్యాపించదు.  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE) సాధారణంగా ఆసియా మరియు పశ్చిమ పసిఫిక్ దేశాలలో  
కనిపిస్తుంది. ఇది ప్రధానంగా 0 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలను  
మరియు అప్పుడప్పుడు పెద్దలను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
JE సోకిన చాలా మంది వ్యక్తులు లక్షణాలను కలిగి ఉండరు లేదా తేలికపాటి  
లక్షణాలను మాత్రమే కలిగి ఉంటారు మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో పోరాడటానికి  
ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు శరీరం యొక్క విధులకు మద్దతు ఇవ్వడం చికిత్సలో  
ఉంటుంది.  
  
అయినప్పటికీ, సోకిన వ్యక్తులలో కొద్ది శాతం మంది మెదడు యొక్క వాపును  
(ఎన్సెఫాలిటిస్) అభివృద్ధి చేయవచ్చు, అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, అధిక జ్వరం,  
దిక్కుతోచని స్థితి, కోమా, వణుకు మరియు మూర్ఛలు వంటి లక్షణాలతో.  
  
నివారణ సాధారణంగా దోమల వికర్షకాలను ఉపయోగించడం ద్వారా దోమల కాటును  
నివారించడం, పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించడం, JE  
కోసం టీకాలు వేయడం కూడా ముఖ్యమైనది, ముఖ్యంగా JE స్థానిక ప్రాంతాలలో  
నివసిస్తున్నప్పుడు లేదా ప్రయాణించేటప్పుడు. సాధారణంగా 0-15 ఏళ్లలోపు  
పిల్లలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు 40 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలు లింగాన్ని  
ప్రభావితం చేస్తారు పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరి శరీర భాగాలు (లు) మెదడు  
వ్యాప్తి భారతదేశం: 25% (2015) అనుకరించే పరిస్థితులు ఇన్ఫ్లుఎంజా  
మెనింజైటిస్ తీవ్రమైన ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు  
/ఇమేజింగ్ సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) పెరిఫెరల్ స్మెర్ ఎగ్జామినేషన్  
సెరోలాజికల్ పరీక్షలు: ప్లేక్ రిడక్షన్ న్యూట్రలైజేషన్ టెస్ట్ (PRNT),  
హేమాగ్గ్లుటినేషన్ ఇన్హిబిషన్ (HI) టెస్ట్ & పరోక్ష ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్  
అస్సే (IFA) చికిత్స ఇంటర్ఫెరోన్స్ యాంటీవైరల్ డ్రగ్స్: మినోసైక్లిన్  
గ్లూకోసిడైటిస్ జపనీస్ స్హిప్టోమ్సిడైటిస్ ఆల్సిఫాసిడేస్  
  
సాధారణంగా, JEతో బాధపడుతున్న రోగులు ఎటువంటి లక్షణాలతో ఉండరు, కానీ  
లక్షణాలు ఉంటే, వారు సోకిన 5 నుండి 15 రోజుల తర్వాత కనిపిస్తారు. జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క తేలికపాటి కేసులలో, వ్యక్తులు జ్వరం మరియు తలనొప్పిని  
మాత్రమే అభివృద్ధి చేయవచ్చు, కానీ తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, తీవ్రమైన లక్షణాలు  
త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.  
  
సాధ్యమయ్యే లక్షణాలలో కొన్ని: తలనొప్పి అధిక జ్వరం వికారం వాంతులు గట్టి  
మెడ వణుకు (వణుకు) కండరాల హైపర్యాక్టివిటీ అసాధారణ భంగిమ కడుపు నొప్పి  
  
మెదడు వాపును సూచించే జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క లక్షణాలు చెవుడు, అదుపు  
చేయలేని భావోద్వేగాలు మరియు శరీరం యొక్క ఒక వైపు బలహీనత, ఇది జీవితకాల  
సమస్యలను కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, వ్యక్తులు మెదడు పనితీరులో  
మార్పులకు లోనవుతారు: దిక్కుతోచని కోమా మూర్ఛ (స్పృహలేని స్థితి) పిల్లలలో  
మూర్ఛలు లేదా మూర్ఛలు వృషణాల వాపు (అరుదైన సందర్భాలలో) జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ కారణాలు  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ఫ్లేవివైరస్ వల్ల వస్తుంది, ఇది మానవులు మరియు  
జంతువులను ప్రభావితం చేస్తుంది. వైరస్ సోకిన దోమ కాటు ద్వారా జంతువుల నుండి  
మానవులకు వ్యాపిస్తుంది. కారణాన్ని తెలుసుకోవడంలో ప్రసార చక్రం అర్థం  
చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ట్రాన్స్మిషన్ ఈ వైరస్ జూనోటిక్ ట్రాన్స్మిషన్  
సైకిల్‌లో ఉంది, అంటే జంతువుల నుండి, కీటకాల ద్వారా మనుషులకు అంటువ్యాధులు  
వ్యాపిస్తాయి. ఈ వైరస్ యొక్క సాధారణ క్యారియర్ మరియు హోస్ట్: దోమలు: JEV  
యొక్క ప్రధాన దోమల వెక్టర్‌లు వివిధ భౌగోళిక ప్రాంతాలలో మారుతూ ఉంటాయి,  
అయితే అత్యంత సాధారణమైనవి Culex జాతులు (ప్రధానంగా Culex  
tritaeniorhynchus). పందులు: మానవ సంక్రమణకు సంబంధించి ప్రసార చక్రంలో ఇవి  
ప్రధాన సహాయకులు, ఎందుకంటే ఈ జంతువులు తరచుగా మానవ నివాసాలకు దగ్గరగా  
ఉంటాయి. గబ్బిలాలు: ఇటీవల, JEV ప్రతిరోధకాలు గబ్బిలాలలో కనుగొనబడ్డాయి,  
గబ్బిలాలు JEV ప్రసార చక్రంలో భాగమని వెల్లడిస్తున్నాయి. నీటి పక్షులు:  
ఆర్డీడే కుటుంబానికి చెందిన పక్షులు (పశువు ఎగ్రెట్స్ మరియు చెరువు  
హెరాన్లు) ముఖ్యమైన నిర్వహణ హోస్ట్‌లు.  
  
ఆసియాలోని చాలా సమశీతోష్ణ ప్రాంతాలలో, JEV ప్రధానంగా వెచ్చని సీజన్‌లో  
వ్యాపిస్తుంది, అయితే ఉష్ణమండల మరియు ఉపఉష్ణమండల ప్రాంతాలలో, ప్రసారం ఏడాది  
పొడవునా సంభవిస్తుంది, అయితే తరచుగా వర్షాకాలం మరియు వరి సాగు చేసే  
ప్రాంతాలలో పంటకోతకు ముందు కాలంలో తీవ్రమవుతుంది.  
  
మొదటిది, స్థానిక ప్రాంతం దక్షిణ భారతదేశం, దక్షిణ వియత్నాం, దక్షిణ  
థాయిలాండ్, ఫిలిప్పీన్స్, మలేషియా మరియు ఇండోనేషియాలతో కూడి ఉంది. రెండవది,  
ఉత్తర భారతదేశం, నేపాల్, ఉత్తర మరియు మధ్య బర్మా, ఉత్తర థాయిలాండ్, ఉత్తర  
వియత్నాం, దక్షిణ చైనా మరియు బంగ్లాదేశ్‌లను కలిగి ఉన్న మధ్యవర్తి  
ఉపఉష్ణమండల ప్రాంతం. మూడవది, ఉత్తర చైనా, కొరియా, జపాన్, తైవాన్ మరియు  
రష్యా యొక్క దక్షిణ అంత్య భాగాలలో విస్తరించి ఉన్న సమశీతోష్ణ అంటువ్యాధి  
ప్రాంతం.  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ (JEV) అనేది డెంగ్యూ, ఎల్లో ఫీవర్ మరియు వెస్ట్  
నైల్ వైరస్‌లకు సంబంధించిన ఫ్లేవివైరస్. డెంగ్యూ లక్షణాలు, కారణాలు,  
చికిత్స మరియు నివారణ గురించి మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ ప్రమాద కారకాలు  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం వర్షాకాలంలో మరియు ఆ తర్వాత  
ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఈ సమయంలో దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి మరియు  
వర్షాకాలంలో జనాభా అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. వ్యాధి సోకిన వారందరిలో ఎవరు  
వ్యాధిని అభివృద్ధి చేస్తారో నిర్ణయించే అంశాలు తెలియవు, అయితే వయస్సు,  
జన్యుపరమైన అలంకరణ, సాధారణ ఆరోగ్యం మరియు ముందుగా ఉన్న రోగనిరోధక శక్తి  
వంటి అంశాలు వ్యాధి వ్యాప్తిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.  
  
ఏడాది పొడవునా ఉష్ణమండల వాతావరణం ఉన్న దేశాల్లోని ప్రజలు కూడా జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. అధిక ప్రమాదం ఉన్న దేశాలు:  
  
చైనా మయన్మార్ (బర్మా) థాయిలాండ్ ఫిలిప్పీన్స్ శ్రీలంక మలేషియా ఇండోనేషియా  
వియత్నాం కంబోడియా లావోస్ నేపాల్ భారతదేశం  
  
మొత్తంమీద, ప్రతి మిలియన్ ప్రయాణీకులకు జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కేసు 1 కంటే  
తక్కువ ఉన్నట్లు అంచనా వేయబడింది. కానీ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచే  
కొన్ని కార్యకలాపాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: వర్షాకాలంలో గ్రామీణ  
ప్రాంతాలను సందర్శించడం క్యాంపింగ్, లేదా ఎక్కువ కాలం పాటు ఎక్కువ ప్రమాదం  
ఉన్న ప్రాంతాల్లో ప్రయాణించడం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆరుబయట నివసించడం లేదా  
పని చేయడం మీకు తెలుసా? జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ పేరు ఉన్నప్పటికీ, సామూహిక  
రోగనిరోధకత కార్యక్రమాల ఫలితంగా జపాన్‌లో ఇప్పుడు చాలా అరుదు. పెద్దలకు  
టీకా ఎందుకు అవసరమో అర్థం చేసుకున్నారా? చదవడానికి క్లిక్ చేయండి! జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ నిర్ధారణ  
  
JE-స్థానిక ప్రాంతంలో నివసించే లేదా ప్రయాణించిన వ్యక్తులు మరియు  
ఎన్సెఫాలిటిస్‌ను అనుభవించిన వ్యక్తులు అనుమానిత JE కేసుగా పరిగణించబడతారు.  
రోగనిర్ధారణ నిర్ధారణ కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది: మెనింజైటిస్,  
ఎన్సెఫాలిటిస్, లేదా తీవ్రమైన ఫ్లాసిడ్ పక్షవాతం (బలహీనత లేదా తగ్గిన  
కండరాలతో పక్షవాతం) వంటి నాడీ సంబంధిత ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు సంబంధించిన రుజువు  
ఉన్న రోగిలో వివరణాత్మక వైద్య మరియు ప్రయాణ చరిత్ర జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్  
(JE) పరిగణించాలి. ఆసియా లేదా పశ్చిమ పసిఫిక్‌లోని స్థానిక దేశానికి ఇటీవల  
ప్రయాణించిన లేదా నివసించిన వ్యక్తులు కూడా JEVతో ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నట్లు  
అనుమానిస్తున్నారు. ప్రయోగశాల పరీక్షలు వైద్యపరంగా, ఇతర ఎన్సెఫాలిటిస్  
కేసుల నుండి JEని వేరు చేయడం కష్టం, కాబట్టి అటువంటి పరిస్థితులలో  
ప్రయోగశాల నిర్ధారణ అవసరం. ఇది సాధారణంగా కిందివాటిని పరీక్షించడం ద్వారా  
సాధించబడుతుంది:  
  
1. సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF): వైరస్-నిర్దిష్ట IgM ప్రతిరోధకాలను  
 గుర్తించడానికి జెఇవి-నిర్దిష్ట IgM యాంటీబాడీస్ కోసం  
 సెరెబ్రోస్పానియల్ ఫ్లూయిడ్ (CSF) లేదా సీరమ్‌ను పరీక్షించడం అనేది  
 ప్రయోగశాల నిర్ధారణకు అనువైన పద్ధతి. JE వైరస్ IgM ప్రతిరోధకాలు  
 సాధారణంగా అనారోగ్యం ప్రారంభమైన 3 నుండి 8 రోజుల తర్వాత గుర్తించబడతాయి  
 మరియు 30 నుండి 90 రోజుల వరకు కొనసాగుతాయి, అయితే ఎక్కువ కాలం కొనసాగడం  
 కూడా నమోదు చేయబడింది.  
  
2. పరిధీయ రక్త చిత్రం: ఒక పరిధీయ స్మెర్ పరీక్ష సాపేక్ష లింఫోపెనియాతో  
 (లింఫోసైట్లు అని పిలువబడే తెల్ల రక్త కణాల తగ్గుదల) మితమైన  
 ల్యూకోసైటోసిస్‌ను చూపుతుంది. కేసు మరణాల రేటు ఎక్కువగా ఉంది, దాదాపు  
 25-50%, మరియు చాలా మరణాలు ప్రారంభమైన 5-9 రోజుల తర్వాత సంభవిస్తాయి.  
  
3. సెరోలాజికల్ పరీక్షలు: JE కేసులలో, సాధారణంగా ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణరహితంగా  
 ఉంటుంది. సహజ సంక్రమణం లేదా టీకా ద్వారా ప్రేరేపించబడిన ప్రతిరోధకాలను  
 గుర్తించడానికి అనేక పరీక్షలు అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. మానవులలో మరియు  
 స్వైన్ జనాభాలో JEV గుర్తింపు కోసం న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ డిటెక్షన్  
 ఆధారంగా అనేక పరీక్షలు అన్వేషించబడ్డాయి. ఈ పరీక్షల్లో ఇవి ఉన్నాయి:  
 ప్లేక్ రిడక్షన్ న్యూట్రలైజేషన్ టెస్ట్ (PRNT): ఫ్లేవివైరస్ నిర్ధారణలో  
 PRNT బంగారు ప్రమాణంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇతర ఫ్లేవివైరస్‌లతో సంభావ్య  
 క్రాస్-రియాక్టివ్ యాంటీబాడీస్ మధ్య వివక్ష చూపడానికి, PRNT అనేది  
 ఎంపిక పరీక్ష. తీవ్రమైన మరియు కోలుకునే సెరాలో IgG టైట్రేలో నాలుగు  
 రెట్లు పెరుగుదల నిర్ధారణ పరీక్షగా పరిగణించబడుతుంది.  
 హేమాగ్గ్లుటినేషన్ ఇన్హిబిషన్ (HI) పరీక్ష: వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు  
 యాంటీబాడీ ప్రతిస్పందనను టైట్రేట్ చేయడానికి హేమాగ్గ్లుటినేషన్  
 ఇన్హిబిషన్ (HI) పరీక్ష ఉపయోగించబడుతుంది. హేమాగ్గ్లుటినేషన్ పరీక్ష  
 వెనుక ఉన్న సూత్రం ఏమిటంటే, వైరస్‌ల యొక్క న్యూక్లియిక్ ఆమ్లాలు వైరస్  
 యొక్క ఉపరితలంపై వ్యక్తీకరించబడిన హేమాగ్గ్లుటినిన్ వంటి ప్రోటీన్‌లను  
 ఎన్‌కోడ్ చేస్తాయి. పరోక్ష ఇమ్యునోఫ్లోరోసెన్స్ అస్సే (IFA): సోకిన  
 కణాలలో వ్యక్తీకరించబడిన వైరల్ యాంటిజెన్‌లతో ప్రతిస్పందించే నిర్దిష్ట  
 సామర్థ్యం ద్వారా ప్రతిరోధకాల ఉనికిని గుర్తించడానికి ఇది ఒక ప్రామాణిక  
 వైరోలాజిక్ టెక్నిక్; బౌండ్ యాంటీబాడీలు ఫ్లోరోసెంట్‌గా లేబుల్ చేయబడిన  
 యాంటీ-హ్యూమన్ యాంటీబాడీతో పొదిగే ద్వారా దృశ్యమానం చేయబడతాయి.  
 ఎంజైమ్-లింక్డ్ ఇమ్యునోసోర్బెంట్ అస్సే (ELISA): JEV-నిర్దిష్ట IgM  
 యాంటీబాడీ క్యాప్చర్ ELISA (MAC-ELISA) ఇప్పుడు తీవ్రమైన  
 ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను గుర్తించడానికి WHOచే సిఫార్సు చేయబడిన మొదటి-లైన్  
 డయాగ్నస్టిక్ అస్సేగా మారింది. వైరస్ ఐసోలేషన్: ఇంట్రా సెరిబ్రల్ రూట్  
 ఉపయోగించి ఎలుకలలో ఐసోలేషన్ చేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, JE ఇన్ఫెక్షన్‌లో  
 రక్తంలో వైరస్ యొక్క అస్థిరమైన మరియు తక్కువ-స్థాయి ఉనికిని  
 గమనించవచ్చు, కాబట్టి, క్లినికల్ నమూనాలలో రోగనిర్ధారణకు వైరస్ యొక్క  
 ఐసోలేషన్ ఎంపిక పద్ధతి కాదు. న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్:  
 RT-PCR పరీక్షలు, క్వాంటిటేటివ్ PCR (TaqMan), పరిమితి ఫ్రాగ్మెంట్  
 పొడవు పాలిమార్ఫిజం (RFLP) విశ్లేషణ ఉపయోగకరమైన పరమాణు పరీక్ష  
 పరీక్షలు, అవి చాలా నిర్దిష్టమైనవి, సున్నితమైనవి మరియు ఇన్ఫెక్షన్  
 యొక్క తీవ్రమైన లేదా ప్రారంభ దశలో తక్కువ వైరల్ కాపీలను గుర్తించగలవు.  
 స్టెఫిలోకాకల్ కోగ్గ్లుటినేషన్ పరీక్షలు: ఈ పరీక్ష JE యొక్క వేగవంతమైన  
 నిర్ధారణలో పాలీక్లోనల్ లేదా మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీస్ ఉపయోగించి  
 చేయబడుతుంది. నీకు తెలుసా? యాంటీ-ఎన్-మిథైల్-డి-అస్పార్టేట్ రిసెప్టర్  
 (NMDA) మెదడువాపు అనేది ఒక న్యూరో-ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి. ఇది పరీక్ష NMDA  
 IGg ద్వారా నిర్ధారించబడుతుంది, దాని గురించి మరింత చదవండి. ఇక్కడ  
 నొక్కండి! జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ నివారణ  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ సోకిన దోమ కాటు ద్వారా ప్రజలకు వ్యాపిస్తుంది.  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ సంక్రమణను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం దోమల  
కాటు నుండి రక్షించడం. దీనిని నివారించడానికి సహాయపడే చిట్కాలు:  
  
ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీ (EPA) రిజిస్టర్డ్ క్రిమి  
వికర్షకాలను ఉపయోగించండి చేతులపై కీటక వికర్షకాలను పిచికారీ చేసి, ఆపై  
పిల్లల ముఖానికి పూయండి దోమతెరతో స్త్రోలర్‌లు మరియు బేబీ క్యారియర్‌లను  
కవర్ చేయండి నిమ్మ యూకలిప్టస్ (OLE) లేదా పారా-మెంథేన్-డయోల్ (PMD) నూనెతో  
కూడిన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించవద్దు. ) 3 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న  
పిల్లలకు, పిల్లల చేతులు, కళ్ళు, నోరు, కోతలు లేదా చికాకు కలిగించే  
చర్మానికి క్రిమి వికర్షకాన్ని పూయవద్దు ఎల్లప్పుడూ ఉత్పత్తి లేబుల్  
సూచనలను అనుసరించండి నిర్దేశించిన విధంగా పురుగుల వికర్షకాన్ని మళ్లీ  
వర్తించండి దుస్తులు కింద చర్మంపై వికర్షకం స్ప్రే చేయవద్దు మరియు ముందుగా  
సన్‌స్క్రీన్‌ను వర్తించండి. కీటక వికర్షకం, సన్‌స్క్రీన్‌ని ఉపయోగిస్తుంటే  
పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు పొడవాటి ప్యాంటు ధరించండి దుస్తులు మరియు  
గేర్‌లను (బూట్‌లు, ప్యాంటు, సాక్స్ మరియు టెంట్లు వంటివి) చికిత్స  
చేయడానికి 0.5% పెర్మెత్రిన్ (దోమలను చంపే లేదా తిప్పికొట్టే పురుగుమందు)  
ఉపయోగించండి. దోమలను ఆరుబయట ఉంచడానికి తెరలలోని తలుపులు మరియు మరమ్మత్తు  
రంధ్రాలు నీటిలో లేదా సమీపంలో దోమలు గుడ్లు పెట్టకుండా నీటి స్తబ్దతను  
అరికట్టండి, అందుబాటులో ఉంటే ఎయిర్ కండిషనింగ్‌ని ఉపయోగించండి, టైర్లు,  
బకెట్లు, ప్లాంటర్లు, బొమ్మలు, కొలనులు, బర్డ్‌బాత్‌లు వంటి నీటిని ఉంచే  
వస్తువులను ఖాళీ చేయండి లేదా విసిరేయండి , ఫ్లవర్‌పాట్‌లు లేదా ట్రాష్  
కంటైనర్‌లు, వారానికి ఒకసారి ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు, ఎయిర్ కండిషనింగ్ లేదా  
విండో మరియు డోర్ స్క్రీన్‌లతో కూడిన హోటల్ లేదా బసను ఎంచుకోండి JE స్థానిక  
ప్రాంతాలలో తెల్లవారుజాము మరియు సాయంత్రం సమయంలో బహిరంగ కార్యకలాపాలను  
తగ్గించండి జంతువుల పెంపకంలో మెరుగైన మరియు సురక్షితమైన పద్ధతులు దోమతెరలను  
సరిగ్గా ఉపయోగించండి. క్రింది విధంగా: దోమలు బయటకు రాకుండా mattress కింద  
నెట్ టక్, తొట్టి mattress కింద టక్ నెట్టింగ్ లేదా నేల తాకేంత పొడవుగా  
దోమతెర ఎంచుకోండి చిన్న పిల్లలకు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే ప్రమాదాలను  
నివారించడానికి నెట్‌ను గట్టిగా లాగండి. అదనపు సమాచారం కోసం లేబుల్ సూచనలను  
తనిఖీ చేయండి లేదా నెట్‌కి ఇతర వస్తువులు పడుకునే ప్రాంతం వైపు  
కుంగిపోతుంటే వాటికి హుక్ చేయండి లేదా కట్టండి దోమలు ప్రవేశించగల నెట్‌లో  
రంధ్రాలు లేదా కన్నీటిని తనిఖీ చేయండి, దోమలు ఇప్పటికీ ఉంటాయి కాబట్టి  
నేరుగా నెట్‌కి వ్యతిరేకంగా నిద్రించవద్దు. నెట్‌లోని రంధ్రాల ద్వారా కాటు  
గ్రామీణ ప్రాంతాలకు వెళ్లేవారు వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత టీకాలు  
వేయవచ్చు. అందుబాటులో ఉన్న టీకాల రకాలు: ప్యూరిఫైడ్,  
ఫార్మాలిన్-ఇనాక్టివేటెడ్ మౌస్-మెదడు-ఉత్పన్నమైన JE టీకా SA14-14-2  
స్ట్రెయిన్ ఆధారంగా క్రియారహిత చిట్టెలుక కిడ్నీ కణం-సంస్కృతి-ఉత్పన్నమైన  
JE వ్యాక్సిన్ వ్యాక్సిన్ సెల్-కల్చర్ డెరైవ్డ్ లైవ్ అటెన్యూయేటెడ్ ది  
ఇండియాలో వ్యాక్సిన్. JE టీకా ప్రచారం 2006లో ప్రారంభించబడింది, ఇందులో  
అస్సాం, కర్ణాటక మరియు ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని 11 అత్యంత సున్నితమైన జిల్లాలు  
కవర్ చేయబడ్డాయి. మొత్తంగా, అస్సాం, ఆంధ్రప్రదేశ్, బీహార్, హర్యానా, గోవా,  
కర్ణాటక, కేరళ, మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు, ఉత్తరప్రదేశ్ మరియు పశ్చిమ బెంగాల్  
రాష్ట్రాల్లోని 86 JE స్థానిక జిల్లాలు కవర్ చేయబడ్డాయి.  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ నివారణకు నిష్క్రియ జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్  
ప్రోటీన్ ఉపయోగించబడుతుంది. నిష్క్రియ జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ ప్రోటీన్  
గురించి మరింత తెలుసుకోండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన  
నిపుణుడు  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ సోకిన చాలా మందికి ఎటువంటి లక్షణాలు లేదా  
తేలికపాటి స్వల్పకాలిక లక్షణాలు లేవు, ఇవి తరచుగా ఇన్ఫ్లుఎంజా (ఫ్లూ) అని  
తప్పుగా భావించబడతాయి. అరుదైన సందర్భాల్లో, ఇది నాడీ సంబంధిత సమస్యలను కూడా  
కలిగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలో సందర్శించాల్సిన వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
న్యూరాలజిస్ట్  
  
ఒక న్యూరాలజిస్ట్ అనేది నరాల మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క సేంద్రీయ రుగ్మతలలో  
నిపుణుడైన వైద్యుడు.  
  
మీరు అలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, మా విశ్వసనీయ నిపుణుల నుండి  
సలహా తీసుకోండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి! జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ చికిత్స  
  
ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులకు సహాయక సంరక్షణ, మూర్ఛలను నియంత్రించడం మరియు అవి  
సంభవించినప్పుడు పెరిగిన ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడికి చికిత్స చేయడం మినహా  
JEకి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు.  
  
చికిత్స ఎక్కువగా రోగలక్షణంగా ఉంటుంది మరియు కింది వాటిని కలిగి ఉంటుంది:  
తగినంత మొత్తంలో ద్రవాలు నొప్పి నివారణల వాడకం జ్వరాన్ని తగ్గించే మందులు  
కొన్ని లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు  
  
ఇది కాకుండా మరికొన్ని ఆశాజనకమైన పద్ధతులు ఉన్నాయి: ఇంటర్‌ఫెరోన్స్  
ఇంటర్‌ఫెరాన్-á ప్రస్తుతం అత్యంత ఆశాజనకమైన సంభావ్య చికిత్స. ఇది జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్‌తో సంక్రమణకు ప్రతిస్పందనగా సెరెబ్రోస్పానియల్  
ఫ్లూయిడ్ (CSF)లో సహజంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది.  
  
ఆర్క్టిజెనిన్, ఫినైల్‌ప్రోపనోయిడ్ డైబెంజైల్ బ్యూటిరోలాక్టోన్ లిగ్నాన్  
మరియు రోస్‌మరినిక్ యాసిడ్ వంటి సహజసిద్ధమైన సమ్మేళనాలు, తులసి, పుదీనా,  
రోజ్‌మేరీ, సేజ్, సావరీ, మార్జోరామ్ మరియు ఒరేగానో వంటి వివిధ మూలికలలో  
కనిపించే ఫినాలిక్ సమ్మేళనం JEV నుండి రక్షణను అందించడానికి కనుగొనబడింది.  
  
యాంటీవైరల్ మందులు INF ఆల్ఫా-2a68 మరియు డైథైల్డిథియోకార్బమేట్ (తక్కువ  
మాలిక్యులర్ బరువు డిథియోల్)తో సహా అనేక యాంటీవైరల్ ఏజెంట్లు  
పరిశోధించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, వీటిలో ఏవీ కూడా JE యొక్క ఫలితాన్ని  
మెరుగుపరిచేందుకు నమ్మకంగా చూపబడలేదు. ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడిని  
తగ్గించడానికి మన్నిటోల్ ఉపయోగించవచ్చు.  
  
మినోసైక్లిన్, విస్తృత-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్ టెట్రాసైక్లిన్ సమూహంలో  
సభ్యుడు, యాంటీ ఫ్లావివైరస్ ఔషధ పరిశోధనలో చెప్పుకోదగ్గ పురోగతి. విట్రోలో  
పూర్తిగా JEV రెప్లికేషన్ నిరోధించడాన్ని చూపించిన మరొక సమ్మేళనం  
N-methylisatin-β-thiosemicarbazone ఉత్పన్నం.  
  
గ్లూకోసిడేస్ ఇన్హిబిటర్లు డెంగ్యూ టైప్ II (DEN-2) మరియు JEVతో సహా అనేక  
ఎండోప్లాస్మిక్ రెటిక్యులం-బడ్డింగ్ వైరస్‌ల ఉత్పత్తిని తొలగించే  
మెకానిజంపై ఇది పనిచేస్తుంది.  
  
Jenvac టీకా అనేది జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE) నివారణకు ఉపయోగించే ఔషధం. ఇది  
JEకి వ్యతిరేకంగా రక్షిస్తుంది మరియు JEకి చెందిన ఎంపిక చేసిన ప్రదేశాలకు  
యూనివర్సల్ ఇమ్యునైజేషన్ ప్రోగ్రామ్‌లో భాగంగా ఇవ్వబడుతుంది. దాని గురించి  
మరింత చదవండి. ఇప్పుడు క్లిక్ చేయండి! జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం ఇంటి  
సంరక్షణ  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌కు సమర్థవంతమైన మరియు ఖచ్చితమైన చికిత్స లేదు, కానీ  
ఇతర వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల మాదిరిగానే, తేలికపాటి లక్షణాలను దీని ద్వారా  
నిర్వహించవచ్చు: తగినంత ద్రవాలు త్రాగడం తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం  
పోషకమైన, ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం నొప్పి నివారణ మందులతో  
నొప్పిని తగ్గించడం మల్టీవిటమిన్ సప్లిమెంట్‌లను తీసుకోవడం ద్వారా తేనె  
మరియు ఆహారంలో నిమ్మకాయను వెచ్చగా మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉంచుకోవడం కడుపు  
నొప్పిని తగ్గించడానికి మరియు విరేచనాలను అరికట్టడానికి అరటిపండ్లు మరియు  
అన్నం కలుపుకోవడం తులసి ఆకులతో జ్వరం యొక్క లక్షణాలను ఉపశమనం చేస్తుంది  
మీరు జ్వరంతో బాధపడుతున్నారా? మీరు జ్వరంతో బాధపడుతుంటే మరియు మీ శరీర  
ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడానికి ఏమి చేయాలో ఆలోచిస్తున్నట్లయితే, ఇక్కడ కొన్ని  
చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి జాబితా చేయబడ్డాయి. తెలుసుకోవాలంటే చదవండి!  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క సమస్యలు  
  
మరణ ప్రమాదాన్ని పెంచే JE యొక్క సమస్యలు చాలా సందర్భాలలో చికిత్స చేయగలవు.  
సాధారణ సమస్యలలో కొన్ని:  
  
మూర్ఛలు: మోనోథెరపీ ద్వారా సులభంగా నియంత్రించబడే ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క  
తీవ్రమైన దశలో ఉన్న 46% మంది రోగులలో మూర్ఛలతో JE సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.  
పెరిగిన ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడి: JE విషయంలో మూర్ఛల కారణంగా పుర్రె లోపల  
ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. స్టేటస్ ఎపిలెప్టికస్: ఎపిసోడ్‌ల మధ్య స్పృహ యొక్క  
సాధారణ స్థాయికి తిరిగి రాకుండా, 5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఉండే మూర్ఛ  
లేదా 5 నిమిషాల వ్యవధిలో 1 కంటే ఎక్కువ మూర్ఛలు కలిగి ఉండటం. పార్కిన్సన్స్  
లాంటి లక్షణాలు: వీటిలో మాస్క్ లాంటి ముఖం, దృఢత్వం మరియు వణుకు వంటి  
లక్షణాలు ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, తీవ్రమైన ఫ్లాసిడ్ పక్షవాతం ప్రదర్శించే  
లక్షణం కావచ్చు. అక్యూట్ ఎన్సెఫాలిటిస్: మెదడు యొక్క వేగవంతమైన  
ఇంప్లాంటేషన్, సాధారణంగా వైరస్ వల్ల సంభవిస్తుంది. ఆస్పిరేషన్ న్యుమోనియా:  
ఆహారం, లాలాజలం, ద్రవాలు లేదా వాంతులు అన్నవాహిక మరియు కడుపులోకి  
మింగడానికి బదులుగా ఊపిరితిత్తులకు దారితీసే ఊపిరితిత్తులు లేదా  
వాయుమార్గాల్లోకి పీల్చినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. JE ఉన్న రోగులలో గాగ్  
రిఫ్లెక్స్ తగ్గడం దీనికి కారణం.  
  
మెదడువాపు వ్యాధి ఉన్నవారిలో మరణాల రేటు 30% వరకు ఉంటుంది మరియు మెదడువాపు  
వ్యాధి ఉన్నవారిలో 30%–50% మందిలో శాశ్వత నరాల సంబంధిత లేదా మనోవిక్షేప  
పరిణామాలు సంభవించవచ్చు. దీన్ని నిరోధించే మార్గాల గురించి చదవండి. ఇప్పుడు  
క్లిక్ చేయండి!  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ అనేది సోకిన దోమల కాటు ద్వారా వ్యాపించే వైరస్, ఇది  
మెదడు వాపుకు కారణమవుతుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడేందుకు అనేక క్లినికల్  
ట్రయల్స్ మరియు పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కొన్ని తాజా పురోగతులలో ఇవి  
ఉన్నాయి: RNA జోక్యం లెంటివైరస్-డెలివరీ చేయబడిన షార్ట్ హెయిర్‌పిన్ RNA  
యొక్క ఇంట్రాక్రానియల్ మోతాదును నిర్వహించడానికి RNA ఇంటర్‌ఫేస్‌ను  
ఉపయోగించే ఎలుకలపై ఇది ఒక వినూత్నమైన అధ్యయనం, ప్రాణాంతక మెదడువాపు నుండి  
రక్షణను అందించడానికి RNA సరిపోతుంది. TNF కార్యాచరణ ట్యూమర్ నెక్రోసిస్  
ఫ్యాక్టర్ (TNF) T కణాల ఉత్పత్తి కావచ్చు మరియు T కణాలపై పని చేస్తుంది.  
Pentoxifylline దాని TNF వ్యతిరేక చర్య కారణంగా మలేరియా మరియు డెంగ్యూ  
జ్వరం రెండింటికీ అనుబంధ చికిత్సగా అధ్యయనం చేయబడింది, ఇది విట్రోలో JEV  
ప్రతిరూపణను కూడా నిరోధించగలదు మరియు జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క మౌస్  
నమూనాలలో రక్షణ ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. TLRలు టోల్-లాంటి గ్రాహకాలు  
(TLRs) అనేది సహజమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థలో కీలక పాత్ర పోషించే ప్రోటీన్‌ల  
తరగతి. Tlr4 జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ యొక్క ప్రాణాంతక ప్రభావాల నుండి ఎలుకలను  
రక్షిస్తుంది; కాబట్టి, ఈ గ్రాహకం సంభావ్య చికిత్సా లక్ష్యాన్ని  
సూచిస్తుంది. TLR4 యొక్క ప్రభావం ఎరిటోరాన్ (తీవ్రమైన సెప్సిస్ చికిత్సకు  
పరిశోధనాత్మక ఔషధం) ద్వారా రద్దు చేయబడింది, ఇది సెప్సిస్ కోసం దశ III  
ట్రయల్స్‌లో ఉపయోగించబడింది మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా నమూనాలో ఎలుకలను  
రక్షించడానికి కూడా చూపబడింది. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్తో జీవించడం  
  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ అనేది JE ప్రభావిత దేశాలకు ప్రయాణించే చాలా మంది  
ప్రయాణికులకు తేలికపాటి లక్షణాలతో చాలా తక్కువ ప్రమాదకర వ్యాధి. అయితే,  
ప్రయాణ కాలాలు, JE వైరస్ ప్రసార సీజన్‌లో ప్రయాణం మరియు గ్రామీణ  
ప్రాంతాల్లో గడపడం వంటి అంశాల ఆధారంగా కొంతమంది ప్రయాణికులు సంక్రమణకు  
గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అధిక ప్రమాదంలో ఉన్న ఈ వ్యక్తిని  
నివారించడానికి ఈ చిట్కాలను అనుసరించండి:  
  
పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు ప్యాంటు ధరించండి EPA ఆమోదించబడిన దోమల  
వికర్షకం ఉపయోగించండి వీలైనంత వరకు ఇంట్లోనే ఉండండి ఎయిర్ కండిషనింగ్  
ఉపయోగించండి నిలకడగా ఉన్న నీటిలో దోమలు వృద్ధి చెందడానికి అనుమతించవద్దు  
దోమతెరలను ఉపయోగించండి JE-స్థానిక దేశంలో ఒక నెల లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం  
జీవించాలని ప్లాన్ చేస్తున్నప్పుడు టీకాలు వేయండి  
  
తేలికపాటి లక్షణాలతో సంక్రమణ విషయంలో, ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు:  
  
హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండడం నొప్పి మరియు జ్వరానికి మందులు తీసుకోవడం వీలైనంత  
ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోవడం పోషకమైన ఆహారం తీసుకోవడం  
  
వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా సాధారణం. ప్రతి ఇతర వ్యక్తికి ఏదో ఒక ఇన్ఫెక్షన్  
ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి అనుసరించాల్సిన 4  
సాధారణ అలవాట్ల గురించి చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ఎలా సంక్రమిస్తుంది? జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ అంటువ్యాధి? జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ ప్రాణాంతకమా? జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్ నయం చేయగలదా? JE ని ఎలా నిరోధించాలి? ప్రస్తావనలు Basu A,  
Dutta K. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌లో ఇటీవలి పురోగతి. F1000Res. 2017;6:259.  
2017 మార్చి 13న ప్రచురించబడింది. అమిసిజియా D, జాంగ్రిల్లో F, లై PL,  
ఐయోవిన్ M, పనాట్టో D. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వ్యాధి మరియు దాని నివారణ  
యొక్క అవలోకనం. IC51 టీకా (IXIARO®)పై దృష్టి పెట్టండి. J పూర్వ మెడ్ హైగ్.  
2018;59(1):E99-E107. 2018 మార్చి 30న ప్రచురించబడింది. నివారణ. జపనీస్  
ఎన్సెఫాలిటిస్. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్. ఫిబ్రవరి  
2019. ఘోష్ డి, బసు ఎ. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్-పాథలాజికల్ మరియు క్లినికల్  
దృక్పథం. PLoS నెగ్ల్ ట్రోప్ డిస్. 2009;3(9):e437. 2009 సెప్టెంబర్ 29న  
ప్రచురించబడింది. ముఖ్య వాస్తవాలు. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్. ఫిబ్రవరి 2019.  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్. కారణాలు. NHS Uk. ఫిబ్రవరి 2019. అకిరాఇగరాశి.  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ వైరస్ (ఫ్లావివిరిడే). ఎన్సైక్లోపీడియా ఆఫ్ వైరాలజీ  
(రెండవ ఎడిషన్). జూన్ 2004. మిశ్రా UK, కలిత J. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్‌లో  
మూర్ఛలు. J న్యూరోల్ సైన్స్. 2001. జావో J, చెన్ F, Lu L, Li C, Du Y.  
జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE) అక్యూట్ ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్‌ను అనుకరించడం: ఒక  
కేసు నివేదిక. మెడిసిన్ (బాల్టిమోర్). 2020. సారిక తివారీ, రిషి కుమార్  
సింగ్ మరియు ఇతరులు. జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్: భారతీయ దృక్పథం యొక్క సమీక్ష.  
ది బ్రెజిలియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజ్ ;16(6). 2012.  
  
==================================================  
  
కామెర్లు చర్మాన్ని పసుపు రంగులోకి మార్చడం అని కూడా అంటారు. బిలిరుబిన్  
అనేది హిమోగ్లోబిన్ యొక్క సాధారణ విచ్ఛిన్నం సమయంలో తయారయ్యే వ్యర్థ  
ఉత్పత్తి. ఇది కాలేయం గుండా వెళుతుంది మరియు చివరికి శరీరం నుండి  
విసర్జించబడుతుంది. అధిక బిలిరుబిన్ అనేది పెరిగిన ఉత్పత్తి లేదా బలహీనమైన  
విసర్జన ఫలితంగా ఉంటుంది.  
  
బిలిరుబిన్ యొక్క సాధారణ సీరం స్థాయిలు 1mg/dl కంటే తక్కువగా ఉంటాయి;  
అయినప్పటికీ, కంటి స్క్లెరా యొక్క పరిధీయ పసుపు రంగు (దీనిని ఐక్టెరస్ అని  
కూడా పిలుస్తారు), బిలిరుబిన్ స్థాయిలు 3 mg/dl కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు  
కనిపిస్తాయి, ఎందుకంటే స్క్లెరేలు వాటి అధిక ఎలాస్టిన్ కంటెంట్ కారణంగా  
బిలిరుబిన్‌తో అధిక అనుబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. సీరం బిలిరుబిన్ స్థాయిలు  
పెరిగేకొద్దీ, చర్మం పసుపు నుండి ఆకుపచ్చ వరకు క్రమంగా రంగు మారుతుంది.  
ఆకుపచ్చ రంగు బిలివర్డిన్ వల్ల వస్తుంది, ఇది రంగును ఇచ్చే ఒక రకమైన పిత్త  
వర్ణద్రవ్యం.  
  
కామెర్లు సాధారణంగా పెద్దలలో చికిత్స అవసరం లేదు. అవసరమైతే చికిత్స దాని  
అంతర్లీన కారణాలు మరియు సమస్యలపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతుంది. కామెర్లు  
సాధారణంగా ఆహారం లేదా జీవనశైలితో నిర్వహించబడతాయి, కానీ కారణం తీవ్రంగా  
ఉంటే, వ్యక్తులకు తక్షణ శస్త్రచికిత్స లేదా దీర్ఘకాలిక చికిత్స అవసరం  
కావచ్చు. సాధారణంగా 45 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దవారిలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, అయితే  
పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపించే శరీర భాగాలు (లు) కాలేయ పిత్తాశయం  
ప్యాంక్రియాస్ అనుకరించే పరిస్థితులు కెరోటెనోడెర్మా క్వినాక్రిన్ అవసరమైన  
ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ లేబొరేటరీ మూల్యాంకనం: పూర్తి రక్త గణన (CBC),  
అలనైన్ ట్రాన్సామినేస్ టెస్ట్, అస్పార్టేట్ ట్రాన్సామినేస్ టెస్ట్, మరియు  
γ-గ్లుటామిల్ట్రాన్స్‌ఫేరేస్ టెస్ట్ ఇమేజింగ్: అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ, డ్యూయల్  
ఫేజ్డ్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT), మరియు మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
కోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ లివర్ బయాప్సీ చికిత్స మందులు: ఐరన్  
సప్లిమెంట్స్, చోల్టిహిస్టరామినేస్, చోల్టిహిస్టరామినేస్. శస్త్రచికిత్స  
కాలేయ మార్పిడి నిపుణులు జనరల్ ఫిజిషియన్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్  
మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్‌ను సంప్రదించాలి కామెర్లు యొక్క లక్షణాలు  
  
కొంతమంది వ్యక్తులు కొన్ని సంకేతాలు మరియు లక్షణాలను ప్రదర్శించవచ్చు,  
ఇతరులు అలా చేయరు. కామెర్లు యొక్క సాధారణ లక్షణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: చర్మంపై  
పసుపు రంగు, శ్లేష్మ పొరలు మరియు కళ్లలోని తెల్లటి మలం లేత లేదా బంకమట్టి  
రంగులో ఉన్న మలం ముదురు మూత్రం చర్మంలో దురద, బరువు తగ్గడం వాంతులు వికారం  
ఆకలి లేకపోవడం కామెర్లుతో పాటు వచ్చే ఇతర లక్షణాలు వీటిలో: అలసట, అలసట  
మరియు మగత పొత్తికడుపు నొప్పి మరియు సున్నితత్వం వాంతి లేదా మలంలో రక్తం  
ముదురు లేదా తారు మలం ఫ్లూ వంటి లక్షణాలు (జ్వరం మరియు చలి) ఆందోళన లేదా  
గందరగోళం సులువుగా గాయాలు లేదా రక్తస్రావం, దీనివల్ల చిన్న ఎర్రటి ఊదా రంగు  
దద్దుర్లు మీకు తెలుసా? చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం, స్క్లెరాను  
విడిచిపెట్టడం, క్యారెట్ వంటి అధిక కెరోటిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని  
తీసుకునే ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులలో సంభవించే కెరోటెనోడెర్మాను సూచిస్తుంది.  
మితిమీరిన వినియోగం కెరోటెనోడెర్మాకు దారితీసినప్పటికీ, క్యారెట్లు పోషకాల  
యొక్క పవర్‌హౌస్. క్యారెట్ యొక్క మరిన్ని ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇక్కడ  
చదవండి! కామెర్లు రావడానికి కారణాలు  
  
కారణాల ఆధారంగా, కామెర్లు మూడు రకాలుగా వర్గీకరించబడతాయి. అవి:  
ప్రీ-హెపాటిక్ కామెర్లు హెపాటిక్ కామెర్లు పోస్ట్-హెపాటిక్ కామెర్లు  
  
1. ప్రీ-హెపాటిక్ కామెర్లు ఈ రకమైన కామెర్లు హెమోలిసిస్ (ఎర్ర రక్త కణాల  
 నాశనం) కారణంగా సంభవిస్తాయి, కాబట్టి దీనిని హెమోలిటిక్ కామెర్లు అని  
 కూడా అంటారు. ప్రీహెపాటిక్/హీమోలిటిక్ కామెర్లు యొక్క కారణాలుగా  
 వర్గీకరించబడ్డాయి:  
  
పుట్టుకతో వచ్చే కారణాలు (పుట్టినప్పుడు) స్పిరోసైటోసిస్: ఈ పరిస్థితి ఎర్ర  
రక్త కణాలను (RBCలు) ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు రక్తహీనత, కామెర్లు మరియు  
విస్తరించిన ప్లీహము ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. ఎలిప్టోసైటోసిస్: ఇది  
వంశపారంపర్య రుగ్మత, దీనిలో RBCలు సాధారణ గుండ్రని ఆకారంలో కాకుండా  
దీర్ఘవృత్తాకారంలో ఉంటాయి. పుట్టుకతో వచ్చే LCAT లోపం: ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను  
ప్రాసెస్ చేసే శరీర సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే జన్యుపరమైన రుగ్మత. ఇది  
కార్నియల్ అస్పష్టత (కంటి యొక్క క్లియర్ ఫ్రంట్ ఉపరితలం), హెమోలిటిక్  
అనీమియా మరియు కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. తలసేమియా:  
శరీరానికి సరిపడా హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి కానప్పుడు ఇది వారసత్వంగా వచ్చే  
రక్త రుగ్మత. సికిల్ సెల్ అనీమియా: ఇది సికిల్ సెల్ డిసీజ్ అని పిలవబడే  
వారసత్వ రుగ్మతల సమూహం, ఇది RBCల ఆకారాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.  
స్టోమాటోసైటోసిస్: RBCల యొక్క అరుదైన పరిస్థితి సాధారణ ఆకారం కంటే  
నోటిలాంటి లేదా చీలిక వంటి నమూనాతో ఉంటుంది. అకాంతోసైటోసిస్: ఇది ఎర్ర కణ  
సమలక్షణం (RBCలలో ఉండే యాంటిజెన్‌ను నిర్ణయిస్తుంది) వివిధ అంతర్లీన  
పరిస్థితులను సూచిస్తుంది. ఎచినోసైట్‌లు: ఈ స్థితిలో, RBCలు లేత-కేంద్రీకృత  
బైకాన్‌కేవ్ డిస్క్‌ల కంటే ముళ్ల పంది లేదా సముద్రపు అర్చిన్‌ను పోలి  
ఉంటాయి. GSH సింథటేజ్ లోపం: గ్లూటాతియోన్ సింథటేజ్ (GHS) లోపం అనేది సెల్  
డ్యామేజ్‌ను నివారించడానికి అవసరమైన గ్లూటాతియోన్ అనే ముఖ్యమైన అణువు  
ఉత్పత్తిని నిరోధించే రుగ్మత. పైరువేట్ కినేస్ లోపం: ఎంజైమ్ పైరువేట్  
కినేస్ యొక్క వారసత్వంగా లేకపోవడం, ఇది లేకుండా, RBCలు చాలా సులభంగా  
విచ్ఛిన్నమవుతాయి, ఫలితంగా హెమోలిటిక్ అనీమియా (తక్కువ స్థాయి RBCలు)  
ఏర్పడుతుంది. G6PD లోపం: ఇది జన్యుపరమైన రుగ్మత, దీనిలో  
గ్లూకోజ్-6-ఫాస్ఫేట్ డీహైడ్రోజినేస్ (G6PD) అనే ఎంజైమ్ తక్కువగా ఉంటుంది.  
G6PD రక్తంలోని పదార్ధాలకు హాని కలిగించే పదార్ధాల నుండి RBCలను  
రక్షిస్తుంది. ఎరిథ్రోబ్లాస్టోసిస్ ఫెటాలిస్: ఇది పిండం లేదా నవజాత  
శిశువులో హెమోలిటిక్ రక్తహీనత. పొందిన కారణాలు మైక్రోఅంగియోపతి: ఇది మైక్రో  
సర్క్యులేషన్ సిస్టమ్‌లోని సూక్ష్మ నాళాలు మరియు చిన్న రక్త నాళాల వ్యాధి.  
హీమోలిటిక్ యురేమిక్ సిండ్రోమ్: ఇది మూత్రపిండాలలోని చిన్న రక్తనాళాలు  
దెబ్బతినడం మరియు వాపు ఏర్పడినప్పుడు సంభవించే పరిస్థితి. వ్యాప్తి చెందిన  
ఇంట్రావాస్కులర్ క్లాట్: ఇది రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నియంత్రించే ప్రోటీన్లు  
అతిగా క్రియాశీలంగా మారే తీవ్రమైన రుగ్మత. పరోక్సిస్మల్ నైట్లీ  
హిమోగ్లోబినూరియా: ఇది అరుదైన రుగ్మత, దీనిలో RBCలు అకాలంగా విడిపోతాయి.  
థ్రోంబోటిక్ థ్రోంబోసైటోపెనిక్ పర్పురా: ఈ పరిస్థితి శరీరం అంతటా చిన్న  
రక్తనాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడం (త్రాంబి) ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది.  
హైపోఫాస్ఫేటిమియా: కండరాల బలహీనత, శ్వాసకోశ లేదా గుండె వైఫల్యం, మూర్ఛలు  
లేదా కోమాలకు దారితీసే మీ రక్తంలో తక్కువ స్థాయిలో భాస్వరం ఉన్న పరిస్థితి.  
ఇతర కారణాలు విస్తృతమైన హెమటోమాస్ (రక్తం గడ్డకట్టడం) పునశ్శోషణం ఆటో  
ఇమ్యూన్ హీమోలిసిస్ సుదూర రన్నర్లు మలేరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు నైట్రేట్లు  
మరియు అనిలిన్ రంగులు వంటి విషపదార్ధాలు పాము విషాలు మార్పిడి ప్రతిచర్యలు  
ట్రామా విటమిన్ బి 12 లోపం ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం మన రోగనిరోధక శక్తికి  
అవసరమైన వివిధ పోషకాల వంటి వివిధ రకాల పోషకాలు. , జీర్ణక్రియ మరియు  
జీవక్రియ. విటమిన్లు ఎందుకు అంత ముఖ్యమైనవో తెలుసుకోండి? చదవడానికి  
నొక్కండి!  
  
2. హెపాటిక్ కామెర్లు ఇది ఒక రకమైన కామెర్లు, దీనిలో ప్రాథమిక లోపం  
 కాలేయంలో ప్రధానంగా హెపాటోసైట్‌లలో ఉంటుంది. కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
పుట్టుకతో వచ్చే విల్సన్ వ్యాధి: ఇది మీ కాలేయం, మెదడు మరియు ఇతర ముఖ్యమైన  
అవయవాలలో రాగి పేరుకుపోయేలా చేసే అరుదైన వారసత్వ రుగ్మత. రోటర్స్  
సిండ్రోమ్: రక్తంలో బిలిరుబిన్ (హైపర్‌బిలిరుబినెమియా) అనే పదార్ధం యొక్క  
ఎలివేటెడ్ లెవెల్స్‌తో కూడిన తేలికపాటి పరిస్థితి. హెమోక్రోమాటోసిస్:  
శరీరంలో ఇనుము స్థాయిలు చాలా సంవత్సరాలుగా నెమ్మదిగా పెరిగే వారసత్వంగా  
వచ్చే పరిస్థితి. క్రిగ్లర్ నజ్జర్ సిండ్రోమ్: ఇది హైపర్‌బిలిరుబినిమియాతో  
కూడిన తీవ్రమైన పరిస్థితి. గిల్బర్ట్ సిండ్రోమ్: కాలేయం బిలిరుబిన్‌ను  
సరిగ్గా ప్రాసెస్ చేయని సాధారణ, హానిచేయని కాలేయ పరిస్థితి.  
డుబిన్-జాన్సన్స్ సిండ్రోమ్: ఇది కౌమారదశలో లేదా యుక్తవయస్సులో కనిపించే  
కామెర్లు ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. పొందిన కారణాలు ఔషధ సంబంధిత హెపటైటిస్  
(ఉదా. NSAIDలు) సెప్సిస్ గర్భం పోషకాహార లోపం శారీరక గాయం హెపాటిక్ అడెనోమా  
(క్యాన్సర్ లేని కాలేయ కణితి) వైరల్ హెపటైటిస్ ఆల్కహాలిక్ హెపటైటిస్ ఆటో  
ఇమ్యూన్ హెపటైటిస్ 3. పోస్ట్-హెపాటిక్ కామెర్లు ఇది రెండు రకాల కామెర్లు  
కామెర్లుకి కారణమవుతుంది. హెపాటోబిలియరీ వ్యవస్థ యొక్క భాగం (కాలేయం,  
పిత్తాశయం మరియు పిత్త వాహికలు). పోస్ట్-హెపాటిక్ కామెర్లు రావడానికి  
ప్రధాన కారణం కాలేయం వెలుపల పిత్తాశయ అవరోధం, కాబట్టి దీనిని  
అబ్స్ట్రక్టివ్ కామెర్లు అని కూడా అంటారు. కారణాలలో ఇవి ఉన్నాయి:  
  
పుట్టుకతో వచ్చే కారణాలు బిలియరీ అట్రేసియా: ఇది కాలేయం నుండి పిత్తాశయం  
వరకు పిత్తాన్ని తీసుకువెళ్లే గొట్టాలలో (నాళాలు) అడ్డుపడే పరిస్థితి.  
సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్: శ్లేష్మం, చెమట మరియు జీర్ణ రసాలను ఉత్పత్తి చేసే  
కణాలను ప్రభావితం చేసే వారసత్వ రుగ్మత. సాధారణ పిత్త వాహిక యొక్క  
ఇడియోపతిక్ వ్యాకోచం: ఇది అబ్స్ట్రక్టివ్ కామెర్లుకి సూచికగా ఉంటుంది.  
ప్యాంక్రియాటిక్ పిత్తం పనిచేయకపోవడం: స్పింక్టర్ సాధారణంగా సంకోచించడం  
మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడంలో అసమర్థత కారణంగా ఏర్పడే ఒక వైద్య పరిస్థితి.  
కోలెడోచల్ తిత్తి: ఇది కాలేయం నుండి పిత్తాశయం మరియు చిన్న ప్రేగులకు  
పిత్తాన్ని రవాణా చేసే వాహిక (ట్యూబ్) యొక్క పుట్టుకతో వచ్చే క్రమరాహిత్యం.  
పొందిన కారణాలు పోర్టల్ బిలియోపతి: ఇది పోర్టల్ కావెర్నోమా (పోర్టల్ సిరలో  
మార్పులు) ఉన్న రోగులలో సంభవించే పిత్త వాహిక ఇమేజింగ్‌లో కనిపించే  
అసాధారణతలను సూచిస్తుంది. స్ట్రిక్చర్స్: ఇది శరీర మార్గాలను అసాధారణంగా  
సంకుచితం చేస్తుంది. కోలెడోకోలిథియాసిస్: ఇది సాధారణ పిత్త వాహికలో కనీసం  
ఒక పిత్తాశయ రాతి ఉనికిని సూచిస్తుంది. ఇంట్రా-అబ్డామినల్  
ట్యూబర్‌క్యులోసిస్ (TB): గట్, పెరిటోనియం (ఉదర కుహరం యొక్క లైనింగ్), ఉదర  
శోషరస కణుపులు మరియు చాలా అరుదుగా ఉదరంలోని కాలేయం, ప్యాంక్రియాస్ మరియు  
వంటి ఘన అవయవాలను ప్రభావితం చేసే ఒక రకమైన TB. ప్లీహము. ఇతర కారణాలు: గాయం,  
ఎయిడ్స్, కణితులు, కోలిసైస్టిటిస్ (పిత్తాశయం యొక్క వాపు), మరియు  
ప్యాంక్రియాటైటిస్ (ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు). ప్యాంక్రియాటైటిస్ అనేది  
ప్యాంక్రియాస్ యొక్క వాపు. జీర్ణ ఎంజైమ్‌లు ప్యాంక్రియాస్‌ను జీర్ణం చేయడం  
ప్రారంభించినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. ప్యాంక్రియాటైటిస్ గురించి మరింత  
చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
కామెర్లు ప్రమాద కారకాలు  
  
కామెర్లు వచ్చే అవకాశాలను పెంచే ప్రమాద కారకాలు కాలేయం మరియు పిత్తాశయ  
రుగ్మతల మాదిరిగానే ఉంటాయి. అవి వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: ఆటో ఇమ్యూన్  
డిజార్డర్స్ కాలేయాన్ని దెబ్బతీసే ఔషధాల విస్తృత వినియోగం హెపటైటిస్ A,  
హెపటైటిస్ B, లేదా హెపటైటిస్ C వంటి కొన్ని పారిశ్రామిక రసాయనాలకు  
గురికావడం పుట్టుకతో వచ్చే అసాధారణతల ఉనికి కాలేయానికి గాయం పిత్త వాహికలో  
అవరోధం కొన్ని విటమిన్లు మరియు ఎంజైమ్‌ల లోపాలు అతిగా మద్యం సేవించడం మీకు  
తెలుసా? ఆల్కహాలిక్ లివర్ డిసీజ్ అనే పదం ఆల్కహాల్ దుర్వినియోగం మరియు  
దుర్వినియోగం వల్ల కాలేయం దెబ్బతినడం వల్ల ఏర్పడే వైద్య పరిస్థితులు మరియు  
వాటి సంబంధిత లక్షణాలను సూచిస్తుంది. ఆల్కహాలిక్ కాలేయ వ్యాధి గురించి బాగా  
అర్థం చేసుకోండి. ఇంకా చదవండి! కామెర్లు నిర్ధారణ  
  
కామెర్లు యొక్క అవకలన నిర్ధారణ కామెర్లుకి కారణమయ్యే వ్యాధి ప్రీ-హెపాటిక్  
(ప్రధానంగా అన్‌కాన్జుగేటెడ్ హైపర్‌బిలిరుబినిమియా), హెపాటిక్ (మిశ్రమ  
హైపర్‌బిలిరుబినిమియా) లేదా పోస్ట్-హెపాటిక్ (కంజుగేటెడ్  
హైపర్‌బిలిరుబినిమియా) అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కాలేయ వ్యాధికి  
సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాలను తనిఖీ చేయడం ద్వారా కామెర్లు నిర్ధారణ  
చేయబడతాయి మరియు ఇందులో ఇవి ఉంటాయి:  
  
1. శారీరక పరీక్ష మరియు చరిత్ర ఆల్కహాలిక్ లివర్ డిసీజ్, వైరల్ హెపటైటిస్,  
 క్రానిక్ లివర్ డిసీజ్, డ్రగ్-ప్రేరిత కాలేయ గాయం లేదా ఏదైనా అంతర్లీన  
 ప్రాణాంతకత వంటి ఇంట్రాహెపాటిక్ డిజార్డర్‌లను గుర్తించడంలో సవివరమైన  
 ఆల్కహాల్ మరియు డ్రగ్స్ వినియోగ చరిత్ర సహాయపడుతుంది.  
  
శారీరక పరీక్ష కింది వాటిని కలిగి ఉండాలి: ఆస్టెరిక్సిస్ (మోటార్ కంట్రోల్  
డిజార్డర్) మరియు మానసిక స్థితిలో మార్పులను పరీక్షించడం ద్వారా  
ఎన్సెఫలోపతిని మూల్యాంకనం చేయడం. గాయాలతో సహా దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధికి  
సంబంధించిన ఏవైనా సంకేతాల కోసం అంచనా వేయడం. చర్మం యొక్క ఉపరితలం (స్పైడర్  
ఆంజియోమాస్), అరచేతులు మరియు చేతులు ఎరుపు (పామర్ ఎరిథీమా) మరియు పురుషులలో  
రొమ్ము కణజాలాల పెరుగుదల (గైనెకోమాస్టియా) సమీపంలో రక్త నాళాల అసాధారణ  
సేకరణ కోసం వెతుకుతోంది. కాలేయం మరియు ప్లీహము యొక్క విస్తరణలు, కుడి ఎగువ  
క్వాడ్రంట్ సున్నితత్వం మరియు అసిటిస్ (కడుపులో ద్రవం ఏర్పడటం) కోసం  
పూర్తిగా ఉదరాన్ని పరీక్షించడం. 2. ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం కామెర్లు యొక్క  
కారణాన్ని గుర్తించడానికి ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం కలిగి ఉండాలి: భిన్నమైన  
బిలిరుబిన్: హెపటైటిస్ మరియు పిత్తాశయం అబ్స్ట్రక్టివ్ వ్యాధితో సహా కాలేయ  
వ్యాధులు, హెమోలిటిక్ రుగ్మతలు, హెమటోలాజిక్ రుగ్మతలు మరియు జీవక్రియ  
రుగ్మతల నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. పూర్తి రక్త గణన (CBC):  
హెమోలిసిస్‌ను గుర్తించడానికి మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధి మరియు  
థ్రోంబోసైటోపెనియా యొక్క రక్తహీనతను అంచనా వేయడానికి, ఇది కాలేయ పనితీరు  
యొక్క తీవ్రమైన క్షీణతలో సాధారణం. అలనైన్ ట్రాన్సామినేస్ పరీక్ష మరియు  
అస్పార్టేట్ ట్రాన్సామినేస్ పరీక్ష: హెపాటోసెల్యులార్ డ్యామేజ్ కోసం తనిఖీ  
చేయడానికి. γ-గ్లుటామిల్‌ట్రాన్స్‌ఫేరేస్ పరీక్ష: ఎలివేటెడ్  
γ-గ్లుటామిల్‌ట్రాన్స్‌ఫేరేస్ స్థాయి పిత్త సంబంధ అవరోధం మరియు  
హెపాటోసెల్యులార్ డ్యామేజ్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్  
పరీక్ష: ఎలివేటెడ్ ఆల్కలీన్ ఫాస్ఫేటేస్ స్థాయి పిత్తాశయ అవరోధం మరియు  
పరేన్చైమల్ కాలేయ వ్యాధితో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, అయితే ఇది ఎముక,  
మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు మరియు ప్లాసెంటాలో అనేక ఇతర శారీరక మరియు  
నాన్-పిత్త రోగలక్షణ ప్రక్రియలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది ఇతర పరీక్షలు:  
తక్కువ స్థాయిలు ప్రోథ్రాంబిన్ సమయం (INR), అల్బుమిన్ మరియు ప్రోటీన్  
తగ్గిన సింథటిక్ పనితీరు మరియు కాలేయ క్షీణతను సూచిస్తాయి. గమనిక: ప్రాథమిక  
ప్రయోగశాల మూల్యాంకనం తర్వాత కామెర్లు ఎటియాలజీ తెలియకపోతే, హెపటైటిస్  
ప్యానల్ మరియు యాంటీన్యూక్లియర్, స్మూత్ కండర మరియు కాలేయం-కిడ్నీ  
మైక్రోసోమల్ యాంటీబాడీస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ ప్యానెల్‌తో సహా అదనపు పరీక్షలను  
నిర్వహించడం అవసరం.  
  
3. కామెర్లు ఉన్న వ్యక్తులలో ఇమేజింగ్ నాన్‌వాసివ్ ఇమేజింగ్ పద్ధతులు:  
 అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ మరియు డ్యూయల్ ఫేజ్డ్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT): ఇవి  
 కాలేయం యొక్క అవరోధం, సిర్రోసిస్ మరియు నాళాల పేటెన్సీని అంచనా  
 వేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్  
 చోలాంగియోపాంక్రియాటోగ్రఫీ: ఇంట్రా మరియు ఎక్స్‌ట్రాహెపాటిక్ పిత్త  
 వృక్షాన్ని దృశ్యమానం చేయడానికి.  
4. కాలేయ జీవాణుపరీక్ష అనేది ప్రాథమిక చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష,  
 ప్రయోగశాల అధ్యయనాలు మరియు ఇమేజింగ్ పరీక్షల తర్వాత రోగనిర్ధారణ  
 అస్పష్టంగా ఉన్న కామెర్లు ఉన్న సందర్భాల్లో ఇది జరుగుతుంది. కామెర్లు  
 నివారణ  
  
కామెర్లు కాలేయ పనితీరుకు సంబంధించినవి. కామెర్లు రావడానికి అనేక కారణాలు  
ఉన్నందున, ఖచ్చితమైన నివారణ మార్గదర్శకాలు లేవు. కామెర్లు నిరోధించడానికి  
ప్రాథమిక మార్గం అనేక జీవనశైలి మార్పులతో కాలేయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం:  
హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడం అధిక బరువు లేదా ఊబకాయాన్ని  
నివారించడానికి బరువును అదుపులో ఉంచడం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను  
పర్యవేక్షించడం బాగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం  
చేయడం ఆల్కహాల్ వినియోగాన్ని నియంత్రించడం. రసాయనాలు మరియు ఇతర మూలాధారాల  
నుండి పీల్చే మరియు తాకిన విషపదార్ధాలు ఖచ్చితంగా నివారించబడతాయి, సిఫార్సు  
చేయబడిన మోతాదు కంటే ఎక్కువ తీసుకోకుండా మందులను జాగ్రత్తగా నిర్వహించడం  
ద్వారా ఏదైనా మూలికా చికిత్సలు ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం  
ధూమపానం మానేయడం మరియు వినోద మందులకు దూరంగా ఉండటం ప్రయాణానికి ముందు  
సిఫార్సు చేయబడిన టీకాలు పొందడం సురక్షితమైన సెక్స్ సాధన మరియు అంటువ్యాధుల  
అవకాశాలను నివారించడానికి కండోమ్‌లను ఉపయోగించడం, స్వయం ప్రతిరక్షక  
పరిస్థితుల కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నట్లయితే, పూర్తి శరీర తనిఖీని పొందడం మీకు  
తెలుసా? కాలేయ వ్యాధి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం 2 మిలియన్ల మరణాలకు  
కారణమవుతుంది. కాలేయ వ్యాధిని నివారించడానికి ఇక్కడ 5 సాధారణ చిట్కాలు  
ఉన్నాయి. తెలుసుకోవడానికి క్లిక్ చేయండి! సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
మీ చర్మం లేదా మీ కళ్ళలోని తెల్లటి రంగు పసుపు రంగులోకి మారడాన్ని కామెర్లు  
అంటారు. ఇది కాలేయ వ్యాధి వంటి తీవ్రమైనదానికి సంకేతం కావచ్చు. కామెర్లు  
నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడే వైద్యులు: జనరల్ ఫిజిషియన్  
గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ మీరు ఈ క్రింది  
వాటిని గమనించినట్లయితే వైద్య సహాయం తీసుకోండి: చర్మం లేదా కళ్ళలోని  
తెల్లటి భాగం పసుపు రంగులో కనిపిస్తుంది. చర్మంలో దురద, మూత్రం ముదురు రంగు  
మరియు సాధారణం కంటే పాలిపోయిన మలం. మీ ఇంటి సౌకర్యం నుండి ఆన్‌లైన్‌లో  
భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ వైద్యులను సంప్రదించండి. ఇప్పుడే సంప్రదించండి!  
  
కామెర్లు చికిత్స  
  
కామెర్లు సాధారణంగా పెద్దలలో ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేదు, కానీ చికిత్స  
ప్రధానంగా కామెర్లు యొక్క కారణంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కామెర్లు కోసం ఎంపిక  
చేసే చికిత్స అంతర్లీన హెపాటోబిలియరీ లేదా హెమటోలాజికల్ వ్యాధిని సరిచేయడం.  
కామెర్లు చికిత్స మరియు నిర్వహణ కోసం ఇక్కడ కొన్ని ఎంపికలు ఉన్నాయి:  
కామెర్లు కారణం తీవ్రమైన వైరల్ హెపటైటిస్ అయితే, కాలేయం నయం కావడం  
ప్రారంభించినప్పుడు అది దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. కామెర్లు రావడానికి కారణం  
పిత్త వాహిక బ్లాక్ అయినట్లయితే శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు.  
కొలెస్టాసిస్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రురిటస్ (చర్మం దురద) (కాలేయం నుండి పిత్త  
ప్రవాహం తగ్గినప్పుడు లేదా నిరోధించబడినప్పుడు కాలేయ వ్యాధి) తీవ్రత  
ఆధారంగా నిర్వహించబడుతుంది. తేలికపాటి ప్రురిటస్ కోసం, వెచ్చని స్నానాలు  
లేదా వోట్మీల్ స్నానాలు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.  
యాంటిహిస్టామైన్లు ప్రురిటస్‌తో కూడా సహాయపడతాయి. మితమైన మరియు తీవ్రమైన  
ప్రురిటస్ ఉన్న రోగులు కొలెస్టైరమైన్ లేదా కొలెస్టిపోల్ వంటి మందుల నుండి  
ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఇతర తక్కువ ప్రభావవంతమైన చికిత్సలు: రిఫాంపిన్  
నల్ట్రెక్సోన్ సెర్ట్రాలైన్ ఫెనోబార్బిటల్ హెమోలిటిక్ కామెర్లు ఇనుము  
మందులతో చికిత్స పొందుతాయి. ఆహారంలో ఇనుము అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చడం  
కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. స్టెరాయిడ్స్ కూడా కామెర్లు చికిత్సలో  
ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అన్ని వైద్య చికిత్సలు విఫలమైతే కాలేయ మార్పిడి  
మాత్రమే ప్రురిటస్‌కు సమర్థవంతమైన చికిత్స. కాలేయ గాయం యొక్క తీవ్రతను  
బట్టి కాలేయం కుళ్ళిపోవడం వల్ల కామెర్లు వచ్చినట్లయితే కాలేయ మార్పిడి కూడా  
సూచించబడుతుంది. ఐరన్ మన హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది  
మరియు మనల్ని మరింత శక్తివంతంగా మరియు చురుకుగా చేస్తుంది. జలుబు మరియు  
దానిని అధిగమించడానికి సూపర్‌ఫుడ్‌ల వెనుక ఉన్న కారణాల గురించి మరింత  
చదవండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
కామెర్లు కోసం ఇంటి సంరక్షణ  
  
కామెర్లుతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు సాధారణంగా అలసటతో బాధపడుతుంటారు, తక్కువ  
ఆకలిని కలిగి ఉంటారు మరియు చర్మం దురదగా ఉంటారు. ఇది సాధారణంగా దానంతటదే  
మెరుగవుతుంది, అయితే, కామెర్లు యొక్క మూల కారణానికి చికిత్స చేయడం చాలా  
ముఖ్యం. అయితే, ఇంట్లో వ్యాధిని నిర్వహించడానికి అనేక చర్యలు తీసుకోవచ్చు:  
ఆహ్లాదకరమైన-రుచిని చప్పగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం తక్కువ కొవ్వుతో కూడిన  
సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల దుష్ప్రభావాలు కలిగించే సప్లిమెంట్లు,  
మూలికలు లేదా మందులను నివారించడం వంటివి ద్రవాలు మరియు రసాలను ఎక్కువగా  
తాగడం. డాక్టర్ ఇచ్చిన సూచనలను అనుసరించి తగిన మొత్తంలో విశ్రాంతి  
తీసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది ఏదైనా మూలికా మందులు లేదా చికిత్సను నివారించడం  
డాక్టర్ ద్వారా మందులు (ఏదైనా ఉంటే) తీసుకోవడం దురద చర్మానికి మాయిశ్చరైజర్  
అప్లై చేయడం గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం మీ మానసిక మరియు శారీరక  
ఆరోగ్యానికి మీరు తినే ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. . ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం  
యొక్క ప్రయోజనాలను పొందేందుకు 6 చిట్కాల గురించి మరింత చదవండి. చదవడానికి  
నొక్కండి!  
  
కామెర్లు యొక్క సమస్యలు  
  
ఇవి వైద్య పరిస్థితులు, కామెర్లు రకం మరియు తీవ్రతను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి.  
కొన్ని సాధారణ సమస్యలు: రక్తస్రావం మలబద్ధకం పొత్తికడుపు నొప్పి  
గ్యాస్ట్రిటిస్ డయేరియా రక్తహీనత అంటువ్యాధులు కడుపు ఉబ్బరం కాళ్లలో వాపు  
కాలేయ సిర్రోసిస్ కిడ్నీ వైఫల్యం  
  
తీవ్రమైన పరిస్థితులలో కనిపించే కొన్ని అసాధారణ సమస్యలు: ప్రైమరీ  
స్క్లెరోసింగ్ కోలాంగైటిస్ (పిత్త వాహిక యొక్క వ్యాధి) చోలాంగియోకార్సినోమా  
(పిత్త వాహిక యొక్క క్యాన్సర్) హెపాటిక్ అమిలాయిడ్ (కాలేయంలో అమిలాయిడ్  
నిక్షేపాలు) దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ (కాలేయం యొక్క వాపు) కోలాంగిటిస్ (వాపు  
పిత్త వాహిక) కామెర్లు కోసం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు  
  
కామెర్లు మరొక పరిస్థితి లేదా వ్యాధిని సూచిస్తాయి. కారణాన్ని గుర్తించడం  
మరియు సరైన చికిత్స పొందడం ఆరోగ్యకరమైన రికవరీకి కీలకం. ఇక్కడ కొన్ని  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఉన్నాయి:  
  
యునాని యునాని అనేది దక్షిణాసియా మరియు ఆధునిక మధ్య ఆసియాలో ఆచరించే  
సాంప్రదాయ వైద్యం. ఈ చికిత్స ప్రకారం, కామెర్లు నుండి కోలుకోవడానికి తగినంత  
విశ్రాంతితో పాటు నూనె రహిత మరియు చప్పగా ఉండే ఆహారం చాలా అవసరం. యార్కాన్  
(కామెర్లు) బారిన పడిన వారికి ఇక్కడ కొన్ని ఉపయోగకరమైన ఆహార చిట్కాలు  
ఉన్నాయి. అవి: తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తినడం, సాధారణంగా ద్రవ ఆహారం.  
సుగంధ ద్రవ్యాలు మరియు కొవ్వు లేకుండా అధిక కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాన్ని  
చేర్చడం. తగినంత ద్రవాలు త్రాగాలి మరియు ఎల్లప్పుడూ ఉడికించిన నీరు  
త్రాగాలి. పచ్చి లేదా ఆవిరి మీద ఉడికించిన కూరగాయలు మరియు పండ్ల రసాలను  
తినడం. ఆహారంలో పండ్లు, పెరుగు మరియు గంజిని చేర్చడం. కామెర్లు రోగులకు  
కరేలా (చేదు పొట్లకాయ) మరియు సాయిజాన్ కి ఫల్లీ (మునగకాయలు లేదా మొరింగ)  
చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. కాల్షియం మరియు ఐరన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఇతర  
ఖనిజాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం పెంచడం. చిన్న మరియు తరచుగా భోజనం  
తీసుకోవడం. పండ్ల రసంతో ఒక వారం పాటు ఉపవాసం చేయడం రోగులకు చాలా  
ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. పండ్లు సహజ భేదిమందులు, మూత్రవిసర్జనలు మరియు  
కొవ్వును కాల్చేవి. అవి ఫైబర్, శక్తి, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు  
యాంటీఆక్సిడెంట్ల యొక్క పవర్‌హౌస్. పండ్ల రసాలు v/s మొత్తం పండ్ల గురించి  
ఇక్కడ మరిన్ని వివరాలు ఉన్నాయి. చదవడానికి క్లిక్ చేయండి!  
  
ఇంటి నివారణలు కామెర్లు చికిత్సలో సహాయపడే కొన్ని ప్రసిద్ధ ఆహార పదార్థాలు:  
  
1. చెరకు (గన్నా) రసం: ఇది కాలేయాన్ని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు  
 దాని సరైన పనితీరులో సహాయపడుతుంది.  
  
2. పెరుగు (దహీ): ఇందులోని ప్రోబయోటిక్స్ హానికరమైన బ్యాక్టీరియాతో  
 పోరాడడం ద్వారా బిలిరుబిన్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో మరియు రోగనిరోధక  
 శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.  
  
3. టొమాటోలు (తమటర్): అవి లైకోపీన్ అనే సమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇది  
 శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు కాలేయం యొక్క నిర్విషీకరణకు  
 సహాయపడుతుంది.  
  
4. ఇండియన్ గూస్బెర్రీ (ఉసిరికాయ): ఇది విటమిన్ సి మరియు ఇతర ముఖ్యమైన  
 పోషకాలతో నిండి ఉంది, ఇది కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడం మరియు సీరం  
 బిలిరుబిన్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా కామెర్లుతో పోరాడడంలో  
 సహాయపడుతుంది.  
  
5. మేక పాలు: ఇది జీర్ణం చేయడం సులభం మరియు కామెర్లు నయం చేయడంలో సహాయపడే  
 ప్రతిరోధకాలను కలిగి ఉంటుంది.  
  
6. ద్రాక్ష (అంగూర్) రసం: ద్రాక్ష, ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చ రంగు, కాలేయ  
 పనితీరును మెరుగుపరచడంలో మరియు సీరం బిలిరుబిన్ స్థాయిలను సమతుల్యం  
 చేయడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
7. అల్లం (అడ్రాక్): అల్లంలో అద్భుతమైన యాంటీ ఆక్సిడేటివ్ ఉంది మరియు  
 కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా కాలేయ  
 పునరుద్ధరణకు సహాయపడుతుంది.  
  
8. వెల్లుల్లి (Lahsun): వెల్లుల్లి ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. ఇది  
 కాలేయ నిర్విషీకరణకు సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా కామెర్లు నయం  
 చేయడానికి దోహదం చేస్తుంది.  
  
9. నిమ్మకాయ (నింబు): నిమ్మరసం రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో  
 సహాయపడుతుంది మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందున పిత్త  
 వాహికలను అన్‌బ్లాక్ చేయడం ద్వారా కాలేయానికి మరింత హానిని ఆపుతుంది.  
  
10. పవిత్ర తులసి (తులసి): ఇది కాలేయానికి సరైనది, ఇది కాలేయాన్ని  
 రక్షిస్తుంది, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది మరియు ఇన్ఫెక్షన్లకు  
 వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది.  
  
11. బొప్పాయి (పపిటా) ఆకులు: జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే మరియు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని  
 మెరుగుపరిచే ఎంజైమ్‌లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. లివింగ్ విత్ కామెర్లు  
  
కామెర్లుతో సంబంధం ఉన్న అన్ని పరిస్థితులకు వైద్య నిర్ధారణ మరియు చికిత్స  
అవసరం. కొన్ని సందర్భాల్లో, అవసరమైన చికిత్స మాత్రమే గమనించవచ్చు. కామెర్లు  
జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులతో నిర్వహించబడతాయి: అంటువ్యాధులను  
నివారించడానికి సరైన పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం ఆల్కహాల్ వినియోగం తగ్గడం  
బాగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టడం ఏదైనా మూలికా చికిత్సలు  
ప్రారంభించే ముందు వైద్యులను సంప్రదించడం కాలేయంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపే  
మందులను నివారించడం తగినంత ద్రవాలు తాగడం వ్యాయామం చేయడం హెపటైటిస్ బి  
మరియు హెపటైటిస్ సి ఇన్ఫెక్షన్‌లకు క్రమం తప్పకుండా టీకాలు వేయడం హెపటైటిస్  
బి వ్యాక్సిన్ (ఆర్‌డిఎన్‌ఎ) అనేది తేలికపాటి ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ప్రారంభించడం  
ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో సహాయపడే టీకా. దాని గురించి మరింత  
తెలుసుకోండి. ఇక్కడ నొక్కండి!  
  
తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు బిలిరుబిన్ అంటే ఏమిటి? పసుపు రంగులో కనిపించకుంటే  
ఇంకా కామెర్లు రావచ్చా? కామెర్లు రావడానికి కాలేయం పనిచేయకపోవడం ఒక్కటే  
కారణమా? కామెర్లు ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితినా? కామెర్లు ఉన్న రోగులకు  
ఉత్తమమైన ఆహారం ఏమిటి? కామెర్లు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాలు ఏమిటి?  
ప్రస్తావనలు Joseph A, Samant H. Jaundice. [2021 ఆగస్టు 11న  
నవీకరించబడింది]. ఇన్: స్టాట్‌పెర్ల్స్ [ఇంటర్నెట్]. ట్రెజర్ ఐలాండ్ (FL):  
StatPearls పబ్లిషింగ్; 2022 జనవరి. ముహమ్మద్ వసీమ్ అబ్బాస్\*, తల్హా శంషాద్  
మరియు ఇతరులు. కామెర్లు: ఒక ప్రాథమిక సమీక్ష. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్  
రీసెర్చ్ ఇన్ మెడికల్ సైన్సెస్. వాల్యూమ్ 4, No 5. మే 2016. కామెర్లు.  
ఆరోగ్య గ్రంథాలయం. వించెస్టర్ హాస్పిటల్. ఏప్రిల్ 2018. స్టిల్‌మాన్ AE.  
కామెర్లు. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు. క్లినికల్  
మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్.  
బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 87. పరిచయం. యార్కాన్ (కామెర్లు).  
నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్. జూలై 2016. క్రుగర్, డేనియల్ RPA. పెద్దలలో  
కామెర్లు యొక్క అంచనా: పరీక్షలు, ఇమేజింగ్, అవకలన నిర్ధారణ. JAAPA వాల్యూమ్  
24 (6). జూన్ 2011.  
  
==================================================  
  
కీళ్ల నొప్పిని ఆర్థ్రాల్జియా అని కూడా పిలుస్తారు అవలోకనం కీళ్ల నొప్పి  
అనేది కీళ్లలో నొప్పి లేదా అసౌకర్యం యొక్క అవగాహన. కీళ్లలో నొప్పి అనేది  
వయస్సుతో ఒక సాధారణ సంఘటన అయితే, బరువు, మునుపటి గాయాలు, మితిమీరిన  
వినియోగం మరియు అంతర్లీన దైహిక వైద్య పరిస్థితులు వంటి ఇతర అంశాలు కూడా  
దీనికి కారణం కావచ్చు. కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువగా మోకాలు, తుంటి, చీలమండ లేదా  
మణికట్టు వంటి ప్రధాన కీళ్లతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి, అయితే రుమటాయిడ్  
ఆర్థరైటిస్, సోరియాసిస్ మొదలైన దైహిక రుగ్మతల విషయంలో కూడా చిన్న కీళ్ల  
ప్రమేయం కనిపిస్తుంది.  
  
వివిధ రకాల కీళ్ల నొప్పులలో, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది సాధారణంగా కనిపించే  
కీళ్ల సమస్య. 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో 9.6% మంది పురుషులు మరియు 18% మంది  
స్త్రీలు రోగలక్షణ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఈ  
పరిస్థితి ఉమ్మడి యొక్క క్షీణించిన మార్పులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు  
సాధారణంగా మోకాలు, పండ్లు, వెన్నెముక మరియు చేతులను ప్రభావితం చేస్తుంది.  
  
కీళ్ల నొప్పికి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి, మీ వైద్యుడు వివిధ  
రేడియోలాజికల్ మరియు ప్రయోగశాల పరీక్షలను సూచించవచ్చు. చాలా సందర్భాలలో,  
కీళ్ల నొప్పులకు రోగలక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించడానికి నొప్పి నివారణ మందులు  
లేదా నొప్పికి మూలకారణానికి చికిత్స చేసే మందులతో చికిత్స చేస్తారు. కొన్ని  
సందర్భాల్లో, శస్త్రచికిత్స కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. వ్యాయామం, యోగా మరియు  
ఫిజియోథెరపీ వంటి ఇతర చికిత్సలు కూడా కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించడంలో  
ఉపయోగపడతాయి. సాధారణంగా 60 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దలలో కనిపించే ముఖ్య వాస్తవాలు  
లింగం పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ స్త్రీలలో  
ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలు (లు) మోకాళ్లు తుంటి వెన్నెముక చేతులు భుజం  
మోచేతి చీలమండ అనుకరించే పరిస్థితులు న్యూరోపతిక్ నొప్పి కండరాల నొప్పులు  
అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు/ఇమేజింగ్ ఎక్స్-రే రెండూ మోకాళ్ల స్టాండింగ్ AP &  
పార్శ్వ వీక్షణలు MRI రెండు మోకాలి కీళ్ల ఎముకల డెన్సిటోమెట్రీ మొత్తం  
శరీరం పూర్తి రక్త గణన (CBC) ఎరిథ్రోసైట్ అవక్షేపణ రేటు C-రియాక్టివ్  
ప్రోటీన్ క్వాంటిటేటివ్ యూరిక్ యాసిడ్ యాంటీ న్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ పానెల్ DSA27 పిసిఆర్‌ఎల్‌ఎ-27 పిసిఆర్‌ఎల్‌ఎ-5  
అల్జెసిక్స్ :ఇబుప్రోఫెన్, డిక్లోఫెనాక్ & పారాసెటమాల్ నార్కోటిక్స్:  
ట్రామాడోల్ & మార్ఫిన్ కండరాల సడలింపులు: సైక్లోబెంజాప్రైన్  
కార్టికోస్టెరాయిడ్స్: ప్రెడ్నిసోలోన్ వ్యాధిని సవరించే యాంటీ-రుమాటిక్  
డ్రగ్స్ (DMARDs): మెథోట్రెక్సేట్ మరియు లెఫ్లునోమైడ్ యాంటిగౌట్ డ్రగ్స్  
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ నిపుణులు  
సంప్రదించాలి ఆర్థోపెడిక్ రుమటాలజిస్ట్ కీళ్ల నొప్పి యొక్క అన్ని లక్షణాలను  
చూడండి  
  
కింది లక్షణాలు సాధారణంగా కీళ్ల నొప్పులతో సంభవిస్తాయి - కీళ్ల చుట్టూ  
నొప్పి మరియు సున్నితత్వం ఎరుపు, వెచ్చదనం లేదా కీళ్ల చుట్టూ వాపు కీళ్ల  
దృఢత్వం కీళ్ల కదలికల పరిధి తగ్గిన అనుభూతి, లాకింగ్ సెన్సేషన్‌గా  
అనిపించడం, అక్కడ కీలు ఒక నిర్దిష్ట స్థితిలో లాక్ చేయబడినట్లు  
అనిపించవచ్చు తీవ్రమైన నొప్పి చుట్టుపక్కల శరీర భాగాలకు ప్రసరిస్తుంది  
ఉమ్మడి చుట్టూ ఉన్న కండరాల బలహీనత  
  
కీళ్ల నొప్పుల ప్రమాద కారకాలు  
  
కీళ్ల నొప్పులు సాధారణంగా కింది ప్రమాద కారకాలతో ముడిపడి ఉంటాయి: కీళ్లకు  
మునుపటి గాయం కీళ్ల మరియు కండరాలను పదేపదే ఉపయోగించడం మరియు/లేదా అతిగా  
ఉపయోగించడం ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న దీర్ఘకాలిక వైద్య పరిస్థితులు  
వృద్ధాప్యం డిప్రెషన్, ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి అధిక బరువు పేద పోషకాహార  
ఆరోగ్యం రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే వ్యాధులు కీళ్ల నొప్పి రకాలు  
  
కీళ్ల నొప్పులు మోకాలి కీలు, తుంటి కీలు, చీలమండ కీలు, వెన్నెముక మొదలైన  
కీళ్లలో అసౌకర్య అనుభూతిని సూచిస్తాయి. కీళ్ల నొప్పులు శరీరంలోని ఏదైనా  
కీలులో సంభవించవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులలో రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి:  
  
తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులు: ఇది గాయం లేదా కీళ్ల యొక్క తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్  
వంటి సందర్భాలలో ఒకే జాయింట్‌ను ప్రభావితం చేయవచ్చు లేదా పోస్ట్-వైరల్  
జ్వరం కీళ్ల నొప్పులు వంటి బహుళ కీళ్లను ప్రభావితం చేయవచ్చు. తీవ్రమైన  
నొప్పి సాధారణంగా ఆకస్మికంగా ప్రారంభమవుతుంది మరియు కొన్ని రోజుల వరకు  
ఉండవచ్చు. ఇది సాధారణంగా సంప్రదాయ చికిత్సలకు బాగా స్పందిస్తుంది మరియు  
పూర్తిగా నయమవుతుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు: కొన్ని వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే కీళ్ల  
నొప్పులను క్రానిక్ జాయింట్ పెయిన్స్ అంటారు. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అని  
పిలువబడే కీళ్లలో వయస్సు-సంబంధిత క్షీణత మార్పుల వల్ల సంభవించవచ్చు లేదా  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, గౌట్ మొదలైన ఎముకలు మరియు కీళ్లకు సంబంధించిన ఇతర  
వ్యాధుల వల్ల కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు ఒకే కీలు లేదా బహుళ  
కీళ్లను ప్రభావితం చేయవచ్చు. నొప్పి ప్రారంభంలో క్రమంగా ఉంటుంది మరియు  
సమయంతో పాటు తీవ్రత పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు చికిత్స చేయడం  
కష్టం మరియు పూర్తిగా కోలుకోకపోవచ్చు. కీళ్ల నొప్పులకు కారణాలు  
  
కీళ్ల నొప్పులకు వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి, అవి:  
  
గాయాలు: గాయం కారణంగా సంభవించే మరియు తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులకు కారణమయ్యే  
కంట్యూషన్, లిగమెంట్ బెణుకులు లేదా కన్నీళ్లు, ఫ్రాక్చర్, కీళ్ల తొలగుట,  
మృదు కణజాల గాయాలు మొదలైనవి వంటి ఉమ్మడికి గాయాలు.  
  
అంటువ్యాధులు: కీళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్లు గాయం లేదా అంతర్గత ఇన్ఫెక్షన్,  
సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ మరియు ఆస్టియోమైలిటిస్ వంటి సమస్యగా సంభవించవచ్చు. ఇది  
మరింత ఎరుపు, వాపు, వెచ్చదనం, సున్నితత్వం మరియు ప్రభావిత జాయింట్‌లో  
తీవ్రమైన నొప్పికి కారణం కావచ్చు. కీళ్ల యొక్క క్షయవ్యాధి సంక్రమణ వంటి  
ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా దీర్ఘకాలికంగా ఉండవచ్చు.  
  
క్షీణించిన మార్పులు: కీళ్ల ఉపరితలం, మృదులాస్థి మరియు చుట్టుపక్కల ఉన్న  
మృదు కణజాలాల వయస్సు-సంబంధిత దుస్తులు మరియు కన్నీటి కారణంగా క్షీణత  
మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అని కూడా పిలువబడే జాయింట్ యొక్క  
క్షీణించిన మార్పులు కీళ్ల నొప్పులకు అత్యంత సాధారణ కారణం. ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్ సాధారణంగా మోకాలు, తుంటి, వెన్నెముక మరియు చేతులను ప్రభావితం  
చేస్తుంది.  
  
దీర్ఘకాలిక మంట: కీళ్లకు మరియు చుట్టుపక్కల నిర్మాణాలకు పునరావృతమయ్యే  
తేలికపాటి గాయం టెండినిటిస్, బర్సిటిస్ మొదలైన దీర్ఘకాలిక శోథ మార్పులకు  
కారణమవుతుంది. కొన్ని వ్యాధులు కూడా కీళ్లలో దీర్ఘకాలిక మంటను కలిగిస్తాయి,  
ఇది గౌట్ వంటి కీళ్ల నొప్పులకు ముఖ్యమైన కారణం.  
  
దైహిక వ్యాధులు: ఎముకలు మరియు కీళ్ల ప్రమేయంతో సంబంధం ఉన్న దైహిక మరియు  
జన్యుపరమైన వ్యాధులు మరియు కీళ్ల నొప్పులు: యాంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ -  
వెన్నెముకను ప్రభావితం చేసే జన్యు సిద్ధతతో కూడిన వ్యాధి ఫైబ్రోమైయాల్జియా  
- విస్తృతమైన కండరాల నొప్పితో కూడిన దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి అవాస్కులర్  
నెక్రోసిస్ - ఒక పరిస్థితి ఇది కీళ్ళకు రక్త సరఫరా ప్రభావితమవుతుంది, ఇది  
ఎముక కణజాల మరణానికి దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా హిప్ కీళ్లను ప్రభావితం  
చేస్తుంది. ఎముక క్యాన్సర్ - ఆస్టియోసార్కోమా, లుకేమియా మరియు ఎముకలు మరియు  
కీళ్లకు వ్యాపించే ఇతర రకాల ఎముక క్యాన్సర్‌లు తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులను  
కలిగిస్తాయి. పాగెట్స్ డిసీజ్ - ఈ వ్యాధిలో, ఎముకలు అసాధారణంగా ఆకారంలో  
మరియు పెళుసుగా మారుతాయి, ఇది తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులకు కారణమవుతుంది.  
రికెట్స్ - విటమిన్ డి లోపం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడతాయి మరియు కీళ్ల నొప్పులకు  
కారణం కావచ్చు. స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతలు: కొన్ని స్వయం ప్రతిరక్షక  
వ్యాధులు కీళ్లను కలిగి ఉంటాయి మరియు కీళ్ల నొప్పులకు కారణమవుతాయి:  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ - దీర్ఘకాలిక మంట, దృఢత్వం మరియు కీళ్ల వైకల్యంతో  
కూడిన ఒక పరిస్థితి. ఇది సాధారణంగా వ్యాధి ప్రారంభ దశలో చేతుల చిన్న  
కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. దైహిక లూపస్ ఎరిథెమాటోసస్ - శరీరంలోని ఇతర  
అవయవ వ్యవస్థల ప్రమేయం కాకుండా అనేక కీళ్లలో వాపు మరియు నొప్పిని కలిగించే  
స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి.  
  
ఇతర కారణాలు: వైరల్ ఫీవర్, లైమ్ డిసీజ్, సార్కోయిడోసిస్, జువెనైల్  
ఇడియోపతిక్ ఆర్థరైటిస్ మొదలైన కీళ్ల నొప్పులకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉన్నాయి. ఈ  
యుగంలో మీ వేళ్లు & చేతులపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ప్రతి 2-3 నిమిషాల  
తర్వాత టెక్స్ట్ చేస్తున్నప్పుడు విరామం తీసుకోండి. సాంకేతికత, మేము మా  
ఫోన్‌లు మరియు ల్యాప్‌టాప్‌లకు బానిసలయ్యాము. కానీ ఫోన్‌ని టెక్స్ట్  
చేస్తున్నప్పుడు, టైప్ చేస్తున్నప్పుడు లేదా పట్టుకున్నప్పుడు మన చేతులు  
నిరంతరంగా, పునరావృతమయ్యే కదలికలు మన భుజం కీళ్లు మరియు మన వేళ్ల కీళ్లపై  
ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. టెక్స్ట్ చేస్తున్నప్పుడు ప్రతి 2-3 నిమిషాల తర్వాత  
విరామం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే, మీ మణికట్టు మరియు చేతి కీళ్లను మంచి  
స్థితిలో ఉంచడానికి సాధారణ సాగతీత వ్యాయామాలను ఎంచుకోండి. మా శ్రేణి  
వ్యాయామ అవసరాలతో మీ వ్యాయామ షెడ్యూల్‌ను పెంచుకోండి. ఇప్పుడు కొను! కీళ్ల  
నొప్పుల నిర్ధారణ  
  
కీళ్ల నొప్పిని అంచనా వేయడానికి మరియు కారణాన్ని స్థాపించడానికి డాక్టర్  
క్రింది మూల్యాంకనాలను నిర్వహిస్తారు-  
  
చరిత్ర మరియు శారీరక పరీక్ష  
  
డాక్టర్ లక్షణాల ఆగమనం యొక్క వివరణాత్మక చరిత్రను తీసుకుంటారు, క్షుణ్ణంగా  
శారీరక పరీక్ష చేస్తారు మరియు కీళ్ల దృఢత్వం, కీళ్ల చుట్టూ వాపు, కీళ్ల  
కదలిక, కండరాల నొప్పులు, కండరాల బలం మొదలైనవాటిని తనిఖీ చేస్తారు, ప్రభావిత  
కీళ్లను అంచనా వేస్తారు.  
  
ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు  
  
ఎక్స్-కిరణాలు: ప్రభావిత జాయింట్‌లో మరియు చుట్టుపక్కల ఎముకల మార్పులను  
అంచనా వేయడానికి ప్రభావిత జాయింట్ యొక్క ఎక్స్-రే అధ్యయనాలు నిర్వహిస్తారు.  
నొప్పి యొక్క స్థానం ఆధారంగా, మీ వైద్యుడు మీకు వీటిని సూచించవచ్చు:  
  
X-రే రెండు మోకాలి స్టాండింగ్ AP & పార్శ్వ వీక్షణలు X-రే హిప్ జాయింట్ AP  
వీక్షణ X-రే సర్వైకల్ స్పైన్ AP & పార్శ్వ X-రే లంబార్ స్పైన్ AP & పార్శ్వ  
ఎక్స్-రే కుడి చీలమండ AP & లాట్ వీక్షణ X-రే కుడి మణికట్టు AP & లాట్  
వీక్షణ MRIని వీక్షించండి: ప్రభావిత జాయింట్‌లో సంభవించే అస్థి మరియు మృదు  
కణజాల మార్పుల గురించి లోతైన అధ్యయనం చేయడానికి ప్రభావిత జాయింట్‌ల MRI  
స్కాన్‌లు నిర్వహిస్తారు. వీటితొ పాటు:  
  
MRI రెండు మోకాలి కీళ్ళు MRI రెండు హిప్ జాయింట్ MRI స్క్రీనింగ్ ఆఫ్ హోల్  
స్పైన్ MRI చీలమండ జాయింట్ MRI భుజం జాయింట్  
  
ఇతర ఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు: బోన్ డెన్సిటోమెట్రీ హోల్ బాడీ - కంకమిటెంట్ బోలు  
ఎముకల వ్యాధిని తనిఖీ చేయడానికి, ఎముకలు కాల్షియం లేకపోవడం మరియు పెళుసుగా  
మరియు బలహీనంగా మారే పరిస్థితి.  
  
ప్రయోగశాల పరీక్షలు పూర్తి రక్త గణన (CBC), ఎరిథ్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్,  
C-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ క్వాంటిటేటివ్ శరీరంలో కొనసాగుతున్న ఏదైనా  
ఇన్ఫెక్షన్ లేదా మంటను గుర్తించడానికి. అనుమానిత గౌట్‌లో సీరం యూరిక్  
యాసిడ్. ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టేందుకు యాంటీ న్యూక్లియర్  
యాంటీబాడీ. అనుమానిత రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కేసుల్లో రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్  
ప్యానెల్. ఇది 3 పరీక్షలను కలిగి ఉంటుంది - యాంటీన్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ,  
యాంటీ-సైక్లిక్ సిట్రుల్లినేటెడ్ పెప్టైడ్ యాంటీబాడీ మరియు రుమటాయిడ్  
ఫ్యాక్టర్. అనుమానిత ఆంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ విషయంలో HLA-B27, PCR.  
సీరమ్ కాల్షియం - ఎముక మరియు కీళ్ల నొప్పులలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే  
కాల్షియం లోపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి. విటమిన్ డి (25 - OH) - శరీరంలోకి  
కాల్షియంను గ్రహించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్న విటమిన్ డి లోపాన్ని  
తనిఖీ చేయడానికి. సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ అనాలిసిస్, టిష్యూ బయాప్సీ మొదలైన ఇతర  
పరీక్షలు కొన్ని పరిస్థితుల కోసం నిర్వహించబడవచ్చు. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు  
మరియు డ్యాన్సర్ హృతిక్ రోషన్‌కు ఆంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్ సోకింది.  
కాథ్లీన్ టర్నర్ ఆమెకు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వచ్చే వరకు కాథ్లీన్ టర్నర్  
హాలీవుడ్ యొక్క అతిపెద్ద ప్రముఖులలో ఒకరు మరియు ఆమె కెరీర్ నుండి విరామం  
తీసుకోవలసి వచ్చింది. కీళ్ల నొప్పుల నివారణ  
  
కీళ్ల నొప్పులకు కారణమయ్యే కొన్ని పరిస్థితులు నిరోధించబడవు. తీవ్రమైన  
కీళ్ల నొప్పులు రాకుండా నిరోధించడానికి మరియు మీ కీళ్ల మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడుకోవడానికి సహాయపడే కొన్ని విషయాలు: కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో  
కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అనుసరించడం. శరీరంలో విటమిన్ డి తగినంత  
స్థాయిలో ఉండేలా ఉదయం సూర్యరశ్మికి తగినంత బహిర్గతం. కీళ్లలో బలం మరియు  
చలనశీలతను నిర్వహించడానికి రెగ్యులర్ వ్యాయామం. వెయిట్ లిఫ్టింగ్ మరియు  
వ్యాయామం చేసేటప్పుడు సరైన ఎర్గోనామిక్స్ అనుసరించండి. కీళ్ల ఆకస్మిక,  
జెర్కీ మరియు మెలితిప్పిన కదలికలను నివారించడం. బరువు తగ్గడం వల్ల కీళ్లపై  
ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మన ఆధునిక నిశ్చలమైన మరియు ఒత్తిడితో కూడిన  
జీవనశైలితో, కీళ్ల నొప్పులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా రెట్లు పెరుగుతాయి. మీ  
కీళ్లకు హాని కలిగించే 7 రోజువారీ అలవాట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ  
క్లిక్ చేయండి!  
  
సందర్శించవలసిన నిపుణుడు  
  
కీళ్ల నొప్పి యొక్క లక్షణాలు ఇబ్బందికరంగా మారడం ప్రారంభించినప్పుడు మరియు  
రోజువారీ కార్యకలాపాలు చేయడం కష్టంగా మారినప్పుడు లేదా మీరు కీళ్లకు గాయం  
అయినప్పుడు, పరిస్థితిని నిర్ధారించి చికిత్స చేసే వైద్యుడిని సందర్శించడం  
చాలా అవసరం. పగుళ్లు, కీళ్లనొప్పులు మొదలైన పరిస్థితిని నిర్ధారించడంలో  
సహాయపడే నిపుణులు: జనరల్ ఫిజిషియన్ ఆర్థోపెడిషియన్ రుమటాలజిస్టులు కీళ్ల  
నొప్పుల చికిత్స  
  
కీళ్ల నొప్పులకు కారణం మరియు తీవ్రతను బట్టి, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం  
పొందేందుకు లేదా శస్త్రచికిత్సకు వెళ్లేందుకు మందులు తీసుకోవాలని మీ  
వైద్యుడు మీకు సలహా ఇవ్వవచ్చు.  
  
వైద్య నిర్వహణ ఇది లక్షణాల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు మరియు కీళ్ల నొప్పులకు  
ఆర్థరైటిస్ లేదా గౌట్ వంటి అంతర్లీన కారణానికి చికిత్స చేయడానికి మందులను  
ఉపయోగించడం. కొన్ని సందర్భాల్లో, మొత్తం ఎముక మరియు కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని  
మెరుగుపరచడానికి మందులు సూచించబడతాయి. సింప్టమ్ రిలీఫ్ NSAID అనాల్జెసిక్స్  
నొప్పి మరియు వాపు నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మందులను ఎల్లప్పుడూ  
భోజనంతో పాటు తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే వాటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల  
గ్యాస్ట్రిక్ లైనింగ్‌కు చికాకు కలుగుతుంది. కొన్ని సాధారణ మందులు  
ఇబుప్రోఫెన్, డిక్లోఫెనాక్, పారాసెటమాల్. నార్కోటిక్స్ (ఓపియాయిడ్లు) అంటే  
ట్రామడాల్, మార్ఫిన్, తీవ్రమైన నొప్పికి అవసరం కావచ్చు, ఇది మొదటి వరుస  
మందుల ద్వారా ఉపశమనం పొందదు. ఈ మాత్రలు వైద్యుడు సూచించిన విధంగా మాత్రమే  
ఉపయోగించాలి, ఎందుకంటే అవి అలవాటును ఏర్పరుస్తాయి. వెన్నెముక యొక్క ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న బాధాకరమైన దుస్సంకోచాలు మరియు దృఢత్వం నుండి  
ఉపశమనం పొందేందుకు కండరాల సడలింపులు సహాయపడతాయి. ఉదాహరణలలో  
సైక్లోబెంజాప్రైన్ ఉన్నాయి. కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ స్వల్ప కాలానికి లేదా  
నిరోధక నొప్పిని పరిష్కరించడానికి ఇంజెక్షన్‌గా కూడా సూచించబడవచ్చు. వీటిలో  
ప్రిడ్నిసోలోన్ ఉన్న మందులు ఉన్నాయి. అనాల్జేసిక్ లేపనాలు (డిక్లోఫెనాక్),  
స్ప్రేలు మరియు రుబేసియంట్ యొక్క సమయోచిత అప్లికేషన్ లక్షణాల నొప్పి  
ఉపశమనంతో సహాయపడుతుంది. గ్లూకోసమైన్, కాల్షియం, విటమిన్ D3 వంటి ఆహార  
పదార్ధాలు మెరుగుపడటానికి సహాయపడవచ్చు. ఇంట్రా-ఆర్టిక్యులర్ ఇంజెక్షన్‌లు  
ఇవ్వబడతాయి, మందులకు ప్రతిస్పందించని తీవ్రమైన నొప్పి సందర్భాల్లో, త్వరిత  
ఉపశమనాన్ని అందించడానికి ఉమ్మడిలో హైడ్రోకార్టిసోన్ ఇంజెక్షన్  
ఇవ్వబడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఉమ్మడి లూబ్రికేషన్‌కు సహాయం చేయడానికి  
హైలురోనిక్ యాసిడ్ ఇంజెక్షన్లు కూడా జాయింట్‌లో ఇవ్వబడతాయి. అంతర్లీన కారణం  
రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్స: రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్సకు  
మెథోట్రెక్సేట్ మరియు లెఫ్లునోమైడ్ వంటి వ్యాధి-మాడిఫైయింగ్ యాంటీ-రుమాటిక్  
డ్రగ్స్ (DMARDs) ఉపయోగిస్తారు. గౌట్: గౌట్ చికిత్సకు అల్లోపురినోల్  
సూత్రీకరణలు మరియు కొల్చిసిన్ సూత్రీకరణలను ఉపయోగిస్తారు. ఆర్థరైటిస్:  
సెప్టిక్ ఆర్థరైటిస్ చికిత్సకు యాంటీబయాటిక్స్ కూడా ఉపయోగిస్తారు.  
శస్త్రచికిత్స నిర్వహణ మరియు ఇతర ఇన్వాసివ్ విధానాలు  
  
ఇందులో, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఇంజెక్షన్లు లేదా పరిస్థితిని  
మెరుగుపరిచేందుకు సరిదిద్దే శస్త్రచికిత్సలను ఉపయోగించడం మంచిది. జాయింట్  
రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ అనేది కీళ్ల నొప్పులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించే  
మరొక సాధారణ ప్రక్రియ. దిద్దుబాటు శస్త్రచికిత్స సైనోవెక్టమీ, ఆస్టియోటమీ,  
లామినెక్టమీ, స్పైనల్ ఫ్యూజన్, ఫ్రాక్చర్ రిడక్షన్, మొదలైనవి వంటి  
దిద్దుబాటు శస్త్రచికిత్సలు, తీవ్రమైన కీళ్ల వైకల్యాల విషయంలో పనితీరు  
మరియు నొప్పికి పరిమితిని కలిగిస్తాయి. జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ  
తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న మోకాళ్లు మరియు తుంటికి, ప్రొస్థెసిస్‌ను అమర్చవచ్చు  
మరియు అరిగిపోయిన కీళ్లను పూర్తిగా యాంత్రిక కీళ్లతో భర్తీ చేస్తారు. హిప్,  
మోకాలి మరియు భుజం కీళ్లకు ఇది చేయవచ్చు. శస్త్రచికిత్స నిపుణుడు రోగి  
యొక్క ఎముక యొక్క భాగాలను తీసివేసి, లోహం లేదా ప్లాస్టిక్‌తో చేసిన కృత్రిమ  
జాయింట్‌ను అమర్చాడు. ఈ ప్రక్రియ అద్భుతమైన ఫలితాలను కలిగి ఉంది మరియు ఈ  
రకమైన శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఎక్కువ మంది రోగులు దీర్ఘకాలిక నొప్పిని  
అనుభవిస్తారు. కీళ్ల నొప్పులకు హోం కేర్  
  
మందులతో పాటు, క్రింది గృహ సంరక్షణ చిట్కాలు లక్షణాలను నిర్వహించడంలో  
సహాయపడతాయి మరియు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన వ్యాధి ఫలితాలకు దారితీయవచ్చు-  
కాల్షియం మరియు ఇతర ఖనిజాలతో కూడిన సంపూర్ణమైన, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.  
డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ సూచించిన వ్యాయామ దినచర్యను అనుసరించండి.  
వేడి ఫోమెంటేషన్ లేదా ఐసింగ్ (వర్తించే విధంగా) మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్  
సన్నాహాలు ఉపయోగించడం నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో  
సహాయపడతాయి. మసాజ్ థెరపిస్ట్ చేసే సున్నితమైన మసాజ్ సడలింపుకు మరియు  
నొప్పిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. బలహీనమైన కీళ్లకు మద్దతు ఇవ్వడానికి  
మోకాలి చిప్పలు, గర్భాశయ కాలర్, లంబోసాక్రాల్ బెల్ట్, మణికట్టు కఫ్‌లు  
మొదలైన ఉమ్మడి మద్దతులను ఉపయోగించండి. చెరకు లేదా వాకర్ వంటి వాకింగ్  
ఎయిడ్స్‌ని ఉపయోగించడం వల్ల వ్యాధిగ్రస్తులైన కీళ్లను తొలగించడంలో  
సహాయపడవచ్చు, సురక్షితమైన నడకను ప్రోత్సహించవచ్చు మరియు నొప్పి నుండి  
ఉపశమనం పొందవచ్చు. హెవీవెయిట్‌లను ఎత్తడం మానుకోండి. బరువు శిక్షణ అనేది  
వ్యాయామ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఉన్నప్పుడు, అది చాలా జాగ్రత్తగా మరియు సరైన  
సమర్థతా భంగిమతో చేయాలి. పరుపు మరియు స్లీపింగ్ దిండు సరైనది కాకపోతే  
మార్చండి మరియు వెన్నెముకకు మంచి మద్దతునిచ్చే మరియు స్థిరీకరించే వాటిని  
ఉపయోగించండి. నీకు తెలుసా? బెణుకు లేదా స్ట్రెయిన్ జరిగిన మొదటి 24 నుండి  
72 గంటలలో రైస్ థెరపీ చాలా ముఖ్యమైనది. RICE థెరపీ R-రెస్ట్, ఐస్, C-  
కంప్రెషన్, E-ఎలివేషన్‌ను సూచిస్తుంది. మరింత చదవండి! కీళ్ల నొప్పి యొక్క  
సమస్యలు  
  
కీళ్ల నొప్పులకు చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, కింది సమస్యలు సంభవించవచ్చు -  
పూర్తిగా చలనశీలత కోల్పోవడం మరియు కీళ్లలో విపరీతమైన దృఢత్వం రోగిని మంచాన  
పడేటట్లు లేదా తీవ్రమైన నడక సమస్యలతో బాధపడేలా చేస్తుంది. చేతుల్లోని  
వైకల్యాలు రాయడం, కుట్టుపని చేయడం మొదలైన నైపుణ్యంతో కూడిన కార్యకలాపాలకు  
ఆటంకం కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక బలహీనపరిచే నొప్పి రోగి యొక్క జీవన నాణ్యతను  
దెబ్బతీస్తుంది, నిద్రకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు మరియు ఆందోళన లేదా నిరాశకు  
మూలంగా ఉండవచ్చు. కీళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు వ్యాపిస్తుంది  
మరియు సెప్టిసిమియాకు కారణం కావచ్చు. కీళ్ల నొప్పికి ప్రత్యామ్నాయ  
చికిత్సలు  
  
మందులు మరియు సమయోచిత అనాల్జేసిక్ సన్నాహాలతో పాటు, అనేక ఇతర చికిత్సా  
ఎంపికలు కీళ్ల నొప్పులను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి-  
  
వ్యాయామం మరియు యోగా: రెగ్యులర్ వ్యాయామాలు మరియు యోగా కీళ్ళు మరియు  
చుట్టుపక్కల కండరాలను బలోపేతం చేయడం మరియు కదలికను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి  
సారిస్తుంది, ఆర్థరైటిస్ మరియు ఇతర కీళ్ల పరిస్థితుల వల్ల కలిగే నొప్పి  
మరియు దృఢత్వాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.  
  
మసాజ్: సున్నితమైన మసాజ్ ప్రభావిత భాగాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని  
మెరుగుపరుస్తుంది, సడలింపును ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు నొప్పి నివారణకు  
సహాయపడుతుంది. మసాజ్ తప్పనిసరిగా అర్హత కలిగిన మసాజ్ థెరపిస్ట్ ద్వారా  
మాత్రమే చేయాలి.  
  
ఫిజియోథెరపీ: ఇంటర్‌ఫెరెన్షియల్ థెరపీ (IFT) మరియు ట్రాన్స్‌క్యుటేనియస్  
ఎలక్ట్రికల్ నర్వ్ స్టిమ్యులేషన్ (TENS) వంటి ఫిజియోథెరపీటిక్ పద్ధతులు  
నరాల నొప్పి నుండి కూడా నొప్పిని తగ్గించడంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. IFT  
మరియు TENS విద్యుత్ ప్రవాహాలను ఉపయోగిస్తాయి, చుట్టుపక్కల ఉన్న నరాలు  
మరియు కండరాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు నేరుగా ఉమ్మడిపై ఎలక్ట్రోడ్ల ద్వారా  
వర్తించబడతాయి. ఇది కండరాల సడలింపు మరియు బాధాకరమైన అనుభూతిని  
నిరోధిస్తుంది. పునరావాస వ్యాయామాలు ఉమ్మడి మరియు చుట్టుపక్కల కండరాల  
బరువును మోయడాన్ని బలోపేతం చేయడం మరియు సరిచేయడం, ప్రభావిత జాయింట్ల యొక్క  
మొత్తం బలం మరియు చలనశీలతను మెరుగుపరచడంపై దృష్టి పెడుతుంది.  
  
ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్: దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు ఆక్యుపంక్చర్  
లేదా ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీకి ప్రతిస్పందించవచ్చు, ఇది పరిధీయ ట్రిగ్గర్  
పాయింట్లపై ఒత్తిడి లేదా హానికరమైన ఉద్దీపనలను వర్తింపజేయడం ద్వారా పనిచేసే  
ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స. ఆక్యుప్రెషర్ మరియు ఆక్యుపంక్చర్ తప్పనిసరిగా  
క్వాలిఫైడ్ థెరపిస్ట్ ద్వారా లేదా అర్హత కలిగిన థెరపిస్ట్ పర్యవేక్షణలో  
మాత్రమే చేయాలి.  
  
ఆయుర్వేదం: నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో స్థానికంగా పూయడానికి మెంథాల్ మరియు  
కర్పూరం నూనె, నువ్వుల నూనె మొదలైన నూనెలు మరియు లైనిమెంట్ల రూపంలో వివిధ  
ఆయుర్వేద సన్నాహాలు ఉన్నాయి. ఇవి లక్షణాల నుండి మంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి  
మరియు ఉమ్మడి ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి.  
  
హోమియోపతి: రస్ టాక్సికోడెండ్రాన్, ఆర్నికా మోంటానా, సోలనమ్ దుల్కమరా  
మొదలైన ఇంజెక్షన్లు లేదా నోటి చుక్కలు/మాత్రల రూపంలో హోమియోపతి మందులు  
కీళ్ల నొప్పులు ఉన్న రోగులలో నొప్పి మరియు ఇతర సమస్యాత్మక లక్షణాలను  
మెరుగుపరుస్తాయి.  
  
బాహ్య ఆర్థోసెస్ మద్దతు: మోకాలి చిప్పలు, గర్భాశయ కాలర్లు, లంబోసాక్రాల్  
బెల్ట్‌లు మరియు స్టిక్ లేదా వాకర్ వంటి వాకింగ్ ఎయిడ్‌లు క్షీణించిన  
కీళ్లకు చాలా అవసరమైన మద్దతును అందిస్తాయి మరియు కీళ్ల నొప్పులను  
తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మీ వైద్యుడు సలహా ఇచ్చినట్లయితే మరియు ఖచ్చితంగా  
సూచనల ప్రకారం వాటిని ఉపయోగించండి, దుర్వినియోగం కీళ్లకు మరింత హాని  
కలిగించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులు మరియు నొప్పులు చాలా డిసేబుల్  
చేయవచ్చు. సాంప్రదాయిక చికిత్సతో పాటు, దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పుల నుండి  
ఉపశమనం పొందేందుకు మీరు ప్రయత్నించే కొన్ని అద్భుతమైన ముఖ్యమైన నూనెలు  
ఇక్కడ ఉన్నాయి. చదవడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి!  
  
కీళ్ల నొప్పులతో జీవించడం  
  
కీళ్ల నొప్పులు ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవన నాణ్యతపై గొప్ప ప్రభావాన్ని  
చూపుతాయి. తీవ్రమైన, దీర్ఘకాలిక మరియు బలహీనపరిచే నొప్పి నడక వంటి ప్రాథమిక  
కార్యకలాపాలకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు, తద్వారా కదలికలు మరియు ప్రయాణాలలో  
పరిమితులకు దారితీస్తుంది. తరచుగా, దీర్ఘకాలిక నొప్పి అనేది ఆస్టియో  
ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మరియు ఇతర ఉమ్మడి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న  
రోగులలో ఆందోళన మరియు నిరాశకు మూలం. వారు తమను తాము సమాజం మరియు సమాజం  
నుండి విరమించుకుంటారు. మోకాలి సంరక్షణ, వెన్నెముక సంరక్షణ మరియు అటువంటి  
ఇతర మస్క్యులోస్కెలెటల్ హెల్త్ క్లబ్‌లలో చేరడం వలన ఈ రోగులు ఉమ్మడి  
సమస్యలతో వ్యవహరించడానికి మరియు ఇలాంటి నొప్పితో బాధపడుతున్న ఇతరులతో  
బంధాన్ని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడవచ్చు. శీతాకాలం కీళ్ల నొప్పులతో  
బాధపడేవారికి అత్యంత ప్రమాదకరమైనది, ఎందుకంటే వాతావరణంలో మార్పు వాతావరణ  
పీడనంలో మార్పులకు కారణమవుతుంది, ఫలితంగా కణజాలం వాపు మరియు నొప్పికి  
దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించుకోవడానికి వారి  
రొటీన్ లైఫ్‌లో చేర్చుకోగల కొన్ని జీవనశైలి మార్పులు ఇక్కడ ఉన్నాయి. 1.  
ఎముక & కీళ్ల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని సప్లిమెంట్ చేయండి: డైరీ ఉత్పత్తులను  
నిల్వ చేయండి మరియు విటమిన్ డి తీసుకోవడం పెంచడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం 15  
నిమిషాలు సూర్యరశ్మిలో గడపండి. సాల్మన్, నట్స్, ఫిష్ ఆయిల్ వంటి ఒమేగా-3  
కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. ఇవి మంటను  
తగ్గిస్తాయి. విటమిన్ K సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలు దాని నొప్పి-ఓదార్పు  
లక్షణాల కారణంగా సహాయపడతాయి. మీ భోజనంలో బచ్చలికూర, మెంతులు (మెంతి),  
క్యాబేజీ, కాలే మొదలైన ఆకుకూరలను చేర్చండి. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే  
ఆహారాలు ఆర్థరైటిస్‌తో సంబంధం ఉన్న మృదులాస్థి నష్టాన్ని ఆపుతాయి. మీ  
ఆహారంలో జ్యుసి నారింజ, స్వీట్ రెడ్ పెప్పర్స్, టొమాటోలు, ఉసిరి మరియు ఇతర  
విటమిన్ సి-రిచ్ ఫుడ్స్ జోడించండి. 2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి:  
రోజూ 30 నిమిషాల నడకకు వెళ్లండి. చలి వాతావరణం మిమ్మల్ని ఉదయం పూట బయటికి  
వెళ్లడానికి బద్ధకాన్ని కలిగిస్తే, మధ్యాహ్నం నడకకు వెళ్లండి. అలాగే, మీ  
కండరాలను సాగదీయండి, ఇది మీ కదలికను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.  
  
3. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: చలికాలంలో నీరు పుష్కలంగా త్రాగండి, ఎందుకంటే  
 డీహైడ్రేషన్ వశ్యతను తగ్గిస్తుంది మరియు దృఢత్వాన్ని పెంచుతుంది.  
  
4. మసాజ్ పొందండి: నిపుణులచే మసాజ్ థెరపీ నొప్పితో కూడిన కీళ్ల చుట్టూ  
 ఉన్న కండరాలను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది  
 మరియు మిమ్మల్ని మరింత మొబైల్‌గా మార్చుతుంది.  
  
5. కప్పి ఉంచండి: బాధాకరమైన కీళ్లను స్లీవ్ లేదా ర్యాప్‌తో కప్పి  
 ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. వాటిని వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది  
 మరియు కదలిక పెరుగుతుంది. నొప్పితో బాధపడుతున్న కీళ్లపై కండరాల సడలింపు  
 జెల్‌ను ఉపయోగించడం మరియు కవర్ చేయడం చాలా సహాయకారిగా కనిపించింది.  
  
6. హాట్ ప్యాక్‌లను ఉపయోగించండి: వేడి ప్యాక్‌లు/వేడి స్నానాలు/ఆవిరి  
 నొప్పితో కూడిన కీళ్లను ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది. వేడి రక్త  
 ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది, ఇది ప్రభావిత ప్రాంతానికి వైద్యం చేసే  
 పోషకాలను తెస్తుంది మరియు మెదడుకు పంపబడే నొప్పి సందేశాలను  
 నిరోధిస్తుంది.  
  
7. సమయానికి మందులు తీసుకోండి: మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు మీ మందులను  
 తీసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. మీరు దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే,  
 నొప్పి నివారణ మందుల కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. స్వీయ వైద్యం  
 చేయవద్దు. అలాగే, రెగ్యులర్ డాక్టర్ సంప్రదింపులకు వెళ్లండి,  
 ప్రత్యేకించి మీ లక్షణాలు పునరావృతమైతే/తీవ్రంగా ఉంటే.  
  
8. మీ బరువును గమనించండి: రోజువారీ కార్యకలాపాలు చేస్తున్నప్పుడు తుంటి,  
 మోకాలు మరియు వీపు వంటి ప్రధాన కీళ్ళు ఒకరి శరీర బరువును మోస్తాయి.  
 చర్య యొక్క స్వభావం మరియు మరింత ఒత్తిడిని బట్టి ఒత్తిడి సమ్మేళనం  
 అవుతుంది; కీళ్ళు లోబడి ఉండే అరుగుదల ఎక్కువ. కాబట్టి బరువు తగ్గండి.  
  
9. మీ భంగిమను మెరుగుపరచండి: సరైన నిటారుగా ఉన్న భంగిమను స్పృహతో  
 నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యమైనది. మీరు నిలబడి ఉన్నప్పుడు, మీ వెన్నెముక  
 నిటారుగా ఉండాలి, పిరుదులు ఒకదానికొకటి నొక్కి ఉంచాలి, బొడ్డు లోపలికి  
 మరియు ఛాతీ బయటకు. కూర్చున్నప్పుడు, మీ కోర్ కుర్చీ బ్యాక్‌రెస్ట్‌పై  
 గట్టిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి మరియు మీరు స్కై-వార్డ్‌లకు ఎదురుగా ఒక  
 దృఢమైన పరుపుపై పడుకోవడం మంచిది. టీవీ చూస్తున్నప్పుడు లేదా  
 ల్యాప్‌టాప్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు వంగి ఉండకండి.  
  
10. తగినంత నిద్ర పొందండి: నిద్ర ఉత్తమ వైద్యం అనేది మన కీళ్లకు మరింత  
 నిజం. మన ఎముకలు, కండరాలు మరియు స్నాయువులు సగటు రోజులో ఎప్పుడూ  
 విధినిర్వహణలో ఉండవు కాబట్టి వాటిని కోలుకోవడానికి అనుమతించడం అనేది  
 దాటవేయలేని విషయం. అలసిపోయిన కణజాలం గాయానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.  
 తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు నాకు కీళ్ల నొప్పులు ఉంటే నేను క్రీడలు ఆడవచ్చా?  
 నాకు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఉంటే కీళ్ల మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అవసరమా?  
 నాకు కీళ్ల నొప్పులు ఉంటే నేను ఏ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి? మసాజ్ కీళ్ల  
 నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుందా? ప్రస్తావనలు Hardin JG.  
 కీళ్ల నొప్పులు. ఇన్: వాకర్ HK, హాల్ WD, హర్స్ట్ JW, సంపాదకులు.  
 క్లినికల్ మెథడ్స్: ది హిస్టరీ, ఫిజికల్ మరియు లాబొరేటరీ  
 ఎగ్జామినేషన్స్. 3వ ఎడిషన్. బోస్టన్: బటర్‌వర్త్స్; 1990. అధ్యాయం 160.  
 మోర్డెన్ A, జింక్స్ C, ఓంగ్ BN. దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పుల కోసం  
 అన్వేషిస్తున్న సహాయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం: మద్దతు ఉన్న  
 స్వీయ-నిర్వహణను అందించడం కోసం చిక్కులు. క్వాల్ హెల్త్ రెస్. 2014  
 జూలై;24(7):957-968. కీళ్ల నొప్పి. NHS UK జాయింట్ పెయిన్ మరియు  
 ఆర్థరైటిస్. వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు. దీర్ఘకాలిక  
 రుమాటిక్ పరిస్థితులు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. కెన్నెత్ W. లిన్. మోకాలి  
 ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స. యామ్ ఫామ్ ఫిజీషియన్. 2018 నవంబర్  
 1;98(9):603-606. లాంగ్ ఎల్, ఎర్నెస్ట్ ఇ. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స  
 కోసం హోమియోపతిక్ రెమెడీస్: ఎ సిస్టమాటిక్ రివ్యూ. డేటాబేస్ ఆఫ్  
 రివ్యూస్ ఆఫ్ ఎఫెక్ట్స్ (DARE): క్వాలిటీ-అసెస్డ్ రివ్యూలు  
 [ఇంటర్నెట్]. యార్క్ (UK): సెంటర్ ఫర్ రివ్యూస్ అండ్ డిసెమినేషన్  
 (UK); 1995. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్. నేషనల్ హెల్త్ పోర్టల్ ఆఫ్ ఇండియా.  
  
==================================================