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.

1. 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.
2. 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.
3. 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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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

1. 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.

1. 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

1. మసాజ్ లైట్ మసాజ్ శరీరాన్ని పునరుజ్జీవింపజేయడంలో సహాయపడుతుంది, విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు మొత్తం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. సాధారణ లైట్ మసాజ్‌లకు వెళ్లడం వల్ల ఆత్రుత భావాలను తగ్గించుకోవచ్చు.
2. 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.
3. 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.

1. 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.
2. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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:
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.

1. 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

1. 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.

1. ఓవర్-ది-కౌంటర్ (OTC) నాసికా స్ప్రేలను ఉపయోగించండి: నాసికా రద్దీ విమానం చెవి వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి, టేకాఫ్‌కు 30 నిమిషాల ముందు నాసల్ స్ప్రేని ఉపయోగించడం మంచిది.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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

1. నాసల్ డీకంగెస్టెంట్లు: ఇవి నాసికా రద్దీని తగ్గించడం మరియు శ్వాసను సులభతరం చేయడం ద్వారా లక్షణాల ఉపశమనాన్ని కూడా అందిస్తాయి. వీటిలో ఇవి ఉన్నాయి: Xylometazoline Oxymetazoline
2. 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.
3. 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.

1. లింగం: మహిళలకు ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. వారు అల్జీమర్స్ రోగులలో దాదాపు 2/3 వంతు మంది ఉన్నారు.
2. అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం: అధిక BMI లేదా ఊబకాయం (ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు ఊబకాయం) ఉన్న వ్యక్తులు 25 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత చిత్తవైకల్యం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటారు.
3. మద్యపానం: మధ్య వయస్కులైన మద్య వ్యసనపరులు, ప్రత్యేకించి apoE4 యుగ్మ వికల్ప వాహకాలు వారి జీవితాలలో చిత్తవైకల్యం మరియు AD యొక్క 3 రెట్లు అధిక ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.
4. అధిక రక్తపోటు (రక్తపోటు): మధ్య వయస్కులలో అధిక రక్తపోటు, ప్రత్యేకించి అనియంత్రితంగా ఉంటే, AD అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
5. 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.
6. హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా: మధ్య వయస్సులో అధిక మొత్తం సీరం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఉన్న వ్యక్తులు వారి తరువాతి జీవితంలో AD మరియు ఇతర చిత్తవైకల్యాలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదం ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.
7. 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.
8. 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.
9. తలకు గాయం: తల గాయం సాధారణంగా జీవితంలో తర్వాత అల్జీమర్స్ లేదా ఇతర రకాల చిత్తవైకల్యం అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలను పెంచడానికి నేరుగా ముడిపడి ఉంటుంది.
10. 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.
11. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి మరియు డిప్రెషన్ మెదడులో అమిలాయిడ్-బీటా ప్రొటీన్ల నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తాయి, ఇవి అల్జీమర్స్ వ్యాధికారకంలో సంభావ్య పాత్రను పోషిస్తాయి.
12. నిద్ర సమస్యలు: నిద్ర సమస్యలు మరియు పేద నిద్ర షెడ్యూల్ తేలికపాటి అభిజ్ఞా బలహీనతను సృష్టించవచ్చు మరియు అల్జీమర్స్ యొక్క ప్రారంభాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది.
13. నిశ్చల జీవనశైలి: మనస్సు మరియు శరీర ఉద్దీపన లేకపోవడంతో నిశ్చల జీవనశైలి ఈ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
14. 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.

1. 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.

1. 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.
2. మసాజ్ థెరపీ మరియు అరోమాథెరపీ: మసాజ్ థెరపీ మరియు అరోమాథెరపీ సడలింపును ప్రేరేపిస్తాయి మరియు అల్జీమర్స్ ఉన్న రోగులకు సహాయకరంగా ఉండవచ్చు.
3. 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.

1. హైపోథాలమస్ లేదా పిట్యూటరీ గ్రంధితో సమస్యలు: హైపోథాలమస్ లేదా పిట్యూటరీ గ్రంధికి సంబంధించిన సమస్యల వల్ల వచ్చే హార్మోన్ల సమస్యలు అమెనోరియాకు కారణమవుతాయి లేదా రుతుక్రమం ఆలస్యం కావచ్చు.
2. అసంపూర్ణ హైమెన్: ఇది హైమెన్‌కు తెరుచుకోకుండా యోనిని పూర్తిగా అడ్డుకునే రుగ్మత.
3. విలోమ యోని సెప్టం: ఇది పుట్టుకతో వచ్చే లోపం, దీని ఫలితంగా యోని అంతటా అడ్డంగా నడుస్తున్న కణజాలం యొక్క గోడ మొత్తం లేదా కొంత భాగాన్ని అడ్డుకుంటుంది.
4. 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.

1. 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.
2. 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.
3. పేద పోషకాహారం: పోషకాహార లోపాలు హైపోథాలమస్ మరియు పిట్యూటరీ గ్రంధి యొక్క పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి, ఇది అమెనోరియాకు దారితీస్తుంది.
4. 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).

1. 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.
2. కుటుంబ చరిత్ర ఆలస్యమైన ఋతుస్రావం లేదా సక్రమంగా లేని ఋతుస్రావం కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నట్లయితే, అమెనోరియాకు జన్యు సిద్ధత వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.
3. నిర్మాణ అసాధారణతలు పేలవంగా అభివృద్ధి చెందిన జననేంద్రియ మరియు కటి అవయవాలు వంటి పుట్టుకతో వచ్చే అసాధారణతలను కలిగి ఉన్న బాలికలు అమెనోరియాను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదంలో ఉంటారు.
4. కణితి మరియు దాని చికిత్సలు కొన్నిసార్లు, కీమోథెరపీ మరియు రేడియోథెరపీ తీసుకున్న తర్వాత అండాశయ వైఫల్యం సంభవించవచ్చు, ఇది ఋతుస్రావం లేకపోవటానికి దారితీస్తుంది. అమెనోరియా వ్యాధి నిర్ధారణ
5. 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!

1. 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.
2. 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.
3. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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!

1. 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
2. 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!
3. కీటకాలు కుట్టడం అనాఫిలాక్సిస్ ఎపిసోడ్‌లు కీటకాలు కుట్టడం లేదా కాటు తర్వాత కూడా సంభవించవచ్చు. అనాఫిలాక్సిస్‌ను ప్రేరేపించే అవకాశం ఉన్న కీటకాలు: తేనెటీగలు కందిరీగలు హార్నెట్స్ పసుపు జాకెట్లు అగ్ని చీమలు
4. 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!

1. 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.
2. 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!

1. మునుపటి అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్య మీరు ఒకసారి అనాఫిలాక్సిస్ కలిగి ఉంటే తీవ్రమైన ప్రతిచర్య ప్రమాదం పెరుగుతుంది మరియు భవిష్యత్తులో ప్రతిచర్యలు మొదటి ప్రతిచర్య కంటే తీవ్రంగా ఉండవచ్చు.
2. లింగం వయోజన స్త్రీలు వయోజన పురుషులతో పోలిస్తే ఇడియోపతిక్ అనాఫిలాక్సిస్‌తో పాటు ఆహారం, మందులు మరియు రేడియోకాంట్రాస్ట్ ఏజెంట్‌ల ద్వారా ప్రేరేపించబడిన అనాఫిలాక్సిస్‌తో తరచుగా బాధపడుతున్నారు.
3. ఆల్కహాల్‌కు ఆల్కహాల్ అలెర్జీ నోటి దురద లేదా కళ్ళు వంటి తేలికపాటి నుండి వాంతులు లేదా అనాఫిలాక్సిస్‌తో సహా తీవ్రమైన లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.
4. 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.

1. 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

1. 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.
2. 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.

1. చింతపండు (ఇంలి) మరియు ఉప్పు చింతపండు మరియు ఉప్పునీటి రసాల మిశ్రమాన్ని నాలుకలోని రుచి గ్రాహకాలను ఉత్తేజపరిచేందుకు ఉపయోగించవచ్చు. ఇది, మీ మనస్సును మోసగించగలదు మరియు మీ ఆకలిని పెంచుతుంది.
2. నల్ల ఏలకులు (బాడి ఎలైచి) నల్ల ఏలకులు యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి, కాబట్టి ఇది తినడం రుగ్మత-అనోరెక్సియాతో సంబంధం ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు.
3. 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.

1. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కొన్ని వ్యాధులు లేదా మందుల కారణంగా రాజీపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కెరాటిటిస్‌కు గ్రహణశీలతను పెంచుతుంది.
2. 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.
3. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.

1. 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.
2. 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.

1. ముఖ్యమైన సంకేతాలు: కిడ్నీలో రాళ్లు వేగవంతమైన హృదయ స్పందన రేటును ప్రేరేపిస్తాయి మరియు రక్తపోటును పెంచుతాయి. మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం లేకుండా అవి సాధారణంగా జ్వరాలను కలిగించవు.
2. 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:
3. 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.
4. 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:
5. 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.
6. 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.
7. అబ్డామినల్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రఫీ (CT) స్కాన్: రాయి మూత్ర నాళాన్ని అడ్డుకుంటున్నట్లయితే, CT స్కాన్ మూత్రపిండ రాయి యొక్క ఖచ్చితమైన పరిమాణం మరియు స్థానాన్ని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు.
8. ఉదర అల్ట్రాసౌండ్: ఉదర అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను నిర్ధారించడానికి మితమైన సున్నితత్వాన్ని అందిస్తుంది, అయినప్పటికీ ఇది CT స్కాన్ కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.
9. అబ్డామినల్ మాగ్నెటిక్ రెసొనెన్స్ ఇమేజింగ్ (MRI): ఎముకలు వీక్షణను అడ్డుకోకుండా మృదు కణజాలాలను పరీక్షించడానికి ఈ పరీక్ష వైద్యులను అనుమతిస్తుంది. ఈ పరీక్ష CT స్కాన్‌కు సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయం.
10. న్యూక్లియర్ ఫంక్షనల్ మూత్రపిండ స్కాన్: మూత్రపిండ స్కాన్ అనేది మూత్రపిండాలను పరీక్షించడానికి మరియు వాటి పనితీరును అంచనా వేయడానికి న్యూక్లియర్ రేడియోధార్మిక పదార్థాన్ని ఉపయోగించడం.
11. 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!

1. 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!

1. 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!

1. 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!

1. 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!

1. నూనెలు మరియు క్రీములను ఉపయోగించండి నొప్పి ఉపశమనం కోసం, మెంథాల్ కలిగిన నొప్పి నివారణ క్రీములు తాత్కాలికంగా వెన్నునొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగించే శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని అందిస్తాయి.
2. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం మరియు నిద్రపోవడం వెన్నునొప్పికి దారితీయవచ్చు. మీరు ఒక వైపు నిద్రపోతే, అదనపు మద్దతు కోసం మీ మోకాళ్ల మధ్య అదనపు దిండును ఉంచాలి.
3. ఒత్తిడిని తగ్గించండి కండరాల ఒత్తిడి మరియు నొప్పి ఒత్తిడి ద్వారా తీసుకురావచ్చు. ధ్యానం, లోతైన శ్వాస మరియు యోగా వంటి ఒత్తిడి-ఉపశమన పద్ధతులను ప్రయత్నించవచ్చు.
4. 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!

1. 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.
2. 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.
3. 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
4. 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.
5. 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!

1. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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!

1. సెకండ్‌హ్యాండ్ స్మోక్: సెకండ్ హ్యాండ్ స్మోక్‌కి గురికావడం వల్ల కూడా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.
2. 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.
3. 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.
4. 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
5. 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
6. కుటుంబ చరిత్ర: మీరు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉంటే, మీకు అదే వచ్చే అవకాశాలు విపరీతంగా పెరుగుతాయి. కుటుంబంలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ చరిత్ర గురించి మీ కుటుంబంతో మాట్లాడండి.
7. 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!

1. వాయు కాలుష్యం: నగరాల్లో, అధికంగా ట్రాఫిక్ ఉన్న రహదారులతో, వాయు కాలుష్యం (ముఖ్యంగా సమీపంలో) ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కొద్దిగా పెంచుతుంది.
2. 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.

1. 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.
2. 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
2. లైమ్ వ్యాధి మరియు రామ్‌సే హంట్ సిండ్రోమ్ వంటి ఇతర సంభావ్య కారణాలను తోసిపుచ్చడానికి.
3. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్‌ను ప్రమాద కారకంగా అంచనా వేయడానికి ఉపవాసం గ్లూకోజ్ లేదా HbA1cని నిర్ణయించడం.
4. హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ వైరస్-1 (HSV-1) లేదా వరిసెల్లా జోస్టర్ వైరస్ (VZV) అనుమానం ఉంటే, నిర్ధారణ కోసం సెరాలజీని పంపవచ్చు.
5. లోపలి చెవి యొక్క ఏదైనా ప్రమేయాన్ని అంచనా వేయడానికి వినికిడి మరియు బ్యాలెన్స్ పరీక్షలు.
6. లాలాజలంలో మార్పులను అంచనా వేయడానికి లాలాజల ప్రవాహ పరీక్ష.
7. కన్నీళ్లను ఉత్పత్తి చేసే కంటి సామర్థ్యాన్ని కొలవడానికి కన్నీటి పరీక్ష.
8. 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.
9. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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!

1. 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)
2. 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
3. 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!

1. 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!

1. 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.
2. 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!

1. 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.
2. 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!

1. 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.
2. 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.
3. 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!

1. 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.
2. కొబ్బరి నూనె (నారియల్ కా టెల్): కొబ్బరి నూనె, వేడి చేయని స్థితిలో కూడా, సమర్థవంతమైన యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్. ప్రభావిత ప్రాంతం యొక్క చర్మంపై రోజుకు మూడు సార్లు వర్తించండి.
3. పసుపు (హల్ది): పసుపులో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. దీనిని నీరు లేదా గోరువెచ్చని పాలతో మౌఖికంగా తీసుకోవచ్చు.
4. 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.
5. కలబంద: ఇది ఏదైనా చర్మ వ్యాధికి చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించిన మరియు పరీక్షించబడిన సహజ నివారణ. ఇది కణజాలాన్ని తీవ్రంగా నయం చేయడమే కాకుండా చర్మాన్ని నయం చేస్తుంది మరియు శాంతపరుస్తుంది.
6. 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.

1. 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.

1. 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.
2. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.